

УДК 159.9-616.89

РОЗРОБЛЕННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «ПАЛІННЯ ЯК ЗАМІЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ГОЛОДУ»

Крамченкова В.О., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри наукових основ управління та психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

У статті представлена психодіагностична методика «Паління як заміщення психологічного голоду» як самостійний інструмент діагностики видів потреб, задоволення яких заміщується палінням. Дана психодіагностична методика відповідає вимогам щодо психометричного обґрунтування особистісних опитувальників.

Ключові слова: тютюнова адиктивна поведінка, паління, види психологічного голоду, заміщення потреб, психодіагностична методика.

В статье представлена психодиагностическая методика «Курение как замещение психологического голода» как самостоятельный инструмент диагностики видов потребностей, удовлетворение которых замещается курением. Данная психодиагностическая методика отвечает требованиям к психометрическому обоснованию личностных опросников.

Ключевые слова: табачное аддиктивное поведение, курение, виды психологического голода, замещение потребностей, психодиагностическая методика.

Kramchenkova V.O. DEVELOPMENT AND TESTING OF THE PSYCHODIAGNOSTIC TECHNIQUE
“SMOKING AS A SUBSTITUTE FOR PSYCHOLOGICAL HUNGER”

The article presents the psychodiagnostic technique “Smoking as a substitute for psychological hunger”, as an independent tool for diagnosing types of needs, the satisfaction of which is replaced by smoking. This technique meets the requirements for psychometric substantiation of personality questionnaires.

Key words: tobacco addictive behavior, smoking, types of psychological hunger, substitution of needs, psychodiagnostic technique.

Постановка проблеми. У сучасному світі тютюнопаління можна віднести до найбільш значущих проблем соціуму. Вирішення цієї проблеми не можливе без глибокого наукового розроблення психологічних засад тютюнової адиктивної поведінки. Поведінку людини визначають як цілісну активність, спрямовану на задоволення біологічних, фізіологічних, психологічних і соціальних потреб. Потреба є джерелом активності та зазвичай визначається як нужда, стан певної нестачі, яку людина прагне заповнити. Стан нужди викликає дискомфорт, психологічне незадоволення, яке примушує людину щось робити, щоб зняти напругу. Задоволення (насичення) потреби – процес зняття напруги, повернення до стану рівноваги. Засоби задоволення основних потреб набувають індивідуальної специфіки, завдяки механізму формування асоціативних зв'язків та закріпленню конкретних способів отримання емоційної розрядки.

Адиктивну поведінку можна визначити як безконтрольне та ірраціональне спонукання до здійснення певних дій або вчинків, кінцевою метою яких є отримання суб'єктивного фізичного і психологічного задоволення, джерелом якого можуть виступати психоактивні речовини, зокрема тютюн. Тому

потреба в тютюні не є власне потребою. Вона вторинна стосовно основних потреб та слугує засобом задоволення інших потреб: у спілкуванні, самоствердженні, визнанні тощо. Отже, визначення видів потреб, які задовольняються за допомогою паління, є актуальним завданням психодіагностики тютюновою адиктивної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз підходів до вивчення потреб у психології свідчить, що потреба розглядалася в таких аспектах: як нужда (Л. Божович, В. Ковалев, С. Рубінштейн); як предмет задоволення нужди (О. Леонтьев); як необхідність (Б. Додонов); як відсутність блага (В. Магун); як відношення (Д. Леонтьев, М. Каган); як порушення стабільності (Д. Мак-Клелланд, В. Оссовський); як динамічний стан (К. Левін); як системна реакція особи (Є. Ільїн) [3; 4].

Потреби людини у психології розуміються як динамічно-активні стани особи, які становлять основу її мотиваційної сфери. У структурі адиктивної поведінки, як правило, розглядають такі види мотивації: атактична (її метою є усунення емоційного дискомфорту), гедоністична (ейфоризуюча), мотивація з гіперактивністю (стимулююча), субмисивна (пов'язана із впливом інших) та псевдокультурна (демонструюча



приналежність до цієї культури) [5; 10; 11].

