

Karol Rosiak, Magdalena Grabowska

Wybrane aspekty nieśmiałości w okresie młodzieńczym i w późnej dorosłości

Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy.
Transdyscyplinarne Studia o Kulturze (i) Edukacji nr 5, 89-106

2010

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

KAROL ROSIAK

Kujawsko-Pomorska Szkoła Wyższa w Bydgoszczy

MAGDALENA GRABOWSKA

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wybrane aspekty nieśmiałości w okresie młodzieńczym i w późnej dorosłości

Selected aspects of shyness in adolescence and late adulthood

Key words: shyness, life-span development, aging, late adulthood

Summary: This article presents selected results of a research project dealing with shyness in a perspective of ontogenetic changes. The authors points at some age similarities and differences in frequency and intensity of shyness, and in perception of its consequences. In this research project Stanford Shyness Questionnaire was used. Research sample consisted of 98 shy adolescents and 73 shy seniors.

Wprowadzenie

Pojęcie nieśmiałości należy do grupy stosowanych w psychologii terminów, których znaczenie budzi kontrowersje. Wydaje się to zrozumiałe, jeśli uwzględni się to, jak bardzo złożonym zjawiskiem jest nieśmiałość. Nawet pobieżny przegląd zarówno dawniejszych, jak i współczesnych ujęć pojęcia „nieśmiałość” ukazuje różnorodność, a czasami fragmentaryczność formułowanych definicji (Harwas-Napierała, 1995; Borecka-Biernat, 1998; Zimbardo, 2002).

Psychoanalitycznie zorientowani badacze ujmują nieśmiałość symptomalnie, jako wyraz ścierających się w najgłębszych pokładach psychiki sprzecznych sił. Nieśmiałość w tym ujęciu to zaledwie przejaw wewnętrznych, potężnych konfliktów, które rozgrywają się poza ludzką świadomością, choć same symptomy są przez człowieka uświadamiane. Ujmując rzecz w kategoriach struktury i dynamiki osobowości, Freud (1991, 2000) podkreślał brak harmonii między *id*, *ego* i *superego*. Zaspokojenie napływających z *id* impulsów popędowych związanych głównie z agresją i seksem jest – pomimo wysiłków *ego* – blokowane

przez *superego*, co nieuchronnie prowadzi do silnego konfliktu między potrzebą a deprivacją. Nieśmiałość traktuje się tutaj jako powierzchwniową reakcję na niezaspokojone pragnienia *id*, wśród których wymienia się dziecięce, edypalne pragnienie zawłaszczenia dla siebie miłości matki drogą usunięcia najgroźniejszego rywala – ojca.

Niekiedy psychoanalicycy ujmują nieśmiałość jako wynik przedwczesnego oddzielenia psychicznego i/lub fizycznego od matki, co u nieśmiałych ludzi znajduje swoje ujście przez resztę ich życia w zlokalizowanym w *ego* lęku przed podjęciem różnych działań. Psychoanalikom zawdzięczamy też odkrycie jednego z paradoksów nieśmiałości, polegającego na tym, że osoby nieśmiałe, z pozoru skromne, przepelnione są fantazjami oraz marzeniami dotyczącymi własnych sukcesów i wielkości. Fantazje te zawierają także elementy agresywne: cierpienie, którego źródłem jest nieśmiałość, może zostać przeniesione na zupełnie inny obszar życia i przyjąć postać lekceważenia, pogardy i wrogości (Kaplan, 1972, za: Zimbardo, 2002). Nieśmiałość ponadto może być powiązana z narcyzmem, czyli zaabsorbowaniem *ego* samym sobą. Stąd zarówno psychoanalicycy, jak i kontynuatorzy ich dzieła – neopsychoanalicycy i kulturaliści – zwracają szczególną uwagę na potrzeby dominacji i wyższości, bezgranicznej aprobaty ze strony innych, traktując nieśmiałość jak rodzaj skorupy, pod którą kłębią się rzeczywiste przyczyny udręki ich nieśmiałych pacjentów (Kaplan, 1972, za: Zimbardo, 2002; Horney, 1994, 1999; Freud, 2000; Hall i in., 2004).

Stopień trudności, z jakim mamy do czynienia przy próbie definiowania nieśmiałości bardzo wyraźnie ujawnia się podczas prób wykorzystania podejścia kulturalistów. W szczególności wnikliwa analiza tych prac Horney (1999, 1994), które odnoszą się do osobowości neurotycznej, wykazuje szereg punktów stycznych między nerwicą a nieśmiałością. Jak się wydaje, kulturaliści skłonni są w przypadku nieśmiałości pójść raczej drogą możliwie szerokiego opisu zjawiska nieśmiałości, a jeśli ktoś chciałby na podstawie tego opisu precyzyjniej (w sensie definicyjnym) sformułować odpowiedź na pytanie, czym jest nieśmiałość, to niezbędne wydaje się zastrzeżenie, że jego wybór jest wynikiem osobistych preferencji i nastawień.

Zgoła odmienne poglądy na temat nieśmiałości głoszą zwolennicy behawioryzmu, którzy twierdzą, że jesteśmy takimi, jakimi nauczyliśmy się być. Nieśmiałość w tym ujęciu to wyuczona reakcja lęku na określony bodziec lub ich zbiór (w tym drugim przypadku chodzi o sytuację społeczną). Wspomniana reakcja lęku mogła również powstać i utrwalić się, ponieważ nieśmiała osoba nie przyswoiła sobie ważnych umiejętności społecznych niezbędnych w codziennym życiu (Zimbardo 2002; Hall i in., 2004). Ktoś mógł stać się nieśmiałym, ponieważ w wyniku powtarzających się doświadczeń w kontaktach społecznych nauczył się spodziewać stale wszelkich porażek, a także wyuczył się niedoceniać siebie i poniżać. Jednocześnie nie miał on sposobności przyswoić sobie niezbędnych umiejętności społecznych, dlatego nawykowo powtarza jedynie to, czego się

nauczył – czyli zachowywać się dysfunkcjonalnie, nieasertywnie i destrukcyjnie (Hall i in., 2004).

Powyższe uwagi stanowią logiczną konsekwencję założeń zarówno behawioryzmu Skinnerowskiego, jak i mniej radykalnych jego odmian. W każdym przypadku zakłada się tutaj, że organizm ma wrodzoną, uogólnioną zdolność uczenia się. Umiejętnie manipulując wzmocnieniami, człowieka można nauczyć (lub oduczyć) każdej formy zachowania. Oznaczałoby to, że poprzez wzmocnienia zwiększymy (za pomocą nagrody) bądź zmniejszymy (za pomocą kary) prawdopodobieństwo powtórzenia zachowań nieśmiałych.

