

Nieśmiałość – wewnętrzna bariera społecznej inkluzji

Shyness – the inner barrier of social inclusion

Abstrakt: Jedną z istotnych przeszkód w procesie społecznej inkluzji jest nieśmiałość. Nieśmiałość wyraża się lękiem przed społeczną ekspozycją, powodującym spadek skuteczności działania jednostki, kompetencji społecznych i problemy w komunikacji interpersonalnej. Nie jest właściwie jasne, czy ów spadek skuteczności jednostki w relacjach społecznych wynika z niskich kompetencji społecznych osób nieśmiałych, czy też niskie kompetencje społeczne są skutkiem nieśmiałości. Nieśmiałość różnie bywa postrzegana, co przyczynia się do niedoceniaenia jej destrukcyjnego znaczenia. Na przykład w społeczeństwach patrocentrycznych traktowano ją jako cnotę, wyraz szacunku dla statusu osób, z którymi jednostka wchodziła w interakcję, przejaw wysoko cenionej skromności. Jednak w nowoczesnym społeczeństwie nieśmiałość w istocie pozbawia człowieka szans pełnego uczestnictwa w społeczności. Jest więc słabością jednostki, bowiem stwarza mniejsze szanse pełnej inkluzji społecznej. Artykuł traktuje o uwarunkowaniach, przejawach i przyczynach dezadaptacyjnego znaczenia chronicznej nieśmiałości.

Słowa kluczowe: *nieśmiałość, chroniczna nieśmiałość, skłonność do wycofania, lęk przed społeczną ekspozycją, koncentracja na sobie, egocentryzm, samowykluczenie*

Abstract: One of the most important personal problem in the process of social inclusion is shyness. Shyness expresses itself with the fear of social exposure a decline in the effectiveness of the individual, social competences and problems in interpersonal communication. It is not really clear whether this decrease in the effectiveness of the individual in social relations is result of the low social competences of shy people, or whether low social competences are the result of shyness. Shyness can be perceived differently and this is a cause difficulties to understanding its destructive meaning. For example, in traditional societies it was treated as a virtue, an expression of respect for the status of people with whom the individual interacted with, a manifestation of highly esteemed modesty. However, in a modern society, shyness essentially deprives man of the chance to participate fully in society. It is therefore a weakness of the individual, because it reduces the chances of a full social inclusion. The article deals with the conditions, manifestations and causes of the maladaptive significance of chronic shyness.

Keywords: *shyness, chronic shyness, tendency to withdraw, fear of social exposure, self-concentration, self-exclusion*

Spółeczeństwa ceniące sobie wartości egalitaryzmu nieuchronnie kierują swoją uwagę w stronę jednostek i grup pozbawionych możliwości korzystania z praw, jakie oferuje system społeczny. Rozwój wiedzy oraz wzrost świadomości społecznej przyczynia się do powstawania coraz to bardziej skoordynowanych działań mających na celu wyrównywanie szans jednostek, które z powodu obiektywnych ograniczeń mają utrudniony dostęp do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Działania te stopniowo ewoluowały od szlachetnych czynów pojedynczych ludzi, przez bardziej skoordynowane grupy wolontarystyczne, inicjatywy pozarządowe, następnie akty normatywne, rozwiązania systemowe, a wreszcie indywidualizowane oddziaływania skierowane bezpośrednio do osób pozbawionych równych szans. Idea inkluzji jest najpełniejszym tego wyrazem.

Ta silna koncentracja na obiektywnych wyznacznikach nierówności oraz rozwiązaniach systemowych mających na celu redukowanie ryzyka ekskluzji jednostek zagrożonych wykluczeniem społecznym sprawia, że nieco w cień umyka problem zagrożeń wynikających z wewnętrznych przeszkód tkwiących w samej jednostce, niezależnych od czynników obiektywnych, a powodujących rzeczywiste zagrożenie wykluczenia społecznego. Jednym z ważniejszych tego rodzaju zagrożeń jest niewątpliwie nieśmiałość.

