

## ΦΟΡΜΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ - ΕΑΥΤΟΣ (SPS)

## Greek Translation

Όνομα:	Ημερομηνία:
--------	-------------

Θα θέλαμε να αξιολογήσεις τον εαυτό σου σχετικά με τα χαρακτηριστικά που αναγράφονται πιο κάτω. Για κάθε χαρακτηριστικό, παρακαλείσαι όπως κυκλώσεις τον κατάλληλο αριθμό για να υποδείξεις πώς εσύ ένιωσες πραγματικά να αποδίδεις. Σε παρακαλούμε απάντησε κάθε ερώτηση όσο πιο ειλικρινά μπορείς – η αξιολόγηση σου θα παραμείνει απολύτως εμπιστευτική.

	Καθόλου 0	Λίγο 1	Μέτρια 2	Πολύ 3	Πάρα πολύ 4
1. Το περιεχόμενο ήταν κατανοητό	0	1	2	3	4
2. Διατηρήθηκε οπτική επαφή με το ακροατήριο	0	1	2	3	4
3. Τραύλιζα	0	1	2	3	4
4. Είχα μεγάλες παύσεις (περισσότερο από 5 δευτερόλεπτα)	0	1	2	3	4
5. Έκανα νευρικές κινήσεις	0	1	2	3	4
6. Εεεεε και Ααααα (επιφωνήματα)	0	1	2	3	4
7. Είχα καθαρή φωνή	0	1	2	3	4
8. Φαινόταν να τρέμω ή να κουνιέμαι	0	1	2	3	4
9. Ίδρωσα	0	1	2	3	4
10. Κοκκίνισα	0	1	2	3	4
11. Νευρικές συσπάσεις προσώπου	0	1	2	3	4
12. Τρεμάμενη φωνή	0	1	2	3	4
13. Φαινόμουν να έχω αυτοπεποίθηση	0	1	2	3	4
14. Φαινόμουν νευρικός / ή	0	1	2	3	4
15. Διατήρησα το ενδιαφέρον του ακροατηρίου	0	1	2	3	4
16. Γενικά μίλησα καλά	0	1	2	3	4
17. Έκανα καλή εντύπωση	0	1	2	3	4

mq.edu.au/ceh

© Centre for Emotional Health  
Macquarie University, Sydney, Australia  
Original Publication: Rapee & Lim (1992)

Translated by:

Klavdia Neophytou, Chrysanthi Leonidou,  
Georgia Panayiotou

Πανεπιστήμιο Κύπρου  
University of Cyprus

## ΦΟΡΜΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ – ΑΛΛΟΙ (SPS)

## Greek Translation

Όνομα:	Ομιλητής:
Ημερομηνία:	

Θα θέλαμε να αξιολογήσεις τον ομιλητή που μόλις άκουσες σχετικά με τα χαρακτηριστικά που αναγράφονται πιο κάτω. Για κάθε χαρακτηριστικό, παρακαλείσαι όπως κυκλώσεις τον κατάλληλο αριθμό για να υποδείξεις πώς εσύ ένιωσες ότι απέδωσε. Η αξιολόγηση σου θα παραμείνει εμπιστευτική.

	Καθόλου 0	Λίγο 1	Μέτρια 2	Πολύ 3	Πάρα πολύ 4
1. Το περιεχόμενο ήταν κατανοητό	0	1	2	3	4
2. Διατήρησε οπτική επαφή με το ακροατήριο	0	1	2	3	4
3. Τραύλιζε	0	1	2	3	4
4. Είχε μεγάλες παύσεις (περισσότερο από 5 δευτερόλεπτα)	0	1	2	3	4
5. Έκανε νευρικές κινήσεις	0	1	2	3	4
6. Εεεεεε και Ααααα (επιφωνήματα)	0	1	2	3	4
7. Είχε καθαρή φωνή	0	1	2	3	4
8. Φαινόταν να τρέμει ή να κουνιέται	0	1	2	3	4
9. Ίδρωσε	0	1	2	3	4
10. Κοκκίνισε	0	1	2	3	4
11. Νευρικές συσπάσεις προσώπου	0	1	2	3	4
12. Τρεμάμενη φωνή	0	1	2	3	4
13. Φαινόταν να έχει αυτοπεποίθηση	0	1	2	3	4
14. Φαινόταν νευρικός / ή	0	1	2	3	4
15. Διατήρησε το ενδιαφέρον του ακροατηρίου	0	1	2	3	4
16. Γενικά μίλησε καλά	0	1	2	3	4
17. Έκανε καλή εντύπωση	0	1	2	3	4

mq.edu.au/ceh

© Centre for Emotional Health  
Macquarie University, Sydney, Australia  
Original Publication: Rapee & Lim (1992)

Translated by:

Klavdia Neophytou, Chrysanthi Leonidou,  
Georgia Panayiotou

Πανεπιστήμιο Κύπρου  
University of Cyprus