

	geheel eens	eens	neutraal	oneens	geheel oneens
	1	2	3	4	5
1 Ik heb er een hekel aan om aan groepsdiscussies deel te nemen.					
2 Over het algemeen voel ik me rustig als ik deelneem aan groepsdiscussies.					
3 Ik voel me gespannen en nerveus als ik deelneem aan groepsdiscussies.					
4 Ik vind het leuk om deel te nemen aan groepsdiscussies.					
5 Deelnemen aan een groepsdiscussie met onbekenden maakt me gespannen en nerveus.					
6 Ik voel me kalm en ontspannen als ik deelneem aan een groepsdiscussie.					
7 Over het algemeen voel ik me rustig als ik deelneem aan vergaderingen.					
8 Over het algemeen voel ik me rustig als ik deelneem aan vergaderingen.					
9 Als ik mijn mening moet geven tijdens een vergadering voel ik me erg kalm en ontspannen.					
10 Ik zie er tegenop om mijzelf tijdens een vergadering te uiten.					
11 Ik voel me doorgaans ongemakkelijk bij het communiceren tijdens vergaderingen.					
12 Ik ben erg ontspannen tijdens het beantwoorden van vragen bij vergaderingen.					
13 Als ik een gesprek begin met iemand die ik nog niet ken voel ik me erg nerveus.					
14 Ik heb er geen moeite mee het woord te nemen in gesprekken.					
15 Ik ben normaliter erg gespannen en nerveus in gesprekken.					
16 Ik ben normaliter erg kalm en ontspannen in gesprekken.					
17 Als ik spreek met mensen die ik nog niet ken voel ik me erg ontspannen.					
18 Ik zie er tegenop om iets te zeggen in gesprekken.					
19 Ik ben niet bang om een presentatie te geven.					

20 Delen van mijn lichaam voelen gespannen en stijf aan als ik een presentatie geef.					
21 Ik voel me ontspannen als ik een presentatie geef.					
22 Ik ga warrig en ongestructureerd denken als ik een presentatie geef.					
23 Het vooruitzicht om een presentatie te moeten geven zie ik met vertrouwen tegemoet.					
24 Als ik een presentatie geef, word ik zo nerveus dat ik dingen vergeet die ik normaal wel weet.					

De score

Om uw mate van spanning vast te stellen moet u de volgende formules toepassen (de nummers die tussen haakjes staan verwijzen naar het nummer van de vraag in de vragenlijst):

Angst voor groepen:	$18 - (1) + (2) - (3) + (4) - (5) + (6)$	=	Uitslag
Angst voor vergaderingen:	$18 - (7) + (8) + (9) - (10) - (11) + (12)$	=	
Angst voor tweegespreken:	$18 - (13) + (14) - (15) + (16) + (17) - (18)$	=	
Angst voor publiek:	$18 + (19) - (20) + (21) - (22) + (23) - (24)$	=	
Algemene communicatieangst:	De som van de bovenste vier uitslagen	=	

Hoe hoger uw score, hoe groter uw angst. Uw totale score op alle vragen moet tussen de 24 en 120 vallen. Als dit niet het geval is moet u uw score opnieuw uitrekenen.

De meeste mensen scoren tussen de 55 en 83, wat wijst op een matige communicatieangst. Een score beneden de 55 wijst op lage angst en boven de 83 op een hoge angst. De andere scores (angst voor groepen, vergaderingen, tweegesprekken en publiek kunnen variëren van 6 tot 30 punten. Hoe hoger de score hoe meer angst u hebt. Een score boven de 18 duidt op spreekangst.