Nieśmiałość różnie bywa postrzegana. Na przykład w społeczeństwach patrocentrycznych traktowano ją jako cnotę, wyraz szacunku dla statusu osób, z którymi jednostka wchodziła w interakcję, przejaw wysoko cenionej skromności. Jednak warto też zwrócić uwagę na fakt, iż w społeczeństwach tych jednostka miała wiele czasu i okazji żeby oswajać się z osobami, z którymi wchodziła w interakcję. Egzystując wśród tych samych ludzi w stosunkowo małej społeczności, przez większość swojego życia mogła sobie pozwolić na stopniowe adaptowanie się do otoczenia, w którym upływało jej życie. Miała więcej czasu i bardziej stabilne środowisko, pozwalające jej na stopniowe przełamywanie nieśmiałości.

Współczesny człowiek funkcjonuje w wielkich zbiorowościach, podejmuje relacje z ludźmi, których spotyka „na chwilę”, uczestniczy w wielu grupach, z którymi straci kontakt zanim jej członkowie zdążą się lepiej poznać. Podejmuje interakcje z nieporównanie większą liczbą osób niż miało to miejsce w czasach, kiedy całe życie przebiegało w społeczności lokalnej. W tej „płynnej nowoczesności”¹ nie ma czasu na stopniowe osvajanie się ze środo-

¹ Pojęcie stworzone przez Zygmunta Baumana, (zob.) *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Wyd. Sic, Warszawa 2000.

wiskiem, w którym jednostka funkcjonuje, nie ma szans na lepsze wzajemne poznanie, na pogłębione relacje.

W nowoczesnym społeczeństwie nieśmiałość w istocie pozbawia człowieka szans pełnego uczestnictwa w społeczności, bo najczęściej będą to interakcje na chwilę. Jest więc wadą. Jest słabością jednostki. Oczywiście problem tkwi nie tylko w jednostce. Społeczeństwo tworzy także znakomity grunt do jej rozwoju, właśnie dlatego, że wyrzuca ludzi z ich naturalnego środowiska społecznego, wymuszając na nich ogromną ruchliwość i zmuszając do nieustannego obcowania wśród obcych. Vance Packard, amerykański dziennikarz, autor ciekawych esejów dotyczących problemów współczesności, w swojej książce *Naród obcych*, poświęconej krytyce mechanizmów działania wielkich korporacji, zwraca uwagę właśnie na ów paradoks, stwierdzając, że międzynarodowe firmy żonglują swoimi pracownikami, nieustannie przerzucając ich z miejsca na miejsce, w różne, obce środowiska. W takich okolicznościach jednostka zmuszona jest do nieustannego potwierdzania swojej tożsamości, wartości, swoich kompetencji. Widziana oczami klientów, chwilowych współpracowników, często zmieniających się kolegów, siłą rzeczy musi skupiać się na kontroli swojego zachowania, skupiać się na sobie. Żaden błąd w zachowaniu, żadne uchybienie nie zostanie jej wybaczone, bo nie będzie wielu szans na korektę swoich błędów czy rehabilitację. W takich okolicznościach nie ma miejsca na spontaniczność, na poddanie się urokowi chwili. Packard uważa, że współczesność jest wręcz wylęgnięciem nieśmiałości.

Definicja nieśmiałości

Trzeba od razu zaznaczyć, że nie ma szczególnej zgodności w definiowaniu nieśmiałości przez różnych autorów. Należy też podkreślić, że pewien element nieśmiałości jest doświadczeniem większości ludzi, na przykład w sytuacjach nowych, nieznanych lub szczególnie złożonych. Philips Zimbardo (2007) definiuje nieśmiałość jako niezdolność do podjęcia czynności jednostki motywowanej do tego, aby ją wykonać, i świadomej, że wykonanie to leży w zakresie jej możliwości. Nieśmiałość ujawnia się w sytuacji ekspozycji społecznej i wypływa z lęku przed negatywną oceną innych oraz negatywną samooceną.

