

Sveobuhvatna Procjena Osobnog Iskustva sa Mucanjem - Test

Uputstvo. Ovaj test se sastoji od cetiri sekcije koje ispituju razlicite aspekte vasesg iskustva sa mucanjem. Na pitanja odgovarate tako sto zaokruzite odgovarajuci broj. Ako se neki odjeljak (ili pitanje) ne odnosi na vas onda ga ostavite praznog i predjite na slijedeci odjeljak (ili pitanje).

Sekcija I: Opce Informacije

A. Opce informacije o vasem govoru.	Uvijek	Cesto	Ponekad	Rijetko	Nikad
1. Koliko cesto govorite fluentno?	1	2	3	4	5
2. Koliko cesto vam vas govor <i>zvuci</i> "prirodno" (npr., kao govor drugih ljudi)?	1	2	3	4	5
3. Koliko cesto ste u mogucnosti da zadržite fluentan govor u toku vise dana?	1	2	3	4	5
4. Koliko cesto koristite tehnike i strategije, naucene u toku govorne terapije?	1	2	3	4	5
5. Koliko cesto kazete upravo ono sto zelite reci cak i ako mislite da cete mozda zamucati?	1	2	3	4	5

B. Koliko znate o...?	Maksimalno	Puno	Ponesto	Malo	Nista
1. Mucanju uopce	1	2	3	4	5
2. Faktorima koji uticu na mucanje	1	2	3	4	5
3. Sta se dogadja sa vasim govorom kada mucate	1	2	3	4	5
4. Terapijskim mogucnostima za osobe koje mucaju	1	2	3	4	5
5. Grupama samopomoci za osobe koje mucaju	1	2	3	4	5

C. Generalno, kako se osjecate u vezi sa...	Vrlo Positivno	Donekle Positivno	Neutralno	Donekle Negativno	Vrlo Negativno
3. Vasom govornom sposobnosti	1	2	3	4	5
2. Vasom sposobnosti da komunicirate (napr, da prenete vasu poruku bez obzira da li mucate ili ne)	1	2	3	4	5
3. Nacinom na koji vas govor zvuci	1	2	3	4	5
4. Tehnikama za laksi govor (tj. tehnikama naucenim kod logopeda)	1	2	3	4	5
5. Vasom sposobnosti da <u>koristite</u> tehnike koje ste naucili kod logopeda	1	2	3	4	5
6. Cinjenicom da ste neko tko muca	1	2	3	4	5
7. Zadnjom govornom terapijom na koju ste isli	1	2	3	4	5
8. Time da vas drugi ljudi identificiraju kao osobu koja muca	1	2	3	4	5
9. Cinjenicom da u nekim situacijama mucate a u nekima ne	1	2	3	4	5
10. Grupama samopomoci za osobe koje mucaju	1	2	3	4	5

Sekcija II: Vase Reakcije na Mucanje

A. Kada mislite na vase mucanje, koliko cesto osjetite...? (Note: ispunite obadrije kolone u ovom odjeljku)											
	Nikad	Rijetko	Ponekad	Cesto	Uvijek		Nikad	Rijetko	Ponekad	Cesto	Uvijek
1. bespomocnost	1	2	3	4	5	6. depresiju	1	2	3	4	5
2. ljutnju	1	2	3	4	5	7. povucenost	1	2	3	4	5
3. stid	1	2	3	4	5	8. neprijatnost	1	2	3	4	5
4. usamljenost	1	2	3	4	5	9. krivnju	1	2	3	4	5
5. anksioznost	1	2	3	4	5	10. frustriranost	1	2	3	4	5

