

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

مقاييس الأفكار والمعتقدات غير المفيدة عن التلعثم للمراهقين

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 تقلقني وتوترني هذه المعتقدات/الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات/الأفكار؟					(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	سيثُك الناس بقدراتي لأنني أتأتى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	2	من المستحيل أن تكون ناجحاً في الحياة عندما تتأتى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	3	لن أستطيع الاحتفاظ بعملتي إذا كنت أتأتى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	4	كل ما يحصل لي هو ذنبي، كان يتوجب على السيطرة على الناتأة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	أنا شخص ضعيف لأنني أتأتى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	لن يعجب بي أحد إذا تأتأت.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	7	قد أتأتى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	8	يُركز الناس على كل كلمة أقولها.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	9	أنا غير كفؤ.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	10	لا يمكن أن يُحب أحد شخصاً لديه ناتأة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	11	أنا سوف أتأتى.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	12	كل شخص في الغرفة سيسمعني أتأتى.

(III) إلى أي حد تقلقتني وتوترني هذه المعتقدات/الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات/الأفكار؟					(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	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 ميوزوس منها.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	18	لا فائدة مني في الفصل
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	19	سيظن الناس إنني غير كفؤ لأنني أتأتئي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	20	سيحتبس كلامي تماماً ولن أكون قادراً على الكلام.
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 أصحاب مناصب 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 أجيد التحدث باللغة العربية
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	25	لا أحد يريد أن يرتبط بشخص لديه تأتأة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	26	لا أستطيع التفكير بصفاء ذهني لأنني أتأتئي.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	27	لا أستطيع التكلّم مع الأشخاص العدوانيين.
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 بعمي، سيعتقد الناس أنني متخلف

(III) إلى أي حد تقلقني وتوترني هذه المعتقدات/الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات/الأفكار؟					(I) كم تراودني هذه المعتقدات/الأفكار؟					1=أبدا أو إطلاقا 2=نادراً 3=أحيانا 4=غالباً أو كثيراً ما 5=دائماً أو باستمرار
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
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 لديه تأتأة أقل مقبلة.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	35 لا أريد الخروج، قد لا يعجب بي الناس.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	36 وقفاتي الكلامية طويلة جداً، سوف يظن الناس أنني غريب الأطوار.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	37 لن يعجب بي الناس بسبب أنني غير قادر 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 متخلف لو تأتأت.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	40 سوف ينحبس الكلام في فمي- 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 ما لأن تأتأتي تبدو مريبة.
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 التكلم مع الأشخاص الذين أراهم جذابين.

(III) إلى أي حد تقلقتني وتوترني هذه المعتقدات/الأفكار؟					(II) كم هي درجة تمسكي وتصديقي لهذه المعتقدات/الأفكار؟					(I) كم تراودني هذه المعتقدات/الأفكار؟					1=أبدا 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		
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	لا أحد سيفهم ما أحاول قوله.	49
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	ما الجدوى حتى من محاولة الكلام، لن أنطق الكلام بشكل صحيح.	50
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	لن أكون قادراً على قول ما أريده بالضبط.	51
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	الكل يعتقد أنني بسيط أو ساذج لأنني أتجنب استخدام الكلمات الصعبة.	52
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	أنا أبطئ محادثة كل الأشخاص	53
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	الكل يكره عندما أبدأ بالكلام.	54
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	لن أتمكن أبداً من التحدث عبر الهاتف	55
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	لن أقدر على طلب ما أريد.	56
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	سيغلق الشخص الذي على الهاتف المكالمة في وجهي.	57
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	سيضحك الناس علي.	58
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	سيظن الناس أنني أباكم.	59
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	لن أتمكن أبداً من إتمام تعبيرتي عن وجهة نظري، سيسيئون فهمي بالتأكيد.	60
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	سيطفئ جهاز الرد الآلي عندما أعلق في الكلام ولن أتمكن من إتمام رسالتي الصوتية.	61
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	سيعتقدون أنني أنصل لغاية الإزعاج (عمل المقالب) عندما يحتبس كلامي	62
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	لن أتمكن من إلقاء التحية عندما أرفع سماعة الهاتف.	63
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	الأشخاص الذي يتأثنون أغبياء.	64
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	الأشخاص الذين يتأثنون هم أشخاص غير كفوئين.	65
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	الأشخاص الذين يتأثنون هم أشخاص مملون.	66