هذا الاستبيان جزء من بحث طبي يهدف الى تقييم العوامل السلوكية المرتبطة بالتدخين والاقلاع عنه.

تمت الموافقة على هذه الدراسة من قبل المؤسسة التي يعمل بها الباحثون وأيضًا من قبل وزارة الصحة العراقية .

المشاركون سيكونون مجهولين الهوية تمامًا والاجابة تكون بسرية تامة ،لن يتم جمع أي معلومات شخصية يمكن من خلالها تحديد هوية المشاركون في عملية جمع البيانات، تحليلها أو كتابة البحث العلمي .

. اكمال الاستبيان يعني الموافقة على استخدام البيانات في البحث

**العوامل الديمغرافية**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | العمر (بالسنوات) |
| انثى | | | ذكر | | **الجنس** |
| لست مدخن ولم اكن مدخن سابقا | | مدخن سابق لكن تركت التدخين | | مدخن | **هل أنت؟** |
| اخرى | | تركمان | كرد | عرب | **العرق** |
| صلاح الدين | الانبار | كربلاء | بابل | بغداد | **المحافظة** |
| كركوك | القادسية | النجف | واسط | ديالى |
| ذي قار | ميسان | نينوى | اربيل | السليمانية |
| خارج العراق | حلبجة | دهوك | البصرة | المثنى |
| ارمل | | مطلق | متزوج | اعزب | **الحالة الزوجية** |
| ريفي | | | حضري | | **مكان الإقامة** |
| لا | | | نعم | | **هل انت طالب بكلوريوس أو دبلوم في الوقت الحالي** |
| معاهد باختصاصات اخرى | الكليات الانسانية | كلية العلوم | كلية التمريض | كلية الطب العام | **القسم\ التخصص** |
|  | معهد التقنيات الطبية | كلية القانون | كلية الهندسة | كلية طب الاسنان |
|  | معهد التكنولوجيا | كلية التربية | كليات التقنيات الطبية والصحية | كلية الصيدلة |
|  | كليات باختصاصات اخرى | كلية التقنيات الادارية | كليات التقنيات الهندسية | كلية الطب البيطري |
|  | | | | | **اسم الجامعة / الكلية** |

**الاقلاع عن التدخين واسبابه**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أركيلة | السجائر الألكترونية (فيب أو بود) | السجائر | ماهي المادة (النوع أو الأنواع) التي كنت تدخنها؟  (يمكن اختيار اكثر من اختيار واحد) |
| أركيلة | السجائر الألكترونية (فيب أو بود) | السجائر | **أي مادة (نوع) كنت تدخن أكثر؟** **(اختر الاكثر)** |
| سنة أو اكثر | بين 6 اشهر وسنة | اقل من 6 اشهر | **منذ متى وانت تارك التدخين** |

**تركت التدخين بسبب**

|  |  |
| --- | --- |
| غير صحيح ابدًا | **0** |
| صحيح قليلًا | **1** |
| صحيح الى حدٍ ما | **2** |
| صحيح نوعًا ما | **3** |
| صحيح للغاية | **4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التقييم** | | | | | **العناصر** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لانني اقلق من ان تصيبني امراض خطرة اذا لم أترك التدخين1.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأظهر لنفسي اني استطيع ترك التدخين عندما اريد2.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **حتى لا تبقى الرائحة في شعري وملابسي3.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **4. لان زوجي/زوجتي , اطفالي او الناس القريبون مني سيتوقفون عن ازعاجي عندما اترك التدخين** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأنني لاحظت اعراض جسدية توضح ان التدخين مضر لصحتي5.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأنني سأحب نفسي اكثر ان تركت التدخين6.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **7. لكي اوفر مال المصروفات المتعلقه بالتدخين وليس مصروفات التدخين نفسه (مثلا مصروفات الذهاب إلى الكافية للتدخين)** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لان شخص ما اعطاني انذار نهائي (تهديد) لجعلي اترك التدخين8.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **9. لأني استطيع ان اتخيل وبوضوح التأثيرات التي يُحدثها التدخين على جسدي** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لكي اشعر بالسيطرة على حياتي10.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لكي لا اترك ثقوب واثار حرق على الملابس والاثاث11.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأنني سأتلقى هدية مميزة اذا تركت التدخين12.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأنني اعرف اشخاص ماتوا بسبب امراض خطيرة يسببها التدخين13.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **للتأكد من انتباهك واختيارك الاجابات بعناية يرجى الاجابة بالاختيار (صحيح نوعًا ما) على هذا السؤال** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **14. لان ترك التدخين سيثبت لي انني قادر على تحقيق اهداف اخرى مهمة لي** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأنني اريد ان اوفر المال اللذي انفقه على السجائرأو الاركيلة أو الفيب .15** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لان الناس القريبون مني سيستاؤون (يغضبون) اذا لم اترك التدخين16.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأنني قلق بأن التدخين سيقلل من عمري17.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأثبت لنفسي بأنني لست مدمنًا على التدخين18.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لكي اقلل من حاجتي لتنظيف السيارة أوالمنزل19.** |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | **لأنني سأحصل على مكافأة مالية اذا تركت التدخين20.**  **(من صديق او شخص من العائلة, من العمل, او غيرها)** |

