

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİLİK HALİNİ
BELİRLEMEK İÇİN
BİR MOBİL UYGULAMA GELİŞTİRİLMESİ**

Dilek DEMİREZEN

**DOKTORA TEZİ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. AYSEL KARACA**

DÜZCE, 2023

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİLİK
HALİNİ BELİRLEMEK İÇİN
BİR MOBİL UYGULAMA GELİŞTİRİLMESİ

Dilek Demirezen tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı'nda **DOKTORA TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Aysel KARACA

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Aysel KARACA

Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Nuriye YILDIRIM

Düzce Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Esra ŞATIR

Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Elif AŞIK

Kırıkkale Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KUZU

Bülent Ecevit Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 13/09/2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

13 Eylül 2023

Dilek DEMİREZEN

TEŞEKKÜR

Doktora öğrenimimde ve bu tezin hazırlanmasında gösterdiği her türlü destek ve yardımdan dolayı çok değerli hocam Doç. Dr. Aysel KARACA'ya en içten dileklerle teşekkür ederim.

Bu çalışma boyunca yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen sevgili aileme ve çalışma arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez çalışması, Düzce Üniversitesi DÜBAP 2021.16.01.1163 numaralı Bilimsel Araştırma Projesiyle desteklenmiştir.

13 Eylül 2023

Dilek DEMİREZEN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTE	ix
KISALTMALAR	x
ÖZET	xi
EXTENDED ABSTRACT	13
1. GİRİŞ	15
2. GENEL BİLGİLER.....	17
2.1. RUH SAĞLIĞI	17
2.2. RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ.....	17
2.3. PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK.....	18
2.3.1. Psikolojik Yardım Alma Faydaları	19
2.3.2 Psikolojik Yardım Arama Süreci	20
2.4. PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARI	21
2.5. HEMŞİRENİN RUH SAĞLIĞI DANIŞMANLIĞINDAKİ ROLÜ	22
2.6 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SIK KARŞILAŞTIĞI RUHSAL SORUNLAR.....	23
2.7. MOBİL UYGULAMALARININ SAĞLIK ALANINDA KULLANIMI	29
2.7.1 Mobil Uygulamaların Öğrencilerin Ruh Sağlığı Alanında Kullanımı	30
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	32
3.1. AMAÇ	32
3.2. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	32
3.3. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN	32
3.4. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	32
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	32
3.6. MOBİL UYGULAMANIN GELİŞTİRİLME AŞAMALARI	34
3.6.1. Mobil Uygulamanın Hazırlığı:	34
3.6.1. Mobil Uygulamanın İçerdiği Fonksiyonlar	35
3.6.2. Mobil Uygulamanın Sistem Mimarisi ve Yazılım Hazırlığı	37
3.6.2.1. Mobil Uygulamanın Alt Yapı Bileşenleri	38
3.6.2.2. Mobil Uygulamanın Sistem Mimarisi.....	39
3.6.2.3. Mobil Uygulamanın Akış Şeması	39
3.6.2.4. Uygulamanın Yayınlanması	62
3.6.3. Mobil Uygulamanın Müdahale Hazırlığı:	63
3.6.4. Mobil Uygulamanın Test Edilmesi:	68
3.6.5. Mobil Uygulamanın Tanıtım Hazırlığı:	69
3.7. ARAŞTIRMANIN ETİK VE YASAL YÖNLERİ	70
3.8. ARAŞTIRMA SINIRLILIKLARI	70
4. BULGULAR.....	71
4.1 ÖN DEĞERLENDİRMEYE Giriş	71
4.1.2 GİZLİLİĞE GÜVEN.....	71
4.1.3 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN ALGILANAN FAYDA	71
4.1.4 HIZ DEĞERLENDİRMESİ.....	71
4.1.5 SAMİMİ PAYLAŞIM YAPMA KONUSUNDA GÜVEN	72

4.1.6 ARKADAŞLARA ÖNERME	72
4.1.7 İÇERİK YETERLİLİĞİ.....	72
4.1.8 GELİŞTİRME ÖNERİLERİ.....	72
4.1.9 DUYGUSAL YANITLAR.....	72
4.1.10 BULGULARIN SONUCU.....	72
4.2. MODUM UYGULAMASI ÖN DEĞERLENDİRME ÖZNEL YANIT SONUÇLARI	78
4.2.1 <i>Geliştirme Önerileri</i>	<i>78</i>
4.2.2 <i>Programa Yönelik Duygu ve Düşünceler.....</i>	<i>79</i>
5. TARTIŞMA.....	83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	86
6.1 MODUM UYGULAMASININ STRATEJİK GELİŞTİRİLMESİ	86
6.2 ÇALIŞMANIN KISITLAMALARI	87
6.3 GELECEKTEKİ ARAŞTIRMA YOLLARI.....	88
7. KAYNAKÇA	89
8. EKLER	96
8.1 EK 1: MODUM UYGULAMA ÇALIŞMASI BAP İZİN FORMU.....	96
8.2 EK 2: MODUM UYGULAMA DEĞERLENDİRME ANKET SORULARI.....	97
8.3 EK 3: ARAŞTIRMA İZİNİ.....	98
8.4 EK 4: ETİK KURUL KARARI.....	99

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. MODUM logosu.....	35
Şekil 2. Mobil Uygulamanın İçerdiği Fonksiyonların Şeması	36
Şekil 3. MODUM Uygulaması	38
Şekil 4. MODUM uygulaması kullanıcı giriş ekranı	41
Şekil 5. MODUM (B) motto.....	44
Şekil 6. MODUM uygulaması duygu seçim modülü	46
Şekil 7. MODUM uygulaması yanıt değerlendirme ekranı	47
Şekil 8. MODUM uygulaması sonuç ekranı.....	48
Şekil 9. MODUM uygulaması Fiziksel İyi Oluş değerlendirme ekranı	48
Şekil 10. MODUM uygulaması antropometrik ölçümler ekranı	49
Şekil 11. MODUM uygulaması Mindfulness uygulaması nefes egzersizi ve beden tarama ekranı	49
Şekil 12. MODUM uygulaması Güvenlik Ekranı 1	50
Şekil 13. MODUM uygulaması Güvenlik Ekranı 2	51
Şekil 14. MODUM uygulaması acil durumlarda başvurulacak KADES ekranı	52
Şekil 15. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 1	52
Şekil 16. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 2	53
Şekil 17. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 3	54
Şekil 18. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 4	54
Şekil 19. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 5	55
Şekil 20. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 6	55
Şekil 21. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 7	56
Şekil 22. MODUM uygulaması Anket tamamlama ekranı.....	56
Şekil 23. MODUM uygulaması Görsel Web panel akışı.....	57
Şekil 24. MODUM uygulaması Web Panel – Yönetici Giriş Ekranı	58
Şekil 25. MODUM uygulaması Web Panel – Yönetici Menüsü.....	58
Şekil 26. MODUM uygulaması Web Panel – Canlı Destek menüsü	59
Şekil 27. MODUM uygulaması Web Panel – Çizelge menüsü	60
Şekil 28. MODUM uygulaması Web Panel – Harita menüsü	61
Şekil 29. MODUM uygulaması Web Panel – Anket menüsü	61
Şekil 30. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 1	65
Şekil 31. Şekil 30. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 2	66
Şekil 32. Şekil 30. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 3	66
Şekil 33. Şekil 30. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 4	67
Şekil 34. MODUM uygulaması şikâyet ve öneri yönlendirme ekranı	68
Şekil 35. MODUM uygulaması YouTube tanıtım videosu:	69
Şekil 36. MODUM uygulamasının tasarımını nasıl değerlendirirsiniz soruna yanıt oranları	75
Şekil 37. MODUM uygulamasını kullanıcı dostu buldunuz mu? Kullanımı kolay mı? sorusuna yanıt oranları	75
Şekil 38. MODUM uygulamasının gizliliğine güveniyor musunuz? Sorusuna yanıt oranları	76
Şekil 39. MODUM uygulamasının üniversite öğrencilerine faydalı olacağını düşünüyor musunuz? sorusuna yanıt oranları	76
Şekil 40. Samimi paylaşım yapma konusunda bu programa güvenir misiniz? Sorusuna yanıt oranları.....	77

Şekil 41. Bu programı Düzce Üniversitesi'nde okuyan diğer arkadaşlarınıza önerir misiniz? Sorusuna yanıt oranları	77
Şekil 42. MODUM uygulamasının içeriği size göre yeterli mi? Sorusuna yanıt oranları	78



TABLULAR LİSTE

Sayfa No

Tablo 1. MODUM uygulaması ön değerlendirme sonuçları	74
Tablo 2. MODUM uygulaması ön değerlendirme öznel yanıt sonuçları	81



KISALTMALAR

BAPİ	Bağımlılık Profil İndeksi
DASÖ	Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği
DASS	Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği
DÜBAP	Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi
MODUM	Mobil Uygulama Programı
PUKİ	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİLİK

HALİNİ BELİRLEMEK İÇİN

BİR MOBİL UYGULAMA GELİŞTİRİLMESİ

Dilek DEMİREZEN

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi/Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Aysel KARACA

Ağustos 2023, 99 sayfa

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı, akademik başarılarını ve genel sağlıklarını derinden etkilemektedir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarını değerlendirmek için geliştirilen mobil sağlık uygulamalarının etkililiğini, güvenliğini, kullanılabilirliğini ve özgül ihtiyaçlara duyarlılığını incelemektedir. Akademik baskı, sosyal stres ve uyku eksikliği gibi öğrencilerin karşılaştığı zorluklara dikkat çeken araştırma, mobil uygulamaların bu tür sorunlara hızlı ve ekonomik bir çözüm sunduğunu vurgulamaktadır. Öğrencilere özel olarak tasarlanmış uygulamaların, genel sağlık uygulamalarına kıyasla daha etkili olduğu bulunmuştur. Özellikle COVID-19 pandemisi bağlamında, bu uygulamaların önemi daha da artmıştır. Ancak, çalışma aynı zamanda kişisel verilerin korunması ve güvenlik gibi potansiyel engelleri de belirlemektedir, geliştiricilerin ve sağlık hizmeti sağlayıcılarının uygun önlemleri alması gerektiğini vurgulamaktadır. Yapay zekâ ve yeni teknolojilerin entegrasyonunun, bu uygulamaların etkililiğini ve kullanıcı dostu olmasını daha da artırabileceği üzerinde durulmaktadır. Sonuç olarak, bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığını değerlendirmek ve desteklemek amacıyla mobil uygulamaların paha biçilmez bir araç olduğunu vurgularken, aynı zamanda etkililik, güvenlik ve kullanım kolaylığını sağlamak için sürekli araştırma ve geliştirmeye olan devam eden ihtiyacı da vurgulamaktadır.

Anahtar Sözcükler: Üniversite Öğrencileri, Psikolojik İyi Hali, Mobil Sağlık Uygulamaları, Ruhsal Sağlık Değerlendirmesi, Psikiyatri Hemşireliği

ABSTRACT

DEVELOPING A MOBILE APPLICATION TO DETERMINE THE PSYCHOLOGICAL WELLNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Dilek DEMİREZEN

Düzce University

Graduate School, Department of Nursing

Doctoral Thesis

Supervisor: Assoc. Doç Dr. Aysel KARACA

August 2023, 99 pages

The psychological well-being of university students plays an essential role in their academic success and overall health. This study delves into the application, necessity, potential benefits, generalized implementation, and importance of mobile health applications specifically designed for the evaluation and improvement of university students' mental health. Highlighting the challenges faced by university students, including academic pressure, social stress, and sleep deprivation, the research emphasizes the immediacy and affordability of mobile applications as a vital solution. Customized applications for students have proven more effective in catering to their specific issues as compared to general health applications. Especially in the context of the COVID-19 pandemic, the importance of these applications has further escalated. However, the study also identifies potential obstacles such as the protection of personal data and security, underscoring the necessity for developers and healthcare providers to take appropriate measures. The promising integration of artificial intelligence and emerging technologies could further enhance the effectiveness and user-friendliness of these applications. Conclusively, this research accentuates that mobile applications are an invaluable tool in assessing and supporting the psychological well-being of university students, while simultaneously emphasizing the continuing requirement for diligent research, development, and comparison with previous application studies, ensuring their efficacy, security, and ease of use.

Keywords: University Students, Psychological Well-being, Mobile Health Applications, Mental Health Assessment, Psychiatric Nursing

EXTENDED ABSTRACT

MOBILE APPLICATION DEVELOPING TO DETERMINE THE PSYCHOLOGICAL WELLNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Dilek DEMİREZEN

Düzce University

Graduate School, Department of Nursing

Doctoral Thesis

Supervisor: Assoc. Doç Dr. Aysel KARACA

August 2023, 99 pages

1. INTRODUCTION

The modern landscape of university education reflects a complex interplay between academic success and psychological well-being. As a significant population, university students are exposed to multifaceted stressors, leading to various mental health challenges. Recognizing this complex and multi-dimensional scenario, this study emphasizes the critical role of mobile health applications tailored to university students' unique needs. These applications mark a new era in providing immediate, personalized, and cost-effective interventions. The study, conducted at Düzce University, integrates a diverse set of standardized scales to offer a comprehensive evaluation of a mobile application designed to assess and enhance psychological wellness among 27,142 students.

2. MATERIAL AND METHODS

With an innovative and interdisciplinary approach, this research follows a rigorous methodology spanning September 2022 to June 2023. Combining quantitative methods, the study includes descriptive evaluations and employs a wide array of standardized instruments, including DASS-42, Flirt Violence Attitude Scale, BAPI, YIAT-SF, PSQI, Eating Attitude Test, and MODUM Application Evaluation Form. The study embraces four developmental stages, comprising needs identification, technical development, intervention design, and promotion stages. These stages ensure a student-centered approach, while the application itself offers insights into depression, anxiety, stress, relationship violence attitudes, addiction, internet addiction, sleep quality, and eating disorders.

3. RESULTS AND DISCUSSIONS

3.1 Effectiveness of the Mobile Application: Demonstrating substantial effectiveness, the application serves as an essential tool, especially during crises like the COVID-19 pandemic, facilitating immediate interventions for isolation and distress.

3.2 Cost-Effective Therapeutic Solutions: The study heralds a pivotal achievement in cost-effective mental healthcare, rendering it more accessible and comparable to traditional therapies.

3.3 Specialized Application for Students: This student-focused application proves superior to generic ones, accentuating the necessity of specialized tools in mental healthcare.

3.4 Potential Challenges: Despite its efficacy, data protection and security remain significant challenges, emphasizing the importance of trustworthiness.

3.5 Technological Advancements: The promising integration of artificial intelligence heralds the potential enhancement of mobile health applications, underscoring the role of continuous research and real-world data.

4. CONCLUSION AND OUTLOOK

This study eloquently articulates the vast potential and distinctive benefits of mobile health applications in the context of university students' mental health. The unique blend of accessibility, affordability, and immediacy positions these applications as transformative tools in mental healthcare. However, it also signals the exigent need for security, privacy, and continuous technological evolution. Future explorations must target the efficacy, safety, usability, and specific customization of these tools, particularly for higher education. Thus, the findings of this research signify a seminal contribution, laying the groundwork for a revolutionary pathway in mental health support, innovation, and research, responding to the specific demands and stressors of university education.

1. GİRİŞ

Ruh sağlığı, özellikle üniversite öğrencileri tarafından yaşanabilecek stres, zorluklar ve diğer mental sağlık sorunlarının önlenmesi ve çözümlenmesi için önemlidir. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı desteği için son yıllarda teknolojinin kullanımı, özellikle mobil uygulamaların geliştirilmesi ve uygulanması yoluyla artan bir ilgi görmektedir [1-3]. Mobil ruh sağlığı uygulamaları, öğrencilere ruh sağlığı kaynaklarına erişimi kolaylaştırır ve bireysel ilerlemeyi izlemelerine, zamanında müdahaleler yapmalarına olanak tanır.

COVID-19 pandemisi, üniversite öğrencilerinin akademik ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyerek ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duymalarına neden olmuştur. Bu durum, mobil ruh sağlığı uygulamalarının öğrencilere bu zorlu dönemde destek vermelerine olanak tanıdığını vurgulamaktadır [4].

Son dönemdeki araştırmalar, mobil ruh sağlığı uygulamalarının üniversite öğrencileri arasında etkinliğini ve kullanılabilirliğini değerlendirmeyi amaçlamıştır [3,5]. Elde edilen bulgular, iyi tasarlanmış mobil ruh sağlığı uygulamalarının öğrencilere stres yönetmelerine ve ruh sağlığını desteklemelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, öğrenciler bu uygulamaları kullanma konusunda olumlu tutumlar sergilemiş ve değerli bir kaynak olarak potansiyelini vurgulamışlardır [6].

Mobil ruh sağlığı uygulamalarının potansiyelini fark etmemize rağmen, öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak ve üniversite destek sistemlerine etkili bir şekilde entegre etmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin yardım alma tutumları ve psikolojik yardım arama süreçleri de araştırılmalıdır. Çünkü bireysel özellikler, sosyo-kültürel faktörler ve önceki deneyimler bu süreci etkiler ve bireylerin yardım almayı kabul etme olasılığını değiştirir. Bu nedenle, üniversitelerin, öğrencilerin ruh sağlığını desteklemek için etkili bir destek sistemi oluşturmaları ve bu sistemle birlikte çalışan mobil ruh sağlığı uygulamalarının etkinliğini değerlendirmeleri gerekmektedir. Bu değerlendirmeler, öğrencilerin stresi yönetme ve ruh sağlığını destekleme ihtiyaçlarını daha iyi anlamamıza ve bu ihtiyaçlara daha etkili bir şekilde cevap vermemize yardımcı olacaktır.

Ayrıca, üniversitelerin öğrencilerine sağlıklı ve etkili ruh sağlığı kaynakları sunması ve bu kaynakları kullanma konusunda olumlu bir tutum kazandırması önemlidir. Bu, öğrencilerin stresli durumlarda yardım arama eğiliminde olmasını ve bu yardımı kabul etme olasılığını artırabilir [7].

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı, öncelikli bir konudur ve üniversiteler bu konuda etkili bir destek sistemi oluşturmalıdır. Psikiyatri hemşiresi olarak, genç bireylerin ruh sağlığı sorunlarını tanımlamaya, uygun tedavi ve destek seçeneklerini değerlendirmeye ilişkin sorumluluk olarak bir mobil uygulama geliştirme hedefledik. Mobil ruh sağlığı uygulamaları, öğrencilerin ruh sağlığını izlemek, desteklemek ve zamanında müdahaleler sağlamak için uygun bir yoldur. Ancak, bu uygulamaların etkinliğini ve öğrencilerin yardım alma tutumlarını da değerlendirmek ve bu konuda daha fazla araştırma yapmak gerekmektedir. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilerin ruh sağlığını desteklemek amacıyla mobil uygulamaların kullanımı incelenecektir. Öncelikle, öğrencilerin mobil uygulamaları hakkında bilgi düzeyleri ve kullanma sıklıkları araştırılacaktır. Ayrıca, öğrencilerin bu uygulamaları kullanma nedenleri, beklentileri, memnuniyet düzeyleri ve karşılaştıkları zorluklar belirlenecektir. Bunların yanı sıra, öğrencilerin profesyonel yardıma yönelik tutumları, eğilimleri ve engelleri de araştırılacaktır. Sonuç olarak, bu çalışma Düzce Üniversitesi öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemek amacıyla mobil uygulamaların kullanımı, öğrencilerin profesyonel yardıma yönelik tutumları ve engelleri hakkında fikir verecektir. Öğrenciler hakkında edinilen bu bilgiler, üniversite destek sistemlerinin geliştirilmesine ve öğrencilerin ruh sağlığını desteklemek amacıyla daha etkili çözümler sunmasına yardımcı olacaktır. Bu çalışmanın amacı; Düzce Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik iyilik halini belirlemek için bir mobil uygulama geliştirmektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. RUH SAĞLIĞI

Ruh sağlığı, bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal refahını ifade eder [8]. Ruh sağlığı, insanların günlük yaşamlarında başa çıkmalarına, stresle baş etmelerine, üretken ve anlamlı ilişkiler kurmalarına ve yaşamlarını anlamlı ve tatmin edici bir şekilde sürdürebilmelerine olanak tanır [9] .

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı, günümüzde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Üniversite yaşamı, öğrencilerin sosyal, akademik ve kişisel anlamda büyük değişikliklerle karşı karşıya kaldıkları bir dönemdir. Bu değişiklikler, öğrencilerin yaşamlarında stres, kaygı ve diğer ruhsal sorunlarla baş etmek zorunda kaldıkları durumları beraberinde getirebilir [9,10]. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına yönelik çalışmalar ve müdahaleler büyük önem taşımaktadır.

2.2. RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ

Ruh sağlığı, genel sağlığın önemli bir bileşeni olup, fiziksel sağlığı etkileyebilir [11]. Ruh sağlığı sorunları olan bireyler, sosyal ve işlevsel alanlarda zorluklar yaşayabilir ve yaşam kaliteleri azalabilir [12]. Özellikle üniversite öğrencileri, akademik ve sosyal yaşamlarındaki stres ve beklentiler nedeniyle ruh sağlığı açısından risk altındadır [13].

Ruh sağlığı, bireyin duygusal, psikolojik ve sosyal refahını kapsar. Sağlıklı bir ruh hali, insanların günlük yaşamlarında başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, üretken ve tatmin edici ilişkiler kurmalarına ve yaşamlarında anlamlı hedeflere ulaşmalarına yardımcı olur [10]. Ruh sağlığı sorunları, depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi çeşitli bozuklukları içerir ve bireylerin sosyal, eğitim ve iş yaşamlarında önemli engellerle karşılaşmalarına neden olabilir [14].

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı, aşırı stres, uyum zorlukları, uyku düzeni sorunları, maddi kaygılar, ailevi beklentiler ve sosyal baskılar gibi etmenlerle olumsuz yönde etkilenebilir [15,16]. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını korumak ve geliştirmek için önleyici ve destekleyici stratejilerin uygulanması önemlidir.

Ruh sağlığına dikkat etmek, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına da yardımcı olur. Ruh sağlığı sorunları olan bireyler, fiziksel sağlık sorunlarına daha yatkın olabilir ve genel yaşam süreleri daha kısa olabilir [17]. Ruh sağlığı, bireylerin yaşamlarındaki stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve bu stresin fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmalarına yardımcı olabilir.

Ruh sağlığına yatırım yapmak, bireylerin iş ve sosyal yaşamlarında başarı elde etmelerine yardımcı olur. Ruh sağlığı sorunları olan bireyler,

Ruh sağlığı, bireylerin iş ve eğitim alanlarında başarıya ulaşması için kritik bir faktördür. İş ve eğitim alanlarında zorlanan ve daha düşük iş verimliliği ve içten ayrılma oranlarına sahip olan bireyler, sağlıklı bir ruh hali olmadıklarından etkilenebilir. Sağlıklı bir ruh hali, problem çözme, iletişim ve karar verme gibi becerileri destekler ve bu beceriler bireylerin sosyal ve iş yaşamlarındaki başarılarına katkıda bulunur [1,9].

Ayrıca, ruh sağlığına dikkat etmek, toplumun genel refahı ve ekonomik gelişimi için de önemlidir. Ruh sağlığı sorunlarına yönelik önlem ve tedavi yaklaşımları, sağlık sistemi ve sosyal hizmetler üzerindeki mali yükü azaltabilir ve toplumun genel yaşam kalitesini iyileştirebilir [18,19].

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemek için alınabilecek önlemler arasında, stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri eğitimi, zaman yönetimi ve önceliklendirme becerilerinin geliştirilmesi, uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi, sosyal destek ağlarının oluşturulması ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması yer alabilir [16,17,20]. Özetle, ruh sağlığı, genel sağlık ve yaşam kalitesi için önemli bir bileşendir. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını korumak ve geliştirmek, akademik başarıları, sosyal uyumları ve genel refahları üzerinde olumlu etkiler yapabilir. Ruh sağlığına yatırım yapmak, toplumun genel refahı ve ekonomik gelişimi için de değerlidir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına özel önem verilmeli ve bu konuda etkili önleyici ve destekleyici stratejiler geliştirilmelidir.

2.3. PSİKOLOJİK DANIşMANLIK

Psikolojik danışmanlık, birçok farklı terapi yöntemini içerebilir, ancak en yaygın olanları arasında kognitif davranışçı terapi, geleneksel psikoterapi ve bilişsel terapidir. Danışmanlar, bireylerin kendilerine, duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına odaklanmasına yardımcı olurlar ve onları geçmiş tecrübeleri ve davranışları hakkında düşünmeye teşvik ederler [21].

