

Escala de avaliação da mudança da Universidade de Rhode Island (URICA)

A URICA é um questionário de autorresposta derivado do modelo transteórico da mudança, concebido para avaliar o estádio motivacional de uma pessoa face a um problema psicológico, aditivo ou comportamental. Explora classicamente quatro dimensões (pré-contemplação, contemplação, ação e manutenção) para estimar a prontidão para a mudança e orientar a entrevista clínica, a aliança terapêutica e a escolha das intervenções motivacionais. Amplamente utilizado em psicologia clínica, na área dos comportamentos aditivos e na investigação, este instrumento ajuda a identificar a ambivalência, a resistência à mudança e o envolvimento no processo terapêutico.

Número de perguntas	32 perguntas
Duração estimada	15 minutos
Idioma	Português
Nome original	University of Rhode Island Change Assessment Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 32 perguntas

No que me diz respeito, não tenho problemas que precisem de ser mudados.

Discordo totalmente | Discordo | Indeciso/a | Concordo | Concordo totalmente

Penso que talvez esteja pronto/a para melhorar alguns aspetos em mim.

Discordo totalmente | Discordo | Indeciso/a | Concordo | Concordo totalmente

Estou a fazer alguma coisa em relação aos problemas que me andavam a incomodar.

Discordo totalmente | Discordo | Indeciso/a | Concordo | Concordo totalmente

Talvez valha a pena trabalhar no meu problema.

Discordo totalmente | Discordo | Indeciso/a | Concordo | Concordo totalmente

O problema não sou eu. Não faz muito sentido eu estar aqui.

Discordo totalmente | Discordo | Indeciso/a | Concordo | Concordo totalmente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Os 32 itens são cotados numa escala de tipo Likert de 5 pontos, de 1 («discordo totalmente») a 5 («concordo totalmente»). Os itens agrupam-se em 4 subescalas de 8 itens: pré-contemplação, contemplação, ação e manutenção. Calcula-se geralmente a soma ou a média de cada subescala, podendo depois obter-se um índice global de prontidão para a mudança com a fórmula: contemplação + ação + manutenção - pré-contemplação. A interpretação baseia-se no perfil das pontuações das subescalas e, consoante o uso, na subescala dominante; uma pontuação elevada em pré-contemplação sugere um fraco reconhecimento do problema, enquanto pontuações elevadas em contemplação e ação indicam uma maior motivação para a mudança. A subescala de manutenção reflete muitas vezes a luta contra a recaída, mais do que uma manutenção estável a longo prazo.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

“Hoje utilizo a plataforma todos os dias, de tão completa, fiável e simples de utilizar que é.”

Julie V. - Psicóloga online