**دليل احتساب الدرجات:**

|  |  |
| --- | --- |
| **المقاييس الفرعية** | **طريقة حساب الدرجات** |
| المخاوف الصحية | المتوسط الحسابي للعناصر 1 و 5 و 9 و 13 و 17 |
| ضبط النفس | المتوسط الحسابي للعناصر 2 و 6 و 10 و 14 و 18 |
| التعزيز الفوري | المتوسط الحسابي للعناصر 3 و 7 و 11 و 15 و 19 |
| الضغط الاجتماعي | المتوسط الحسابي للعناصر 4 و 8 و 12 و 16 و 20 |
| الدوافع الداخلية | المتوسط الحسابي لمتوسطي “المخاوف الصحية” و“ضبط النفس” |
| الدوافع الخارجية | المتوسط الحسابي لمتوسطي “التعزيز الفوري” و“الضغط الاجتماعي” |

**التدخين واسبابه**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أركيلة | السجائر الألكترونية (فيب أو بود) | السجائر | ماهي المادة (النوع أو الأنواع) التي تدخنها؟  (يمكن اختيار اكثر من اختيار واحد) |
| أركيلة | السجائر الألكترونية (فيب أو بود) | السجائر | **اي مادة تدخن أكثر؟**  **(اختر الاكثر)** |

