

SES-VMTW

Skattningsskala

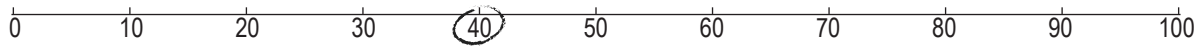
0% = Kan inte alls
50% = Ganska säker
100% = Helt säker

Namn: _____

Datum: _____

På skalan från 0-100%, var god skatta hur säker du är på att du kan göra uppgifterna listade nedan.
Ringa in ditt svar så som exemplet nedan visar.

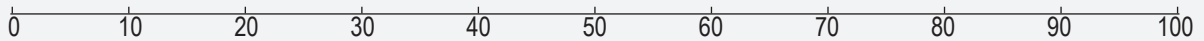
Så om du är ungefär 40 % säker på att du kan göra uppgiften skulle du ringa in siffran 40 så här:



1 Jag kan förändra min röst



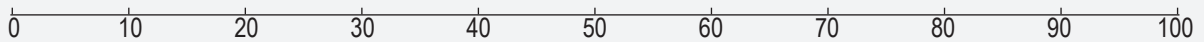
2 Jag kan höja tonläget i min röst



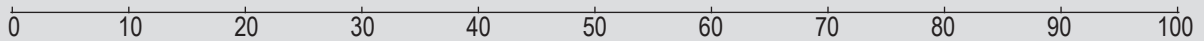
3 Jag kan variera tonläget i min röst mer än jag brukar



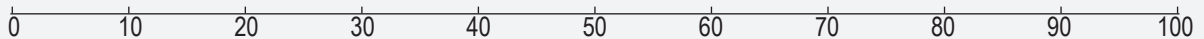
4 Jag kan tala med en svagare röst



5 Jag kan skilja mellan olika personers röster



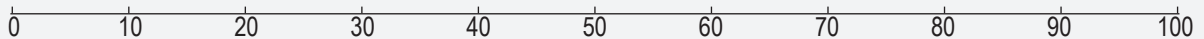
6 Jag kan höra när någon annan persons röst ändras



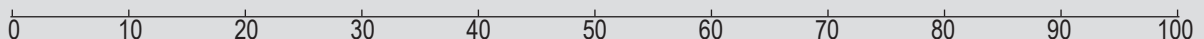
7 Jag kan höra när min egen röst ändras



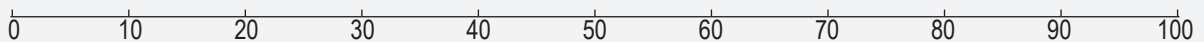
8 Jag kan utföra mina röstövningar utanför logopedmottagningen



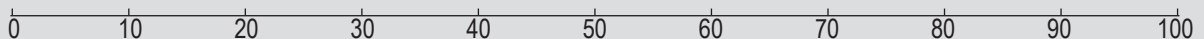
9 Jag kan ordna så att någon hjälper mig att utföra mina röstövningar när det behövs



10 Jag kan ordna en lugn plats där jag kan utföra min röstövningar



11 Jag kan ordna så att jag inte blir störd när jag utför mina röstövningar



Var god vänd!

Jag kan utföra mina röstövningar i dessa situationer:

12a När jag känner mig trött eller inte mår bra

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12b När jag har andra viktiga saker att göra

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12c När jag är stressad eller känner mig pressad

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12d När jag inte har någon som kan hjälpa eller stötta mig att öva

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12e När jag oroar mig över många saker i mitt liv

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12f När jag oroar mig över hur min röst låter

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12g När jag inte uppnår målen att förändra min röst

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

12h När jag tror att andra personer felkänner mig på min röst

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100