



Vurderingsark

til at vurdere en persons motivation til at forandre en adfærd

University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)

University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)

Vurderingsark til at vurdere en persons motivation til at forandre en adfærd

De følgende udsagn beskriver, hvordan en person kan føle, når han/hun starter i terapi eller tager fat på problemstillinger i sit liv. Indikér, i hvilken grad du er enig eller uenig i hvert udsagn. Alle svar skal baseres på, hvordan du har det lige nu, og ikke på, hvordan du har haft det tidligere eller gerne vil have det. Ved de udsagn, der refererer til dit "problem," skal du svare med henblik på problemer relateret til dit alkoholmisbrug (stofmisbrug), rygning, overvægt, motion eller ledighed.

Der er fem svarmuligheder til hvert spørgsmål i spørgeskemaet:

1 = meget uenig

2 = uenig

3 = ved ikke

4 = enig

5 = meget enig

Sæt en ring om det tal, der bedst beskriver, i hvilken grad du er enig eller uenig i hvert udsagn.

	Meget uenig	Uenig	Ved ikke	Enig	Meget enig
1. For mit vedkommende har jeg ikke nogen problemer, der skal ændres	1	2	3	4	5
2. Jeg tror, at jeg er klar til at se mig selv efter i sømmene.	1	2	3	4	5
3. Jeg gør noget ved de problemer, der har gået mig på.	1	2	3	4	5
4. Det kan måske godt betale sig at arbejde på mit problem.	1	2	3	4	5
5. Det er ikke mig, der er problemet. Det giver ingen mening for mig at overveje at ændre mig.	1	2	3	4	5

University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)

Vurderingsark til at vurdere en persons motivation til at forandre en adfærd

		Meget uenig	Uenig	Ved ikke	Enig	Meget enig
6.	Det bekymrer mig, at jeg måske falder tilbage i et gammelt mønster, jeg allerede har forandret, så jeg har brug for hjælp.	1	2	3	4	5
7.	Jeg er endelig i gang med at gøre noget ved mit problem.	1	2	3	4	5
8.	Jeg er kommet frem til, at jeg måske gerne vil ændre noget ved mig selv.	1	2	3	4	5
9.	Det er gået godt med at gøre noget ved mit problem, men jeg er ikke sikker på, at jeg kan fortsætte indsatsen på egen hånd.	1	2	3	4	5
10.	Til tider er mit problem vanskeligt, men jeg arbejder på det.	1	2	3	4	5
11.	Det er spild af tid for mig at prøve at ændre mig, da problemet ikke har noget med mig at gøre.	1	2	3	4	5
12.	Jeg håber, at jeg kan blive i stand til at forstå mig selv bedre.	1	2	3	4	5

University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)

Vurderingsark til at vurdere en persons motivation til at forandre en adfærd

	Meget uenig	Uenig	Ved ikke	Enig	Meget enig
13. Jeg har da nogle mangler, men der er ikke noget, jeg behøver at ændre.	1	2	3	4	5
14. Jeg forsøger virkelig at ændre mig.	1	2	3	4	5
15. Jeg har et problem, som jeg virkelig burde arbejde på.	1	2	3	4	5
16. Jeg er ikke lige så vedholdende, som jeg havde håbet, med det, som jeg allerede har ændret, og jeg vil gerne undgå, at det samme problem opstår igen.	1	2	3	4	5
17. Selvom det ikke altid lykkes for mig at ændre mig, arbejder jeg i det mindste på mit problem.	1	2	3	4	5
18. Jeg troede, at når jeg først havde løst problemet, ville jeg være i stand til at lægge det bag mig, men nogle gange kæmper jeg stadigvæk med det.	1	2	3	4	5
19. Jeg ville ønske, at jeg havde flere idéer til, hvordan jeg kan løse mit problem.	1	2	3	4	5

University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)

Vurderingsark til at vurdere en persons motivation til at forandre en adfærd

	Meget uenig	Uenig	Ved ikke	Enig	Meget enig
20. Jeg er begyndt at bearbejde mit problem, men jeg har brug for hjælp.	1	2	3	4	5
21. Måske er der nogen eller noget, der kan hjælpe mig.	1	2	3	4	5
22. Lige nu har jeg brug for opmuntring til at opretholde de forandringer, jeg allerede har foretaget.	1	2	3	4	5
23. Jeg er måske en del af problemet, men det synes jeg i virkeligheden ikke rigtigt, at jeg er.	1	2	3	4	5
24. Jeg håber, at der er nogen, der kan give mig nogle gode råd.	1	2	3	4	5
25. Alle og enhver kan sige, at de vil ændre sig. Jeg gør faktisk noget ved det.	1	2	3	4	5
26. Al den her psykologsnak er kedelig. Hvorfor kan folk ikke bare glemme alt om deres problemer?	1	2	3	4	5

University of Rhode Island Change Assessment Scale (URICA)

Vurderingsark til at vurdere en persons motivation til at forandre en adfærd

	Meget uenig	Uenig	Ved ikke	Enig	Meget enig
27. Jeg kæmper for at forhindre, at jeg falder i igen og mister modet.	1	2	3	4	5
28. Det er frustrerende, men jeg tror, at jeg har et tilbagefald mht. et problem, jeg troede, at jeg havde løst.	1	2	3	4	5
29. Jeg har da mine bekymringer, men hvem har ikke det. Hvorfor bruge tid på at tænke på dem?	1	2	3	4	5
30. Jeg arbejder aktivt på at løse mit problem.	1	2	3	4	5
31. Jeg vil hellere lære at leve med mine mangler end at forsøge at ubedre dem.	1	2	3	4	5
32. På trods af alt hvad jeg har gjort for at ændre mit problem, vender det af og til tilbage.	1	2	3	4	5