Psikolojik danışmanlık süreci, danışman ile birey arasındaki güvenli ve gizli bir ilişkiye dayanır. Danışman, bireyin sorunlarını ve zorluklarını anlamaya ve çözmeye yardımcı olmak için ona güven verir ve onun fikirlerini, duygularını ve endişelerini dikkate alır. Danışman, bireyin kendini daha iyi anlamasına ve kendine olan güvenini arttırmasına yardımcı olur ve ona geçmiş tecrübelerinden ve davranışlarından ders çıkarma ve gelecekteki problemleri önlemek için yapabilecekleri adımları gösterir [22]. Bu, bireylerin daha mutlu, daha iyi anlaşılabilir ve daha sağlıklı yaşamasına yardımcı olur. Danışmanlık süreci, bireyin kendine olan güvenini arttırmasına, kendini daha iyi anlamasına ve kendine olan saygısını arttırmasına yardımcı olur. Danışmanlık, ayrıca bireylerin geçmişteki tecrübelerinden ve davranışlarından ders çıkarmasına ve gelecekteki problemleri önlemek için yapabilecekleri adımları göstermesine yardımcı olur [23,24].

2.3.1. Psikolojik Yardım Alma Faydaları

Psikolojik yardım almak, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmalarını. Ayrıca, bireylerin duygusal ve sosyal becerilerini geliştirebilir ve genel yaşam

Psikolojik yardımın faydaları şunları içerebilir:

1. Stres ve Anksiyeteye Başa Çıkma: Psikolojik yardım, bireylerin stres ve anksiyeteye neden olan yaşam olayları ve durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, uyum becerilerini artırarak ve yaşam kalitelerini iyileştirerek bireylerin günlük yaşamlarında daha rahat hissetmelerini sağlar.

2. İlişki Sorunlarını Çözme: Psikolojik yardım, bireylerin sosyal ve romantik ilişkilerinde yaşadıkları zorlukları ve çatışmaları çözmelerine yardımcı olur. Bu, iletişim becerilerini ve empati yeteneklerini geliştirerek bireylerin daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmalarını sağlar.

3. Depresyonla Mücadele: Psikolojik yardım, bireylerin depresyon belirtileriyle başa çıkmalarına ve yaşamlarındaki olumsuz düşünce ve inanç kalıplarını değiştirmelerine yardımcı olur. Bu, yaşam memnuniyetini artırarak ve bireylerin yaşamlarındaki olumlu değişiklikler yapmalarını sağlar.

4. Özgüven ve Benlik Saygısı Geliştirme: Psikolojik yardım, bireylerin özgüven ve benlik saygısını artırarak, yaşamlarındaki zorluklar ve başarısızlıklarla başa çıkma becerilerini geliştirir. Bu, bireylerin yaşamlarındaki hedeflere ulaşmak için daha güçlü ve yetenekli hissetmelerini sağlar.

5. Kişisel Gelişim ve Farkındalık: Psikolojik yardım, bireylerin kendi düşünce ve duygu süreçlerini daha iyi anlamalarını sağlar, bu da kişisel gelişim ve farkındalık açısından büyük fayda sağlar. Bu süreç, bireylerin kendilerini daha iyi tanımasını, güçlü yönlerini ve zayıf yönlerini fark etmelerini sağlar, böylece gerekli değişiklikleri yaparak daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürdürebilirler.

6. Başa Çıkma Stratejileri ve Problem Çözme Becerileri: Psikolojik yardım, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkmak için etkili başa çıkma stratejileri ve problem çözme becerileri geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, bireylerin zor durumlarla daha etkili ve sağlıklı bir şekilde baş etmelerini sağlar ve yaşamlarındaki stres seviyelerini azaltır.

7. Duygusal İstikrar ve Denge: Psikolojik yardım, bireylerin duygusal istikrar ve dengeyi sürdürmelerine yardımcı olur. Bu, duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirerek ve duygu durum dalgalanmalarını yönetmeye yönelik stratejiler öğretmek sağlar.

8. Yaşam Doymu: Psikolojik yardım almak, bireylerin yaşam doyumunu artırır ve genel yaşam kalitelerini iyileştirir. Bu, yaşamlarındaki olumlu deneyimlerin sayısını artırarak ve olumsuz deneyimlerle başa çıkma becerilerini geliştirerek sağlar.

Özetle, psikolojik yardım almak, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerine ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olur. Bu süreç, bireylerin daha sağlıklı, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürdürmelerine olanak sağlar. Psikolojik yardım almanın faydaları, yaşamın her alanında hissedilir ve bireylerin yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmalarını teşvik eder.

2.3.2 Psikolojik Yardım Arama Süreci

Psikolojik yardım arama süreci, bireylerin yardım almayı düşündüklerinde ve bu yardımı almaya karar verdiklerinde geçirdikleri bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin kendilerine veya

başkalarına ulaştıkları, yardım arama kararı verdikleri ve sonunda yardım almaya başladıkları bir dizi adımdan oluşur.

Psikolojik yardım arama sürecini etkileyen çeşitli etkenler bulunmaktadır. Bireysel özellikler, bireylerin yardım arama kararı verme olasılığını ve yardım alma davranışlarını etkiler. Örneğin, bireylerin kaygı veya depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarına maruz kalma olasılığı, yardım arama davranışlarını etkiler [25]. Sosyo-kültürel faktörler, bireylerin toplumdaki tabular, inançlar ve tutumlar gibi konuları etkiler. Bu faktörler, bireylerin yardım aramaya istekli olup olmamasını ve yardım almayı kabul etme olasılığını etkiler [26]. Önceki deneyimler, bireylerin geçmişteki yardım arama deneyimleri gibi, geçmişteki başarıları veya başarısızlıkları da yardım arama sürecini etkiler [19].

Psikolojik yardım arama süreci, bireylerin kendilerine veya başkalarına ulaşmalarını, yardım arama kararı vermelerini ve sonunda yardım almaya başlamalarını içeren bir dizi adımı içermektedir. Bu adımlar arasında, bireylerin sorunlarını tanımlama ve farkına varma, yardım arama kararı verme, yardım arama kaynakları araştırma, yardım arama kaynaklarına ulaşma ve sonunda yardım almaya başlama adımları bulunur. Bu süreç, bireylerin kişisel veya başkalarının yardımına ihtiyacı olduğunun farkına varmasından başlar ve sonunda yardım alma kararının uygulanmasıyla son bulur. Bu süreç, bireylerin ruhsal sağlıklarını koruma ve iyileştirme amacını taşır ve onların yaşadığı sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir [27]. Ayrıca, psikolojik yardım arama süreci, bireylerin yardım arama davranışlarının farklı olabileceğini de gösterir. Bazı bireyler yardım aramak için hemen harekete geçebilir, diğerleri ise daha fazla zaman gerekebilir veya yardım arama konusunda isteksiz olabilir. Bu durumlar, bireysel özellikler, sosyo-kültürel faktörler ve önceki deneyimler gibi etkenlerin bir kombinasyonu sonucudur [28].

Sonuç olarak, psikolojik yardım arama süreci, bireylerin yaşadığı sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve onların ruhsal sağlıklarını koruma ve iyileştirme amacını taşır. Bu sürecin etkileyen faktörler arasında bireysel özellikler, sosyo-kültürel faktörler ve önceki deneyimler bulunur ve bireylerin yardım arama davranışları da farklı olabilir

2.4. PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARI

Psikolojik yardım arama tutumları, bireylerin profesyonel yardım almayı kabul etme ve değerlendirme süreçlerini belirler. Bu tutumlar, bireylerin yardım almanın önemini anlamaları, yardım alma sürecine güven duymaları ve yardım almanın faydalarını değerlendirmeleriyle ilgilidir [25,29,30].

Psikolojik yardım arama tutumları, bireylerin yardım arama davranışlarını ve sonuçlarını etkiler. Olumlu bir tutum, bireylerin yardım arama sürecine güven duymalarını ve yardım almanın faydalarını değerlendirmelerini sağlar, bu da bireylerin yardım arama davranışlarını pozitif yönde etkiler. Olumsuz bir tutum ise, bireylerin yardım arama sürecine güvensizlik duymalarını ve yardım almanın faydalarını değerlendirmemelerini sağlar, bu da bireylerin yardım arama davranışlarını negatif yönde etkiler [31].

Psikolojik yardım arama tutumları, bireylerin yardım alma sürecine güven duymaları ve yardım almanın faydalarını değerlendirmeleri ile ilgilidir. Olumlu bir tutum, bireylerin yardım arama davranışlarını pozitif yönde etkiler, olumsuz bir tutum ise negatif yönde etkiler. Tutumları etkileyen faktörler arasında bireysel özellikler, sosyo-kültürel faktörler, önceki deneyimler ve toplumsal tabular bulunur. Bu faktörler, bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarını ve davranışlarını etkiler ve bireylerin yardım alma konusundaki tutumlarını ve davranışlarını belirler [30,32,33].

Ayrıca, toplumsal tabular ve yanıltıcı inançlar, bireylerin yardım arama konusunda isteksiz olmalarına ve yardım almayı kabul etmemelerine neden olabilir. Bu nedenle, toplumsal tabular ve yanıltıcı inançların yıkılması, bireylerin yardım arama tutumlarını ve davranışlarını pozitif yönde etkileyebilir.

Ek olarak, bireylerin yardım arama tutumlarını ve davranışlarını pozitif yönde etkilemek için, üniversiteler ve diğer kurumlar tarafından destek sunumu için fırsatlar sunulabilir. Örneğin, üniversiteler, ruhsal sağlık kaynaklarını ve hizmetlerini tanıtmak için eğitim programları düzenleyebilir ve bireylerin yardım arama davranışlarını pozitif yönde etkilemek için destek sunabilir.

Sonuç olarak, psikolojik yardım arama tutumları, bireylerin yardım alma sürecine güven duymaları ve yardım almanın faydalarını değerlendirmeleri ile ilgilidir. Olumlu bir tutum, bireylerin yardım arama davranışlarını pozitif yönde etkiler, olumsuz bir tutum ise negatif yönde etkiler. Tutumları etkileyen faktörler arasında bireysel özellikler, sosyo-kültürel faktörler, önceki deneyimler ve toplumsal tabular bulunur. Toplumsal tabuların yıkılması ve üniversitelerin desteği, bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarını ve davranışlarını pozitif yönde etkileyebilir.

2.5. HEMŞİRENİN RUH SAĞLIĞI DANIŞMANLIĞINDAKİ ROLÜ

Hemşireler, ruh sağlığı danışmanlığı alanında önemli bir rol oynarlar, çünkü hasta bakımının bütünsel bir yaklaşımını benimserler ve bireylerin ruh sağlığı ihtiyaçlarını ele alırken fiziksel

ve sosyal ihtiyaçlarını da göz önünde bulundururlar. Hemşireler, bireylerin yaşamlarındaki zorlukları ve ruh sağlığı sorunlarını tanımlarına, uygun tedavi ve destek seçeneklerini değerlendirmelerine ve hasta bakımı ve iyileşme sürecini takip etmelerine yardımcı olurlar. Ayrıca, hemşireler, sağlık hizmeti sağlayıcıları ve bireyler arasındaki iletişimi ve iş birliğini teşvik ederek, ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliğini ve etkinliğini artırabilirler [8,12]. Hemşirelerin ruh sağlığı danışmanlığındaki rolleri, sağlık politikaları, eğitim programları ve toplum temelli uygulamaların geliştirilmesinde ve uygulanmasında da önemlidir [11].

Psikiyatri hemşireliği, hemşirelik eğitimi programları içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Geçmişten günümüze, psikiyatri hemşireliği kavramı farklı adlar altında ele alınmıştır, ancak temel amaç her zaman bireylerin ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamak ve bu alandaki uzmanlıklarını geliştirmek olmuştur. Psikiyatri hemşireliği eğitimi, hemşirelerin zorlu hastalar ile çalışma ve bu hastaların ruh sağlığı ihtiyaçlarını anlamaya yardımcı olma becerilerini geliştirmelerini amaçlar [34,35].

Psikiyatri hemşireleri, bireylerin ruh sağlığı sorunlarını tanımlamaya, uygun tedavi ve destek seçeneklerini değerlendirmeye ve hasta bakımı ve iyileşme sürecini takip etmeye yardımcı olurlar. Ayrıca, hemşireler, sağlık hizmeti sağlayıcıları ve bireyler arasındaki iletişimi ve iş birliğini teşvik ederek, ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliğini ve etkinliğini artırabilirler [36,37].

Son yıllarda, hemşirelerin rolünün önemi, özellikle saldırganlık ve öfke gibi konularda daha da artmıştır. Bir alışmada, Türkiye'de bir psikiyatri hastanesinde 121 hemşire ile yapılan bir araştırma, hemşirelerin sıklıkla saldırganlığın odağında yer aldığını ve bu durumun öfke ve stres seviyelerini artırdığını göstermiştir [37]. Bu nedenle, hemşirelerin öfke yönetimi ve saldırganlık ile ilgili eğitim programlarına katılmaları önemlidir.

Hemşirelerin ruh sağlığı danışmanlığındaki rolü ve sorumluluğu önemlidir ve bu alanda daha fazla eğitim ve araştırma yapılması gerekir. Hemşirelerin bireylerin ruh sağlığı ihtiyaçlarını tanımlama, değerlendirme, tedavi ve destek süreçlerini uygulama becerilerinin geliştirilmesi, toplumların daha sağlıklı ve uyumlu hale gelmesine yardımcı olacaktır.

2.6 ÜNİVERSİTE ğRENCİLERİNİN SIK KARşILAŞTIğI RUHSAL SORUNLAR

Üniversite ğrencileri, hayatlarının bu önemli bir dönemi olan eğitim dönemlerinde, birçok faktör nedeniyle ruhsal sorunlarla karşılaşabilirler. Akademik ve sosyal baskılar, yalnızlık, ekonomik sıkıntılar ve diğer stres faktörleri niversite ğrencilerinin ruh sağlığını olumsuz

etkileyebilir [16,18]. Üniversitelerde, öğrencilerin yaşadığı bu tür sorunlar, ders başarısını, sosyal ilişkilerini ve genel iyi oluşunu etkileyebilir.

Üniversite öğrencilerinin ruhsal sorunlarının nedenleri, birçok faktörle bağlantılıdır. Akademik baskılar, öğrencilerin kendilerini başarılı olmaya veya beklentileri karşılamaya zorladığından kaynaklanabilir. Ayrıca, sosyal ve duygusal yalnızlık, öğrencilerin ailelerinden veya eski arkadaş gruplarından uzaklaşmasından kaynaklanabilir. Ekonomik sıkıntılar, öğrencilerin gelecekteki kariyer planlarını veya finansal durumlarını endişe etmelerine neden olabilir. Kültür farklılıkları, öğrencilerin kendilerini yeni bir ortamda hissetmelerine ve uyum sağlamaya çalışmasına neden olabilir. Fiziksel veya ruhsal sağlık sorunları, öğrencilerin daha fazla desteğe ihtiyacı olabilecek veya daha fazla stres altında bulunabilecek durumları da içerebilir [18].

Üniversite öğrencilerinin ruhsal sorunlarının çözümü, çok sayıda faktörün bir araya gelmesi gerektirir. Üniversitelerin sağlık hizmetleri, ruh sağlığı destek grupları, terapi seçenekleri, eğitim programları ve öğrencilere yönelik fırsatlar ve kaynaklar sunması gereklidir [18]. Bu hizmetler, öğrencilerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak ve onların yaşadığı sorunlarla başa çıkmak için gerekli desteği sunar. Terapi seçenekleri, öğrencilerin kişisel veya aile sorunlarını çözmelerine yardımcı olabilir ve onların hayatlarını pozitif bir şekilde etkileyebilir. Eğitim programları, öğrencilere stres yönetimi teknikleri ve ruhsal sağlık konuları hakkında bilgi verir ve onlara bu konularda beceri kazandırabilir.

Ayrıca, öğrencilerin ruhsal sağlıklarını desteklemek için kampüs içi ve dışındaki profesyonel sağlık hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması gereklidir [17]. Üniversiteler, öğrencilere ulaşabilecekleri uygun fiyatlı veya bedava hizmetler sunmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin bu hizmetlere erişme bilincinin artırılması gerekir, böylece öğrenciler ruhsal sağlıklarını desteklemek için gerekli desteği alabilirler

Üniversite Öğrencileri Arasında Sık karşılaşılan Sorunlar Aşağıda Sıralanmıştır:

1. Stres: Stres, üniversite öğrencilerinin günlük hayatlarındaki birçok faktörle karşılaştıkları belirsizlik, basınç veya kaygının bir sonucudur. Üniversite eğitimi sırasında, öğrenciler akademik baskılar, sınavlar, ödevler, proje teslim tarihleri gibi birçok kaynaktan stres alabilirler. Bu stres, öğrencilerin duygu durumlarını, uyku düzenlerini ve genel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Stres, öğrencilerin fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkiler vermelerine yol açabilir. Bunlar arasında, anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları, bağımlılık, yeme bozuklukları ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi psikolojik problemler yer alabilir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri konularında eğitilmeleri ve desteklenmeleri önemlidir. Bu, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini

geliştirmelerine ve genel sağlıklı yaşam tarzını korumalarına yardımcı olabilir. Stres yönetimi teknikleri arasında, meditasyon, yoga, günlük egzersiz, terapi ve sosyal aktivitelere katılma gibi aktiviteler yer alabilir. Ayrıca, üniversitelerin öğrencilerine sağlıklı uyku düzeni, beslenme alışkanlıkları ve sosyal destek ağları konularında da eğitim ve destek sunmaları önemlidir [16,17,20].

2. Kaygı: Üniversite öğrencileri, gelecekle ilgili belirsizlikler, kariyer seçimi, sosyal ilişkiler ve akademik başarı gibi faktörler nedeniyle kaygı yaşayabilirler. Bu kaygı, öğrencilerin duygu durumlarını, dikkat ve odaklanma kapasitelerini, motivasyonlarını ve uyku düzenlerini negatif yönde etkileyebilir Aynı zamanda, kaygı, öğrencilerin öğrenme ve performansını olumsuz yönde etkileyebilir ve başarılarını sınırlayabilir. Bu nedenle, öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek ve gerektiğinde uygun destek ve tedavi seçenekleri sunmak, öğrencilerin akademik başarılarını artırmalarına yardımcı olabilir [13,18].

3. Depresyon: Depresyon, üniversite öğrencilerinin sıklıkla karşılaştıkları bir mental sağlık sorunudur. Depresyon belirtileri, bireyin düzenli olarak üzgün ve umutsuz hissetmesi, enerjisi ve motivasyonunun azalması, uyku ve yeme düzenindeki değişiklikler, ilgi kaybı ve sosyal ilişkilerde zorluklar gibi pek çok faktörle ortaya çıkabilir. Bu belirtiler, öğrencilerin akademik performansını ve sosyal hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilir ve onların günlük yaşamlarını zorlaştırabilir. Depresyonun teşhis ve tedavisi, öğrencilerin mental sağlığını desteklemek ve yaşamlarında başarıya ulaşmalarına yardımcı olmak için öncelikli bir konudur. Depresyon, öğrencilerin akademik performansını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı zamanda, depresyon belirtileri gösteren öğrenciler, geçmişte yaşadıkları travmalarla başa çıkmakta zorluk çekebilir ve hayatın anlamını sorgulayabilirler. Depresyon, öğrencilerin yaşam kalitesini ve genel refahını olumsuz yönde etkileyebilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına dikkat etmeleri ve gerektiğinde ruh sağlığı hizmetlerine erişmeleri önemlidir [18,39].

4. Yalnızlık: Üniversite öğrencileri, çevrelerindeki insanlarla olan bağlarını ve sosyal destek ağlarını kaybetmekte ve yalnızlık hissetmekte zorlanabilirler. Bu durum, öğrencilerin duygu durumlarını ve motivasyonlarını negatif yönde etkileyebilir. Yalnızlık, öğrencilerin düzenli olarak duygusal destek alamaması ve sosyal ilişkileri kurmakta zorluk çekmelerine neden olabilir. Ayrıca, yalnızlık, öğrencilerin çevrelerindeki insanlarla bağ kurma ve sosyal becerilerini geliştirme imkanını da azaltabilir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin sosyal destek ağlarını oluşturması ve sağlam tutması, sağlıklı duygusal ve sosyal işlevlerini korumanın önemli bir faktördür. Yalnızlık, öğrencilerin sosyal hayatlarındaki eksiklikleri hissetmelerine neden olabilir. Bu eksiklik, öğrencilerin duygusal ve zihinsel sağlıklarını negatif yönde

etkileyebilir. Yalnızlık, depresyon, kaygı ve diğer ruh sağlığı sorunlarının yanı sıra öğrencilerin akademik performansını ve sosyal ilişkilerini de olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, yalnızlık, öğrencilerin fiziksel sağlıklarına da zarar verebilir. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık hissetmemelerine yardımcı olmak için, sosyal aktiviteler ve etkinlikler düzenlenmeli, sosyal destek ağları oluşturulmalı ve öğrencilerin kendilerine güvenli ve destekleyici bir ortam sunulmalıdır [18,40,41].

5. Madde kullanımı: Bazı üniversite öğrencileri, stresli ve zorlu bir ortamda bulunan üniversite hayatının yanı sıra başka ruhsal sorunlarla başa çıkmak için alkol ve/veya uyuşturucu maddelere başvurabilirler. Bu tür davranışlar, öğrencilerin kısa vadede rahatlamaya müdahil olabilir, ancak uzun vadede kötü sonuçlara neden olabilir. Alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı, öğrencilerin zihinsel ve fiziksel sağlığını ciddi şekilde tehlikeye atabilir. Alkol bağımlılığı, uyuşturucu maddelerin kullanımı ve diğer bağımlılıklar, öğrencilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını bozabilir, aynı zamanda sosyal ve akademik başarılarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Üniversite öğrencileri, stresli ve zorlu durumlarla başa çıkmak için daha sağlıklı yollar bulmalıdır, çünkü alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı, daha da ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir. Bu tip davranışlar, kısa vadede öğrencilerin stres ve diğer ruhsal sorunlarını hafifletebilir, ancak uzun vadede ciddi fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir. Alkol ve uyuşturucu madde kullanımı, bağımlılık, depresyon, anksiyete, kalp hastalıkları, madde bağımlılığı ve diğer fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Üniversite öğrencileri, stres ve diğer ruhsal sorunlarla başa çıkmak için sağlıklı ve etkili yollar aramalıdır. Bu yollar arasında, düzenli fiziksel egzersiz, sağlıklı beslenme, meditasyon, ruh sağlığı profesyonelleriyle çalışmak ve sosyal destek ağları oluşturmak bulunabilir. Üniversite öğrencileri, stres ve diğer ruhsal sorunlarla başa çıkmak için gerekli desteği bulmalı ve bu desteği almalıdır [16,42,43].

6. Yeme bozuklukları: Bazı üniversite öğrencileri, stresli ve zorlu bir ortamda bulunan üniversite hayatının yanı sıra başka ruhsal sorunlarla başa çıkmak için alkol ve/veya uyuşturucu maddelere başvurabilirler. Bu tür davranışlar, öğrencilerin kısa vadede rahatlamaya müdahil olabilir, ancak uzun vadede kötü sonuçlara neden olabilir. Alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı, öğrencilerin zihinsel ve fiziksel sağlığını ciddi şekilde tehlikeye atabilir. Alkol bağımlılığı, uyuşturucu maddelerin kullanımı ve diğer bağımlılıklar, öğrencilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını bozabilir, aynı zamanda sosyal ve akademik başarılarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Üniversite öğrencileri, stresli ve zorlu durumlarla başa çıkmak için daha sağlıklı yollar bulmalıdır, çünkü alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı, daha da ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir [16].

