

Kekemelik Hakkında Olumsuz Düşünce ve İnançlar Ölçeği (UTBAS) (Yetişkinler İçin)

Aşağıdaki ölçekteki her maddeyi dikkatlice okuyarak her üç bölüm için ayrı ayrı sizi en doğru tanımlayan sayıyı daire içine alınız. Üç bölüm sırasıyla şu şekildedir: (1) Bu düşüncelere NE SIKLIKLA kapılıyorum, (2) Bu düşüncelere ne kadar İNANIYORUM, (3) Bu düşünceler benim ne kadar KAYGILI hissetmeme neden oluyor.

	1 = asla yada hiçbir zaman 2 = nadiren ya da biraz 3 = bazen ya da arada sırada 4 = sık sık ya da çoğunlukla 5 = her zaman yada tümüyle	Bu düşüncelere NE SIKLIKLA kapılıyorum					Bu düşüncelere ne kadar İNANIYORUM					Bu düşünceler benim ne kadar KAYGILI hissetmeme neden oluyor				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Kekelediğim için insanlar yetilerimden kuşku duyacaklardır	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Eğer kekeleyorsan hayatta gerçekten başarılı olmak olanaksızdır	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Kekelersem hiçbir işte uzun süre tutunamam	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Kekelememi kontrol edememek benim hatam	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Kekelediğim için zayıf bir kişi sayılırım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Kekelersem kimse benden hoşlanmaz	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Her an kekeleyebilirim.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	İnsanlar söylediğim her söze dikkat ediyorlar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Ben beceriksizim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Kekeleyeni kimse sevmez	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Kekeleyeceğim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Odadaki herkes kekeleydiğimi duyacak	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Aptalın biriyim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Kekelersem insanlar aptal olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Kekemeliğim yüzünden asla başarılı olamayacağım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	İnsanların sorularımı yanıtlayamayacağım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

1 = asla yada hiçbir zaman 2 = nadiren ya da biraz 3 = bazen ya da arada sırada 4 = sık sık ya da çoğunlukla 5 = her zaman yada tümüyle		Bu düşüncelere NE SIKLIKLA kapılıyorum					Bu düşüncelere ne kadar İNANIYORUM					Bu düşünceler benim ne kadar KAYGILI hissetmeme neden oluyor				
17	Ben çaresizim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	İş yerinde hiçbir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	İnsanlar kekemeliğim yüzünden beceriksiz olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	Tamamen takılıp hiç konuşamayacağım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	Herkes salak olduğumu düşünecek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	Otorite konumundaki kişilerle konuşamıyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	İnsanlar tuhaf olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	İnsanlar Türkçe konuşamadığımı sanacaklar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Hiç kimse kekeme birisiyle ilişkisi kurmak istemez	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Kekelediğim için düzgün bir şekilde düşünemiyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Agresif/saldırgan insanlarla konuşamıyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	İnsanlar hiçbir konuda fikrim olmadığını düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Söyleyecek bir şeyim olmadığı için insanlar sıkıcı olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Takılırsam insanlar geri zekâlı olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	Bu insanlarla yüz yüze gelemem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	Kekelesem insanlar "Bunun nesi var" diye düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	Söylediğimle aynı fikirde olmazlarsa insanlar hakkımda ne düşünürler?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	İnsanların çoğu kekemelerin daha beceriksiz olduğunu düşünürler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	Gitmek istemiyorum - İnsanlar benden hoşlanmayacak	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		Bu düşüncelere NE SIKLIKLA kapılıyorum					Bu düşüncelere ne kadar İNANIYORUM					Bu düşünceler benim ne kadar KAYGILI hissetmeme neden oluyor				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	Duraklamalarım çok uzun. İnsanlar garip olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	Konuşamayacağım için insanlar benden hoşlanmayacaklar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	Kekelediğim için insanları hiçbir konuda ikna edemiyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	Kekelesem insanlar benim geri zekâlı olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	Biliyorum, takılacağım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	Kendimi aptal durumuna düşüreceğim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	İnsanlar ağzımdan sözcüklerin çıkmasını beklemekten sıkılıyorlar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	İnsanlar benim konuşmamı o kadar beklemek zorunda kalmamalılar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	Konuştüğüm kişileri hep utandırırım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	Kekelemem şüphe uyandırdığı için insanlar benim bir şeyler sakladığımı düşünüyorlar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	İnsanlar değersiz olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	Rezil olacağım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	Cinsel olarak çekici bulduğum kişilerle konuşamıyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	Ne demek istediğimi kimse anlamayacak	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	Konuşmaya çalışmamın ne anlamı var ki- Ağzımdan hiç bir şey düzgün çıkmıyor ki	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	Söylemek istediklerimi tam olarak söyleyemeyeceğim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	Zor sözcükler kullanmaktan kaçındığım için herkes cahil veya geri olduğumu düşünecek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	İnsanların sohbetlerini yavaşlatıyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	Konuşmaya başlamamdan herkes nefret ediyor	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		Bu düşüncelere NE SIKLIKLA kapılıyorum					Bu düşüncelere ne kadar İNANIYORUM					Bu düşünceler benim ne kadar KAYGILI hissetmeme neden oluyor				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	Hiçbir zaman telefonda konuşamıyorum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	İsteklerimi dile getiremeyeceğim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	Telefonun diğer ucundaki kişi telefonu yüzüme kapatacak	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	İnsanlar bana gülecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	İnsanlar dilsiz olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	Söylemek istediklerimi bitiremeyeceğim -beni yanlış anlayacaklar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	Takılırsam tele sekreter kapanacak.- Hiç mesaj bırakamayacağım	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	Takılırsam telefon sapığı olduğumu düşünecekler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	Telefonun ahizesini kaldırıncı "ALO" diyemeyeceğim	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	Kekeleyen kişiler aptaldırlar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	Kekeleyen kişiler beceriksizdirler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	Kekeleyen kişiler sıkıcıdırlar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5