**أدناه مجموعة من العبارات حول التدخين. يرجى تقييم مدى موافقتك على كل عبارة باستخدام المقياس التالي**

|  |  |
| --- | --- |
| لا ينطبق علي اطلاقا | **1** |
| لا ينطبق علي غالبا | **2** |
| لا ينطبق علي قليلا | **3** |
| محايد | **4** |
| ينطبق علي قليلا | **5** |
| ينطبق علي غالبا | **6** |
| ينطبق علي تماما | **7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التقييم** | | | | | | | **العناصر** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **غالبا ادخن دون التفكير بالامر1.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **التدخين يسيطر علي2.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **ارغب بالتدخين بمجرد النهوض من النوم3.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **من الصعب تجاهل الرغبة في التدخين4.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **نكهة التدخين ممتعة (طيبة)5.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **في العادة ادخن لابقى مركزا6.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **اعتمد على التدخين لاسيطر على الجوع ورغبة تناول الطعام7.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **حياتي مليئة باشياء تذكرني بالتدخين8.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **التدخين يجعلني اشعر بتحسن خلال ثواني9.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **ادخن دون ان اقرر ذلك10.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **السجائر أو الاركيلة ترافقني كصديق مقرب11.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **هناك مشاهد او روائح معينة تجعلني ارغب بالتدخين بشدة12.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **التدخين يحافظ على تركيزي (يبقيني مركزا)13.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **عادة ادخن تلقائيا ومن دون التفكير بالامر14.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **اغلب سجائري اليومية (أو اركيلي) طعمها جيد15.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **احيانا اشعر ان التدخين يتحكم بحياتي 16.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **17. عادة اشتهي التدخين (اتوق اليه)** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **اغلب الناس الذين اقضي وقتي معهم مدخنين18.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **السيطرة على الوزن هو سبب رئيسي لجعلي ادخن19.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **بعض السجائر أو الاراكيل اللتي ادخنها طعمها رائع20.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **21. انا حقا متمسك (متعلق) بالتدخين** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **أحيانا اشعر ان السجائر (أو الاركيلة) افضل اصدقائي22.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **الرغبة في التدخين تتزايد عندما لا ادخن23.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **مشاهدة شخص يدخن تجلني ارغب في التدخين 24.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **الاحظ نفسي ادخن دون التفكير بالامر25.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **اشعر بالوحدة دون التدخين26.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **الكثير من عائلتي او اصدقائي مدخنون27.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **للتأكد من انتباهك واختيارك الاجابات بعناية يرجى الاجابة بالاختيار (ينطبق غالبا) على هذا السؤال** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **المدخنون الاخرين يروني مدخن شره (مدخن بكثرة)28.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **عندما لا استطيع التدخين لساعات قليلة اشتهائي للتدخين يصبح غير قابل للتحمل .29** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **اغلب اصدقائي ومعارفي مدخون30.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **ادخن خلال اول 30 دقيقة من استيقاضي في الصباح31.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **التدخين يساعدني في التفكير بشكل افضل32.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **33. التدخين يساعدني حقا في تحسين مزاجي وجعله جيد بعد ان كان سيء** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **التدخين يمنعني من الاكل المفرط34.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **تدخيني خارج عن السيطرة35.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **اعتبر نفسي مدخن شره (مدخن بكثرة)36.** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | **عندما يكون مزاجي جيد التدخين يجعله افضل37.** |

**احتساب الدرجات:**

|  |  |
| --- | --- |
| **المقاييس الفرعية** | **طريقة حساب الدرجات** |
| الارتباط الاجتماعي | المتوسط الحسابي للعناصر 11 و 22 و 26 |
| التلقائية | المتوسط الحسابي للعناصر 1 و 10 و 14 و 25 |
| فقدان السيطرة | المتوسط الحسابي للعناصر 2 و 16 و 21 و 35 |
| التحسين المعرفي | المتوسط الحسابي للعناصر 6 و 13 و 32 |
| الرغبة الشديدة | المتوسط الحسابي للعناصر 4 و 17 و 23 و 29 |
| التعرض للمؤشرات | المتوسط الحسابي للعناصر 8 و 12 و 24 |
| الحوافز الاجتماعية | المتوسط الحسابي للعناصر 18 و 27 و 30 |
| الطعم | المتوسط الحسابي للعناصر 5 و 15 و 20 |
| التحمل | المتوسط الحسابي للعناصر 3 و 28 و 31 و 36 |
| ضبط الوزن | المتوسط الحسابي للعناصر 7 و 19 و 34 |
| التحسين الانفعالي | المتوسط الحسابي للعناصر 9 و 33 و 37 |
| الدوافع الأساسية للاعتماد | |  | | --- | | المتوسط الحسابي لمتوسطي مقاييس “التلقائية”، “فقدان السيطرة”، “الرغبة الشديدة” و“التحمل” |  |  | | --- | |  | |
| الدوافع الثانوية للاعتماد | |  | | --- | | المتوسط الحسابي لمتوسطي مقاييس “الارتباط الاجتماعي”، “التحسين المعرفي”، “التعرض للمؤشرات”، “الحوافز الاجتماعية”، “الطعم”، “ضبط الوزن” و“التحسين الانفعالي” |  |  | | --- | |  | |
| الدرجة الكلية | |  | | --- | | مجموع المتوسطات للـ11 مقياسًا فرعيًا  (لا تشمل مقاييس PDM أو SDM) |  |  | | --- | |  | |

