



## TEST MOTIVAZIONALE DI MONDOR (riadattato)

Permette di valutare le probabilità di successo nello smettere di fumare

Ho deciso di provare a smettere di fumare spontaneamente	VERO - 2	FALSO - 0
Ho già smesso di fumare per più di una settimana	VERO - 1	FALSO - 0
Attualmente non ho particolari problemi rispetto a studio e frequenza scolastica	VERO - 1	FALSO - 0
Attualmente non ho problemi dal punto di vista familiare (traslochi, cambi di residenza, conflitti vari...)	VERO - 1	FALSO - 0
Mi voglio liberare dalla schiavitù del fumo	VERO - 2	FALSO - 0
Pratico dello sport e, comunque, pratico attività fisica in modo regolare	VERO - 1	FALSO - 0
Voglio raggiungere una forma fisica migliore	VERO - 1	FALSO - 0
Voglio curare il mio aspetto fisico	VERO - 1	FALSO - 0
Attualmente sono di buon umore	VERO - 2	FALSO - 0
Di solito porto a termine quello che intraprendo	VERO - 1	FALSO - 0
Sono di temperamento calmo e disteso	VERO - 1	FALSO - 0
Il mio peso è abitualmente stabile	VERO - 1	FALSO - 0
Voglio migliorare la qualità della mia vita	VERO - 2	FALSO - 0

### INTERPRETAZIONE DEL TEST

**16 o 17** - Le probabilità sono ottime;

**12-15** - Le probabilità sono buone;

**6-11** - Le probabilità sono discrete;

**Inferiore a 6** - Le probabilità sono scarse. Convieni rimandare il tentativo di smettere di fumare a tempi migliori.

Tratto da <https://www.luoghidiprevenzione.it/>