B. Koliko cesto...?	Nikad	Rijetko	Ponekad	Cesto	Uvijek
1. Osjecate fizicku napetost kada mucate	1	2	3	4	5
2. Osjecate fizicku napetost kada govorite fluentno	1	2	3	4	5
3. Trepcece ocima, pravite grimase lica, ili masete rukom, itd. kada mucate	1	2	3	4	5
4. Izbjegavate gledati sugovornika u oci	1	2	3	4	5
5. Izbjegavate govoriti u odredjenim situacijama (ljudima)	1	2	3	4	5
6. Napustate situacije jer mislite da cete mucati	1	2	3	4	5
7. Ne kazete ono sto zelite (napr, izbjegavate ili zamijenite rijeci, odbijete odgovoriti na pitanje, u restoranu narucite nesto sto niste zeljeli jer je to lakse za izgovoriti itd.)	1	2	3	4	5
8. Koristite nepotrebne rijeci (napr, "um," "zakasljavanje"), ili mijenjate nesto u vasem govoru (napr, drugaciji naglasak) kako bi izbjegli mucanje. (Note: ovo se ne odnosi na tehnike naucene kod logopeda.)	1	2	3	4	5
9. Iskusite period pojacanog mucanja neposredno nakon sto ste zamucali na odredjenoj rijeci	1	2	3	4	5
10. Dopustate drugima da govore umjesto vas	1	2	3	4	5

C. U kojoj se mjeri slazete ili ne slazete sa sljedecim izjavama.	Potpuno Neslazem	Donekle Neslazem	Neutralan	Donekle Slazem	Potpuno Slazem
1. Gotovo uvijek mislim na svoje mucanje.	1	2	3	4	5
2. Drugi ljudi me procjenjuju iskljucivo na osnovu toga kako govorim.	1	2	3	4	5
3. Da ne mucam, mogao bi lakse ostvariti svoje zivotne ciljeve.	1	2	3	4	5
4. Ne zelim da ljudi znaju da mucam.	1	2	3	4	5
5. Kada mucam, ne mogu nista uciniti kako bi to ispravio.	1	2	3	4	5
6. Ljudi koji mucaju trebaju ciniti sve sto mogu da govore~normalno	1	2	3	4	5
7. Ljudi koji mucaju nebi trebali raditi poslove koji zahtijevaju da se puno govori.	1	2	3	4	5
8. Ja ne govorim tako dobro kao vecina drugih ljudi.	1	2	3	4	5
9. Ne mogu se pomiriti sa cinjenicom da mucam.	1	2	3	4	5
10. Nemam pouzdanja u vlastite govorne sposobnosti.	1	2	3	4	5

Sekcija III: Komunikacija u Svakodnevnim Situacijama

(u ovoj sekciji, naznacite koliko poteskoca imate u naznacenim situacijama, a ne koliko je vas govor fluentan.)

A. Koliko vam je tesko da komunicirate u sljedecim situacijama?	Uopce nije Tesko	Malo Tesko	Osrednje Tesko	Vrlo Tesko	Ekstremno Tesko
1. Razgovor sa drugom osobom "licem u lice"	1	2	3	4	5
2. Govoriti kada osjecate da nemate dovoljno vremena	1	2	3	4	5
3. Govoriti ispred manje grupe ljudi	1	2	3	4	5
4. Govoriti ispred velike grupe ljudi	1	2	3	4	5
5. Razgovarati sa ljudima koje <i>dobro</i> poznajete (napr., prijateljima)	1	2	3	4	5
6. Razgovarati sa ljudima koje ne <i>poznajete dobro</i> (napr., strancima)	1	2	3	4	5
7. Govoriti preko telefona, opcenito	1	2	3	4	5
8. Zapocinjati razgovor sa drugim ljudima (napr. upoznavanje)	1	2	3	4	5
9. Nastaviti govoriti bez obzira kako vasi sugovornici reaguju na vas govor	1	2	3	4	5
10. Verbalno braniti svoje stavove (napr., braniti vlastito misljenje, suprotstaviti se nekome tko se ubacio ispred vas u redu)	1	2	3	4	5