Згідно з концепцією Е. Берна, у людини існує шість видів голоду: сенсорний голод, голод із визнання, голод з контакту, сексуальний голод, структурний голод та голод по подіях (інцидентах) [1]. За адиктивної поведінки кожен із перерахованих видів голоду загострюється. Людина не знаходить вдоволення психологічному голоду в реальному житті і прагне зняти дискомфорт і незадоволення реальністю завдяки об'єкту адикції [11].

За даними Ч. Цитренбаума завдяки палінню курці найчастіше задовольняють такі потреби: полегшення стресу/самозаспокоєння, упертість/незалежність, задоволення/подарунком, надійний «друг»/компаньйон, наслідування ідеалу, засіб менше їсти і не повніти, стимуляція, глибоке дихання, соціалізація/вхід до групи, що ілюструє використання паління як засобу задоволення основних психологічних потреб (видів голоду) [11].

У сучасній психології існує брак психодіагностичного інструментарію, який дає змогу вивчати особливості тютюнової адиктивної поведінки. Рівень нікотинової залежності, зазвичай, вимірюють за допомогою тесту оцінки нікотинової залежності К. Фагестрема [9], тип тютюнової аддиктивної поведінки та мотиви паління – за допомогою методики Д. Хорна [9]. В деяких методиках присутня шкала присвячена діагностиці тютюнової адикції. Прикладом є методика діагностики схильності до різних видів залежності Г. Лозової [8]. Останнім часом у межах проблематики тютюнової аддиктивної поведінки було запропоновано методики «Дослідження соціально-психологічних установок щодо паління» В. Крамченкової [6] та «Мотивація відмови від паління» В. Крамченкової, К. Фоменко [7].

Спонукальна сила людської активності знаходиться в потребах, які є джерелами будь-якої мотивації, але не завжди усвідомлюються особою. Зв'язок між потребою і мотивом непрямий. Один мотив може бути породжений різними потребами, а одна потреба може викликати різні мотиви і протилежні за своєю соціальною характеристикою дії, тому діагностика потреб, що заміщує паління, стає необхідною умовою аналізу тютюнової аддиктивної поведінки. Отже, розроблення методики, спрямованої на діагностику паління як активності, що заміщає, є актуальною та зумовлена потребами сучасної психології.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в розробленні та

емпіричній апробації опитувальника, спрямованого на діагностику паління як засобу заміщення основних психологічних потреб особистості.

Психометричну вибірку дослідження склали 386 осіб, які палять, у віці від 15 до 70 років, 179 жіночої статі та 207 – чоловічої. Оброблення даних проводилось у пакеті StatSoft STATISTICA 6.0. Дискримінативна та конвергентна валідність розробленої методики перевірялися за допомогою методик діагностики захисних механізмів особистості (LSY) Плутчика-Келлермана-Конте [2], опитувальника «Мотивація відмови від паління» В. Крамченкової, К. Фоменко [7] (конвергентна валідність), методик «Мотиви паління» Д. Хорна [9] та «Дослідження соціально-психологічних установок щодо паління» В. Крамченкової [6] (дискримінативна валідність).

Виклад основного матеріалу дослідження. Запропонована методика «Паління як заміщення психологічного голоду» базується на концепції Е. Берна про види психологічного голоду. Методика характеризується інтраіндивідуальною стійкістю та розподілом близьким до нормального. Для кожної пари тверджень досліджуваним пропонувалося вибрати один із п'яти варіантів відповідей згідно зі шкалою Лайкерта. Досліджуваним надавалася *інструкція*: «Шановний респонденте, будь ласка, прочитайте приведені нижче твердження і висловіть міру своєї згоди з кожним із них, поставивши галочку у відповідному стовпчику таблиці» (Додаток).

Надійність опитувальника перевірялась визначенням внутрішньої узгодженості методики. Для цього розраховувалася статистика альфа Кронбаха для шкали, що включає всі 42 пункти. Величина альфа Кронбаха для шкали із 42 запитань складала 0,692, що є дещо нижчою за мінімально припустиму величину, яка становить 0,7. Подальші пункти погіршують надійність методики: «Паління – це спосіб показати, що я особливий», «Паління – це просто звичка», «Паління дає змогу поставити акценти у розмові», «Паління сприяє вирішенню конфліктних ситуацій», «Паління є сигналом емоційних проблем», «Паління – це протест на адресу суспільства». Видалення таких шести пунктів призвело до зростання величини альфа до 0,835.

