

ÖB

Ölçek Bank

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

ölçekbank@gmail.com
Ankara, Türkiye

Belge No: **IZIN-2026-00009106**Düzenlenme: **03.07.2026 21:15**

AKADEMİK ÖLÇEK İZNI • DİJİTAL DOĞRULANABİLİR RESMİ BELGE

ÖLÇEK KULLANIM İZİN SERTİFİKASI

Bu belge, **Sağlığı Koruma Davranışı Ölçeği (SKDÖ)** ölçeğinin **Örnek Araştırmacı** tarafından yürütülen **Sağlığı Koruma Davranışı Ölçeği (SKDÖ) Örnek Kullanım İzni** başlıklı bilimsel çalışma kapsamında kullanımına izin verildiğini doğrulamak amacıyla düzenlenmiştir.

İZİN BİLGİLERİ

Ölçek Adı	Sağlığı Koruma Davranışı Ölçeği (SKDÖ)
Madde Sayısı	Belirtilmedi
Alt Boyutlar	1- Beslenme, 2- Genel Davranış, 3- Kişilerarası İlişki, 4- Özbilgi, 5- Sağlık Hizmeti
Sorumlu Yazar / İzin Yetkili Yazar	Gizem Ay, Celalettin Çevik, Aysel Özdemir
Araştırmacı	Örnek Araştırmacı (arastirmaci@example.test)
Bağlı Kurum	Örnek Üniversite
Çalışma / Proje Adı	Sağlığı Koruma Davranışı Ölçeği (SKDÖ) Örnek Kullanım İzni
Çalışma Türü	Akademik Makale
Kullanım Amacı	Tez Çalışmasında Kullanım
Geçerlilik Süresi	03.07.2026 - 03.07.2027
Onay Tarihi	03.07.2026 21:15
Durum	Resmi Olarak Onaylandı

* Celalettin Çevik: sorumlu yazar, sorumlu yazar

Kullanım Kapsamı ve Kısıtlamalar: Örnek maddeler: 1. Kan basıncı değerimi (tansiyonumu) bilirim. 2. Kan şekeri değerimi bilirim. 3. Düzenli olarak sağlık kontrolü yaptırırım. 4. Gelirim temel tüketim gereksinimlerimi karşılamak için yeterlidir. 5. Afet ve acil durumlara başa çıkma yöntemlerini bilirim. 6. Günlük beslenmemde hayvansal yağların yerine bitkisel yağları kullanmayı tercih ederim. 7. Günlük beslenmemde tuz kullanım miktarına dikkat ederim. 8. Günlük beslenmemde şeker tüketimimi sınırlı tutarım. 9. Her gün yaklaşık 2-3 porsiyon arası taze sebze tüketirim (Bir porsiyon 4-5 yemek kaşığı = 2 orta kepe) 10. Her gün yaklaşık 3-4 porsiyon meyve yerim (Bir porsiyon 150 gr.) 11. Normal kilomu aştığımda kilolu olmaktan kaçınmaya çalışırım. 12. Gıdaların güvenli olmaması konusunda endişelenirim. 13. Her gün orta şiddette fiziksel aktivite yaparım. 14. Çevremde sigara içen kişileri bırakmaları rica ederim. 15. Sigara içilen ortamlardan uzak durmaya çalışırım. 16. Yeterli ve dengeli beslenmeye çalışırım. 17. Hastalandığımda doktorun tedavi talimatlarına uyarım. 18. Son kullanım süresi geçmiş ilaçları kullanmam. 19. Akraba evliliğinin risklerini bilirim. 20. Araç sürerken ya da araçtayken dikkatli davranırım. 21. İş yerinde kişisel koruyucu ekipmanları kullanırım. 22. Güneşli günlerde güneş koruyucu kullanırım. 23. İçme sularının (Çeşme, Kaynak, Şişe) güvenli olduğunu düşünüyordum. 24. Kirli ve kötü kokulu ortamlardan kaçınmaya çalışırım. 25. Yeni bir yaşama (çalışma, eğitim ortamı) girdiğinde uyum sağlarım. 26. Boş zamanlarımda hobilerimle ilgilenirim. 27. Kendi kendime rahatlayabilirim ve kendi kendime eğlenebilirim. 28. Yardıma ihtiyacım olduğunda başkalarından yardım alırım. 29. Başkalarının önerilerini almaktan memnuniyet duyarım. 30. Bazı stresli anlarda sakinleşebilirim ancak çok çabuk sakinleşebilirim. 31. Gergin olduğum zamanlarda başka şeyler yaparak rahatlamaya çalışırım. 32. Zorluklarla karşılaştığımda sorunu çözmenin yollarını bulurum.

BELGEYİ DOĞRULA

Belge Doğrulama ve Geçerlilik: Bu sertifika, üzerinde yer alan doğrulama kodu ve QR kodu aracılığıyla çevrim içi olarak doğrulanabilir. Belge yalnızca adı geçen araştırmacı, proje ve kullanım kapsamı için geçerlidir.