T.C.
KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : E-29048672-044-124701 19.08.2026
Konu : Anket (Dr. Öğr. Üyesi Melek ÖZTÜRK)

GENEL SEKRETERLİK MAKAMINA

Meslek Yüksekokulumuz Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü akademik personellerinden Dr. Öğr. Üyesi Melek ÖZTÜRK'ün Üniversitemiz Etik Kurulu'nca onaylanan "Üniversite Akademisyenlerinde Mikro Sağlık Davranışları ve İlişkili Faktörler: Çok Merkezli Kesitsel Bir Araştırma" isimli çalışmasına Türkiye'deki tüm üniversitelerde görev yapan akademisyenlerden veri toplayabilmesi için anket linkinin (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPSoY1Nc0b6ZgrW7FTWuDHzZalVnI3vZAIrcb-q9xRs4aLmQ/viewform?usp=header) ilgili kurumlarla paylaşılması ve gerekli yazışmaların yapılması hususunda;

Gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Elif AKIN KAZANCIOĞLU
Meslek Yüksekokulu Müdürü

Ek:Dilekçe ve Ekleri (9 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSFBDUNH04
Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=6674&eD=BSFBDUNH04&eS=124701

Adres:Aşıt Mah. 7 Aralık Sok. No:12 Karataş Kampüsü/Kilis-Merkez
Telefon:0348 814 26 66 Faks:0 348 814 26 60
e-Posta:shmyo@kilis.edu.tr Web:http://shmyo.kilis.edu.tr
Kep Adresi:kilis7aralikuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Lale Arslan
Unvanı: Şef
Tel No: 7400-7100

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.08.2026-E.124701

T.C.

KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

Konu: Akademisyenlere Yönelik Bilimsel Araştırma Daveti ve Uygulama İzni

Sayın Yetkili,

Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu onaylı **"Üniversite Akademisyenlerinde Mikro Sağlık Davranışları ve İlişkili Faktörler: Çok Merkezli Kesitsel Bir Araştırma"** adlı çalışma, Türkiye genelinde farklı üniversitelerde görev yapan akademisyenler üzerinde yürütülecektir.

Söz konusu çalışma için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu'ndan [23.07.2026/2026/16 ve 02 karar numarası] ile etik kurul onayı alınmıştır (Ek-1).

Araştırmanın amacı; üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri **mikro sağlık davranışlarının düzeyini belirlemek ve bu davranışlarla ilişkili bireysel, sağlıkla ilişkili ve mesleki faktörleri incelemektir.** Mikro sağlık davranışları; kısa süre içerisinde gerçekleştirilebilen, düşük düzeyde zaman ve çaba gerektiren ve düzenli olarak uygulandığında sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlayabilecek küçük ve uygulanabilir sağlık davranışlarını ifade etmektedir. Araştırmada ayrıca akademisyenlerin mikro sağlık davranışlarını kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler ile dijital mikro sağlık müdahalelerine yönelik görüş ve beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın **Türkiye genelindeki üniversitelerde görev yapan akademisyenler** üzerinde yürütülebilmesi kapsamında, üniversitenizde görev yapan akademisyenlere araştırma anketinin çevrim içi olarak ulaştırılmasına ve gönüllü akademisyenlerin araştırmaya katılımına izin verilmesi hususunda gereğini bilgilerinize arz ederim.

Tarih: 18/08/2026

Ad Soyad: Melek ÖZTÜRK

Unvan: Dr. Öğr. Üyesi

Görev Yeri: Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Telefon: 0553 943 63 79

E-posta: melekozturk@kilis.edu.tr

Anket Linki:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPSoY1Nc0b6ZgrW7FTWuDHzZalVnI3vZAIrcb-q9xRs4aLmQ/viewform?usp=header

Ekler:

1. Etik Kurul Onay Belgesi
2. Araştırma Anket Formu
3. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.08.2026-E.124701
Evrak Tarih ve Sayısı: 27.07.2026-E.122390

T.C.
KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-76062934-050.04-122390
Konu : Etik Kurul Kararı (Melek ÖZTÜRK)

27.07.2026

DAĞITIM YERLERİNE

"Üniversite Akademisyenlerinde Mikro Sağlık Davranışları ve İlişkili Faktörler: Çok Merkezli Kesitsel Bir Araştırma" başlıklı çalışmanıza ait Etik Kurul Kararı ekte gönderilmiştir.

Sıddık BADILLI
Genel Sekreter V.

