

Sürdürülebilirlik için Dijital Adımlar: HelpSteps Mobil Uygulaması Üzerine Nitel Bir İnceleme*

Merve TURAN TUNA, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, mertveturan@eskisehir.edu.tr, Eskişehir, Türkiye, 0000-0002-1638-6513

Tolga TUNA, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, tolgatuna@eskisehir.edu.tr, Eskişehir, Türkiye, 0000-0001-8413-1355

Arif YÜCE, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, arifyuce@eskisehir.edu.tr, Eskişehir, Türkiye, 0000-0003-3756-3870

Öz

Kullanıcıların fiziksel adımlarını sosyal amaçlar için başışlara dönüştürmelerini sağlayan HelpSteps mobil uygulaması; dijital sağlık, davranış değişikliği ve sürdürülebilir kalkınma ilkelerini birleştiren hibrit bir platformdur. Bu çalışma, HelpSteps mobil uygulamasının sürdürülebilirlik bağlamında kullanıcı algılarını ve kullanım motivasyonlarını incelemeyi amaçlamaktadır. Keşfedici nitel desende yürütülen araştırmada, HelpSteps'i düzenli kullanan 24 katılımcı (16 kadın, 8 erkek) ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Veriler tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular, altı ana tema ortaya koymuştur: Bireysel Amaç (sosyal fayda, yardım, fiziksel aktivite), Anlam (iyilik aracı, kişisel tatmin), Sürdürülebilirlik (çevresel, sosyal, ekonomik katkılar), Duygusal Deneyim (mutluluk, motivasyon, empati), Güven Sebebi (kurumsal iş birlikleri, görünür geri bildirimler, ücretsiz kullanım/sponsorluk) ve Ağızdan Ağıza İletişim (bilgi paylaşımı, birlikte yürüyüş, hatırlatmalar). Sonuçlar, dijital sürdürülebilirlik davranışlarının tekil değil çoklu motivasyonlarla (sağlık, toplumsal sorumluluk, aidiyet) beslendiğini; somut geri bildirim ve kurumsal ortaklıkların güveni güçlendirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda bu çalışma, mobil sağlık ve sosyal fayda uygulamalarında tasarım ve politika açısından çıkarımlar sunmakta; mikro eylemlerin dijital platformlar aracılığıyla kolektif sürdürülebilirlik sonuçlarına dönüştürülebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mobil uygulama, Sürdürülebilirlik, HelpSteps.

Digital Steps for Sustainability: A Qualitative Study on the HelpSteps Mobile Application

Abstract

The HelpSteps mobile application enables users to convert their physical steps into donations for social causes, representing a hybrid platform that combines digital health, behavior change, and sustainable development principles. This study aims to examine users' perceptions and motivations regarding the HelpSteps mobile application within the context of sustainability. Employing an exploratory qualitative design, semi-structured interviews were conducted with 24 regular users of HelpSteps (16 women, 8 men). The data were analyzed using thematic analysis. The findings revealed six main themes: Personal Purpose (social benefit, helping others, physical activity), Meaning (tool for goodness, personal satisfaction), Sustainability (environmental, social, economic contributions), Affect (happiness, motivation, empathy), Reason for Trust (institutional collaborations, visible feedback, free use/sponsorship), and Word of Mouth (information sharing, collective walking, reminders). The results indicate that digital sustainability behaviors are shaped by multiple motivations (health, social responsibility, sense of belonging) and that visible feedback and institutional partnerships strengthen trust. Accordingly, this study provides implications for the design and policy of mobile health and social benefit applications, highlighting how micro-actions can be transformed into collective sustainability outcomes through digital platforms.

Keywords: Mobile application, Sustainability, HelpSteps.

* Bu çalışma için gerekli etik kurul onayı Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 12.05.2023 tarih ve E-18467716 sayı ile düzenlenmiştir.

Extended Summary

The concept of sustainability has evolved from a global environmental concern into a multidimensional framework that encompasses social, economic, and digital domains. Defined by the World Commission on Environment and Development (1987) as “meeting the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs,” sustainability today represents a holistic balance between individual behavior, social responsibility, and technological transformation. In this context, digital technologies—particularly mobile applications—have become crucial tools in promoting sustainable behavior, motivating individuals toward health-conscious and socially beneficial actions.

The HelpSteps mobile application, which enables users to convert their physical steps into donations for social causes, is a remarkable example of this convergence between technology and sustainability. Operating under the motto “Every step counts for good,” the app transforms individual physical activity into collective social value. Beyond promoting physical health, it encourages prosocial behavior, empathy, and collective participation. As such, HelpSteps represents a hybrid platform combining the principles of digital health, behavior change, and sustainable development.

This study aims to explore users’ perceptions and motivations regarding the HelpSteps mobile application within the broader context of sustainability. Specifically, it investigates how users attribute personal meaning to the app, how their behaviors reflect sustainability-oriented values, and how digital engagement can transform into tangible social contributions. The study also aims to contribute to the theoretical understanding of digital sustainability by examining the interplay between individual motivation, trust, and collective social impact.

The theoretical background of the study is grounded in several well-established frameworks in behavioral and digital studies. According to Fogg’s Behavior Model (2009), behavior change requires the simultaneous presence of motivation, ability, and triggers. Mobile applications facilitate this process through features such as reminders, goal-setting, and social comparison, thereby increasing the likelihood of sustained behavioral engagement. Similarly, Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) emphasizes intrinsic motivation driven by autonomy, competence, and relatedness. HelpSteps aligns with this theory by allowing users to act autonomously while experiencing competence through measurable progress (step counts) and relatedness through collective donation outcomes. Furthermore, the Behavior Change Wheel model (Michie, Van Stralen & West 2011) explains how digital environments integrate behavioral reinforcements—such as rewards, social interaction, and progress feedback—to promote sustainable habits. HelpSteps, with its gamified features and transparent feedback system, exemplifies this mechanism in practice.

An exploratory qualitative research design was adopted to achieve the research objectives with twenty-four active HelpSteps users (16 women and 8 men) participated voluntarily. Participants were selected through purposive sampling to ensure diversity in age, education, profession, and application experience. Online semi-structured interviews were conducted via Zoom and Google Meet, each lasting approximately 25–35 minutes. Participants were informed about the study’s purpose, and consent was obtained prior to participation. All interviews were audio-recorded with permission and transcribed verbatim.

The interview protocol included open-ended questions about user experience, motivational factors, perceptions of sustainability, trust formation, and social interaction. For example, questions such as “What does the HelpSteps application mean to you?” and “How do you perceive the relationship between HelpSteps and sustainability?” aimed to capture the depth of user meaning-making. The data were analyzed using thematic analysis to identify recurring patterns, codes, and overarching themes. Independent coders conducted the analysis separately, and inter-coder reliability was ensured through comparison and discussion. Ethical standards were maintained by anonymizing participant identities and ensuring data confidentiality.

The analysis yielded six main themes: Personal Purpose, Meaning, Sustainability, Emotional Experience, Reason for Trust, and Word of Mouth Communication.

The Personal Purpose theme revealed that users employ the app as both a self-improvement and altruistic tool. Participants emphasized that their primary motivation was to contribute to others while enhancing their own physical well-being. The Meaning theme reflected the symbolic value of the app as a “tool for goodness” that enables users to feel personally fulfilled and socially connected. The act of walking was perceived as more than a physical exercise—it became an expression of empathy and moral satisfaction.

The Sustainability theme highlighted three subdimensions: environmental, social, and economic sustainability. Participants mentioned that using the app encouraged walking instead of driving, thus reducing carbon emissions (environmental sustainability), fostering collective walking activities (social sustainability), and lowering transportation costs (economic sustainability). This demonstrates that individual micro-actions, when aggregated digitally, can produce tangible sustainability outcomes.

The theme captured emotional experiences such as happiness, empathy, and motivation. Seeing donation results and thank-you messages from beneficiaries significantly enhanced users’ emotional engagement and loyalty to the app. The Reason for Trust theme indicated that institutional partnerships (with NGOs, sports clubs, and foundations) and transparent feedback mechanisms played a vital role in building credibility. Participants expressed that visual evidence—such as social media videos showing donated wheelchairs reaching recipients—eliminated doubts about the authenticity of the application.

Finally, the Word of Mouth (WOM) theme underscored the app’s social diffusion process. Users actively shared their experiences with friends, compared step counts, and encouraged collective participation. In some cases, participants coordinated walking sessions and synchronized donations to the same cause, reinforcing social bonds and community belonging.

The findings collectively indicate that users’ engagement with HelpSteps is driven by a complex combination of personal, social, and emotional motivations. Digital sustainability behaviors cannot be explained by a single incentive such as health or altruism; rather, they emerge from the convergence of multiple motivational drivers including social responsibility, belonging, and moral satisfaction. Furthermore, the presence of visible feedback and institutional collaborations significantly strengthens users’ trust and long-term commitment.

This study contributes to the growing literature on digital sustainability and prosocial technology by illustrating how micro-level behaviors—such as individual walking—can lead to macro-level collective benefits. It provides empirical evidence that digital health and social impact applications can foster sustained engagement when they integrate feedback, transparency, and emotional resonance into their design.

From a practical perspective, the findings offer implications for policymakers, designers, and developers in the field of digital health and sustainability. Applications aiming to promote sustainable behavior should incorporate mechanisms that (a) connect physical actions with visible social outcomes, (b) provide transparent and verifiable feedback loops, (c) leverage social interaction to sustain motivation, and (d) establish partnerships with credible institutions to enhance trust.

Despite its contributions, this study has several limitations. The sample consisted solely of Turkish users of the HelpSteps app, which may limit the generalizability of findings to other cultural or technological contexts. Additionally, the study’s qualitative nature focuses on depth rather than breadth, and future research could benefit from quantitative validation of the identified motivational structures. Longitudinal studies could also examine how user engagement and motivation evolve over time as the application develops new features or reaches new user demographics.

In conclusion, this study demonstrates that digital platforms such as HelpSteps can act as catalysts for sustainable behavior by linking individual motivation with collective benefit. The interplay between emotional fulfillment, social participation, and technological facilitation forms the foundation of digital

sustainability. Ultimately, this research provides both theoretical and practical insights into how small, everyday actions can accumulate into meaningful contributions toward global sustainability through the power of digital transformation.

1. Giriş

Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir kalkınma kavramlarına ilişkin kabul gören en genel tanım; 1987 yılında Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu (WCED) tarafından yayınlanan “Ortak Geleceğimiz” (Our Common Future) raporunda, “günümüzün gereksinimlerini, gelecek nesillerin gereksinimlerini karşılayabilme yeteneklerinden ödün vermeden karşılama” şeklinde ifade edilmiştir (Brundtland, 1987; Finkbeiner vd., 2010). Brundtland Raporu olarak da bilinen bu raporda yer alan tanımdan da anlaşılacağı üzere sürdürülebilirlik; kısa ve uzun dönem arasında ihtiyaç duyulan dengeyi ifade etmektedir (Johansson & Goldemberg, 2002; Appleton, 2006).

