

АНКЕТА: ВЫ И КУРЕНИЕ

1. Существуют различные мнения о воздействии курения на здоровье человека.
А какого мнения придерживаетесь Вы?
 1. Курение оказывает значительное влияние на здоровье
 2. Курение в какой-то степени оказывает влияние на здоровье
 3. Это зависит от качества выкуриваемых сигарет (папирос)
 4. Это зависит от количества выкуриваемых сигарет (папирос)
 5. Нет, курение не оказывает влияние на здоровье
 6. Затрудняюсь ответить
 7. Я не знаю
2. Обеспокоены ли Вы тем, что курение оказывает вредное влияние на Ваше здоровье?
 1. Очень обеспокоен
 2. Обеспокоен
 3. Не очень обеспокоен
 4. Совсем не обеспокоен
3. Знаком ли Вам смысл выражения «пассивный курильщик»?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
4. Где обычно Вам приходится быть в роли «пассивного курильщика»?
 1. В учебном заведении
 2. Дома
 3. В кафе, на дискотеки
 4. Другое _____
5. Сколько часов ежедневно Вы находитесь в накуренном помещении?
 1. Меньше часа
 2. _____ часов
6. Курите ли Вы в настоящее время?
 1. Да, регулярно (ежедневно)
 2. Иногда (не каждый день)
 3. Курил ранее и бросил
 4. Никогда не курил/ пробовал в детстве
7. Сколько сигарет (папирос) Вы выкуриваете в день
В настоящее время _____
Год назад _____
8. Что Вы обычно курите?
 1. Лёгкие сигареты _____
 2. Крепкие сигареты _____
 3. Папиросы _____
 4. Сигареты _____
 5. Трубку _____
9. Собираетесь ли Вы бросить курить?
 1. Да
 2. Нет
 3. Не знаю
10. Сколько Вам было лет, когда Вы начали курить? _____ лет
11. Если можете, укажите, пожалуйста, основную причину, побудившую Вас сделать это?
 1. Любопытство
 2. Курение было нормой в нашей семье
 3. Хотел выглядеть взрослее
 4. не хотел отставать от курящих приятелей
 5. Желание расслабиться с помощью сигареты
 6. Хотел выразить протест своим близким
 7. Другое _____
12. Если Вы бросили курить, то из-за чего
 1. Наличие заболевания требует отказа от курения
 2. Желание предупредить болезни, связанные с курением
 3. Хочу освободиться от этой привычки
 4. Курение дорого обходится для бюджета семьи
 5. Советы, пример других людей
 6. Курение плохой пример для моих близких
 7. Другое _____
13. Отказывали Вам в продаже сигарет как несовершеннолетним?
 1. Иногда
 2. Часто
 3. Никогда

СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ!

Тест на определение типа курительного поведения

Для определения типа курительного поведения Вам представлена анкета, разработанная Д. Хорном.

На основании анкеты выделяют курительное поведение шести типов: «стимуляция», «игра с сигаретой», «расслабление», «поддержка», «жажда», «рефлекс». Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но опрос по анкете позволяет выделить преобладающий тип курения.

Анализ своего курительного поведения позволит вам сделать важный шаг к успешному избавлению от курения.

Анкета предназначена для самозаполнения и может быть оценена самостоятельно или медицинским работником.

АНКЕТА

для определения типа курительного поведения

Инструкция по заполнению

Ниже представлены утверждения, сделанные курильщиками. Насколько эти ощущения характерны для Вас? Как часто Вы ощущаете то же самое? Дайте ответ на каждый вопрос, обводя цифру в соответствующей колонке.

Категории вопросов		Всегда	Часто	Не очень часто	Редко	Никогда
А	Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать, поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда я расстроен чем-то	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	3	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю, чтобы "подстегнуть" себя	5	4	3	2	1

О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил ее	5	4	3	2	1

Тип курительного поведения определяется суммой баллов на следующие утверждения:

А+Ж+Н = Стимуляция;

Г+К+Р = Поддержка;

Б +З +О = "Игра" с сигаретой;

Д+Л+С = Жажда;

В +И +П = Расслабление;

Е+М+Т = Рефлекс.

Сумма баллов 11 и более указывает на то, что вы курите именно по этой причине.

Сумма баллов от 7 до 11 говорит о том, что это в некоторой степени может быть причиной курения.

Сумма меньше 7 – данный тип курения для вас не характерен.

Согласно анкете выделяют следующие типы курительного поведения:

1-й тип – «Стимуляция». Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Курят, когда работа не ладится. У курящих с данным типом отмечается высокая степень психологической зависимости от никотина. У них часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.

2-й тип – «Игра с сигаретой». Человек как бы «играет» в курение. Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет. Нередко он стремится выпускать дым на свой манер. В основном курят в ситуациях общения, «за компанию». Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.

3-й тип – «Расслабление». Курят только в комфортных условиях. С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

4-й тип – «Поддержка». Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

5-й тип – «Жажда». Данный тип курения обусловлен физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

6-й тип – «Рефлекс». Курящие данного типа не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт курения. Курят автоматически, человек может не знать, сколько выкуривает в день, курит много, 35 и более сигарет в сутки. Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.