Ek:Melek ÖZTÜRK (1 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Öğr. Gör. Melek ÖZTÜRK

Bilgi:
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSDBD4C5FP Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=6674&eD=BSDBD4C5FP&eS=122390

Adres:Mehmet Sanlı Mah. Doğan Güreş Paşa Bul. No:84 Kilis
Telefon:+90 348 814 26 66 Faks:0 348-814 26 60
e-Posta:ozelkalem@kilis.edu.tr Web:https://www.kilis.edu.tr
Kep Adresi:kilis7aralikuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Rufeyde Gökçe
Unvanı: Şef
Tel No: 1022

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.08.2026-E.124701
Evrak Tarih ve Sayısı: 27.07.2026-E.122390

T.C.
KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURUL KARARLARI

Toplantı Tarihi: 23.07.2026 **Toplantı Sayısı:** 2026/16

Üniversitemiz Etik Kurulu 23.07.2026 tarihinde Prof. Dr. M. Fatih KANTER başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

Karar: 02

Üniversitemiz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Melek ÖZTÜRK'ün *"Üniversite Akademisyenlerinde Mikro Sağlık Davranışları ve İlişkili Faktörler: Çok Merkezli Kesitsel Bir Araştırma"* başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna, konunun gereği için Rektörlük Makamına arzına;

Oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. M. Fatih KANTER **Başkan**	
Prof. Dr. Demet DEMİROĞLU **Üye**	Prof. Dr. Abdurahman ÇETİN **Üye**
Prof. Dr. Fatih BEKTAŞ **Üye**	Prof. Dr. Serhat KUZUCU **Üye**
Prof. Dr. Memet KULE **Üye**	Prof. Dr. Filiz UÇAN TÜRKMEN **Üye**

ASLI GİBİDİR.
Prof. Dr. M. Fatih KANTER
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.08.2026-E.124701

Üniversite Akademisyenlerinde Mikro Sağlık Davranışları ve İlişkili Faktörler: Çok Merkezli Kesitsel Bir Araştırma

Değerli Katılımcı,

Bu anket, üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin günlük yaşam içerisinde gerçekleştirdikleri mikro sağlık davranışlarını ve bu davranışlarla ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Vereceğiniz yanıtlar yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Mikro sağlık davranışları, bireylerin fiziksel, psikolojik ve genel sağlıklarını desteklemek amacıyla günlük yaşam rutinleri içerisinde gerçekleştirdikleri; kısa süreli, kolay uygulanabilir ve düşük çaba gerektiren küçük sağlık uygulamalarıdır. Bu davranışlar tek başına küçük görünse de düzenli tekrarlandığında sağlıklı yaşam alışkanlıklarının oluşmasına katkı sağlayabilir.

Bu kapsamda ankette; kısa süreli fiziksel hareketler, sağlıklı beslenme seçimleri, ekran kullanımını düzenlemeye yönelik davranışlar, stres azaltıcı küçük uygulamalar ve günlük sağlığı destekleyen diğer küçük davranışlar değerlendirilecektir.

Katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederiz. Dr. Öğrt. Üyesi Melek ÖZTÜRK

Bölüm 1: Sosyo-Demografik ve Mesleki Özellikler

1. Yaşınız: _____

2. Cinsiyetiniz:

□ Kadın
□ Erkek
□ Belirtmek istemiyorum

3. Medeni durum:

□ Bekâr
□ Evli
□ Diğer

4. Çocuğunuz var mı?

□ Hayır
□ Evet (___ çocuk)

5. Akademik unvanınız:

□ Araştırma görevlisi
□ Öğretim görevlisi
□ Dr. Öğretim Üyesi
□ Doçent
□ Profesör

6. Akademik çalışma alanınız:

□ Sağlık Bilimleri
□ Fen Bilimleri
□ Sosyal Bilimler
□ Eğitim Bilimleri
□ Mühendislik
□ Diğer: _____

7. Akademisyenlik süreniz:

□ 0–5 yıl
□ 6–10 yıl
□ 11–20 yıl
□ 21 yıl ve üzeri

8. Haftalık ders verme süreniz:

□ 0–5 saat
□ 6–10 saat
□ 11–20 saat
□ 21 saat ve üzeri

9. Günlük bilgisayar/ekran kullanım süreniz:

□ 0–2 saat
□ 3–5 saat
□ 6–8 saat
□ 9 saat ve üzeri

10. Günlük oturarak geçirdiğiniz süre:

□ 0–3 saat
□ 4–6 saat
□ 7–9 saat
□ 10 saat ve üzeri

11. Gün içerisinde ortalama kaç kez mola verirsiniz?

□ Hiç
□ 1–2 kez
□ 3–5 kez
□ 6 ve üzeri

12. Uyku süreniz:

□ 5 saatten az
□ 5–7 saat
□ 7 saatten fazla

13. Sigara kullanımı:

□ Hiç kullanmadım
□ Bıraktım
□ Kullanıyorum

14. Düzenli takip gerektiren kronik hastalığınız var mı?

□ Hayır
□ Evet: _____

Bölüm 2: Mikro Sağlık Davranışları Değerlendirme Formu
Açıklama:
Bu form, akademisyenlerin günlük yaşam içerisinde gerçekleştirdikleri küçük ancak sağlık üzerinde olumlu etkisi olabilecek mikro sağlık davranışlarını değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen son **7 gününüzü** düşünerek cevaplayınız.
Son 7 gün içerisinde aşağıdaki davranışları ne sıklıkla yaptınız?
1 = Hiç yapmadım
2 = Nadiren yaptım
3 = Bazen yaptım
4 = Sık yaptım
5 = Her zaman yaptım

