

Stanfordzki kwestionariusz nieśmiałości

Jest to jedna z wersji kwestionariusza, którą autor dał do wypełnienia ponad 5 tysiącom osób. **Wypełnij go szybko**, a następnie jeszcze raz uważnie przestuduj, żeby dokładnie zobaczyć, w jaki sposób nieśmiałość wpływa na Twoje życie.

1. Czy uważasz siebie za osobę nieśmiałą?

1 = tak 2 = nie

2. Jeżeli tak, to czy zawsze byłeś nieśmiały (czy byłeś nieśmiały dawniej i teraz)?

1 = tak 2 = nie

3. Jeżeli na pytanie pierwsze odpowiedziałeś "nie", to czy kiedykolwiek w twoim życiu był okres, kiedy byłeś nieśmiały?

1 = tak 2 = nie

Jeżeli nie, to na tym kończysz wypełnianie kwestionariusza. Dziękujemy.

Jeżeli odpowiedziałeś, "tak" na którekolwiek z powyższych pytań, przejdź do dalszych pytań.

4. Jak bardzo jesteś nieśmiały, gdy czujesz się nieśmiały?

1 = potwornie nieśmiały 2 = bardzo nieśmiały 3 = dość nieśmiały

4 = trochę nieśmiały 5 = umiarkowanie nieśmiały 6 = tylko nieznacznie nieśmiały

5. Jak często doświadczasz (doświadczałeś) tego uczucia nie śmiałości?

- codziennie
- prawie codziennie
- często, prawie co drugi dzień
- raz lub dwa razy w tygodniu
- czasem, rzadziej niż raz w tygodniu
- rzadko, raz na miesiąc lub rzadziej

6. Na ile jesteś nieśmiały w porównaniu ze swoimi rówieśnikami (w podobnym

wieku, tej samej płci, z podobnego środowiska)?

- wiele bardziej nieśmiały
- bardziej nieśmiały
- mniej więcej tak samo nieśmiały
- mniej nieśmiały
- dużo mniej nieśmiały

7. Na ile pożądana jest dla ciebie twoja nieśmiałość?

- bardzo niepożądana
- niepożądana
- ani tak, ani tak
- pożądana
- bardzo pożądana

8. Czy twoja nieśmiałość kiedykolwiek jest (była) dla ciebie osobistym problemem?

- tak, często
- tak, czasami
- tak, od czasu do czasu
- rzadko
- nigdy

9. Gdy czujesz się nieśmiały, czy jesteś w stanie to ukryć tak, żeby inni myśleli, że nie czujesz się nieśmiały?

- tak, zawsze
- czasem tak, czasem nie
- nie, zazwyczaj nie umiem tego ukryć

10. Czy uważasz siebie bardziej za introwertyka, czy ekstrawertyka?

- jestem bardzo introwertywny
- jestem umiarkowanie introwertywny
- jestem trochę introwertywny
- ani tak, ani tak
- jestem trochę ekstrawertywny
- jestem umiarkowanie ekstrawertywny
- jestem bardzo ekstrawertywny

(11 -19) Które z poniższych czynników mogą twoim zdaniem być przyczynami twojej nieśmiałości? Zaznacz wszystkie te, które cię dotyczą.

11. Obawa przed negatywną oceną.
12. Lęk przed odrzuceniem.
13. Brak wiary w siebie.
14. Brak konkretnych umiejętności społecznych (wymień je):
15. Lęk przed zażyłością z innymi ludźmi.
16. Preferencja do przebywania w samotności.
17. Przywiązanie do niespołecznych zainteresowań, hobby itp.
18. Osobiste nieprzystosowanie, ułomność (jakie):
19. Inne (wymień je):

.....
.....
.....
.....

(20 - 27) Spostrzeganie twojej nieśmiałości.

Czy następujące osoby uważają cię za nieśmiałego? Jak bardzo jesteś w ich oczach nieśmiały? Odpowiedz używając tej skali.