W tym miejscu warto również wspomnieć o interesującej próbie łączenia stanowisk psychoanalityków i behawiorystów, którą można odnieść do nieśmiałości. W ciekawy sposób Dollard i Miller (za: Hall i in., 2004) poddają analizie zachowania osób neurotycznych: przejawiających ewidentnie objawy nieśmiałości, operując przy tym takimi pojęciami jak: symptom, konflikt, wyparcie i wzmocnienie. Twierdzą oni, że „symptomy nie rozwiązują podstawowego konfliktu, w który uwikłany jest osobnik nerwicowy, lecz tylko łagodzą go. Są one reakcjami, które mają tendencję do redukcji konfliktu i częściowo pełnią tę funkcję. Kiedy taki skuteczny symptom pojawia się i redukuje cierpienie nerwicowe, to zostaje dzięki temu wzmocniony. W ten sposób symptom staje się wyuczonym nawykiem” (Hall i in., 2004, s. 551).

Z kolei psychologowie społeczni ujmują nieśmiałość w kategoriach etykietowania i stawiają tezę, że nieśmiałość poprzedzona jest przypisaniem komuś etykiety „nieśmiały”. Co gorsza, taką etykietę człowiek może sam sobie nadać i za swoje niepowodzenia obwinać zawsze siebie, podczas gdy nie-nieśmiały skłonny będzie w takim przypadku obwinać sytuację. Etykiety, jak pokazują badania, opierają się często na niepełnych informacjach i odwołują się do uprzedzeń (Aronson i in., 1997).

Według badaczy, zorientowanych socjologicznie, za nieśmiałość odpowiedzialne jest programowanie społeczne. Zgodnie z tym poglądem, ludzie stają się nieśmiali w wyniku niesprzyjających warunków społecznych, wśród których wymienia się ruchliwość społeczną oraz syndrom „być najlepszym” (Aronson i in., 1997).

Z kolei ewolucyjna psychologia rozwojowa akcentuje różnorodność problemów adaptacyjnych w różnych okresach ontogenezy. Różnice indywidualne (dotyczy to również nieśmiałości) są modelowane adaptacyjnie a nie dziedziczone, chociaż istnieje możliwość ewolucji tego, co dziedziczymy (Buss, 2001).

Problem nieśmiałości można rozpatrywać także w związku z procesem autoprezentacji. Lęk i trudności osób nieśmiałych podczas, ich kontaktów interpersonalnych byłyby więc bezpośrednim rezultatem troski o wywieranie wrażenia na innych (Leary, 1999; Leary, Kowalski, 2001). Leary (1999) stworzył model autoprezentacyjny, zgodnie z którym lęk społeczny, jako ważny komponent nie-

śmiałości, byłby doświadczany wówczas, gdy człowiek ma motywację do wywarcia wrażenia, lecz wątpi, czy mu się to uda. Powyższe można by wyrazić wzorem:

$$LS = M \times (1 - p)$$

gdzie: LS – oznacza ilość lęku doświadczanego w danej sytuacji,
 M – oznacza motywację do manipulowania wrażeniem,
 p – oznacza subiektywna ocena możliwości wywarcia określonego wrażenia (pożądanego wizerunku).

Z powyższego wzoru wynika, że najwyższego poziomu nieśmiałości doświadczają ta jednostka, która ma szczególnie wysoką motywację do zaprezentowania pożądanego wizerunku (tzn. M jest niezwykle wysokie), ale jest jednocześnie przekonana, że jej się to nie uda (czyli $p = 0$) (Leary, 1999; Miller, 1999).

Nieśmiałość można też wyjaśniać z jeszcze innej perspektywy teoretycznej, a mianowicie teorii uczenia się społecznego (Zimbardo, Ruch, 1996). Posługując się terminami tego nurtu, nieśmiałość można traktować jako brak „poczucia skuteczności własnej. Zdziwiający i złożony fenomen, jakim jest nieśmiałość, można by traktować jako funkcję potrójnej (zachowanie, siły środowiskowe i cechy osobiste) przyczynowości wzajemnej, przy czym procesom poznawczym należałoby nadać uprzywilejowaną pozycję. Taki sposób rozumienia nieśmiałości pomaga pojąć, jak wzajemnie oddziałują na siebie behawioralne, afektywne, motywacyjne i środowiskowe determinanty. Można przypuszczać, że problem osób nieśmiałych polega właśnie na bezradności, bierności i stosowaniu uników, oraz że fundamentalną rolę odgrywa tutaj indywidualny sposób przetwarzania informacji. Za każdym razem, gdy takiej osobie uda się zredukować cierpienie (np. poprzez wycofanie się), odczuwa ona ulgę, która jest wzmocnieniem względem zachowania nieśmiałego, co przyczynia się do powielania bez końca takiego wzorca.

Dokonując przeglądu sposobów ujmowania zjawiska nieśmiałości warto także przypomnieć, iż m.in. Beck (2005) i Burns (2005) podkreślali istotny wpływ nawykowych wzorców myślenia na nastrój człowieka i jego zachowanie. W nieśmiałości bardzo ważny wydaje się komponent poznawczy, jakim są zaburzone, przepełnione negatywizmem i pesymizmem myśli, które aktywizowane są przez rzeczywistą bądź antycypowaną sytuację społecznej oceny. Takie myśli, będące surowymi i niepopartymi racjonalnymi dowodami „oczywistościami” dla osoby nieśmiałej, okazują przemożny wpływ na jej motywację, emocje, zachowanie i reakcje fizjologiczne. Akt poznawczy jest zawsze specyficzną formą ogarniania myślą zdarzenia, rzeczy i ludzi. W konsekwencji przepływające automatycznie myśli leżą u źródeł lęku doświadczanego przez osobę nieśmiałą. Lęk osoby nieśmiałej tworzy ona sama poprzez akty poznawcze. Nieśmiałość w swoim emotywno-motywacyjno-behawioralnym wymiarze byłaby więc funkcją wytworzonych informacji, jakie osoba nieśmiała sama sobie przekazuje.

