

**UNIVERSITY OF RHODE ISLAND  
CHANGE ASSESSMENT (URICA-F)**

(alternativ för klienter som inte missbrukar droger)

McConaughy, Prochaska, & Velicer (1983)

Översättning: C Åke Farbring, 2001

DATUM: .....

NAMN: .....

Läs varje påstående noggrant och tänk efter hur mycket du instämmer eller inte instämmer (= tar avstånd).

Sätt ett kryss i rutan som bäst motsvarar din uppfattning.

Det är inte meningen att du skall tänka efter för länge eller svara som du tror att du borde svara utan skriv bara hur du tänker och känner just nu. Det finns inget svar som är rätt eller fel utan meningen är just att få en förståelse för hur just du tänker och känner. Innan du börjar bör du tillsammans med din rådgivare komma överens om vilken fråga eller vilket "problem" som ni skall prata om och således vad påståendena nedan skall jämföras med. En del frågor innehåller ordet "inte". Om du tycker att det är svårt att svara på sådana frågor skall du fråga din rådgivare – det är det han/hon är till för.

Det vi skall tala om är: .....

1. Vad mig beträffar tycker jag inte att jag har några problem som jag behöver ändra på.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Jag tror jag är beredd att ändra på ett och annat hos mig själv.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Jag tar redan itu med de problem som jag haft det jobbigt med.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Det kunde vara en bra idé att göra någonting åt det som är mitt problem.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Det är inte jag som har problem. Det är inte mycket mening för mig att prata om förändring.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Det oroar mig att jag kanske kunde falla tillbaka i problem som jag redan har ändrat på, så nu skulle jag behöva hjälp.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Äntligen har jag börjat göra någonting åt mitt problem.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Jag har gått och funderat på att jag kanske skulle vilja ändra på ett och annat hos mig själv.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Det har gått bra för mig att jobba med det som är mitt problem men jag är inte så säker på att jag kan fortsätta så här på egen hand.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Det finns stunder när jag upplever att det här problemet är svårt men jag jobbar på det.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Det är slöseri med tid för mig att jobba på en förändring, för det här problemet har inte med mig att göra.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Jag hoppas att jag ska kunna förstå mig själv litet bättre.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Det är klart att jag har fel och brister också men det finns egentligen ingenting som jag tycker att jag behöver ändra på.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Jag jobbar verkligen hårt på att ändra på mig.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Jag har problem och jag tror faktiskt att jag borde göra någonting åt det.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Jag har inte fortsatt att jobba så bra som jag hade hoppats med det som jag redan hade ändrat på och nu vill jag se till så att jag inte återfaller i samma problem.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Även fast jag inte alltid lyckas ändra på mig så jobbar jag åtminstone på det här problemet.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Jag trodde att när jag en gång hade klarat av att ändra på mig, så skulle jag vara kvitt det här problemet men ibland märker jag att jag fortfarande måste tampas med det.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Jag önskar att jag hade fler förslag om hur jag kunde lösa det här problemet.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Jag har börjat jobba på problemet men jag skulle vilja ha litet hjälp.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Det kanske finns någon eller någonting som skulle kunna hjälpa mig.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Jag skulle behöva litet stöd och repetition just nu så att jag fick litet hjälp med att upprätthålla de förändringar jag redan genomfört.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Kanske har jag del i det här problemet men egentligen tror jag inte det.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Jag hoppas att någon kommer att ha några goda råd åt mig.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Det är lätt att snacka om att ändra på sig – det kan alla göra. Men jag tar verkligen itu med det.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. Allt det här snacket om psykologi tråkar ut mig. Varför kan folk inte bara glömma bort sina problem?

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Jag kämpar verkligen för att slippa hamna i samma problem som tidigare.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28. Det är verkligen jobbigt men jag känner det som om jag är på väg tillbaka i ett problem som jag trodde att jag hade klarat av.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Jag har en del bekymmer men det har ju alla. Varför ska jag ägna en massa tid åt att fundera på dem?

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Jag tar verkligen itu med det som är mitt problem.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Jag vill hellre leva med mina fel och brister och handskas med dem när de dyker upp i stället för att försöka ändra på dem.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Efter allt som jag har gjort för att försöka ändra på det som är mitt problem så dyker det ändå upp och ställer till det för mig då och då.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Kodning och bearbetning av URICA

Överför poängen i frågeformuläret i tabellen nedan.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Poängsätt frågorna enligt ovanstående och för in i tabellen nedan.

Före Övervägandet – Det obekymrade stadiet	Övervägandet – Det ambivalenta stadiet	Genomförandet	Vidmakthållandet
1.	2.	3.	6.
5.	4. koda ej	7.	9. koda ej
11.	8.	10.	16.
13.	12.	14.	18.
23.	15.	17.	22.
26.	19.	20. koda ej	27.
29.	21.	25.	28.
31. koda ej	24.	30.	32.
<b>Totalt:</b>	<b>Totalt:</b>	<b>Totalt:</b>	<b>Totalt:</b>
poängvariation: 7–35	7–35	7–35	7–35

URICA relaterar till fyra stadier i Prochaska-DiClementes förändringsmodell. 58 % av den totala variansen förklarades vid faktoranalys av dessa fyra stadier. Beslutsstadiet uteslöts då det korrelerade starkt med det båda angränsande stadierna.

URICA har ofta använts för att beskriva och tolka profiler i stället för att enbart se vilket stadium som dominerar. (Se T-poäng och profilblad)

(Eileen A. McConaughy, James O. Prochaska & Wayne F. Velicer. 1983)