

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

成人口吃无益想法和信念量表 (UTBAS I, II, III)

使用量表，阅读下面的每一项，并圈出最能准确描述您的数字：(1) 您出现这些想法的频率，(2) 您相信这些想法的程度，(3) 这些想法让你感觉焦虑的程度。

		1=从不会或根本不会 2=很少会或有一点 3=有时会或某种程度上 4=经常会或很多时候会 5=总是会或完全会					我有这些想法的频率					我有多相信这些想法					这些想法让我感到 焦虑 的程度				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	人们会因为我口吃而怀疑我的能力	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	如果有口吃，你就不可能在生活中取得真正的成功	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	如果我口吃，就保不住工作	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	都是我的错 – 我应该能够控制自己的口吃	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	因为我口吃，所以我是个软弱的人	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	如果我口吃，没人会喜欢我	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	我可能会口吃	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	人们关注我说的每一个字	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	我无能	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	没有人会喜欢口吃者	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	我会口吃	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	房间里的每个人都会听到我口吃	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	我很笨	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	如果我口吃，人们会认为我很笨	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		1=从不会或根本不会 2=很少会或有一点 3=有时会或某种程度上 4=经常会或很多时候会 5=总是会或完全会					我有这些想法的频率					我有多相信这些想法					这些想法让我感到焦虑的程度				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	由于口吃，我永远不会成功	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
16	我无法回答他们的问题	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
17	我很绝望	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
18	我在职场上毫无用处	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
19	人们会因为我口吃认为我无能	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
20	我会整个卡住无法说话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
21	每个人都会认为我是个白痴	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
22	我无法与权威人士交谈	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
23	人们会觉得我很奇怪	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
24	人们会觉得我不会说英文	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
25	没人想要和口吃的人建立关系	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
26	我因为口吃而无法清晰思考	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
27	我不能和有攻击性的人说话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
28	人们会认为我没有意见	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
29	人们会认为我很无聊，因为我无话可说	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
30	如果我卡住了，人们会觉得我弱智	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
31	我无法面对这些人	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
32	如果我口吃，人们会疑惑我到底怎么了	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

	1=从不会或根本不会 2=很少会或有一点 3=有时会或某种程度上 4=经常会或很多时候会 5=总是会或完全会	我有这些想法的频率					我有多相信这些想法					这些想法让我感到焦虑的程度				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	如果人们不同意我所说的话，他们会怎么看我？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	大多数人认为口吃者能力较差	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	我不想去 - 人们不会喜欢我	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	我的停顿时间太长 - 人们会认为我很怪异	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	人们不会喜欢我，因为我无法说话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	因为口吃，我不能说服别人相信我所说的一切	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	如果我口吃，人们会认为我弱智	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	我会卡住 - 我知道我会	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	我会出洋相	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	人们厌倦了等着我把话说出来	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	人们不应该花这么长时间等我说话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	我总是让和我交谈的人感到尴尬	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	人们认为我有事隐瞒，因为我的口吃听起来很可疑	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	人们会认为我毫无价值	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	我会让自己难堪	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	我无法与我认为有性吸引力的人交谈	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	没有人会明白我想说的话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	即使尝试说话又有什么意义——完全没结果	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1=从不会或根本不会 2=很少会或有一点 3=有时会或某种程度上 4=经常会或很多时候会 5=总是会或完全会	我有这些想法的频率					我有多相信这些想法					这些想法让我感到焦虑的程度				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	我无法准确地说出我想说的话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	因为我避免使用有难度的词，每个人都会认为我很简单或愚蠢	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	我放慢了每个人的对话速度	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	每个人都讨厌我开始说话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	我不能在电话里说话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	我无法提出自己想要的东西	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	电话的另一端的人会挂断我的电话	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	人们会嘲笑我	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	人们会觉得我是哑巴	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	我永远无法解释完我的观点 – 他们会误解我	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	如果我卡住，答录机会关掉 – 我无法留下任何信息	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	如果我卡住，他们会以为我打电话是恶作剧	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	我接电话时，说不出“喂”	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	口吃的人很蠢	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	口吃的人无能	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	口吃的人很无聊	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5