T.C.
KÜTAHYA SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-26456604-044-259673
Konu : Anket Çalışma İzni Hk(Dr. Öğr. Üyesi Gamze KURT)

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 15.10.2026 tarihli ve 26281490-200-259637 sayılı yazı.

Fakültemiz Ergoterapi Bölümü öğretim elemanlarından Dr. Öğr. Üyesi Gamze KURT, dilekçesinde sorumlu araştırmacısı olduğu "Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Nomofobi, Serbest Zaman Aktiviteleri Engelleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki" başlıklı araştırmanın, üniversite öğrencilerinin katılımıyla çevrim içi anket yöntemi kullanılarak yürütülmesinin planlandığını belirtmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 06.10.2026 tarihli ve 2026/11-32 sayılı etik kurul izninin alındığı ifade edilmiştir.

İlgili araştırmanın Fakültemiz lisans öğrencilerine duyurulabilmesi ve uygulanabilmesi için gerekli izinlerin verilmesine ilişkin bölüm başkanlığı yazısı yazımız ekinde sunulmuştur.

Makamınızca uygun görüldüğü takdirde, söz konusu araştırmanın Üniversitemiz bünyesindeki tüm akademik birimlere resmî yazı ile duyurularak öğrencilerin bilgilendirilmesinin sağlanması ve ayrıca ekte yer alan üniversitelerin rektörlüklerine iletilerek ilgili üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere duyurulması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Fatma BAŞAR
Dekan

Dağıtım:
Gereği:
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Bilgi:
Genel Sekreterlik

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

e-Posta:sbu@ksbu.edu.tr Elektronik ağ:http://ksyo.ksbu.edu.tr/
Kep Adresi:kutahyasaglikbilimleriuniversitesi@hs01.kep.tr
Bilgi için: H.Güleç
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 1450

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
Ergoterapi Bölüm Başkanlığı

Sayı : E-26281490-200-259637
Konu : Anket Çalışma İzni Hk(Dr. Öğr. Üyesi Gamze KURT)

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Ergoterapi Bölümü öğretim elemanlarından Dr. Öğr. Üyesi Gamze KURT dilekçesinde, Sorumlu araştırmacısı olduğu "Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Nomofobi, Serbest Zaman Aktiviteleri Engelleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki" başlıklı araştırma Üniversite öğrencilerinin genel katılımıyla çevrim içi bir anket çalışması yürütülmesinin planlandığını, Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 06.10.2026 tarihinde 2026/11-32 numaralı izinin alındığını belirtmiştir. İlgili çalışmanın Fakültemiz lisans öğrencilerine duyurulabilmesi ve uygulanabilmesi için gerekli izinlerin verilmesini talep ettiği dilekçesi yazımız ekinde sunulmuş olup, Üniversitemiz Rektörlüğü aracılığıyla üniversitemiz bünyesindeki tüm akademik birimlere resmi yazı ile iletilerek öğrencilere duyurulmasının sağlanması ve çalışmanın ekte yer alan üniversitelerin Rektörlüklerine iletilerek söz konusu üniversitelerin öğrencilerine duyurulabilmesi hususunda

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Gamze KURT
Bölüm Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres:Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. km
KÜTAHYA
Telefon:0 (274) 265 21 92
e-Posta:sbu@ksbu.edu.tr Elektronik ağ:http://ksyo.ksbu.edu.tr/
Kep Adresi:kutahyasaglikbilimleriuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ç.Şengün
Unvanı: Memur
Tel No: 2470

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.10.2026-259524

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
Ergoterapi Bölüm Başkanlığı

Sayı : E-26281490-044-259524
Konu : Anket çalışma izni hk.

ERGOTERAPİ BÖLÜM BAŞKANLIĞINA

Sorumlu araştırmacısı olduğum "Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Nomofobi, Serbest Zaman Aktiviteleri Engelleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki" başlıklı araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin genel katılımıyla çevrim içi bir anket çalışması yürütülmesi planlanmaktadır.

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 06.10.2026 tarihinde 2026/11-32 numaralı izin alınmıştır. Araştırma gönüllülük esasına dayalı olup, elde edilecek veriler yalnızca bilimsel amaçlarla ve gizlilik ilkeleri gözetilerek kullanılacaktır.