7. Uyku sorunları: Üniversite öğrencileri, yoğun akademik ve sosyal yaşamın yanı sıra, sınavlar, ödevler ve proje teslim tarihleri gibi kaynaklar nedeniyle uyku düzenlerinde sorunlar yaşayabilirler. Uyku, insanların ruh sağlığı, enerji seviyeleri ve çalışma performansları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir [National Sleep Foundation, 2015]. Uyku eksikliği ve uyku kalitesinde düşüş, öğrencilerin ruh sağlığı, enerji seviyeleri ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Uyku düzenindeki bozukluklar, depresyon, kaygı, stres, bellek ve konsantrasyon bozuklukları, dikkat dağınıklığı, baş ağrısı, düşük enerji seviyeleri ve düşük iş verimliliği gibi sorunlara yol açabilir [National Sleep Foundation, 2015]. Üniversite öğrencilerinin uyku düzenlerini desteklemek için, uyku düzeni ve rutinlerinin korunması, stres yönetimi ve rahatlatıcı tekniklerin kullanılması, uyku alışkanlıklarının iyileştirilmesi, günlük egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi önerilir [National Sleep Foundation, 2015]. Uyku eksikliği ve kalitesindeki bozukluklar, öğrencilerin hayat kalitesini ve duygu durumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı zamanda, öğrencilerin problem çözme ve iletişim becerilerini, bellek ve odaklanma gibi zihinsel fonksiyonlarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Uyku düzeninde sorunlar, öğrencilerin depresyon, kaygı ve diğer ruhsal sorunlarını artırabilir ve hayat kalitelerini düşürebilir.

Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin uyku düzenlerini ve kalitesini desteklemek için uygun önlemler alması önemlidir. Bu önlemler arasında, uyku düzenini ve kalitesini artırmak için uygun yatma ve uyanma zamanları belirlemek, uyku ortamının konforlu ve sessiz olmasına dikkat etmek, gün boyunca düzenli fiziksel aktivite yapmak, stresli durumları yönetmek ve elektronik cihaz kullanımını azaltmak bulunabilir. Üniversite öğrencilerinin bu tür önlemleri alması, uyku kalitesini artırarak, ruh sağlıklarını ve genel hayat kalitelerini iyileştirebilir [43-45].

8. Travma ve stresle ilişkili bozukluklar: Üniversite öğrencilerinin geçmişteki travmatik olaylarla başa çıkmak için gereken desteği almamaları, travma ve stresle ilişkili bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilir. Travma ve stresle ilişkili bozukluklar, bireylerin ruh sağlığını, sosyal ilişkilerini ve akademik başarılarını ciddi şekilde etkileyebilir. Bu durum, öğrencilerin günlük yaşamlarında depresyon, kaygı, uyku sorunları, iştah değişiklikleri, enerji eksikliği ve dikkat eksikliği gibi belirtiler göstermelerine neden olabilir [9,41].

Ayrıca, travma ve stresle ilişkili bozukluklar, öğrencilerin alkol veya uyuşturucu maddelere başvurmasına, sosyal ilişkilerinde ve akademik performanslarında bozulmaya neden olabilir. Bu durum, öğrencilerin gelecekteki sağlıklı ve başarılı bir yaşam sürdürmelerini ciddi şekilde engelleyebilir. Dolayısıyla, travma ve stresle ilişkili bozuklukların erken tanınması ve uygun tedavi yaklaşımlarına erişimin sağlanması, üniversite öğrencilerinin sağlıklı ve başarılı bir

yaşam sürdürmelerine katkıda bulunabilir. Travma ve stresle ilişkili bozukluklar, öğrencilerin duygu durumlarında ve düşüncelerinde anormallikler oluşmasına neden olabilir. Örneğin, öğrenciler kaygı, depresyon, uyku problemleri, yalnızlık veya sosyal izolasyon hissedebilir. Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) belirtileri de görülebilir, bu belirtiler arasında geçmişte yaşanmış olayların tekrar tekrar hatırlanması, kaçınma veya engelleme davranışları veya aşırı uyarılmış reaksiyonlar gibi durumlar bulunabilir.

Bu bozukluklar, öğrencilerin günlük hayatta yapabilecekleri işleri yapma veya sosyal ilişkiler kurma becerilerini etkileyebilir. Ayrıca, akademik performanslarını ve yaşam kalitelerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, travma ve stresle ilişkili bozuklukların tanısı ve tedavisi önemlidir ve bu bozukluklarla başa çıkmak için uygun destek ve tedavi hizmetlerine erişim sağlanması önemlidir [16].

9. İlişki sorunları: Üniversite öğrencileri, romantik ilişkiler, arkadaşlıklar ve aile ilişkileri gibi sosyal ilişkilerinde sorunlarla karşılaşabilirler. Bu sorunlar, öğrencilerin duygu durumlarını ve genel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Öğrenciler, sosyal ilişkilerinde yaşadıkları sorunların kaynaklarını anlamaya ve bu sorunları çözmeye yönelik stratejiler geliştirmeye ihtiyaç duyabilirler. Ayrıca, öğrenciler, arkadaşlıklarını ve romantik ilişkilerini geliştirme, kendilerini daha iyi ifade etme ve ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurma becerilerini geliştirmelidir. Üniversiteler, öğrencilerin sosyal ilişkilerindeki sorunları çözmelerine yardımcı olmak için danışmanlık ve eğitim programları sunabilirler. Bu programlar, öğrencilere sosyal becerilerin geliştirilmesi, ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurma ve çatışma çözme becerileri konularında eğitim sunabilir [17,46].

Sonuç olarak, üniversite öğrencileri ruhsal sorunlarla sık karşılaşır ve bu sorunların çözümü için birçok faktörün bir araya gelmesi gerekir. Üniversiteler, sağlık hizmetleri, terapi seçenekleri, eğitim programları ve profesyonel sağlık hizmetlerine erişim gibi farklı kaynaklar sunmalı ve öğrencilerin bu kaynaklardan yararlanmasını teşvik etmelidir. Bu gibi ruhsal sorunlar, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında ciddi zorluklara yol açabilir. Bu nedenle, üniversite yönetimi ve öğrencilere destek sağlayan diğer paydaşlar, öğrencilerin ruh sağlığıyla ilgili konulara dikkat etmeli ve gerekli desteği sağlamalıdır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına yönelik farkındalık ve müdahalelerin önemini vurgulayarak, bu alanda yapılan çalışmalar ve uygulamalar hakkında bilgi sunmayı amaçlamaktayız.

2.7. MOBİL UYGULAMALARININ SAĞLIK ALANINDA KULLANIMI

Mobil uygulamalar, teknolojinin sürekli gelişmesi ve akıllı telefonların yaygınlaşması ile birlikte hızla artan sayıda kullanıcının yaşamını kolaylaştırmaktadır. Sağlık alanında da büyük bir etkiye sahip olan mobil uygulamalar, bireylerin ruhsal durumlarının değerlendirilmesi ve yönetilmesinde önemli bir rol oynamaktadır [5]. Bu çalışmada, sağlık alanında kullanılan mobil uygulamalar ve bu uygulamaların farklı yaş gruplarına sağladığı faydalar ele alınmıştır.

Mobil Uygulamaların Sağlık Alanında Kullanımı ve Önemi

Son yıllarda, mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımı hızla artmıştır. Özellikle bireylerin ruhsal sağlık sorunlarını ele almak için geliştirilen uygulamalar, stres ve anksiyeteyi yönetmeye yardımcı olmaktadır [3]. Bu uygulamaların kullanımı, yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu artırmalarına katkıda bulunabilir [20].

COVID-19 pandemisi sırasında, ruhsal sağlık sorunları yaşayan bireylerin sayısı artmıştır [4]. Bu dönemde, mobil uygulamaların önemi daha da artmış ve insanlara anında erişilebilir psikolojik destek sağlamıştır [2]. Ayrıca, bu tür uygulamaların kullanımıyla ilgili tutumlar da olumlu yönde değişmektedir [6].

Ruhsal sağlığa yönelik uygulamaların etkili olabilmesi için, ölçeklenebilir, erişilebilir ve etkili çözümlere odaklanması önemlidir [1]. Ayrıca, uygulamaların geliştirilmesi ve değerlendirilmesi aşamasında kullanıcıların geri bildirimleri ve katılımları büyük önem taşımaktadır [47].

Mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımı, profesyonel yardım almanın maliyetini azaltabilir ve ruhsal sağlık hizmetlerine erişim kolaylığı sağlayabilir [48,49]. Bu, daha fazla bireyin psikolojik desteğe erişebilmesine ve zamanında yardım alabilmesine olanak tanır.

Sonuç olarak, mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımı, bireylerin ruhsal durumlarının değerlendirilmesi ve desteklenmesi amacıyla önemli bir gelişme olarak kabul edilmektedir. Farklı yaş gruplarından insanların ruhsal sağlık sorunlarına yönelik ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli uygulamalar bulunmaktadır. Bu uygulamalar, depresyon, anksiyete, stres yönetimi, uyku düzeni ve meditasyon gibi alanlarda yardımcı olabilir [50,51].

Mobil sağlık uygulamalarının etkinliğini ve kullanıcı dostu olmasını artırmak için yapay zeka ve yeni teknolojilerin entegrasyonu önemlidir. Bu sayede, kullanıcıların ihtiyaçlarına daha iyi cevap veren, kişiselleştirilmiş ve etkili çözümler sunulabilir.

Ancak, mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımının yaygınlaşması, kişisel verilerin korunması ve güvenlikle ilgili önemli sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, uygulama

geliştiricileri ve sağlık hizmeti sağlayıcıları, kullanıcıların mahremiyetini ve güvenliğini sağlamak için uygun önlemleri almalıdır [1,2].

Ayrıca, mobil sağlık uygulamalarının etkinliği ve güvenilirliği konusunda sürekli araştırma ve geliştirme çalışmaları yapılması gerekmektedir. Uygulamaların değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi için gerçek dünya verileri ve kullanıcı deneyimleri büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımı, bireylerin ruhsal durumlarının değerlendirilmesi ve desteklenmesi için büyük potansiyele sahiptir. Bu tür uygulamaların etkinliğini ve güvenliğini sağlamak adına sürekli araştırma ve geliştirme çalışmaları yapılması gerekmektedir. Bu sayede, daha fazla insanın ruhsal sağlık hizmetlerine erişimi ve yaşam kalitelerinin artırılması hedeflenmektedir.

2.7.1 Mobil Uygulamaların Öğrencilerin Ruh Sağlığı Alanında Kullanımı

Günümüzde mobil uygulamalar, sağlık alanında da önemli bir yer edinmiştir. Özellikle üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının değerlendirilmesine yönelik uygulamalar, öğrencilerin yaşadığı stres ve anksiyeteyi yönetmelerine yardımcı olabilir [3]. Bu alandaki çalışmalar, mobil uygulamaların öğrencilerin mental sağlık durumlarını izlemelerine ve iyileştirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir [5].

COVID-19 pandemisi sırasında, üniversite öğrencileri arasında psikolojik sağlık sorunları yaşanmıştır. Bu dönemde, mobil uygulamaların önemi daha da artmış ve öğrencilere anında erişilebilir psikolojik destek sağlamıştır [2]. Ayrıca, bu tür uygulamaların kullanımıyla ilgili tutumlar da olumlu yönde değişmektedir.

Bu alanda geliştirilen uygulamaların etkili olabilmesi için, ölçeklenebilir, erişilebilir ve etkili çözümlere odaklanılması önemlidir [1]. Ayrıca, uygulamaların geliştirilmesi ve değerlendirilmesi aşamasında öğrencilerin geri bildirimleri ve katılımları büyük önem taşımaktadır [7,52].

Mobil uygulamaların ruhsal sağlık konusunda kullanılması, öğrencilerin stres ve anksiyeteyi daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Bu sayede, akademik başarı, yaşam kalitesi ve genel sağlık durumlarında iyileşmeler elde edilebilir. Ayrıca, mobil uygulamalar sayesinde, ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite ve psikososyal sonuçları üzerinde daha fazla etkisi olabilir.

Sonuç olarak, mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımı, özellikle üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi için büyük önem taşımaktadır. Bu tür uygulamalar, öğrencilerin yaşadığı stres ve anksiyeteye başa çıkmalarına,

yaşam kalitelerini artırmalarına ve akademik performanslarını geliştirmelerine katkıda bulunabilir [20].

Mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımının yaygınlaşması, profesyonel yardım almanın maliyetini azaltabilir ve ruhsal sağlık hizmetlerine erişim kolaylığı sağlayabilir. Bu, daha fazla öğrencinin psikolojik desteğe erişebilmesine ve zamanında yardım alabilmesine olanak tanır.

Uygulamaların kullanımı ve etkinliği ile ilgili yapılan araştırmalar, bu alanda daha fazla çalışma yapılmasını teşvik etmektedir. Yeni teknolojilerin ve yapay zeka uygulamalarının entegrasyonu, mobil sağlık uygulamalarının daha etkili ve kullanıcı dostu olmasına yardımcı olabilir [7].

Ancak, mobil uygulamaların sağlık alanında kullanımının yaygınlaşması, kişisel verilerin korunması ve güvenlikle ilgili önemli sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, uygulama geliştiricileri ve sağlık hizmeti sağlayıcıları, kullanıcıların mahremiyetini ve güvenliğini sağlamak için uygun önlemleri almalıdır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının değerlendirilmesi ve desteklenmesi amacıyla geliştirilen mobil uygulamalar, sağlık alanında önemli bir gelişme olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, bu tür uygulamaların etkinliğini ve güvenliğini sağlamak adına sürekli araştırma ve geliştirme çalışmaları yapılması gerekmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik halini belirlemek için bir mobil uygulama geliştirmektir.

3.2. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ

Araştırmanın mobil uygulama geliştirmeyi içeren tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

3.3. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN

Mobil uygulama programı geliştirme süreci Düzce Üniversitesinde, Eylül 2022- Haziran 2023 tarihleri arasında yürütülmüştür.

3.4. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Geliştirilen mobil uygulamanın ön denemesi için 32 öğrenci örnekleme oluşturmuştur.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verilerinin toplanmasında,

- Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Lovibond and Lovibond [53] tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması ile geçerlilik-güvenilirlik analizleri Akın ve Çetin [54] tarafından yapılan Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASS-42) kullanılmıştır. Ölçek 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun, olmak üzere 4'lü Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir.

- Flört Şiddeti Tutum Ölçeği: Flört şiddeti tutum ölçeğinin, geçerlik ve güvenilirliği Terzioğlu ve arkadaşları [55] tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin flörtleri ile olan ilişkilerinde şiddete yönelik tutumlarını saptamaya yönelik geliştirilen 1’den (*kesin katılmıyor*) 5’e (*kesin katılıyor*) doğru giden Likert tarzı bir derecelendirmeye sahiptir ve 28 maddeden oluşmaktadır. Bu puanlama sonucuna göre ölçekte yer alan her bir madde için alınabilecek en yüksek puan 5, en düşük puan ise 1’dir. Flört şiddeti tutum ölçeği alt boyutlarında kişilerin genel olarak şiddete tutumu yanında; fiziksel, duygusal, cinsel ve ekonomik şiddete yönelik tutumlarını belirlemeye yönelik alt boyutlarda yer almakta olup toplam beş alt boyuta sahiptir. Ölçek puan ortalamasının 5’e yaklaşması bireylerin flört şiddetini desteklemediğini göstermektedir. Geliştirilen ölçek beş alt boyuttan oluşmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır [55]. Ölçek EK 5’te sunulmuştur.

- Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ): Bu ölçek, bağımlılık ile ilgili faktörleri ölçmek amacıyla Ögel ve ark. [56] tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 37 sorudan oluşmaktadır. Kişinin madde kullanım özellikleri (kullanılan maddeler ve kullanım sıklıkları), bağımlılık tanı ölçütleri, madde kullanmanın kişinin yaşamına etkisi, madde kullanma için şiddetli istek, madde kullanmayı bırakma motivasyonu olmak üzere 5 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu 37 soru, 0’dan 4’e kadar olan Likert tipi ölçek üzerinden puanlanmaktadır.

- Young İnternet bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT- (57)) Young tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen ve Türkçe uyarlaması Kutlu ve arkadaşları tarafından yapılan bir ölçektir. YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

- Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi: PUKİ, Buysse ve ark. [58] tarafından geliştirilmiş, Ağargün ve ark. [59] tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. PUKİ, geçmiş bir aylık sürede uyku kalitesini ve bozukluğunu değerlendiren, 19 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. 24 sorudan oluşur, 19 soru öz bildirim sorusu, 5 soru eş veya oda arkadaşı tarafından yanıtlanacak sorulardır. Ölçeğin puanlanan 18 sorusu 7 bileşenden oluşur. Öznel Uyku Kalitesi, Uyku Latensi, Uyku Süresi, Alışılmış Uyku Etkinliği, Uyku Bozukluğu, Uyku İlacı Kullanımı ve Gündüz İşlev Bozukluğu. Her bir bileşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. 7 bileşenin toplam puanı ölçek toplam puanını verir. Toplam puan 0-21 arasında değişir. Toplam puanın 5’ten büyük olması “kötü uyku kalitesini” gösterir.

- Yeme Tutumu Testi: Garfinkel ve Garfinkel [60,61] tarafından anoreksiya nervoza belirtilerini ölçmek amacıyla kendini değerlendirme ölçeği olarak geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe

uyarlaması Savaşır ve Erol [62] tarafından yapılmıştır. YTT, 40 maddeden oluşan, altı noktalı çoktan seçmeli likert tipi bir ölçektir ve ölçeğin kesim puanı 30 olarak saptanmıştır. Maddelerden 1,18,19,23,27,39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan olarak değerlendirilir ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilir. Ölçeğin diğer maddeleri için ise daima 3 puan, çok sık 1 puan olarak değerlendirilir ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanır. Sonuçta ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı olarak elde edilir.

- MODUM uygulaması Değerlendirme Formu: Araştırmacı tarafından literatür değerlendirilerek oluşturulan -açık ve kapalı uçlu, mobil uygulamasının görseli ile değerlendirme yapan, kullanıcının fizyolojik ve psikolojik durumlarını ortaya çıkarmaya yönelik- 10 sorudan oluşan bir formdur [5,6,18,50,51].

3.6. MOBİL UYGULAMANIN GELİŞTİRİLME AŞAMALARI

Mobil uygulamanın geliştirilme sürecinde izlenen adımlar aşağıdaki gibidir:

- Mobil uygulamanın hazırlığı
- Mobil uygulamanın yazılımının hazırlığı
- Mobil uygulamanın müdahale hazırlığı
- Mobil uygulamanın tanıtım hazırlığı

3.6.1. Mobil Uygulamanın Hazırlığı:

Öncelikle öğrencilerin ihtiyaçlarının belirlenmesi için Düzce üniversitesi öğrenci toplulukları başkanları ile iletişime geçilmiştir. Topluluk başkanlarından gönüllü olanlar ile 14 kişilik bir ekip oluşturulmuş ve planlanan mobil uygulama anlatılmıştır. Topluluk başkanları ve üniversite öğrenci temsilcisi ile üniversite öğrencilerinin ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik toplantı yapılarak, öğrenci ihtiyaçları belirlenmiştir. Ardından Whatsapp grubu kurularak sürecin devamında öğrencilerin fikirleri alınmaya devam edilmiştir.

Düzce Üniversitesi bünyesinde 2017 Nisan ayında faaliyete geçen psikolojik danışma ve rehberlik birimine başvuran yaklaşık bin öğrencinin başvuru nedenleri incelenmiş ve içerik analizi yapılmıştır. Ardından literatür taraması yapılarak üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar sıralanmış, kullanılacak kendini değerlendirme ölçeklerine karar verilmiştir.

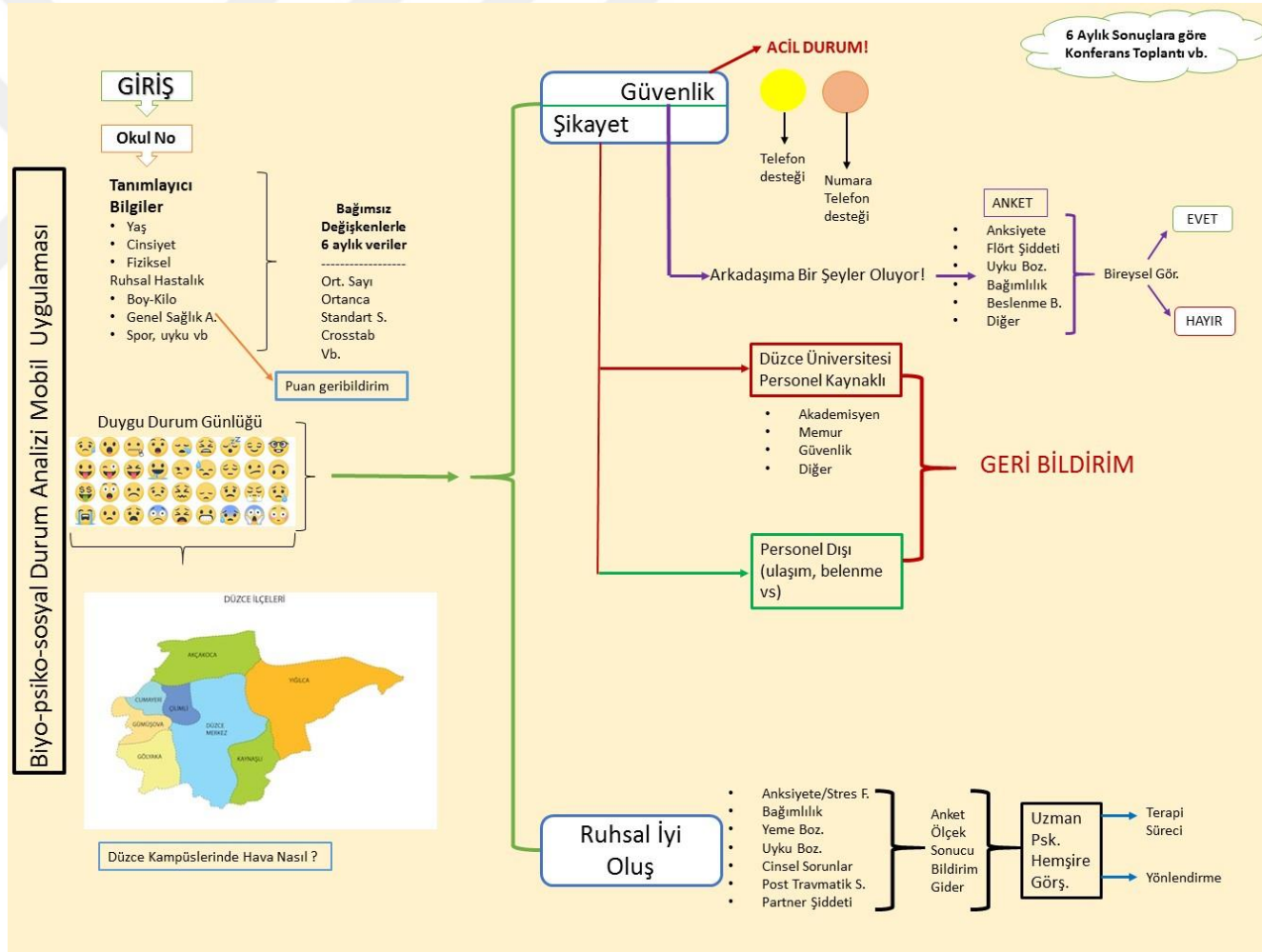
Uygulamanın mali desteği BAP projesi ile (DÜBAP 2021.16.01.1163) sağlanmıştır. Bu aşamada mobil uygulama için özel bir logo tasarlanmış, uygulama ismi “MODUM” olarak kararlaştırılmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. MODUM logosu

3.6.1. Mobil Uygulamanın İçerdiği Fonksiyonlar

- ✓ Öğrencilerin anlık duygusal durumlarının takibinin yapılarak farkındalık oluşturmak, hoş gitmeyen uzun süreli duygulanımlar için erken uyarı sistemi oluşturmak
- ✓ Öğrencilerin ruhsal durumlarının ve fiziksel sağlıklarını takip etmek ve bu sonuçları tarihleri ile öğrenciye sunmak,
- ✓ Öğrenci ihtiyaç duydukları an destek alabileceği profesyonellere yönlendirmek
- ✓ Öğrencilerin şikâyet ve önerilerinin hızla alınacağı ve geri bildirim desteğinin sunulacağı platform oluşturmak
- ✓ Stresli durumlarda kullanabilecekleri stresi yönetme uygulamasına yönlendirmek
- ✓ Anlık olarak 7 farklı kampüste okuyan öğrencilerin ruhsal durum verilerinin bildirimini yapmak
- ✓ Toplanan veriler ışığında öğrenci ihtiyaçlarına yönelik programlar oluşturmak



Şekil 2. Mobil Uygulamanın İçerdiği Fonksiyonların Şeması

3.6.2. Mobil Uygulamanın Sistem Mimarisi ve Yazılım Hazırlığı

Mobil Uygulama Programı (MODUM)'un geliştirilmesi 9 basamaktan oluşmaktadır.

