

## हकलाने के बारे में अनुपयोगी विचार और विश्वास का स्केल (UTBAS I, II, III) वयस्कों के लिए

कृपया नीचे दिए वाक्यों को पढ़ें और उसके सामने की संख्या पर गोला लगाएं जो आपके बारों में सबसे सटीक वर्णन करता हो।: (1) मन में ये विचार कितने बार आते हैं  
,(2) आप इन विचारों पर कितना विश्वास करते हैं,(3) ये विचार आपको कितना परेशान करते हैं।

	1 = कभी नहीं या बिल्कुल नहीं 2= शायद ही कभी या थोड़ा 3 = कभी-कभी या कुछ हद तक 4 = अक्सर या बहुत ज्यादा 5= हमेशा या पूरी तरह से	मेरे मन में ये विचार कितने बार आते हैं					मैं इन विचारों पर कितना विश्वास करता हूँ					मुझे ये विचार कितना परेशान करते हैं				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	लोग मेरी काबिलियत पर शक करेंगे क्योंकि मैं हकलाता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	यदि आप हकलाते हैं तो वास्तविक जीवन में सफल होना असंभव है।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	अगर मैं हकलाऊँगा तो मेरी नौकरी चली जाएगी।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	यह सब मेरी गलती है -मुझे अपने हकलाने को नियंत्रित करने में सक्षम होना चाहिए।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	मैं एक कमजोर व्यक्ति हूँ क्योंकि मैं हकलाता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	यदि मैं हकलाऊँगा तो कोई मुझे पसंद नहीं करेगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	मैं हकला सकता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	लोग मेरे कहे हर शब्द पर ध्यान देते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	मैं सक्षम नहीं हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	हकलाने वाले व्यक्ति को कोई प्यार नहीं कर सकता है।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	मैं हकलाऊँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	कमरे में उपस्थित सब लोग मेरी हकलाहट सुनेंगे।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	मैं मूर्ख हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	अगर मैं हकलाऊँगा तो लोग मुझे मूर्ख समझेंगे।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	मैं हकलाने के कारण कभी सफल नहीं हो पाऊँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	मैं उनके सवाल का जवाब नहीं दूँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1 = कभी नहीं या बिल्कुल नहीं 2= शायद ही कभी या थोड़ा 3 = कभी -कभी या कुछ हद तक 4 = अक्सर या बहुत ज्यादा 5= हमेशा या पूरी तरह से	मेरे मन में ये विचार कितने बार आते हैं					मैं इन विचारों पर कितना विश्वास करता हूँ					मुझे ये विचार कितना परेशान करते हैं				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	मैं निराश हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	मैं कार्यस्थल में किसी काम का नहीं हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	लोग सोचेंगे की मैं सक्षम नहीं हूँ क्योंकि मैं हकलाता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	मैं पूरी तरह से अटक जाऊँगा और बात नहीं कर पाऊँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	हर कोई सोचेगा कि मैं एक मुख्य व्यक्ति हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	मैं उच्च पदों पर आसीन लोगों से बात नहीं कर सकता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	लोग सोचेंगे कि मैं अजीब हूँ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	लोग सोचेंगे की मैं अंग्रेजी बोल नहीं सकता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	हकलाने वाले व्यक्ति से कोई संबंध नहीं रखना चाहता है।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	मैं सही से नहीं सोच सकता क्योंकि मैं हकलाता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	मैं अक्रामक लोगों से बात नहीं कर सकता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	लोग सोचेंगे की मेरी कोई राय नहीं है।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	लोग सोचेंगे की मैं नीरस हूँ क्योंकि मेरे पास कहने के लिए कुछ नहीं है	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	अगर मैं अटकता हूँ तो लोग सोचेंगे कि मैं मंदबुद्धि हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	मैं इन लोग का सामना नहीं कर सकता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	अगर मैं हकलाता हूँ तो लोग हैरान होंगे कि मुझे क्या हो गया है।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	यदि लोग मेरी बातों से असहमत होंगे तो मेरे बारे में क्या सोचेंगे।