

## Güvenli Davranışlar Anketi

Aşağıdaki teknikleri hangi sıklıkta kullandığınızı belirtiniz:

		Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1	Dikkati kendi üzerine çekmemeye çalışırsınız.	1	2	3	4	5
2	Endişeli hissettiğinizde kendinize 'rahatla, rahatla' dersiniz.	1	2	3	4	5
3	Kötü bir gün geçirdiğinizi düşünüyorsanız gereksiz konuşmaları es geçersiniz.	1	2	3	4	5
4	Endişeli olduğunuzda yavaş konuşmaya çalışırsınız.	1	2	3	4	5
5	Cümleleri söylemeden önce zihninizden prova yaparsınız.	1	2	3	4	5
6	Endişeli hissettiğinizde zor sözcüklerden kaçınmaya çalışırsınız.	1	2	3	4	5
7	Endişeli hissettiğinizde zor hecelerden kaçınmaya çalışırsınız.	1	2	3	4	5
8	Cevaplarınızı kısa tutarsınız.	1	2	3	4	5
9	Bir şeyleri sesli söylemekten kaçınmak için işaret edersiniz.	1	2	3	4	5
10	Başkalarının sizin için sipariş vermesine izin verirsiniz.	1	2	3	4	5
11	Dinleyicileri daha fazla konuşmaya teşvik edersiniz (örneğin, çok soru sorarak).	1	2	3	4	5
12	Söylemek zorunda kalmamak için başka bir şey alırsınız.	1	2	3	4	5
13	Sizi endişelendiren konulardan kaçınırsınız.	1	2	3	4	5
14	Önceden kendinizi kontrol etmeye çalışırsınız.	1	2	3	4	5
15	Derin nefes almaya çalışırsınız.	1	2	3	4	5
16	Çok az konuşursunuz	1	2	3	4	5
17	Kafanızda cevaplarınızı prova yaparsınız.	1	2	3	4	5
18	Göz temasından kaçınmaya çalışırsınız.	1	2	3	4	5
19	Konuşmayı yanınızdaki kişiye bırakırsınız.	1	2	3	4	5
20	Bir şey ile ilgileniyormuş gibi yaparsınız.	1	2	3	4	5
21	Telefona sesli cevap vererek prova yaparsınız.	1	2	3	4	5
22	Telefona cevap vermeden önce kafanızda söyleyeceklerinizin provasını yaparsınız.	1	2	3	4	5
23	Telefon araması yapmadan önce ilk söyleyeceklerinizin provasını yaparsınız (İlk söyleyecekleriniz: alo, merhaba, nasılsınız, iyiyim vb).	1	2	3	4	5
24	Her günün başlangıcında konuşma tekniğinizin pratiğini yaparsınız.	1	2	3	4	5
25	Önemli bir konuşma durumunun hemen öncesinde konuşma tekniği pratiği yaparsınız.	1	2	3	4	5

26	Tanımadığınız dinleyiciler ile konuşma tekniği pratiği yaparsınız (örneğin, marketteki satıcı vb.)	1	2	3	4	5
27	Kekelemeye başladığınızda konuşma hızınızı veya konuşma doğallığınızı azaltırsınız.	1	2	3	4	5
28	Gün içerisinde konuşarak pratik yapmak için güvenli veya kolay iletişim kurulabilecek insanları seçersiniz.	1	2	3	4	5
29	Önemli bir konuşma durumunun hemen öncesinde konuşmak için güvenli veya kolay iletişim kurulabilecek insanları seçersiniz.	1	2	3	4	5
30	Sosyal olarak tehdit edici durumlarda konuşmak için güvenli veya kolay iletişim kurulabilecek insanları seçersiniz.	1	2	3	4	5
31	Zor sözcükleri daha fazla pratik yaparsınız.	1	2	3	4	5
32	Gün boyu belirli durumlardaki kekemelik şiddetinizi değerlendirirsiniz.	1	2	3	4	5
33	Teknik kontrolünü kaybettiğinizde ve kekelemeye başladığınızda, yeniden organize olursunuz (örneğin, sözlü sunum yaparken bir yudum su içmek) ve ardından göreve devam edersiniz	1	2	3	4	5
34	Konuşmaya başlamadan önce insanlara kekelediğinizi söylersiniz.	1	2	3	4	5