Bu doğrultuda hazırlanan çalışmanın Fakültemiz lisans öğrencilerine duyurulabilmesi ve uygulanabilmesi için gerekli izinlerin verilmesi, Üniversitemiz Rektörlüğü aracılığıyla üniversitemiz bünyesindeki tüm akademik birimlere resmi yazı ile iletilerek öğrencilere duyurulmasının sağlanması ve ekte yer alan diğer üniversitelerin Rektörlüklerine iletilerek söz konusu üniversitelerin öğrencilerine duyurulması hususunda gereğini saygılarımla arz ederim.

Not: Elektronik Forma linkten ulaşılabilir.
https://forms.gle/Azfdh5eJDbw4usjj8

Ek:
1. Etik Kurul Onay Belgesi
2. Değerlendirme Formları
3. Formun İletilmesi Talep Edilen Üniversiteler Listesi

Dr. Öğr. Üyesi Gamze KURT
Öğretim Üyesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSRA7LSJPR Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5378&eD=BSRA7LSJPR&eS=259524

Adres:Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. km
KÜTAHYA
Telefon:0 (274) 265 21 92
e-Posta:sbu@ksbu.edu.tr Elektronik ağ:http://ksyo.ksbu.edu.tr/
Kep Adresi:kutahyasaglikbilimleriuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: G.Kurt
Unvanı: Öğretim Üyesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.10.2026-259625

T.C
KÜTAHYA SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Nomofobi, Serbest Zaman Aktiviteleri Engelleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	KURUL ADRESİ	Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. Km KÜTAHYA
	TELEFON	(0 274) 260 00 43 / 1139
	FAKS	(0 274) 265 22 85
	E-POSTA	etik.gir.olmayan@ksbu.edu.tr
BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Dr. Öğr. Üyesi Gamze KURT
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Ergoterapi AD.
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	KSBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	-Uzm. Fzt. Nur ÜNVER- Fizyoterapi/ Kütahya Haymeana Hanımlar Lokali
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Tanımlayıcı-Kesitsel-Anket Çalışması- Yaşam alışkanlıklarının değerlendirilmesi araştırmaları gibi insana bir hekimin doğrudan müdahalesini gerektirmeden yapılacak tüm araştırmalar
KARAR BİLGİLERİ	**Karar No: 2026/11-32**	**Tarih: 06.10.2026**
	Başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde gerçekleştirilmesinde **etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına** oy birliği ile karar verilmiştir.	

Prof. Dr. Taner ŞEN
Etik Kurulu Başkanı
Tarih: 06.10.2026

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.10.2026-259623

Sosyodemografik Form

Aşağıda istenen bilgileri uygun seçeneği seçerek ya da yazarak doldurunuz.

1. Doğum yılınızı yazınız: ……

2. Boyunuzu santimetre olarak yazınız. (163 gibi): ……

3. Vücut ağırlığınızı kilogram olarak yazınız. (72 gibi): ……..

4. Cinsiyetiniz:
   ☐ Kadın ☐ Erkek

5. Okuduğunuz üniversiteyi yazınız: ……..

6. Okuduğunuz Fakülteyi/MYO'yu yazınız: ……..

7. Okuduğunuz Bölümü/Programı yazınız: …….

8. Gelir durumunuzu işaretleyiniz.
   ☐ gelir>gider ☐ gelir=gider ☐ gelir<gider

9. Tanısı konulmuş, süreğen (kronik) bir sağlık durumunuz var mı? Varsa, lütfen uygun olanları işaretleyiniz. (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

   ☐Hayır, tanısı konulmuş süreğen bir sağlık durumum yok
   ☐ Hipertansiyon
   ☐ Diyabet (Şeker hastalığı)
   ☐ Kardiyovasküler hastalıklar
   ☐ Astım
   ☐ Fibromiyalji
   ☐ Anksiyete Bozuklukları (Örn: Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Panik Bozukluk, Sosyal Anksiyete Bozukluğu)
   ☐ Depresif Bozukluklar (Örn: Majör Depresif Bozukluk, Distimik Bozukluk)
   ☐ Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)
   ☐ Diğer (belirtiniz):……..