Küresel gündemin en önemli konularından biri olan sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir kalkınma, gerek insanlığın var olan ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşam niteliğini arttırmak, gerekse de gelecek nesillerin gereksinimlerini karşılayabilmek adına oldukça önemli ve üzerinde durulması gereken hususlardan biri haline gelmiştir (Glass & Newig, 2019; Shi vd., 2019). Buna paralel olarak sporun ve spora ait tüm unsurların doğaya etkileri, sürdürülebilir tüketim, sürdürülebilirlik stratejileri/hedefleri ve sürdürülebilir kalkınma gibi kavramlar spor yönetimi alanında da önemli ve araştırılmaya değer konular olarak ortaya çıkmaktadır (Yüce ve Katırcı, 2020). Bu noktada dijital dönüşümün ve gelişen teknolojinin getirisi olarak hayatın her alanında karşımıza çıkan mobil uygulamalar, özellikle dijital dünyada vazgeçilmez araçlar haline gelmiştir (Liébana-Cabanillas vd., 2020). Genellikle günlük hayatı kolaylaştırma görevini üstlenen mobil uygulamalar, özellikle sağlık verilerinin bireysel takibinde kullanıcılara kolaylıklar sunmaktadır (Vaghefi & Tulu, 2019; Milne-Ives vd., 2020).

Gelişen teknoloji, bireylerin yaşam tarzlarını değiştirmenin yanı sıra dünyayı daha sürdürülebilir bir geleceğe taşıma potansiyeline de sahiptir. Buna göre günümüz teknolojilerinden biri olan mobil uygulamalar, etkili davranış değişikliği oluşturmaya yönelik olanaklar da sunabilmektedir. 2016 yılında Hollanda’da gerçekleştirilen bir araştırma, 20-29 yaş arası bireyler arasında akıllı telefonların benimsenme oranının %97 olduğunu ve bu yüksek benimsenme oranı sayesinde fiziksel aktivite başta olmak üzere sosyal, çevresel ve ekonomik anlamda çeşitli davranış değişikliklerinin de benzer şekilde gençler tarafından benimsenebileceğini ifade etmektedir (Middelweerd vd., 2020). Bu nedenle bu çalışmada, bireyler üzerinde etkili davranış değişikliği oluşturabilecek, sürdürülebilirliği ve sporu bünyesinde barındıran hem ulusal hem uluslararası bağlamda kitlelere yayılmış HelpSteps mobil uygulaması ele alınmıştır. HelpSteps uygulaması; giderek hareketsizleşen hayatı daha hareketli, daha sağlıklı hale getirmeyi ve bunu yaparken de sağduyunun daha da arttığı sürdürülebilir bir dünyayı hedeflemektedir. Bireylerin gün içerisinde atmış oldukları adımları “iyiliğe dönüştüren” ilk sağlık uygulaması olarak ifade edilen HelpSteps’in çalışma prensibi mobil telefon içerisindeki sağlık uygulamasından elde edilen verilerin algoritmaya bağlı olarak bağışlanmasına dayanmaktadır. Buna göre uygulama, atılan adım sayısı ve yürüyüş mesafelerine bağlı olarak oluşturulan verilerin birçok kurum ve kuruluşa bağışlanmasına imkân tanımaktadır. Bu doğrultuda, hem mobil uygulama teknolojilerindeki gelişim/değişimler hem de sağlık konusunun öneminin artması sürdürülebilir bir dünyayı hedefleyen mobil uygulamaların önemli bir araştırma alanı haline gelmesine olanak sağlamıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışma, dünya genelinde ücretsiz olarak sunulan, gün içerisinde atılan adımların bir iyilik aracına dönüştürülmesini hedefleyen HelpSteps adlı sağlık ve sağduyu uygulamasını tercih eden kullanıcıların uygulama hakkındaki görüşlerini ve tercih sebeplerini sürdürülebilirlik bağlamında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte bu araştırma sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir kalkınma kavramlarının önemine vurgu yaparak, mobil uygulama teknolojilerinin bu alanlarda nasıl kullanılabileceğini ve kullanıcıların bu tür uygulamaları neden tercih ettiğini anlamlandırma süreçlerine önemli katkılar sunabilecek potansiyele sahiptir. Buna göre bu araştırma neticesinde sürdürülebilir bir dünyaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi ve uygulanmasında dijital dünya ve mobil uygulamaların yeri ile birlikte gelecekteki çalışmalara ve uygulayıcılara rehberlik edebilecek bilgiler elde edilmesi öngörülmektedir.

2. Literatür Taraması

Bu bölümde dijitalleşme ve mobil uygulamalar, dijital uygulamalar ve davranış değişikliği, dijital uygulamalar ve sürdürülebilirlik kavramları üzerinde durulacaktır.

2.1. Dijitalleşme ve Mobil Uygulamalar

Dijitalleşme, yalnızca teknolojik gelişmeleri değil, bireylerin gündelik yaşam pratiklerini ve iletişim biçimlerini de dönüştüren çok boyutlu bir süreçtir (Xiao, 2024). Bu süreçte mobil uygulamalar, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik alanlarda daha aktif ve bilinçli davranışlar sergilemelerine imkân tanıyan dijital araçlar haline gelmiştir (Dennison vd., 2013). Bu bağlamda özellikle sağlık, çevre ve sosyal fayda odaklı uygulamalar, bireylerin yalnızca bireysel ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal katkı sunmalarına da olanak sağlayabilir. Mobil sağlık uygulamaları gibi örneklerin, bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmenin (Yang, Maher & Conroy, 2015) yanı sıra sürdürülebilir yaşam tarzlarını benimsemeye de teşvik ettiği ifade edilebilir. Bu doğrultuda bu tür uygulamaların, bireylerin dijital katılım düzeyini artırarak bireyin hem sağlığını hem de sosyal sorumluluk bilincini pekiştirmede yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde HelpSteps uygulaması da kullanıcıların dijital mecralarda aktif hale gelerek sosyal fayda üretmelerini sağlayan hibrit bir yapı sunmaktadır. Bu noktada, dijital uygulamaların bireylerde nasıl kalıcı davranış değişiklikleri yaratabildiğini incelemek önem arz etmektedir.

2.2. Dijital Uygulamalar ve Davranış Değişikliği

Gelişen dijital teknolojiler, bireylerin günlük yaşam pratiklerine entegre olarak yalnızca bilgiye erişimi kolaylaştırmakla kalmamış, aynı zamanda bireysel tutum ve davranışların şekillenmesinde de etkin bir rol üstlenmiştir (Adhiorso, Uthari & Hastjarjo, 2019). Bu doğrultuda özellikle mobil uygulamaların, kullanıcıların sürdürülebilir ve toplumsal faydaya yönelik davranışları benimsemelerini destekleyen çok sayıda davranış değişikliği stratejisini içinde barındırabileceği düşünülmektedir. Bu stratejiler, bireylerin tutumlarını olumlu yönde dönüştürme amacıyla yapılandırılmış bildirimler, oyunlaştırma unsurları ve sosyal etkileşim araçlarını kapsamaktadır (Fogg, 2009; Michie, Van Stralen & West 2011). Buna göre bu stratejiler, bireylerin dijital ortamda davranışlarını sürdürülebilir hedefler doğrultusunda yeniden yapılandırmasına olanak tanımaktadır.

Fogg'un Davranış Modeli (2009), etkili bir davranışın gerçekleşebilmesi için; motivasyon, tetikleyici (trigger) ve davranışı gerçekleştirme kolaylığı (ability) olmak üzere üç temel unsurun bir araya gelmesi gerektiğini öne sürmektedir. Buna paralel olarak dijital uygulamalar da bu üç bileşeni oyunlaştırma, kullanıcı arayüzü tasarımı ve kişiselleştirilmiş hatırlatmalar aracılığıyla bütünleştirerek davranış değişikliğini mümkün kılabilir. Özellikle HelpSteps gibi sosyal fayda temelli mobil uygulamalar, kullanıcıların fiziksel aktivite gibi gündelik eylemlerini anlamlı bir sosyal katkı aracına dönüştürerek hem içsel hem de dışsal motivasyonları harekete geçirebilir.

Deci ve Ryan'ın (2000) Öz-belirleme Kuramı (Self-Determination Theory), bireylerin sürdürülebilir davranışları benimsemesinde anlamlı hedefler, özerklik ve yeterlik duygularının belirleyici olduğunu vurgular. HelpSteps'in "*attığın her adım bir iyilik olsun*" mottosu, bu içsel motivasyon kaynaklarını destekleyen bir dilsel yapı sunmanın yanı sıra kullanıcıların eylemlerini sosyal anlamla bütünleştirme potansiyelini barındırmaktadır. Bu bağlamda, dijital sürdürülebilirlik davranışlarının, yalnızca tek bir güdüyle değil, bireylerin fiziksel sağlık, sosyal aidiyet, toplumsal sorumluluk ve çevresel farkındalık gibi çoklu motivasyon alanlarının kesişiminde şekillendiği ifade edilebilir. Tüm bunlara göre; HelpSteps örneğinin, sözü edilen çok katmanlı motivasyon yapısını görünür kılarak sürdürülebilir davranışların dijital platformlar aracılığıyla nasıl pekiştirilebileceğine dair güçlü bir örnek sunduğu düşünülmektedir.

Michie ve arkadaşlarının (2011) geliştirdiği "Behaviour Change Wheel" modeli, davranış değişikliğini mümkün kılan bileşenlerin sistematik bir çerçevesini sunar. Bu model kapsamında kullanılan teknikler arasında hedef belirleme, öz izleme (self-monitoring), sosyal karşılaştırma, teşvik ve çevresel yapılandırma gibi unsurlar yer almaktadır. HelpSteps uygulaması da kullanıcıya günlük adım hedefleri

koyarak öz izleme imkânı sunarken; rozet ve puan sistemleriyle teşvik sağlamakta ve kullanıcılar arasında sıralama ve etkileşim sunarak sosyal karşılaştırmayı mümkün kılmaktadır. Ayrıca, dijital uygulamalar kullanıcıların davranışlarını sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal bağlamda da anlamlandırmalarını sağlayabilir. Bu bağlamda HelpSteps'in kullanıcıya sunduğu dijital deneyim, teknolojik araçların sosyal fayda üretme potansiyelini görünür kılmakta ve sürdürülebilir davranış pratiklerinin dijitalleşmesini teşvik etmektedir. Bu noktada, dijital uygulamaların sürdürülebilirlik kavramı ile nasıl bütünleştiğini anlamak ve bireysel katkıların toplumsal etki üretme potansiyelini değerlendirmek hem teoride hem de pratikte bilimsel olarak anlamlı bir çerçeveye sunabilir.