Конструктивна валідність опитувальника. Для виявлення внутрішньої структури методики проводився факторний аналіз, що дозволяє операціоналізувати трактування методики як сукупності латентних факторів (шкал) і спостережуваних змінних (пунктів), виявити і проаналізувати структуру зв'язків

латентних змінних досліджуваної методики із критерійними латентними і вимірюваними змінними, тобто визначити факторний склад і факторні навантаження результату методики. За результатами експлораторного факторного аналізу (з кутовим обертанням) було виділено шість факторів, які не корелюють один з одним (коефіцієнти кореляції становлять від 0,008 до 0,027).

Перший фактор (інформативність 19,82%) утворили пункти: 7, 1, 19, 13, 25, 31 (представлені у порядку убавання факторного навантаження). Зміст пунктів, що утворили даний фактор (наприклад, пункт 1 «Мене приваблює зовнішній вигляд цигарок» або 7 «Мені подобається запах» розкриває задоволення від сенсорної стимуляції під час тютюнопаління. Цей фактор може бути позначено як *сенсорний голод*.

Другий фактор (інформативність 19,01%) представлений пунктами 2, 8, 26, 32, 14, 20. Психологічний зміст фактору виявляється у пунктах 2 «Мені подобається палити в компанії», 21 «Спільне паління об'єднує людей», 26 «Я палю, коли хочу, щоб до мене прислухалися» тому фактор позначається як *голод визнання*.

Третій фактор (інформативність 18,03%) об'єднав пункти 9, 21, 3, 27, 33, 15 (також перераховані у порядку убавання факторного навантаження). Психологічний зміст пунктів, що утворили цей фактор (показовим є пункт 9 із найбільшим навантаженням (0,815) «Я палю, коли мені самотньо») полягає у заміщенні завдяки палінню недостатності задоволення комунікативних потреб. Тому фактор може бути названий *голод контакту*.

Четвертий фактор (інформативність 17,23%) утворений пунктами 10, 34, 16, 22, 4, 28 розкриває прагнення до встановлення зв'язків із протилежною статтю за допомогою паління. Так, наприклад, пункт 10 «Палити – це сексуально» та пункт 34 «Я палю, коли хочу сподобатися, фліртую», тому даний фактор може бути позначений як *сексуальний голод*.

П'ятий фактор (інформативність 16,09%) утворений пунктами 35, 11, 5, 17, 23, 29 відображує потребу у заповненні часу і регламентації життя, наприклад, пункт 35 «Паління задає ритм життя» та пункт 11 «Я палю, коли мені нудно». Тому даний фактор може бути позначений як *структурний голод*.

Шостий фактор (інформативність 13,19%) утворили пункти 6, 30, 12, 18, 24, 36. Зміст цих пунктів розкриває суб'єктивну недостатність подій у житті, прагнення викликати інтерес, зокрема ризикованими діями. Наприклад, пункт 6 «Паління – це

ризик», 30 «Паління – це спосіб виявити свою індивідуальність» або 12 «Паління – це здатність встати над заборонами». Даний фактор може бути позначений як *голод з інцидентів*.

Побудова нормативної шкали. У таблиці 1 представлені описові статистики запропонованої методики.

Таблиця 1
Описові статистики методики «Паління як заміщення психологічного голоду»

Шкали методики	Описові статистики			
	Mean	Min	Max	St. d.
Сенсорний голод	17,26	6,00	30,00	4,75
Голод із визнання	18,73	6,00	30,00	5,43
Голод контакту	19,02	6,00	30,00	5,28
Сексуальний голод	17,68	6,00	30,00	6,05
Структурний голод	18,52	6,00	30,00	4,89
Голод з інцидентів	17,56	6,00	30,00	5,16

Під час розбивання на три інтервали граничні значення норми для показників за шкалою сенсорного голоду становлять 12–22 бали, за шкалою голоду із визнання – 13–24 бали, за шкалою голоду контакту – 14–34 бали, за шкалою сексуального голоду – 12–24 бали, за шкалою структурного голоду – 14–23 бали, за шкалою голоду з інцидентів – 12–23 бали. Бланк опитувальника та ключ до нього представлені у додатку. Інтерпретація результатів передбачає визначення характеристик незадоволених потреб особистості та їх заміщення завдяки палінню, типових ситуацій, що провокують паління та розкриття психологічного змісту тютюнової адикції як активності, що заміщає.