10. Hangi dijital cihazları kullanıyorsunuz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)?
    ☐ Bilgisayar/Dizüstü bilgisayar
    ☐ Tablet
    ☐ Akıllı telefon
    ☐Diğer: ……

11. Kaç yıldır akıllı telefon ve/veya tablet kullanıyorsunuz yazınız: …….

12. Serbest zamanlarınızda hangi etkinlikleri yaparsınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz. Yaptığınız aktivite birden fazla kategoriye giriyor olabilir. Örneğin pilates egzersizlerini tek başınıza yapıyorsanız sadece fiziksel bir aktivite iken grup olarak yapıyorsanız hem fiziksel hem sosyal bir aktivite olabilir.)

    ☐ Fiziksel aktiviteler (bahçe işleri, koşu, bisiklet sürme, yoga, pilates, fitness vb.)
    ☐ Zihinsel aktiviteler (sudoku, satranç, yapboz, yeni bir dil öğrenme, yazarlık, kodlama vb.)
    ☐ Sosyal aktiviteler (grup/kulüp aktivitelerine katılma, arkadaşlarla yemek/grup aramaları, gönüllü toplum işlerine katılma/planlama vb.)
    ☐ Kültürel aktiviteler (galeri/müze ziyaret etme, tiyatro/opera/konser izleme, folklor dansları, heykelcilik, resim yapma vb.)
    ☐ Pasif aktiviteler (televizyon izlemek, film izlemek, internette gezinmek, otururken/yatarken müzik/podcast dinlemek, güneşlenmek, kanepede/yatakta uzanmak, yolcu olarak yolculuk yapmak vb.)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.10.2026-259623

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise **Tamamen Katılıyorum** genelde doğru ise **Katılıyorum,** emin değilseniz **Kararsızım,** genelde doğru değilse **Katılmıyorum,** hiçbir zaman doğru değilse **Kesinlikle Katılmıyorum** şeklinde işaretleyiniz.	**Tamamen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kararsızım**	**Katılmıyorum**	**Kesinlikle Katılmıyorum**
1. Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum.					
2. Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarıma (cep telefonu ya da tablet) bakarım.					
3. Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.					
4. Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.					
5. Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.					
6. Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.					
7. Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.					
8. Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.					
9. Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.					
10. Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.					
11. Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.					
12. Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.					
13. Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelendirir.					
14. Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkar.					
15. Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissederim.					
16. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum					
17. Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.					
18. Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.					
19. Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yakınımda bulunduruyorum.					

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.10.2026-259623

Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılıyorum						Kesinlikle Katılmıyorum
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.							
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.							
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.							
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.							
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırımı aştığımda paniğe kapılırım.							
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.							
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.							
9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.							
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse…							
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.							
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.							
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.							
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.							
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.							
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.							
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.							
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.							
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.							
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.							

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.10.2026-2596273

Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Aşağıda, boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin, sizin bu etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.	**Kesinlikle Önemsiz**	**Önemsiz**	**Önemli**	**Kesinlikle Önemli**
1. Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi				
2. Kendini yorgun hissetmek				
3. Sakatlanmaktan korkmak				
4. Nerden öğreneceğini bilmemek				
5. Nerede katılacağını bilmemek				
6. Öğretecek kimsenin olmaması				
7. Tesis donanımının yetersiz olması				
8. Tesislerin yetersiz olması				
9. Tesislerin kalabalık olması				
10. Arkadaşlarımın zamanının olmaması				
11. Beraber katılacak kimsenin olmaması				
12. Arkadaşlarımın katılmaktan hoşlanmaması				
13. Aile için zaman ayırmak zorunda olmak				
14. Sosyal etkinliğe zaman ayırmak zorunda olmak				
15. Program zamanlarının uygun olmaması				
16. Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek				
17. İlgili olmamak				
18. Rutin programı bozmak istememek				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Küresel Fiziksel Aktivite Anketi

Fiziksel Aktivite

Şimdi size sıradan bir haftada farklı tipte fiziksel aktiviteler yaparken (hareket ederken) harcadığınız zamanı soracağım. Lütfen bu sorulara kendinizin fiziksel olarak aktif bir insan olduğunu düşünmeseniz de yanıt verin.
Önce iş yaparken harcadığınız zamanı düşünün. İş olarak şunları düşünün: Yapmak zorunda olduğunuz ücretli ya da ücretsiz işler, ders çalışma/eğitim, ev işleri, gıda/ekin hasatı, beslenmek için balık tutma ya da ava çıkma, iş arama vb. *[Gerekirse başka örnekler ekleyiniz].* Aşağıdaki soruları yanıtlarken "yüksek şiddetli aktiviteler" ağır fiziksel çaba gerektiren, solunum veya kalp atım hızında büyük artışlara yol açan aktivitelerdir; "orta şiddetli aktiviteler" orta derecede fiziksel çaba gerektiren, solunum veya kalp atım hızında küçük artışlara yol açan aktivitelerdir.