2.3. Dijital Uygulamalar ve Sürdürülebilirlik

Günümüzde sürdürülebilirlik yalnızca çevresel meselelerle sınırlı kalmayıp, sosyal ve bireysel sorumlulukları da kapsayan çok boyutlu bir kavrama dönüşmüştür (Mensah, 2019; Kuhlman & Farrington, 2010). Dijital uygulamalar, bu dönüşümde önemli bir rol oynayarak, küçük ölçekli bireysel eylemleri, daha geniş toplumsal bir faydaya dönüştürme potansiyeli taşımaktadır (Geissdoerfer vd., 2017; Purvis, Mao & Robinson, 2019). Bu bağlamda dijital platformların, bireylerin farkındalık geliştirmesini, aktif katılım göstermesini ve sürdürülebilir eylemlerle toplumla etkileşim kurmasını mümkün kıldığı ifade edilebilir. HelpSteps gibi uygulamalar, sürdürülebilirlik bilincini dijital teknolojiye başarılı bir şekilde entegre ederek; adım sayma gibi basit bir bireysel davranışı anlamlı bir sosyal faydaya dönüştürebilme potansiyeli taşımaktadır. Bu mobil uygulama, bireyler için adım atmak gibi gündelik bir fiziksel aktiviteyi, bağış yoluyla sürdürülebilir bir amaca yönlendirilmesini sağlamaktadır. Bu çerçevede, bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkinin yalnızca bireysel faydaya değil, kolektif faydaya hizmet edecek şekilde şekillenmesi mümkün hale gelmektedir. Tüm bu kuramsal çerçeve doğrultusunda, bu çalışmada HelpSteps kullanıcılarının uygulamaya yönelik algıları ve kullanım motivasyonlarını daha yakından incelemek amacıyla nitel bir araştırma süreci yürütülmüştür.

3. Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde araştırma tasarımı, veri toplama süreci, ölçme, örneklem, veri analizi ve geçerlik ve güvenilirlik açıklanmaktadır.

3.1. Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, keşfedici nitel bir desende tasarlanmış ve tematik analiz yaklaşımıyla yürütülmüştür. Keşfedici araştırmalar, belirli bir olguya ilişkin daha önce ele alınmamış veya sınırlı sayıda çalışılmış konuları derinlemesine incelemek amacıyla kullanılan araştırma türleridir (Saunders, Lewis & Thornhill 2019). Tematik analiz ise, metinlerdeki anlam kalıplarını ortaya çıkarmayı, tematik bir yapı oluşturarak verileri yorumlamayı ve bağlam içinde değerlendirmeyi içeren sistematik bir yöntemdir (Vaismoradi, Turunen & Bondas, 2013).

3.2. Veri Toplama Süreci

Bu araştırma, HelpSteps uygulamasını aktif olarak kullanan bireylerin uygulamaya yönelik deneyimlerini ve algılarını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmış ve katılımcıların görüşleri tematik analiz tekniği (Braun & Clarke, 2021) ile değerlendirilmiştir. Veri toplama sürecinde, öncelikle katılımcılara çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında detaylı bilgi verilmiş, araştırmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş onamları alınarak gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya dahil edilmişlerdir. Görüşmelerin yürütülmesi için çevrimiçi platformlar (Zoom ve Google Meet) kullanılmış olup, her görüşme 25-35 dakika sürmüştür. Katılımcıların izni doğrultusunda, görüşmeler ses kaydı alınarak kaydedilmiş ve ardından yazılı hale dönüştürülmüştür.

Araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu, HelpSteps uygulamasına yönelik kullanıcı deneyimleri, motivasyon faktörleri ve sürdürülebilir kalkınma ile ilişkisini ele alan açık uçlu sorular içermektedir. Formda yer alan sorular, ilgili literatür taraması temel alınarak hazırlanmış ve uzman

görüşleri doğrultusunda revize edilerek nihai hale getirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi, bu çalışmada araştırmacılara katılımcı yanıtlarını derinlemesine inceleme ve gerektiğinde ek sorular yöneltme esnekliği sağlamıştır.

Elde edilen veriler, görüşme transkriptlerinin analiz edilmesiyle işlenmiş ve ana temalar belirlenerek tematik analiz yöntemiyle yorumlanmıştır. Braun ve Clarke (2021)'in önerdiği analiz yöntemleri sonucunda HelpSteps uygulaması kullanıcılarının uygulama hakkındaki algılarını, motivasyonlarını ve sürdürülebilirlik kavramı ile olan ilişkisini bütüncül bir çerçevede değerlendirmeyi mümkün kılmıştır.

3.3. Ölçme

Araştırmada, HelpSteps uygulaması kullanıcı deneyimlerini ve uygulamaya yönelik algılarını anlamak amacıyla katılımcılara çeşitli sorular yöneltilmiştir. İlgili ifadeler Tablo 1'de gösterildiği gibidir.

Tablo 1. Araştırma Bağlamında Katılımcılara Yöneltilen İfadeler ve Temel Amaçlar

Sorular	Temel Amaç
HelpSteps uygulaması sizin için ne ifade ediyor?	Kullanıcıların uygulamayı nasıl algıladığı ve hangi motivasyonlarla kullandıkları belirlenmeye çalışılmıştır.
HelpSteps uygulamasını kullanmadaki temel amacınız nedir?"	
Uygulamada daha fazla adım attığınızda, daha fazla destek olduğunuzda ya da bir kampanyayı hedefe ulaştırmada daha fazla efor sarf ettiğinizde tam olarak ne hissediyorsunuz?	Uygulamanın bireyler üzerindeki duygusal etkilerini belirlemek amaçlanmıştır.
Çevresel, sosyal ve ekonomik sürdürülebilirlik ile HelpSteps arasındaki ilişkiyi nasıl yorumlarsınız?	Kullanıcıların, HelpSteps uygulaması ile sürdürülebilirlik kavramı arasındaki ilişkiye dair görüşlerini anlamak hedeflenmiştir.
HelpSteps üzerinden yapmış olduğunuz yardımların / bağışların yerine ulaştığını düşünüyor musunuz? Neden?	Kullanıcıların bağış sürecine yönelik güven algısını değerlendirmek hedeflenmiştir.
Bağımsız bir uygulama olarak HelpSteps'e karşı güven duymanızı sağlayan sebepler nelerdir?	Katılımcıların HelpSteps uygulamasına güvenmelerini sağlayan temel unsurlar belirlenmeye çalışılmıştır.
HelpSteps'i kullanmaya nasıl başladınız?	Kullanıcıların uygulamayı nasıl keşfettikleri ve uygulamanın günlük yaşam pratiklerine etkileri belirlenmeye çalışılmıştır.
HelpSteps'i kullanmaya başlamadan önce düzenli yürüyüş yapıyor muydunuz?"	
HelpSteps'i arkadaşlarınıza / çevrenize / ailenize tavsiye eder misiniz?	HelpSteps'in kullanıcılar arasındaki yayılımını ve sosyal etkileşimleri teşvik edip etmediği belirlenmeye çalışılmıştır.
HelpSteps uygulamasını kullanan arkadaşlarınız / çevreniz / aileniz ile haberleşip birlikte hareket ediyor musunuz?	

3.4. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, HelpSteps uygulamasını düzenli olarak kullanan 16'sı kadın, 8'i erkek olmak üzere 24 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Bu örneklem yapısı, uygulamayı aktif olarak deneyimleyen kullanıcıların sürdürülebilirlik odaklı motivasyonlarını derinlemesine incelemeye olanak tanıdığı için tercih edilmiştir. Katılımcılar, uygulamanın aktif kullanıcıları arasından amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, belirli bir konuda deneyimi veya bilgisi olan bireylerin seçildiği, nitel araştırmalarda sıkça kullanılan bir yöntemdir (Patton, 2014). Seçilen katılımcılar, demografik çeşitlilik sağlanacak şekilde belirlenmiş olup, yaş, cinsiyet ve kullanım süreleri açısından farklılık göstermektedir. Bu çeşitlilik, araştırmanın genellenebilirliğini ve aktarılabirliğini artırmak ve farklı kullanıcı gruplarının deneyimlerini anlamaya olanak sağlamak için tercih edilmiştir. Creswell (1998) tarafından vurgulanan veri doygunluğu ilkesi doğrultusunda, yeni verilerin çalışmaya ek bir katkı sağlamadığı noktada veri toplama sürecine son verilmiştir. Buna göre, görüşme sürecinde, yaklaşık 20 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmelerden itibaren yeni temaların ortaya çıkmadığı görülmüş ve 24 katılımcı ile veri doygunluğunun sağlandığına kanaat getirilmiştir. Araştırma katılımcılarına ilişkin demografik bilgiler Tablo 2.'de görüldüğü gibidir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Meslek	Deneyim	Haftalık Ort. Adım
P1	K	40	Lisans	Mühendis	6 ay	50.000 ve üzeri
P2	K	25	Lisans	Öğrenci	2 yıl	50.000 ve üzeri
P3	K	30	Lisans	Çalışmıyor	6 ay	10.001-20.000
P4	K	21	Lisans	Hemşire	4 ay	10.001-20.000
P5	K	35	Lise	Tasarım/Dekorasyon	1 yıl	0-10.000
P6	K	30	Lisans	Yönetici Asistanı	6 ay	30.001-40.000
P7	K	41	İlköğretim	Ev Hanımı	7 ay	50.000 ve üzeri
P8	K	23	Ön Lisans	Hemşire	4 ay	0-10.000
P9	K	44	Lisans	Organizatör	2 hafta	0-10.000
P10	K	32	Ön Lisans	Çalışmıyor	2 yıl	30.001-40.000
P11	K	27	Lisansüstü	Analist	2 hafta	50.000 ve üzeri
P12	K	52	Lisans	Emekli Hemşire	6 ay	30.001-40.000
P13	K	50	Lisansüstü	İnşaat Mühendisi	2 yıl	20.001-30.000
P14	K	20	Lisans	Öğrenci	1 yıl	40.001-50.000
P15	K	20	Lisans	Öğrenci	1 yıl	30.001-40.000
P16	K	25	Lisans	Çevre Mühendisi	1,5 yıl	50.000 ve üzeri
P17	E	32	Lise	SM İçerik Üreticisi	6 ay	30.001-40.000
P18	E	24	Lisans	Öğrenci	1 yıl	10.001-20.000
P19	E	48	Ön Lisans	Makine Teknisyeni	1,5 yıl	50.000 ve üzeri
P20	E	37	Ortaöğretim	Yazar	1 yıl	50.000 ve üzeri
P21	E	26	Lisans	Çalışmıyor	1 yıl	0-10.000
P22	E	42	Lise	İşçi	8 ay	50.000 ve üzeri
P23	E	50	Lisans	Kamu Çalışanı	1 ay	50.000 ve üzeri
P24	E	25	Lisans	Denetçi	1 hafta	0-10.000

Tablo 2’de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan 24 bireyin yaşları 20 ile 52 arasında değişirken, katılımcıların çoğunluğunu (n=16) kadınlar oluşturmaktadır. Eğitim durumu açısından grubun büyük bir kısmının lisans mezunu olduğu görülürken, meslek grupları mühendislikten ev hanımlığına, öğrencilikten emekliliğe kadar değişen geniş bir çeşitlilik sergilemektedir. Ayrıca katılımcıların mesleki deneyimleri 1 hafta gibi kısa sürelerden 2 yıla kadar farklılık göstermekte; haftalık ortalama adım sayıları ise 0-10.000 aralığından başlayarak 50.000 adım ve üzerine kadar değişen geniş bir hareketlilik aralığına yayılmaktadır.