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	ज्यादातर लोग हकलाने वाले व्यक्ति को कम योग्य समझते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	मैं नहीं जाना चाहता क्योंकि लोग मुझे पसंद नहीं करेंगे।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	मेरे विराम बहुत लंबे हैं - लोग सोचेंगे कि मैं अजीब हूँ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1 = कभी नहीं या बिल्कुल नहीं 2= शायद ही कभी या थोड़ा 3 = कभी -कभी या कुछ हद तक 4 = अक्सर या बहुत ज्यादा 5= हमेशा या पूरी तरह से	मेरे मन में ये विचार कितने बार आते हैं					मैं इन विचारों पर कितना विश्वास करता हूँ					मुझे ये विचार कितना परेशान करते हैं				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	लोग मुझे पसंद नहीं करेंगे क्योंकि मैं बात नहीं कर पहुँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	मैं अपनी किसी भी बात पर लोगों को सहमत नहीं कर पाता क्योंकि मैं हकलाता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	अगर मैं हकलाऊँगा तो लोग मुझे मंदबुद्धि समझेंगे।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	मैं अटक जाऊँगा -मुझे पता है मेरे साथ ऐसा ही होगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	मैं अपने आप को मुख बनाऊँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	लोग मेरे शब्दों का बहार निकलने के लिए इंतजार करते- करते थक जाते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	लोगों को मेरे बोलने की इतनी लम्बी प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	मैं जिन लोगों से बात करता हूँ वह लोग मेरी वजह से शर्मिन्दा हो जाते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	लोगों को लगता है कि मैं कुछ छुपा रहा हूँ क्योंकि मेरा हकलाना संदेह पैदा करता है।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	लोग सोचेंगे कि मैं बेकार हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	मैं खुद को शर्मिन्दा करूँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	मैं उन लोग से बात नहीं कर सकता जो लोग मुझे यौनआकर्षक लगते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	जो मैं कहना चाह रहा हूँ उसे कोई नहीं समझेगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	बोलने की कोशिश करने का क्या मतलब है - यह कभी ठीक नहीं निकलता।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	मैं ठीक वैसा कभी नहीं कह पहुँगा जैसा मैं कहना चाहता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	मैं अटक जाऊँगा -मुझे पता है मेरे साथ ऐसा ही होगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	मैं सबकी बातचीत की गति धीमी कर देता हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	जब मैं बोलना शुरू करता हूँ तो लोग इसे पसंद नहीं करते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	मैं फोन पर कभी बात नहीं कर सकता।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	जो मुझे चाहिए मैं माँग नहीं पाता।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1 = कभी नहीं या बिल्कुल नहीं 2= शायद ही कभी या थोड़ा 3 = कभी -कभी या कुछ हद तक 4 = अक्सर या बहुत ज्यादा 5= हमेशा या पूरी तरह से	मेरे मन में ये विचार कितने बार आते हैं					मैं इन विचारों पर कितना विश्वास करता हूँ					मुझे ये विचार कितना परेशान करते हैं				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	मुझसे फ़ोन पर बात कर रहा व्यक्ति फ़ोन रख देगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	लोग मुझ पर हसँगे।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	लोग सोचेंगे कि मैं गूँगा हूँ।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	मैं अपनी बात को कभी भी समझा कर समाप्त नहीं कर पहुँगा-लोग मुझे गलत ही समझेंगे।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	अगर मैं अटकता हूँ तो उत्तर देने वाली मशीन बंद हो जाएगी - मैं कोई भी सन्देश नहीं छोड़ पहुँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	अगर मैं अटकता हूँ तो लोग सोचेंगे कि मैंने मजाक करने लिए फ़ोन किया है।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	जब मैं फ़ोन उठाऊँगा तो मैं हैलो नहीं कह पहुँगा।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	जो लोग हकलाते हैं वह मूर्ख होते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	हकलाने वाले लोग अक्षम होते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	हकलाने वाले लोग नीरस होते हैं।	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5