	Sorular	Yanıtlar	Kod
İşteki Aktivite			
1	İşiniz aralıksız en az 10 dakika süreyle solunum ve kalp atım hızında büyük artışlara yol açan *[ağır yük taşıma/kaldırma, kazı/inşaat işleri gibi]* yüksek şiddetli aktivite içerir mi? *[ÖRNEKLER EKLEYİNİZ] (KARTLARI GÖSTERİNİZ)*	Evet 1 Hayır 2 *Hayır ise P4'e geçiniz*	P1
2	Sıradan bir haftanın kaç gününde işinizin parçası olarak yüksek şiddetli aktiviteler yaparsınız?	Gün sayısı ____	P2
3	Sıradan bir günde işinizde ne kadar süre yüksek şiddetli aktivite yaparsınız?	Saat : Dakika _____ : _____ sa. dk.	P3 (a-b)
4	İşiniz aralıksız en az 10 dakika süreyle solunum veya kalp atım hızında küçük artışlara neden olan hızlı yürüme *[veya hafif yükler taşıma, temizlik yapma]* gibi orta şiddetli aktivite içeriyor mu? *[ÖRNEKLER EKLEYİNİZ] (KARTLARI GÖSTERİNİZ)*	Evet 1 Hayır 2 *Hayır ise P7'ye geçiniz*	P4
5	Sıradan bir haftanın kaç gününde işinizin parçası olarak orta şiddetli aktiviteler yaparsınız?	Gün sayısı ____	P5
6	Sıradan bir günde işinizde ne kadar süre orta şiddetli aktivite yaparsınız?	Saat : Dakika _____ : _____ sa. dk.	P6 (a-b)
Ulaşım			
Sıradaki sorulara az önce belirtmiş olduğunuz işteki fiziksel aktiviteler dahil değildir. Şimdi size bir yerden bir yere giderken genelde kullandığınız yöntemi sormak istiyorum. Örneğin işe, alışverişe, markete, ibadete giderken. *[Gerekirse başka örnekler ekleyiniz].*			
7	Bir yerden bir yere giderken aralıksız en az 10 dakika süreyle yürür ya da (*pedal çevirerek*) bisiklete biner misiniz?	Evet 1 Hayır 2 *Hayır ise P10'a geçiniz*	P7

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

8	Sıradan bir haftanın kaç gününde bir yerden bir yere giderken aralıksız en az 10 dakika süreyle yürür ya da bisiklete binersiniz?	Gün sayısı ____	P8
9	Sıradan bir günde bir yerden bir yere giderken ne kadar süre yürür ya da bisiklete binersiniz?	Saat : Dakika _____ : _____ sa. dk.	P9 (a-b)
Eğlence ve Boş Zaman Etkinlikleri			
Bundan sonraki sorulara belirtmiş olduğunuz iş ve ulaşım aktivitelerinizi dahil etmeyin. Şimdi size spor, fitness ve boş zaman/eğlence etkinlikleri hakkında sorular sormak istiyorum. *[Uygun terimler ekleyiniz].*			
10	Aralıksız en az 10 dakika süreyle solunum ve kalp atım hızında büyük artışlara yol açan yüksek şiddetli spor, fitness ve boş zaman etkinliklerinden *[koşu veya futbol vb.]* herhangi birini yapar mısınız? *[ÖRNEKLER EKLEYİNİZ] (KARTLARI GÖSTERİNİZ)*	Evet 1 Hayır 2 *Hayır ise P13'e geçiniz*	P10
11	Sıradan bir haftanın kaç gününde yüksek şiddetli spor, fitness ve boş zaman etkinliği yaparsınız?	Gün sayısı ____	P11
12	Sıradan bir günde ne kadar süre yüksek şiddetli spor, fitness ve boş zaman etkinlikleri yaparsınız?	Saat : Dakika _____ : _____ sa. dk.	P12 (a-b)
13	Aralıksız en az 10 dakika süreyle solunum ve kalp atım hızında küçük artışlara neden olan hızlı yürüyüş *[bisiklete binme, yüzme, voleybol]* gibi orta şiddetli spor, fitness ve boş zaman etkinliklerinden herhangi birini yapar mısınız? *[ÖRNEKLER EKLEYİNİZ] (KARTLARI GÖSTERİNİZ)*	Evet 1 Hayır 2 *Hayır ise P16'ya geçiniz*	P13
14	Sıradan bir haftanın kaç gününde orta şiddetli spor, fitness ve boş zaman etkinlikleri yaparsınız?	Gün sayısı ____	P14
15	Sıradan bir haftanın kaç gününde orta şiddetli spor, fitness ve boş zaman etkinlikleri yaparsınız?	Saat : Dakika _____ : _____ sa. dk.	P15 (a-b)
Sedanter Davranış			
Aşağıdaki soru işte, evde, ulaşımda veya arkadaşlarla oturma ya da uzanma/yaslanma hakkındadır (masada oturma, arkadaşlarla oturma, arabada, otobüste, trende seyahat etme, okuma, iskambil oynama veya televizyon izleme), fakat uyurken geçirilen zamanı dahil etmeyiniz. *[ÖRNEKLER EKLEYİNİZ]*			
16	Sıradan bir günde oturarak ya da uzanarak/yaslanarak genellikle ne kadar zaman geçirirsiniz?	Saat : Dakika _____ : _____ sa. dk.	P16 (a-b)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

