

# IL QUESTIONARIO MAC

(Motivazione Al Cambiamento)

Per valutare (e motivare) le persone con problemi di dipendenza da sostanze al cambiamento

Tratto dal Bollettino per le farmacodipendenze e l'alcolismo anno XXI n.2  
e rielaborato dal Centro studi e formazione **caos** de La Tenda Salerno

## L'OBIETTIVO GENERALE

Nell'affrontare le problematiche relative al trattamento delle dipendenze da sostanze è fondamentale valutare i fattori relativi alla motivazione al cambiamento.

Questo aspetto assume una importanza critica nella decisione dell'attuazione di diversi interventi.

Vi è la necessità di conoscere lo stadio del cambiamento in cui si trova il paziente per poter offrirgli l'intervento più adatto e più accettabile.

# LE FUNZIONI

## 1. Individuare lo stadio del cambiamento.

La prospettiva degli stadi del cambiamento deriva dall'approccio transteorico di Prochaska e Di Clemente che indica come sia necessario adeguare il tipo di intervento alla motivazione del paziente e al suo grado di disponibilità al cambiamento.

Quest'ultimo aspetto viene sintetizzato dalla possibilità di collocare il paziente in sei diverse posizioni (Precontemplazione, Contemplazione, Determinazione, Azione, Mantenimento e Ricaduta).

## 2. Calcolare la frattura interiore o dissonanza cognitiva.

La frattura interiore rappresenta la discrepanza fra la situazione attuale del soggetto e la condizione che egli vorrebbe ottenere, in base ai propri valori ed alle aspettative di sé. È un concetto assai ampio che abbraccia condizioni emotive ed esperienze complesse.

## 3. Calcolare l'autoefficacia (self-efficacy),

ossia la fiducia di un individuo nella propria capacità di attuare un comportamento prestabilito e di essere in grado di affrontare e risolvere un problema/situazione. Si tratta di un insieme di valutazioni del soggetto rispetto alla propria possibilità di raggiungere un obiettivo specifico in un tempo determinato. Il grado di autoefficacia è stato identificato come uno dei fattori prognostici più significativi in relazione all'esito dei trattamenti e nella prevenzione della ricaduta.

## 4. Consentire una definizione dell'intervento successivo e dell'approccio psicoeducativo personalizzato

## A COSA SERVE

Lo strumento permette di conoscere:

- **sia lo stadio del cambiamento** in cui il soggetto si trova
- **sia un'analisi delle capacità dinamiche** dei soggetti, ossia la possibilità di muoversi da uno stadio all'altro
- **una stima dell'autoefficacia e della frattura interiore.**

L'applicazione del MAC/E può permettere di valutare il peso di tali fattori sia nella scelta dei trattamenti sia nei loro risultati.

## COSA CONSENTE DI OSSERVARE

- 1. Un profilo di disponibilità al cambiamento**, che si ottiene riportando i punteggi dei quattro stadi Precontemplazione, Contemplazione, Determinazione, Azione su un semplice grafico in modo da ottenere una valutazione che rende ragione “a colpo d’occhio” della globalità dei punteggi ottenuti nei quattro stadi.
- 2. Un indice di disponibilità al cambiamento (R)**, ossia un indice numerico che riassume l’andamento del profilo di disponibilità. L’indice R è utile per fornire una valutazione numerica di sintesi della disponibilità al cambiamento.
- 3. Un punteggio relativo all’autoefficacia (S)**, tale punteggio può dare indicazioni diverse, ad es. i soggetti con un punteggio basso hanno scarsa fiducia nelle proprie possibilità o hanno ancora una forte tentazione all’uso di sostanze, i soggetti con punteggi alti possono essere fortemente convinti di essere in grado di far fronte alla situazione con i propri mezzi non sentendo la necessità di aiuti esterni;
- 4. Un punteggio relativo alla frattura interiore (F)**, chi presenta al MAC/E bassi livelli di frattura interiore può non sentire la necessità di un cambiamento, un basso livello di frattura interiore è presente anche in chi ha effettuato e consolidato con successo un cambiamento.



## COME È STRUTTURATO

- Il MAC/E si compone di **24** item (e **4** di controllo) a cui bisogna rispondere secondo una scala Likert a 5 livelli che indica il grado di accordo o disaccordo con il contenuto della frase (da completamente non d'accordo a completamente d'accordo).
- I punteggi dei singoli item, opportunamente raggruppati, vengono sommati per ottenere i valori delle variabili che si intende valutare.