Adım 1. Öğrenci numarası ile sistematik girişin oluşturulması,

Adım 2. Giriş ekranı ve bilgilendirme alanları tasarımı, Login işlevleri ve diğer bağlantıların oluşturulması,

Adım 3. Front-end geliştirmeleri gerçekleştirilmeleri, veri tabanı ve insert işlemleri için servis oluşturulması.

Adım 4. Login ve content ekranlarının test edilmesi.

Adım 5. Uygulamada yer alacak olan bildirim alt yapısının gerçekleştirilmesi, raporlama ekranlarının tasarlanması,

Adım 6. Veri tabanı bağlantıları için API'lerin oluşturulması,

Adım 7. Canlı izleme ekranları tasarlanacak. Front-end ve back-end API bağlantılarının yapılması,

Adım 8. Ekran testlerinin yapılması,

Adım 9. Mobil uygulama için tüm testlerin yapılması.



Şekil 3. MODUM Uygulaması

3.6.2.1. Mobil Uygulamanın Alt Yapı Bileşenleri

Gerçekleştirilen mobil uygulamanın alt yapı bileşenleri açısından bakıldığında veri tabanı olarak MSSQL, backend olarak .net Core, mobil olarak Flutter, web arayüz için ise Angular kullanılmaktadır.

Sunucunun çoklu müşteri isteklerini karşılayabilmesi ve güvenlik açıklarını en aşıya indirebilmek amacı ile sunucu olarak Düzce Üniversitesi alt yapısı kullanılmaktadır.

Resim, video gibi medya içerikleri ise güvenlik ve hız konusunda yine uzman olan Amazon S3 servisleri tercih edilmektedir.

3.6.2.2. Mobil Uygulamanın Sistem Mimarisi

Sistem API, mobil uygulama (Android ve iOS), web paneli ve veri tabanı olmak üzere 4 ana bileşenden oluşmaktadır. Her bir alan yazılım ve fiziksel olarak birbirinden ayrı ortamlarda çalışmaktadır.

Yazılımın yönetici paneli web tabanlı çalışır ve Angular ile yazılmıştır. Veritabanı ilişkisi (Backend) *Net Core ile yazılım veri tabanı Microsoft SQL ile yazılmıştır. Yazılımın veri tabanı ilişkisel veri tabanı mimarisine uygun olarak tasarlanmıştır. Yazılımın mobil arayüzü Flutter ile yazılmış olup Mobil uygulama IOS versiyon 10+ ve Android versiyon 7+ mobil cihazlarda çalışmaktadır. Yazılımın kurulumu ve yayım için gerekli altyapı, sunucu, lisanslar ve sunucu üzerinde domain tanımlanması ve SSL sertifikası yüklenmesi Düzce Üniversitesi tarafından karşılanmıştır. Uygulamanın yükleneceği Apple Store, Google Play ve App Gallery hesapları Düzce Üniversitesi tarafından tanımlanmıştır. Mobil bildirimler OneSignal ile yapılmaktadır.

3.6.2.3. Mobil Uygulamanın Akış Şeması

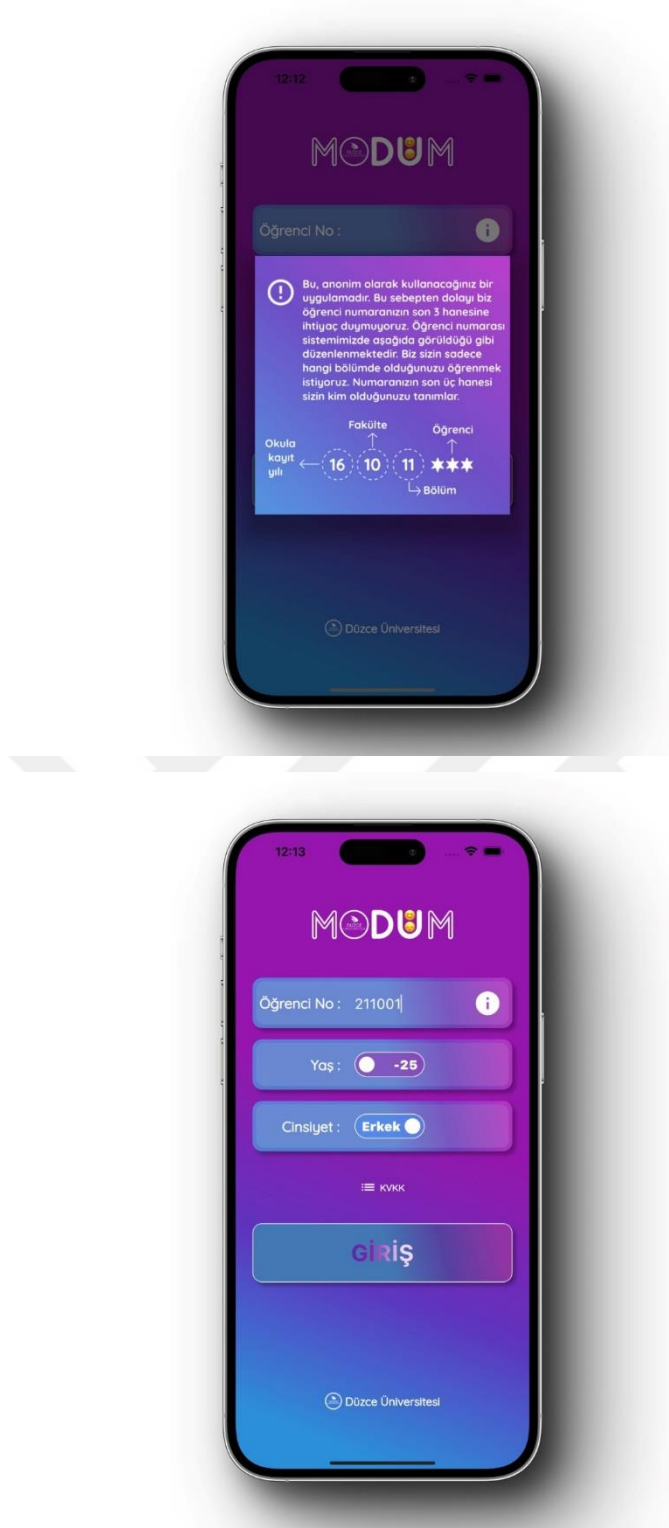
- Uygulamanın Kullanıcı İçeriği:

Uygulama içerisinde öğrenciler kendilerini nasıl hissettiklerini temel olarak belirlenmiş olan 9 duygudan birini seçerek belirtirler. Günde 4 defa duygu paylaşımı yapabilecekleri bu platform

1.öğretim ve 2.öğretim öğrencileri baz alınarak, her öğrencinin günde 2 defa paylaşım yapabilmesine olanak sağlamaktadır. Her yapılan duygu paylaşımı sonrasında geri sayım sayacı başlamakta ve bir sonraki paylaşımına kalan süreyi göstermektedir. Öğrenciler o gün yaşadıkları duygunun paylaşımını yaptıktan sonra okudukları bölümdeki diğer öğrencilerin duygu durumları yüzdesel değerler ile görür. Duygu paylaşımını yapan öğrenci talep ederse uygulama içerisinde mevcut olan YÖK onaylı anketlere katılarak kendini keşfedebilir veya seviyesini görebilir. Verilen geri dönüş sonucuna göre öğrenci ne yapması gerektiğini öğrenebilir, konuyla ilgili alanında uzman öğretim elemanlarına ulaşım iletişim bilgilerine ulaşım destek alabilir. Uygulama içerisinde mevcut olan uyku sorunu yardımcısı ve stres azaltma yardımcısı olarak belirlenen 2 ana başlık altında toplanan video linklerini izleyerek hem bilgilenme hem de rahatlama sağlayacağı bir kısımda bulunmaktadır. Öğrenciler bu bölümü de kullanabilir. 2 hafta boyunca ‘duygu durumu iyi değil’ olarak duyguları paylaşan öğrencilere otomatik olarak bildirim gider ve kendisini daha iyi hissetmesi için destek alabileceği hatırlatılır.

Uygulamanın içerisinde canlı destek platformu yer almaktadır. Üniversitenin sosyal atmosferi öğrencileri, akademik ve idari personeli, yerleşkelere ve birimlere çeşitli amaçlarla gelen kişileri vb. psikolojik yönden etkileyerek onları tehlike oluşturmaya ya da suç işlemeye yönlerebilir. Üniversitelerdeki bazı tehlikeler ve suçlar kimi zaman güven duygusunun, kimi zaman ise güvenlik yönetimi konusundaki yetersizliğin sebep olduğu güvenlik açıklarından, ihmallerden ve tedbirsizliklerden istifade etmek isteyen kişiler tarafından kasıtlıca işlenebilir. Bu nedenle

üniversitelerdeki güvenlik yönetimi süreçleri, kişileri tehlike yaratmaya ve suç işlemeye teşvik eden dinamiklerin ortadan kaldırılmasını veya kontrol altında bulundurulmasını gerektirir. Üniversitelerdeki eğitim, öğretim ve bilimsel çalışmaların her türlü olumsuz etkilerden arınmış bir şekilde gerçekleştirilebilmesine destek olabilmek adına uygulama içerisindeki canlı destek platformu büyük önem taşımaktadır. Uygulamanın canlı destek kısmında öğrenci anonim olduğunu bildiği için çekinmeden rahatça duygularını dile getirip destek almayı istediği konuyu söyleyerek, canlı desteğin başında olan öğretim elemanları ve doktorların desteğini almış olurlar. Öğrenci talep ettiği takdirde WhatsApp üzerinden de destek alabilir. Tanımlanan numara üzerinden WhatsApp' a geçerken anonim olarak kalmaya devam etmeyeceğinin bilgisi öğrenciye verilir. Uygulamaya geri döndüğünde yine anonim olarak kalacaktır. Uygulama içerisindeki önemli noktalardan biri ise, öğrenci güvenlik desteği almak istediğinde ya da herhangi bir şikayeti olduğunda canlı desteğin yanı sıra belirli başlıklar altında şikayetini dile getirebilir ve güvenlik desteği isteyebilir. Öğrenci güvenlik kısmında KADES uygulamasına direk olarak erişmek istediğini talep ederse o uygulamaya geçerek kullanma olanağı da sağlanmıştır.



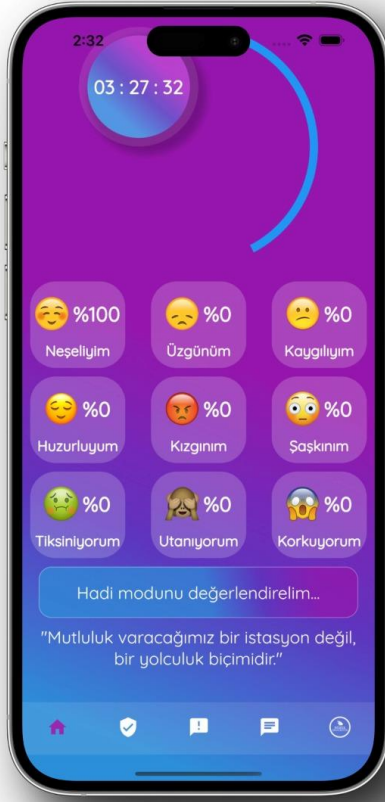
Şekil 4. MODUM uygulaması kullanıcı giriş ekranı

Geliştirilen mobil uygulamada Şekil 4’te görülen giriş ekranının öğrenci numarası yanında “İ” düğmesine tıklandığı zaman öğrenci numarasının son üç rakamının bulunmadığı dolayısı ile

kimliğinin anonim kalacağına dair bir bilgilendirme gösterilmektedir. Giriş ekranında, kullanıcı ğrenci numarasının ilk 6 rakamı, yaş ve cinsiyetini yazdıktan sonra, giriş düğmesine basarak sisteme giriş yapabilmektedir. Ayrıca sayfanın ortasında KVKK metni bulunmaktadır.







Şekil 5. MODUM (B) motto

Şekil 5’de gösterilen ekran kullanıcı giriş yaptıktan sonra açılan ilk sayfadır. Bu sayfada MODUM uygulamasına giriş yapıldıktan sonra duygudurum değerlendirilen sayfa açılmaktadır. Kullanıcı ekranda belirtilen 9 duygu durumundan birini moduna göre tercih edebilir. Öğrenci bu tercihi yaptığında, kendi bölümündeki diğer öğrencilerin de modunu yüzde olarak bu emojiin altında görebilir. Ardından öğrenci seçtiği emoji ile ilgili geri bildirim olarak bir motto alır. Mottolar duygu ifadelerine göre sınıflandırılmıştır.

Öğrenci bir gün içinde 24 saatte 6 kez yani 4 saatte bir duygu seçimi yapabilmektedir.





Şekil 6. MODUM uygulaması duygu seçim modülü

Fiziksel ya da ruhsal olarak daha iyi olmak ister misin sorusunun altında; ruhsal, fiziksel alanla ilgili bölünler bulunmakta ve 3. Bir bölüm olarak stres azaltma başlığı bulunmaktadır.

Ruhsal iyi oluş alanında; Genel sağlık anketi (GSA) anksiyete, depresyon ve stres skalası (DSÖ), BAPİ bağımlılık ölçeği, Young internet bağımlılığı ölçeği, Yeme tutum testi (YTT), Pittsburg uyku kalitesi indeksi (PUKİ), Flört şiddetine yönelik tutum ölçeği (FŞTÖ), ve diğer alanlar yer almaktadır.

Her bir alanla ilgili ölçek maddeleri ilgili alan tıkladığında gelmektedir. Sorulara yanıt verildikçe yanıtlar toplanmakta ters maddeler işlenmekte ve sonuçlar hesaplanmaktadır.



Şekil 7. MODUM uygulaması yanıt değerlendirme ekranı

Sonuçlar sonuçlarım ekranından görünebileceği gibi, öğrenci testi çözdüğünde direkt olarak testin sonucunu alabilecektir.

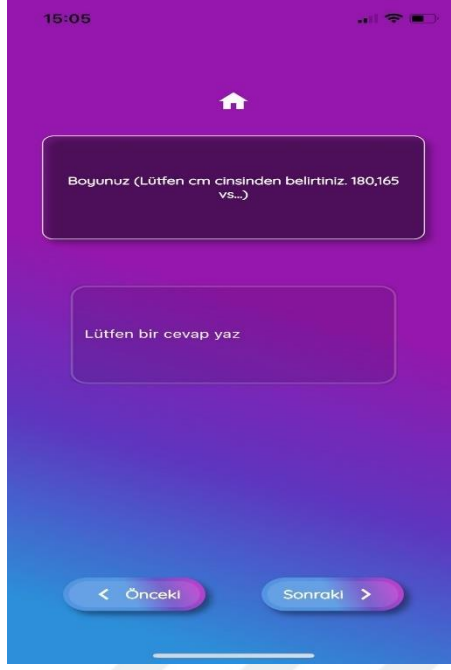


Şekil 8. MODUM uygulaması sonuç ekranı

Öğrenci fiziksel iyi oluş alanını değerlendirmek istediğinde; sağlık, uyku, beslenme, egzersiz ve uyku alanlarında soruları yanıtlarak, destek almak istediği takdirde destek merkezine yazabilecektir.

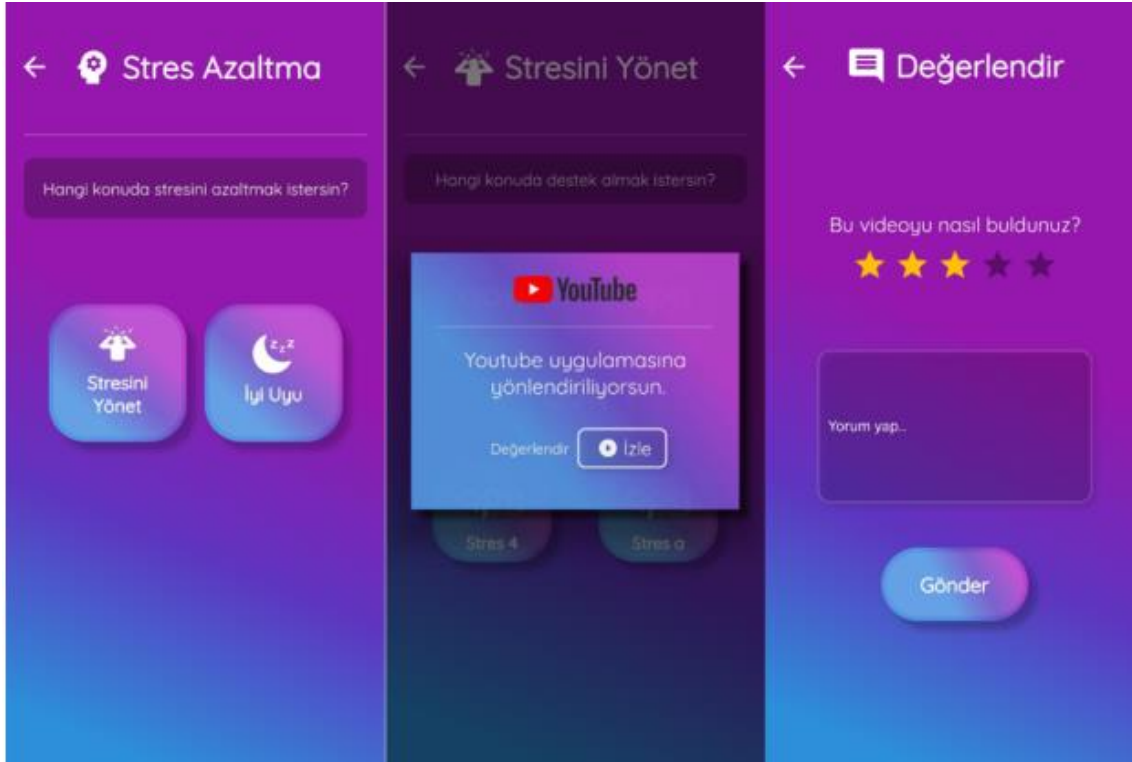


Şekil 9. MODUM uygulaması Fiziksel İyi Oluş değerlendirme ekranı



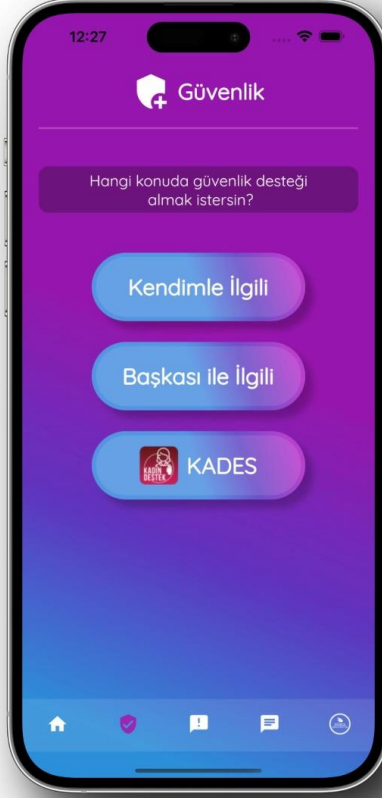
Şekil 10. MODUM uygulaması antropometrik ölçümler ekranı

Öğrenci boy kilo ekranında gerekli soruları yanıtladığında; sistem beden kitle endeksini hesaplamaktadır.



Şekil 11. MODUM uygulaması Mindfulness uygulaması nefes egzersizi ve beden tarama ekranı

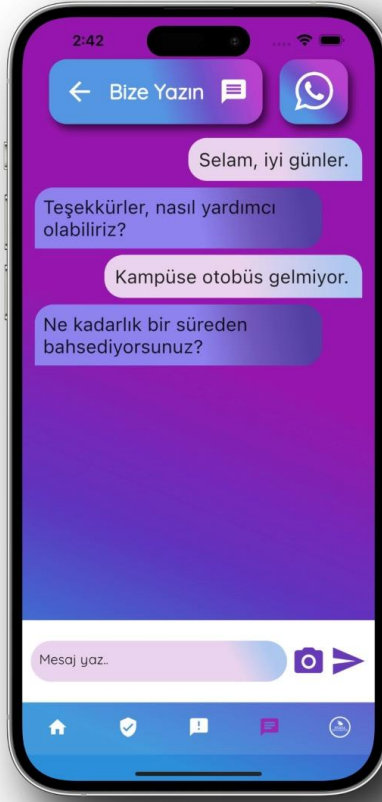
Uyku yardımcısı ve stres yönetimi alanlarında stres yönetimi için etkili bir araç olduğu bilinen Mindfulness uygulaması nefes egzersizi ve beden tarama egzersizi bulunmaktadır.



Şekil 12. MODUM uygulaması Güvenlik Ekranı 1

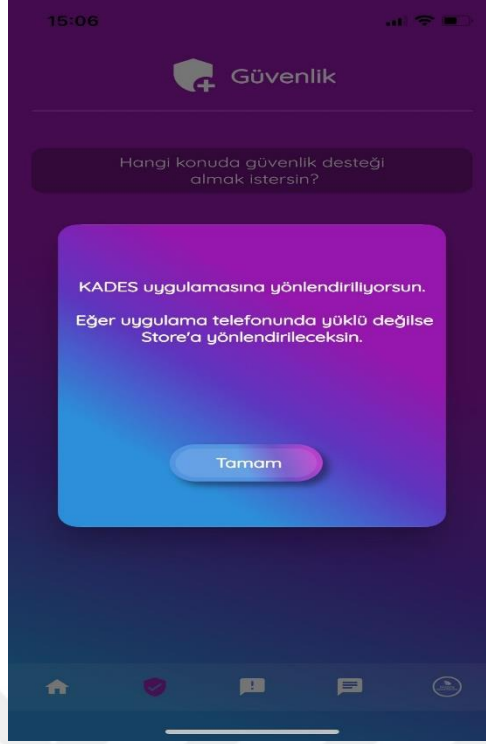
Güvenlik alanında; öğrencinin kendisi ile ilgili, başkası ile ilgili sorunları paylaşabileceği güvenlik sorunları ve acil durumlarda başvurulacak KADES uygulaması bulunmaktadır.

Öğrencinin kendisi ya da başkası ile ilgili acil durumları da kendi içinde sınıflandırılmış ve bir organizasyon şeması oluşturulmuştur.

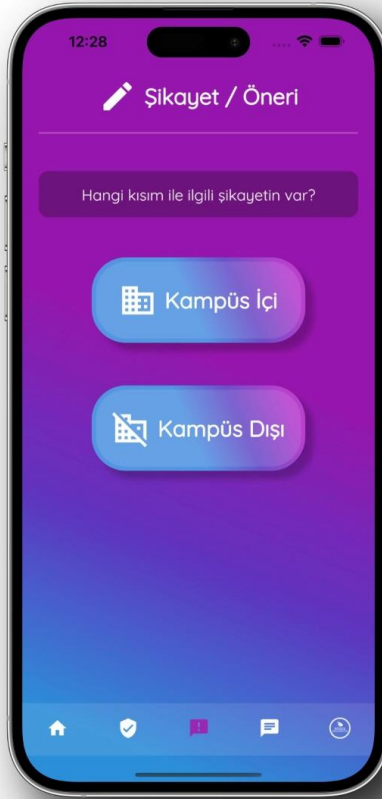


Şekil 13. MODUM uygulaması Güvenlik Ekranı 2

Özellikle arkadaşına bir şeyler oluyor alanı; yardım isteyememe, stigmatizasyon ve farkında olmama nedeni ile ulaşılamayan öğrenciye destek için oluşturulmuş bir alandır. Kısa bir anket ile öğrencinin acil durumu saptanacak gruplanacak ve görüşmeye davet edilecektir.