Według psychologów poznawczych centralne znaczenie posiada indywidualny sposób interpretacji rzeczywistości, tj. interpretacji odnoszącej się do wszystkich trzech wymiarów temporalnych: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Tak więc nieśmiałość, rozumiana syndromalnie i symptomalnie, byłaby wynikiem specyficznej, zaburzonej oceny wartości bodźca już na etapie percepcji. Następnie dane składające się na tę wstępną ocenę są poddawane pogłębionej analizie i interpretacji w ośrodkach kory mózgowej, a ich „produktem” staje się przekonanie dotyczące spostrzeganego bodźca. Przekonania osób nieśmiałych – najczęściej irracjonalne i sztywne – spełniają funkcję regulacyjną wobec uczuć, motywacji i wreszcie ich zewnętrznie obserwowalnego zachowania. Oznacza to, że zaburzone, przepelnione perfekcjonizmem przekonania uruchamiają cały wachlarz procesów psychicznych i zachowań, które mają charakter destrukcyjny, sabotują dążenie człowieka do samorealizacji i bycia szczęśliwym. Można by powiedzieć, że osoba nieśmiała cierpi na „własne życzenie”. Mając do wyboru taką interpretację niepożądanego bodźca, która wyrażałaby się w racjonalnym przekonaniu na jego temat i prowadziłaby do zdrowych konsekwencji (emocji i zachowań) nawykowo wybiera przekonanie irracjonalne, którego skutkiem są silne, negatywne emocje (przede wszystkim lęk) oraz związane z nimi dezadaptacyjne zachowania. Tak więc, skuteczne radzenie sobie z nieśmiałością oznacza restrukturyzację utrwalonych, szkodliwych i prowadzących do osobistych niechęć schematów poznawczych (Burns, 2005).

W ramach niniejszego projektu badawczego nieśmiałość rozumiana jest jako skomplikowany syndrom objawów w sferze emocjonalnej, behawioralnej, poznawczej i motorycznej (Harwas-Napierała, 1995; Zimbardo, 2002). Tyszkowa (1978) podstaw wspomnianego syndromu upatruje w specyficznie ukształtowanej strukturze osobowości, na którą składają się:

- negatywna rozbieżność między „ja realnym” a „ja idealnym”,
- wysokie standardy w zakresie własnych działań (dominacja „ja idealnego”),
- świadomość niespełniania standardów, które chce się osiągnąć,
- spostrzeganie innych jako osób charakteryzujących się umiejętnością sprostanania wysokim standardom,
- brak poczucia własnej wartości oraz niestabilna i niska samoocena.

Powyższa koncepcja akcentuje swoiście ukształtowane schematy poznawcze, które w sytuacji społecznej oceny (rzeczywistej lub domniemanej) aktywizują się i włączają w procesy regulacji zachowania. Tak więc mechanizm powstawania zmian w zachowaniu w sytuacji trudnej opiera się na schematach poznawczych, które odpowiedzialne są za percepcję sytuacji, emocjonalne odzwierciedlenie jej ważności dla podmiotu i ocenę podjętych działań (Tomaszewski, 1978; Tyszkowa, 1986; Borecka-Biernat, 1998).

Przedstawione wyżej osobowościowe podstawy nieśmiałości wyjaśniają m.in. to, dlaczego właśnie w sytuacjach interakcji mamy do czynienia z oma-

wianym zjawiskiem, a także pomagają zrozumieć, w jaki sposób rozmaite procesy wzajemnie się determinują. Innymi słowy, akcentując wiodącą rolę poznawczych struktur regulacyjnych można zrekonstruować mechanizm odpowiedzialny za aktualizację i przebieg nieśmiałości. Jak wcześniej wspomniano, osobowościowych przyczyn zachowań nieśmiałych należałoby szukać w obrębie struktury „ja”, z uwzględnieniem indywidualnych właściwości samooceny. Świadomość bycia obserwowanym i ocenianym, u osoby z niską samooceną, prowadzi do silnego skupienia uwagi na sobie zamiast na zadaniu, oraz do antycypacji oceny negatywnej. Każda sytuacja społeczna, zawierając możliwość potencjalnej oceny ze strony innych, musi być więc traktowana jako źródło zagrożenia i nieuchronnie prowadzi do przeżywanego z różnym nasileniem lęku. Uciążliwe napięcie emocjonalne (wpływające dezorganizująco na przebieg czynności) nie jest dla osoby nieśmiałej równoznaczne z zagrożeniem celu, lecz sygnałem osobistego zagrożenia, ponieważ tak ukształtowane zostały u niej nawykowe sposoby poznawczej interpretacji własnego lęku (Tomaszewski, 1978; Zimbardo, 2002; Pudesky, Greenberg, 2004; Beck, 2005). Jak stwierdza Borecka-Biernat (1998), osoba nieśmiała nie dąży wówczas do osiągnięcia wyznaczonego celu, lecz stara się zredukować przykry stan emocjonalny poprzez podjęcie zachowań obronnych. Wśród ważnych behawioralnych form wywołanych stanami lękowymi można wymienić: unikanie, bierność, wycofanie się, izolację oraz przerwanie komunikacji z otoczeniem. Wszystkie one spełniają funkcję obronną. Są podejmowanymi środkami zaradczymi, których celem jest obniżenie poziomu lęku lub jego wyeliminowanie oraz ochrona zagrożonego obrazu „ja”.

Problem rozwoju zjawiska nieśmiałości w pełnym cyklu życia człowieka – wobec braku szczegółowych i kompleksowych badań w tym zakresie – wymaga szerszego spojrzenia na rozwój psychiczny człowieka. Szczególnie uderza brak badań nad nieśmiałością ludzi w okresie późnej dorosłości. Trudno jest także udzielić odpowiedzi na pytanie, czy i jak ewoluuje nieśmiałość w pełnym biegu życia człowieka. Odziedziczony schemat reagowania powoduje, że już w niemowlęctwie występują pewne symptomy wiodące ku przypuszczeniu, iż mamy do czynienia z uwarunkowaną nieśmiałością. Niemowlęta takie, w porównaniu do swych nie-nieśmiałych rówieśników, szybciej niż inne denerwują się, częściej płaczą, wydają się być bardziej kapryśne bez wiadomego powodu, skłonne są wreszcie częściej lękać się, gdy stykają się z czymś lub kimś nowym (Kagan, 1992, za: Goleman, 1997). W ósmym, dziewiątym miesiącu życia pojawia się u nieśmiałych dzieci lęk przed nieznanymi ludźmi – w takiej sytuacji, gdy matki nie ma w pobliżu, dziecko na widok zbliżającej się obcej osoby reaguje płaczem. Doświadczenia zgromadzone przez Kagana (1992, za: Goleman, 1997) pozwalają przyjąć, że te wczesne oznaki nieśmiałości nie tylko utrzymują się, ale i rozwijają. Pełniejsza postać nieśmiałości występuje u dzieci, które osiągnęły wiek dwudziestu jeden miesięcy. Podczas eksperymentu przeprowadzonego przez Kagana (1992,

za: Goleman, 1997) i współpracowników, dzieci te wahały się, czy przystąpić do zabawy z rówieśnikami; wyraźnie skrępowane, trzymały się blisko matek i milczały. W tym samym czasie część dzieci spontanicznie rzucała się w wir zabawy, nie wykazując żadnych oznak zahamowania przed zaprezentowaniem spontanicznej, improwizowanej i beztroskiej aktywności. Kiedy cztery lata później wspomniany badacz przeprowadził drugą sesję swojego eksperymentu (dzieci chodziły już wtedy do przedszkola) to okazało się, że spośród dzieci zdiagnozowanych w pierwszej sesji jako nieśmiałe 2/3 nadal, mimo upływu czterech lat, było niepewne, skrępowane i zaniepokojone. Z kolei żadne z dzieci, które śmiało i otwarcie reagowały na nową sytuację i obcych ludzi podczas pierwszego eksperymentu, po upływie czterech lat nie stało się nieśmiałym. Kolejne pomiary przeprowadzone w wieku 7, 11 i 13 lat potwierdziły tę tendencję.