## COME È STATO COSTRUITO

- il MAC/E Lo strumento MAC/E rappresenta la naturale evoluzione della versione italiana del **Readiness to Change Questionare**. La validazione del test è stata effettuata studiando la consistenza interna, l'affidabilità e la validità concorrente (utilizzando **il test dei Ritratti**). L'analisi della consistenza interna ha confermato che i gruppi di item possiedono le ipotizzate proprietà della scala; l'affidabilità è risultata comparabile con quella di un gruppo di controllo costituito da soggetti non tossicodipendenti; la validità concorrente ha evidenziato correlazioni altamente significative con il risultato di una valutazione parallela della motivazione (test dei Ritratti), sia nell'autosomministrazione del paziente sia nella valutazione dell'operatore di riferimento.
- Si ritiene, quindi, il MAC/E validato come strumento per misurare il livello di motivazione al cambiamento nei tossicodipendenti.

# LA SCALA RICHTER (esempio)

Qui di seguito sono riportate 12 frasi che esprimono opinioni diverse sul comportamento relativo all'uso di droga. Ti chiediamo di valutare quanto ti senti d'accordo con ciascuna di esse, mettendo una croce sulla casella corrispondente, a lato della frase

Completamente non d'accordo	Abbastanza non d'accordo	Non so, dipende	Abbastanza d'accordo	Completamente d'accordo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1

Se uso droga o no non vale la pena di parlarne .....

①

②

③

④

⑤



Qui di seguito sono riportate 12 frasi che esprimono opinioni diverse sul comportamento relativo all'uso di droga. Ti chiediamo di valutare quanto i senti d'accordo con ciascuna di esse, mettendo una croce sulla casella corrispondente, a lato della frase

	Completamente non d'accordo	Abbastanza non d'accordo	Non so, dipende	Abbastanza d'accordo	Completamente d'accordo
1 Se uso droga o no non vale la pena di parlarne .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Ho finalmente iniziato ad abbandonare la droga.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Adesso che mi sento realmente determinato devo trovare il modo per smettere .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Non penso di cambiare la mia abitudine ad usare droga .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Mi piace quando uso sostanze stupefacenti , ma a volte esagero e allora non mi piace più .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Ora devo proprio pensare di smettere .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 In fatto di droga, a parole, tutti si impegnano, ma io sto facendo veramente qualcosa in proposito .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Smettere di usare droga non mi interessa .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Ho deciso di smettere e sto cercando il modo per farlo davvero .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Anche se usare droga mi crea dei problemi, a volte penso che mi piacerebbe poter continuare .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Sto facendo tutto il possibile per continuare a non usare droga .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12 Ogni tanto penso che dovrei cominciare a limitarmi .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Ho fiducia nelle mie capacità di cambiare .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Non capisco proprio in cosa il mio usare droga dovrebbe preoccuparmi.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 La droga è così importante per me che non riesco ad immaginare come farne a meno .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Sono insoddisfatto di me stesso perché la droga mi impedisce di fare quello che vorrei .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Anche se volessi smettere di usare droga, so che, in certe situazioni, non saprei resistere alla tentazione .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Al punto in cui sono con la droga sono comunque soddisfatto di me stesso .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Ho imparato il modo per rinunciare alla droga anche quando ne sento il bisogno .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Mi disturba pensare che la droga ha fatto diventare così diverso da come vorrei essere .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Anche volendo, non saprei proprio come fare a smettere .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Uso droga, e sto facendo lo stesso tutto ciò che voglio senza problemi .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Ora sarei in grado di dire di no anche se mi invitassero a far uso di droga.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Sono veramente preoccupato per le conseguenze del mio comportamento relativo all'uso di droga .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Affidabilità

25. Ogni tanto mi viene voglia di mandare tutto al diavolo

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

26. Qualche volta mi capita di dire cose non vere

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

27. A volte voglio apparire migliore di quello che sono

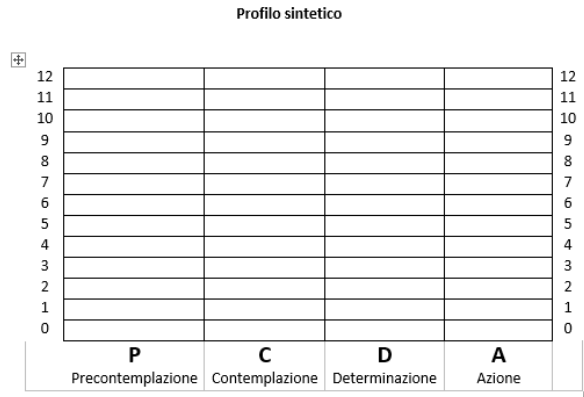
0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