**مقياس فاجرستروم لادمان السجائر**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| التقييم | الاجوبة | العناصر |
| 0  1  2  3 | 10 سجائر أو أقل  11-20 سيجارة  21-30 سيجارة  31 سيجارة أو أكثر | **كم عدد السجائر التي تدخنها في اليوم الوحد؟** |
| 3  2  1  0 | خلال 5 دقائق  مابين 6-30 دقيقة  مابين 30-60 دقيقة  بعد 60 دقيقة | **متى تدخن السيجارة الأولى بعد استيقاضك من النوم مباشرة؟** |
| 1  0 | أول سيجارة في الصباح\ أول سيجارة بعد الاستيقاض من النوم  أي سيجارة اخرى خلال اليوم | **ماهي السيجارة التي يصعب عليك الامتناع عنها؟** |
| 1  0 | نعم  لا | **هل تدخن اكثر في الساعات الأولى بعد الاستيقاظ من النوم عن باقي اليوم؟** |
| 1  0 | نعم  لا | **هل تدخن السجائر حتى وان كنت مريضا جدا و ملازم الفراش؟** |
| 1  0 | نعم  لا | **هل تجد صعوبة في الامتناع عن التدخين في الأماكن المحظورة (مثل دور العبادة(المسجد) أو المكتبة أو السينما والخ...)؟** |

**مقياس فاجرستروم المعدل لادمان السجائر الألكترونية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| التقييم | الاجوبة | العناصر |
| 3  2  2  1  0  0 | 0-5 دقيقة  6-15 دقيقة  16-30 دقيقة  31-60 دقيقة  61-120 دقيقة  أكثر من ساعتين | **في الأيام التي تستطيع استخدام الفيب أو البود بكل حرية, بعد كم من الوقت من استيقاضك تستخدم سيجارتك الألكترونية لأول مرة ؟** |
| 1  0 | نعم  لا | **هل تجد صعوبة في الامتناع عن التدخين في الأماكن المحظورة (مثل دور العبادة (المسجد) أو المكتبة أو السينما والخ...)؟** |
| 1  0  0  0 | في الصباح أو بعد الاستيقاض  مع أو بعد الوجبات  خلال أو بعد الفترات المتعبة أو المرهقة  ولا واحدة من ما سبق | **متى تكره الامتناع عن استخدام الفيب أو البود؟** |
| 0  0  1  1  2  3 | 0-4 مرات في اليوم  5-9 مرات  10-14 مرة  15-19 مرة  20-29 مرة  30 مرة أو أكثر | **كم عدد المرات التي تستخدم بها السجائر الألكترونية (الفيب أو البود) في اليوم؟ (على افتراض ان "المرة الواحدة" هي تتألف من 15 نفس أو تستمر حوال 10 دقائق)** |
| 1  0 | نعم  لا | **هل تستخدم الفيب أو البود بشكل متكرر أكثر خلال أول ساعتين من اليوم مقارنة بباقي اليوم؟** |
| 1  0 | نعم  لا | **هل تدخن حتى وان كنت مريضا جدا وملازم الفراش؟** |

**مقياس فاجرستروم المعدل لادمان الأركيلة (الشيشة)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| التقييم | الاجوبة | العناصر |
| 0  1  2 | اقل من نصف رأس (فنجان) في اليوم  بين النصف و الرأس الواحد (فنجان واحد) في اليوم  أكثر من فنجان في اليوم | **كم مرة في اليوم تدخن الأركيلة؟** |
| 0  1  2 | ابدا  نادرا أو بعض الاحيان  دائما | **عندما تدخن الأركيلة, هل تسحب الدخان للداخل (تشهق الدخان) ؟** |
| 0  1 | بعد أكثر من 30 دقيقة بعد الاستيقاض  خلال 30 دقيقة من الاستيقاض | **بعد كم من الوقت من استيقاظك تدخن أول أركيلة لك؟** |
| 0  1 | لا  نعم | **هل تجد صعوبة في الامتناع عن التدخين في الأماكن المحظورة (مثل دور العبادة(المسجد) أو المكتبة أو السينما والخ...)؟** |
| 0  1 | لا  نعم | **هل تدخن بشكل متكرر أكثر خلال الساعات الاولى من اليوم مقارنة بباقي اليوم؟** |
| 0  1 | لا  نعم | **هل تدخن بشكل متكرر أكثر خلال أول ساعتين من اليوم مقارنة بباقي اليوم؟** |