3.5. Veri Analizi

Görüşmelerden elde edilen veriler, tematik analiz yöntemi (Braun & Clarke, 2021) kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırma sürecinde öncelikle ses kayıtları yazılı hale getirilmiş ve veri transkripsiyon işlemi gerçekleştirilmiştir. Ardından, katılımcı yanıtları dikkatle incelenmiş ve veriler belirli kodlar altında gruplandırılarak analiz edilmiştir. Kodlama sürecinin ardından benzerlik ve farklılıklar belirlenerek ana temalar ve alt temalar oluşturulmuş; bu temalar sürdürülebilir kalkınma ve dijital sağlık uygulamaları bağlamında bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Ayrıca, analiz sürecinin güvenilirliğini artırmak amacıyla birden fazla araştırmacı tarafından bağımsız olarak yapılan kodlamalar karşılaştırılmış ve bu

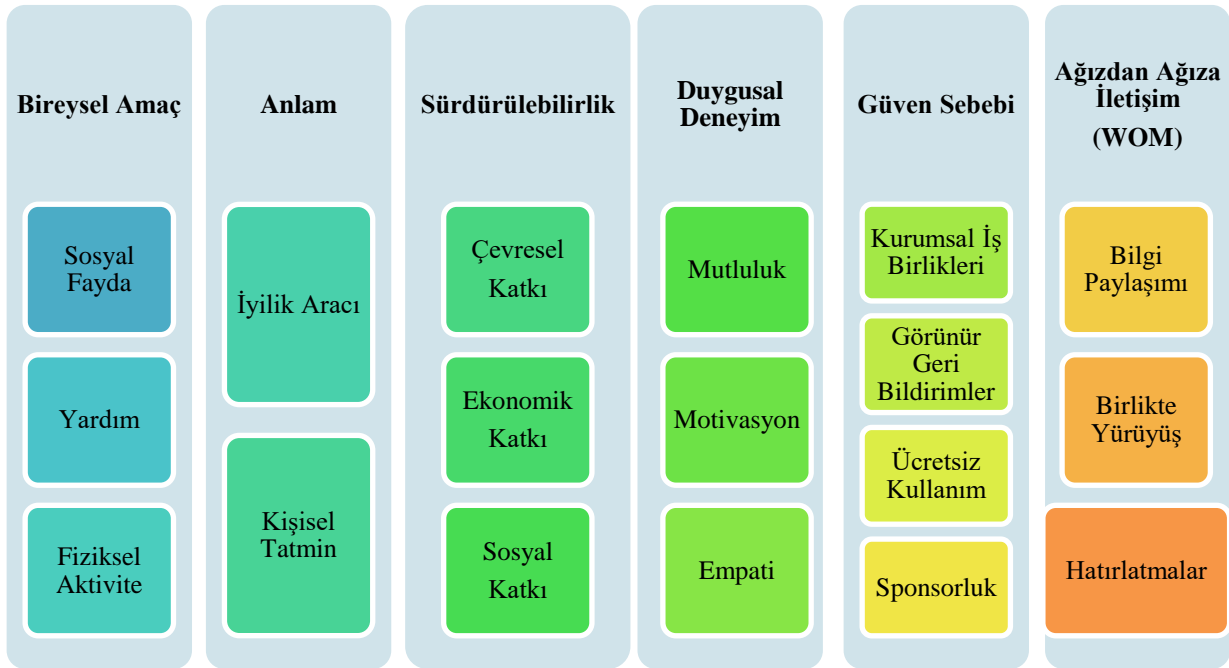
yolla kodlayıcılar arası tutarlılık sağlanmıştır. Bu sistematik yaklaşım, elde edilen bulguların hem metodolojik açıdan güvenilirliğini hem de kuramsal geçerliliğini güçlendirmiştir.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen nitel veri analizinin geçerlik ve güvenilirliğinin sağlanması amacıyla bazı temel referanslar gözetilmiştir (Lincoln & Guba, 1985; Creswell & Miller, 2000). Buna göre, inanılabilirlik, aktarılabilirlik, tutarlılık ve doğrulanabilirlik ölçütleri esas alınmıştır. İnanılabilirliği artırmak için veri üçgenlemesi (triangulation) yapılmış, araştırmacılar tarafından bağımsız kodlama gerçekleştirilmiş ve temalar katılımcı ifadeleriyle desteklenmiştir. Aktarılabilirlik için araştırma bağlamı, katılımcı profili ve veri toplama süreci ayrıntılı biçimde açıklanmıştır. Tutarlılığı sağlamak amacıyla kodlama süreci dokümanite edilmiş, araştırmacılar arası karşılaştırmalarla iç tutarlılık sağlanmıştır. Doğrulanabilirlik kapsamında araştırmacı önyargılarını azaltmak amacıyla analiz süreci boyunca karar notları tutulmuş ve veri izlenebilirliği korunmuştur. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllülük esasları açıklanmış, veriler anonimleştirilerek etik kurallar çerçevesinde saklanmıştır. Araştırma için gerekli etik onay Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 12.05.2023 tarihli E-18467716 sayısıyla alınmıştır. Katılımcıların mahremiyetini sağlamak adına tüm veriler anonimleştirilmiş ve etik kurallar çerçevesinde korunmuştur.

4. Bulgular

Gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda yapılan analizler "HelpSteps" uygulaması kullanıcılarının bu uygulama hakkındaki algılarının ve tercih etme nedenlerinin "Bireysel Amaç", "Anlam", "Sürdürülebilirlik", "Duygusal Deneyim", "Güven Sebebi", "Ağızdan Ağıza İletişim" temaları altında sınıflanabileceğini göstermektedir. Elde edilen verilere bağlı olarak ortaya çıkan tema ve alt temalar Şekil 1'de gösterildiği gibidir.



Şekil 1. Elde edilen verilere bağlı olarak ortaya çıkan tema ve alt temalar

Elde edilen verilere bağlı olarak ortaya çıkan tema ve alt temalara ilişkin bilgi, içerik ve örnekler sırasıyla başlıklar halinde aktarılmıştır.

4.1. Bireysel Amaç

Birçok birey, günlük yaşamlarında dijital uygulamaları kullanarak hem fiziksel hem de manevi düzeyde kişisel hedeflerine ulaşmayı amaçlamaktadır. Bireysel amaç, dijital sağlık uygulamaları kullanıcılarının

davranışlarını yönlendiren temel motivasyon kaynaklarından biridir. Bu doğrultuda kullanıcıların HelpSteps uygulaması aracılığıyla attıkları adımları anlamlı hale getirme süreçleri, onların uygulamaya yönelik bağlılıklarını ve sürekliliğini destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir. “Sosyal Fayda” “Yardım”, ve “Fiziksel Aktivite” gibi alt temalardan oluşan ‘Bireysel Amaç’ teması, katılımcıların uygulamayı yalnızca bir sağlık aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal anlamlar yükledikleri ve içsel tatmin sağladıkları bir platform olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, hem kendi sağlıklarını desteklediklerini hem de başkalarına yardım etme yoluyla mutluluk duyduklarını ifade etmişlerdir. Bu temayı tanımlamak için katılımcılar tarafından aşağıdaki ifadeler kullanılmıştır:

“Belki ilginç gelecek size ama kendimi daha iyi bir insan gibi hissediyorum. Özellikle uygulamayı kullanmaya başladıktan sonra bağışladığım adımlarla ihtiyaç sahibi birine tekerlekli sandalyenin ulaştığını ve hem kendisinin hem de ailesinin yüzündeki mutlulukta payımın olduğunu bilmek beni bu uygulamanın daha da parçası haline getirdi. İnsanların mutluluğunda bir payımın olması beni çok mutlu ediyor. Mutlu ederek mutlu olduğum için kullanıyorum diyebilirim”. K₁₈, E, 24.

“İlk Galatasaray ile anlaşma yaptığında duydum adını ve dedim yükleyeyim yardımda bulunmuş olurum takıma dedim. Yükledikten sonra Ahbap derneğinin olduğunu gördüm, buraya kaydolma sebebim olan Galatasaray’a değil de ona adım yollamaya karar verdim. Bir süre sonra tekerlekli sandalye bağışlarını gördüm ve onlara yapmaya başladım, onların mutlulukları beni çok mutlu ediyor. Hem onlara hem de kendime yardımım oluyor bu sayede. Ben daha çok yürümeye çalışıp daha sağlıklı oluyorum, adımlarımı yolladığım arkadaşlara tekerlekli sandalyesi verildiğinde de yaşadığım mutluluk bana huzur veriyor, onlarla birlikte mutlu oluyorum. Bu durumdan dolayı uygulamada payı geçen herkese teşekkür ederim”. K₂₀, E, 37.

“Temel motivasyonum attığım adımların ihtiyaç sahiplerine ya da sivil toplum kuruluşlarına yani ihtiyacı olan yerlere gittiği için beni mutlu ediyor ve kullanmadaki temel amacım bu”. K₁₉, E, 48.

“Yürüme motivasyonum var 7 aydır düzenli olarak hem uygulamayı kullanıyorum hem de yürüyorum. Adımlarımın birilerine yardımcı olacağını bildiğimden ve bu adımlarımın boşa gitmesini istemediğimden kullanıyorum”. K₇, K, 41.

