

Анкета для оценки степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Инструкция: внимательно прочтите и ответьте на каждый вопрос, выбрав подходящий для Вас ответ. Сложив полученные баллы, оцените степень никотиновой зависимости.

Вопрос	Ответы	Балл
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	в течение первых 5 минут	3
	в течение 6-30 минут	2
	в течение 30-60 минут	1
	через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	да	1
	нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	первая сигарета утром	1
	все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите - утром или на протяжении остального дня?	утром	1
	на протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	да	1
	нет	0
Итого		

Интерпретация результатов:

балл	степень никотиновой зависимости
0-2	очень слабая
3-4	слабая
5	средняя
6-7	высокая
8-10	очень высокая

Анкета для оценки степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Инструкция: внимательно прочтите и ответьте на каждый вопрос, выбрав подходящий для Вас ответ. Сложив полученные баллы, оцените степень никотиновой зависимости.

Вопрос	Ответы	Балл
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	в течение первых 5 минут	3
	в течение 6-30 минут	2
	в течение 30-60 минут	1
	через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	да	1
	нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	первая сигарета утром	1
	все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите - утром или на протяжении остального дня?	утром	1
	на протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	да	1
	нет	0
Итого		

Интерпретация результатов:

балл	степень никотиновой зависимости
0-2	очень слабая
3-4	слабая
5	средняя
6-7	высокая
8-10	очень высокая

Тест на определение уровня мотивации к отказу от курения

вопрос	ответы	баллы
Бросили бы Вы курить, если бы это было легко?	определенно нет	0
	вероятнее всего нет	1
	возможно, да	2
	вероятнее всего да	3
	определенно да	4
Как сильно вы хотите бросить курить?	не хочу вообще	0
	слабое желание	1
	в средней степени	2
	сильное желание	3
	однозначно брошу курить	4
Итого		

Интерпретация результатов:

балл	уровень мотивации к отказу от курения
0-3	низкая
4-6	средняя
7-8	высокая

Тест на определение уровня мотивации к отказу от курения

вопрос	ответы	баллы
Бросили бы Вы курить, если бы это было легко?	определенно нет	0
	вероятнее всего нет	1
	возможно, да	2
	вероятнее всего да	3
	определенно да	4
Как сильно вы хотите бросить курить?	не хочу вообще	0
	слабое желание	1
	в средней степени	2
	сильное желание	3
	однозначно брошу курить	4
Итого		

Интерпретация результатов:

балл	уровень мотивации к отказу от курения
0-3	низкая
4-6	средняя
7-8	высокая