Високі показники за шкалами є проявом високого рівня суб'єктивної недостатності задоволення відповідної потреби та використання паління як засобу зняття дискомфорту від загострення даного виду психологічного голоду. Середні показники за шкалами характеризують середній рівень відповідного виду психологічного голоду в структурі тютюнопаління. Низькі показники за кожною шкалою відображують низький рівень психологічного голоду, при цьому паління не є заміщенням відповідної потреби, яка лежить в основі шкали.

Розглянемо більш детально зміст кожного виду психологічного голоду, які відображено у шкалах методики.

Сенсорний голод – недостатність сенсорної стимуляції, бажання більших стиму-



лів від органів чуття. Паління стимулюється видом, звуками, дотиками, запахом і смаком сигарет як додаткової винагороди.

Голод із визнання – недостатність людського тепла в контактах з іншими. Паління стимулюється бажанням отримати соціальне визнання, увагу до себе, прагненням об'єднуватися з іншими у справах і словах.

Голод контакту – недостатнє задоволення комунікативних потреб, брак психологічної близькості з іншими, прагнення до довіри, скорочення дистанції, психологічного «погладжування». Паління стимулюється бажанням встановлювати неформальні довірливі контакти.

Сексуальний голод – недостатнє задоволення сексуальних потреб, прагнення до встановлення зв'язків із протилежною статтю. Паління виступає як сексуальний сигнал і активність, що заміщає.

Структурний голод – голод із заповнення часу і регламентації життя. Основними стимулами паління виступають нудьга, паузи між справами, а також необхідність замаскувати потребу у перерві в діяльності (відпочинок, роздуми тощо).

Голод з інцидентів – суб'єктивна недостатність подій у житті, прагнення викликати інтерес, зокрема, ризикованими діями. Стимулом паління виступає його негативна соціальна оцінка.

Ретестова надійність опитувальника. Повторне тестування однієї і тієї самої вибірки (118 респондентів) було проведене з інтервалом у чотири тижні. Кореляція між результатами першого та другого тестування виявилася на рівні $r = 0,768$, що свідчить про доволі високу ретестову надійність методики.

Конвергентна та дискримінативна валідність методики перевірялась шляхом визначення кореляційних зв'язків показників запропонованої методики та методик діагностики захисних механізмів особистості (LSY) Плутчика-Келлермана-Конте, опитувальника «Мотивація відмови від паління» В. Крамченкової, К. Фоменко (конвергентна валідність), методик «Мотиви паління» Д. Хорна та «Дослідження соціально-психологічних установок щодо паління» В. Крамченкової (дискримінативна валідність).

Як свідчать отримані дані (рис. 1), егозахисний механізм заміщення позитивно пов'язаний з усіма видами психологічного голоду курців (0,353, $p < 0,001$ із сенсорним голодом, 0,341, $p < 0,001$ із голодом із визнання, 0,367, $p < 0,001$ із голодом контакту, 0,344, $p < 0,001$ із сексуальним голодом, 0,413, $p < 0,001$ зі структурним голодом та 0,328, $p < 0,001$ із голодом з інцидентів). Це дає змогу стверджувати, що паління виступає як безсвідоме перенесення, переадресація дій, імпульсів та почуттів із недоступного об'єкту на доступний.

