

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

مقاييس الأفكار و المعتقدات غير المفيدة عن التلعثم

باستخدام المقياس التالي، الرجاء قراءة كل بند في الأسفل ووضع دائرة حول الرقم الذي يصفك بدقة من حيث: (1) كم تراودك هذه المعتقدات/ الأفكار (2) كم هي نسبة تصديقك وتمسكك بهذه المعتقدات/ الأفكار (3) إلى أي حد تقلقك هذه المعتقدات/ الأفكار															
(III) إلى أي حد تقلقتي وتوترني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات؟					(I) كم تراودني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					1=أبداً أو إطلاقاً 2=نادراً 3=أحياناً 4=غالباً أو كثيراً ما 5=دائماً أو باستمرار
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1 يشك الناس بقدراتي لأنني أتلعثم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	2 من المستحيل أن تكون ناحجاً بالفعل بسبب التأتأة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	3 لن أستطيع الاحتفاظ بعملتي إذا كنت أتأتئ.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	4 كل ما يحصل لي هو ذنبي كان يتوجب علي السيطرة على التأتأة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5 أنا شخص ضعيف بسبب التأتأة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6 لن يحبني أحد لو تلعثمت.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	7 قد أتأتئ.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	8 يركز الناس على كل كلمة أقولها.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	9 أنا غير كفؤ/ عاجز.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	10 لا يمكن أن يحب أحد الذي يعاني من التأتأة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	11 سوف أتأتئ.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	12 كل شخص في الغرفة سيسمعني أتأتئ.

(III) إلى أي حد تقلقتني وتوترني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات؟					(I) كم تراودني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					1= أبدأ أو إطلاقاً 2= نادراً 3= أحياناً 4= غالباً أو كثيراً ما 5= دائماً أو باستمرار	
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	13	أنا غبي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	14	سيظن الآخرون أنني غبي لو تأتأت.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	15	لن أنجح أبداً بسبب تأتأتي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	16	لن أقدر على إجابة أسئلتهم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	17	أنا حالة ميئوس منها.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	18	أنا لا فائدة مني في مكان العمل.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	19	سيظن الناس أنني غير كفؤ لأنني أتأتئ.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	20	سيحتبس كلامي تماماً ولن أكون قادراً على التكلم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	21	الكل سيعتقد أنني معتوه.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	22	لا أستطيع الكلام مع من أصحاب منصب وسلطة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	23	سيعتقد الناس أنني غريب.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	24	سيعتقد الناس أنني لا أستطيع تكلم العربية.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	25	لا أحد سيتمنى أن يقيم علاقة مع من يتأتئ.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	26	لا أستطيع التفكير بصفاء ذهن لأنني أتأتئ.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	27	لا أستطيع التكلم مع الأشخاص العنيفين أو الهجوميين.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	28	سيعتقد الناس أنه لا رأي لي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	29	سيعتقد الناس أنني ممل لأنه ليس لدي شيء لأقوله.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	30	لو احتبس الكلام وعلق في فمي سيعتقد الناس أنني معاق.

(III) إلى أي حد تقلقتني وتوترني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات؟					(I) كم تراودني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					1=أبداً أو إطلاقاً 2=نادراً 3=أحياناً 4=غالباً أو كثيراً ما 5=دائماً أو باستمرار	
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	31	لا أستطيع مواجهة هؤلاء الأشخاص.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	32	عندما أتأتى سيتعجب الناس ويتساءلون ما خطبي؟
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	33	ماذا سيظن الناس بي إذا خالفوني الرأي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	34	معظم الناس يعتقدون أن الذي يعاني من التأتأة أقل مقدرة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	35	لا أريد الذهاب، قد لا يحبني الناس.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	36	توقفتني في الكلام طويلة جداً، قد يظن الناس أنني غريب.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	37	لن يحبني الناس لأنني لن أكون قادراً على الكلام.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	38	لا أستطيع إقناع أي أحد بما أقول لأنني أتأتى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	39	سيظن الناس أنني معاق لو تأتأت.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	40	سوف ينحبس الكلام في فمي ويتجمد أعلم ذلك.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	41	سأجعل من نفسي أضحوكة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	42	سيتعجب الناس من انتظاري حتى أصدر وأقول الكلمة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	43	لا يتوجب على الناس انتظاري طويلاً حتى أتكلم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	44	أنا دائماً أخرج الذين أتكلم معهم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	45	يعتقد الناس أنني أخفي شيئاً لأن تلغثمي يبدو مريباً.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	46	سيعتقد الناس أنه لا قيمة لي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	47	سأخرج نفسي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	48	لا أستطيع التحدث إلى الأشخاص الجذابين.

(III) إلى أي حد تقلقتني وتوترني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات؟					(I) كم تراودني هذه المعتقدات/ الأفكار؟					1= أبداً أو إطلاقاً 2= نادراً 3= أحياناً 4= غالباً أو كثيراً ما 5= دائماً أو باستمرار	
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	49	لا أحد سيتفهم ما أحاول قوله.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	50	ما الجدوى حتى من محاولة الكلام، لن أنطقها بشكل صحيح.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	51	لن أكون قادراً على قول ما أريده بالضبط.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	52	الكل يعتقد اني بسيط أو ساذج لأنني أتجنب استخدام الكلمات الصعبة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	53	أنا أبطئ محادثة كل شخص.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	54	الكل يكره عندما أبدأ الكلام.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	55	لن أتمكن أبداً من إجراء مكالمة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	56	لن أقدر على طلب ما أريد.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	57	سيغلق الشخص على الهاتف المكالمة في وجهي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	58	سيضحك الناس علي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	59	سيظن الناس أنني أباك.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	60	لن أتمكن ابداً من إتمام تعبيرتي عن وجهة نظري، سيسيؤون فهمي بالتأكيد.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	61	سيطفئ جهاز الرد الآلي عندما أعلق في الكلام ولن أتمكن من إتمام رسالتي الصوتية.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	62	سيعتقدون أنني أتكلم بالهاتف لغاية الازعاج إذا سمعوني أتلعثم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	63	لن أتمكن من إلقاء التحية أو قول مرحبا على الهاتف.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	64	يعتقد الناس أن الشخص الذي يتأتنون حمقى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	65	الأشخاص الذين يتأتنون هم غير كفؤين/ عاجزين.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	66	الأشخاص الذين يتأتنون هم مملون.