

URICA – Česká verze (University of Rhode Island Change Assessment)

Instrukce: Označte, do jaké míry souhlasíte s každým tvrzením. Hodnoťte podle toho, jak se cítíte právě nyní, nikoli jak jste se cítil/a v minulosti nebo jak byste se chtěl/a cítit.

Použijte následující škálu:

1 = Zcela nesouhlasím 2 = Nesouhlasím 3 = Nejsem si jistý/á 4 = Souhlasím 5 = Zcela souhlasím

1. Pokud jde o mě, nemám žádné problémy, které by bylo třeba měnit.
2. Myslím, že bych mohl/a být připraven/a na nějaké zlepšení.
3. Dělán něco s problémy, které mě dříve trápily.
4. Možná by stálo za to pracovat na mém problému.
5. Nejsem ten, kdo má problém. Nedává moc smysl uvažovat o změně.
6. Dělá mi starost, že bych mohl/a sklouznout zpět k problému, který jsem už změnil/a, a proto hledám pomoc.
7. Konečně opravdu pracuji na svém problému.
8. Přemýšlím o tom, že bych možná chtěl/a něco na sobě změnit.
9. Byl/a jsem úspěšný/á v práci na svém problému, ale nejsem si jistý/á, zda v tom sám/sama vydržím.
10. Někdy je můj problém těžký, ale pracuji na něm.
11. Snažit se o změnu je pro mě v podstatě ztráta času, protože problém se mě netýká.
12. Doufám, že se mi podaří lépe porozumět sám/sama sobě.
13. Asi mám nějaké nedostatky, ale není nic, co bych opravdu potřeboval/a změnit.
14. Opravdu tvrdě pracuji na změně.
15. Mám problém a opravdu si myslím, že bych na něm měl/a pracovat.
16. Nedaří se mi držet se změn, které jsem udělal/a, jak jsem doufal/a, a chci zabránit relapsu.
17. I když nejsem vždy úspěšný/á ve změně, alespoň na svém problému pracuji.
18. Myslel/a jsem si, že jakmile problém vyřeším, budu od něj osvobozen/a, ale někdy s tím stále zápasím.
19. Přál/a bych si mít více nápadů, jak svůj problém řešit.
20. Začal/a jsem pracovat na svém problému, ale chtěl/a bych pomoc.

21. Možná mi toto místo bude schopno pomoci.
22. Možná teď potřebuji podporu, abych udržel/a změny, které jsem již udělal/a.
23. Možná jsem součástí problému, ale opravdu si to nemyslím.
24. Doufám, že mi někdo poradí něco užitečného.
25. Každý může mluvit o změně; já s tím skutečně něco dělám.
26. Všechno to povídání o psychologii je nudné. Proč lidé nemohou prostě zapomenout na své problémy?
27. Jsem tady, abych zabránil/a návratu svého problému.
28. Je to frustrující, ale mám pocit, že se vrací problém, který jsem považoval/a za vyřešený.
29. Mám starosti, ale kdo ne? Proč nad nimi ztrácet čas?
30. Aktivně pracuji na mém problému.
31. Raději se se svými chybami vypořádám, než abych se je snažil/a změnit.
32. Navzdory všemu, co jsem udělal/a pro změnu, se mi ten problém čas od času znovu vrací.

Zdroj: McConnaghy, Prochaska & Velicer, 1983. Převzato z veřejně dostupného materiálu:
<https://web.uri.edu/cprc/psychotherapy-urica>