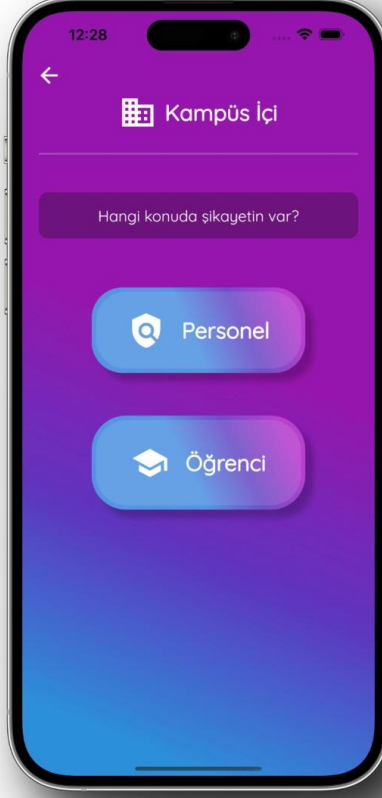


Şekil 14. MODUM uygulaması acil durumlarda başvurulacak KADES ekranı

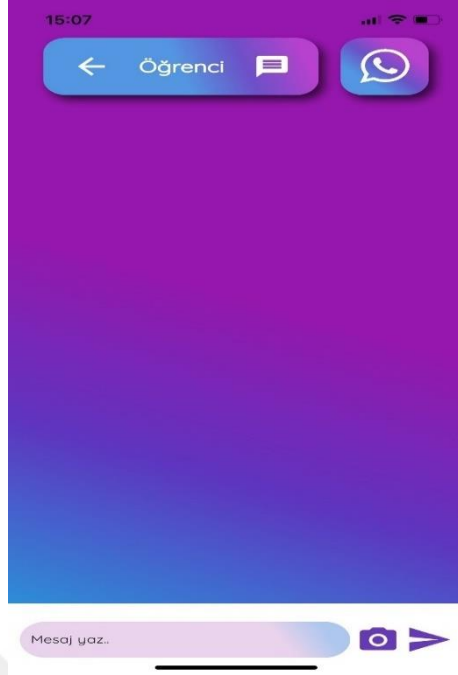


Şekil 15. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 1

Œikâyetler ve öneriler; kampüs içi ve kampüs dışı olarak gruplanacak; veri madenciliği yöntemi ile sorunlar belirlenecek yönetime iletilecek, takip edilerek uygulama üzerinden bildirim yolu ile öğrencilere geri dönuŐ sağlanacaktır.



Œekil 16. MODUM uygulaması Œikayet ve öneriler ekranı 2



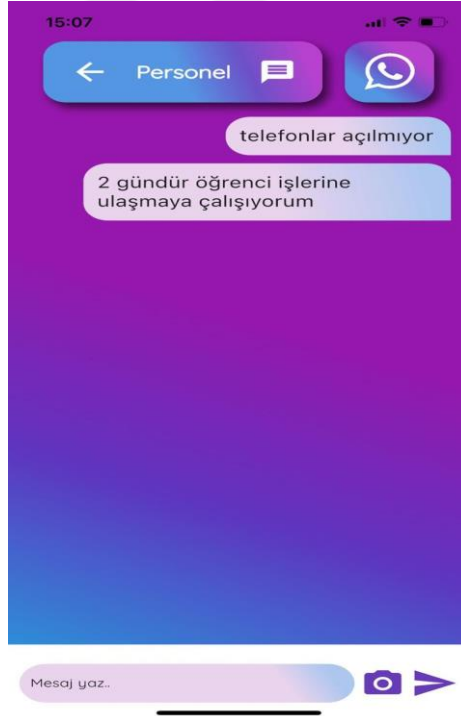
Şekil 17. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 3



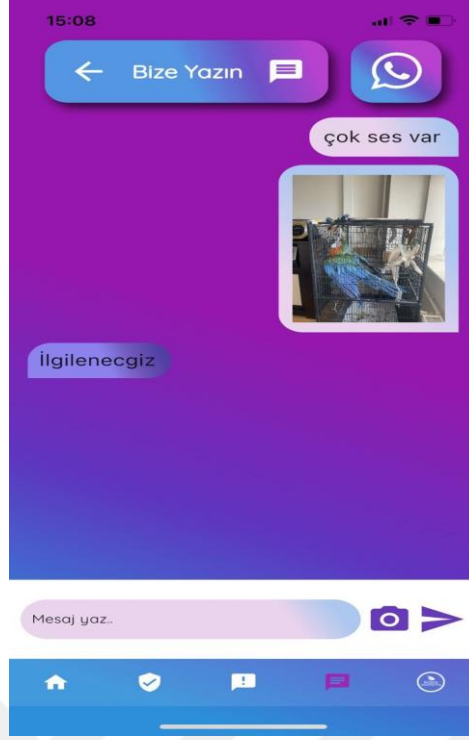
Şekil 18. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 4



Şekil 19. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 5



Şekil 20. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 6



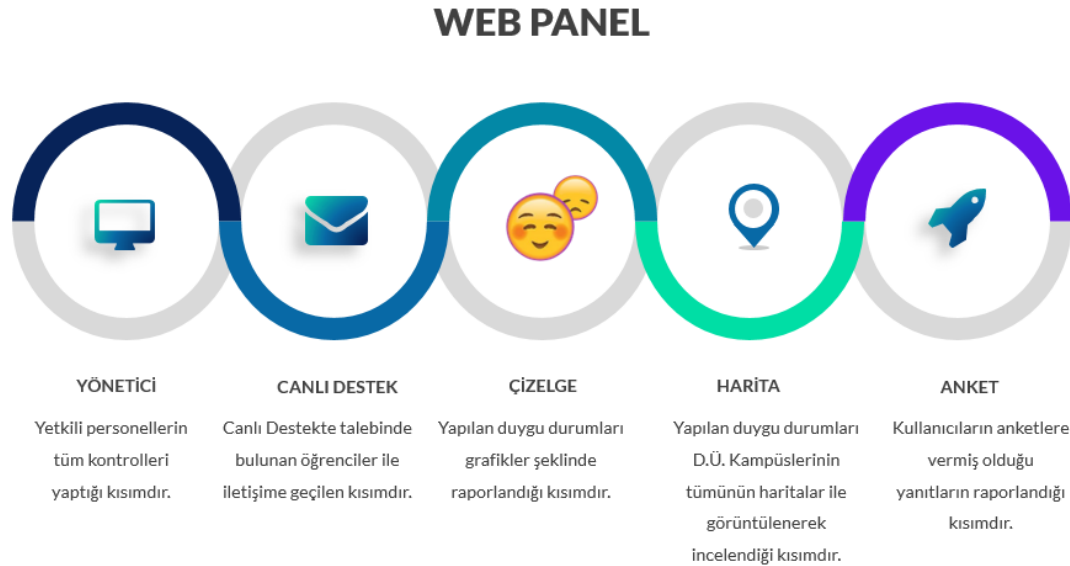
Şekil 21. MODUM uygulaması şikayet ve öneriler ekranı 7



Şekil 22. MODUM uygulaması Anket tamamlama ekranı

- Uygulamanın WEB PANEL içeriği

Web panelinde, uygulama içerisinde paylaşılan tüm veriler analiz edilir. Öğrencilerin paylaşmış olduğu duygu durumları, yönetici paneli ayağında saatlik, günlük, aylık ve yıllık filtrelemeler ile kampüslerin, kampüslerin içindeki fakültelerin ve her fakültenin bölümlerinin detaylı incelenebileceği grafiksel tablolar bulunmaktadır. Panel üzerinden harita krokisi olarak detaylı incelemekte mümkündür. Burada her kampüsün genel duygu bilgilerine yer verilir. Öğrenciler tarafından paylaşılan en yüksek orandaki duygu emoji si kampüs bazında gruplayarak gösterilir ve içerisinde her duygu durumunun da detaylı bilgisi mevcuttur. Web panelin canlı destek platformunda ise hem genel canlı destek hem de güvenlik ve şikayet bölümlerinin alt başlıkları halinde gruplar olarak incelemek mümkündür. Buranın başındaki alanında uzman öğretim elemanları öğrencilerin sorun ve şikayetlerini dinleyerek öğrencileri doğru bir şekilde yönlendirerek, öğrencinin içerisinde bulunduğu psikolojiden/durumdan çıkmasına yardımcı olmaktadır. Bu platformda öğrenci anonim olduğu için, panelin başındaki öğretim görevlisi hangi öğrenciye destek hizmeti verdiğini bilmez yalnızca hangi bölümdeki öğrenciye yardım ettiği bilgisine ulaşabilir. Panelde bir de tanımlamaların yapıldığı kısım olan 'Admin' bulunmaktadır. Buradan tüm tanımlamaların yanı sıra özelleştirilmiş bildirim gönderme sistemi yapısı bulunmaktadır. Panelden uzun süredir kendini kötü hisseden öğrencileri filtreleyerek yalnızca onlara bir bildirim gönderilebilir veya yalnızca duygu durumu kötü olarak değerlendirilen bölümlerdeki tüm öğrencilere bildirim atabilmek mümkündür

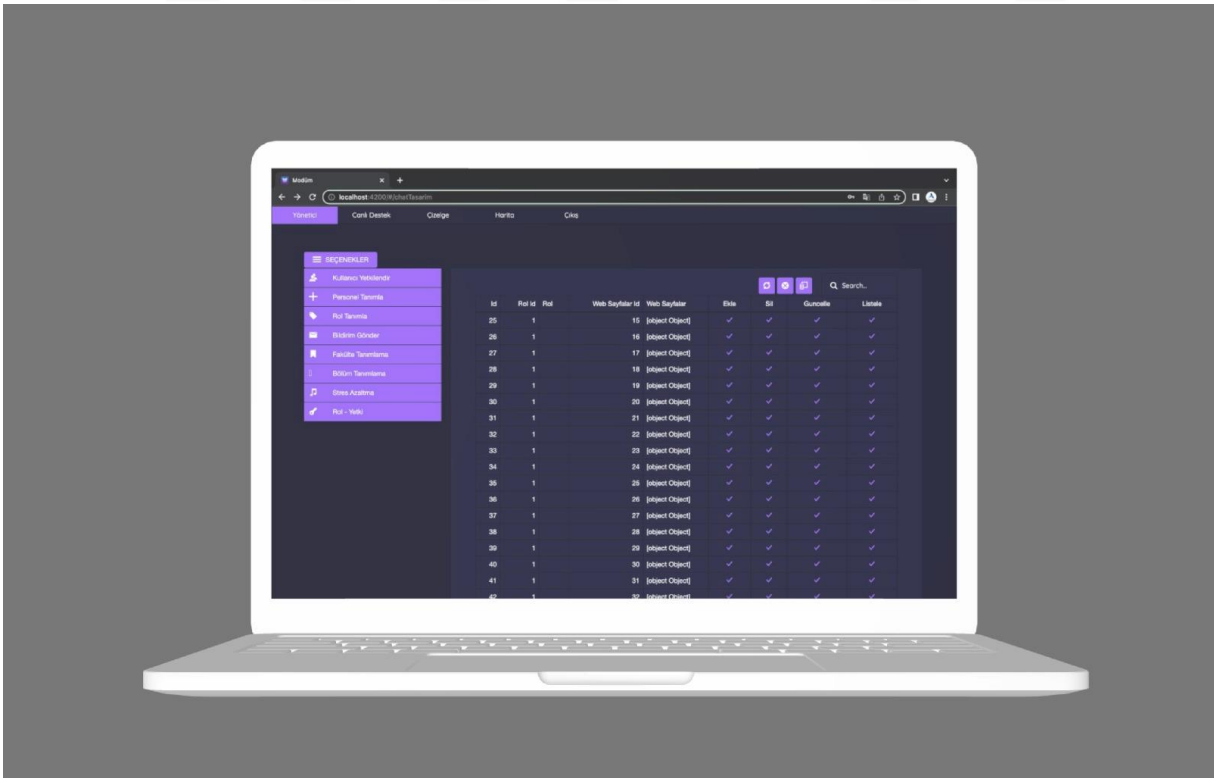


Şekil 23. MODUM uygulaması Görsel Web panel akışı

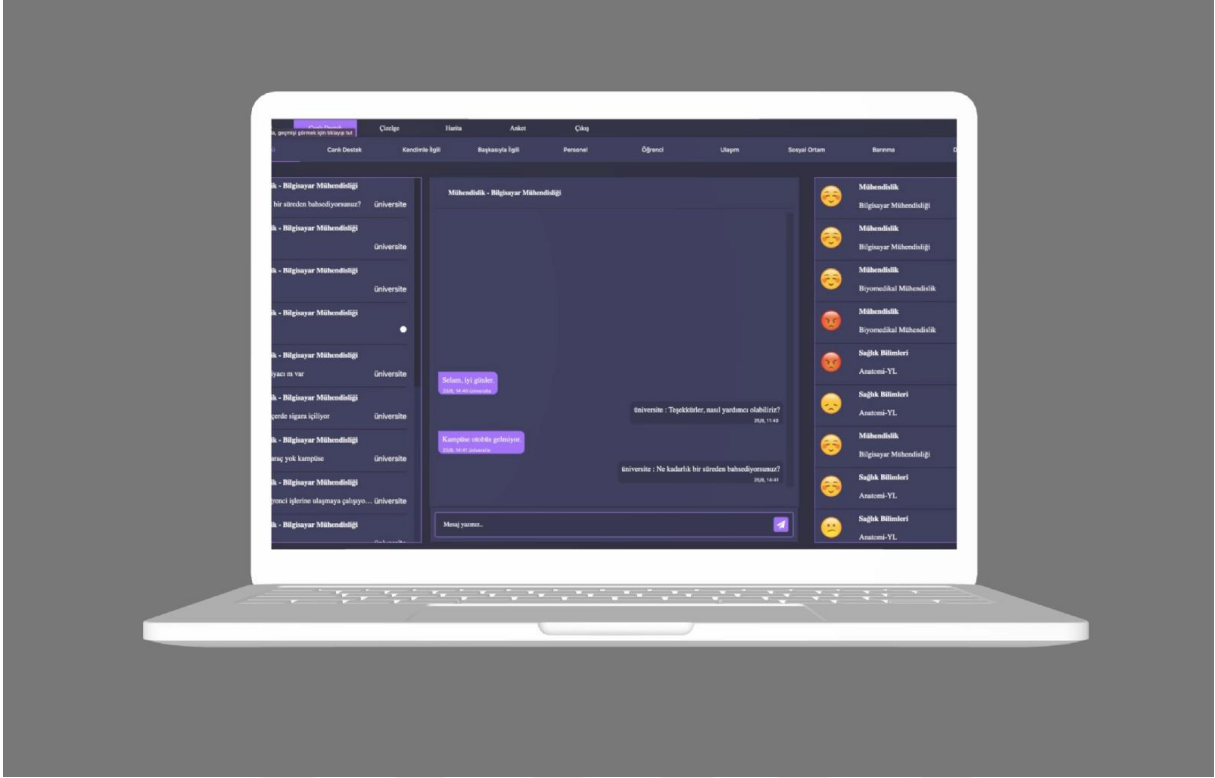
Mobil uygulamanın yönetici panelinde yer alan bölümler görselde gösterilmektedir.



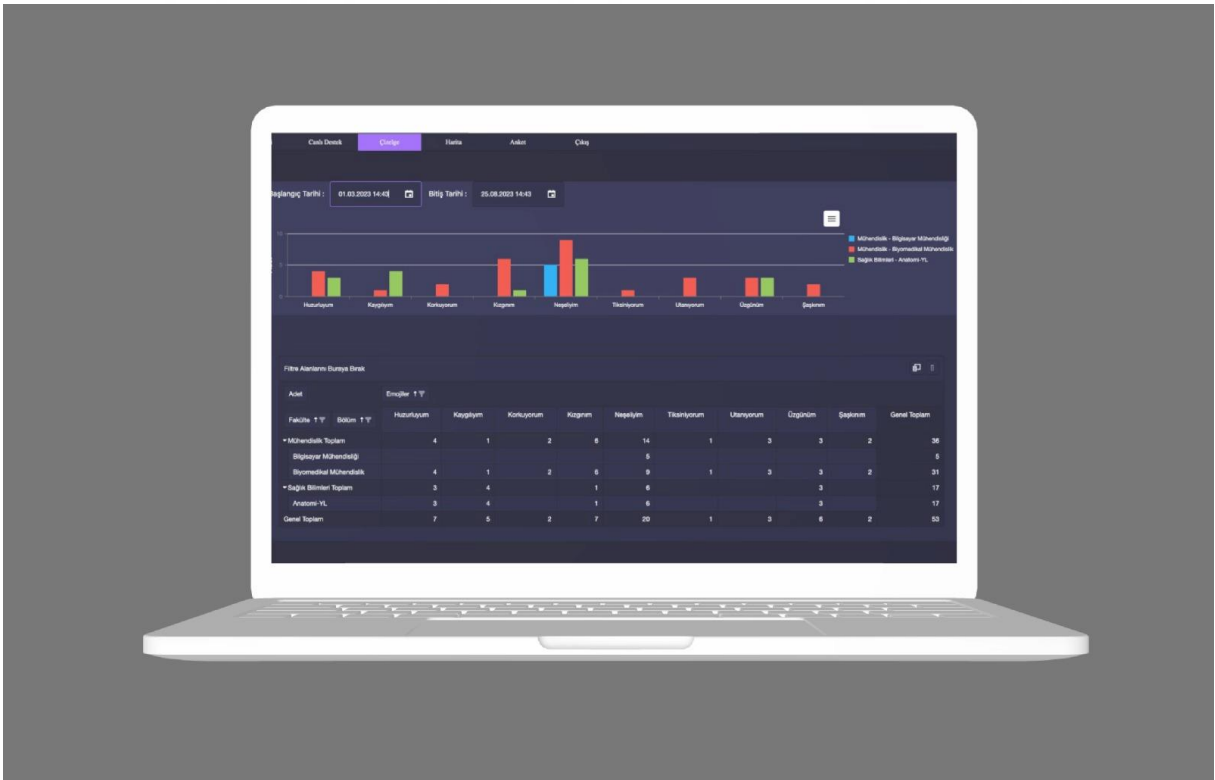
Şekil 24. MODUM uygulaması Web Panel – Yönetici Giriş Ekranı



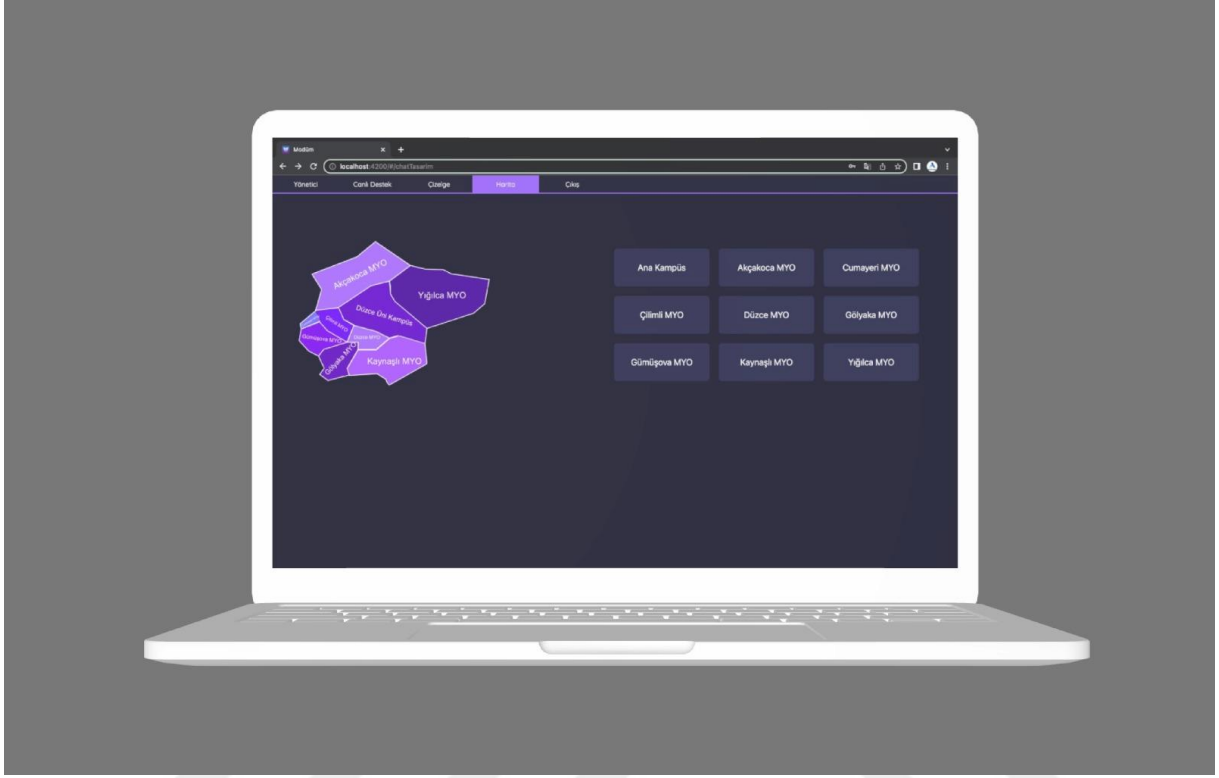
Şekil 25. MODUM uygulaması Web Panel – Yönetici Menüsü

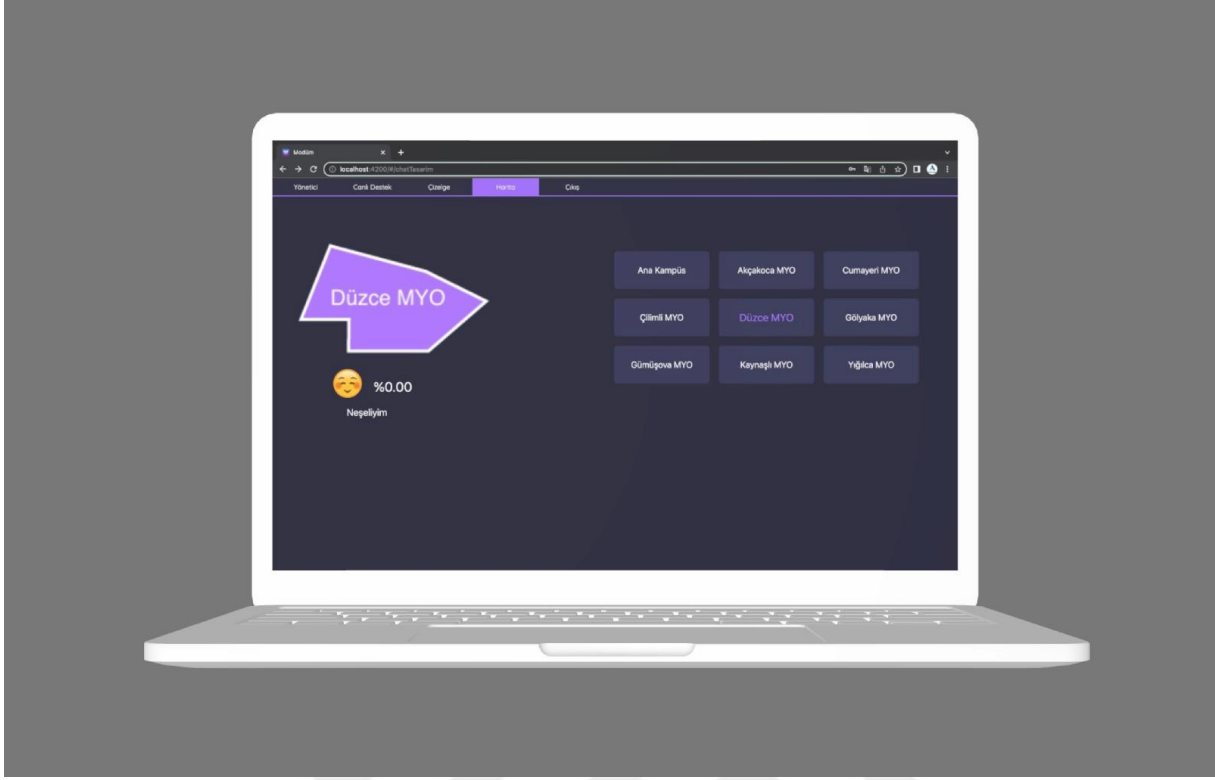


Şekil 26. MODUM uygulaması Web Panel – Canlı Destek menüsü



Şekil 27. MODUM uygulaması Web Panel – Çizelge menüsü





Şekil 28. MODUM uygulaması Web Panel – Harita menüsü



Şekil 29. MODUM uygulaması Web Panel – Anket menüsü

Şekil 28 de uygulama haritası yer almaktadır. Uygulamada herhangi bir sayfaya ulaşılabilmesi için kullanıcının önce giriş yapması gerekmektedir. Kullanıcı giriş yapmadan sadece giriş bilgilendirme sayfasına ulaşabilmektedir. Giriş yaptıktan sonra ise, ana sayfaya yönlendirilmekte ve bu sayfadan diğer bütün sayfalara ulaşabilmektedir.

