

UTBAS-6

Navn: _____

Dato: _____

Bruk skalaen nedenfor. Les hvert utsagn og sirkle inn det tallet som best beskriver deg i form av:
 (1) hvor OFTE du har disse tankene, (2) hvor mye du selv TROR på disse tankene, og (3) hvor ENGSTELIG disse tankene får deg til å føle deg.

1 = aldri eller ikke i det hele tatt 2 = sjelden eller svært lite 3 = noen ganger eller noe 4 = ofte eller veldig mye 5 = alltid eller hele tiden	Hvor OFTE har jeg disse tankene?	Hvor mye TROR jeg på disse tankene?	Hvor ENGSTELIG disse tankene får meg til å føle meg
Jeg vil aldri lykkes på grunn av stammingen min.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Folk vil tenke at jeg ikke er kompetent fordi jeg stammer.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Folk vil synes jeg er rar.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Jeg har ikke lyst til å gå – folk kommer ikke til å like meg.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Hva er poenget med i det hele tatt å prøve å snakke – det kommer aldri riktig ut likevel.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Jeg blir aldri ferdig med å forklare poenget – de kommer til å misforstå meg.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Utsagnene i UTBAS-6 er hentet fra den originale UTBAS-66. henholdsvis utsagnene nr. 15, 19, 23, 35, 50, og 60.