1. Abdullah Gül Üniversitesi
2. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
3. Adana Alparslan Türkeş Bilim Ve Teknoloji Üniversitesi
4. Adıyaman Üniversitesi
5. Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi
6. Afyon Kocatepe Üniversitesi
7. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
8. Ahmet Yesevi Üniversitesi
9. Akdeniz Üniversitesi
10. Aksaray Üniversitesi
11. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
12. Alanya Üniversitesi
13. Altınbaş Üniversitesi
14. Amasya Üniversitesi
15. Anadolu Üniversitesi
16. Ankara Bilim Üniversitesi
17. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
18. Ankara Medipol Üniversitesi
19. Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi
20. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
21. Ankara Üniversitesi
22. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
23. Antalya Belek Üniversitesi
24. Antalya Bilim Üniversitesi
25. Ardahan Üniversitesi
26. Artvin Çoruh Üniversitesi
27. Ataşehir Adıgüzel Meslek Yüksekokulu
28. Atatürk Üniversitesi
29. Atılım Üniversitesi
30. Avrasya Üniversitesi
31. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
32. Bahçeşehir Üniversitesi
33. Balıkesir Üniversitesi
34. Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi
35. Bartın Üniversitesi
36. Başkent Üniversitesi
37. Batman Üniversitesi
38. Bayburt Üniversitesi
39. Beykoz Üniversitesi
40. Bezmialem Vakıf Üniversitesi
41. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi
42. Bingöl Üniversitesi
43. Biruni Üniversitesi
44. Bitlis Eren Üniversitesi
45. Boğaziçi Üniversitesi
46. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
47. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
48. Bursa Teknik Üniversitesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

49. Bursa Uludağ Üniversitesi
50. Çağ Üniversitesi
51. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
52. Çankaya Üniversitesi
53. Çankırı Karatekin Üniversitesi
54. Çukurova Üniversitesi
55. Demiroğlu Bilim Üniversitesi
56. Dicle Üniversitesi
57. Doğuş Üniversitesi
58. Dokuz Eylül Üniversitesi
59. Düzce Üniversitesi
60. Ege Üniversitesi
61. Erciyes Üniversitesi
62. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
63. Erzurum Teknik Üniversitesi
64. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
65. Eskişehir Teknik Üniversitesi
66. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
67. Fenerbahçe Üniversitesi
68. Fırat Üniversitesi
69. Galatasaray Üniversitesi
70. Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi
71. Gaziantep Üniversitesi
72. Gazi Üniversitesi
73. Gebze Teknik Üniversitesi
74. Giresun Üniversitesi
75. Gümüşhane Üniversitesi
76. Hacettepe Üniversitesi
77. Hakkari Üniversitesi
78. Haliç Üniversitesi
79. Harran Üniversitesi
80. Hasan Kalyoncu Üniversitesi
81. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi
82. Hitit Üniversitesi
83. Iğdır Üniversitesi
84. Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
85. Işık Üniversitesi
86. İbn Haldun Üniversitesi
87. İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi
88. İnönü Üniversitesi
89. İskenderun Teknik Üniversitesi
90. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
91. İstanbul Arel Üniversitesi
92. İstanbul Atlas Üniversitesi
93. İstanbul Aydın Üniversitesi
94. İstanbul Beykent Üniversitesi
95. İstanbul Bilgi Üniversitesi
96. İstanbul Esenyurt Üniversitesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

