

**Тест «ТИП КУРЕНИЯ»
(Московченко О.Н. Практикум по валеологии. Красноярск, 1999)**

В анкете даны утверждения, сделанные курильщиками для того, чтобы описать свои ощущения, связанные с курением. Дайте ответ на каждый вопрос, обводя цифру в наиболее соответствующей для Вас колонке кружком.

Индекс	Ощущения	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 для курения я получаю еще до того, как закурю, разминая сигарету (папиросу)					
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться					
Г	Я закуриваю сигарету (папиросу), когда выхожу из себя, сержусь на что-то					
Д	Когда у меня кончаются сигареты (папиросы), мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их достану					
Е	Я закуриваю сигарету (папиросу) автоматически, даже не замечая этого					
Ж	Я курю для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус					
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания					
И	Курение доставляет мне удовольствие					
К	Я закуриваю сигарету (папиросу), когда мне не себе, и я расстроен чем-нибудь					
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда я не курю					
М	Я закуриваю новую сигарету (папиросу), не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице					
Н	Я закуриваю сигарету (папиросу) для того, чтобы «подстегнуть» себя					
О	Когда я курю, частичное удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним					
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился					
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть о неприятностях					
С	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить самое настоящее чувство голода по сигарете (папиросе)					
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету (папиросу), я не могу вспомнить, когда я закурил ее					

Заполните таблицу результатов, проставив напротив каждой буквы ту цифру, которую Вы обвели кружком.

Ин-декс	Балл	Ин-декс	Балл	Ин-декс	Балл	Сумма баллов	Тип курения
А		Ж		Н			Стимуляция
Б		З		О			Игра с сигаретой
В		И		П			Расслабление
Г		К		Р			Поддержка
Д		Л		С			Жажда
Е		М		Т			Рефлекс

Оцените свой тип курительного поведения.

Если сумма цифр каждого поведения равняется 11-15, то это та причина, по которой Вы курите. Сумма от 7 до 10 является пограничной и говорит о том, что эта причина заставляет Вас курить. Сумма меньше 7 является низкой и не характеризует тип Вашего курительного поведения. Вас может характеризовать сочетание типов курения: стимуляция – жажда – рефлекс и т. д.