Według Kagana (1992, za: Goleman, 1997) za powstanie i utrzymywanie nieśmiałości od urodzenia przez całe lata odpowiada odziedziczona duża wrażliwość połączeń nerwowych, prowadząca już u niemowląt do szybkiego powstawania niepokoju w reakcji na niewielki nawet stresor. Łatwość, z jaką powstaje u tych osób niepokój powoduje, że lękliwe i zahamowane dzieci stają się w przyszłości lękliwymi i zahamowanymi dorosłymi. Nieśmiałość aktywowana i utrwalana jest przez wzrost liczby kontaktów z innymi i nieuchronność podejmowania nowych ról. Wraz z biegiem życia, jednostki są coraz częściej poddawane nierzadko krytycznym ocenom innych. Osobę nieśmiałą w sytuacjach społecznych łatwo paraliżuje lęk, skłonna jest ona również obwiniać się wówczas, gdy nie istnieją ku temu rzeczywiste powody. Jak twierdzi Goleman (1997), u wrażliwych od urodzenia nieśmiałych dzieci z dużym prawdopodobieństwem wystąpią w sytuacjach społecznych zaburzenia nerwowe (np. ataki lęku).

Przedstawiony powyżej punkt widzenia na zjawisko nieśmiałości jest z pewnością interesujący, jednak wydaje się niewyczerpujący. Badania przeprowadzone bowiem przez Zimbardo (2002) dowodzą, że nieśmiałość dotyka również tych, którzy nigdy przedtem takimi nie byli. Osoby takie stanowią około 50 % wszystkich nieśmiałych. „Wielu z nich to młodzi ludzie, którzy nie byli nieśmiali jako dzieci, ale ostatnio z jakichś powodów, takimi się stali” (Zimbardo, 2002, s. 26). Z drugiej strony, „około 40 % badanych twierdzi, że byli nieśmiali, ale już nie są” (Zimbardo, 2002, s. 26). Na podstawie przytoczonych tu informacji można więc wnioskować, iż dziedziczona skłonność do niepokoju z pewnością odgrywa ważną rolę w nieśmiałości. Jak się jednak wydaje wraz z wiekiem za to, czy ktoś jest nieśmiały czy nie, coraz większą odpowiedzialność ponoszą osobiste doświadczenia danej jednostki. Jest prawdopodobne, że u nieśmiałych dzieci badanych przez Kagana (1992, za: Goleman, 1997) w późniejszych okresach rozwoju predyspozycje do łatwego wzbudzania lęku weszły w interakcję ze specyficznymi zdarzeniami w życiu. Można przypuszczać, że dopiero funkcją tej interakcji stała się utrzymująca przez wiele lat nieśmiałość.

Badania własne

Przedstawione tu wyniki badań są częścią większego projektu badawczego, obejmującego wieloaspektowo problematykę nieśmiałości w różnych okresach życia ludzkiego. Zmieniające się w Polsce warunki społeczne i ekonomiczne, promujące przebojowość i umiejętności społeczne, stawiają bowiem osoby nieśmiałe w trudnej sytuacji. Psychologia nieśmiałości zgromadziła szereg danych przybliżających istotę tego zjawiska. Jednocześnie zwraca uwagę pewna dysproporcja. Badacze koncentrują swoje zainteresowanie głównie na nieśmiałości dziecka i młodego człowieka dorosłego, zaniedbując badanie nieśmiałości w okresie starzenia się. Celowość podjęcia badań empirycznych nad zjawiskiem nieśmiałości u ludzi starzejących się jest jednak uzasadniona nie tylko z poznawczego punktu widzenia. Jest ona również podyktowana względami praktycznymi, społeczeństwo polskie intensywnie się starzeje. Coraz większa grupa ludzi, mając czas wolny od obowiązków zawodowych, wymaga sensownego zagospodarowania własnej aktywności, tak by starzenie się było w ich odczuciu „dobrym” i satysfakcjonującym. W związku z powyższym, istotne wydaje się poznanie specyfiki nieśmiałości starzejących się ludzi. Równoległe badanie nieśmiałych ludzi młodych umożliwi, być może, określenie zróżnicowania (lub jego braku) w percepcji własnej nieśmiałości w tych dwóch okresach ontogenezy, tj. w wieku młodzieńczym i w wieku starzenia się.

W niniejszym opracowaniu podjęto próbę udzielenia odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy istnieją różnice w nasileniu nieśmiałości pomiędzy badanymi w wieku młodzieńczym a starzejącymi się?
- Czy istnieją różnice międzypłciowe w nasileniu nieśmiałości?
- Czy istnieją różnice w częstości doświadczania nieśmiałości pomiędzy badanymi w wieku młodzieńczym a starzejącymi się?
- Czy istnieją różnice międzypłciowe w częstości doświadczania nieśmiałości?
- Czy istnieją różnice w zakresie oceny własnej nieśmiałości (w porównaniu z grupą rówieśniczą) pomiędzy badanymi w wieku młodzieńczym a starzejącymi się?
- Czy istnieją różnice międzypłciowe w zakresie oceny własnej nieśmiałości (w porównaniu z grupą rówieśniczą)?
- Czy istnieją różnice w spostrzeganiu negatywnych i pozytywnych skutków nieśmiałości pomiędzy badanymi w wieku młodzieńczym a starzejącymi się?
- Czy istnieją różnice międzypłciowe w spostrzeganiu negatywnych i pozytywnych skutków nieśmiałości?

