

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

ತೊದಲುವಿಕೆ ಬಗೆಗಿನ ಅಸಹಾಯಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಅಳತೆಪಟ್ಟಿ

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬಳಸಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಐಟಂ ಅನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಸಿ:
(1) ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ, (2) ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ನಂಬುತ್ತೀರಿ, (3) ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ

	1=ಎಂದಿಗೂ 2=ಅಪರೂಪವಾಗಿ 3=ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 4=ಆಗಾಗ್ಗೆ 5=ಯಾವಾಗಲೂ	ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಎಷ್ಟು ನಂಬುತ್ತೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ನಾನು ತೊದಲುವ ಕಾರಣ ಜನರು ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	ನೀವು ತೊದಲಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	ನಾನು ತೊದಲಿದರೆ ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	ಇದೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ತಪ್ಪು, ನನ್ನ ತೊದಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	ತೊದಲುವ ಕಾರಣ ನಾನು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	ನಾನು ತೊದಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	ನಾನು ತೊದಲಬಹುದು	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	ನಾನು ಹೇಳುವ/ ಆಡುವ ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನೂ ಜನರು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	ನಾನು ಅಸಮರ್ಥ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	ತೊದಲುವವರನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	ನಾನು ತೊದಲುತ್ತೇನೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	ನಾನು ತೊದಲುವುದನ್ನು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	ನಾನು ಮೂರ್ಖ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	ನಾನು ತೊದಲಿದರೆ ಇತರ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಮೂರ್ಖನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	ನನ್ನ ತೊದಲುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	ನನಗೆ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1=ಎಂದಿಗೂ 2=ಅಪರೂಪವಾಗಿ 3=ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 4=ಆಗಾಗ್ಗೆ 5=ಯಾವಾಗಲೂ	ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಎಷ್ಟು ನಂಬುತ್ತೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	ನಾನು ಹತಾಶನಾಗಿದ್ದೇನೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನನ್ನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	ನಾನು ತೊದಲುವುದರಿಂದ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಅಸಮರ್ಥನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಗುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಾನು ಮೂರ್ಖನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	ನನಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	ತೊದಲುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	ನಾನು ತೊದಲುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	ಮುಂಗೋಪ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	ಜನರು ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನೀರಸ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	ನಾನು ತಡೆ ತಡೆದು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	ನನಗೆ ಈ ಜನರನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	ನಾನು ತೊದಲಿದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜನರು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	ನಾನು ಆಡಿದ ಮಾತಿಗೆ ಜನರು ಸಮ್ಮತಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	ತೊದಲುವವರನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದವರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	ನನಗೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ - ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1=ಎಂದಿಗೂ 2=ಅಪರೂಪವಾಗಿ 3=ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 4=ಆಗಾಗ್ಗೆ 5=ಯಾವಾಗಲೂ	ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಎಷ್ಟು ನಂಬುತ್ತೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	ಮಾತಿನ ನಡುವಿನ ನನ್ನ ತಡೆಗಳು ದೀರ್ಘವಾದುದು -- ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	ನಾನು ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	ನಾನು ತೊದಲುವುದರಿಂದ ನಾನು ಹೇಳುವ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	ನಾನು ತೊದಲಿದರೆ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	ನಾನು ತಡೆ ತಡೆದು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ-- ಹೌದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಮೂರ್ಖನನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	ನಾನು ಪದಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಾದು ಕಾದು ಜನರು ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	ನನ್ನ ಮಾತಿಗಾಗಿ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಾಯಬೇಕಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೋ ಅವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಜುಗರಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	ನನ್ನ ತೊದಲಿನ ಮಾತುಗಳು ಅನುಮಾನಸ್ಪದವಾಗಿ ಧ್ವನಿಸುವುದರಿಂದ, ಮರೆಮಾಚಲು ಏನೋ ವಿಷಯವಿದೆ ಎಂದು ಜನರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಈಡುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	ನಾನು ಏನನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಯಾರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು - ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	ನಾನು ಹೇಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನನಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	ನಾನು ಕಠಿಣ ಶಬ್ದಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಸರಳ ಅಥವಾ ಮೂಕ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	ನಾನು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಜನರು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1=ಎಂದಿಗೂ 2=ಅಪರೂಪವಾಗಿ 3=ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 4=ಆಗಾಗ್ಗೆ 5=ಯಾವಾಗಲೂ	ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಎಷ್ಟು ನಂಬುತ್ತೇನೆ					ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ನನಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	ದೂರವಾಣಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನನ್ನ ಕರೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಮೂಗ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ - ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಂದೇಶವಾಗಿ ಕಳಿಸಲು ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	ನಾನು ತಡೆತಡೆದು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೀಟಲೆ ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ "ಹಲೋ" ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	ತೊದಲುವವರು ಮೂರ್ಖರು	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	ತೊದಲುವವರು ಅಸಮರ್ಥರು	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	ತೊದಲುವವರು ನೀರಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5