

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

### مقیاسهای افکار و باورهای نامناسب در مورد لکنت

لطفا هر یک از عبارتهای داخل جدول را بخوانید و با توجه به مقیاسهای بالای جدول ( یعنی I ، II ، III ) دور عددی که نظر شما را به بهترین نحو در هر عبارت توصیف می کند، دایره بکشید.																			
اعداد مقابل هر عبارت به معانی زیر می باشند :																			
1 = هرگز یا اصلا 2 = به ندرت یا کمی 3 = گاهی اوقات یا تا حدی 4 = اغلب یا زیاد 5 = همیشه یا کاملا																			
(III) تا چه حد این فکر من را مضطرب می کند					(II) تا چه حد به این فکر اعتقاد دارم					(I) تا چه حد این فکر به ذهنم خطور می کند					1 = هرگز یا اصلا 2 = به ندرت یا کمی 3 = گاهی اوقات یا تا حدی 4 = اغلب یا زیاد 5 = همیشه یا کاملا				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1 چون لکنت می کنم مردم به تواناییهایم شک می کنند.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	2 با وجود لکنت موفقیت در زندگی امری غیر ممکن است.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	3 لکنت باعث می شود که اگر شغلی هم داشته باشم، آنرا از دست بدهم.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	4 لکنت کردن مشکل من است، پس باید بتوانم آنرا کنترل کنم.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5 چون لکنت می کنم ، آدم ضعیفی هستم.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6 اگر لکنت کنم هیچکس از من خوشش نمی آید.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	7 ممکن است لکنت کنم.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	8 مردم به هر کلمه ای که می گویم، دقت می کنند.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	9 در مجموع آدم بی کفایتی هستم.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	10 هیچکس نمی تواند یک فرد لکنتی را دوست داشته باشد.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	11 من مطمئنا لکنت می کنم.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	12 وقتی لکنت می کنم همه افراد دور و بر من متوجه آن می شوند.				

(III) تا چه حد این فکر من را مضطرب می کند					(II) تا چه حد به این فکر اعتقاد دارم					(I) تا چه حد این فکر به ذهنم خطور می کند					1 = هرگز یا اصلا 2 = به ندرت یا کمی 3 = گاهی اوقات یا تا حدی 4 = اغلب یا زیاد 5 = همیشه یا کاملا	
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	آدم احمق هستم.	13
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	اگر لکنت کنم دیگران فکر می کنند که من احمق هستم.	14
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	به خاطر لکنتم هیچوقت نمی توانم موفق باشم.	15
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	اگر مردم از من سوالی بپرسند، نمی توانم به آنها جواب دهم.	16
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	آدم ناامیدی هستم.	17
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	در محیط کار به هیچ دردی نمی خورم.	18
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	بخاطر لکنتم مردم فکر می کنند که آدم نالایقی هستم.	19
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	من کاملا گیر می کنم و نمی توانم صحبت کنم.	20
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	همه فکر می کنند که من آدم نفهمی هستم.	21
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	نمی توانم با افرادی که در مقام بالاتری قرار دارند حرف بزنم.	22
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	مردم فکر می کنند من آدم عجیب و غریبی هستم.	23
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	هیچ کس دوست ندارد با یک فرد لکنتی رابطه داشته باشد.	24
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	بخاطر لکنتم نمی توانم دقیق فکر کنم.	25
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	نمی توانم با افراد پرخاشک حرف بزنم .	26
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	مردم فکر می کنند که من در مورد هیچ چیز نظری ندارم.	27
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	چون حرفی برای گفتن ندارم، مردم فکر می کنند من آدم کسل کننده ای هستم.	28
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	اگر گیر کنم، مردم فکر می کنند که من کند ذهن هستم.	29
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	اگر لکنت کنم مردم فکر می کنند من چه مشکلی دارم که اینجوری حرف می زنم.	30

