

Unhelpful Thoughts and Beliefs About Stuttering Scales (UTBAS I, II, III) For Adults

Skalaer for å kartlegge ikke-hjelpsomme tanker og overbevisninger om stamming for voksne

Bruk skalaen under, les gjennom hvert punkt og sett ring rundt det nummeret som mest presist beskriver deg med tanke på:

(1) hvor ofte du har disse tankene, (2) hvor mye du tror på disse tankene, (3) hvor engstelig disse tankene gjør deg.

1= aldri eller ikke i det hele tatt 2= sjeldent eller litt 3= noen ganger eller noe 4= ofte eller mye 5= alltid eller fullt og helt		Hvor OFTE jeg har disse tankene					Hvor mye jeg TROR på disse tankene					Hvor ENGSTELIG disse tankene gjør meg				
1	Folk kommer til å tvile på evnene mine fordi jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Det er umulig å være helt suksessfull i livet dersom du stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Jeg kommer ikke til å klare å beholde en jobb om jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Det er bare min feil – jeg burde klare å kontrollere stammingen min	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Jeg er en svak person fordi jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Ingen kommer til å like meg hvis jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Jeg kan komme til å stamme	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Folk fokuserer på hvert ord jeg sier	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Jeg er udugelig	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Ingen kan elske en som stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Jeg kommer til å stamme	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Alle i rommet kommer til å høre at jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Jeg er dum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Folk kommer til å tenke at jeg er dum om jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1= aldri eller ikke i det hele tatt 2= sjeldent eller litt 3= noen ganger eller noe 4= ofte eller mye 5= alltid eller fullt og helt	Hvor OFTE jeg har disse tankene					Hvor mye jeg TROR på disse tankene					Hvor ENGSTELIG disse tankene gjør meg				
15	Jeg kan aldri bli suksessfull på grunn av stammingen min	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	Jeg kommer ikke til å klare å svare på spørsmålene deres	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	Jeg er håpløs	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	Jeg er ikke til nytte på arbeidsplassen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	Folk kommer til å tenke at jeg er udugelig fordi jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	Jeg kommer til å få fullstendig blokkering og ikke klare å snakke	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	Alle kommer til å tenke at jeg er en idiot	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	Jeg kan ikke snakke til personer i autoritetsposisjoner	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	Folk kommer til å tenke at jeg er merkelig	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	Folk kommer til å tenke at jeg ikke kan snakke norsk	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Ingen vil være i et forhold med en som stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Jeg kan ikke tenke klart fordi jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Jeg kan ikke snakke til aggressive personer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	Folk kommer til å tenke at jeg ikke har egne meninger	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Folk kommer til å tenke at jeg er kjedelig fordi jeg ikke har noe å si	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Hvis jeg får blokkering kommer folk til å tro at jeg er tilbakestående	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	Jeg kan ikke møte disse menneskene	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	Folk kommer til å lure på hva som feiler meg hvis jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1= aldri eller ikke i det hele tatt 2= sjeldent eller litt 3= noen ganger eller noe 4= ofte eller mye 5= alltid eller fullt og helt	Hvor OFTE jeg har disse tankene					Hvor mye jeg TROR på disse tankene					Hvor ENGSTELIG disse tankene gjør meg				
33	Hva kommer folk til å tenke om meg hvis de er uenige i det jeg sier?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	Folk flest ser på personer som stammer som mindre kapable	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	Jeg vil ikke dra – folk kommer ikke til å like meg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	Stoppene mine er for lange – folk kommer til å tenke at jeg er rar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	Folk kommer ikke til å like meg fordi jeg kommer ikke til å klare å snakke	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	Jeg kan ikke overbevise folk om noe jeg sier fordi jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	Folk kommer til å tenke at jeg er tilbakestående hvis jeg stammer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	Jeg kommer til å få blokkering – det vet jeg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	Jeg kommer til å dumme meg ut	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	Folk blir lei av å vente på at jeg skal få ut ordene	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	Folk burde ikke behøve å vente så lenge på at jeg skal snakke	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	Jeg gjør alltid folk jeg snakker til flau	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	Folk tror jeg har noe å skjule fordi stammingen min høres mistenkelig ut	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	Folk kommer til å tenke at jeg er verdiløs	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	Jeg kommer til å dumme meg ut	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	Jeg kan ikke snakke til folk jeg er seksuelt tiltrukket av	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	Ingen kommer til å forstå det jeg prøver å si	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	Hva er poenget med å i det hele tatt prøve å snakke – det kommer aldri ut riktig	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1= aldri eller ikke i det hele tatt 2= sjeldent eller litt 3= noen ganger eller noe 4= ofte eller mye 5= alltid eller fullt og helt	Hvor OFTE jeg har disse tankene					Hvor mye jeg TROR på disse tankene					Hvor ENGSTELIG disse tankene gjør meg				
51	Jeg kommer ikke til å klare å si akkurat det jeg ønsker å si	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	Alle kommer til å tenke at jeg er enkel eller dum fordi jeg unngår å bruke vanskelige ord	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	Jeg bremser alles samtale	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	Alle hater at jeg begynner å snakke	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	Jeg kan aldri snakke i telefonen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	Jeg kommer ikke til å klare å spørre om det jeg vil ha	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	Personen i den andre enden av telefonen kommer til å legge på	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	Folk kommer til å le av meg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	Folk kommer til å tenke at jeg er stum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	Jeg kommer aldri til poenget mitt – de kommer til å misforstå meg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	Telefonsvareren vil slå seg av om jeg får blokkering – jeg kommer ikke til å rekke å legge igjen beskjeden	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	De kommer til å tenke at jeg tuller om jeg får blokkering	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	Jeg kommer ikke til å klare å si “Hallo” når jeg tar telefonen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	Folk som stammer er dumme	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	Folk som stammer er udugelige	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	Folk som stammer er kjedelige	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5