“Gün içerisinde ister istemez attığım adımların bir işe yaramasını istedim. Yaşamış olduğumuz bu süreçte de TEMA Vakfına bu doğrultuda bağış yapabileceğimi öğrendim ve kullanmaya başladım”. K₉, K, 44.

4.2. Anlam

Katılımcıların çoğu HelpSteps uygulamasını yalnızca bir sağlık aracı olarak değil, aynı zamanda toplumsal fayda sağlayan bir “iyilik aracı” olarak değerlendirmiştir. Bu bağlamda “Anlam” teması “İyilik Aracı” ve “Kişisel Tatmin” alt temalarından oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu, adım atarak bağış yapma fikrinin bireylerde kişisel bir tatmin duygusu yarattığını ve bu durumun kendilerini mutlu ettiklerini ifade etmektedir. Bu durumun uygulamayı kullanma motivasyonlarını güçlendirdiği ifade edilebilir. Katılımcılar bu temayı tanımlarken; “iyilik yapma hissi”, “topluma katkıda bulunma”, “kendini iyi hissetme” gibi ifadelerle sıklıkla yer vermiştir. Bu temayı tanımlamak için katılımcılar tarafından aşağıdaki ifadeler kullanılmıştır:

“Helpsteps uygulaması benim için gün içerisinde spor yaparken attığım adımların sivil toplum kuruluşları ve sağduyu kampanyalarında desteğe dönüştürülmesinde yardımcı olduğu için benim için iyi bir uygulama. Severekte kullanıyorum”. K₂, K, 25.

“Helpsteps uygulaması, uygulamanın adından da anlaşılacağı üzere gün içerisinde attığımız adımları iyiliğe, güzelliğe kısacası ve en önemlisi birilerinin hayatına dokunarak bireylerde birer iz bırakmamızı sağlayan güzel bir uygulamadır”. K₈, K, 23.

“Adımlarımı gönderdiğim zaman destek olduğumu bilmek beni mutlu ediyor. Bunun içinde aracı olan bu uygulama iyiliğe açılan bir pencere gibi”. K₁₀, K, 32.

“ Helpsteps uygulaması benim için iyiliğe en kolay şekilde ulaşabilmenin yoludur. İnsanlara umut olabilmenin en basit yoludur”. K₂₄, E, 25.

"Neden benim aklıma gelmedi dedim. Uygulamayı severek kullanıyorum ve çevreme sürekli söylüyorum. Sadece yürüyerek bir insanın yaşamına dokunmak harika bir duygu". K11, K, 27.

"Hareketliliğin, sağlıklı olması dışında bir işe yaraması insanları daha fazla yürümeye ve spora teşvik ediyor o yüzden uygulamanın bana ifade ettiği şey sağlık ve insanın kendini işe yarar hissetmesi". K22, E, 42.

4.3. Sürdürülebilirlik

Katılımcılar, HelpSteps uygulamasını yalnızca fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik bir araç olarak değil, aynı zamanda sürdürülebilirliğe katkı sağlayan çok yönlü bir uygulama olarak değerlendirmiştir. Bu bağlamda "Sürdürülebilirlik" teması altında yer alan "Çevresel Katkı", "Ekonomik Katkı" ve "Sosyal Katkı" alt temaları öne çıkmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu, uygulamanın bireyleri yürümeye teşvik ederek araç kullanımını azalttığını, bu sayede karbon salınımını düşürerek çevreye olumlu katkılar sunduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda, yürüyüşlerin ulaşım maliyetlerini azaltarak bireysel düzeyde ekonomik fayda sağladığı vurgulanmıştır. Toplu yürüyüş etkinlikleri gibi uygulama temelli faaliyetlerin ise bireyleri ortak bir amaç doğrultusunda bir araya getirdiği ve sosyal sürdürülebilirliği desteklediği belirtilmiştir. Bu temayı tanımlamak için katılımcılar tarafından aşağıdaki ifadeler kullanılmıştır:

"Sürdürülebilir yaşamda ulaşımın da rolü oldukça önemli ve bu anlamda bireysel araç kullanımını olabildiğince azaltmak ve yürüyüşe yönlendirmek açısından Helpsteps güzel bir teşvik kaynağı. Yürümeyi arttırmak, yürüyüş mesafesindeki yerlere araçlar ile değil de yürüyerek giderek karbon salınımındaki payımızı azaltıp çevremize katkı sağlamış oluruz. Ayrıca yürüyüşlerin çevresel olduğu kadar ekonomik açıdan da katkısı vardır". K3, K, 30.

"Sürdürülebilirlik ile alakalı önemli bir araç olduğunu düşünüyorum. Yürümekle beraber yürümeyi desteklemekle beraber araç kullanımını da azaltacaktır. İnsanlar bir hedef uğruna o gün markete, alışverişe araçlarıyla gitmek yerine hem yürüyüp hem de destek olmak isteyeceklerdir". K10, K, 32.

"Uygulama sayesinde toplu yürüyüşler yapıldığına şahit oldum. Sosyal sürdürülebilirlikle alakalı bu tarz etkinlikler önemli diye düşünüyorum. Çevresel olarak araç kullanımı azalabilir uygulama sayesinde". K12, K, 52.

"Yürümeyi ve sporu teşvik edici bir uygulama olarak gördüğümünden hem sağlık açısından yararlı hem de araç kullanımını azaltabileceğinden sosyal sürdürülebilirliğe de katkı sağlayacağını düşünüyorum". K18, E, 24.

"Sürdürülebilir olduğunu düşünüyorum. Bu konuda gerek uygulama vasıtasıyla gerçekleştirilecek etkinliklerle gerekse araç kullanımını azaltıp insanı yürüyüşe ve spora teşvik edeceğinden sosyal ve çevresel olarak sürdürülebilirlik üzerine etkisinin büyük olacağını düşünüyorum". K19, E, 48.

"Daha önceki cevabımda da belirttiğim gibi insanları yürümeye teşvik etmesi, bu sayede hem sağlık hem de ekonomik olarak insanlara katkı sağlaması sürdürülebilirlik açısından da olumlu etkilerinin çok fazla olduğunu ve olacağını düşünüyorum". K22, E, 42.

"Bireyleri destek olmanın yanı sıra yürümeye teşvik ettiğinden yola çıkacak olursam böylelikle araç kullanımı da azalacaktır. Çevresel sürdürülebilirlik kapsamında araç kullanımının azalmasının olumlu anlamda etkisi olacağını düşünüyorum. Sosyal sürdürülebilirlik kapsamında bireyleri bir etkinlik, bir amaç doğrultusunda bir araya getirebilir". K24, E, 25.

4.4. Duygusal Deneyim

Katılımcılar, HelpSteps uygulamasını kullanırken yalnızca fiziksel bir eylem gerçekleştirmediklerini, aynı zamanda yoğun duygular yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu bağlamda "Duygusal Deneyim" teması altında "Mutluluk", "Motivasyon" ve "Empati" alt temaları öne çıkmıştır. Katılımcıların çoğu, adımlarının ihtiyaç sahiplerine ulaştığını gördüklerinde derin bir mutluluk hissettiklerini belirtmiş; bu duygunun onları daha fazla adım atmaya teşvik ettiğini vurgulamıştır. Özellikle yardımlarının somut sonuçlarını görmek, katılımcılar için güçlü bir motivasyon kaynağı oluşturmuştur. Bu temayı tanımlamak için katılımcılar tarafından aşağıdaki ifadeler kullanılmıştır:

“Yani aslında az önce de ifade ettiğim gibi özellikle adım gönderdiğim ihtiyaç sahiplerinde o ihtiyacın karşılandığını gördüğümde, hayatlarına dokunabildiğimde kendimi her yönden mutlu, hayırsever bir vatandaş, duyarlı bir insan hissediyorum”. K₁, K, 40.

“Valla mutlu oluyorum çünkü bağış yapacağım tarafın genelde ihtiyaç sahiplerine sandalye gibi daha faydalı olabileceğimi düşündüğüm için ekstra adımlar atıyorum ve o da beni yormuyor”. K₂, K, 25.

“Kendi sağlığım için bir şeyler yapmak beni motive ediyor ama en önemlisi hedefine ulaşıp tekerlekli sandalyesine kavuşan kişilerin teşekkür videolarını gördükçe çok mutlu oluyorum ve daha çok adım atarak daha çok yardım yapmak istiyorum. Eminim bu benim gibi herkesi motive ediyordur”. K₉, K, 44.

“Katkımın olduğunu bilmek beni motive ediyor ve ekstra 10-15dk yürümek inanın beni yormuyor. Bakıyorum 4000 adım atmışsam onu 5000’e tamamlamaya çalışıyorum o gün”. K₁₀, K, 32.

“Yukarı da belirttiğim gibi hiç tanımadığınız biri sizin için sizin iyi olmanız için yürüyor. Bu harika bir duygu. İnsanım ve insanlar için iyi bir şeyler yapıyorum. Her defasında daha çok yardım ederek bu hazzı bu mutluluğu daha yukarıya çıkarıyorum”. K₁₁, K, 27.

“Gündelik yaşamda zaten yürüyoruz istemeden de olsa adım atılıyor. Uygulamayı kullanmamdaki temel amaçta zaten her bağış yaptığımda bana verdiği mutluluktan. O yüzden her attığım fazla adım da daha da mutlu oluyorum”. K₂₃, E, 50.

“Ekstra mutlu oluyorum tabii ki. Bir insanın hayatına dokunmak çok güzel bir duygu ve bu vesileyle attığım her fazla adımda, yapmış olduğum her destekte aldığım mutlulukta o oranda artmış oluyor”. K₂₄, E, 25.

4.5. Güven Sebebi

Katılımcılar, HelpSteps uygulamasına güven duymalarını sağlayan çeşitli unsurları vurgulamıştır. Bu doğrultuda “Güven Sebebi” ana teması altında “Kurumsal İş Birlikleri”, “Geri Bildirim”, “Sosyal Medya” ile “Reklam” alt temaları öne çıkmıştır. Katılımcıların önemli bir kısmı, büyük spor kulüpleri, Ahbap ve TEMA gibi tanınmış kuruluşların uygulama ile iş birliği içinde olmasının güven oluşumunu desteklediğini belirtmiştir. Ayrıca, bağışların ihtiyaç sahiplerine ulaştığına dair sosyal medya paylaşımları ve teşekkür videoları gibi somut geri bildirimlerin güveni pekiştirdiği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, uygulamanın arkadaşlar veya medya aracılığıyla tanıtılması, sosyal çevreden gelen öneriler ve haber kaynaklarında yer alması da katılımcıların uygulamayı denemelerinde etkili olmuştur. Son olarak, uygulamanın ücretsiz oluşu ve sponsorluk anlaşmalarıyla desteklenmesi gibi unsurlar da kullanıcıların uygulamayı güvenilir olarak değerlendirmesinde belirleyici olmuştur. Bu temayı tanımlamak için katılımcılar tarafından aşağıdaki ifadeler kullanılmıştır:

“Geçen yıl yaz aylarındaydı sanıyorum Beşiktaş’ın sağlık uygulaması Helpsteps ile iş birliği gibi bir haber görmüştüm. İlk kez o zaman nedir bu uygulama acaba demiştim araştırınca ee bir de ülkemizin spor kulüpleri için içinde olunca uygulamaya karşı hem merak uyanmıştı hem de en baştan güven sağlamıştı”. K₁, K, 40.

