

SOCRATES/ 8 D (19 item version)

Stages of Change Readiness and Treatment
Eagerness Scale

William R. Miller. 1991.

Översättning: C Åke Farbring

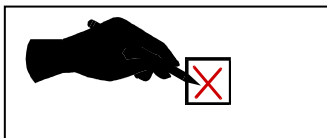
DATUM: _____

Namn:..... Föd.nr:.....

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. *Betona verkligen detta så att klienten förstår att det inte är frågan om att bedöma utifrån vad som är bra eller dåligt i sammanhanget.*

Ibland kan det vara svårt att svara på frågor som innehåller ordet "inte". Om du hör till dem som tycker det är knepigt är det bra om du går igenom frågeformuläret tillsammans med din handläggare eller programledare.



1. Jag vill verkligen göra en förändring i mitt sätt att använda droger. (PI)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

2. Ibland undrar jag om jag är en drogmissbrukare. (A)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

3. Om jag inte ändrar på mitt sätt att använda droger snart så kommer mina problem bara att bli värre. (PI)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

4. Jag har redan börjat göra en del förändringar i mitt sätt att använda droger. (Steg)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

5. Förr använde jag droger för mycket men jag har lyckats ändra på det. (Steg)

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. Ibland undrar jag om andra människor far illa av att jag använder droger. (A)

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. Jag har problem med droger. (PI)

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 inte bara tänker på att göra någonting åt mitt sätt att använda droger, jag gör redan någonting åt det. (Steg)

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. Jag har redan ändrat på mitt sätt att använda droger och jag funderar på hur jag ska kunna låta bli att halka tillbaka till mitt gamla beteendemönster. (Steg)

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. Jag har allvarliga problem med droger. (PI)

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. Ibland undrar jag om jag har kontroll över mitt sätt att använda droger. (A)

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. Min användning av droger är skadligt. (PI)

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. Jag arbetar aktivt nu med att skära ner på eller upphöra med min användning av droger. (Steg)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

14. Jag vill ha hjälp för att slippa hamna i samma drogproblem som jag hade tidigare. (Steg)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

15. Jag vet att jag har problem med droger. (PI)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

16. Det finns tillfällen när jag undrar om jag använder droger för mycket. (A)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

17. Jag är en drogmissbrukare. (PI)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

18. Jag arbetar hårt på att ändra mitt sätt att använda droger. (Steg)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

19. Jag har gjort en del ändringar i mitt sätt att använda droger och jag vill ha hjälp för att slippa halka tillbaka till mitt tidigare sätt att använda droger. (Steg)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

SOCRATES/ 8 A (19 item version)

Stages of Change Readiness and Treatment

Eagerness Scale

William R. Miller. 1991. (övers. C Åke Farbring)

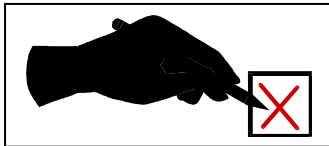
DATUM: _____

Namn:..... Föd.nr:.....

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. *Betona verkligen detta så att klienten förstår att det inte är frågan om att bedöma utifrån vad som är bra eller dåligt i sammanhanget.*

Ibland kan det vara svårt att svara på frågor som innehåller ordet "inte". Om du hör till dem som tycker det är knepigt är det bra om du går igenom frågeformuläret tillsammans med din handläggare eller programledare.



1. Jag vill verkligen göra en förändring i mina dryckesvanor. (PI)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

2. Ibland undrar jag om jag är en alkoholist. (A)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

3. Om jag inte ändrar på mitt sätt att dricka alkohol snart så kommer mina problem bara att bli värre. (PI)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

4. Jag har redan börjat göra en del förändringar i mina dryckesvanor. (Steg)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

5. Förr drack jag för mycket men jag har lyckats ändra på det. (Steg)

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. Ibland undrar jag om andra människor far illa av att jag dricker så mycket. (A)

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. Jag har problem med alkohol. (PI)

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 inte bara tänker på att göra någonting åt mitt drickande, jag gör redan någonting åt det. (Steg)

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. Jag har redan ändrat på mitt sätt att dricka alkohol och jag funderar på hur jag ska kunna låta bli att falla tillbaka till mitt gamla beteendemönster. (Steg)

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. Jag har allvarliga problem med alkoholen. (PI)

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. Ibland undrar jag om jag har kontroll över mitt sätt att använda dricka alkohol. (A)

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. Mina alkoholvanor orsakar en massa skador. (PI)

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. Jag arbetar aktivt nu med att skära ner på eller upphöra med mitt drickande. (Steg)

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 vill ha hjälp för att slippa hamna i samma problem med mitt drickande som jag hade tidigare. (Steg)

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 vet att jag har problem med alkohol. (PI)

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. Det finns tillfällen när jag undrar om jag dricker för mycket. (A)

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. Jag är alkoholist. (PI)

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 arbetar hårt på att ändra mina dryckesvanor. (Steg)

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 har gjort en del ändringar i mina dryckesvanor och jag vill ha hjälp för att slippa falla tillbaka till mitt tidigare sätt att dricka. (Steg)

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"/>

UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
CHANGE ASSESSMENT (URICA -F)
(alternativ för klienter som ej missbrukar droger)

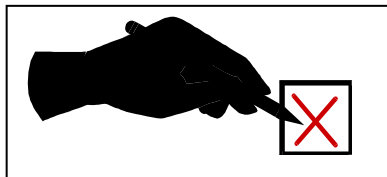
DATUM: _____

Namn:..... Föd.nr:

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 programledare komma överens om vilken fråga eller "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 bör du be att få gå igenom det här frågeformuläret tillsammans med din handledare eller programledare.

Det vi skall tala om är:.....



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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

7. Äntligen har jag börjat göra någonting åt mitt problem. (G)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

12. Jag hoppas att jag skall kunna förstå mig själv litet bättre. (Ö)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

14. Jag jobbar verkligen hårt på att ändra på mig. (G)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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. (V)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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. (V)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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. (V)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

29. Jag har en del bekymmer men det har ju alla. Varför skall jag ägna en massa tid åt fundera på dem? (FÖ)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

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

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. (V)

Tar avstånd
helt och hållet

Tar avstånd
i viss mån

Osäker

Instämmer
i viss mån

Instämmer
helt och hållet

C. Koda svaren i formulären som förberedelse till första samtalet.

SOCRATES KODNINGSBLAD/8 A och D (19 item version)

Överför poäng från svaren i frågeformuläret till tabellen nedan.

Poängsätt alla frågor enligt nedan.

Tar avstånd
helt och hållet

1

Tar avstånd
i viss mån

2

Osäker

3

Instämmer
i viss mån

4

Instämmer
helt och hållet

5

Probleminsikt I	Ambivalens II	Vidtar mått och steg III
1	2	
3		4
		5
	6	
7		8
		9
10	11	
12		13
		14
15	16	
17		18
		19
Totalt:	Totalt:	Totalt:
Möjlig poängvariation: 7-35	Möjligt Poängvariation: 4-20	Möjlig poängvariation:8-40

KODNING OCH PROFILTECKNINGEN AV URICA

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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	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.	
Totalt:	Totalt:	Totalt:	Totalt:	
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) Svensk översättning: C Åke Farbring