A) Mikro Hareket Davranışları	1 = Hiç yapmadım	2 = Nadiren yaptım	3 = Bazen yaptım	4 = Sık yaptım	5 = Her zaman yaptım
15. Uzun süre oturduğumda ayağa kalkarak kısa hareket molası verdim.					
16. Çalışma sırasında kısa yürüyüşler yaptım.					
17. Gün içerisinde kısa süreli esneme hareketleri yaptım.					
18. Boyun ve omuz bölgemi rahatlatıcı küçük egzersizler yaptım.					
19. Kısa mesafelerde hareket etmeyi tercih ettim.					
B) Mikro Beslenme ve Su Tüketimi Davranışları					
20. Gün içerisinde yeterli su içmeye dikkat ettim.					
21. Sağlıklı ara öğün tercih ettim.					
22. Şekerli içecek tüketmek yerine daha sağlıklı seçenekleri tercih ettim.					
C) Mikro Dijital Sağlık Davranışları					
23. Bilgisayar kullanırken kısa ekran molaları verdim.					
24. Uzun süre ekrana baktığımda gözlerimi dinlendirdim.					
25. Çalışma ortamımı ergonomik olacak şekilde düzenledim.					
26. Gereksiz telefon kullanımımı azaltmaya çalıştım.					
D) Mikro Ruhsal İyi Oluş ve Stres Yönetimi Davranışları					
27. Gün içerisinde kısa nefes egzersizleri yaptım.					
28. Yoğun çalışma sırasında kısa gevşeme molaları verdim.					
29. Gün içinde kendimi ve duygu durumumu değerlendirmek için kısa zaman ayırdım.					

Bölüm 3: Mikro Sağlık Davranışlarını Etkileyen Faktörler

30. Sağlığınızı korumaya yönelik küçük davranışları yapmanızı kolaylaştıran faktörler nelerdir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

□ Sağlık konusunda bilinçli olmak
□ Hatırlatıcı kullanmak
□ Zamanımın olması

□ Çalışma ortamının uygun olması
□ Motivasyonumun yüksek olması
□ Diğer: _____

31. Mikro sağlık davranışlarını uygulamanızı zorlaştıran faktörler nelerdir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

□ İş yoğunluğu
□ Zaman yetersizliği
□ Unutmak
□ Motivasyon eksikliği
□ Çalışma ortamının uygun olmaması
□ Öncelik vermemek
□ Diğer: _____

32. Gün içerisinde size 1 dakikalık sağlık önerileri/hatırlatmaları gönderilse nasıl değerlendirirsiniz?

□ Çok faydalı olur
□ Faydalı olur
□ Kararsızım
□ Faydalı olmaz
□ İstemem

33. Dijital bir mikro sağlık programına katılmak ister misiniz?

□ Evet
□ Hayır
□ Kararsızım

Bölüm 4: Açık Uçlu Soru

34. Akademisyenlerin çalışma yaşamında sağlıklarını korumaları için uygulanabilecek küçük sağlık davranışları sizce nelerdir?

.....

.....

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.08.2026-E.124701

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Araştırmanın Adı

Üniversite Akademisyenlerinde Mikro Sağlık Davranışları ve İlişkili Faktörler: Çok Merkezli Kesitsel Bir Araştırma

Değerli Katılımcı,

Sizi, üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin mikro sağlık davranışlarını ve bu davranışlarla ilişkili faktörleri incelemek amacıyla yürütülen bu bilimsel araştırmaya davet ediyoruz.

Araştırmaya katılmadan önce çalışmanın amacı, kapsamı, sizden beklenenler ve sahip olduğunuz haklar hakkında bilgi sahibi olmanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Anlamadığınız veya açıklanmasını istediğiniz herhangi bir konu olması durumunda araştırmacıya soru yöneltebilirsiniz.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite akademisyenlerinin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri mikro sağlık davranışlarının düzeyini belirlemek ve bu davranışlarla ilişkili bireysel, sağlıkla ilişkili ve mesleki faktörleri incelemektir.

Araştırmada ayrıca mikro sağlık davranışlarını kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörlerin ve akademisyenlerin dijital mikro sağlık uygulamalarına ilişkin görüş ve beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Mikro Sağlık Davranışı Nedir?