B. Koliko imate <i>poteskoca</i> kada komunicirate u sljedecim situacijama na vasem poslu?	Uopce nije Tesko	Malo Tesko	Osrednje Tesko	Vrlo Tesko	Ekstremno Tesko
1. Koristenje telefona na poslu	1	2	3	4	5
2. Pravljenje prezentacija ili drzanje govora ispred vasih kolega na poslu	1	2	3	4	5
3. Razgovor sa saradnicima ili drugim ljudima koje susrecete na poslu (napr., ucestvovanje na sastancima)	1	2	3	4	5
4. Razgovor sa musterijama ili klijentima	1	2	3	4	5
5. Razgovori sa vasim nadredjenim ili sefom	1	2	3	4	5

C. Koliko imate <i>poteskoca</i> kada komunicirate u sljedecim drustvenim situacijama?	Uopce nije Tesko	Malo Tesko	Osrednje Tesko	Vrlo Tesko	Ekstremno Tesko
1. Ucesce u drustvenim dogadjanjima (napr., drzanje "zdravica" na zabavama)	1	2	3	4	5
2. Pricanje prica ili sala	1	2	3	4	5
3. Raspitati se za informaciju (napr., pitati nekoga za smjer ili za necije misljenje)	1	2	3	4	5
4. Narucivanje hrane u restoranu	1	2	3	4	5
5. Narucivanje brze hrane u grilu	1	2	3	4	5

D. Koliko imate <i>poteskoca</i> sa komunikacijom u sljedecim kucnim situacijama?	Uopce nije Tesko	Malo Tesko	Osrednje Tesko	Vrlo Tesko	Ekstremno Tesko
1. Koristenje telefona kod kuce	1	2	3	4	5
2. Razgovor sa vasim supruznikom / partnerom	1	2	3	4	5
3. Razgovarati sa vasom djecom	1	2	3	4	5
4. Razgovor sa rodbinom	1	2	3	4	5
5. Ucesce u porodicnim diskusijama	1	2	3	4	5

Sekcija IV: Kvalitet Zivota

A. Koliko je na sveukupan kvalitet vaseg zivota negativno uticalo...?	Mucanje negativno utice na kvalitet mog zivota...				
	Nimalo	Malo	Prilicno	Puno	U Potpunosti
1. Vase mucanje	1	2	3	4	5
2. Vas nacin reagiranja na mucanje	1	2	3	4	5
3. Reakcije drugih ljudi na vase mucanje	1	2	3	4	5

B. Generalno, koliko mucanje utice na to da se osjecate nezadovoljno nacinom komunikacije...?	Mucanje utice na to da se osjecam nezadovoljno sa komunikacijom ...				
	Nimalo	Malo	Prilicno	Puno	U Potpunosti
1. Opcenito	1	2	3	4	5
2. Na~poslu	1	2	3	4	5
3. U drustvenim~situacijama	1	2	3	4	5
4. Kod~kuce	1	2	3	4	5

C. Generalno, koliko mucanje utice na vase...?	Mucanje utice na moje odnose...				
	Nimalo	Malo	Prilicno	Puno	U Potpunosti
1. Odnose unutar porodice	1	2	3	4	5
2. Odnose sa prijateljima	1	2	3	4	5
3. Odnose sa drugim ljudima	1	2	3	4	5
4. Intimne odnose	1	2	3	4	5
5. Sposobnosti da funkcionirate u drustvu	1	2	3	4	5

D. Generalno, koliko mucanje utice na vas(u)...?	Mucanje utice na moju karijeru...				
	Nimalo	Malo	Prilicno	Puno	U Potpunosti
1. Sposobnost da radite vas posao	1	2	3	4	5
2. Stepem zadovoljstva sa vasim poslom	1	2	3	4	5
3. Sposobnost da napredujete u karijeri	1	2	3	4	5
4. Edukacijske mogucnosti	1	2	3	4	5
5. Mogucnost da ostvarite zeljenu zaradu	1	2	3	4	5