Aşağıda geliştirilen uygulamanın ekran görüntüleri ve bu sayfalarda yapılabilen işlemlerin açıklamaları verilmiştir:

3.6.2.4. Uygulamanın Yayınlanması

Geliştirilen uygulama, iOS ve Android platformlarda hizmet verebilmektedir. Bu nedenle uygulamanın yükleneceği mağazalar “AppStore” ve “Google Play Store” olarak belirlenmiştir. Bütün bu süreç her iki platform için aşağıdaki gibi yapılmıştır:

AppStore (iOS Platformu): Apple’ın iOS ve MAC OS X işletim sistemli cihazlarında kullanılmak üzere, uygulama geliştiricileri tarafından hazırlanan uygulamaların yüklendiği ve daha sonra kullanıcıları tarafından kolayca erişmesine sağlayan mağaza, “AppStore” olarak adlandırılmaktadır.

Google Play Store (Android Platformu): Google tarafından geliştirilmekte olan ve Android cihazları için geliştiricilerden yüklenmiş olan uygulamalara erişim sağlayan mağaza “Google Play Store” olarak adlandırılmaktadır. Uygulama için sertifika oluşturmak ve bu sertifika ile uygulamayı imzalama işlemleri, Android SDK’sı ve Java JDK gibi Android uygulamaları geliştirmek için ihtiyaç duyulan bileşenleri ile birlikte yüklenen ve kolay bir geliştirme ortamı sağlayan “Android Studio” SDK ile yapılabilmektedir. Uygulamanın “platforms/android” klasörün altında bulunan dosyalarını “Android Studio” uygulaması ile açarak SDK tarafından uygulamanın hazır hale getirilmesi gerekmektedir. Ardından, hazır olan uygulama için sertifika oluşturma işlemlerine geçilmesi gerekir. Uygulamanın Google Play Store tarafından tanımlanması, uygulamanın aidiyetinin belirlenmesi ve gerektiğinde güncellemesi için böyle bir sertifikaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Web Platformu

Bu platform PHP dilinde ve veri tabanı MySQL kullanarak geliştirilmiştir. Uygulamanın kullanıcıları, akıllı telefonları sayesinde internete bağlanıp, ölçekleri doldurarak verilerini uygulamalarından internet üzerinde sunucuya göndermektedirler. Gönderilen veriler sunucudaki veri tabanı üzerinde kaydedilerek sunucu üzerinde gerekli hesaplamalar yapılmaktadır. Kullanıcılar; sağlıkları ile ilgili değerlendirmeleri anlık görüntüleme imkanına sahiptir.

Şekil 16’da görüldüğü gibi sistem içerisinde kullanıcılar/öğrenciler, uzmanlar ve sistem yöneticileri olmak üzere üç farklı kullanıcı türü yer almaktadır:

1) Kullanıcılar/öğrenciler; cep telefonlarında uygulamayı kurup, kullanmaya başlayan ve sisteme veri girişi sağlayan tek kullanıcı tipidir. Bu kullanıcılar mobil uygulamayı kullanarak günlük duygu durumlarını, ruhsal durumlarını fiziksel sağlık durumlarını gösteren verileri sunucuya gönderirler.

2) Uzmanlar: MODUM koordinatörü, rektörlük personeli, psikolojik danışman, psikolog, psikiyatri hemşiresinden oluşan ekip öğrencilerin girdiği verileri anonim bir şekilde izleme, raporlama, bu raporlar doğrultusunda kullanıcılara yeni programlar belirleme, bildirim olarak duyurma, bireysel taleplere, görüşme isteklerine yanıt verme, şikayet ve önerileri ilgili birimlere ileterek çözümleri bildirim şeklinde duyurmak gibi işlemleri yapılabilmektedir.

3) Sistem Yöneticileri

Sistemin ayakta tutulması, izlenmesi, iyileştirilmesi ve gerektiğinde müdahale edilmesi gibi teknik konularla ilgilenecek olan personel bu grupta yer almaktadır.

Uygulama Bildirimleri

Mobil sağlık uygulamalarında bildirimler kullanılarak kullanıcılara bilgi verilmesi, tavsiyede bulunulması mümkündür. Geliştirilen mobil uygulamada, kullanıcıya bilgilendirme aktarması için bildirimlerden faydalanılmıştır. Geliştirilen sistemde bildirimlerin kullanım amacı; kullanıcılara belli zamanlarında duygu durumları ile ilgili önerileri sunmak, farkındalık oluşturmak, ruhsal ve fiziksel durumlarını değerlendirerek farkındalıklarının artması konusunda teşvik etmektir. Bildirimlerin gönderilmesi için OneSignal platformu kullanılmaktadır.

Geliştirilen uygulamada gönderilen bu bildirimler öğrencinin duygudurum analizi, öneri ve şikayetlerin değerlendirme sonuçları ve üniversitenin genel duyuruları ile ilgili olmak üzere üç çeşittir. Önceden planlanmış duygudurum analizi ile ilgili bildirimlerin bir listesi bulunmakta ve hangi bildirim hangi günde gideceğine karar verilmektedir. Daha sonra ise kullanıcının uygulamayı kullanmayı başladıktan sonra bir zamanlanmış görev tanımlanarak bu bildirimlerin günlük gönderimi sağlanmaktadır. Diğer bildirim tipi ise kullanıcının şikayet ve önerilerinde ilettiği konular üzerinden öğrencilere bilgilendirme amacı ile gönderilen genel bildirimlerdir.

3.6.3. Mobil Uygulamannın Müdahale Hazırlığı:

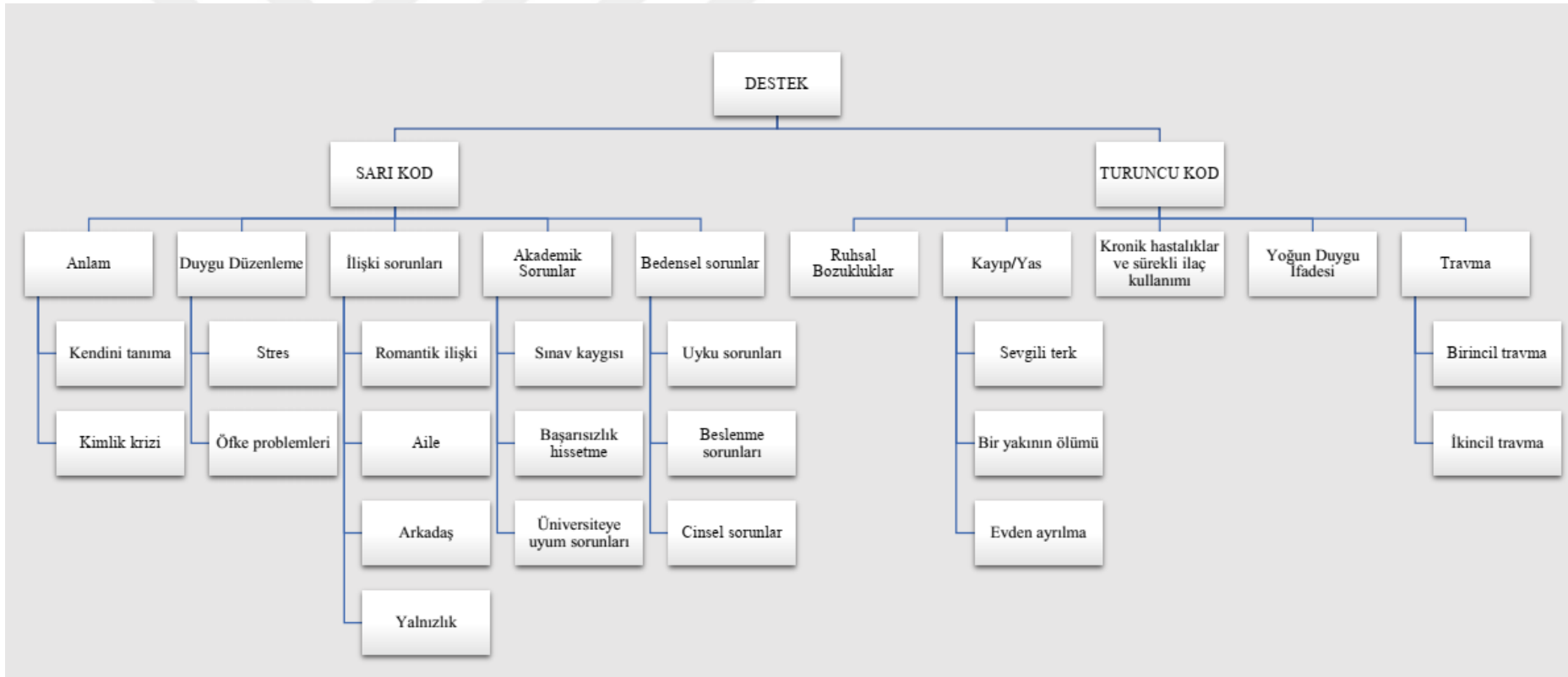
Rektörlük bünyesinde üniversite öğrencileri için hazırlanan uygulama aracılığı ile öğrencilere destek verecek olan ekip, fiziki mekân, donanım için hazırlıklar yapılmıştır. Rektörlük binası içerisinde 3 odadan oluşan alan MODUM için ayrılmıştır. Donanım için telefon, tablet, bilgisayar, büyük ekran televizyon gibi ihtiyaçlar proje bütçesi ile sağlandı.

Organizasyon şemasında MODUM'un yeri konusunda Düzce Üniversitesi senatosunda alınan karar ile MODUM koordinatörlüğü kurularak üst yönetim için rektöre bağlandı. İlk aşamada 3

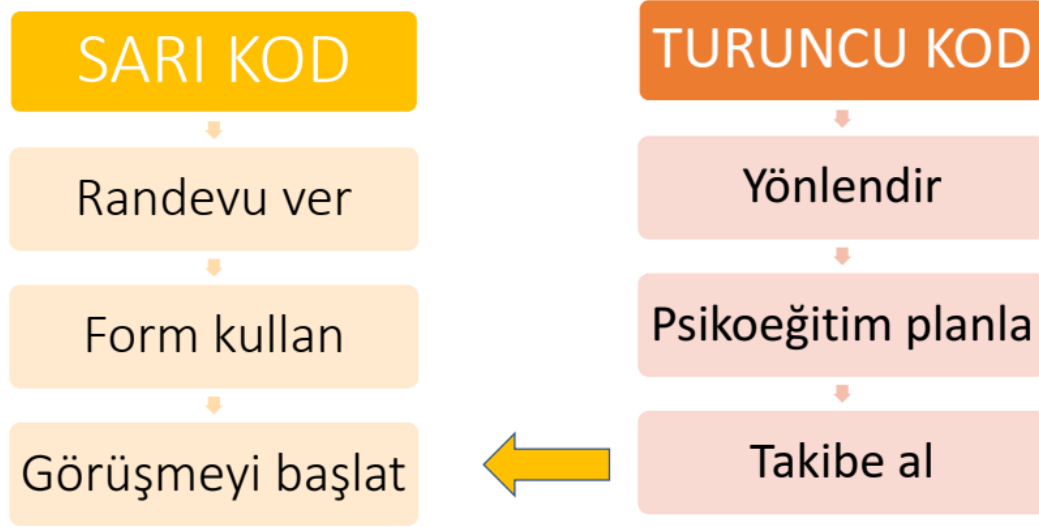
psikoterapist ile çalışılmasına ve 8-16 saatlerinde hizmet verilmesine karar verildi. MODÜM müdahale ekibi için resmi görevlendirmeler yazıldı.

Ekip ile birlikte üniversite öğrencilerinden gelebilecek destek ihtiyaçlarına yönelik olarak triaj sistemi oluşturuldu. Sarı kod, Turuncu kod ve kırmızı kod şeklinde hazırlanan sistemde öğrencilerin taleplerinin bu doğrultuda karşılanması planlandı.

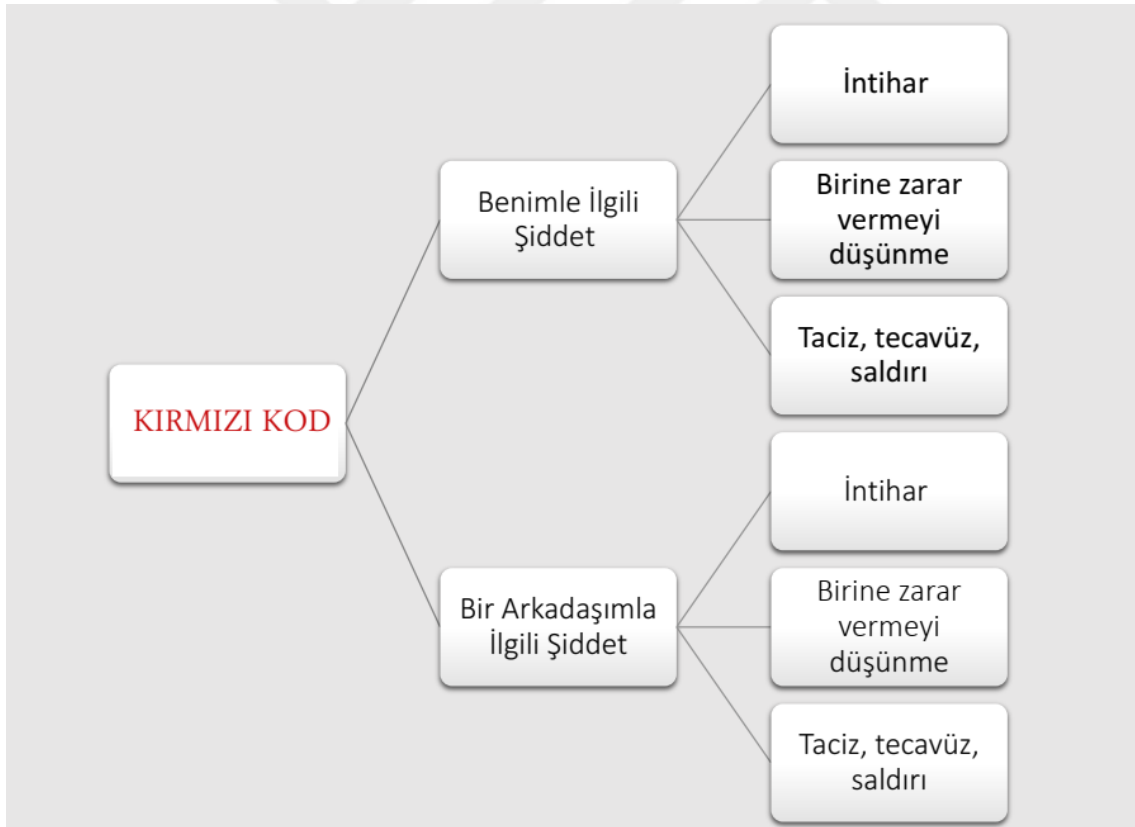




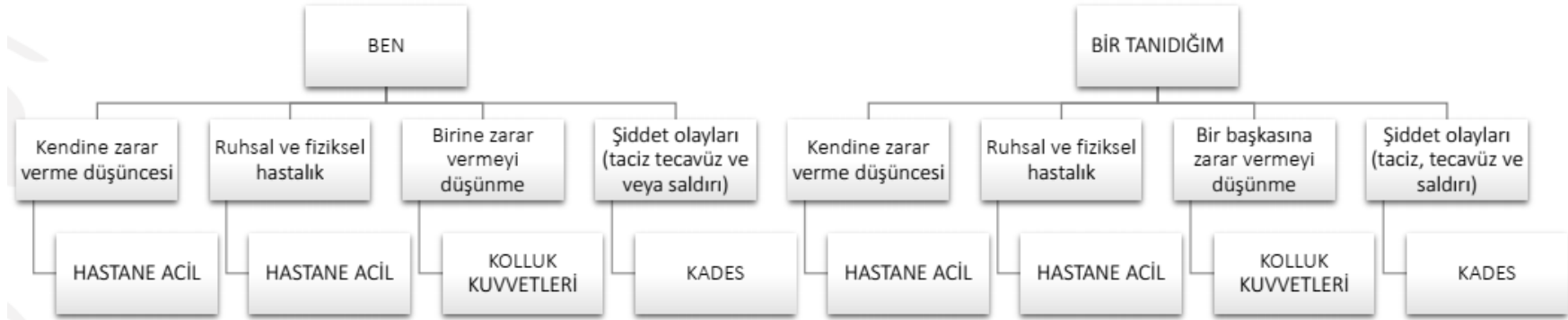
Şekil 30. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 1



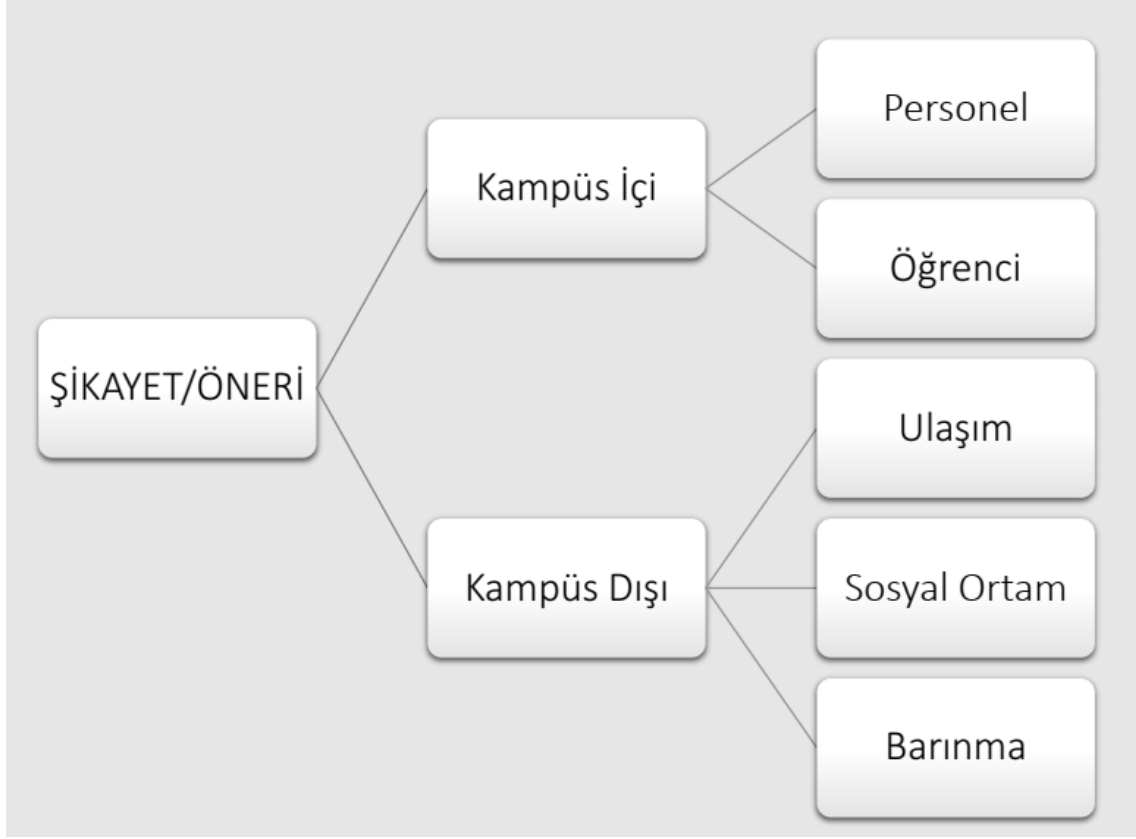
Şekil 31. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 2



Şekil 32. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 3



Şekil 33. MODUM uygulaması destek triyaj algoritması 4



Şekil 34. MODUM uygulaması şikâyet ve öneri yönlendirme ekranı

Öğrencilerle ilk iletişimi sağlayarak triyaja yönlendirecek olan kişi için otomatik yanıtlar ve randevu takip planlaması yapıldı. Öğrencilerin stresli olduklarında veya uyku sorunu yaşadıklarında müdahale edebilmek için, üniversitemiz öğretim üyesi ve mindfulness eğitmeni tarafından hazırlanan “beden tarama egzersizi” ve “nefes egzersizi” üniversitenin radyo ve televizyon bölümü tarafından üniversite stüdyolarında çekilerek MODUM sistemine yüklendi.

3.6.4. Mobil Uygulamanın Test Edilmesi:

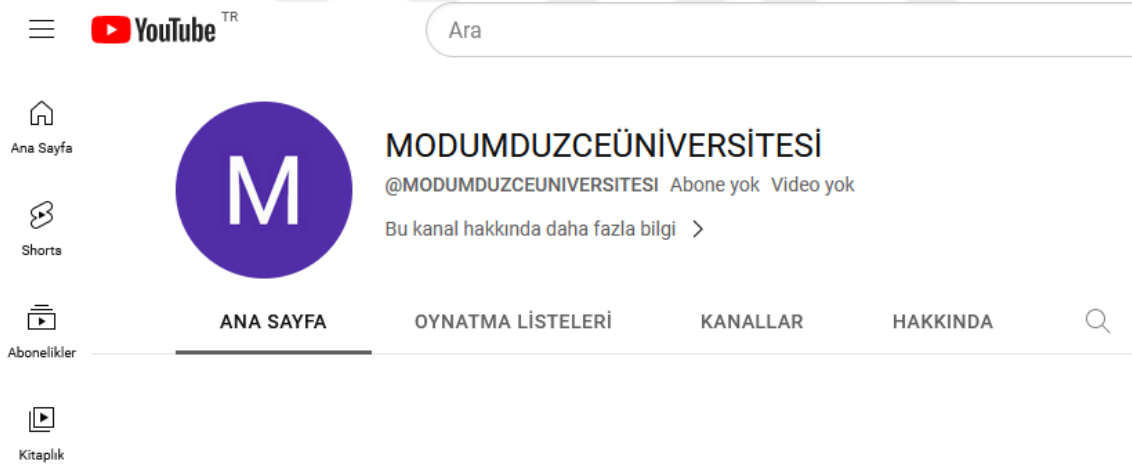
Uygulamaya son halini verebilmek için; farklı telefon tipi ve alışkanlıkları olan kişilerden n:80 kişiden uygulamayı indirmeleri, kullanmaları ve değerlendirmeleri istendi. Geri dönüşlerin

ardından değerlendirme ve revizyonlar yapıldı. Uygulama modüm ekibi tarafından üç ay boyunca kullanılarak interaktif bir süreç ile geri dönüşler sağlandı ve hazır hale getirildi.

Uygulama tasarımı bittikten sonra araştırmacı tarafından literatürden faydalanarak oluşturulan 10 soruluk açık ve kapalı uçlu sorulardan oluşan bir form aracılığı ile mobil uygulama 32 öğrenci üzerinde test edildi. Bu öğrenciler, ön çalışma değerlendirmesine katılmayı kabul eden, Düzce Üniversitesinde aktif ve birebir devam eden, öğrenim süresi en az 6 ay olan genel sağlık problemi ve genel psikolojik problemi olmayan bireylerden oluşmaktaydı. Veriler sayı ve yüzde ile değerlendirildi.

3.6.5. Mobil Uygulamanın Tanıtım Hazırlığı:

Düzce Üniversitesi iletişim ve tanıtım koordinatörlüğü birimi ile birlikte uygulamayı tanıtan 3 adet video hazırlanmış çekimleri yapılmıştır. Bu videolara ait ekran görüntüleri Görsel 1-3'te ve bağlantı linkleri aşağıda verilmiştir.



Şekil 35. MODUM uygulaması YouTube tanıtım videosu:

<https://MODUM.youtube.com/channel/UCwFAPfHRxgeGXSYwArkAvng>

3.7. ARAŞTIRMANIN ETİK VE YASAL YÖNLERİ

Araştırma için Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu ve Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi'nden gerekli izinler alındı; Etik kurul izin numarası E-92112801-100-89641. Araştırmaya dahil edilen öğrencileri bilgilendirmek ve onamlarını almak için "BilgilendirilmiŐ Onam Formu" kullanılacaktır. Araştırma sonunda elde edilen bilgilerin araştırma raporu dıŐında herhangi bir yerde kullanılmayacağı ve bireylerin araŐtırmadan istedikleri anda ayrılacakları sözel ve yazılı olarak belirtildi. Mobil uygulama kişisel verilerin korunması metni ve hukuki görüş alınması sağlanmıştır.

3.8. ARAŞTIRMA SINIRLILIKLARI

Araştırmanın tek bir merkezde yürütölmesi araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından bir sınırlılık oluŐturmaktadır. Araştırmanın akıllı telefon sahibi olma ve kullanma becerisine sahip olma kriteri vardır.

Diğer bir sınırlılık ise uygulamanın anonimliğidir. Bu konuda uygulamanın giriş ekranında KVKK metni konulmuŐtur.