28. Qualche volta vorrei avere una bacchetta magica per cancellare di colpo tutti i miei problemi

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---



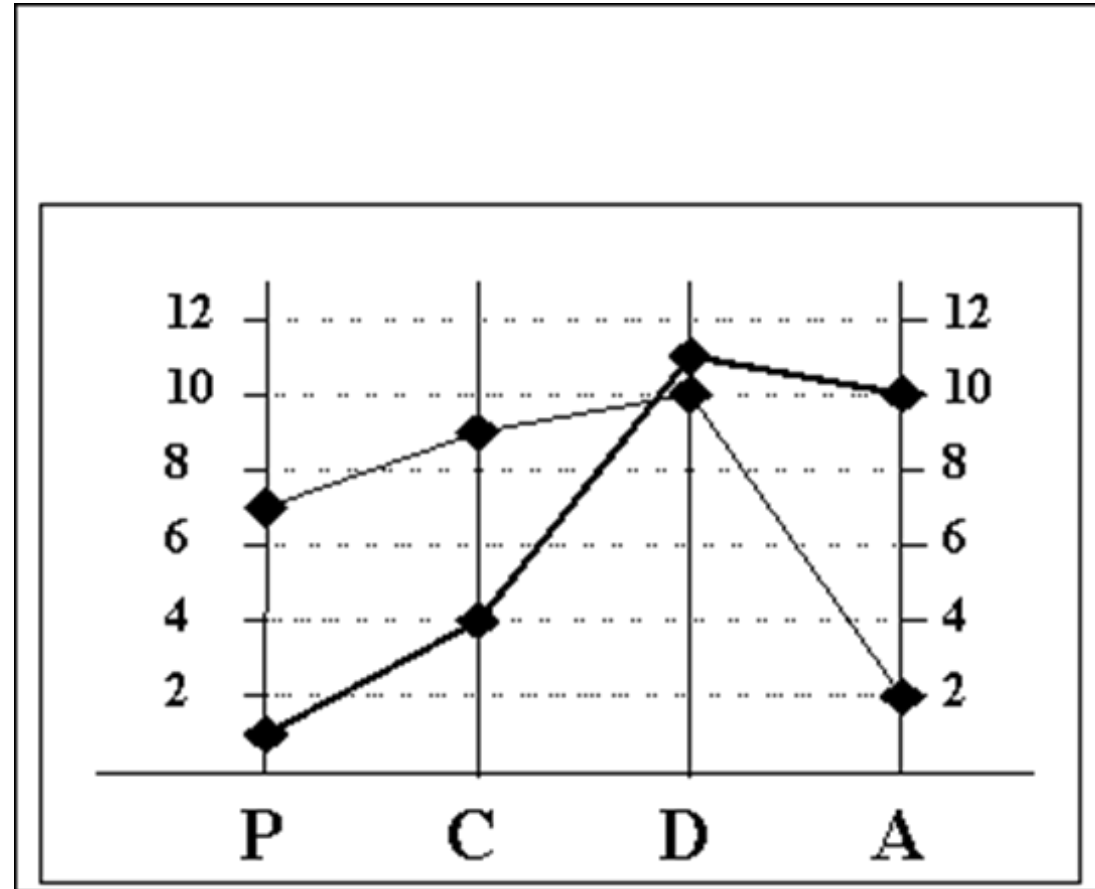
# IL PROFILO (esempio)



PUNTEGGIO AUTO EFFICACIA (S)

PUNTEGGIO FRATTURA INTERIORE (F)

PUNTEGGIO AFFIDABILITÀ (AFF)



## STRUMENTI COMPLEMENTARI

- Progetto Formativo Individualizzato (cartaceo e digitale)
- ASI (Addiction Severity Index)
- Locus of control
- Modalità di fronteggiamento
- test psicodiagnostici e di livello (PM 38, MMPI-2)
- Skill life
- ...
- Disponibile una versione informatizzata del MAC  
(a cura di caos centro studi e formazione)

# Come utilizzare il MAC/E

- Innanzitutto è utile un'analisi separata per gli *stadi del cambiamento*, l'*autoefficacia* e la *frattura interiore*, anche se è dall'integrazione di questi tre aspetti che può essere ricavato un quadro di insieme delle caratteristiche motivazionali del paziente.

