**Анкета – «Готовы ли вы бросить курить?»**

***Инструкция:*** *обведите номер того утверждения, с которым Вы согласны*:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 | Я приложу все силы, чтобы бросить курить |
|  | 2 | Мои близкие настаивают, чтобы я бросил (а) курить |
|  | 3 | Врачи рекомендуют мне бросить курить |
|  | 4 | Я брошу курить, даже если мои курящие друзья будут смеяться надо мной |
|  | 5 | Я могу бросить курить самостоятельно, мне нужно только помочь |
|  | 6 | Мой друг бросает курить, а я с ним за компанию |
|  | 7 | Я давно хочу отказаться от курения |
|  | 8 | Я хочу найти для себя метод отказа от курения |
|  | 9 | Я попробую отказаться от курения |
|  | 10 | Иногда я очень хочу бросить курить, а иногда, нет. |
|  | 11 | Я впервые принимаю решение об отказе от курения |
|  | 12 | Я давно стараюсь бросить курить |
|  | 13 | Брошу я курить или нет, зависит от специалиста, к которому я обращусь |
|  | 14 | Брошу я курить или нет, зависит только от меня |
|  | 15 | Я понимаю, что бросить курить нелегко |
|  | 16 | Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтоб я бросил(а) курить раз и навсегда |
|  | 17 | Меня нужно убедить отказаться от курения |
|  | 16 | Меня не нужно убеждать отказаться от курения |
|  | 19 | Курение вредно для моего здоровья |
|  | 20 | Курение портит мою внешность |
|  | 21 | Запах табачного дыма отвратителен |
|  | 22 | Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком |
|  | 23 | Я хочу бросить курить, чтобы мои лёгкие стали чистыми |
|  | 24 | Курение снижает выносливость и работоспособность |
|  | 25 | Курение помогает мне общаться с людьми |
|  | 26 | Если я брошу курить, мне будет очень трудно не курить после еды |
|  | 27 | Когда я брошу курить, мне будет очень трудно в некурящей компании |
|  | 28 | Я курю, чтобы не располнеть |
|  | 29 | У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить |
|  | 30 | Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему |

Заключение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ баллов.

**КЛЮЧ Анкеты – «Готовы ли вы бросить курить?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***2*** | 1 | Я приложу все силы, чтобы бросить курить |
| ***1*** | 2 | Мои близкие настаивают, чтобы я бросил (а) курить |
| ***1*** | 3 | Врачи рекомендуют мне бросить курить |
| ***2*** | 4 | Я брошу курить, даже если мои курящие друзья будут смеяться надо мной |
| ***2*** | 5 | Я могу бросить курить самостоятельно, мне нужно только помочь |
| ***1*** | 6 | Мой друг бросает курить, а я с ним за компанию |
| ***2*** | 7 | Я давно хочу отказаться от курения |
| ***2*** | 8 | Я хочу найти для себя метод отказа от курения |
| ***0*** | 9 | Я попробую отказаться от курения |
| ***0*** | 10 | Иногда я очень хочу бросить курить, а иногда, нет. |
| ***1*** | 11 | Я впервые принимаю решение об отказе от курения |
| ***2*** | 12 | Я давно стараюсь бросить курить |
| ***0*** | 13 | Брошу я курить или нет, зависит от специалиста, к которому я обращусь |
| ***2*** | 14 | Брошу я курить или нет, зависит только от меня |
| ***1*** | 15 | Я понимаю, что бросить курить нелегко |
| ***0*** | 16 | Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтоб я бросил(а) курить раз и навсегда |
| ***0*** | 17 | Меня нужно убедить отказаться от курения |
| ***2*** | 16 | Меня не нужно убеждать отказаться от курения |
| ***1*** | 19 | Курение вредно для моего здоровья |
| ***1*** | 20 | Курение портит мою внешность |
| ***1*** | 21 | Запах табачного дыма отвратителен |
| ***1*** | 22 | Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком |
| ***1*** | 23 | Я хочу бросить курить, чтобы мои лёгкие стали чистыми |
| ***1*** | 24 | Курение снижает выносливость и работоспособность |
| ***0*** | 25 | Курение помогает мне общаться с людьми |
| ***0*** | 26 | Если я брошу курить, мне будет очень трудно не курить после еды |
| ***0*** | 27 | Когда я брошу курить, мне будет очень трудно в некурящей компании |
| ***0*** | 28 | Я курю, чтобы не располнеть |
| ***0*** | 29 | У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить |
| ***0*** | 30 | Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему |

**0-9 баллов** — *Обратите внимание, утверждая, что Вы хотите бросить курить, Вы сами себя обманываете. На самом деле Вы этого не хотите. Обращаясь к специалистам, Вы стремитесь доказать своим близким и себе, что Вам никто и ничто не поможет бросить курить. Обдумайте ещё раз вред курения для Вас.*

**10-17 баллов** — *Обдумайте этот факт: Ваше решение бросить курить ещё не созрело окончательно. Ваши внутренние колебания могут мешать Вам выполнить свои намерения. Обдумайте ещё раз вред курения для Вас, посоветуйтесь с психологом. Есть шанс, что Ваша позиция станет более активной.*

**18-27 баллов** — *Поздравляю, Вы занимаете правильную позицию. Вы понимаете, что курение действительно мешает Вам, и Вы готовы бороться с этой вредной привычкой. Кстати, поскольку Вы настроены решительно, то и первое время отвыкания от курения Вы будете переносить легче, чем менее решительные курильщики.*

**Оценка результата:**

Количество опрошенных всего –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 0 – 9  баллов | 10 – 17 баллов | 18 – 27  баллов |
| мужчин |  |  |  |
| женщин |  |  |  |
|  |  |  |  |