Metoda badawcza

W badaniach do pomiaru zmiennej zależnej – nieśmiałości – zastosowano często opisywany w literaturze przedmiotu Stanfordzki Kwestionariusz Nieśmia-

łości (Zimbardo, 2002). Skala ta składa się z 44 pytań, w obrębie których osoba badana ma do wyboru wiele różnorodnych odpowiedzi. Narzędzie to pozwala, m.in. określić, czy badani uważają się za nieśmiałych. Ponadto umożliwia ono pomiar częstości i nasilenia nieśmiałości, oceny zjawiska nieśmiałości dokonanej przez osobę badaną, a także objawów, przyczyn i konsekwencji nieśmiałości.

Zmienne niezależne, tj. wiek i płeć badanych, określono na podstawie ich pisemnych deklaracji.

Grupa osób badanych

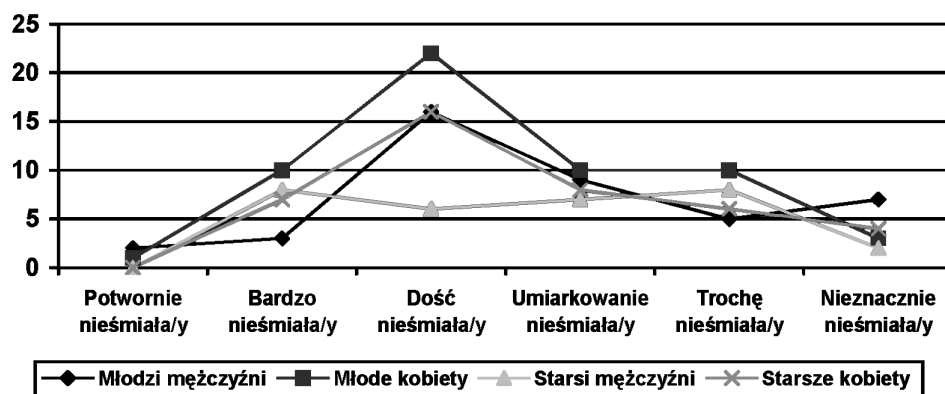
W ramach referowanego tu projektu badawczego przebadano łącznie 350 osób. Zadaniem badanych było wypełnienie Stanfordzkiego Kwestionariusza Nieśmiałości (Zimbardo, 2002, s. 158–167). Grupa osób badanych, które określiły się jako nieśmiałe i których wyniki zostały uwzględnione w poniższych analizach, składała się z:

- ❑ 98 osób nieśmiałych w wieku młodzieńczym (od 16 do 23 roku życia) – w tym 56 kobiet i 42 mężczyzn
- ❑ 73 osób nieśmiałych w okresie późnej dorosłości (55-60 lat i więcej) – w tym 40 kobiet i 33 mężczyzn.

Wyniki badań

Ocena nasilenia nieśmiałości

Pierwsza grupa wyników odnosi się do różnic w ocenie nasilenia nieśmiałości dokonywanej przez badanych młodych dorosłych oraz osoby w okresie późnej dorosłości.

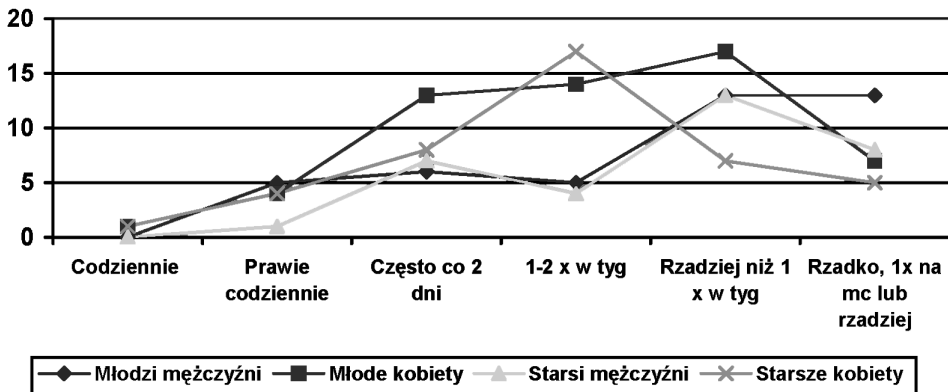


Rycina 1. Nasilenie nieśmiałości w grupie badanych

Dane liczbowe zgromadzone na rycinie 1 pozwalają zauważyć, że istnieje pewna różnica w natężeniu nieśmiałości, młode osoby deklarują częściej jej wyższy poziom, podczas gdy starsze osoby – niższy. Natomiast w grupie osób młodych zaobserwować można podobieństwo w nasileniu nieśmiałości wśród kobiet i mężczyzn, mniejsze jednak niż wśród kobiet starszych i mężczyzn. Można także dostrzec, że w grupie mężczyzn starszych występuje inny rozkład wyników niż w grupie starszych kobiet, która to grupa rozkładem swoich wyników bardziej przypomina grupę młodych mężczyzn. Na podstawie testu Anova rang Kruskala-Wallisa uzyskano wartości poniżej poziomu istotności w porównaniu wszystkich 4 badanych grup ($H(df=3, N=144)=5,36; p=0,1471$, a także w porównaniu osób młodych i starszych testem *U* Manna Whitney'a ($U=1850,00; p=0,083$). Różnic takich nie było także dla porównań osób określonej płci w różnym wieku (starsze-młodsze kobiety $U=542,00; p=0,271$; starsi-młodszy mężczyźni $U=401,5; p=0,263$).

Częstość doświadczania nieśmiałości

Kolejna grupa danych dotyczy częstości doświadczania nieśmiałości przez badanych w okresie wczesnej i późnej dorosłości.



Rycina 2. Częstość doświadczania nieśmiałości

Powyższy wykres zawiera dane, zgodnie z którymi najmniej podobne rozkłady wyników dotyczą kobiet (młodych i starych), natomiast mężczyźni starsi i młodszy są podobni do siebie w zakresie częstości doświadczania objawów nieśmiałości. Różnice międzygrupowe nie są jednak istotne statystycznie ($H(df=3, N=144)=6,125 p=0,096$).

Pozostałe różnice również nie okazały się istotne statystycznie (tabela 1).

