

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

වැඩිහිටියන් තුළ ඇතිවන වචන පැටලීමේ තත්ත්වයේහි මිනුම් හා සම්බන්ද පසුගාමී සිතුවිලි හා විශ්වාසයන්

පහත දැක්වෙන 1-5 පරිමාණය භාවිත කරමින්, පහත එක් එක් ප්‍රකාශය කියවා ඔබව වඩාත් නිවැරදිව විස්තර කරන අංකය රවුම් කරන්න. (1) ඔබට මෙම සිතුවිලි කොතරම් වාර ගණනක් දැනෙනවාද? (2) ඔබ මෙම සිතුවිලි කොතරම් විශ්වාස කරනවාද? (3) මෙම සිතුවිලි ඔබව කොතරම් කනස්සල්ලට පත් කරනවාද?																
	1 = කිසිවිටෙක නෑ / කොහෙත්ම නැහැ 2 = කලාතුරකින් / ටිකක් 3 = සමහරවිට / තරමක් 4 = බොහෝ විට / ගොඩක් 5 = සෑමවිටම / සම්පූර්ණයෙන්ම	(1) මට මෙම සිතුවිලි කොතරම් වාර ගණනක් දැනෙනවාද?					2) මම මෙම සිතුවිලි කොතරම් විශ්වාස කරනවාද?					3) මෙම සිතුවිලි මාව කොතරම් කනස්සල්ලට පත් කරනවාද?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	වචන පැටලෙන නිසා මිනිසුන් මගේ හැකියාව ගැන සැක කරාවි.															
2	වචන පැටලීමේ තත්ත්වය තියෙනවානම් කොහෙත්ම ජීවිතය සාර්ථක කරගන්න බැහැ.															
3	වචන පැටලීමේ තත්ත්වය තියෙනවානම් මට රැකියාවක් දිගටම කරන්න බැරිවේවි.															
4	ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම මගේ වැරද්ද - වචන පැටලීමේ තත්ත්වය පාලනය කරගන්නට මට පුළුවන් වෙන්න ඕන.															
5	මට වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති නිසා මම දුර්වල පුද්ගලයෙක්.															
6	මට වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති නිසා කවුරුත් මට කැමති නැති වේවි.															
7	මට වචන පැටලෙන්නට පුළුවන්.															
8	මිනිස්සු මම කියන හැම වචනෙකටම අවධානය දෙනවා.															
9	මම හැකියාවක් නැති කෙනෙක්.															
10	කාටවත් වචන පැටලෙන කෙනෙක්ට ආදරය කරන්නට නොහැක.															
11	මට වචන පැටලවේවි.															
12	මට වචන පැටලෙනවා කාමරේ ඉන්න හැමෝටම ඇසේවි.															
13	මම මෝඩයි.															
14	මට වචන පැටලුණොත් මම මෝඩයි කියලා මිනිස්සු හිතයි.															

