

Skale niekorzystnych myśli i przekonań (postaw) wobec jąkania (UTBAS I, II, III)

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz liczbę, która najlepiej odpowiada twoim przekonaniom pod względem tego: 1) jak często występują u ciebie te myśli, 2) jak bardzo w nie wierzysz, 3) jak bardzo te myśli powodują u ciebie poczucie lęku.

		1 = nigdy lub wcale 2 = rzadko lub niewiele 3 = czasami lub trochę 4 = często lub bardzo 5 = zawsze lub całkowicie					Jak CZĘSTO występują u ciebie te myśli?					Jak bardzo WIERZYSZ w te myśli?					Jak bardzo te myśli powodują u ciebie poczucie LĘKU?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Ponieważ się jąkam, inni ludzie będą wątpić w moje umiejętności	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Osiągnięcie sukcesu w życiu jest niemożliwe, jeśli się jąkasz	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Jeśli będę się jąkać, nie będę w stanie utrzymać pracy moim zawodzie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	To wszystko moja wina – powinienem umieć kontrolować swoje jąkanie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Jestem słaby/słaba ponieważ się jąkam	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Jeśli będę się jąkać, nikt nie będzie mnie lubił	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Może się zająknę	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Ludzie skupiają się na każdym wypowiedzianym przeze mnie słowie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Jestem niekompetentny (brakuje mi kompetencji)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Nikt nie pokocha osoby jąkającej się	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Zająknę się	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Każdy w tym pomieszczeniu usłyszy jak się jąkam	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Jestem głupkiem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Jeśli się zająknę ludzie pomyślą, że jestem głupi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Nigdy nie osiągnę sukcesów z powodu mojego jąkania	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	Nie będę w stanie odpowiedzieć na ich pytania	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	Jestem beznadziejny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	Jestem bezużyteczny w pracy (środowisku zawodowym)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	Ludzie pomyślą, że jestem niekompetentny ponieważ się jąkam	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	Całkowicie się zablokuję i nie będę w stanie mówić	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	Wszyscy pomyślą, że jestem idiotą	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

22	Nie umiem rozmawiać z autorytetami (ludźmi, którzy są dla mnie autorytetem)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	Ludzie pomyślą, że jestem dziwny/dziwna	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	Ludzie pomyślą, że nie umiem mówić po polsku	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Nikt nie będzie chciał być w związku z osobą jękającą się	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Ponieważ się jękam, nie jestem w stanie jasno (przejrzysto) myśleć	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Nie umiem rozmawiać z agresywnymi ludźmi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	Ludzie pomyślą, że nie mam swoich własnych opinii	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Ludzie pomyślą, że jestem nudny ponieważ nie mam nic do powiedzenia	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Jeśli się zablokuję, ludzie pomyślą, że jestem ułomny (opóźniony w rozwoju)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	Nie jestem w stanie stawić czoła tym ludziom	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	Ludzie będą się zastanawiać co ze mną jest nie tak jeśli zacznę się jękać	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	Co sobie ludzie o mnie pomyślą, jeśli nie będą się zgadzać z tym co mówię	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	Większość ludzi uważa, że osoby jękające się są mniej uzdolnione	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	Nie chcę iść – nie polubią mnie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	Moje pauzy trwają za długo – ludzie pomyślą, że jestem dziwny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	Ludzie nie polubią mnie ponieważ nie będę w stanie mówić	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	Ponieważ się jękam nie mogę nikogo do niczego przekonać	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	Jeśli się zająknę ludzie pomyślą, że jestem ułomny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	Zablokuję się. Wiem, że tak będzie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	Wyjdę na głupka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	Ludzie zmęczą się czekaniem aż wyduszę z siebie moją wypowiedź	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	Ludzie nie powinni musieć tak długo czekać aż się wypowiem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	Zawsze krępiję osoby z którymi rozmawiam	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	Ludzie myślą, że coś przed nimi ukrywam ponieważ moje jękanie brzmi podejrzanie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	Ludzie pomyślą, że jestem bezwartościowy	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	Będę zażenowany	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	Nie jestem w stanie rozmawiać z osobami, które mi się podobają (są dla mnie fizycznie atrakcyjne)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	Nikt nie zrozumie co próbuję powiedzieć	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

50	Po co nawet próbować mówić – nigdy nie wychodzi mi to dobrze (tak jak bym chciał/chciała)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	Nie będę w stanie powiedzieć dokładnie tego co chciałbym/chciałabym powiedzieć	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	Wszyscy będą myśleć, że jestem prostakiem albo głupkiem bo unikam używania trudnych (skomplikowanych) słów	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	Spowalням tempo rozmowy innych osób	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	Wszyscy nienawidzą tego kiedy zaczynam mówić	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	Nigdy nie umiem rozmawiać przez telefon	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	Nie będę w stanie poprosić o to co chcę	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	Osoba, z którą rozmawiam przez telefon odłoży słuchawkę	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	Ludzie będą się ze mnie śmiać	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	Ludzie pomyślą, że jestem niemy	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	Nigdy nie dokończę wyjaśniać moich argumentów – źle mnie zrozumieją	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	Jeśli się zablokuję poczta głosowa się wyłączy i nie będę mógł zostawić (nagrać) wiadomości	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	Jeśli się zablokuję, ktoś pomyśli, że dzwonię dla żartów	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	Nie będę w stanie powiedzieć „Halo?” kiedy odbiorę telefon	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	Osoby jękające się są głupie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	Osoby jękające się są niekompetentne	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	Osoby jękające się są nudne	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

demostenes.eu

source:

<https://www.uts.edu.au/research-and-teaching/our-research/australian-stuttering-research-centre/resources/unhelpful-thoughts-and-beliefs-about-stuttering-utbas-scales>