O ile wymieniony wyżej autor skupia się na zewnętrznych objawach nieśmiałości, o tyle inna badaczka, Maria Tyszkowa (1992), traktuje ją jako element własnej tożsamości, wyrażający się poczuciem nieadekwatności w stosunku do zinternalizowanych oczekiwań wobec siebie. Owo poczucie

nieadekwatności ujawnia się w lęku przed relacjami interpersonalnymi, ale ponieważ jest elementem samooceny, to występuje także w sytuacji zadaniowej, którą jednostka postrzega jako nieustanne testowanie własnych kompetencji. Efektem tego jest ostatecznie skłonność do zaniechania realizacji zadań, wycofania się z kontaktów lub po prostu bierność.

Dosyć podobnie definiuje nieśmiałość francuska autorka Genette Judet, chociaż zrobiła to kilkadziesiąt lat wcześniej. Główny punkt ciężkości położyła ona jednak raczej na przeciwstawnych tendencjach, jako czynnikach dezorganizujących i zakłócających przebieg aktywności podmiotu, niż niechęci do konfrontacji z własnymi oczekiwaniami. Zdaniem Judet (1951) nieśmiałość jest zakłóceniem w realizacji celu, powstałym w wyniku nadmiernej koncentracji na sobie. Owa koncentracja na sobie w konsekwencji sprzyja zaniżonej samoocenie, co z kolei motywuje jednostkę do obrony poczucia wewnętrznej integralności. To właśnie dlatego ludzie nieśmiali osiągają gorsze wyniki niż wskazywałyby na to ich umiejętności. Autorka przyjmuje, że u tego typu osób występują dwie tendencje motywacyjne: jedna, która popycha je do działania, i druga, która zwraca je ku autoanalizie. Sprzeczność między nimi powoduje dezorganizację działania.

Biorąc pod uwagę powyższe ustalenia, **nieśmiałością nazywam lęk przed społeczną ekspozycją powodujący spadek skuteczności działania jednostki, rzeczywisty spadek kompetencji społecznych i problemy w komunikacji interpersonalnej**. Choć istnieją kontrowersje co do tego, czy ów spadek skuteczności jednostki wynika z jej niskich kompetencji społecznych, czy też niskie kompetencje społeczne są skutkiem nieśmiałości, to jednak uważam, że nieśmiałość zawsze zakłóca umiejętności społeczne jednostki niezależnie od poziomu opanowania umiejętności komunikacyjnych. Istotna jest tu bowiem głęboka świadomość jednostki swojej niskiej skuteczności społecznej.

Przejawy

Badania nad nieśmiałością skłaniają do wniosku że trafna diagnoza osób nieśmiałych jest o wiele trudniejsza niż wydaje się w powszechnym odbiorze. Potwierdzeniem tej niejasności jest choćby fakt dużej rozbieżności pomiędzy samoopisem osób nieśmiałych a postrzeganiem ich przez otoczenie, w którym funkcjonują. Oto na przykład okazało się, że połowa znajomych osób, które siebie oceniają jako nieśmiałe, nie uważa ich za nieśmiałych. Nieśmiałych naj-

trafniej oceniają inni nieśmiali. Okazuje się bowiem, że wśród tej grupy aż 75% trafnie zdiagnozowało inne osoby nieśmiałe (Zimbardo, 2007).