4. BULGULAR

4.1 ÖN DEĞERLENDİRMEYE GİRİŞ

MODUM uygulamasının ön değerlendirmesi, uygulamanın çeşitli kritik yönlerine ilişkin kullanıcı perspektiflerini ölçmek amacıyla dikkatlice yapılandırılmış anketler aracılığıyla gerçekleştirildi. Bu değerlendirme için Düzce Üniversitesi'nden toplam 32 öğrenci yanıtı alındı.

4.1.2 GİZLİLİĞE GÜVEN

MODUM uygulamasının gizliliğinin değerlendirilmesi, "MODUM uygulamasının gizliliğine güveniyor musunuz?" sorusuyla gerçekleştirildi. Respondentlerin belirli bir yüzdesi (belirli yüzde veya detayları sağlayın) uygulamanın gizliliğine güvendiklerini ifade etti.

4.1.3 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN ALGILANAN FAYDA

Öğrencilerden, MODUM uygulamasının üniversite öğrencilerine faydalı olup olmayacağı konusunda görüşleri soruldu. Respondentlerin çoğunluğu (belirli yüzde veya detayları sağlayın), uygulamanın üniversite öğrencileri için potansiyel faydalarını gördü.

4.1.4 HIZ DEĞERLENDİRMESİ

MODUM uygulamasının hızı, "MODUM uygulamasının hızını nasıl değerlendirirsiniz?" sorusuyla değerlendirildi. Burada, öğrencilerin geri bildirimleri (belirli detaylar veya yüzde sağlayın) farklılık gösterdi.

4.1.5 SAMİMİ PAYLAŞIM YAPMA KONUSUNDA GÜVEN

Öğrencilerin, samimi paylaşımlar konusunda MODUM'a duyduğu güven, (belirli yüzde veya detayları sağlayın) tarafından ifade edildi.

4.1.6 ARKADAŞLARA ÖNERME

Öğrencilere, MODUM uygulamasını Düzce Üniversitesi'nde okuyan diğer arkadaşlarına önerip önermeyecekleri soruldu ve öğrencilerin önemli bir kısmı (belirli yüzde veya detayları sağlayın) olumlu yanıt verdi.

4.1.7 İÇERİK YETERLİLİĞİ

MODUM uygulamasının içeriğinin yeterliliği değerlendirildi ve sonuçlar (belirli detaylar veya yüzde sağlayın) varyasyon gösterdi.

4.1.8 GELİŞTİRME ÖNERİLERİ

Öğrencilerden, MODUM uygulamasının geliştirilmesi adına önerileri soruldu. Önerileri işlevsellik, kullanıcı arayüzü, içerik kişiselleştirme ve gizlilik önlemleri gibi alanlara ayrılabilir.

4.1.9 DUYGUSAL YANITLAR

Son olarak, öğrenciler programa yönelik duygu ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik edildi. Bu içgörüler, uygulama ile olan duygusal bağlantılarına dair kapsamlı bir anlayış sağlayabilir.

4.1.10 BULGULARIN SONUCU

MODUM uygulamasının bu belirli sorgular aracılığıyla yapılan ön değerlendirmesi, güçlü yönlerini, potansiyel geliştirme alanlarını ve genel kullanıcı hissiyatını ortaya koymaktadır.

Öğrencilerle yankı bulan temel yönleri, gizlilik, hız, içerik ve üniversite öğrencilerine yönelik genel potansiyel fayda gibi unsurları ortaya çıkarmaktadır. Bu içgörüler, uygulamanın özgül ihtiyaçlar ve beklentilerle uyumlu hale getirilmesi için gelecekteki geliştirme ve rafine çalışmalarına değerli bir yön sunmaktadır. MODUM uygulamasının ön değerlendirme sonuçları Tablo 1’de ve Şekil 36-42’de detaylı olarak sunulmuştur.

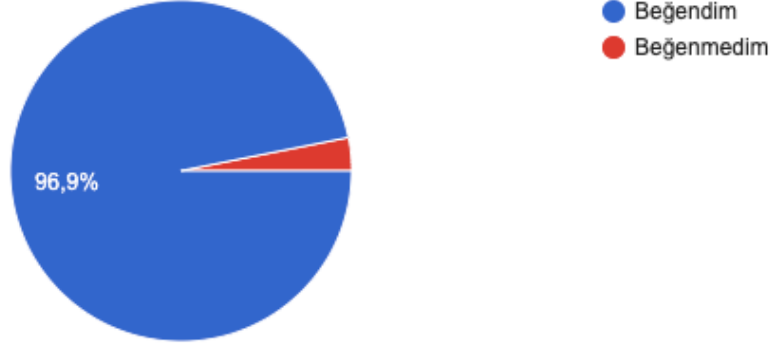


Tablo 1. MODUM uygulaması ön değerlendirme sonuçları

Katılımcı	MODUM uygulamasının gizliliğine güveniyor	MODUM uygulamasının üniversite öğrencilerine	MODUM uygulamasının hızını nasıl değerlendirirsiniz	Samimi paylaşım yapma konusunda bu	Bu programı Düzce Üniversitesi'nde okuyan diğer	MODUM uygulamasının içeriği size göre yeterli mi?
1	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
2	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
3	Evet	Hayır	Evet	Evet	Evet	Hayır
4	Evet	Evet	Evet	Hayır	Evet	Evet
5	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
6	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
7	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Evet
8	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
9	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Hayır
10	Hayır	Hayır	Evet	Hayır	Hayır	Hayır
11	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
12	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Hayır
13	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
14	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
15	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
16	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
17	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
18	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
19	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
20	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
21	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
22	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
23	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
24	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
25	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
26	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
27	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
28	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
29	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
30	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
31	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet

MODUM uygulamasının tasarımını nasıl değerlendirirsiniz?

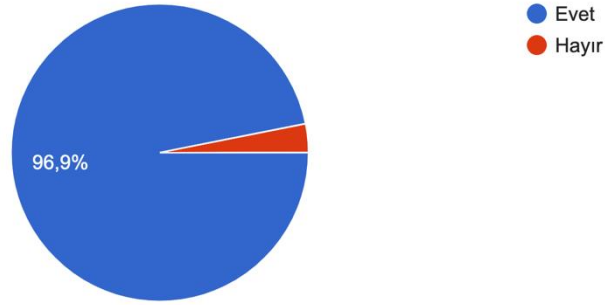
32 yanıt



Şekil 36. MODUM uygulamasının tasarımını nasıl değerlendirirsiniz soruna yanıt oranları

MODUM uygulamasını kullanıcı dostu buldunuz mu? Kullanımı kolay mı?

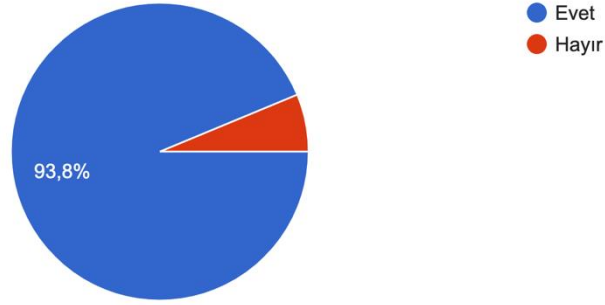
32 yanıt



Şekil 37. MODUM uygulamasını kullanıcı dostu buldunuz mu? Kullanımı kolay mı? sorusuna yanıt oranları

MODUM uygulamasının gizliliğine güveniyor musunuz?

32 yanıt

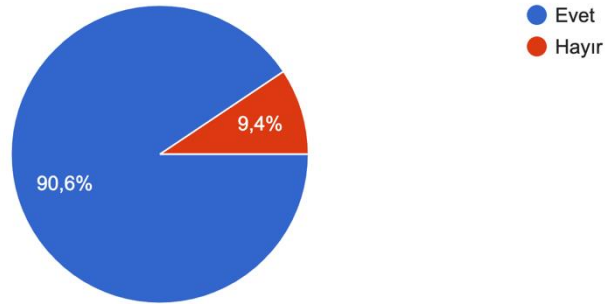


Şekil 38. MODUM uygulamasının gizliliğine güveniyor musunuz? Sorusuna yanıt oranları



MODUM uygulamasının üniversite öğrencilerine faydalı olacağını düşünüyor musunuz?

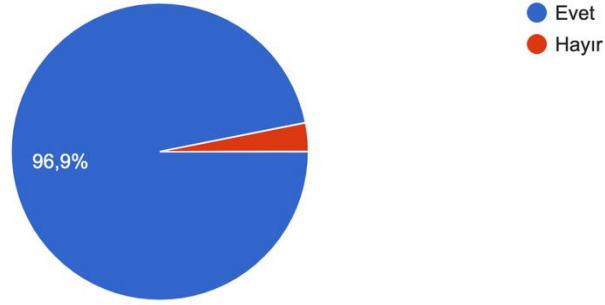
32 yanıt



Şekil 39. MODUM uygulamasının üniversite öğrencilerine faydalı olacağını düşünüyor musunuz? sorusuna yanıt oranları

MODUM uygulamasının hızını nasıl değerlendirirsiniz?

32 yanıt

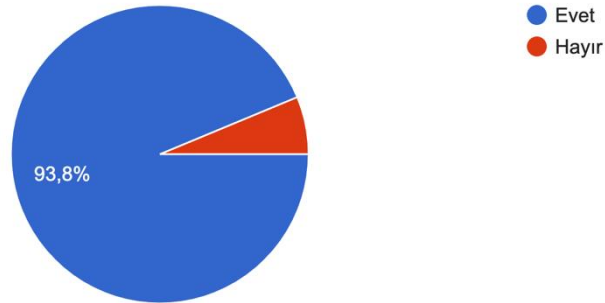


Şekil 40. Samimi paylaşım yapma konusunda bu programa güvenir misiniz? Sorusuna yanıt

oranları

Bu programı Düzce Üniversitesi'nde okuyan diğer arkadaşlarınıza önerir misiniz?

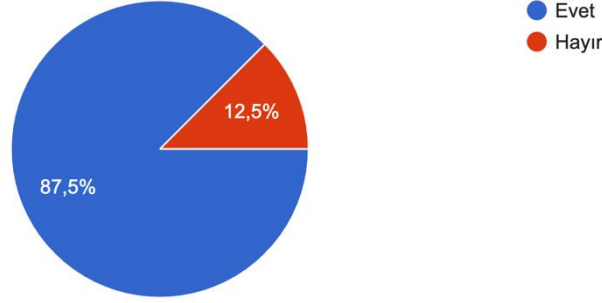
32 yanıt



Şekil 41. Bu programı Düzce Üniversitesi'nde okuyan diğer arkadaşlarınıza önerir misiniz?

Sorusuna yanıt oranları

MODUM uygulamasının içeriği size göre yeterli mi?
32 yanıt



Şekil 42. MODUM uygulamasının içeriği size göre yeterli mi? Sorusuna yanıt oranları

4.2. MODUM UYGULAMASI ÖN DEĞERLENDİRME ÖZNEL YANIT SONUÇLARI

32 katılımcının MODUM uygulamasının geliştirilmesi adına önerileri sunulmaktadır. Öneriler, şunlarla sınırlı olmamak üzere çeşitli yönlerden gelmektedir:

4.2.1 Geliştirme Önerileri

- **İçerik Geliştirme:** Katılımcılar, içeriğin daha iyi anlaşılabilir olması, uygulamanın amacının açıkça belirtilmesi ve duyguları ifade eden sembollerin artırılması gibi önerilerde bulundular.
- **Kullanıcı Deneyimi:** Bazı katılımcılar, renk uyumu, emoji sayısının artırılması, interaktif bildirimler gibi estetik ve etkileşimli özelliklerle ilgili görüş bildirdiler.
- **Bilgilendirme ve Şeffaflık:** Uygulamanın ilk giriş esnasında kullanıcının bilgilendirilmesi, gizlilik konusunun iyi açıklanması, Play Store'da uygulama içeriği hakkında bilgi verilmesi gibi öneriler, katılımcıların uygulamaya daha iyi uyum sağlamasına yardımcı olabilir.

Bu öneriler, MODUM uygulamasının geliştirilmesi için değerli bilgiler sağlamaktadır ve uygulamanın kullanıcı ihtiyacına daha uygun hale getirilmesi yolunda önemli adımlar atılmasına yardımcı olabilir.

4.2.2 Programa Yönelik Duygu ve Düşünceler

Katılımcıların duygu ve düşünceleri, uygulamanın genel kabul görmüşlüğüne dair anlayış sunmaktadır.

- **Olumlu Yanıtlar:** Katılımcıların büyük bir kısmı, uygulamanın ilgi çekici dizaynına, duygusal farkındalık yaratma potansiyeline, profesyonellik algısına dair olumlu duygular ifade etmiştir.

- **İyileştirme İhtiyacı:** Bazı katılımcılar, uygulamanın amacını tam anlayamadıklarını, içerik veya dizaynın tatmin etmediğini belirtmişlerdir. Bu geri bildirimler, geliştirme ekibinin odaklanabileceği potansiyel iyileştirme alanlarını belirlemesine yardımcı olabilir.

- **Nötr/Çeşitli Yanıtlar:** Yeterli, yok, güzel gibi yanıtlar, katılımcıların spesifik düşüncelerini yansıtmayabilir ve bu tür yanıtların analizi daha derinlemesine anlayış gerektirebilir.

MODUM uygulamasının ön değerlendirmesi, kullanıcıların gerçek dünya deneyimlerini ve duygusal yanıtlarını ortaya koymaktadır. Bu konu ile ilgili detaylı bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo 2'deki bulgular, uygulamanın kullanıcı deneyiminin kapsamlı bir incelemesini sağlamaktadır. Geliştirme önerileri, uygulamanın estetik, işlevsellik, kullanıcı bilgilendirmesi ve içerik açısından nasıl optimize edilebileceğine dair derinlemesine bir anlayış sunmaktadır. Programa yönelik duygu ve düşünceler de uygulamanın kullanıcılar üzerindeki etkisini ölçmek ve bu bağlamda gelecekteki geliştirme çalışmalarına yön vermek adına değerlidir.

Bu bulguların ışığında, MODUM uygulamasının geliştirilmesi için aşağıdaki adımlar önerilmektedir:

1. **Kullanıcı ihtiyaç ve beklentilerini daha iyi anlamak için detaylı kullanıcı araştırmaları yapmak.**
2. **Gizlilik, içerik ve kullanıcı deneyimi ile ilgili olarak katılımcılar tarafından dile getirilen öneriler üzerine odaklanmak.**
3. **Kullanıcılar tarafından belirtilen olumlu yönleri koruyup güçlendirmek, aynı zamanda olumsuz olarak algılanan alanlarda gerekli düzenlemeleri yapmak.**
4. **Düzenli geri bildirim toplama ve değerlendirme süreçleri oluşturarak uygulamanın sürekli gelişimini desteklemek.**

Böylelikle, MODUM uygulaması, kullanıcı ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılayabilir ve duygusal farkındalık ve destek sağlama amacına uygun bir araç haline gelebilir.



Tablo 2. MODUM uygulaması ön değerlendirme öznel yanıt sonuçları

Katılımcı 1	Bu uygulamanın geliştirilmesi adına ne gibi önerileriniz olur?	Bu programa yönelik duygu ve düşüncelerinizi paylaşır mısınız?
1	öneri	duygu
2	Herşey çok güzel	Her şey çok güzel
3	farklı duygulara da değinilmeli. neler yapılabileceği konusunda küçük ipuçları verilebilir. uygulamanın amacı içerisinde belirtilmeli. bana anket gibi geldi başka ne amacı olduğunu bulamadım.	hoş bir içeriğe sahip. dizaynı ilgi çekici. fakat beni çok fazla tatmin etmedi.
4	Renk uyumları daha göze hitap edebilir.	Bireylere farkındalık yaratmada iyi olacağını düşünüyorum
5	Emojilerin sayısı arttırılabilir	Gayet güzel bir uygulama. Yapanların ellerine sağlık
6	Yeterli	Yeterli
7	Yok	Yok
8
9	Uygulamaya ilk giriş esnasında uygulamanın amacından bahsedilip kullanıcı bilgilendirilebilir. Uygulamanın içeriğinin ne olduğu uygulamaya girilmeden anlaşılıyor. Play store'da uygulama hakkında kısmına uygulama içeriği yazılabilir. Bir de duyguları ifade eden semboller arttırılabilir.	Duygularımın merak edilmesi ve onlara önem verilmesi beni değerli hissettirdi.
10	Olmaz	Uygulamanın amacını anlayamadım
11	İsteyenlerin yüzyüze/online görüşmesi sağlanabilir	Duygularını ifade etmekte zorlanan ve bu yüzden de destek alamayan bizlerin biraz olsun bilinçlenmesi ve duyguları hakkında farkındalık oluşması açısından çok iyi bir uygulama olmuş :)
12	Süre kısmı kısaltılabilir	Güzel bir program. Geliştirilmesi gerekiyor. Tam olarak programın amacını anlamadım
13	İçerikleri daha fazla geliştirilebilir.	Faydalı bir uygulama olmuş.
14	Çok reklam olmalı	Sevindim, ptofesyonel birine ulaşabiliyor olmak güzel
15	güzel	Sık bildirim gelirse güncel tutulabilir Gizlilik konusu iyi açıklanmalı
16	güzel	Sevindim Bizim üniversite ilk

17	Doktora ulaşabilmek iyi olurdu hasta olduğumda	Sevdim Hoşuma gitti
18	Güzel	Beğendim
19	İyi anlatım gerek	Önemli bir iş
20	Sık sık geribildirim alınsın	Karşında uzman olması güzel
21	Bilmiyorum	Bence yaratıcı mecbur sağlığımızı değerlendireceğiz
22	Bize iyi açıklanmalı, takip ediliyor muyum diye düşünebilirim	Sevdim
23	Daha interaktif bildirimler olsa iyi olur	Üniversitemdeki anlık duygu durumu görmek güzel daha da geliştirilebilir bu, mesela duygu durumunuza göre etkinlik mola müzik gibi şeyler olmalı
24	Hocalarımızın durumu nedir bilmiyorum ama onlarda bu testleri yapmalı, birçoğunun ruh sağlığı bozuk	Güzel
25	Önerim yok	Kullanacağım uygulamayı bazı sorunlarım var
26	Yok	Yok
27	Belki uygulama ile ilgili video çekilebilir bizfe nasıl etkili olduğunu görürüz, bu konuda bildirimler de olursa kullanırız ilgimizi çeker	Güzel olmuş
28	Bize destek verecek olan kişilerin işin ehli olup olmadığı belli mi, gizlilik konusu?	Çok güzel olabilir bence
29	Beğendim	Beğendim
30	Yok	Beğendim
31	Ara ara üniversitemde neler oluyor bilgilendirse bizi	Sevdim
32	Uygulamadan sorunların çözüldüğüne dair bildirim iyi olabilir, hatırlatmalar yapmalı uygulama yoksa unutturum	Sevdim ben

5. TARTIŞMA

Mobil sağlık uygulamalarının üniversite öğrencileri arasında artan kullanımı, son yıllarda sağlık sektöründeki en heyecan verici gelişmelerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda yapılmış olan analizler, özellikle üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlığının değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi açısından bu uygulamaların ne kadar önemli bir yer edindiğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin karşılaştığı ruhsal sağlık sorunları, akademik stres, sosyal baskı, uyku eksikliği gibi çeşitli etkenlerle artmaktadır [10]. Bu bağlamda, mobil sağlık uygulamalarının sağladığı anlık erişim ve müdahale olanağı, bu problemi çözmeye önemli bir adım olarak kabul edilmektedir [15]. Özellikle COVID-19 pandemisi döneminde yaşanan izolasyon ve belirsizlik, bu tür uygulamaların önemini daha da artırmıştır [2]. Bu durum, geleneksel terapilerle benzer etkinlikte olduğu belirlenen mobil sağlık uygulamalarının, ekonomik açıdan daha erişilebilir olmasının da öğrenciler için avantaj sağladığını göstermektedir [7, 16, 20].

Öğrencilere yönelik özelleştirilmiş uygulamaların, genel sağlık uygulamalarına göre daha etkin olduğu belirtilmektedir [18]. Bu, öğrencilerin özgül ihtiyaçlarını daha doğru bir şekilde değerlendirme ve geliştirme kapasitesine sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu, önceki aplikasyon çalışmalarının bir genelleme yerine, hedef kitleye özgü tasarımlar yapılmasının gerekliliğine dikkat çekmektedir [7]. Çalışmamıza benzer olarak, Rebecca Anne Lee ve arkadaşlarının sunduğu bir mHealth Uygulamasının (DeStressify) Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Üzerinde Değerlendirilmesi isimli çalışmalarında, Mindfulness temelli uygulamalar üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına etkili bir alternatif destek sağlayabildiğini, Üniversiteler ve diğer kurumlar, kaygı yönetimi yöntemleri veya farkındalık temelli öz-güdümlü sağlık desteğiyle ilgilenen öğrenciler arasında DeStressify veya diğer farkındalık temelli mSağlık uygulamalarının kullanımını teşvik etmekten yararlanabileceğini öne sürmüşlerdir. Gelecek adımlar arasında DeStressify ve benzeri mHealth uygulamalarını daha uzun bir süre boyunca inceleyerek üniversite personeli ve öğretim üyeleri açısından sonuçları ortaya çıkarmışlardır [3].

Ancak, bu olumlu görünüme rağmen, kişisel verilerin korunması ve güvenlikle ilgili endişeler gibi bazı potansiyel sorunlar da bulunmaktadır [22]. Bu tür uygulamaların kullanımının yaygınlaşması için, geliştiricilerin ve sağlık hizmeti sağlayıcılarının gerekli güvenlik önlemlerini alması gerekmektedir. Gioacchino Tangari ve arkadaşlarının üstünde çalıştığı

Mobil sağlık ve gizlilik konusunda buna değinmişlerdir: Bu analiz, mHealth uygulamalarında gizlilikle ilgili ciddi sorunlar ve tutarsız gizlilik uygulamaları bulmuşlar ve klinisyenler mSağlık uygulamalarının yararlarını ve risklerini belirlerken bunların farkında olmalı ve bunları hastalara açıkça ifade etmeleri gekertiğini uyrımışlardır [63]. Ayrıca, yapay zeka ve yeni teknolojilerin entegrasyonu, mobil sağlık uygulamalarının daha etkili ve kullanıcı dostu olmasına yardımcı olabilir [7].

Son yıllarda, üniversite öğrencilerinin lojistik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik mobil uygulamaların geliştirilmesi ve yaygınlaşması dikkat çekmektedir. Ancak Türkiye'de üniversite öğrencilerinin fiziksel ya da ruhsal sağlıklarını belirlemek ve takip etmek amacıyla tasarlanmış bir mobil uygulamanın olmadığını gözlemledik. Yaptığımız incelemelerde, mevcut mobil uygulamaların çoğunlukla üniversiteleri tanıtan ve lojistik konulara odaklandığını; fakat öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını tespit etmeye yönelik bir bölümün eksik olduğunu tespit ettik [64-66]. Bu çalışma, bu alandaki boşluğu doldurmayı hedefleyen Türkiye'deki ilk ve özgün bir sağlık geliştirme çalışmasıdır. Proje, üniversite öğrencileri arasında belirlenen bu önemli eksikliği gidermeye yöneliktir.

Üniversite yılları, genç bireyler için hem kişisel hem de akademik gelişimin önemli bir dönemidir. Bu süreçte öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının korunması, akademik başarılarını da doğrudan etkiler. Ancak mevcut teknolojik araçlar ve mobil uygulamalar, genellikle lojistik ihtiyaçlara odaklanmakta ve öğrencilerin psikolojik iyilik hallerini göz ardı etmektedir.

Türkiye genelindeki üniversiteler için geliştirilmiş mobil uygulamaları incelediğimizde, bu uygulamaların büyük bir kısmının üniversiteleri tanıtan ve lojistik ihtiyaçları karşılayan modüllere sahip olduğunu gördük. Ancak öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlık durumlarını değerlendirebilecekleri ya da takip edebilecekleri bir bölüm neredeyse hiçbir uygulamada bulunmamaktadır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerini belirlemek ve takip etmek amacıyla bir mobil uygulama geliştirilmesi ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu alanda Türkiye'de ciddi bir eksiklik olduğu gözlemlenmiş olup, geliştirilecek uygulamanın bu boşluğu doldurarak öğrencilere katkıda bulunması beklenmektedir.

