

Skala för motivation till förändring (URICA)

URICA är ett självskattningsformulär som härrör från den transteoretiska modellen för förändring och är utformat för att bedöma en persons motivationsstadium när det gäller ett psykologiskt problem, ett beroendeproblem eller ett beteendeproblem. Det undersöker klassiskt fyra dimensioner (förkontemplation, kontemplation, handling och vidmakthållande) för att uppskatta beredskapen för förändring och vägleda den kliniska intervjun, den terapeutiska alliansen och valet av motiverande insatser. Instrumentet används ofta inom klinisk psykologi, beroendemedicin och forskning och hjälper till att identifiera ambivalens, motstånd mot förändring och engagemang i den terapeutiska processen.

Antal frågor	32 frågor
Beräknad tid	15 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	University of Rhode Island Change Assessment Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 32 frågorna

När det gäller mig har jag inga problem som behöver förändras.

Håller inte alls med | Håller inte med | Osäker | Håller med | Håller helt med

Jag tror att jag kanske är redo för att utveckla mig själv.

Håller inte alls med | Håller inte med | Osäker | Håller med | Håller helt med

Jag gör något åt de problem som har besvärat mig.

Håller inte alls med | Håller inte med | Osäker | Håller med | Håller helt med

Det kan vara värt att arbeta med mitt problem.

Håller inte alls med | Håller inte med | Osäker | Håller med | Håller helt med

Det är inte jag som är problemet. Det är inte särskilt meningsfullt att jag är här.

Håller inte alls med | Håller inte med | Osäker | Håller med | Håller helt med

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

De 32 itemen skattas på en 5-gradig likertskala, från 1 (”håller inte alls med”) till 5 (”håller helt med”). Itemen är grupperade i 4 delskalor med 8 item vardera: förkontemplation, kontemplation, handling och vidmakthållande. Summan eller medelvärdet för varje delskala beräknas vanligen, och ett globalt index för förändringsberedskap kan sedan fås med formeln: kontemplation + handling + vidmakthållande - förkontemplation. Tolkningen grundar sig på profilen av delskalepoäng och, beroende på användning, på den dominerande delskalan. En hög poäng på förkontemplation tyder på låg problemmedvetenhet, medan höga poäng på kontemplation och handling tyder på större motivation till förändring. Delskalan vidmakthållande speglar ofta kampen mot återfall snarare än ett stabilt långsiktigt vidmakthållande.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Samia T. - Psykolog online