# *Gli stadi del cambiamento*

Per quanto riguarda gli stadi del cambiamento, un primo semplice metodo per valutare la motivazione consiste, sulla scorta di quanto suggerito dagli autori di alcuni Test con identiche finalità (DiClemente e Hughes 1990, Rollnick ed al. 1992) nell'assegnare il soggetto allo stadio in cui ha ottenuto il punteggio più alto.

Questo metodo fornisce una prima indicazione di massima sullo *stadio prevalente* rispetto agli altri. Nel caso in cui si rilevi un identico punteggio in due stadi contigui il soggetto viene assegnato per convenzione nello stadio più avanzato. Può comunque essere utile mantenere per completezza questa informazione annotando anche lo stadio di transizione. In tal modo, oltre ai quattro stadi:

- Precontemplazione (P)
- Contemplazione (C)
- Determinazione (D)
- Azione (A).

si possono ottenere tre valutazioni intermedie, P/C, C/D, D/A, per i soggetti che hanno ottenuto nei rispettivi stadi prevalenti lo stesso punteggio.

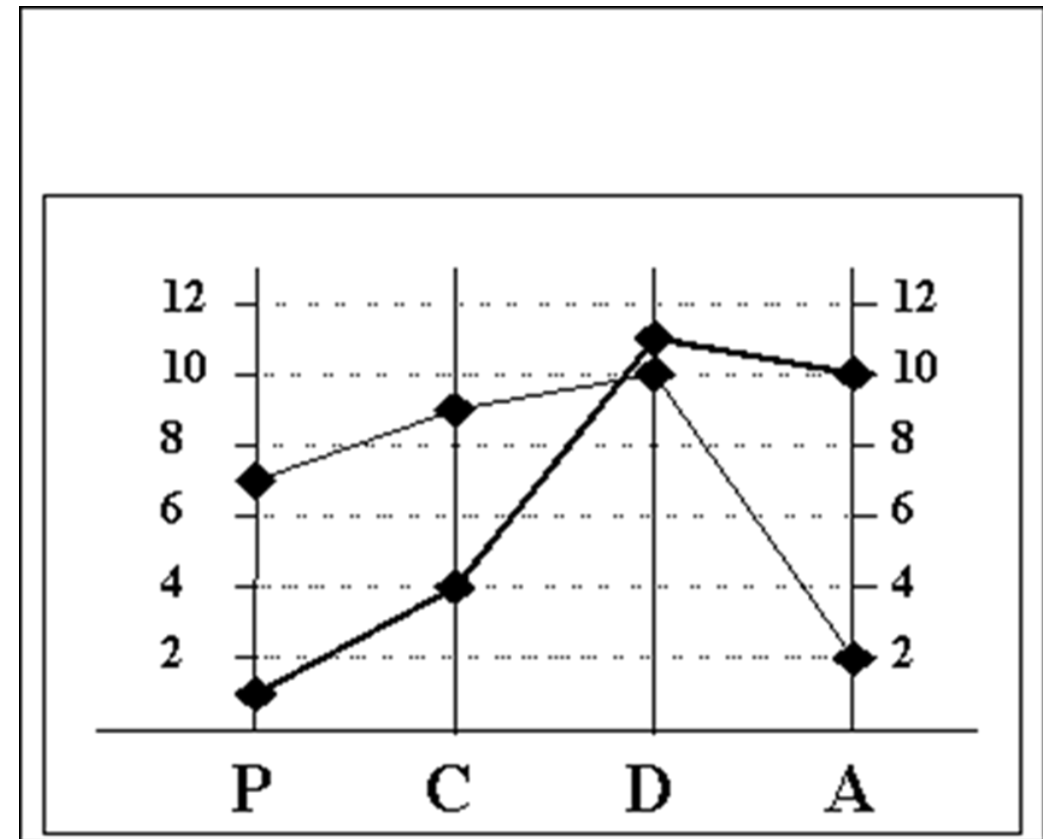
# *L'indice R*

- Nonostante la chiarezza valutativa dei profili, per poter disporre di un unico indice numerico che ne riassume l'andamento è stato ideato *l'indice di disponibilità al cambiamento (R, dall'inglese "Readiness to change": essere pronti a cambiare)*, che si ottiene in modo relativamente semplice dai punteggi dei quattro stadi del cambiamento.
- L'indice *R* si distribuisce con discrete sovrapposizioni fra gli stadi prevalenti in cui può essere collocato il paziente, per rendere ragione dell'andamento dei profili. La Fig. 8 evidenzia la relazione fra indice di motivazione e stadio prevalente come risulta dai dati del campione. L'indice *R* è utile per fornire una valutazione numerica di sintesi della disponibilità al cambiamento, utilizzabile per successive stime ed analisi.