“Yapmış olduğu büyük sponsorluk anlaşmaları ve reklamları”. K₅, K, 35.

“Daha önce de söylediğim gibi tanınmış ve büyük kitlelere sahip kulüplerin kendi adlarının ve armalarının paylaşılmasına izin vermeleri ve tekerlekli sandalyeleri verirken çekilen video benim için yeterlidir”. K₇, K, 41.

“Büyük kulüplerle ve derneklerle olan iş birlikleri de uygulamaya olan şüphelerimi de kaldırdı. Bu büyük kulüplerin ve derneklerin uygulamaya sponsor oluyorsa demek ki ortada yalan bir şey yok diyorum”. K₁₀, K, 32.

“Fenerbahçe’nin iş birliği içerisinde olması ve arkadaşlarım tarafından uygulamanın kullanılması güven duymamı sağlayan etmenler”. K₁₄, K, 20.

“Güvenilir gelme sebebi, birçok dernek, spor kulübü ile iş birliği yapılmış olması. AHBAP’ında aralarında olması, tekerlekli sandalye aldıkları çocukların teslimde mutluluklarını paylaşmaları”. K₁₈, E, 24.

“Büyük spor kulüplerinin iş birliği yapmasından dolayı da ayrıca güveniyorum”. K₂₀, E, 37.

“Güveni sağlamada da sosyal medya paylaşımlarının yanı sıra vakıf, birlik, kulüpler vs. etkili oluyor. Ancak bu konuda bir şikâyetim var. SMA hastası bebekler için ancak tek tek bebek kampanyası yerine derneğe yapmalarından şikâyetçiyim. Yazdım da, belli miktar olarak her bebeği bir süre alsalar aynen tekerlekli sandalye gibi daha faydalı ve çok destek olur. Mesela ben o SMA derneğini desteklemiyorum. Nil bebekteki sistem olmalı”. K₂₁, E, 26.

“Sosyal medya hesaplarından sürekli ihtiyacı olan bireylerin gereksinimlerinin karşılandığının paylaşılması uygulamaya karşı olan güvenimi sağladı. İster istemez insanda bir şüphe oluyor ancak her gün attığınız adımları başışladığımız kişilerin hedefine ulaştıktan sonraki görüntüleri bu şüpheleri de ortadan kaldırıyor”. K₂₄, E, 25.

4.6. Ağızdan Ağıza İletişim (WOM – Word of Mouth)

Ağızdan ağıza iletişim (Word of Mouth), tüketicilerin ürün, hizmet veya markalar hakkındaki deneyimlerini ve görüşlerini, ticari bir amaç gütmeksizin, kişisel etkileşimler yoluyla birbirlerine aktarmalarıdır (Arndt, 1967). Katılımcı ifadeleri doğrultusunda, HelpSteps uygulamasının kullanıcılar arasında bu yolla yayıldığı ve kullanımının teşvik edildiği görülmektedir. Bu bağlamda, “Ağızdan Ağıza İletişim” teması altında “Bilgi Paylaşımı”, “Sosyal Etkileşim” ve “Teşvik” alt temaları öne çıkmıştır. Katılımcılar, uygulamayı çevrelerine önerdiklerini, sosyal medya üzerinden paylaştıklarını ve yürüyüş planları yaparak birlikte adım atmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Ayrıca, adım sayılarını karşılaştırarak birbirlerini motive ettikleri ve aynı kampanyaya başış yaparak ortak hedefler etrafında etkileşim kurdukları ifade edilmiştir. Bu yönüyle ağızdan ağıza iletişim, uygulamanın yaygınlaşmasında ve kullanıcı bağlılığının artmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu temayı tanımlamak için katılımcılar tarafından aşağıdaki ifadeler kullanılmıştır:

“Genelde ortak bir saat bulmakta oldukça zorlanıyoruz ama gün içerisinde ailemi ya da arkadaşlarımı arayıp “Bugün herkes yürüyüşe çıkıyor ona göre!” dediğim çok anım var”. K₁, K, 40.

“Zaten normalde sosyal medya üzerinden görüştüğüm arkadaşlarım da oluyor. Onlarla diyalog halinde olduğumuzda ben şu kadar adım attım, sen ne kadar adım attın muhabbetlerimiz oluyor. Genel olarak paslaşıyoruz. Hatta beraber antrenmana çıktığımız bile oldu”. K₂, K, 25.

“Evet. Yürüyüşe çıkacağım zaman kendilerini de davet ediyorum”. K₄, K, 21.

“Uygulamayı kullanan arkadaş grubum var ancak genelde bireysel hareket ediyoruz. Fakat günde veya haftada attığımız adımlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz”. K₆, K, 30.

“Evet, birlikte yürüyüşler yapıp birbirimizi teşvik ediyoruz”. K₈, K, 23.

“Yakın arkadaşlarımla beraber kullanıyoruz. Bazen ortaklaşa tüm adımlarımızı aynı kişiye veriyoruz”. K₉, K, 44.

“Uygulamayı bana tavsiye eden arkadaşım birkaç kere buluşup yürüdük ve aynı kişiye başış yapmıştık”. K₁₂, K, 52.

“Arkadaşlarımla adımlarımızı aynı sağduyu kampanyasına göndermek için haberleşiyoruz”. K₁₄, K, 20.

“Evet yürüyelim de adımlarımız çoğalsın gönderelim diye konuştuğumuz arkadaşlarım var. Ayrıca birbirimizi saat 00:00’a yaklaşırken uyarıyoruz”. K₁₆, K, 25.

“Hayır ama arkadaşlarıma bu uygulamayı öneriyorum ve sosyal mecralarda paylaşarak bilinirliğinin artmasını destekliyorum”. K₁₇, E, 32.

5. Tartışma

Temel amacı; HelpSteps adlı sağlık ve sağduyu uygulamasını tercih eden kullanıcıların uygulama hakkındaki görüşlerini ve tercih sebeplerini sürdürülebilirlik bağlamında değerlendirmek olan bu çalışma kapsamında, HelpSteps uygulamasının kullanıcılar tarafından sadece bir fiziksel aktivite aracı olarak

değil, aynı zamanda sosyal fayda yaratan ve bireysel tatmin sağlayan bir uygulama olarak algılandığı ortaya konmuştur.

Çalışma kapsamında elde edilen veriler, katılımcıların "Bireysel Amaç" teması altında uygulamayı kullanma motivasyonlarının "Sosyal Fayda", "Yardım" ve "Fiziksel Aktivite" gibi hedeflerden oluştuğuna dikkat çekmektedir. Bireysel amaç, dijital sağlık uygulamaları kullanıcılarının davranışlarını yönlendiren temel motivasyon kaynaklarından biri olarak ön plana çıkmıştır. Bu doğrultuda kullanıcıların HelpSteps uygulaması aracılığıyla attıkları adımları anlamlı hale getirme süreçleri, onların uygulamaya yönelik bağlılıklarını ve sürekliliğini destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir. "Sosyal Fayda" "Yardım", ve "Fiziksel Aktivite" gibi alt temalardan oluşan 'Bireysel Amaç' teması, katılımcıların uygulamayı yalnızca bir sağlık aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal anlamlar yükledikleri ve içsel tatmin sağladıkları bir platform olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, mobil sağlık uygulamalarının bireylerin davranış değişikliği yaratmadaki potansiyelini destekleyen çalışmalarla paralellik göstermektedir (Zhao & Freeman, 2016).

"Anlam" teması altında elde edilen veriler ise, katılımcıların uygulamaya sadece fiziksel bir fayda aracı olarak değil, aynı zamanda toplumsal katkı sağlayan bir iyilik aracı olarak yaklaştıklarını ortaya çıkarmıştır. "İyilik Aracı" ve "Kişisel Tatmin" alt temalarından oluşan "Anlam" teması bağlamında katılımcılar, adımlarını bir başışa dönüştürebilmenin manevi tatminini sıklıkla vurgulamıştır. Bu bulgular, dijital platformlar aracılığıyla sosyal sorumluluk bilincinin artabileceğine işaret eden literatürle örtüşmektedir (Herden vd., 2021; Khuan & Bakri, 2023).

Çalışma kapsamında elde edilen temalardan biri olarak "Sürdürülebilirlik" çerçevesinde, katılımcılar, HelpSteps uygulamasını hem fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik bir araç olarak, hem de sürdürülebilirliğe katkı sağlayan çok yönlü bir uygulama olarak değerlendirmiştir. Bu bağlamda "Sürdürülebilirlik" teması altında yer alan "Çevresel Katkı", "Sosyal Katkı" ve "Ekonomik Katkı" alt temaları ön plana çıkmıştır. Katılımcıların çoğu, uygulamanın bireyleri yürümeye teşvik ederek araç kullanımını azalttığını, bu sayede karbon salınımını düşürerek çevreye olumlu katkılar sunduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda, yürüyüşlerin ulaşım maliyetlerini azaltarak bireysel düzeyde ekonomik fayda sağladığı vurgulanmıştır. Toplu yürüyüş etkinlikleri gibi uygulama temelli faaliyetlerin ise bireyleri ortak bir amaç doğrultusunda bir araya getirdiği ve sosyal sürdürülebilirliği desteklediği belirtilmiştir. Bu durum, mobil uygulamaların sadece bireysel değil toplumsal düzeyde de sürdürülebilirlik hedeflerine katkı sağlayabileceğine işaret eden çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Isensee, Teuteberg & Griese, 2022; Nkwo, Suruliraj & Orji, 2021).

