

## KULLANIM NEDENLERİ İNDEKSİ - KUNİ

Aşağıdaki durumlar içinde sizin alkol-madde-kumar alışkanlığınızı tetikleyenleri işaretleyin

|                                       |  |                          |
|---------------------------------------|--|--------------------------|
| <b>Olumsuz duygularla başa çıkmak</b> | Stresimi azaltmak için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Öfkemi bastırmak, daha sakin olmak için                                    | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Üzüntülü olduğum zamanlarda  | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Kaygı, endişe veya huzursuzluğumu gidermek için                            | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Kötü olayları unutmak/Kafayı dağıtmak için                                 | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Yalnız olduğum zamanlarda  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Olaylar</b>                        | İlişki sorunları (Aile- eş – arkadaş) yaşadığım zamanlarda                 | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Yaşadığım sorunlarla başa çıkmak (iş, para vb) için                        | <input type="checkbox"/> |
| <b>Daha iyi olmak</b>                 | Daha iyi performans göstermek için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Daha canlı ve hareketli olmak için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Daha keyifli ve mutlu olmak için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Toplum içinde rahat olmak için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Daha iyi düşünmek için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Rahatlamak için  | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Dikkatimi toplamak için  | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Daha rahat veya iyi cinsellik yaşamak için                                 | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Kendime ödül vermek için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Eğlenmek için  | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Daha az düşünmek için  | <input type="checkbox"/> |
|                                       | “Kafamın güzel” olmasını sevdiğim için                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Fiziksel durumlar</b>              | Yorgun olduğum zamanlarda  | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Uyumak için  | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Canım çektiği, kullanma arzusu duyduğum için                               | <input type="checkbox"/> |
|                                       | İçmediğim zaman ortaya çıkan belirtileri gidermek için                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Ortam</b>                          | Arkadaşlarıma ayak uydurmak için   | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Can sıkıntısı-boş zamanı doldurmak için                                    | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Keyifli ortamın tadını çıkarmak (manzara, güzel yemek vb) için             | <input type="checkbox"/> |
|                                       | Ortama ayak uydurmak için (meyhane, bar, kulüp, konser, kutlama, parti vb) | <input type="checkbox"/> |

Bu ölçek; Melike Şimşek ve Kültegin Ögel tarafından geliştirilmiştir. kullanım için izin almak gereklidir.