97. İstanbul Galata Üniversitesi
98. İstanbul Gedik Üniversitesi
99. İstanbul Gelişim Üniversitesi
100. İstanbul Kent Üniversitesi
101. İstanbul Kültür Üniversitesi
102. İstanbul Medeniyet Üniversitesi
103. İstanbul Medipol Üniversitesi
104. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
105. İstanbul Okan Üniversitesi
106. İstanbul Rumeli Üniversitesi
107. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
108. İstanbul Sağlık ve Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu
109. İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi
110. İstanbul Şişli Meslek Yüksekokulu
111. İstanbul Teknik Üniversitesi
112. İstanbul Ticaret Üniversitesi
113. İstanbul Topkapı Üniversitesi
114. İstanbul Üniversitesi
115. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
116. İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi
117. İstinye Üniversitesi
118. İzmir Bakırçay Üniversitesi
119. İzmir Demokrasi Üniversitesi
120. İzmir Ekonomi Üniversitesi
121. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi
122. İzmir Konak Meslek Yüksekokulu
123. İzmir Tınaztepe Üniversitesi
124. İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü
125. Kadir Has Üniversitesi
126. Kafkas Üniversitesi
127. Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi
128. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
129. Kapadokya Üniversitesi
130. Karabük Üniversitesi
131. Karadeniz Teknik Üniversitesi
132. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
133. Kastamonu Üniversitesi
134. Kayseri Üniversitesi
135. Kırıkkale Üniversitesi
136. Kırklareli Üniversitesi
137. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
138. Kilis 7 Aralık Üniversitesi
139. Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi
140. Kocaeli Üniversitesi
141. Koç Üniversitesi
142. Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi
143. Konya Teknik Üniversitesi
144. KTO-Karatay Üniversitesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

145. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi
146. Lokman Hekim Üniversitesi
147. Malatya Turgut Özal Üniversitesi
148. Maltepe Üniversitesi
149. Manisa Celal Bayar Üniversitesi
150. Mardin Artuklu Üniversitesi
151. Marmara Üniversitesi
152. MEF Üniversitesi
153. Mersin Üniversitesi
154. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi
155. Mudanya Üniversitesi
156. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
157. Munzur Üniversitesi
158. Muş Alparslan Üniversitesi
159. Necmettin Erbakan Üniversitesi
160. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi
161. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
162. Nuh Naci Yazgan Üniversitesi
163. Ondokuz Mayıs Üniversitesi
164. Ordu Üniversitesi
165. Orta Doğu Teknik Üniversitesi
166. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi
167. OSTİM Teknik Üniversitesi
168. Özyeğin Üniversitesi
169. Pamukkale Üniversitesi
170. Piri Reis Üniversitesi
171. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
172. Sabancı Üniversitesi
173. Sağlık Bilimleri Üniversitesi
174. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
175. Sakarya Üniversitesi
176. Samsun Üniversitesi
177. Selçuk Üniversitesi
178. Siirt Üniversitesi
179. Sinop Üniversitesi
180. Sivas Bilim Ve Teknoloji Üniversitesi
181. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
182. Süleyman Demirel Üniversitesi
183. Şırnak Üniversitesi
184. Tarsus Üniversitesi
185. TED Üniversitesi
186. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
187. TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi
188. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
189. Toros Üniversitesi
190. Trabzon Üniversitesi
191. Trakya Üniversitesi
192. Türk-Alman Üniversitesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

193. Türk Hava Kurumu Üniversitesi
194. Türkiye Uluslararası İslam, Bilim ve Teknoloji Üniversitesi
195. Türk-Japon Bilim ve Teknoloji Üniversitesi
196. Ufuk Üniversitesi
197. Uşak Üniversitesi
198. Üsküdar Üniversitesi
199. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
200. Yalova Üniversitesi
201. Yaşar Üniversitesi
202. Yeditepe Üniversitesi
203. Yıldız Teknik Üniversitesi
204. Yozgat Bozok Üniversitesi
205. Yüksek İhtisas Üniversitesi
206. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.