

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.