1 = potwornie nieśmiały 2 = bardzo nieśmiały 3 = dość nieśmiały

4 = umiarkowanie nieśmiały 5 = trochę nieśmiały 6 = tylko nieznacznie nieśmiały

7 = nie nieśmiały 8 = nie wiem 9 = nie dotyczy

- Twoja matka.
- Twój ojciec.
- Twoje rodzeństwo (bracia i/lub siostry).
- Bliscy znajomi.
- Twój stały chłopak/dziewczyna/małżonek.
- Twoi koledzy z klasy.
- Kolega/koleżanka, z którymi obecnie mieszkasz.
- Nauczyciele lub pracodawcy, koledzy z pracy, którzy dobrze cię znają.

Udzielając odpowiedzi na pytanie o to, czy uważasz siebie za "osobę nieśmiałą", swoją decyzję oparłeś na:

- jesteś (byłeś) nieśmiały cały czas we wszystkich sytuacjach,
- jesteś (byłeś) nieśmiały co najmniej 50% czasu, w większości sytuacji,
- jesteś (byłeś) nieśmiały tylko od czasu do czasu, ale chwile te są (były) na tyle ważne, że uzasadniają określenie siebie jako "osoby nieśmiałej".

29. Czy kiedykolwiek ktoś mylnie zinterpretował twoją nie śmiałość jako inną cechę, np. "obojętność", "wyższość", "opanowanie"?

1 =tak 2 = nie

Wymień:

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

30. Czy kiedykolwiek czujesz się nieśmiały, gdy jesteś sam?

1 = tak 2 = nie

31. Czy kiedykolwiek czujesz się zażenowany, kiedy jesteś sam?

1 = tak 2 = nie

32. Jeżeli tak, opisz kiedy, jak lub dlaczego:

.....
.....
.....
.....

(33 - 36) Co sprawia, że jesteś nieśmiały?

33. Jeżeli teraz doświadczasz lub kiedykolwiek doświadczałeś uczucia nieśmiałości, wskaż które z podanych sytuacji, czynności, osób wywołują u Ciebie uczucie nieśmiałości. (Zaznacz wszystkie przypadki, które Cię dotyczą.) Sytuacje i czynności, które sprawiają, że jestem nieśmiały:

- sytuacje społeczne w ogóle,
- duże grupy,
- małe grupy zorientowane na zadanie (np. seminaria w szkole, zespoły pracownicze),
- małe grupy towarzyskie (np. prywatki, zabawy),
- interakcja z jedną osobą tej samej płci,
- interakcja z jedną osobą odmiennej płci,
- sytuacje, w których jestem słaby (np. gdy proszę o pomoc),
- sytuacje, w których mój status jest niższy od innych (np. gdy
- rozmawiam z przełożonymi, z osobami posiadającymi władzę lub autorytet),
- sytuacje wymagające asertywności (np. przy składaniu skargi na złą jakość towaru, czy opieszalą obsługę w restauracji),

- sytuacje, w których jestem w centrum zainteresowania, przed dużym audytorium (np. gdy przemawiam),
- sytuacje, w których jestem w centrum zainteresowania, przed małym audytorium (np. gdy jestem przedstawiany, gdy ktoś zwraca się bezpośrednio do mnie pytając o zdanie), sytuacje, w których jestem oceniany lub porównywany z innymi (np. gdy jestem przepytwany, gdy się mnie krytykuje),
- nowe sytuacje interpersonalne w ogóle,
- sytuacje, w których możliwe jest zbliżenie erotyczne.

34. A teraz, jeszcze raz przejdź przez wszystkie punkty, które zaznaczyłeś i przy każdym z nich wskaż, czy twoja nieśmiałość w tym względzie ujawniła się w ostatnim miesiącu:

- nie w ostatnim miesiącu, lecz wcześniej,
- tak, bardzo silnie,
- tak, silnie,
- tak, umiarkowanie,
- tylko nieznacznie,
- wcale

35. Kategorie ludzi, którzy wprawiają mnie w nieśmiałość:

- moi rodzice,
- moje rodzeństwo (bracia i/lub siostry),
- inni krewni,
- przyjaciele,
- obcy,
- cudzoziemcy,
- osoby posiadające władzę (wynikającą z roli - policja, nauczyciel, przełożony w pracy),
- osoby posiadające autorytet (wynikający z wiedzy - osoby stojące wyżej pod względem intelektualnym, eksperci), ludzie starsi (o wiele starsi od ciebie),

- dzieci (znacznie młodsze od ciebie),
- osoby odmiennej płci, w grupie,
- osoby tej samej płci, w grupie,
- osoba odmiennej płci, pojedynczo,
- osoba tej samej płci, pojedynczo.