Також встановлено, що окремі види психологічного голоду пов'язані зі специфічними егозахистами. Встановлено позитивні зв'язки показників сенсорного голоду із витісненням та регресією (0,324, $p < 0,001$ та 0,383, $p < 0,001$ відповідно), тобто витіснення фрустрованої потреби у сенсорній стимуляції призводить до простих стереотипних поведінкових реакцій, зокрема палінні. Виявлено зв'язок показників голоду з визнання та голоду з інцидентів із проекцією (0,414, $p < 0,001$ та 0,396, $p < 0,001$ відповідно), що розкриває зовнішню локалізацію власних неусвідомлених думок і почуттів

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників психологічного голоду, мотивів та установок щодо тютюнопаління

Мотиви та установки щодо паління	Показники видів психологічного голоду					
	Сенсорний голод	Голод із визнання	Голод контакту	Сексуальний голод	Структурний голод	Голод з інцидентів
Стимуляція	-0,112	0,017	0,018	0,061	0,018	0,112
Гра з сигаретою	-0,009	0,087	0,017	0,112	0,017	-0,029
Розслаблення	0,053	0,017	0,016	0,031	0,016	-0,031
Підтримка	0,089	0,017	0,018	0,051	0,016	-0,059
Ваблення	0,016	0,087	0,017	-0,063	0,018	0,016
Рефлекс	-0,112	0,017	0,018	-0,063	0,018	-0,112
Відкидання шкоди паління	0,024	0,048	0,052	0,049	0,063	0,028
Віра в міфи про користь паління	0,022	0,027	0,009	0,039	0,025	0,031
Адекватність сприйняття паління	0,012	0,017	0,027	0,092	0,021	-0,019

щодо комунікативних здатностей, досягнень та життєвих подій та спроби знайти у тютюнопаління допоміжний засіб задоволення потреб у психологічній близькості з іншими та прагнення викликати інтерес оточення.

За результатами дослідження встановлено, що автономна мотивація відмови від паління негативно пов'язана з усіма видами психологічного голоду (-0,361, $p < 0,001$ із сенсорним голодом, -0,372, $p < 0,001$ із голодом із визнання, -0,388, $p < 0,001$ із голодом контакту, -0,346, $p < 0,001$ із сексуальним голодом, -0,401, $p < 0,001$ зі структурним голодом та 0,355, $p < 0,001$ із голодом з інцидентів). Тобто паління як безсвідоме заміщення задоволення базових потреб особистості перешкоджає внутрішньомотивованій відповідальній відмові від тютюну, заважає свідомому контролю поведінки, гнучкості у взаємодії

з оточенням. Амотивація відмови від паління, у свою чергу, позитивно пов'язана з усіма видами психологічного голоду (0,472, $p < 0,001$ із сенсорним голодом, 0,436, $p < 0,001$ із голодом із визнання, 0,467, $p < 0,001$ із голодом контакту, 0,397, $p < 0,001$ із сексуальним голодом, 0,411, $p < 0,001$ зі структурним голодом та 0,408, $p < 0,001$ із голодом з інцидентів). Амотивовану, тобто несамодетерміновану, поведінку можна визначити як поведінку-звичку, негнучку поведінку або таку, яка контролюється емоціями, що перешкоджають вибору і гнучкому використанню інформації. Таким чином, за умови високих показників суб'єктивної недостатності задоволення потреб курець, скоріше за все, лише декларує бажання кинути паліти або швидко відмовляється від намічених дій.