Çalışma kapsamında ele alınan temalardan biri olarak "Duygusal Deneyim" teması doğrultusunda ise; katılımcılar, HelpSteps uygulamasını kullanırken yalnızca fiziksel bir eylem gerçekleştirmediklerini, aynı zamanda yoğun duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda "Duygusal Deneyim" teması altında "Mutluluk", "Motivasyon" ve "Empati" alt temaları ön plana çıkmıştır. Katılımcıların çoğu, adımlarının ihtiyaç sahiplerine ulaştığını gördüklerinde derin bir mutluluk hissettiklerini belirterek; bu duygunun onları daha fazla adım atmaya teşvik ettiğini vurgulamıştır. Bu bulgular, yardım ve başış davranışlarının bireylerde içsel bir duygusal ödül (tatmin) yarattığını savunan *Warm-Glow (Sıcak Parıltı-İçsel Tatmin)* (Andreoni, 1990) yaklaşımıyla örtüşmektedir. Warm-glow yaklaşımına göre bireyler, yardım etme davranışını yalnızca dışsal sonuçlar nedeniyle değil, bu davranışın kendisinde yarattığı mutluluk ve duygusal tatmin nedeniyle de sürdürmektedir (Andreoni, 1990; Hartmann vd., 2017; Jerit vd., 2024). Benzer biçimde, prososyal davranışların ve başkaları için harcama ya da katkı sağlamanın bireysel mutluluk ve öznel iyi oluşla anlamlı biçimde ilişkili olduğu hem klasik hem de güncel çalışmalar tarafından ortaya konmuştur (Dunn vd., 2008; Aknin vd., 2020). Ayrıca yardım ve başış temelli teşviklerin fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik motivasyonel etkilerini inceleyen son dönem çalışmalar, bu tür mekanizmaların yalnızca davranışsal çıktılar üretmekle kalmadığını; aynı zamanda bireylerin duygusal deneyimlerini ve içsel motivasyonlarını da güçlendirdiğini göstermektedir (Galárraga vd., 2020).

Çalışma kapsamında ortaya çıkan "Güven Sebebi" teması doğrultusunda ise katılımcılar, uygulamanın tanınmış vakıflar, spor kulüpleri ve sivil toplum kuruluşlarıyla yapmış oldukları iş birlikleri ve sosyal medyada yardım ulaşan kişilerin paylaşımlarını güven duygusunu besleyen başlıca unsurlar olarak belirtmiştir. Bu doğrultuda "Güven Sebebi" ana teması altında "Kurumsal İş Birlikleri", "Geri Bildirim", "Sosyal Medya" ile "Reklam" alt temaları öne çıkmıştır. Katılımcıların çoğu; büyük spor kulüpleri, Ahbap ve TEMA gibi tanınmış kuruluşların uygulama ile iş birliği içinde olmasının güven oluşumunu desteklediğini belirtmiştir. Ayrıca, bağışların ihtiyaç sahiplerine ulaştığına dair sosyal medya paylaşımları ve teşekkür videoları gibi somut geri bildirimlerin güveni pekiştirdiği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, uygulamanın arkadaşlar veya medya aracılığıyla tanıtılması, sosyal çevreden gelen öneriler ve haber kaynaklarında yer alması da katılımcıların uygulamayı denemelerinde etkili olmuştur. Son olarak, uygulamanın ücretsiz oluşu ve sponsorluk anlaşmalarıyla desteklenmesi gibi unsurlar da kullanıcıların uygulamayı güvenilir olarak değerlendirmesinde belirleyici olmuştur. Tüm bu bulgular, dijital platformlarda güvenin oluşmasında şeffaflık ve toplumsal kurumlarla olan bağlantıların önemli olduğuna işaret eden yaklaşımlarla uyumludur (Gefen, Karahanna & Straub, 2003).

Bu çalışmada son olarak ele alınan, "Ağızdan Ağıza İletişim" teması ise, uygulamanın sosyal çevrede yayılmasının ve benimsenmesinin arkasındaki sosyal dinamikleri ortaya koymayı amaçlamıştır. Ağızdan ağıza iletişim (Word of Mouth), tüketicilerin ürün, hizmet veya markalar hakkındaki deneyimlerini ve görüşlerini, ticari bir amaç gütmeksizin, kişisel etkileşimler yoluyla birbirlerine aktarmalarıdır (Arndt, 1967). Katılımcı ifadeleri doğrultusunda, HelpSteps uygulamasının kullanıcılar arasında bu yolla yayıldığı ve kullanımının teşvik edildiği görülmektedir. Bu bağlamda, "Ağızdan Ağıza İletişim" teması altında "Bilgi Paylaşımı", "Sosyal Etkileşim" ve "Teşvik" alt temaları öne çıkmıştır. Katılımcılar, uygulamayı çevrelerine önerdiklerini, sosyal medya üzerinden paylaştıklarını ve yürüyüş planları yaparak birlikte adım atmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Ayrıca, adım sayılarını karşılaştırarak birbirlerini motive ettikleri ve aynı kampanyaya bağış yaparak ortak hedefler etrafında etkileşim kurdukları ifade edilmiştir. Bu yönüyle ağızdan ağıza iletişim, uygulamanın yaygınlaşmasında ve kullanıcı bağlılığının artmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bulgu, ağızdan ağıza iletişimin dijital uygulamaların yayılmasında etkili bir strateji olduğuna işaret eden literatürle örtüşmektedir (Kozinets vd., 2010; Bartschat, Cziehso & Hennig-Thurau 2022).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda HelpSteps uygulamasının bireysel sağlık hedeflerinden toplumsal duyarlılıklara, sürdürülebilirlikten sosyal etkileşime kadar farklı motivasyon alanlarını beslediği ve kullanıcılar tarafından anlamlı bir deneyim alanı olarak görüldüğü söylenebilir.

6. Sonuç

Bu çalışma, HelpSteps uygulamasını düzenli olarak kullanan bireylerin uygulamaya yönelik algılarını ve kullanım motivasyonlarını anlamaya yönelik nitel bir yaklaşım sunmuştur. Elde edilen bulgular, HelpSteps'in kullanıcılar tarafından yalnızca bir dijital sağlık aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal fayda üretme, sürdürülebilirliğe katkı sağlama ve anlamlı bir bireysel deneyim sunma potansiyeline sahip çok yönlü bir platform olarak değerlendirildiğini ortaya koymuştur. Katılımcıların ifade ettikleri sosyal fayda üretme arzusu, fiziksel aktivite motivasyonu, toplumsal katkı, duygusal deneyim ve güven unsuru, bireysel düzeyde uygulamaya olan bağlılığın temelini oluştururken; çevresel, ekonomik ve sosyal sürdürülebilirlik temaları, uygulamanın toplumsal etkisine dikkat çekmektedir. Ayrıca, uygulamanın tanıtımı ve yaygınlaşmasında ağızdan ağıza iletişimin oynadığı rol, dijital platformların toplumsal düzeyde benimsenmesini destekleyen sosyal etkileşim dinamiklerinin önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, HelpSteps uygulaması yalnızca adım saymaya odaklanan bir sağlık teknolojisi değil, aynı zamanda kullanıcılarında davranış değişimi yaratma, sosyal sorumluluk duygusunu güçlendirme ve sürdürülebilir yaşam pratiklerini teşvik etme potansiyeline sahip etkili bir araç olarak değerlendirilebilir.

Söz konusu çalışma, HelpSteps uygulaması özelinde gerçekleştirilen ilk akademik araştırma olması açısından literatürde önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Mevcut literatürde, dijital sağlık

uygulamalarının bireysel sağlık davranışları üzerindeki etkileri sıklıkla ele alınırken, bu uygulamaların sürdürülebilirlik, toplumsal fayda ve sosyal etkileşim gibi çok katmanlı motivasyonlarla nasıl ilişkilendirildiğine dair çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, HelpSteps örneği üzerinden bireysel eylemlerin toplumsal faydaya dönüşme süreci kapsamlı bir şekilde ortaya konmuş ve dijital sağlık teknolojilerinin yalnızca bireysel değil, toplumsal ve çevresel düzeyde de etki üretebileceği gösterilmiştir.

6.1. Teorik Çıkarımlar

HelpSteps uygulamasını merkeze alan bu çalışma, dijital sağlık uygulamalarının yalnızca bireysel sağlık davranışlarını değil, aynı zamanda sosyal fayda, sürdürülebilirlik ve toplumsal bağlılık gibi çok boyutlu kavramları da içerecek şekilde nasıl deneyimlendiğini ortaya koymuştur. Literatürde genellikle dijital sağlık uygulamaları bireysel performans takibi ve fiziksel aktivite ile ilişkilendirilirken, bu çalışma kullanıcı deneyimlerinin yalnızca faydaya dayalı değil aynı zamanda duygusal ve sosyal bir anlam içerdiğini göstermiştir. “Anlam”, “Sosyal Fayda” ve “Duygusal Deneyim” gibi temalar üzerinden, kullanıcıların dijital platformlarla kurduğu bağın yalnızca işlevsel değil, aynı zamanda duygusal bir zemine dayandığı vurgulanmıştır. Bu yönüyle çalışma, dijital sağlık uygulamalarının sosyal değer üretme potansiyelini merkeze alan yeni bir kavramsal çerçeve sunmakta ve bu alandaki literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

6.2. Pratik Çıkarımlar

Çalışma bulguları, dijital sağlık ve sürdürülebilirlik odaklı uygulamalar geliştiren girişimciler, kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları için yol gösterici niteliktedir. Öncelikle, kullanıcıların fiziksel aktiviteyi anlamlı bir amaca dönüştürme motivasyonlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu nedenle, geliştiricilerin uygulama içi ödül sistemlerini sadece bireysel kazanımlara değil, sosyal etki odaklı dönüşüm mekanizmalarına da entegre etmeleri önemlidir. Ayrıca, uygulamaya duyulan güvenin kurumsal iş birlikleri, sosyal medya geri bildirimleri ve spor kulüpleri yoluyla inşa edildiği görülmüştür. Bu durum, dijital uygulama tasarımlarında güven mekanizmalarının sadece teknik değil, sosyal boyutlarıyla da ele alınması gerektiğine dikkat çekmektedir. Son olarak, ağızdan ağıza iletişimin yaygın kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkisi, kullanıcı deneyimlerinin paylaşılabilişliğini artıracak sosyal özelliklerin (örneğin yürüyüş grupları, kampanya bazlı yarışmalar) uygulamalara entegre edilmesinin kullanıcı bağlılığını artırabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca söz konusu uygulamaların ya da içeriğindeki bazı özelliklerin davranış değişikliği oluşturmak adına politika yapıcılar ve yerel yönetimler (belediyeler vb.) bağlamında hedef kitleye yönelik olarak uyarlanması ve uygulanma potansiyelinin de değerlendirilmesi gerektiği yüksek önem derecesinde önerilmektedir.