# La costruzione di un profilo

Il criterio di assegnazione allo stadio prevalente appare comunque piuttosto riduttivo, in quanto non rende ragione della complessità della valutazione ottenibile con il MAC/E. Un modello interpretativo più appropriato, per quanto riguarda gli stadi del cambiamento, risulta essere la costruzione di un *profilo* di disponibilità al cambiamento, che si ottiene riportando i punteggi dei quattro stadi P, C, D, A su un semplice grafico in modo da ottenere una valutazione che renda ragione "a colpo d'occhio" della globalità dei punteggi ottenuti nei quattro stadi.

Le informazioni sui punteggi degli stadi del cambiamento sono di grande importanza in quanto forniscono utili indicazioni sugli obiettivi che è possibile perseguire con successo negli interventi con i pazienti. A seconda dello stadio in cui un paziente si trova esistono infatti obiettivi differenti che possono essere raggiunti e, di conseguenza, interventi più o meno opportuni, in accordo con le indicazioni del *modello transteorico* (Prochaska e DiClemente, 1986).



# *L'autoefficacia (S)*

- L'autoefficacia e la frattura interiore possono essere immaginate come le "energie" che animano il soggetto verso la ricerca di soluzioni diverse dalla dipendenza. Il senso di autoefficacia può essere immaginato come l'*attivatore* delle energie disponibili per il cambiamento (Bandura 1986), mentre la frattura interiore come la *guida* che definisce gli obiettivi da raggiungere. Il MAC/E fornisce per questi due aspetti, due indici direttamente utilizzabili per un completamento della valutazione della disponibilità al cambiamento.
- L'*autoefficacia* (nel MAC/E è indicata con S, dall'inglese *self-efficacy*) nel campo dell'uso di sostanze è stato identificato come uno dei fattori prognostici più significativi in relazione all'esito dei trattamenti e nella prevenzione della ricaduta (DiClemente ed. al. 1995, Ceva ed al. 1996). I soggetti che nel MAC/E presentano bassi punteggi di autoefficacia hanno scarsa fiducia nelle proprie possibilità o hanno ancora una forte tentazione all'uso di sostanze; sono in questo caso indicati interventi tendenti ad innalzare il livello di autoefficacia. Un livello molto elevato di autoefficacia potrebbe essere di ostacolo nell'accettare un aiuto (dai Servizi, da gruppi di auto-aiuto, ecc.), in quanto la persona, a volte in modo non ragionevole, è fortemente convinta di essere in grado di far fronte alla situazione con i propri mezzi e non sente la necessità di aiuti esterni (DiClemente ed. al. 1985).





# *La frattura interiore (F)*

- La *frattura interiore* (F), che rappresenta la discrepanza fra la situazione attuale del soggetto e la condizione che egli vorrebbe ottenere, in base ai propri valori ed alle aspettative di se, è un concetto assai ampio che abbraccia condizioni emotive ed esperienziali complesse. La percezione di una frattura interiore è basilare per motivare la scelta di un cambiamento. Chi presenta al MAC/E bassi livelli di frattura interiore potrebbe non sentire chiaramente la necessità di un cambiamento (Precontemplazione e Contemplazione precoce). Un basso livello di frattura interiore è presente anche in chi ha effettuato e consolidato con successo un cambiamento (Mantenimento).
- La situazione ideale per intraprendere un cambiamento dovrebbe quindi identificarsi con la condizione in cui ad un alto livello di frattura interiore si affianca un altrettanto alto livello di autoefficacia.
- Questo risultato ci illumina sulla difficoltà, ma anche sulla necessità terapeutica di perseguire sia un aumento dell'autoefficacia, sia un incremento della frattura interiore, perché solo dal contemporaneo accrescimento di questi due aspetti può derivare una adeguata spinta al cambiamento.