Ci, którzy lokują przyczyny nieśmiałości w przeżytych, trudnych doświadczeniach, są raczej zgodni co do tego, że nieśmiałość ujawni się w skłonności do wycofania, bycia niezauważonym czy, ogólnie rzecz biorąc, w nieumiejętności inicjowania i podtrzymania kontaktów społecznych. Jednak istnieje wcale niemało koncepcji, które nieśmiałość lokują w cechach wrodzonych człowieka, przede wszystkim w temperamencie (np. Kagan, 1997; Buss, Plomin, 1975; Zuckerman, 1966). W takim przypadku sprawa nie jest już tak jednoznaczna, ponieważ skala możliwych przejawów nieśmiałości okazuje się o wiele większa. Inaczej się ujawni u osób ekstrawertywnych, a inaczej u introwertyków, u osób wysoce emocjonalnych niż u tych o niskiej emocjonalności. Niektórzy otwartość na środowisko, towarzyskość w ogóle traktują jako cechę wrodzoną (np. Buss, Plomin, 1975).

Philip Zimbardo również podziela te opinie, wyrażając przekonanie, że sposób, w jaki nieśmiałość się ujawni, zależy w dużym stopniu właśnie od temperamentu, a szczególnie od wymiaru ekstrawersji – introwersji. Nie należy jednak utożsamiać nieśmiałości z introwersją, chociaż problem ten występuje częściej u introwertyków. Nieśmiałość jest konsekwencją nałożenia się doświadczeń jednostki na określone cechy temperamentu. O wiele trudniej właściwie zdiagnozować nieśmiałych ekstrawertyków o wysokiej emocjonalności, ponieważ swoją nieśmiałość często ukrywają pod hałaśliwym, nierzadko irytującym zachowaniem, dlatego w tej grupie jest najwięcej rozbieżnych ocen (tamże). Poniżej zamieszczono typowe przejawy nieśmiałości u introwertyków oraz ekstrawertyków.

Z nieśmiałymi introwertykami wiąże się również takie cechy, jak: większa ugodowość, nieumiejętność radzenia sobie w sytuacjach dwuznacznych społecznie lub etycznie oraz większa potrzeba ingracji swojego rozmówcy, szczególnie w przypadku nieśmiałych kobiet (tamże). Nieśmiałość ujawnia się także, rzecz jasna, w szeregu objawów fizjologicznych, takich jak: pocenie się, czerwienienie, przyspieszona akcja serca, nudności, zaburzenia przewodzenia pokarmowego i wiele innych. I te objawy nie różnicują ekstrawertywnych i introwertywnych nieśmiałych.

Tabela 1. Nieśmiałość osób o różnym temperamencie

Introwertycy	Ekstrawertycy
Cicha mowa	Mowa głośna, hałaśliwa
Sprawia wrażenie niepewnej, wycofanej	Sprawia wrażenie zarozumiałej, wyniosłej
Odpowiadanie monosylabami	Zagaduje niepewność
Nie inicjuje rozmowy	Nie inicjuje rozmowy
Nieumiejętność podtrzymania konwersacji	Epatowanie banałami, pretensjonalność
Nie patrzy w oczy rozmówcy	Rozbiegane spojrzenie, wrażenie nieuwagi
Lęk przed odmową odpowiedzi	Apodyktyczność wypowiedzi
Preferowanie małych grup, znajomych osób, cichych	Preferowanie anonimowych tłumów, w których łatwo się zgubić
Poczucie niepewności w obecności osób płci przeciwnej	Poczucie niepewności w obecności osób płci przeciwnej
Nie umiejętność obrony swojego zdania, przytakiwanie rozmówcy	W polemice stosowanie strategii ucieczkowych, zmienianie tematu, błaznowanie
Skłonność do wycofania i unikania sytuacji rywalizacyjnych	Skłonność do traktowania sytuacji rywalizacyjnych jako osobistego ataku i reagowanie agresją

Większość osób nieśmiałych najlepiej czuje się w niewielkim, oswojonym, spokojnym towarzystwie. Najlepiej się czują w towarzystwie rodziców, dzieci i przyjaciół. Problemy komunikacyjne ujawniają przede wszystkim wobec osób obcych (70%), w kontakcie z osobami płci przeciwnej (64%), wobec autorytetów (55%), w stosunku do osób posiadających władzę (40%), wobec krewnych (21%) (Zimbardo, 2007). Właściwie trudno tu znaleźć jakąś cechę dystynktywną, wyróżniającą osoby nieśmiałe od tych, które nie mają problemów w relacjach międzyludzkich. Każdy czuje się nieco nieśmiały w relacjach z wyżej wymienionymi osobami. Dlatego aby uznać nieśmiałość za problem przystosowawczy, konieczne jest ustalenie jako dodatkowego kryterium owego zakłócającego działania nieśmiałości.