6.3. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma, HelpSteps uygulamasını düzenli olarak kullanan 24 gönüllü katılımcıdan elde edilen verilerle sınırlıdır. Örneklemin belirli bir uygulamaya odaklanması ve katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, bulguların genellebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca, veriler nitel görüşmelere dayandığından, kullanıcı davranışlarının uzun dönemli etkilerini değerlendirmek mümkün olmamıştır. Gelecekteki araştırmalarda, farklı mobil sağlık ve sürdürülebilirlik uygulamaları arasında karşılaştırmalı analizler yapılabilir ve nicel yöntemlerle kullanıcı davranışlarının sürekliliği ölçülebilir.

Bunun yanı sıra, kültürel bağlamın dijital sürdürülebilirlik davranışları üzerindeki etkilerini anlamak için uluslararası örneklerle yürütülecek çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır. Uygulama geliştiricileri açısından ise, kullanıcıların içsel motivasyonlarını destekleyen duygusal deneyim unsurlarına (örneğin, görsel geri bildirim, topluluk aidiyeti, kişisel ilerleme takibi) odaklanması önerilmektedir. Bu tür yaklaşımlar, bireysel farkındalığın toplumsal sürdürülebilirlik eylemlerine dönüşmesini kolaylaştırabilir.

Teşekkür ve Bilgi Notu

Destek Bilgisi: Bu çalışmanın hazırlanması süresince herhangi bir bireyden ya da kurumdan aynî ya da nakdî bir yardım/destek alınmamıştır.

Etik Onayı: Makalede ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Makalede, veri toplama aşaması için gerekli etik kurulu belgesi Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 12.05.2023 tarihli E-18467716 sayısıyla düzenlenmiştir.

Çıkar Çatışması: Makalede herhangi bir çıkar çatışması ya da kazancı yoktur.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Çalışma, üç yazarın katkısı ile hazırlanmıştır. Katkı oranları; 1. Yazar = % 40, 2. Yazar = % 30, 3. Yazar = %30.

Kaynaklar

- Andreoni, J. (1990). Impure altruism and donations to public goods: A theory of warm-glow giving. *The Economic Journal*, 100(401), 464-477. <https://doi.org/10.2307/2234133>
- Adhjarso, D. S., Utari, P., & Hastjarjo, S. (2019). The impact of digital technology to change people's behavior in using the media. *Digit. Press Soc. Sci. Humanit*, 2(2018), 5. <https://doi.org/10.29037/digitalpress.42256>
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., Proulx, J., Lok, I., & Norton, M. I. (2020). Does spending money on others promote happiness?: A registered replication report. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), e15. <https://doi.org/10.1037/pspa0000191>
- Arndt, J. (1967). Role of product-related conversations in the diffusion of a new product. *Journal of marketing Research*, 4(3), 291-295. <https://doi.org/10.2307/3149462>
- Appleton, A.F. (2006). Sustainability: A practitioner's reflection. *Technology in Society*, 28 (1-2), 3-18. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2005.10.001>
- Bartschat, M., Cziehso, G., & Hennig-Thurau, T. (2022). Searching for word of mouth in the digital age: Determinants of consumers' uses of face-to-face information, internet opinion sites, and social media. *Journal of Business Research*, 141, 393-409. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.11.035>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage.
- Brundtland, G. (1987). *Our common future: Report of the 1987 World Commission on Environment and Development*. United Nations, Oslo, 1, 59. <https://doi.org/10.2307/2621529>
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Sage.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice*, 39(3), 124-130. https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Dennison, L., Morrison, L., Conway, G., & Yardley, L. (2013). Opportunities and challenges for smartphone applications in supporting health behavior change: qualitative study. *Journal of medical Internet research*, 15(4), e2583. <https://doi.org/10.2196/jmir.2583>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- Finkbeiner, M., Schau, E. M., Lehmann, A., & Traverso, M. (2010). Towards life cycle sustainability assessment. *Sustainability*, 2(10), 3309-3322. <https://doi.org/10.3390/su2103309>
- Fogg, B. J. (2009). A behavior model for persuasive design. In *Proceedings of the 4th international Conference on Persuasive Technology* (pp. 1-7). ACM. <https://doi.org/10.1145/1541948.1541999>

- Turan Tuna, M., Tuna, T. & Yüce, A. (2026). Sürdürülebilirlik için Dijital Adımlar: HelpSteps Mobil Uygulaması Üzerine Nitel Bir İnceleme. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 9 (1): 421-440
- Galárraga, O., Bohlen, L. C., Dunsiger, S. I., Lee, H. H., Emerson, J. A., Boyle, H. K., ... & Williams, D. M. (2020). Small sustainable monetary donation-based incentives to promote physical activity: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 39(4), 265. <https://doi.org/10.1037/hea0000818>
- Gefen, D., Karahanna, E., & Straub, D. W. (2003). Trust and TAM in online shopping: An integrated model. *MIS quarterly*, 51-90. <https://doi.org/10.2307/30036519>
- Geissdoerfer, M., Savaget, P., Bocken, N. M., & Hultink, E. J. (2017). The Circular Economy—A new sustainability paradigm?. *Journal of cleaner production*, 143, 757-768. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.12.048>
- Glass, L. M., & Newig, J. (2019). Governance for achieving the Sustainable Development Goals: How important are participation, policy coherence, reflexivity, adaptation and democratic institutions?. *Earth System Governance*, 2, 100031. <https://doi.org/10.1016/j.esg.2019.100031>
- Hartmann, P., Eisend, M., Apaolaza, V., & D'Souza, C. (2017). Warm glow vs. altruistic values: How important is intrinsic emotional reward in proenvironmental behavior?. *Journal of Environmental Psychology*, 52, 43-55. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.05.006>
- Herden, C. J., Alliu, E., Cakici, A., Cormier, T., Deguelle, C., Gambhir, S., ... & Edinger-Schons, L. M. (2021, March). "Corporate Digital Responsibility" New corporate responsibilities in the digital age. In *Sustainability Management Forum | NachhaltigkeitsManagementForum* (Vol. 29, No. 1, pp. 13-29). Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/s00550-020-00509-x>
- Isensee, C., Teuteberg, F., & Griese, K. M. (2022). Exploring the use of mobile apps for fostering sustainability-oriented corporate culture: A qualitative analysis. *Sustainability*, 14(12), 7380. <https://doi.org/10.3390/su14127380>
- Jerit, J., Shin, H., & Barabas, J. (2024). Warm glow feelings can promote green behavior. *PNAS nexus*, 3(12), page 509. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgae509>
- Johansson, T. B., & Goldemberg J. (2002). *UNDP Energy for Sustainable Development, A Policy Agenda*. UN.
- Khuan, H., Bakri, A. A., & Lusianawati, H. (2023). Sustainability and corporate social responsibility in digital platform companies. *West Science Journal Economic and Entrepreneurship*, 1(08), 358-367. <https://doi.org/10.58812/wsjee.v1i03.152>
- Kozinets, R. V., de Valck, K., Wojnicki, A. C., & Wilner, S. J. (2010). Networked narratives: Understanding word-of-mouth marketing in online communities. *Journal of marketing*, 74(2), 71-89. <https://doi.org/10.1509/jm.74.2.71>
- Kuhlman, T., & Farrington, J. (2010). What is sustainability?. *Sustainability*, 2(11), 3436-3448. <https://doi.org/10.3390/su2113436>
- Liébana-Cabanillas, F., García-Maroto, I., Muñoz-Leiva, F., & Ramos-de-Luna, I. (2020). Mobile payment adoption in the age of digital transformation: The case of Apple Pay. *Sustainability*, 12(13), 5443. <https://doi.org/10.3390/su12135443>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Mensah, J. (2019). Sustainable development: Meaning, history, principles, pillars, and implications for human action: Literature review. *Cogent social sciences*, 5(1), 1653531. <https://doi.org/10.1080/23311886.2019.1653531>
- Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6, 1-12. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Middelweerd, A., Mollee, J., Klein, M. M., Manzoor, A., Brug, J., & Te Velde, S. J. (2020). The use and effects of an app-based physical activity intervention "Active2Gether" in young adults: quasi-experimental trial. *JMIR Formative Research*, 4(1), e12538. <https://doi.org/10.2196/12538>
- Milne-Ives, M., Lam, C., De Cock, C., Van Velthoven, M. H., & Meinert, E. (2020). Mobile apps for health behavior change in physical activity, diet, drug and alcohol use, and mental health: systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e17046. <https://doi.org/10.2196/17046>

- Turan Tuna, M., Tuna, T. & Yüce, A. (2026). Sürdürülebilirlik için Dijital Adımlar: HelpSteps Mobil Uygulaması Üzerine Nitel Bir İnceleme. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 9 (1): 421-440
- Nkwo, M., Suruliraj, B., & Orji, R. (2021). Persuasive apps for sustainable waste management: a comparative systematic evaluation of behavior change strategies and state-of-the-art. *Frontiers in artificial intelligence*, 4, 748454. <https://doi.org/10.3389/frai.2021.748454>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. SAGE Publications.
- Purvis, B., Mao, Y., & Robinson, D. (2019). Three pillars of sustainability: in search of conceptual origins. *Sustainability science*, 14(3), 681-695. <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0627-5>
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research Methods for Business Students (8th ed.)*. Pearson Education, New York.
- Shi, L., Han, L., Yang, F. & Gao, L. (2019). The evolution of sustainable development theory: Types, goals, and research prospects. *Sustainability*, 11(24), 1-16. <https://doi.org/10.3390/su11247158>
- Vaghefi, I., & Tulu, B. (2019). The continued use of mobile health apps: insights from a longitudinal study. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(8), e12983. <https://doi.org/10.2196/12983>
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & health sciences*, 15(3), 398-405. <https://doi.org/10.1111/nhs.12048>
- Xiao, J. (2024). The Digitalization Dialectic: A Critical Analysis of Technology's Role in Cultural Formation and Social Change. *Advances in Social Behavior Research*, 6, 38-42. <https://doi.org/10.54254/2753-7102/6/2024047>
- Yang, C. H., Maher, J. P., & Conroy, D. E. (2015). Implementation of behavior change techniques in mobile applications for physical activity. *American journal of preventive medicine*, 48(4), 452-455. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.10.010>
- Yüce, A. ve Katırcı, H. (2020). *Sürdürülebilir Spor Tüketicisi Davranışı*. Akademisyen Kitabevi. <https://doi.org/10.37609/akya.371>
- Zhao, J., Freeman, B., & Li, M. (2016). Can mobile phone apps influence people's health behavior change? An evidence review. *Journal of medical Internet research*, 18(11), e287. <https://doi.org/10.2196/jmir.5692>



All articles published in this journal are licensed under the Creative Commons Attribution–NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). This license permits the copying, distribution, and reuse of the published articles (the work) for non-commercial purposes, provided that appropriate credit is given. Commercial use is subject to permission. Authors retain the copyright of their published articles and grant the journal a non-exclusive right to publish and distribute the work.