	1 = කිසිවිටෙක නැ / කොහෙත්ම නැහැ 2 = කලාතුරකින් / ටිකක් 3 = සමහරවිට / තරමක් 4 = බොහෝ විට / ගොඩක් 5 = සෑමවිටම / සම්පූර්ණයෙන්ම	(1) මට මෙම සිතුවිලි කොතරම් වාර ගණනක් දැනෙනවාද?					2) මම මෙම සිතුවිලි කොතරම් විශ්වාස කරනවාද?					3) මෙම සිතුවිලි මාව කොතරම් කනස්සල්ලට පත් කරනවාද?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	මගේ වචන පැටලීමේ තත්ත්වය නිසා කවදාවත් මට සාර්ථක වෙන්ත බැර වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	මට එයාලගේ ප්‍රශ්න වලට උත්තර දෙන්න බැර වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	මම වැඩක් නැති කෙනෙක්	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	මම රැකියාව කරන ස්ථානයට මගෙන් වැඩක් නැහැ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	මගේ වචන පැටලීමේ තත්ත්වය නිසා මට අදක්ෂ පුද්ගලයෙක් කියලා මිනිස්සු හිතාහි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	සම්පූර්ණයෙන්ම වචන හිරවෙලා මට කතා කරගන්න බැර වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	මට මෝඩයෙක් කියලා හැමෝම හිතාහි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	ඉහළ උසස් තනතුරු දරන අයත් එක්ක මට කතා කරන්න බැහැ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	මට අමුතුයි කියලා මිනිස්සු හිතාහි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	මට සිංහල කතා කරන්න බැහැ කියලා මිනිස්සු හිතාහි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	කාටවත් වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති කෙනෙක් එක්ක සබඳතාවක් පවත්වාගන්න කාටවත් ඕන වෙන්තේ නැතිවේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	මට වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති නිසා පැහැදිලිව හිතන්න බැහැ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	තරහා යන පුද්ගලයන් සමග මට කතා කරන්න බැහැ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	මිනිස්සු මට අදහස් නැහැ කියලා හිතාහි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	මට කියන්න දෙයක් නැති මට තීරය, කම්මැලි කෙනෙක් කියලා මිනිස්සු හිතාහි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	මට වචන හිරුතොත් මිනිස්සු හිතයි මම ආබාදිත කෙනෙක් කියලා	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	මට මිනිස්සුන්ට මුහුණදෙන්න බැහැ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	මට වචන පැටලුණොත් මට මොකද මේ වෙලා තියෙන්නේ කියලා මිනිස්සු හිතාහි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1 = කිසිවිටෙක නැ / කොහෙත්ම නැහැ 2 = කලාතුරකින් / ටිකක් 3 = සමහරවිට / තරමක් 4 = බොහෝ විට / ගොඩක් 5 = සෑමවිටම / සම්පූර්ණයෙන්ම	(1) මට මෙම සිතුවිලි කොතරම් වාර ගණනක් දැනෙනවාද?					2) මම මෙම සිතුවිලි කොතරම් විශ්වාස කරනවාද?					3) මෙම සිතුවිලි මාව කනස්සල්ලට පත් කරනවාද?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	මම කියන දේට එයාලා එකඟ උනේ නැත්නම් මිනිස්සු මොනවා හිතයිද?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති අය හැකියාවෙන් අඩුයි කියලා ගොඩක් මිනිස්සු හිතනවා.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	මට මිනිස්සු අතරට යන්න බැ - මිනිස්සු මට අකමැති වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	මම කතාව නවත්තගෙන ඉන්න වෙලාව දිග වැඩියි - මිනිස්සු මම අමුතුවයි කියලා හිතාමි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	මට කතා කරන්න බැරි නිසා මිනිස්සු මට අකමැති වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	මට වචන පැටලෙන නිසා මම කියන කිසිදෙයක් මිනිස්සුන්ට අවබෝධ කරවන්න බැරිවේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	මට වචන පැටලුණොත් මිනිස්සු මං ආබාධිත කෙනෙක් කියලා හිතාමි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	මට වචන හිරවේවි - එහෙම වේවි කියලා මම දන්නවා.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	මම මාවම මෝඩයෙක් කරගනිමි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	මගෙන් වචන පිටවෙනකම් බලන් ඉඳලා මිනිසුන්ට එපා වෙනවා.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	මිනිස්සු මම කතා කරනකම් ගොඩක් වෙලා බලාගෙන ඉන්න ඕන නැහැ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	මම නිතරම මා සමග කතා කරන මිනිසුන්ව අපහසුතාවට පත් කරනවා.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	මගේ වචන පැටලීම සැක සහිත නිසා මට මොනවා හරි හංගන්න තියෙනවා කියලා මිනිස්සු හිතාමි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	මම කිසි වචනාකමක් නැති කෙනෙක් කියලා මිනිස්සු හිතාමි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	මම මාවම ලැජ්ජාවට පත් කරගනිමි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	ලිංගික ආකර්ෂණය බවක් ඇති අය සමග කතා කරගන්න මට බැහැ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	කාටවත් මං කියන්න උත්සහ කරන දේ තේරෙන්නේ නැති වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	කතාකරන්න උත්සහ කිරීමේ පවා තේරුම මොකක්ද? - කවදාවත් ඒ දේ හරියට කියාගන්න බැහැ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1 = කිසිවිටෙක නෑ / කොහෙත්ම නෑහැ 2 = කලාතුරකින් / ටිකක් 3 = සමහරවිට / තරමක් 4 = බොහෝ විට / ගොඩක් 5 = සෑමවිටම / සම්පූර්ණයෙන්ම	(1) මට මෙම සිතුවිලි කොතරම් වාර ගණනක් දැනෙනවාද?					2) මම මෙම සිතුවිලි කොතරම් විශ්වාස කරනවාද?					3) මෙම සිතුවිලි මාව කනස්සල්ලට පත් කරනවාද?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	මට කියාගන්න ඕන දේ හරියටම කියාගන්න බැර්වේවි.															
52	මං අමාරු වචන මගඅර්න නිසා මං ලාමක නිශ්ශබ්ද කෙනෙක් කියලා හැමෝම හිතාචි.															
53	මම හැමෝගෙම කතාවේ වේගය අඩු කරාචි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	මං කතා කරන්න පටන් ගන්නවට කවුරුත් කැමති නෑහැ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	මට කවදාවත් දුරකථනයෙන් කතා කරන්න බැහැ.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	ඕන දේ ඉල්ලන්න මට බැර් වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	දුරකථනයෙන් මට කතා කරන කෙනා ඇමතුම විසන්ධි කරාචි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	මිනිස්සු මට හිතා වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	මිනිස්සු හිතයි මම කතා කරන්නැති කෙනෙක් කියලා.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	මට කවදාවත් මගේ අදහස විස්තර කරලා ඉවරකරගන්න බැර් වේවි - එයාලා මාව වරදවා වටහාගනීවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	දුරකතනයෙන් කතා කරද්දී මගේ කතාව හිරවුනොත් අනිත් කෙනා දුරකතනය විසන්ධි කරාචි - එවිට මට පණිවිඩය කියාගන්න බැර්වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	මගේ කතාව හිරවුණොත් මං විහිළුවට දුරකථන ඇමතුම් ගන්න කෙනෙක් කියලා අනිත් අය හිතාචි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	මට දුරකථනයෙන් " හෙලෝ" කියාගන්න බැර් වේවි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති අය මෝඩයි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති අය අදක්ෂයි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	වචන පැටලීමේ තත්ත්වය ඇති අය කම්මැලියි; තීරසයි.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5