

Zrewidowana skala nieśmiałości Cheeka i Bussa

Poniżej zebrano stwierdzenia, które w różnym stopniu dotyczą każdego człowieka. Postaraj się zaznaczyć na skali, w jakim stopniu opisują one Ciebie zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

- ① – zdecydowanie się nie zgadzam; ④ – zgadzam się;
② – nie zgadzam się; ⑤ – zdecydowanie się zgadzam
③ – ani się nie zgadzam ani się zgadzam;

Lp.	Pozycja testowa	Skala odpowiedzi				
1.	Czuję się spięty(a), kiedy przebywam z ludźmi, których dobrze nie znam.	①	②	③	④	⑤
2.	Jestem trochę nieprzystosowany(a) społecznie.	①	②	③	④	⑤
3.	Z łatwością przychodzi mi pytanie innych ludzi o informację.	①	②	③	④	⑤
4.	Często czuję się niekomfortowo podczas przyjęć i innych społecznych okazji.	①	②	③	④	⑤
5.	Kiedy przebywam w grupie ludzi, trudno mi dobrać dobry temat do rozmowy.	①	②	③	④	⑤
6.	Przewyciężenie mojej nieśmiałości w nowych sytuacjach nie zajmuje mi dużo czasu.	①	②	③	④	⑤
7.	Jest mi trudno zachowywać się naturalnie, kiedy poznaję kogoś nowego.	①	②	③	④	⑤
8.	Czuję się zdenerwowany(a) rozmawiając z kimś sprawującym władzę (np. z przełożonym, policjantem).	①	②	③	④	⑤
9.	Nie mam wątpliwości odnośnie moich kompetencji społecznych.	①	②	③	④	⑤
10.	Mam trudności z utrzymaniem z kimś kontaktu wzrokowego.	①	②	③	④	⑤
11.	Czuję się skrępowany(a) w sytuacjach społecznych.	①	②	③	④	⑤
12.	Uważam, że rozmawianie z nieznanymi nie jest trudne.	①	②	③	④	⑤
13.	Jestem bardziej nieśmiały(a) w stosunku do osób odmiennej płci.	①	②	③	④	⑤

Polska adaptacja: Kwiatkowska, M.M., Kwiatkowska, K., Rogoza, R. (2017). Polska adaptacja Zrewidowanej skali nieśmiałości Cheeka i Bussa oraz znaczenie nieśmiałości z perspektywy cech i metacech osobowości.

Studia Psychologiczne, 54, 1-17. doi:10.2478/V1067-010-0156-7