

Ohjälpsamma tankar och åsikter om stammande skalor (UTBAS I, II, III) för vuxna

Använd följande skala genom att läsa varje påstående och markera den siffra som bäst beskriver dig i följande avseenden: (1) hur OFTA du har dessa tankar, (2) hur mycket du TROR på dessa tankar, (3) hur mycket ÅNGEST dessa tankar ger dig.

	1 = Aldrig eller inte alls 2 = Sällan eller lite 3 = Ibland eller delvis 4 = Ofta eller mycket 5 = Alltid eller helt och hållet	Hur OFTA jag har dessa tankar					Hur mycket jag TROR på dessa tankar					Hur mycket ÅNGEST dessa tankar ger mig				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Folk kommer att tvivla på min förmåga eftersom jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Det är omöjligt att verkligen lyckas i livet om man stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Jag kommer inte att kunna behålla ett jobb om jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Det är mitt eget fel — jag borde kunna kontrollera min stamning.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Jag är en svag person eftersom jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Ingen kommer att tycka om mig om jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Jag kanske kommer att stamma.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Folk fokuserar på varje ord jag säger.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Jag är inkompetent.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Ingen kan älska en som stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Jag kommer att stamma.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Alla i rummet kommer att höra mig stamma.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Jag är dum.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Andra kommer att tycka att jag är dum om jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Jag kommer aldrig att bli framgångsrik på grund av min stamning.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	Jag kommer inte att kunna svara på deras frågor.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		Hur OFTA jag har dessa tankar					Hur mycket jag TROR på dessa tankar					Hur mycket ÅNGEST dessa tankar ger mig				
1 = Aldrig eller inte alls 2 = Sällan eller lite 3 = Ibland eller delvis 4 = Ofta eller mycket 5 = Alltid eller helt och hållet		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	Jag är hopplös.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	Jag är inte till någon nytta på arbetsplatsen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	Folk kommer att tro att jag är inkompetent eftersom jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	Jag kommer att bli helt blockerad och inte kunna prata.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	Alla kommer att tycka att jag är en idiot.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	Jag kan inte prata med personer som är i auktoritetsställning.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	Folk kommer att tycka att jag är konstig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	Folk kommer att tro att jag inte kan prata svenska.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Ingen skulle vilja ha ett förhållande med en som stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Jag kan inte tänka klara tankar eftersom jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Jag kan inte prata med personer som är aggressiva.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	Folk kommer att tro att jag inte har några åsikter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Folk kommer att tro att jag är tråkig eftersom jag inte har något att säga.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Om jag blir blockerad kommer folk att tänka att jag har en utvecklingsstörning.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	Jag kan inte träffa dessa personer.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	Folk kommer att undra vad det är för fel på mig om jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	Vad kommer folk att tro om mig om de inte håller med om vad jag säger?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	De flesta ser personer som stammar som mindre kapabla.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	Jag vill inte gå - folk kommer inte att tycka om mig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1 = Aldrig eller inte alls 2 = Sällan eller lite 3 = Ibland eller delvis 4 = Ofta eller mycket 5 = Alltid eller helt och hållet	Hur OFTA jag har dessa tankar					Hur mycket jag TROR på dessa tankar					Hur mycket ÅNGEST dessa tankar ger mig				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	Mina pauser är för långa - folk kommer att tycka att jag är konstig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	Folk kommer inte att tycka om mig eftersom jag inte kommer att kunna prata.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	Jag kan inte övertyga människor om vad jag säger eftersom jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	Folk kommer att tänka att jag har en utvecklingsstörning om jag stammar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	Jag kommer att bli blockerad - jag vet att jag kommer att bli det.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	Jag kommer att göra bort mig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	Folk blir trötta på att vänta på att jag ska få fram orden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	Folk borde inte behöva vänta så länge på att jag ska prata.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	Jag får alltid de personer jag pratar med att skämmas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	Folk tror att jag döljer något eftersom min stamning låter misstänkt.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	Folk kommer att tycka att jag är värdelös.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	Jag kommer att skämma ut mig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	Jag kan inte prata med personer som jag tycker är sexuellt attraktiva.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	Ingen kommer att förstå vad jag försöker säga.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	Vad är det för meningen med att försöka prata – det blir aldrig rätt.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	Jag kommer inte att kunna säga exakt vad jag vill säga.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	Alla kommer att tro att jag är enfaldig eller dum eftersom jag undviker att använda svåra ord.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	Jag bromsar alla andras konversation.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	Alla hatar när jag börjar prata.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		1 = Aldrig eller inte alls 2 = Sällan eller lite 3 = Ibland eller delvis 4 = Ofta eller mycket 5 = Alltid eller helt och hållet					Hur OFTA jag har dessa tankar					Hur mycket jag TROR på dessa tankar					Hur mycket ÅNGEST dessa tankar ger mig				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	Jag kan aldrig prata i telefon.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
56	Jag kommer inte att kunna be om vad jag vill ha.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
57	Personen i den andra änden av telefonen kommer att lägga på luren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
58	Folk kommer att skratta åt mig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
59	Folk kommer att tro att jag är stum.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
60	Jag kommer aldrig att lyckas få fram poängen – de kommer att missförstå mig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
61	Jag kommer inte att kunna lämna något röstmeddelande - det kommer att bli tyst om jag blir blockerad.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
62	De kommer att tro att jag busringer om jag blir blockerad.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
63	Jag kommer inte att kunna säga "hej" när jag svarar i telefonen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
64	Personer som stammar är dumma.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
65	Personer som stammar är inkompetenta.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
66	Personer som stammar är tråkiga.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					