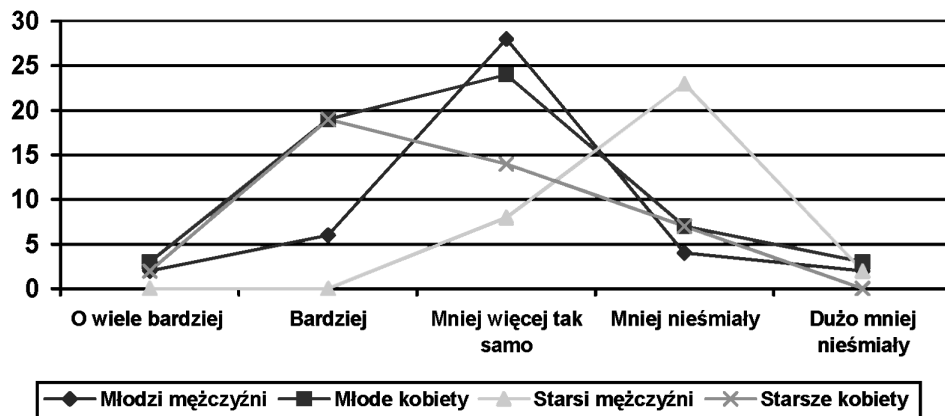
Tabela 1. Różnice w częstości doświadczania nieśmiałości w wyróżnionych grupach

Porównywane grupy	Test U Manna Whitney'a	p
Młodzi – starzy (wszyscy)	2178,00	0,744
Młode kobiety – starsze kobiety	631,5	0,892
Młodzi mężczyźni – starzy mężczyźni	466,5	0,821
Kobiety – mężczyźni	3572,5	0,753

Zaprezentowane powyżej szczegółowe rozkłady i ich porównanie prowadzą do wniosku, iż badana próba nie wykazuje istotnego statystycznie zróżnicowania, jeśli chodzi o częstość doświadczania nieśmiałości.

Ocena własnej nieśmiałości w porównaniu z grupą rówieśniczą

W ramach omawianego projektu badawczego badanych w okresie wczesnej i późnej dorosłości poproszono także o porównanie własnej nieśmiałości z nieśmiałością przejawianą przez przedstawicieli grupy rówieśniczej (rycina 3).



Rycina 3. Deklarowany poziom własnej nieśmiałości w porównaniu z rówieśnikami

Generalnie nieco częściej odpowiedzi szacujące wyższy poziom własnej nieśmiałości w stosunku do rówieśników podały kobiety, bez względu na wiek, rzadziej zaś starsi mężczyźni. Różnice te są jednak nieistotne statystycznie ($H(df=3, N=144)=5,16; p=0,16$).

Pozostałe różnice (poza różnicą międzypłciową) również nie okazały się istotne statystycznie (tabela 2).

Tabela 2. Różnice w porównawczej ocenie własnej nieśmiałości w wyróżnionych grupach

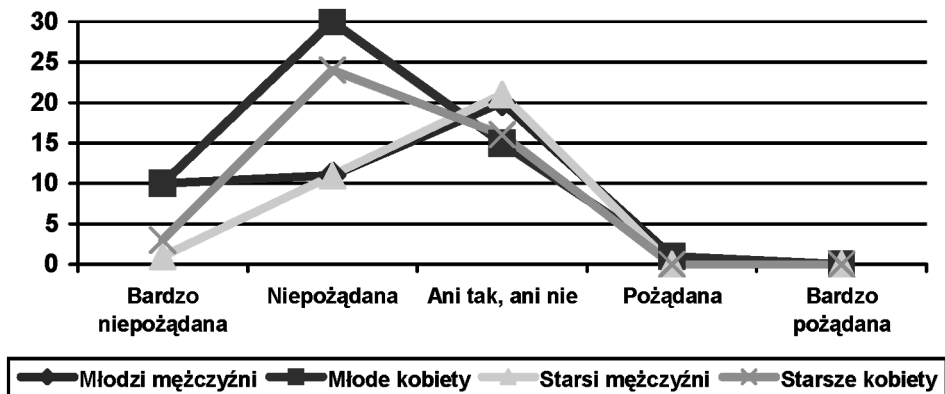
Porównywane grupy	Test U Manna Whitney'a	p
Młodzi – starzy (wszyscy)	1981,00	0,242
Młode kobiety – starsze kobiety	579,50	0,486
Młodzi mężczyźni – starzy mężczyźni	387,00	0,187
Kobiety – mężczyźni	3022,00	0,045

Podsumowując można zauważyć, że odpowiedzi kobiet były bardziej zbliżone do siebie niż odpowiedzi mężczyzn. Rozkłady wyników dwóch grup kobiet są do siebie zbliżone, mimo że młode kobiety, w porównaniu ze starszymi, deklarowały nieco niższy poziom nieśmiałości w stosunku do rówieśników.

W dwóch grupach mężczyzn nie odnotowano znacznego podobieństwa rozkładów. Co ciekawe, starsi mężczyźni deklarowali niższy poziom własnej nieśmiałości niż mężczyźni młodzi. Jedyna istotnie statystyczna różnica odnosi się do odpowiedzi udzielonych przez kobiety i mężczyzn. Generalnie kobiety oceniają siebie jako bardziej nieśmiałe w porównaniu ze swoimi rówieśniczkami niż mężczyźni, co wskazywałoby, że to nie wiek a płeć decyduje o spostrzeganiu poziomu własnej nieśmiałości w odniesieniu do równoletków.

Nieśmiałość jako cecha pożądana versus niepożądana

Kolejnym zadaniem badanych było określenie własnej nieśmiałości na kontinuum rozciągającym się od oceny *bardzo niepożądana* do *bardzo pożądana*, a także ocena pozytywnych i negatywnych konsekwencji bycia nieśmiałym.



Rycina 4. Nieśmiałość jako właściwość pożądana lub niepożądana

Odnotowano różnice istotne statystycznie pomiędzy badanymi grupami ($H(df=3;N=144)=12,25; p=0,006$). Kobiety, bez względu na wiek, bardzo podobnie oceniają swoją nieśmiałość (niepożądana cecha), natomiast mężczyźni częściej wskazują na to, że cecha ta jest pożądana. Różnica w grupie męskiej tkwi w częstoci spostrzegania nieśmiałości jako bardzo niepożądaney – częściej deklarują to młodzi mężczyźni niż starsi. Istnieje też różnica międzypłciowa – kobiety częściej niż mężczyźni wyrażały przekonanie, że nieśmiałość jest dla nich niepożądana (tabela 3).

Tabela 3. Różnice w określaniu nieśmiałości na kontinuum „cecha pożądana vs niepożądana” między porównywanymi grupami

Porównywane grupy	Test U Manna Whitney’a	p
Młodzi – starzy (wszyscy)	3066,500	0,042
Młode kobiety – starsze kobiety	1024,500	0,126
Młodzi mężczyźni – starzy mężczyźni	559,5000	0,154
Kobiety – mężczyźni	2939,000	0,024

Badani pytani byli również o negatywne konsekwencje bycia nieśmiałym. Uzyskane dane (tabela 4) pozwoliły odpowiedzieć na pytanie czy przedstawiciele poszczególnych podgrup, uwzględnionych w niniejszym projekcie, różnią się między sobą w zakresie oceny owych konsekwencji.

