

ÖB

Ölçek Bank

Akademik ölçek yönetimi, izin süreçleri, veri toplama ve doğrulama akışlarını tek platformda yönetin.

ölçekbank@gmail.com
Ankara, Türkiye

Belge No: **IZIN-2026-00009112**
Düzenlenme: **08.07.2026 19:29**

AKADEMİK ÖLÇEK İZİNİ • DİJİTAL DOĞRULANABİLİR RESMİ BELGE

ÖLÇEK KULLANIM İZİN SERTİFİKASI

Bu belge, **KOAH Öz-Etkililik Egzersiz Ölçeği** ölçeğinin **Örnek Araştırmacı** tarafından yürütülen **KOAH Öz-Etkililik Egzersiz Ölçeği Örnek Kullanım İzni** başlıklı bilimsel çalışma kapsamında kullanımına izin verildiğini doğrulamak amacıyla düzenlenmiştir.

İZİN BİLGİLERİ

Ölçek Adı	KOAH Öz-Etkililik Egzersiz Ölçeği
Madde Sayısı	Belirtilmedi
Alt Boyutlar	Belirtilmedi
Sorumlu Yazar / İzin Yetkili Yazar	Kevser Sevgi Ünal Aslan, Funda Çetinkaya
Araştırmacı	Örnek Araştırmacı (arastirmaci@example.test)
Bağlı Kurum	Örnek Üniversite
Çalışma / Proje Adı	KOAH Öz-Etkililik Egzersiz Ölçeği Örnek Kullanım İzni
Çalışma Türü	Akademik Makale
Kullanım Amacı	Ölçek Geçerlilik-Güvenirlilik Çalışması
Geçerlilik Süresi	08.07.2026 - 08.07.2027
Onay Tarihi	08.07.2026 19:29
Durum	Resmi Olarak Onaylandı

* Kevser Sevgi Ünal Aslan: sorumlu yazar, sorumlu yazar

Kullanım Kapsamı ve Kısıtlamalar: Örnek maddeler: KOAH Öz-Etkililik Egzersiz Ölçeği (Ex-SRES) Lütfen aşağıda sıralanan durumlarla karşılaştığınızda düzenli olarak (haftada 3 kez 20 dakika boyunca) egzersiz yapmaya devam edebileceğiniz konusunda kendine güvenme ya da emin olma derecenizi belirtiniz. Aşağıdaki durumlarla karşılaştığınızda düzenli egzersiz yapmaya devam edebileceğiniz özgüven düzeyini gösteren % seçeneğini daire içine alarak cevabınızı belirtiniz. Haftada 3 kez 20 dakika boyunca egzersiz yapmaya devam edebileceğimi düşünüyorum, Eğer: 1. Havadan dolayı rahatsız hissedersen %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum 2. Egzersiz yaparken ağrı veya acı hissedersen %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum 3. Yalnız egzersiz yapmak zorunda kalırsam %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum 4. Egzersiz yapmayı eğlenceli veya keyifli bulmaz isem %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum Haftada 3 kez 20 dakika boyunca egzersiz yapmaya devam edebileceğimi düşünüyorum, Eğer: 5. Egzersiz yaparken görünüşümün rahatsızlık duyarsam %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum 6. Başkasından (başkalarından) destek görmezsem %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum 7. Diğer aktiviteler ile fazla meşgulsem ya da programımda çakışma olursa %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum 8. Tatilde ya da evden uzakta isem %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum 9. Egzersiz yapılan yere ulaşmakta zorluk yaşarsam %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum Haftada 3 kez 20 dakika boyunca egzersiz yapmaya devam edebileceğimi düşünüyorum, Eğer: 10. Stresli hissedersen %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 Kendime Hiç Güvenmiyorum Kendime Orta Derecede Güveniyorum Kendime Oldukça Güveniyorum



BELGEYİ DOĞRULA

RESMİ ONAY MÜHRÜ

Kevser Sevgi Ünal Aslan
Onaylayan Yetkili