URICA

Scala della motivazione al cambiamento (URICA)

L'URICA è un questionario di autovalutazione derivato dal modello transteorico del cambiamento, pensato per valutare lo stadio motivazionale di una persona rispetto a un problema psicologico, di dipendenza o comportamentale. Esplora classicamente quattro dimensioni (precontemplazione, contemplazione, azione e mantenimento) per stimare la disponibilità al cambiamento e orientare il colloquio clinico, l'alleanza terapeutica e la scelta degli interventi motivazionali. Ampiamente utilizzato in psicologia clinica, nella medicina delle dipendenze e nella ricerca, questo strumento aiuta a individuare l'ambivalenza, la resistenza al cambiamento e il coinvolgimento nel percorso terapeutico.

Numero di domande	32 domande
Durata stimata	15 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	University of Rhode Island Change Assessment Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983)
Categoria	Generale

Anteprima delle 32 domande

Per quanto mi riguarda, non ho problemi che richiedano un cambiamento.

Del tutto in disaccordo | In disaccordo | Indeciso/a | D'accordo | Del tutto d'accordo

Penso di essere forse pronto/a a migliorare me stesso/a.

Del tutto in disaccordo | In disaccordo | Indeciso/a | D'accordo | Del tutto d'accordo

Sto facendo qualcosa per i problemi che mi turbavano.

Del tutto in disaccordo | In disaccordo | Indeciso/a | D'accordo | Del tutto d'accordo

Potrebbe valere la pena lavorare sul mio problema.

Del tutto in disaccordo | In disaccordo | Indeciso/a | D'accordo | Del tutto d'accordo

Il problema non sono io. Non ha molto senso che io sia qui.

Del tutto in disaccordo | In disaccordo | Indeciso/a | D'accordo | Del tutto d'accordo

Scoring e interpretazione

I 32 item sono valutati su una scala Likert a 5 punti, da 1 ("fortemente in disaccordo") a 5 ("fortemente d'accordo"). Gli item sono raggruppati in 4 sottoscale di 8 item: precontemplazione, contemplazione, azione e mantenimento. Di solito si calcola la somma o la media di ciascuna sottoscala; si può poi ottenere un indice globale di disponibilità al cambiamento con la formula: contemplazione + azione + mantenimento - precontemplazione. L'interpretazione si basa sul profilo dei punteggi delle sottoscale e, a seconda dell'uso, sulla sottoscala dominante; un punteggio elevato di precontemplazione suggerisce uno scarso riconoscimento del problema, mentre punteggi elevati di contemplazione e azione indicano una maggiore motivazione al cambiamento. La sottoscala del mantenimento riflette spesso la lotta contro le ricadute più che un mantenimento stabile nel lungo periodo.