Tabela 4. Różnice w spostrzeganiu przez badanych negatywnych konsekwencji nieśmiałości (wyniki testu U Manna Whitney’a)

	Młodzi-starzy (wszyscy)		Młodzi-starzy mężczyźni		Młode-starsze kobiety		Kobiety -mężczyźni	
	Test U	p	Test U	p	Test U	p	Test U	p
Brak negatywnych konsekwencji	3488,0	0,566	633,0	0,521	994,0	0,012	3315,0	0,270
Nieśmiałość utrudnia bycie asertywnym	3268,0	0,212	667,0	0,781	980,0	0,090	3010,0	0,042

W spostrzeganiu negatywnych konsekwencji widoczne są różnice między młodymi i starszymi kobietami. Starsze kobiety bowiem częściej deklarują, że nieśmiałość nie ma negatywnych konsekwencji, niż kobiety młodsze. Istotne statystycznie są ponadto różnice międzypłciowe w zakresie spostrzegania nieśmia-

łości, jako cechy utrudniającej podejmowanie zachowań asertywnych. Mężczyźni rzadziej niż kobiety stwierdzają, że nieśmiałość utrudnia bycie asertywnym.

Kolejne zagadnienie dotyczyło tego, czy badani dostrzegają jakieś pozytywne konsekwencje bycia nieśmiałym (tabela 5).

Tabela 5. Różnice w spostrzeganiu przez badanych pozytywnych konsekwencji nieśmiałości (wyniki testu *U* Manna Whitney'a)

	Młodzi-starzy (wszyscy)		Młodzi-starzy mężczyźni		Młode-starsze kobiety		Kobiety- mężczyźni	
	Test <i>U</i>	<i>p</i>	Test <i>U</i>	<i>p</i>	Test <i>U</i>	<i>p</i>	Test <i>U</i>	<i>p</i>
Brak pozytywów	3487,0	0,565	630,00	0,501	1148,0	0,841	3084,5	0,009
Unikanie konfliktów	2762,5	0,005	407,00	0,002	1036,0	0,315	3429,5	0,384
Unikanie negatywnych ocen	2808,0	0,007	531,00	0,083	896,00	0,044	3590,5	0,746

Na podstawie wyników zgromadzonych w powyższej tabeli można wnioskować, iż brak pozytywnych konsekwencji nieśmiałości istotnie częściej deklarowany jest przez badanych mężczyzn niż przez kobiety. Natomiast unikanie konfliktów oraz negatywnych ocen jest istotnie częściej spostrzegane jako pozytywny aspekt nieśmiałości przez osoby starsze niż młodsze.

Wnioski i dyskusja

Chociaż zjawisko nieśmiałości wzbudza zainteresowanie badaczy już od dawna, uderza fakt, że nie podjęto do tej pory badań nad rozwojem tego zaburzenia w pełnym cyklu życia człowieka. Podjęte i częściowo zreferowane tu badania miały na celu wniknięcie w świat nieśmiałych osób, reprezentujących różne przedziały wiekowe, wiek młodzieńczy oraz okres późnej dorosłości. Wyniki badań, przedstawione powyżej, pozwoliły na sformułowanie następujących wniosków:

- ❑ Młode osoby częściej niż starsze deklarują wyższy poziom nieśmiałości, lecz wynik ten można traktować tylko jako pewną tendencję, gdyż różnice międzygrupowe nie okazały się być istotne statystycznie.
- ❑ Częstość doświadczania nieśmiałości różni co prawda badanych, jednak zróżnicowanie to nie jest istotne statystycznie.
- ❑ Deklarowany przez badanych poziom nieśmiałości w porównaniu z nieśmiałością ich rówieśników nie wskazuje na wyraźne zróżnicowanie w badanej

próbie. Różnica statystycznie istotna dotyczy jedynie wyników średnich w grupie kobiet i grupie mężczyzn.

- ❑ Odnotowano statystycznie istotne różnice w zakresie oceny nieśmiałości przez badanych, jako cechy pożądanej lub niepożądaney. Uwidacznia się w tym przypadku modyfikujące oddziaływanie zarówno wieku, jak i płci. Kobiety częściej niż mężczyźni wskazują na to, że jest to cecha niepożądana, natomiast osoby starsze są mniej zdecydowane w swoich opiniach niż młodsze.
- ❑ W przypadku spostrzegania negatywnych konsekwencji własnej nieśmiałości badani różnią się, lecz różnice te nie są istotne statystycznie. Różnice statystycznie istotne występują jednak w porównaniu wyników grupy kobiet młodych z kobietami starszymi, bowiem te ostatnie częściej wskazują na brak negatywnych konsekwencji nieśmiałości niż kobiety młode. Różnice międzypłciowe widoczne są natomiast w przypadku deklarowania przez badanych problemów z asertywnością – kobiety wydają się doświadczać ich z większą częstotliwością niż mężczyźni.
- ❑ Kobiety istotnie częściej spostrzegają pozytywne konsekwencje własnej nieśmiałości niż mężczyźni. Wniosek ten dotyczy jednak tylko ogólnego spostrzegania pozytywnych konsekwencji, bez wskazania konkretnych korzyści płynących z nieśmiałości.
- ❑ Wskazania konkretnych pożytków wynikających z nieśmiałości nie różniły badanych kobiet i mężczyzn, choć niektóre z nich inaczej spostrzegane były przez osoby młode i starsze. Unikanie konfliktów oraz negatywnych ocen częściej oceniane było jako pozytywna konsekwencja nieśmiałości przez osoby starsze niż młodsze. Ostatni wniosek należy jednak uzupełnić dodatkowymi stwierdzeniami, iż różnice te (zależne od wieku) nie są wolne od modyfikującego wpływu płci.