(III) تا چه حد این فکر من را مضطرب می کند					(II) تا چه حد به این فکر اعتقاد دارم					(I) تا چه حد این فکر به ذهنم خطور می کند					1 = هرگز یا اصلا 2 = به ندرت یا کمی 3 = گاهی اوقات یا تا حدی 4 = اغلب یا زیاد 5 = همیشه یا کاملا	
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	31	نمی توانم با بعضی افراد روبرو شوم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	32	مردم در مورد من چی فکر می کنند ، اگر با آنچه می گویم مخالف باشند؟
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	33	بیشتر مردم معتقدند لکنتیها آدمهای توانمندی نیستند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	34	من نمی خواهم بروم – مردم از من خوششان نخواهد آمد.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	35	مکت های من خیلی طول می کشند – به همین دلیل، مردم فکر می کنند من آدم عجیب و غریبی هستم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	36	چون نمی توانم خوب حرف بزنم مردم از من خوششان نمی آید.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	37	چون لکنت می کنم، هیچوقت نمی توانم دیگران را به درست بودن گفته هایم متقاعد کنم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	38	اگر لکنت کنم، مردم فکر می کنند من کند ذهنم
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	39	من گیر می کنم - مطمئنم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	40	باعث می شوم دیگران من را مسخره کنند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	41	مردم از اینکه صبر کنند تا من کلماتم را بالاخره بگویم، خسته می شوند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	42	مردم نباید برای شنیدن حرفهای من معطل شوند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	43	من همیشه باعث شرمندگی افرادی که دارم باهاشون صحبت می کنم می شوم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	44	چون لکنتم مشکوک به نظر می رسد، مردم فکر می کنند که من دارم چیزی را از آنها مخفی می کنم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	45	مردم ارزش واقعی من را نمی دانند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	46	من باعث خجالت خودم می شوم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	47	با افرادی که ازشون خوشم می آید (جنس مخالف) نمی توانم حرف بزنم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	48	هیچکس آن چیزی را که می خواهم بگویم، نمی فهمد.
(III)					(II)					(I)					1 = هرگز یا اصلا	

تا چه حد این فکر من را مضطرب می کند					تا چه حد به این فکر اعتقاد دارم					تا چه حد این فکر به ذهنم خطوط می کند					2 = به ندرت یا کمی 3 = گاهی اوقات یا تا حدی 4 = اغلب یا زیاد 5 = همیشه یا کاملا	
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	49	چه فایده ای دارد برای حرف زدن تلاش کنم، وقتی می دانم چیزی را که می خواهم بگویم نمی توانم درست بگویم .
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	50	نمی توانم دقیقا آنچه را که منظورم هست، بگویم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	51	چون از گفتن کلمات پیچیده و دشوار اجتناب می کنم، همه من را آدم ساده لوح و خنگی تصور می کنند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	52	من باعث کند شدن محاوره دیگران هم می شوم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	53	همه از اینکه من شروع به حرف زدن کنم نفرت دارند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	54	هیچوقت نمی توانم با تلفن حرف بزنم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	55	نمی توانم چیزی را که می خواهم تقاضا کنم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	56	اگر به جایی تلفن کنم، شخصی که آن طرف خط است تلفن را قطع خواهد کرد.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	57	مردم به من می خندند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	58	مردم فکر می کنند که من لال هستم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	59	هیچوقت نمی توانم منظورم را کامل توضیح دهم، دیگران منظور من را بد می فهمند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	60	وقتی می خواهم پیغام تلفنی بگذارم، بدلیل طولانی شدن گیر، دستگاه پیغام گیر خاموش می شود و نمی توانم پیغامم را بگذارم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	61	اگر به جایی تلفن کنم و گیر کنم، آنها فکر می کنند که من مزاحم تلفنی هستم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	62	وقتی که گوشی تلفن را بر می دارم، نمی توانم اولین کلمه (به عنوان مثال : سلام ، الو ، بله ، بفرمایید و غیره ) را بگویم.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	63	افرادی که لکنت می کنند آدمهای احمق هستند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	64	افرادی که لکنت می کنند آدمهای بی کفایتی هستند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	65	افرادی که لکنت می کنند آدمهای کسل کننده ای هستند.
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	66	من نمیتوانم درست فارسی صحبت کنم.