

Skala for endringsmotivasjon (URICA)

URICA er et selvrapporteringsskjema utledet fra den transteoretiske endringsmodellen, som kartlegger en persons motivasjonsstadium for et psykisk, avhengighetsrelatert eller atferdsmessig problem. Det utforsker klassisk fire dimensjoner (føroverveielse, overveielse, handling og vedlikehold) for å anslå endringsvilje og gi retning til den kliniske samtalen, den terapeutiske alliansen og valget av motivasjonsfremmende tiltak. Verktøyet er mye brukt i klinisk psykologi, rusbehandling og forskning og hjelper med å identifisere ambivalens, endringsmotstand og engasjement i den terapeutiske prosessen.

Antall spørsmål	32 spørsmål
Estimert tid	15 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	University of Rhode Island Change Assessment Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 32 spørsmålene

Slik jeg ser det, har jeg ingen problemer som trenger å endres.

Helt uenig | Uenig | Usikker | Enig | Helt enig

Jeg tror jeg kanskje er klar for å forbedre meg selv.

Helt uenig | Uenig | Usikker | Enig | Helt enig

Jeg gjør noe med de problemene som har plaget meg.

Helt uenig | Uenig | Usikker | Enig | Helt enig

Det kan være verdt å arbeide med problemet mitt.

Helt uenig | Uenig | Usikker | Enig | Helt enig

Jeg er ikke den som har et problem. Det gir ikke særlig mening at jeg er her.

Helt uenig | Uenig | Usikker | Enig | Helt enig

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

De 32 leddene skåres på en 5-punkts likertskala, fra 1 («helt uenig») til 5 («helt enig»). Leddene er gruppert i 4 delskalaer med 8 ledd: føroverveielse, overveielse, handling og vedlikehold. Vanligvis beregnes summen eller gjennomsnittet for hver delskala, og en global indeks for endringsvilje kan deretter beregnes med formelen: overveielse + handling + vedlikehold - føroverveielse. Tolkningen bygger på profilen av delskalaskårer og, avhengig av bruken, på den dominerende delskalaen; en høy skår på føroverveielse tyder på lav problemerkjennelse, mens høye skårer på overveielse og handling viser større motivasjon for endring. Delskalaen for vedlikehold gjenspeiler ofte kampen mot tilbakefall snarere enn stabilt langsiktig vedlikehold.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Den automatiske skåringen sparer meg for enormt mye tid, og pasientene mine er langt mer villige til å fylle ut skjemaene.”

Samia T. - Psykolog på nett