Podsumowując trzeba zauważyć, iż przedstawione tu treści oraz wyniki badań wpisują się w nurt dociekań nad tym, czy i jak ewoluuje nieśmiałość w pełnym biegu życia człowieka. Jak już wspomniano we wprowadzeniu, w literaturze przedmiotu można odnaleźć wiele projektów badawczych dotyczących rozwoju nieśmiałości dzieci oraz adolescentów, natomiast odnośnie do rozwoju nieśmiałości u osób w okresie późnej dorosłości można podjąć próbę wnioskowania w oparciu o badania nad stałością i zmiennością osobowości. Wydaje się bowiem, że w poszczególnych stadiach ontogenezy to, co stałe spleta się z tym, co zmienne. Jak twierdzi Susułowska (1989), badania przekrojowe wskazują na zmienność, zaś podłużne – raczej na stałość osobowości w ciągu życia. Przykładowo badania podłużne prowadzone przed laty przez Birrena (za: Susułowska, 1989) wykazały dużą stałość wielu cech osobowości. Odnotowane zmiany dotyczyły, m.in. zmniejszania aktywności społecznej oraz ograniczenia zainteresowań osób starzejących się, ale były spowodowane traumatycznymi przeżyciami, takimi jak

np. utrata małżonka. Inne badania podłużne nad osobowością przeprowadzone zostały przez Thomae, Lehr i współpracowników (za: Susułowska, 1989). Także i w tym przypadku ostateczny wniosek płynący z badań nie pozostawia wątpliwości: wraz ze starzeniem się jednostki nie zachodzą radykalne zmiany osobowościowe. Z powyższych rozważań wynika, że wiek chronologiczny jako taki nie odgrywa istotniejszej roli, jeśli chodzi o zmiany osobowości w ontogenezie (choć zupełnie innym zagadnieniem są duże różnice międzyosobnicze, występujące w badanych grupach starszych osób). Do zbieżnych konkluzji na podstawie analizy danych dotyczących osobowości doszła Straś-Romanowska (2004), która stwierdziła brak dowodów na to, że osobowość zmienia się w sposób istotny w miarę starzenia się człowieka. Podstawową strukturę osobowości uznać można jako „stałą, biologicznie zdeterminowaną tendencję behawioralną” (Straś-Romanowska, 2004, s. 281), zmienność zaś można odnieść do nabytych w wyniku życiowych doświadczeń form zachowania. Zachowanie regulowane jest przez strukturę indywidualnego doświadczenia i czynniki pozanormatywne, zaś wiek liczony w latach jest dla osobowości według Straś-Romanowskiej (Straś-Romanowska, 2004, s. 281) „zmienną jałową” (por. także Rosiak, 1990, Trempała, 1997; Rosiak, Trempała, 2001).

Powyższe rozważania na temat stałości i zmienności osobowości w ontogenezie (wobec braku danych empirycznych dotyczących nieśmiałości osób w wieku starszym) pozwalają sformułować ostrożne przypuszczenie, że w zakresie nieśmiałości i stosunku do niej na przestrzeni biegu ludzkiego życia nie zachodzą radykalne zmiany. Uprawdopodobniają to przypuszczenie badania nad obrazem siebie przeprowadzone przez Susułowską (1989) na sześćdziesięciosobowej grupie osób w wieku od 65 do 75 roku życia. Autorka podsumowuje otrzymane wyniki następująco: „jedyne prawdziwe zmiany obrazu siebie (rozumiane jako poczucie zmiany w sferze osobowości) byłyby to zmiany wynikające z nagromadzenia doświadczenia życiowego, co nie jest tożsame z poczuciem starości” (Susułowska, 1989, s. 186).

Podsumowując powyższe rozważania warto także wskazać na ontogenetyczne zmiany w sposobie manifestowania się nieśmiałości. Jak podkreśla Harwas-Napierała (1995, s. 20), z wiekiem „zwiększa się tendencja do panowania nad nieśmiałością”. Symptomy świadczące o nieśmiałości są z upływem lat coraz lepiej nawykowo skrywane. Do perfekcji osoby nieśmiałe opanowują różne taktyki obronne, co prowadzi do dodatkowych trudności w interakcjach. W rezultacie uruchamianych mechanizmów obronnych przez nieśmiałych, otoczenie interpretuje ich zachowania (błędnie) jako „przejaw dumy, zarozumiałości, pewności siebie, nieprzystępności, powściągliwości, obojętności, a nawet agresywności” (Harwas-Napierała, 1995, s. 21). W okresie starzenia się mechanizmy obronne jako sposób radzenia sobie z własną nieśmiałością są prawdopodobnie równie często stosowane, jak we wcześniejszych okresach rozwoju.

Literatura cytowana

- Aronson, E., Wilson, T. D., Alert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Beck, J. S. (2005). *Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Kraków: Wydawnictwo UJ
- Borecka-Biernat, D. (1998). *Zachowanie agresywne i nieśmiałe młodzieży w sytuacji ekspozycji społecznej*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego
- Burns, D. D. (2005). *Radość życia. Terapia zaburzeń nastroju*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo
- Buss, D. M. (2001). *Psychologia ewolucyjna*. Gdańsk: GWP
- Freud, S. (2000). *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne*. Warszawa: WN PWN
- Freud, S. (1991). *Charakter a erotyzm analny*. W: K. Pospiszyl (red.). *Zygmunt Freud Człowiek i dzieło*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina
- Hall, C. S., Lindzey, G., Campbell, J. B. (2004). *Teorie osobowości*. Warszawa: WN PWN
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych. Geneza – Diagnostyka – Terapia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora
- Horney, K. (1999). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis
- Horney, K. (1994). *Nowe drogi w psychoanalizie*. Warszawa: WN PWN
- Leary, M. (1999). *Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji*. Gdańsk: GWP
- Leary, M., Kowalski, R. M. (2001). *Lęk społeczny*. Gdańsk: GWP
- Miller, R. S. (1999). *Niepewność i zakłopotanie. O pokonywaniu niechcianych uczuć*. Gdańsk: GWP
- Podesky, C. A., Greenberg, D. (2004). *Umysł ponad nastrojem: podręcznik terapii*. Kraków: Wydawnictwo UJ
- Rosiak, K. (1990). Orientacja temporalna a osobowość ludzi w wieku starszym. W: A. Piotrowski (red). *Nowe badania w psychologii psychofizjologii*, t. 2, Moskwa: Wyd. Pedagogika (tekst w j. rosyjskim)
- Rosiak, K. Trempała, J. (2001). Zmiany w orientacjach przyszłościowych zachodzące wraz z wiekiem ludzi dorosłych. W: B. Kaja (red.). *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 3. Bydgoszcz: Wyd. AB
- Straś-Romanowska, M. (2004). *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2. Warszawa: WN PWN
- Susułowska, M. (1988). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN

- Trempała J. (1997). Zróżnicowanie zmian indywidualnych w psychicznym rozwoju człowieka. W: B. Kaja (red.) *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t.1, Bydgoszcz: WSP
- Tyszkowa, M. (1978). Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 230–241
- Tyszkowa, M. (1986). *Zachowanie się dzieci szkolnych w sytuacjach trudnych*. Warszawa: WN PWN
- Tomaszewski, T. (1978). (red.) *Psychologia*. Warszawa: WN PWN
- Zimbardo, Ph. (2002). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: WN PWN
- Zimbardo, Ph., Ruch F. L. (1996). *Psychologia i życie*. Warszawa: WN PWN.