Також встановлено негативний взаємозв'язок екстернальної мотивації від-

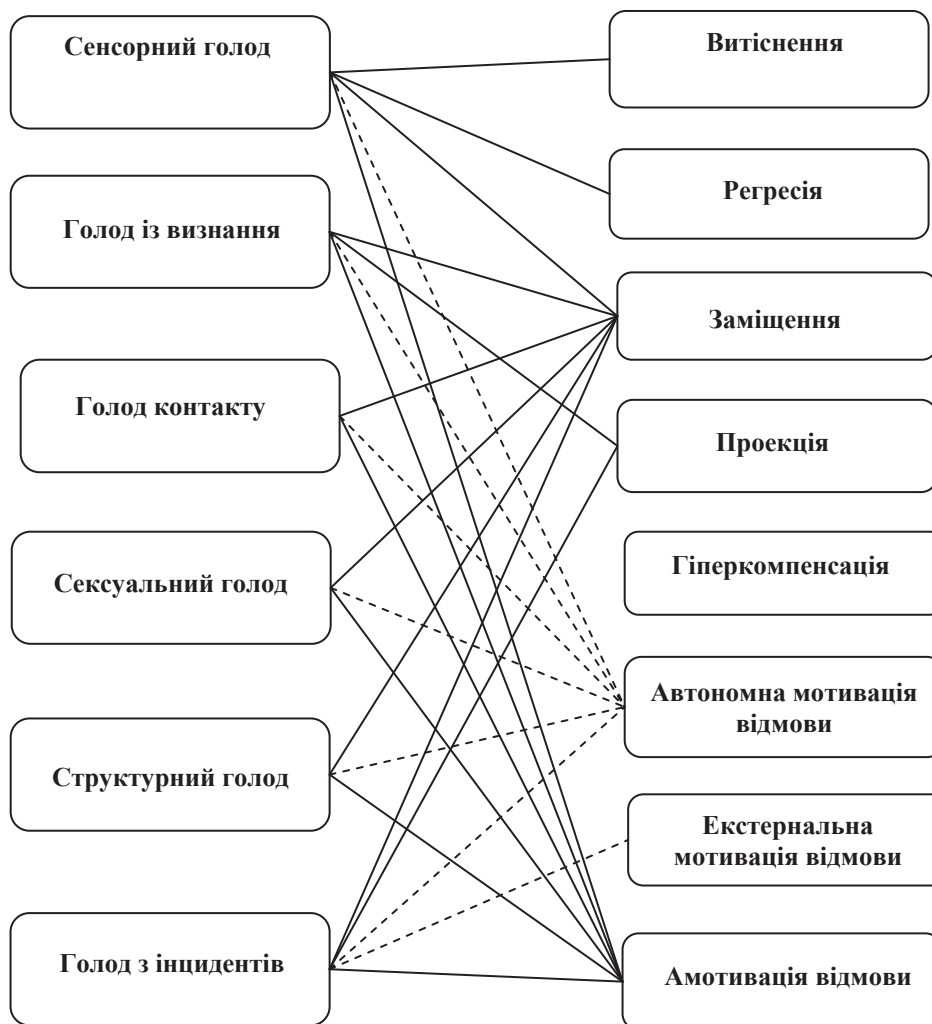


Рис. 1 Кореляційні зв'язки показників психологічного голоду із показниками захисних механізмів особистості та мотивації відмови від паління



мови від паління та голоду з інцидентів (-0,432, $p < 0,001$). Оскільки визначальним для такого виду мотивації є тиск макро- і мікросоціального середовища, а голод з інцидентів характеризує паління як акцентування власної індивідуальності, зокрема завдяки протестній поведінці, прогностична успішність відмови від паління під час загострення цього виду голоду є низькою.

У таблиці 2 подано результати дискримінативної валідності методики «Паління як заміщення психологічного голоду». Визначення дискримінативної валідності здійснювалося шляхом встановлення значущості зв'язків показників методик «Мотиви паління» Д. Хорна та «Дослідження соціально-психологічних установок щодо паління» В. Крамченкової із показниками видів психологічного голоду запропонованої методики. З таблиці 2 видно, що представлені показники за методиками визначають різні характеристики тютюнової аддиктивної поведінки.

Висновки з проведеного дослідження. Розроблено методику «Паління як заміщення психологічного голоду» як самостійний інструмент для визначення видів потреб курців, що задовольняються завдяки палінню. У структурі методики виділяються такі шкали: сенсорний голод, голод із визнання, голод контакту, сексуальний голод, структурний голод та голод з інцидентів. Дана психодіагностична методика відповідає сучасним вимогам до психометричного обґрунтування особистісних опитувальників. Стандартизація методики показала її високу тест-ретестову надійність та валідність. Запропонована методика може бути використана для психодіагностики у структурі комплексної терапії нікотинової залежності.

