

BAĞIMLILIKTA YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki soruları yanıtlarken son BİR YILI göz önüne alınız

- (1) **Uykunuza dikkat eder misiniz? Belli süre uyumaya özen gösterir misiniz?**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (2) **Gece erken yatıp, sabah erken kalkar mısınız?**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (3) **Gününüzün ne kadarı dolu olur?**
 Çoğunluğu Yarısı Çok azı
- (4) **Hobilerinizle uğraşır mısınız?**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (5) **Dengeli beslenir misiniz? Örneğin bol sebze ve meyve yemek gibi...**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (6) **Gün içinde hareket eder misiniz? Örneğin düzenli yürüyüş veya spor yapmak gibi...**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (7) **Beden temizliğine dikkat eder misiniz? Örneğin düzenli dişi fırçalar mısınız, sık sık elinizi yıkar mısınız?**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (8) **Bir sağlık sorununuz olduğunda doktora gider misiniz veya düzenli aralıklarla sağlığınıza kontrol ettirir misiniz?**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (9) **Arkadaşlarınızın ne kadarı uyuşturucu veya yoğun alkol kullanır?**
 Çoğunluğu Yarısı Çok azı/hiçbiri
- (10) **Ailenizle olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız? (Eş veya anne/baba)**
 İyi Orta Kötü
- (11) **Çocuklarla veya aile büyükleriyle ilgilenir misiniz? Örneğin çocukların ev ödevlerine yardımcı olmak, parka götürmek, aile büyüklerini ziyaret etmek gibi...**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç
- (12) **Düzenli olarak işe gider misiniz? (İşiniz olduğunda...)**
 Çoğunlukla Bazen Çok seyrek/hiç