E. Generalno, koliko mucanje utice na vas(e)...?	Mucanje utice na moj privatni zivot...				
	Nimalo	Malo	Prilicno	Puno	U Potpunosti
1. Osjecaj samopouzdanja	1	2	3	4	5
2. Perspektive u buducnosti	1	2	3	4	5
3. Pouzdanje u vlastite~sposobnosti	1	2	3	4	5
4. Zivotni entuzijazam	1	2	3	4	5
5. Sveukupno zdravlje i fizicko blagostanje	1	2	3	4	5
6. Stepem zivotne energije i snage	1	2	3	4	5
7. Osjecaj kontrole u vasem zivotu	1	2	3	4	5
8. Duhovno blagostanje	1	2	3	4	5

Sveobuhvatna Procjena Osobnog Iskustva sa Mucanjem - Test

Sumiranje Rezultata

Uputstva. Izracunajte **Ukupan Rezultat** za svaku od 4 sekcije tako sto cete (a) sabrati broj bodova u svakoj sekciji i (b) sabrati broj odgovorenih pitanja u svakoj sekciji posebno. Pomnozite broj odgovorenih pitanja sa 5 kako bi se dobio maksimalan *moguci* broj bodova za svaku sekciju. Ukupan rezultat za svaku sekciju je jednak > broj bodova u svakoj sekciji puta 100, a zatim se taj iznos podijeli sa maksimalnim brojem bodova u svakoj sekciji. (Ukupan rezultat je uvijek izmedju 20 i 100). Utvrdite **Gradaciju** (rangiranje) uticaja mucanja za svaku sekciju na osnovu tabele na kraju testa.

Sekcija I: Opce Informacije (ukupno 20 stavki ~ pitanja)

Sekcija I Broj Bodova: _____ Broj Odgovorenih Pitanja Sekcija I: _____

Sekcija I Maksimalan Moguci Broj Bodova (Broj Odgovorenih Pitanja u Sekciji I \times 5): _____

Sekcija I Ukupan Rezultat: _____ **Gradacija** _____

Sekcija II: Vase Reakcije na Mucanje (ukupno 30 pitanja)

Sekcija II Broj Bodova: _____ Broj Odgovorenih Pitanja Sekcija II: _____

Sekcija II Maksimalan Moguci Broj Bodova (Broj Odgovorenih Pitanja u Sekciji II \times 5): _____

Sekcija II Ukupan Rezultat: _____ **Gradacija:** _____

Sekcija III: Komunikacija u Svakodnevnim Situacijama (ukupno 25 pitanja)

Sekcija III Broj Bodova: _____ Broj Odgovorenih Pitanja Sekcija III: _____

Sekcija III Maksimalan Moguci Broj Bodova (Broj Odgovorenih Pitanja u Sekciji III \times 5): _____

Sekcija III Ukupan Rezultat: _____ **Gradacija:** _____

Sekcija IV: Kvalitet Zivota (ukupno 25 pitanja)

Sekcija IV Broj Bodova: _____ Broj Odgovorenih Pitanja Sekcija IV: _____

Sekcija IV Maksimalan Moguci Broj Bodova (Broj Odgovorenih Pitanja u Sekciji IV \times 5): _____

Sekcija IV Ukupan Rezultat: _____ **Gradacija:** _____

UKUPAN ZBIR BODOVA (ukupno 100 pitanja)

Zbir Bodova: _____ Ukupan~Broj Odgovorenih Pitanja: _____

(Zbir Bodova = Sekcija I + Sekcija II + Sekcija III + Sekcija IV)

(Ukupan Broj Odgovorenih Pitanja = Sekcija I + Sekcija II + Sekcija III + Sekcija IV)

Maksimalan Moguci Broj Bodova (Ukupan Broj Odgovorenih Pitanja \times 5): _____

Krajnji Ukupan Rezultat: _____ **Gradacija:** _____

Gradacija (Hendikepirajuci efekt mucanja)	Ukupan Rezultat
Slab	20.0 – 29.9
Slab-do-Umjeren	30.0 – 44.9
Umjeren	45.0 - 59.9
Umjeren-do-Jak	60.0 – 74.9
Jak	75.0 – 100