

## **MOTIVAATIOMITTARI LOPETTAMISMOTIVAATION MITTAAMISEKSI**

Motivaatiomittarin kysymysten avulla arvioidaan oman motivaation astetta tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettamiseen. Rengasta seuraavien kysymysten kohdalla sopiva numero asteikolla 1 – 10.

### **1 Huolta ja harmia**

Kuinka paljon tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö tällä hetkellä huolestuttaa sinua? Rengasta sopiva numero.

(eivät lainkaan) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (huolestuttavat hyvin paljon)

### **2 Toiveita ja hyötyjä**

Kuinka arvokkaina koet lopettamisen hyödyt tällä hetkellä? Rengasta sopiva numero.

(ei lainkaan arvokkaina) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (hyvin arvokkaina)

### **3 Onnistumisen uskoa**

Kuinka luottavainen olette tällä hetkellä siihen, että onnistut? Rengasta sopiva numero.

(en lainkaan luottavainen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (hyvin luottavainen)

#### **4 Selviä säveliä**

Kuinka selvää sinulle on juuri nyt, mitä teet seuraavaksi, jotta voisit lopettaa käytön? Rengasta sopiva numero.

(hyvin epäselvää) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (hyvin selvää)

#### **5 Muutoksella on hintansa**

Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettaminen ja tottumusten muuttaminen ei ole aina helppoa. Muutoksen ja lopettamisen myötä tulee lukuisia hyötyjä, mutta samalla on luovuttava vanhoista tavoista ja tottumuksista.

Kuinka voimakas on halusi pysytellä vanhoissa tottumuksissa tällä hetkellä? Rengasta sopiva numero.

(hyvin voimakas) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (ei voimakas, helppoa lopettaa tuotteen käyttö)