

## Scale per l'Assessment di Pensieri e Convinzioni Inutili riguardo alla Balbuzie (UTBAS 1, 2, 3)

Usando la seguente scala, leggi ciascun item in basso e cerchia il numero che ti descrive in modo piu' accurato in termini di: (1) quanto frequentemente hai questi pensieri, (2) quanto credi in questi pensieri, (3) quanto ansioso/a questi pensieri ti fanno sentire.

	1=mai o per niente 2=raramente o un poco 3=alcune volte o un po' 4=spesso o molto 5=sempre o completamente	Quanto FREQUENTEMENTE io ho questi pensieri					Quanto io CREDO in questi pensieri					Quanto ANSIOSO/A questi pensieri mi fanno sentire				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	La gente dubiterà della mia capacità perché balbetto	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Se si balbetta è impossibile avere veramente successo nella vita	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Se balbetto non sarò in grado di tenermi un lavoro	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	E' tutta colpa mia - dovrei essere in grado di controllare la mia balbuzie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Sono una persona debole perché balbetto	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Se balbetto non piacerò a nessuno	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Potrei balbettare	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Le persone focalizzano la propria attenzione su ogni parola che dico	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Sono incompetente	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Nessuno potrebbe amare una persona che balbetta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Io balbetterò	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Tutti nella stanza mi sentiranno balbettare	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Sono stupido/a	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Se balbetto la gente penserà che sono stupido/a	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Non avrò mai successo a causa della mia balbuzie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	Non sarò in grado di rispondere alle loro domande	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		1=mai o per niente 2=raramente o un poco 3=alcune volte o un po' 4=spesso o molto 5=sempre o completamente					Quanto FREQUENTEMENTE io ho questi pensieri					Quanto io CREDO in questi pensieri					Quanto ANSIOSO/A questi pensieri mi fanno sentire				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	<i>Sono senza speranza</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
18	<i>Non sono di alcuna utilità sul posto di lavoro</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
19	<i>La gente penserà che sono incompetente perché balbetto</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
20	<i>Mi bloccherò del tutto e non sarò in grado di parlare</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
21	<i>Tutti penseranno che sono un idiota</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
22	<i>Non posso parlare con le persone autorevoli</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
23	<i>Tutti penseranno che sono strano/a</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
24	<i>La gente penserà che io non sappia parlare l'italiano</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
25	<i>Nessuno vorrebbe avere una relazione con un/a persona che balbetta</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
26	<i>Poiché balbetto non riesco a pensare chiaramente</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
27	<i>Non sono in grado di parlare con persone aggressive</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
28	<i>La gente penserà che non ho opinioni</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
29	<i>La gente penserà che sono noioso/a perché non ho nulla da dire</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
30	<i>Se mi blocco, la gente penserà che sono ritardato/a</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
31	<i>Non posso affrontare queste persone</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
32	<i>Se balbetto la gente si chiederà cosa c'è di sbagliato in me</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
33	<i>Che cosa penseranno le persone di me se non sono d'accordo con quello che dico?</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
34	<i>La maggior parte della gente reputa le persone che balbettano meno capaci</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
35	<i>Non voglio andare - non piacerò alla gente</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

		1=mai o per niente 2=raramente o un poco 3=alcune volte o un po' 4=spesso o molto 5=sempre o completamente					Quanto FREQUENTEMENTE io ho questi pensieri					Quanto io CREDO in questi pensieri					Quanto ANSIOSO/A questi pensieri mi fanno sentire				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	<i>Le mie pause sono troppo lunghe - la gente penserà che sono strano/a</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
37	<i>Alla gente non piacerò perché non sarò in grado di parlare</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
38	<i>Qualsiasi cosa io dica non posso convincere le persone perché balbetto</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
39	<i>La gente penserà che sono ritardato/a se balbetto</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
40	<i>Mi bloccherò - lo so che lo farò</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
41	<i>Mi renderò ridicolo/a</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
42	<i>La gente si stufa di aspettare che mi escano le parole</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
43	<i>Le persone non dovrebbero aspettare così a lungo prima che io parli</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
44	<i>Metto sempre in imbarazzo le persone con cui parlo</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
45	<i>La gente pensa che io abbia qualcosa da nascondere perché la mia balbuzie sembra sospetta</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
46	<i>La gente penserà che non valgo niente</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
47	<i>Mi imbarazzerò</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
48	<i>Non riesco a parlare alle persone dalle quali sono attratto sessualmente</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
49	<i>Nessuno capirà quello che sto cercando di dire</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
50	<i>Che senso ha provare a parlare - non esce mai bene</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
51	<i>Non sarò in grado di dire esattamente quello che voglio dire</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
52	<i>Tutti penseranno che io sia semplice o scemo/a perché evito di usare parole difficili</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
53	<i>Rallento la conversazione di tutti</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
54	<i>Tutti odiano quando inizio a parlare</i>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

		1=mai o per niente 2=raramente o un poco 3=alcune volte o un po' 4=spesso o molto 5=sempre o completamente					Quanto FREQUENTEMENTE io ho questi pensieri					Quanto io CREDO in questi pensieri					Quanto ANSIOSO/A questi pensieri mi fanno sentire				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	Non riesco mai a parlare al telefono	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
56	Non sarò in grado di chiedere quello che voglio	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
57	Il mio interlocutore mi sbatterà il telefono in faccia	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
58	La gente riderà di me	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
59	La gente penserà che io sia muto/a	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
60	Non riuscirò mai a finire di spiegare il mio punto di vista – mi fraintenderanno	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
61	La segreteria telefonica si spegnerà se mi blocca – non sarò in grado di lasciare alcun messaggio	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
62	Se mi blocca penseranno che sia uno scherzo telefonico	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
63	Quando alzerò il telefono non sarò in grado di dire 'pronto'	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
64	Le persone che balbettano sono stupide	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
65	Le persone che balbettano sono incompetenti	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
66	Le persone che balbettano sono noiose	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

Grazie