Перспективним напрямком подальших досліджень може бути визначення взаємозв'язків видів психологічного голоду та індивідуально-психологічних особливостей курців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берн Э. Секс в человеческой любви / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2004. – 384 с.
2. Вассерман Л. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л. Вассерман, О. Ерышев, Е. Клубова. – СПб.: СПбНИПНИ им. В. Бехтерева, 2005. – 50 с.
3. Еникеев М. Общая и социальная психология / М. Еникеев – М.: НОРМА–ИНФРА, 1999. – 624 с.
4. Ильин Е. Мотивация и мотивы / Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 508 с.
5. Короленко Ц. Семь путей к катастрофе / Ц. Короленко, Т. Донских. – Мозырь: Белый ветер, 1999. – 238 с.
6. Крамченкова В. Вікові особливості соціально-психологічних установок щодо куріння / В. Крамченкова // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. Зб. статей: – Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 46. – Ч. 3. – С. 167–174.
7. Крамченкова В. Психодіагностика мотивації відмови від паління / В. Крамченкова, К. Фоменко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського: збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки», 2016. – № 1 (16). – С. 105–112.
8. Лозовая Г. Признаки нефармакологических зависимостей / Г. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 30-й научной конференции СПб ГАФК. – СПб. – 2003. – 20 с.
9. Найденова Н. Оказание помощи курящим пациентам в центрах здоровья и кабинетах медицинской профилактики / Н. Найденова, Н. Зубарева – Томск: СибГМУ. – 2015. – 36 с.
10. Руководство по аддиктологии / Под ред. В. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
11. Старшенбаум Г. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 367 с.

ДОДАТОК
Методика «Паління як заміщення психологічного голоду»

№	Шифр	Твердження	1 (Абсолютно не згоден)	2 (Швидше, не згоден)	3 (Наполовину згоден)	4 (Швидше, згоден)	5 (Абсолютно згоден)
1	Сен	Мене приваблює зовнішній вигляд цигарок					
2	Виз	Мені подобається палити в компанії					
3	Кон	Паління скорочує дистанцію між людьми					
4	Сек	Я люблю тримати у роті цигарку					
5	Стр	Паління – це особливий ритуал					
6	Ин	Паління – це ризик					
7	Сен	Мені подобається запах тютюну					
8	Виз	Паління – привід для бесіди					
9	Кон	Я палю, коли мені самотньо					
10	Сек	Палити – це сексуально					
11	Стр	Я палю, коли мені нудно					
12	Ин	Паління – це здатність встати над заборонами					
13	Сен	Я люблю тримати цигарку в руках					
14	Виз	Спільне паління об'єднує людей					
15	Кон	Я палю з близькими мені людьми					
16	Сек	Паління – інтимний процес					
17	Стр	Паління дозволяє заповнити паузу					
18	Ин	Люблю палити в заборонених місцях					
19	Сен	Мені подобаються красиві запальнички					
20	Виз	По тому, як я палю, можна зрозуміти мій емоційний стан					
21	Кон	Спільне паління – ознака довіри					
22	Сек	Паління удвох – це близькість					
23	Стр	Перекур – потрібний передих у великій справі					
24	Ин	Паління – це провокація					
25	Сен	Мені подобається випускати сигаретний дим					
26	Виз	Я закурюю, коли хочу, щоб до мене прислухалися					
27	Кон	Я люблю пригощати сигаретами					
28	Сек	Я палю, коли сумую в розлуці					
29	Стр	Перекур дає можливість обдумати плани, вчинки, результати					
30	Ин	Паління – це спосіб виявити свою індивідуальність					
31	Сен	Перша затяжка за день особливо збуджує					
32	Виз	Паління розкріпачує, робить сміливіше					
33	Кон	Цигарки – гарний подарунок					
34	Сек	Я палю, коли хочу сподобатися, фліртую					
35	Стр	Паління задає ритм життя					
36	Ин	Неправі ті, хто говорять, що паління – це абсолютне зло					

Ключ

Оброблення результатів передбачає підрахунок суми балів за кожним типом психологічного голоду (у бланку відзначені умовні позначення).

1 бал – Абсолютно не згоден

2 бали – Швидше, не згоден

3 бали – Наполовину згоден

4 бали – Швидше, згоден

5 балів – Абсолютно згоден

Кількість балів за кожною шкалою (типу голоду) представлена інтервалом від 6 до 30 балів.