36. Teraz wróć do każdej zaznaczonej kategorii osób i wskaż, czy twoja nieśmiałość wobec tej kategorii ujawniła się w ostatnim miesiącu:

- nie w ostatnim miesiącu, lecz wcześniej,
- tak, bardzo silnie,
- tak, silnie,
- tak, umiarkowanie,
- tylko nieznacznie.

(37-40) Oznaki nieśmiałości.

37. Skąd wiesz, że jesteś nieśmiały, z jakich korzystasz wskazówek?

- z moich uczuć, myśli i innych symptomów wewnętrznych (prywatna),
- z mojego widocznego zachowania tylko w danej sytuacji (publiczna),
- z połączenia reakcji wewnętrznych i jawnych zachowań.

Reakcje fizyczne

38. Jeśli kiedykolwiek doświadczasz lub doświadczalesz uczucia nieśmiałości, które z wymienionych reakcji fizycznych wiążą się z tym uczuciem? Zaznacz zerem te, które cię nie dotyczą, a następnie uporządkuj pozostałe w kolejności - od I (najbardziej typowe, najczęstsze, najsilniejsze), przez 2 (kolejne naj) itd.

- rumieniec,

- przyspieszone tętno,
- ściskanie w żołądku,
- mrowienie, swędzenie,
- bicie serca,
- suchość w ustach,
- drżenie,
- pocenie się,
- zmęczenie,
- inne (wymień je poniżej)

Myśli, uczucia

39. Jakie szczególne myśli i odczucia związane są z twoją nieśmiałością? Zaznacz zerem te, które cię nie dotyczą, a następnie uporządkuj pozostałe zaczynając od I (najbardziej typowe, najczęstsze, najsilniejsze), poprzez 2 (kolejne naj) itd. (Możesz nadać taką samą rangę więcej niż jednej pozycji.)

- myśli pozytywne (np. uczucie zadowolenia z siebie),
- żadne szczególne myśli (np. marzenia, myślenie o niczym),
- zakłopotanie (np. skrajna świadomość samego siebie, każdego swojego działania),
- myśli skupiające się na nieprzyjemnych aspektach sytuacji (np. myślenie o tym, że sytuacja jest straszna, że chciałbyś być gdzieś indziej),
- myśli odwracające uwagę od sytuacji (np. myślenie o innych rzeczach, które mógłbyś teraz robić, myślenie o tym, że ta sytuacja za chwilę się skończy),
- negatywne myśli na swój temat (np. uczucie nieprzystosowania, brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie, że jest się gorszym, głupim),
- myśli o ocenach jakie inni formułują na twój temat (np. zastanawianie się, co inni ludzie dookoła o tobie myślą),
- myśli o tym, jak sobą kierujesz (np. zastanawianie się nad tym, jakie robisz wrażenie i jak mógłbyś je kontrolować),

- myśli o nieśmiałości w ogóle (np. myślenie o nasileniu własnej nieśmiałości i jej konsekwencjach, pragnienie, by nie być nieśmiałym),

- inne (wymień):

.....
.....
.....
.....
.....

Zachowania

40. Jeśli doświadczasz lub kiedykolwiek doświadczałeś uczucia nieśmiałości, jakie jednoznaczne zachowania mogą wskazywać innym, że czujesz się nieśmiały? Zaznacz zerem te, które cię nie dotyczą, a następnie uporządkuj pozostałe poczynając od I (najbardziej typowe, najczęstsze, najsilniejsze), poprzez 2 (kolejne naj) itd. (Możesz przypisać tę samą rangę więcej niż jednej pozycji.)

