URICA

Skala gotowości do zmiany Uniwersytetu Rhode Island (URICA)

URICA to kwestionariusz samoopisowy wywodzący się z transteoretycznego modelu zmiany, przeznaczony do oceny etapu motywacyjnego osoby w odniesieniu do problemu psychologicznego, uzależnienia lub problemu behawioralnego. Klasycznie bada cztery wymiary (prekontemplacja, kontemplacja, działanie i utrzymanie), aby oszacować gotowość do zmiany oraz ukierunkować wywiad kliniczny, przymierze terapeutyczne i wybór interwencji motywacyjnych. Szeroko stosowane w psychologii klinicznej, terapii uzależnień i badaniach naukowych, narzędzie to pomaga zidentyfikować ambiwalencję, opór wobec zmiany i zaangażowanie w proces terapeutyczny.

Liczba pytań	32 pytania
Szacowany czas	15 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	University of Rhode Island Change Assessment Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 32 pytań

Jeśli o mnie chodzi, nie mam żadnych problemów, które wymagałyby zmiany.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Myślę, że może jestem gotowy(-a) na to, żeby coś w sobie poprawić.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Robię coś z problemami, które mi dokuczały.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Może warto byłoby popracować nad moim problemem.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

To nie ja mam problem. Moja obecność tutaj nie ma większego sensu.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

32 pozycje ocenia się na 5-stopniowej skali Likerta, od 1 („zdecydowanie się nie zgadzam”) do 5 („zdecydowanie się zgadzam”). Pozycje są pogrupowane w 4 podskale po 8 pozycji: prekontemplacja, kontemplacja, działanie i utrzymanie. Zazwyczaj oblicza się sumę lub średnią każdej podskali, a następnie można uzyskać ogólny wskaźnik gotowości do zmiany według wzoru: kontemplacja + działanie + utrzymanie − prekontemplacja. Interpretacja opiera się na profilu wyników w podskalach oraz, w zależności od zastosowania, na podskali dominującej; wysoki wynik w prekontemplacji sugeruje słabe uznanie problemu, a wysokie wyniki w kontemplacji i działaniu wskazują na większą motywację do zmiany. Podskala utrzymania często odzwierciedla raczej walkę z nawrotem niż stabilne, długotrwałe utrzymanie zmiany.