Bu araştırmada mikro sağlık davranışları; günlük yaşam içerisinde kısa sürede gerçekleştirilebilen, düşük düzeyde zaman ve çaba gerektiren ve düzenli olarak uygulandığında sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlayabilecek küçük ve uygulanabilir sağlık davranışları olarak ele alınmaktadır.

Kısa hareket molaları verme, esneme yapma, düzenli su içme, ekran kullanımına kısa aralar verme ve kısa nefes veya gevşeme uygulamaları yapma bu davranışlara örnek olarak verilebilir.

Araştırmaya Neden Davet Edildiniz?

Bu araştırmaya, Türkiye'deki üniversitelerde görev yapan akademisyenler hedef araştırma grubunu oluşturduğu için davet edilmektesiniz.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Araştırmaya Katılmanız Durumunda Sizden Ne İstenecektir?

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda çevrim içi olarak hazırlanan araştırma anketini doldurmanız istenecektir.

Ankette;

- sosyodemografik özellikleriniz,
- akademik çalışma yaşamınıza ilişkin özellikleriniz,
- mikro sağlık davranışlarınız,

- mikro sağlık davranışlarını kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler,
- dijital mikro sağlık uygulamalarına ilişkin görüşleriniz

ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Anketin tamamlanmasının yaklaşık **10–15 dakika** sürmesi beklenmektedir.

Soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Soruları kendi deneyimleriniz doğrultusunda yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırmaya Katılmanın Olası Riskleri veya Rahatsızlıkları

Bu araştırmanın katılımcılar açısından öngörülen herhangi bir fiziksel risk veya tıbbi müdahale içeren uygulaması bulunmamaktadır.

Anket sorularının yanıtlanması sırasında bazı soruların çalışma yaşamınız veya sağlık davranışlarınız hakkında düşünmenize neden olması nedeniyle geçici bir rahatsızlık hissedebilirsiniz. Böyle bir durumda soruyu yanıtlamama veya anketi sonlandırma hakkınız bulunmaktadır.

Araştırmaya Katılmanın Olası Yararları

Bu araştırmaya katılımınızın size doğrudan bir sağlık yararı sağlaması beklenmemektedir.

Bununla birlikte araştırmadan elde edilecek sonuçların, üniversite akademisyenlerinin sağlık davranışlarının daha iyi anlaşılmasına ve akademisyenlerin sağlığını desteklemeye yönelik gelecekte geliştirilebilecek koruyucu ve geliştirici sağlık uygulamalarına katkı sağlaması beklenmektedir.

Gönüllülük ve Araştırmadan Ayrılma Hakkı

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllüdür.

Araştırmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Araştırmaya katılmayı kabul ettikten sonra da herhangi bir gerekçe göstermeksizin anketi tamamlamadan araştırmadan ayrılabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı reddetmeniz veya araştırmadan ayrılmanız nedeniyle herhangi bir hak kaybınız veya olumsuz sonuçla karşılaşmanız söz konusu değildir.

Gizlilik ve Verilerin Korunması

Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Araştırma verileri gizlilik ilkelerine uygun olarak değerlendirilecek ve araştırma sonuçları toplu olarak raporlanacaktır.

Araştırma kapsamında doğrudan kimliğinizi belirlemeye yönelik ad ve soyad gibi bilgiler talep edilmeyecektir.

Veriler yalnızca araştırma ekibi tarafından bilimsel amaçlarla değerlendirilecek ve araştırmanın raporlanması sırasında katılımcıların kimliği açıklanmayacaktır.

Araştırma Sonuçlarının Kullanımı

Araştırmadan elde edilen veriler bilimsel yayın, bilimsel toplantı, tez veya akademik sunumlarda kullanılabilir.

Sonuçlar toplu olarak değerlendirilecek ve bireysel katılımcıların kimliği açıklanmayacaktır.

Araştırmaya Katılım İçin Ücret ve Ödeme

Araştırmaya katılım karşılığında herhangi bir ücret ödenmeyecektir.

Araştırmaya katılmak için katılımcılardan herhangi bir ücret talep edilmeyecektir.

Araştırma Hakkında Bilgi Alma

Araştırma hakkında bilgi almak, araştırmanın uygulanmasıyla ilgili soru sormak veya araştırmayla ilgili görüşlerinizi iletmek istemeniz durumunda aşağıdaki araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz:

Araştırmacı: Melek ÖZTÜRK
Unvan: Dr. Öğr. Üyesi
Kurum: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
E-posta: melekozturk@kilis.edu.tr
Telefon: 0553 943 63 79

Gönüllü Katılım Onayı

Yukarıdaki bilgilendirme metnini okudum. Araştırmanın amacı, kapsamı, uygulanma şekli ve gönüllü olarak katılma hakkım konusunda bilgilendirildim. Araştırmaya kendi özgür irademle katılmayı kabul ediyorum.

○ **Evet, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.**

○ **Hayır, araştırmaya katılmayı kabul etmiyorum.**