


# Rhode Island-schaal voor veranderingsbereidheid (URICA)

De URICA is een zelfrapportagevragenlijst die is afgeleid van het transtheoretisch model van gedragsverandering en die het motivatiestadium van een persoon beoordeelt ten aanzien van een psychisch probleem, een verslavingsprobleem of een gedragsprobleem. De vragenlijst verkent klassiek vier dimensies (precontemplatie, contemplatie, actie en consolidatie) om de bereidheid tot verandering in te schatten en richting te geven aan het klinische gesprek, de therapeutische alliantie en de keuze van motiverende interventies. Het instrument wordt veel gebruikt in de klinische psychologie, de verslavingszorg en onderzoek, en helpt ambivalentie, weerstand tegen verandering en betrokkenheid bij het therapeutische proces in kaart te brengen.

| | |
|---|---|
| Aantal vragen | 32 vragen |
| Geschatte duur | 15 minuten |
| Taal | Nederlands |
| Oorspronkelijke naam | University of Rhode Island Change Assessment Scale |
| Doelgroep | Volwassenen |
| Auteurs | Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983) |
| Categorie | Algemeen |

## Voorbeeld van de 32 vragen

Voor zover ik weet heb ik geen problemen die veranderd moeten worden.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Weet niet | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik denk dat ik misschien klaar ben om aan mezelf te werken.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Weet niet | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik doe iets aan de problemen waar ik last van had.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Weet niet | Mee eens | Helemaal mee eens

Het kan de moeite waard zijn om aan mijn probleem te werken.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Weet niet | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik ben niet degene met het probleem. Het heeft weinig zin dat ik hier ben.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Weet niet | Mee eens | Helemaal mee eens

### Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

## Scoring en interpretatie

De 32 items worden gescoord op een 5-punts likertschaal, van 1 (“helemaal mee oneens”) tot 5 (“helemaal mee eens”). De items zijn verdeeld over 4 subschalen van 8 items: precontemplatie, contemplatie, actie en consolidatie. Doorgaans wordt per subschaal de som of het gemiddelde berekend, waarna een globale index voor veranderingsbereidheid kan worden verkregen met de formule: contemplatie + actie + consolidatie - precontemplatie. De interpretatie berust op het profiel van de subschaalscores en, afhankelijk van het gebruik, op de dominante subschaal; een hoge score op precontemplatie wijst op een geringe probleemerkenning, terwijl hoge scores op contemplatie en actie wijzen op een sterkere motivatie om te veranderen. De subschaal consolidatie weerspiegelt vaak eerder de strijd tegen terugval dan een stabiel behoud op lange termijn.

## Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“De automatische scoring bespaart me enorm veel tijd en mijn patiënten zijn veel eerder bereid om de vragenlijsten in te vullen.”

Samia T. - Online psycholoog