

SJÄLVSKATTNINGSFÖRMULÄR: OFFENTLIGA FRAMTRÄDANDEN

Detta frågeformulär består av 30 påståenden som gäller ditt självförtroende som talare. Varje mening kan antingen vara "sann" eller "falsk". Försök att avgöra vilken av beteckningarna "sann" eller "falsk" som bäst beskriver de tankar Du nyss haft eller de erfarenheter Du gjort. Ringa sedan in ett "S" ("sann") eller ett "F" ("falsk") på svarsblanketten. Arbeta snabbt och stanna inte upp och grubbla över någon fråga. Det är ditt första intryck som vi är intresserade av. Kom ihåg att besvara alla frågor.

1. Jag ser fram emot att få tala offentligt	S	F
2. Händerna darrar när jag står i en talarstol framför åhörare	S	F
3. Jag är hela tiden rädd för att glömma bort vad jag ska säga	S	F
4. Åhörarna verkar vänliga då jag börjar prata	S	F
5. När jag förbereder ett anförande känner jag hela tiden obehag	S	F
6. Då jag avslutar ett föredrag tycker jag att det varit trevligt	S	F
7. Jag ogillar att använda min kropp och röst expressivt	S	F
8. Mina tankar blir ett enda virrvarr när jag talar inför åhörare	S	F
9. Jag är inte rädd att stå vänd mot ett auditorium	S	F
10. Fast jag är nervös just innan jag går mot talarstolen, så glömmet jag snart min rädsla och njuter av att prata	S	F
11. Inför tanken på att hålla ett tal känner jag mig helt lugn	S	F
12. Jag känner mig helt samlad då jag håller tal	S	F
13. Jag föredrar att ha stolpar då jag håller tal	S	F
14. Jag tycker om att observera reaktionerna på mitt tal hos lyssnarna	S	F
15. Fast jag pratar obehindrat med mina vänner så stakar jag mig i talarstolen	S	F
16. Jag känner mig lugn och avspänd när jag talar	S	F
17. Å ena sidan tycker jag inte om att tala inför en skara åhörare, å andra sidan är jag heller inte rädd för det	S	F
18. Om det är möjligt så undviker jag att tala offentligt	S	F
19. Åhörarnas ansikten är suddiga då jag tittar på dem	S	F
20. Jag känner mig missnöjd med mig själv efter att ha försökt prata inför en skara människor	S	F
21. Jag tycker om att förbereda ett tal	S	F
22. Mina tankar är klara och rediga när jag vänder mig mot publiken	S	F
23. Jag har lätt att uttrycka mig	S	F
24. Jag svettas och darrar just innan jag skall börja tala	S	F
25. Min kroppsställning känns stel och onaturlig	S	F
26. Jag är rädd och spänd under hela den tid jag pratar inför en grupp människor	S	F
27. Att tänka sig att tala offentligt är ganska trevligt	S	F
28. Jag har svårt att hitta de rätta orden när jag uttrycker mina tankar	S	F
29. Jag är skräckslagen vid tanken på att tala inför en grupp människor	S	F
30. Det känns stimulerande att stå framför ett auditorium	S	F