Bu çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının değerlendirilmesi ve desteklenmesi amacıyla geliştirilen mobil sağlık uygulamalarının eşsiz faydalar sunduğunu, fakat bazı zorluklarla da karşılaştığını göstermektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda bu uygulamaların etkinliği, güvenliği ve kullanım kolaylığı üzerine daha fazla çalışma yapılması, bu alandaki gelişmelere büyük katkı sağlayabilir. Özellikle, öğrencilerin spesifik

ihtiyaçlarını anlamaya ve bu ihtiyaçları karşılamak üzere tasarlanmış uygulamalara yönelmek, bu alandaki en önemli adımlardan biri olarak görülmektedir. Ayrıca, güvenlik ve gizlilik endişelerinin üstesinden gelmek için yapılan çabalar, bu teknolojinin daha geniş bir kitle tarafından benimsenmesine yardımcı olabilir. Bu çerçevede, sürekli araştırma ve geliştirme çalışmaları, bu tür uygulamaların etkinliğini ve güvenliğini sağlamak adına büyük önem taşımaktadır. Gerçek dünya verileri ve kullanıcı deneyimlerinin bu süreçte büyük rol oynayacağı anlaşılmaktadır, bu da bu uygulamaların daha etkili ve kullanıcı dostu olmasına yardımcı olabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

MODUM uygulamasının ön değerlendirme sonuçları, uygulamanın genel kullanıcı memnuniyeti, işlevsellik, estetik, içerik ve gizlilikle ilgili önemli içgörüler sağlamaktadır. Sonuçlar ayrıca uygulamanın geliştirilmesi için önemli yollar sunmakta ve uygulamanın kullanıcı ihtiyacına daha uygun hale getirilmesi için stratejik gelişim alanları belirlemektedir. Bu çalışma, MODUM'un mevcut durumunun kapsamlı bir analizini sunmaktadır. Ancak, bu değerlendirme uygulamanın devam eden gelişimini desteklemek amacıyla sürekli olarak güncellenmelidir. İlerleyen çalışmalar, spesifik kullanıcı gruplarına yönelik ihtiyaç analizi, kullanıcıların uygulamayı nasıl kullandığına dair daha derinlemesine incelemeler ve kullanıcı katılımını artırmak için yeni yönergelerin geliştirilmesi gibi alanlara odaklanabilir. Bir sonraki adımda, bu stratejik gelişim alanlarını temel alarak, MODUM uygulamasının prototipinin geliştirilmesi ve kullanıcılarla iteratif test süreçleri yoluyla rafine edilmesi planlanmaktadır.

6.1 MODUM UYGULAMASININ STRATEJİK GELİŞTİRİLMESİ

Ön değerlendirmenin bu bölümünde, katılımcıların duygusal yanıtlarının yanı sıra, uygulamanın estetik, işlevsellik, kullanıcı bilgilendirmesi ve içerik üzerine olan geri bildirimlerine odaklanılmaktadır. Uygulamanın ilerleyen gelişiminde göz önünde bulundurulması gereken başlıca stratejik gelişim alanları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

a) İçerik ve Dizayn

MODUM uygulamasının içerik ve dizaynının kullanıcı ihtiyacına daha uygun hale getirilmesi, daha fazla kullanıcı kabulü sağlamak için kritik öneme sahip olabilir. Önerilen geliştirmeler şunları içerebilir:

- Sembol ve Görsel Dizayn: Katılımcıların duygularını ifade etmelerine yardımcı olacak daha fazla sembol veya görsel eklemek.
- İçerik Anlaşılabilirliği: Uygulamanın amacını ve kullanımını açıkça belirten bir giriş bölümü oluşturmak.

- Kişiselleştirme Seçenekleri: Kullanıcıların, içeriği kendi tercihlerine göre özelleştirebilmeleri için seçenekler sunmak.

b) Güvenlik ve Gizlilik

Gizlilik ve güvenlik endişeleri, uygulamanın benimsenmesinde önemli bir engel olabilir. Bu endişeleri gidermek için şu adımlar atılabilir:

- Gizlilik Politikasının Açıklığı: Kullanıcıların verilerinin nasıl kullanılacağını açıkça belirten ve kolayca erişilebilen bir gizlilik politikası oluşturmak.
- Kullanıcı Onayı: Verilerin nasıl kullanılacağına ilişkin kullanıcı onayı almak.
- Güvenlik Önlemleri: Verilerin güvenliğini sağlamak için uygun teknoloji ve protokoller kullanmak.

c) Kullanıcı Deneyimi ve İnteraktiflik

Uygulamanın kullanıcı deneyiminin artırılması ve kullanıcının uygulama ile daha etkileşimli bir deneyim yaşamasını sağlamak için şunlar yapılabilir:

- Estetik Geliştirmeler: Uygulamanın görsel tasarımında, kullanıcının dikkatini çekecek renk uyumları, grafikler ve animasyonlar kullanmak.
- Etkileşimli Öğeler: Uygulamanın interaktif öğelerini kullanarak, kullanıcıların içerikle daha etkileşimli bir deneyim yaşamalarını sağlamak.
- Bildirimler ve Geri Bildirim: Uygulama içi bildirimler ve kullanıcı geri bildirimini alacak mekanizmalar geliştirmek.

6.2 ÇALIŞMANIN KISITLAMALARI

Bu çalışmanın bazı kısıtlamaları bulunmaktadır. Bunlar arasında:

- **Örneklem Büyüklüğü:** Ön değerlendirme çalışmasının sınırlı örneklem büyüklüğü, sonuçların genelizasyonunu sınırlayabilir.
- **Yöntemsel Kısıtlamalar:** Kullanılan yöntemlerin sınırlamaları, sonuçların yorumlanmasını etkileyebilir.
- **Teknolojik Sınırlamalar:** Uygulamanın mevcut teknolojik sınırlamaları, kullanıcı deneyimini ve uygulamanın işlevselliğini etkileyebilir.

Bu kısıtlamalar, sonuçların yorumlanmasında dikkate alınmalı ve gelecekteki araştırmaların tasarımını etkileyebilir.

6.3 GELECEKTEKİ ARAŞTIRMA YOLLARI

MODUM uygulamasının gelişimi, duygusal refleksiyon ve dijital sağlık araştırmalarında önemli bir yoldur. Gelecekteki araştırma yolları şunları içerebilir:

- **Kullanıcı İhtiyacı Analizi:** Farklı kullanıcı gruplarının ihtiyaçlarını anlamak ve uygulamanın bu ihtiyaçlara uygun hale getirilmesi.
- **Duygusal Refleksiyonun Derinlemesine İncelemesi:** Duygusal refleksiyonun nasıl dijitalleştirilebileceğine dair daha derinlemesine çalışmalar.
- **Kullanıcı Katılımı ve Etkileşimi:** Kullanıcı katılımını ve etkileşimini artırmak için yeni yönergeler ve yaklaşımlar geliştirmek.

MODUM uygulamasının ön değerlendirme çalışması, duygusal refleksiyonun dijitalleşmesi konusunda değerli içgörüler sunmaktadır. Uygulamanın geliştirilmesi, bireylerin duygusal durumlarını anlamalarına yardımcı olabilir ve dijital sağlık alanında önemli bir adım atabilir. Bu çalışma, MODUM'un mevcut durumunun kapsamlı bir analizini sunmakta ve uygulamanın kullanıcı ihtiyacına daha uygun hale getirilmesi için stratejik gelişim alanları belirlemektedir. İlerleyen çalışmalar, spesifik kullanıcı gruplarına yönelik ihtiyaç analizi, kullanıcıların uygulamayı nasıl kullandığına dair daha derinlemesine incelemeler ve kullanıcı katılımını artırmak için yeni yönergelerin geliştirilmesi gibi alanlara odaklanabilir.

Bu, MODUM uygulamasının duygusal refleksiyonun dijitalleştirilmesi ve dijital sağlık alanındaki potansiyel uygulamaları konusunda kapsamlı bir araştırmadır. Gelecekte, uygulamanın iteratif gelişimi ve geniş çaplı kullanımı, duygusal refleksiyonun dijitalleşmesinde yeni ve heyecan verici yollar açabilir.

7. KAYNAKÇA

- [1] Ha SW, Kim J. ‘Designing a scalable, accessible, and effective mobile app based solution for common mental health problems’. *International Journal of Human–Computer Interaction*. 2020;36(14):1354-67.
- [2] Islam MN, Khan SR, Islam NN, Rezwan-A-Rownok M, Zaman SR, Zaman SR, editors. A mobile application for mental health care during covid-19 pandemic: Development and usability evaluation with system usability scale. *Computational Intelligence in Information Systems: Proceedings of the Computational Intelligence in Information Systems Conference (CIIS 2020)*; 2021: Springer.
- [3] Lee RA, Jung ME. ‘Evaluation of an mhealth app (depressify) on university students’ mental health: pilot trial’. *JMIR mental health*. 2018;5(1):e8324.
- [4] Marques G, Drissi N, de la Torre Díez I, de Abajo BS, Ouhbi S. ‘Impact of COVID-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions’. *International Journal of Medical Informatics*. 2021;147:104369.
- [5] Montagni I, Tzourio C, Cousin T, Sagara JA, Bada-Alonzi J, Horgan A. ‘Mental health-related digital use by university students: a systematic review’. *Telemedicine and e-Health*. 2020;26(2):131-46.
- [6] Mitchell KM, Holtz BE, McCarroll AM. ‘Assessing college students' perceptions of and intentions to use a mobile app for mental health’. *Telemedicine and e-Health*. 2022;28(4):566
- [7] Solís-Galván JA, Vázquez-Reyes S, Martínez-Fierro M, Velasco-Elizondo P, Garza-Veloz I, Caldera-Villalobos C, editors. “Towards development of a mobile application to evaluate mental health: systematic literature review”. *New Perspectives in Software Engineering: Proceedings of the 9th International Conference on Software Process Improvement (CIMPS 2020)*; 2021: Springer.
- [8] Emmerich K, Masuch M, Schmidt R, editors. “Digital Entertaining Health Applications: Researching the Fundamentals of a Cause-Effect Relationship”. *Proceedings of the 2014 Workshops on Advances in Computer Entertainment Conference*; 2014.
- [9] Health WHODoM, Abuse S, Organization WH, Health WHODoM, Health SAM, Evidence WHOMH, et al. *Mental Health Atlas 2005*: World Health Organization; 2005.

- [10] Services CfMH, Abuse USS, Administration MHS. 'Mental health: Culture, race, and ethnicity: A supplement to mental health: A report of the surgeon general'. 2001.
- [11] Sakellarides C. 'Health in Europe and in Portugal-A Commentary on the' Health at a Glance: Europe 2018' Report'. *Acta Medica Portuguesa*. 2019;32(1):7-10.
- [12] Boulter LT. 'Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment'. *College student journal*. 2002;36(2).
- [13] Boulter E, Rickwood D. 'Parents' experience of seeking help for children with mental health problems'. *Advances in mental health*. 2013;11(2):131-42.
- [14] Prince M, Patel V, Saxena S, Maj M, Maselko J, Phillips MR, et al. 'No health without mental health'. *The lancet*. 2007;370(9590):859-77.
- [15] Powers SI, Hauser ST, Kilner LA. 'Adolescent mental health'. *American Psychologist*. 1989;44(2):200.
- [16] Pedrelli P, Nyer M, Yeung A, Zulauf C, Wilens T. 'College students: mental health problems and treatment considerations'. *Academic psychiatry*. 2015;39:503-11.
- [17] Yorgason JB, Linville D, Zitzman B. 'Mental health among college students: do those who need services know about and use them?'. *Journal of American college health*. 2008;57(2):173-82.
- [18] Kitzrow MA. 'The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations'. *Naspa Journal*. 2009;46(4):646-60.
- [19] Kraft CM, Morea P, Teresi B, Platts-Mills TF, Blazer NL, Brice JH, et al. 'Characteristics, clinical care, and disposition barriers for mental health patients boarding in the emergency department'. *The American Journal of Emergency Medicine*. 2021;46:550-5.
- [20] Wang R, Chen F, Chen Z, Li T, Harari G, Tignor S, et al., editors. "StudentLife: assessing mental health, academic performance and behavioral trends of college students using

smartphones”. *Proceedings of the 2014 ACM international joint conference on pervasive and ubiquitous computing*; 2014.

[21] Yalçın İ. ‘Yirmibirinci yüzyılda psikolojik Danışman’. *Ankara Üniversitesi eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2006;39(1): 117-133.

[22] Dogan S. ‘The historical development of counseling in Turkey’. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2000;22(1):57-67.

[23] Sheperis MHDCJ, Young JS, Daniels M. “Counseling research”. *Pearson India*; 2009.

[24] Bordin ES. ‘Psychological counseling’. *American Psychological Association*. 1955.

[25] Serim F, Çankaya ZC. ‘Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması’. *Ege Eğitim Dergisi*. 2015;16(1):177-98.

[25] Gigantesco A, De Girolamo G, Santone G, Miglio R, Picardi A. ‘Long-stay in short-stay inpatient facilities: risk factors and barriers to discharge’. *BMC Public Health*. 2009;9(1):1-9.

[27] Linardon J, Cuijpers P, Carlbring P, Messer M, Fuller - Tyszkiewicz M. ‘The efficacy of app - supported smartphone interventions for mental health problems: A meta - analysis of randomized controlled trials”. *World Psychiatry*. 2019;18(3):325-36.

[28] Günther MP, Schulze JB, Jellestad L, Mehnert - Theuerkauf A, von Känel R, Euler S. “Mental disorders, length of hospitalization, and psychopharmacy - New approaches to identify barriers to psychological support for patients with cancer’ . *Psycho - Oncology*. 2021;30(10):1773-81.

[29] Arslantaş H, Dereboy İF, Aştı N, Pektekin Ç. ‘Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler’. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*.2011;12(1):17-23.

- [30] Gök A. 'Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları'. *Yükseöğretim Dergisi*. 2019;11(1):87-96.
- [31] Sezer S, Gülleroğlu D. 'Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma'. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016;29(1):75-93.
- [32] Özbay Y, Terzi Ş, Erkan S, Çankaya ZC. 'Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri'. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 2011;1(4):59-71.
- [33] Erkan S, Özbay Y, Çankaya ZC, Terzi Ş. 'Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri'. *Eğitim ve Bilim*. 2012;37(164).
- [34] Olcay EE. 'Farkındalık ve Psikiyatri Hemşireliği'. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2005;21(2):159-68.
- [35] Özbaş D, Buzlu S. 'Geçmişten günümüze psikiyatri hemşireliği'. *Florence Nightingale Journal of Nursing*. 2011;19(3):187-93.
- [36] Demir S, Kocaman Yıldırım N. 'Psikiyatri Hemşirelerinin Profesyonel Davranışlarının Belirlenmesi'. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*. 2014;5(1).
- [37] Günüşen Partlak N. 'Öfke, saldırganlık ve psikiyatri hemşireliği'. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing-Special Topics*. 2016;2(2):36-43.
- [38] Çoban AE, Karaman NG. 'Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları'. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2013;2(2):78-88.
- [39] Ulas B, Tatlibadem B, Nazik F, Sonmez M, Uncu F. 'Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sikliği Ve İlişkili Etmenler'. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2015;2(3):71-5.

- [40] Yılmaz E, Yılmaz E, Karaca F. ‘Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi’. *Genel Tıp Dergisi*. 2008;18(2).
- [41] Kılıç ŞD. “Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi”. *Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı; Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum, 2014.
- [42] Havaçeliği Atlam D, Yüncü Z. ‘Üniversitesi Öğrencilerinde Sigara, Alkol, Madde Kullanım Bozukluğu ve Ailesel Madde Kullanımı Arasındaki İlişki ’. *Klinik Psikiyatri*. 2017; 20:161-170.
- [43] Turhan E, İnandı T, Cahit Ö, Akoğlu S. ‘Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler’. *Turkish Journal of Public Health*. 2011;9(1):33-44.
- [44] Aysan E, Karaköse S, Zaybak A, İsmailoğlu EG. ‘Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler’. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2014;7(3):193-8.
- [45] Saygılı S, Akıncı Çil A, Arıkan H, Dereli E. ‘Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk’. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*. 2011;1(1):88-94.
- [46] Şahin I, Fırat Şahin N. ‘Üniversite Öğrencilerinin Sorunları’. *Education Sciences*. 2009;4(4):1435-49.
- [47] Na H, Jo M, Lee C, Kim D, “Development and Evaluation: A Behavioral Activation Mobile Application for Self-Management of Stress for College Students”. *Healthcare*. 2022;10(10):1880.
- [48] Punukollu M, Marques M. ‘Use of mobile apps and technologies in child and adolescent mental health: a systematic review’. *BMJ Ment Health*. 2019;22(4):161-6.
- [49] Qiang CZ, Yamamichi M, Hausman V, Altman D, Unit I. ‘Mobile applications for the health sector’. *Washington: World Bank*. 2011;2.

- [50] Matthews M, Doherty G, Coyle D, Sharry J. "Designing mobile applications to support mental health interventions". *Handbook of research on user interface design and evaluation for mobile technology: IGI Global*; 2008;635-56.
- [51] McKay FH, Cheng C, Wright A, Shill J, Stephens H, Uccellini M. 'Evaluating mobile phone applications for health behaviour change: A systematic review'. *Journal of telemedicine and telecare*. 2018;24(1):22-30.
- [52] Wong RSM, Yu EYT, Wong TW-L, Fung CSC, Choi CSY, Or CKL, et al. 'Development and pilot evaluation of a mobile app on parent-child exercises to improve physical activity and psychosocial outcomes of Hong Kong Chinese children'. *BMC Public Health*. 2020;20:1-13.
- [53] Lovibond PF, Lovibond SH. 'The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories'. *Behaviour research and therapy*. 1995;33(3):335-43.
- [54] Akın A, Çetin B. 'Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması'. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2007;7(1):241-268.
- [55] Terzioğlu F, Gönenç İ, Özdemir F, Güvenç G, Kök G, Yılmaz-Sezer N, et al. 'The validity and reliability of the dating violence scale'. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2016;19(4):225-32.
- [56] Ögel K, Evren C, Karadağ F, Gürol T. 'Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPİ) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirliği'. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2012;23(4):264-73.
- [57] Pektaş İ, Mayda AS. 'Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler'. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2018;8(1):52-62.
- [58] Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. 'The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research'. *Psychiatry research*. 1989;28(2):193-213.

- [59] Agargun M. ‘Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin gecerligi ve guvenirligi’. *Turk Psikiyatri Dergisi*. 1996;7:107-15.
- [60] Garfinkel PE, Newman A. ‘The eating attitudes test: twenty-five years later’. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2001;6:1-21.
- [61] Garner DM, Garfinkel PE. ‘The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa’. *Psychological medicine*. 1979;9(2):273-9.
- [62] Savaşır I, Erol N. “Yeme tutum testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi”. *Psikoloji Dergisi*. 1989;7:19-25.
- [63] Tangari G, Ikram M, Ijaz K, Kaafar MA, Berkovsky S. ‘Mobile health and privacy: cross sectional study’. *The BMJ*. 2021;373.
- [64] ANKUZEFE.(2023, 1 Ağustos). [Online] Erişim: <https://ankuzef.ankara.edu.tr/duyurular/84-moodle-mobile-uygulama>.
- [65] AUZEFE.(2023,1 Ağustos). Online] Erişim: <https://auzef.istanbul.edu.tr/tr/content/auzef-mobil/> auzef-mobili-taniyalim.
- [66] EGEMOBİL.(2023, 1 Ağustos). Online] Erişim: <https://ege.edu.tr/egemobil/>

8. EKLER

8.1 EK1: MODUM uygulama çalışması BAP izin formu



T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü

112745
Gözetim Koordinatörlüğü
10.12.2024

GELİŞME RAPORU
(EK-7)

BU FORM PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ TARAFINDAN PROJE BAŞLANGIÇ TARİHİNDEN İTİBAREN HER ALTI AYDA BİR DOLDURULARAK, KOMİSYONUN BELİRLEDİĞİ RAPORTÖRE SUNULACAKTIR.

1.PROJE YÜRÜTÜCÜSÜNÜN

Adı: Aysel	Soyadı: KARACA	Unvanı: DOÇ. DR.
Fakülte: Sağlık Bilimleri Fak.	Bölüm: Hemşirelik	Telefon:
İmza:		

2.PROJENİN ADI:

Biyopsiko-Sosyal Durum Analiz Mobil Uygulaması

3.PROJE BİLGİLERİ

Proje No: DÜBAP 2021.16.01.1163	Süresi: 25 Ay
Bağlama Tarihi 01.07.2020	Bitiş Tarihi 01.06.2022
Raporun Kapsadığı Dönem: Temmuz 2021	Aralık 2021
Tahsis Edilen Ödenek: 109000,00 TL	Harcanan Miktar: 75.210,00TL
Gelişme Raporu X	Sonuç Raporu

4.EK (RAPOR)

1-Giriş: Düzce Üniversitesinde okuyan öğrencilerin biyo-psiko-sosyal sağlığını sürdürmek amacıyla planlanan bu çalışma ile; öğrencilerin günlük olarak yaşadıkları sorunlar tespit edilebilecek, üniversite öğrencilerinin başa çıkmakta zorlandıkları durumları ve bu durumlara verdikleri biyo-psiko-sosyal tepkileri ve ruhsal sağlık sorunlarını belirlemek planlanmıştır. Şeffaflık ve hesap verilebilirlik konularında öncü bir kurum olan Düzce Üniversitesi geliştireceği bu uygulama ile üniversite öğrencilerinin ihtiyaç ve beklentilerini hızla karşılayabilecek, daha güvenli bir ortamda eğitim öğretim görmelerini sağlayacaktır.

2-Proje Ekibi
Proje Yürütücüsü: Dr. Öğr. Üyesi Aysel KARACA; Projenin tam ve eksiksiz gerçekleştirilmesinden sorumludur. Proje ekibinin koordinasyonu, etkileşimi ve proje verimliliği açısından iş paketleri arasındaki veri aktarımının zamanlama ve düzenlenmesini sağlar.

8.2 EK2: MODUM UYGULAMASI DEĞERLENDİRME ANKET SORULARI

1. MODUM uygulamasının tasarımını nasıl değerlendirirsiniz?
Beğendim Beğenmedim
2. MODUM uygulamasını kullanıcı dostu buldunuz mu? Kullanımı kolay mı?
Evet Hayır
3. MODUM uygulamasının gizliliğine güveniyor musunuz?
Evet Hayır
4. MODUM uygulamasının üniversite öğrencilerine faydalı olacağını düşünüyor musunuz?
Evet Hayır
5. MODUM uygulamasının hızını nasıl değerlendirirsiniz?
Hızlı Yavaş
6. Samimi paylaşım yapma konusunda bu programa güvenir misiniz?
Evet Hayır
7. Bu programı Düzce üniversitesinde okuyan diğer arkadaşlarınıza önerir misiniz?
Evet Hayır
8. MODUM uygulamasının içeriği size göre yeterli mi?
Evet Hayır
9. Bu uygulamanın geliştirilmesi adına ne gibi önerileriniz olur?
.....
10. Bu programa yönelik duygu ve düşüncelerinizi paylaşır mısınız?
.....

8.3 EK 3: ARAŞTIRMA İZNİ



T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sayı : E-92112801-100-89641
Konu : Araştırma İzni Hk.(Dilek DEMİREZEN)

07.10.2021

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sağlık Bilimleri Fakültesi)

Enstitümüz Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği Doktora Programı öğrencisi Dilek DEMİREZEN'in dilekçesinde belirtmiş olduğu tez konusu kapsamında araştırma yapılabilmesi için gerekli izinlerin verilmesi hususunda,

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr. Zafer AKBAŐ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

Ek:
1- Etik Kurul Kararı
2- Dilekçe ve Ekleri

8.4 EK 4: ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.10.2021-89641

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI
13

KARAR SAYISI
2021/219

KARAR TARİHİ
30.09.2021

KARAR NO: 2021/219

Düzce Üniversitesi Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği Doktora Programı öğrencisi Dilek DEMİREZEN' nin "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Halini Belirlemek İçin Geliştirilen Mobil Uygulamanın Değerlendirmesi" başlıklı çalışması kapsamında uygulamak istediği veri toplama araçları, Etik Kurulumuzca incelenmiş olup ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliğiyle karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Dilek DEMİREZEN

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Doktora	Psikiyatri Hemşireliği	Düzce Üniversitesi	2023
Yüksek Lisans	Psikiyatri Hemşireliği	Abant İzzet Baysal Üniversitesi	2000
Lisans	Hemşirelik	Cumhuriyet Üniversitesi	1995
Lise		Düzce Lisesi	1991