- ciche mówienie,
- unikanie innych ludzi,
- niezdolność do nawiązania kontaktu wzrokowego,
- milczenie (lub niechęć do mówienia),
- jąkanie się,
- niespójna mowa bez związku,
- ułożenie ciała, postawa,
- unikanie działania,
- ucieczka z sytuacji,
- inne (wymień):

(41-42) Konsekwencje nieśmiałości

41. Jakie są negatywne konsekwencje bycia nieśmiałym? (Zaznacz wszystkie, które dotyczą ciebie.)

nie ma negatywnych konsekwencji,

- powoduje ona problemy społeczne: utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni, radość z potencjalnie dobrych przeżyć,
- ma negatywne konsekwencje emocjonalne: powoduje uczucie samotności, izolacji, depresji,
- uniemożliwia pozytywne oceny ze strony innych (np. moje osobiste zalety nigdy nie są zauważane z powodu mojej nieśmiałości),
- utrudnia bycie asertywnym odpowiednio do sytuacji, wyrażanie opinii, wykorzystywanie sposobności
- pozwala na błędne negatywne oceny ze strony innych (np. mogą oni niesprawiedliwie uznać mnie za nieprzyjaznego, snoba lub kogoś słabego),
- powoduje trudności poznawcze i kłopoty z ekspresją: zaburza zdolność logicznego myślenia w obecności innych oraz skutecznego porozumiewania się z nimi,
- stanowi zachętę do nadmiernego zajmowania się sobą i nadmiernej samoświadomości.

42. Jakie są pozytywne konsekwencje bycia nieśmiałym? (Zaznacz wszystkie te, które odnoszą się do ciebie.)

- nie ma pozytywnych konsekwencji,
- wywołuje sympatyczne wrażenie skromności: sprawia, że robisz wrażenie osoby dyskretnej i skłonnej do rozmyślań, pomaga unikać konfliktów interpersonalnych,
- stanowi wygodną formę anonimowości i ochrony,
- stwarza możliwość stania z boku, obserwowania innych,
- pozwala działać ostrożnie i inteligentnie,
- pozwala uniknąć negatywnych ocen ze strony innych (np. osoba nieśmiała nie jest uważana za przykrą, nadmiernie agresywną lub pretensjonalną),
- umożliwia selektywne podejście do ludzi, z którymi się kontaktujesz,
- wzmacnia sferę własnej prywatności i przyjemność, jaką niesie ze sobą samotność,
- wywołuje pozytywne konsekwencje interpersonalne dzięki temu, że nie odpycha innych, nie onieśmiela ich i nie rani.

43. Czy sądzisz, że twoją nieśmiałość dałoby się przezwyciężyć?

- tak,
- nie,
- nie jestem pewien.

44. Czy chcesz poważnie popracować nad jej przewycięzeniem?

- zdecydowanie tak,
- może tak,
- nie jestem jeszcze pewien,
- nie.

Kwestionariusz został zaczerpnięty z książki Philpa Zimbardo pt. Nieśmiałość”.

Najlepsze i najgorsze wydarzenia

Opisz 5 najlepszych i najgorszych wydarzeń w Twoim życiu. Następnie wskaż, kto był za tę sytuację odpowiedzialny

Sytuacja	Osoba odpowiedzialna
1	
2	
3	
4	
5	

Jakie są Twoje odpowiedzi? Jeśli osobą odpowiedzialną za dane wydarzenie był ktoś inny niż Ty, to jeszcze raz zastanów się nad tym, kto dzierży stery Twojego życia i kto jest kapitanem Twojego statku ;)

Definiowanie problemu

W jakiej dziedzinie odczuwasz nieśmiałość lub brak Ci pewności siebie. Zdefiniuj konkretną sytuację

np. odczuwam nieśmiałość w momencie, gdy mam rozpocząć rozmowę z osobą płci przeciwnej niż moja

Sfera osobista

Sytuacja	Co możesz powiedzieć w tej sytuacji
1	
2	
3	
4	
5	

Sfera rodzinna

Sytuacja	Co możesz powiedzieć w tej sytuacji
1	
2	
3	
4	
5	

Sfera zawodowa

Sytuacja	Co możesz powiedzieć w tej sytuacji
1	
2	
3	
4	
5	

Przeczytaj jeszcze raz swoje odpowiedzi w kontekście danej sytuacji. Jeśli uważasz, że są dobre, to... **naucz się ich na pamięć**. Masz na to tydzień czasu ;)