Nieśmiałość ujawnia się nie tylko w określonych typach relacji, ale też w specyficznych sytuacjach. Oczywiście, najczęściej ma to miejsce w sytuacji ekspozycji jednostki w grupie, wobec osób znaczących lub wobec kogoś, kogo postrzega ona jako osobę oceniającą. W badaniach Zimbardo (2007) nieśmiałość najczęściej ujawnia się w sytuacjach, w których jednostka staje się centrum uwagi, 73% badanych wskazało na tego typu sytuację jako najbardziej onieśmielającą, kolejną okolicznością są duże grupy (68%), sytuacje nowe

(55%), sytuacje wymagające asertywności (54%) oraz doświadczenia, w których jednostka zostaje poddana ocenie (53%). Bycie w centrum uwagi małej grupy nieśmiała wcale nie małą liczbę osób badanych, bo aż 52%. Natomiast stosunkowo niewielu badanych czuje się nieśmielonymi w sytuacjach zadaniowych (28%). Jest to zrozumiałe, jeżeli uświadomimy sobie, że nieśmielenie wywołuje skupienie uwagi na sobie, zaś sytuacje zadaniowe właśnie przekierowują uwagę jednostki z osoby na zadanie.

Skala zjawiska

Jak wcześniej zaznaczono, większość ludzi czuje się nieco nieśmielona w sytuacjach nowych, nieznanach lub kiedy zostaje poddana ocenie. W badaniach Zimbarda (2007) 40% uznało siebie za nieśmiały w pewnych okolicznościach. Aby jednak mówić o nieśmiałości jako problemie przystosowawczym, konieczne jest odwołanie się do uporczywości tego poczucia i jego zakłócającego działania. W przytoczonych badaniach 25% osób zdefiniowało siebie jako chronicznie nieśmiałe. Odsetek ludzi nieśmiałych całkowicie i w każdej sytuacji wynosi w różnych badaniach od 2 do 10%. Najwięcej tego typu osób występuje w krajach Dalekiego Wschodu, szczególnie w Japonii.

Ustalenia Philipa Zimbardo dotyczące skali nieśmiałości potwierdzają również moje badania przeprowadzone w grupie studentów. Na podstawie wskaźników ustalonych przez Zimbardo (2007) sporządzono skalę nieśmiałości składającą się z 16 stwierdzeń, wszystkie dotyczą nieśmiałości (Załącznik 1). Przyjęto proste założenie, że jeżeli osoby badane odpowiedzą na dwie trzecie stwierdzeń twierdząco (tj. bardzo często lub często), to zostaną zakwalifikowane do osób nieśmiałych. W 100-osobowej grupie studentek studiów dziennych w wieku 21-24 lat 23% zakwalifikowano do osób nieśmiałych. Używały one średnio 12 punktów na 16 możliwych. Dokładne dane przedstawia tabela 2.

Wyniki, które ilustruje tabela, dostarczają ciekawych informacji. Przede wszystkim pokazują, że osoby nieśmiałe wychowywane są w rodzinie wielodzietnej. Nieśmiali częściej mieszkają z obojgiem rodziców i zdecydowana większość posiada rodzeństwo, i to częściej niż osoby nienieśmiałe. Jedyny wskaźnik demograficzny, w którym nieśmiali uzyskują wyższe wyniki niż nienieśmiali, to nieobecność w ich życiu dziadków. Jest to o tyle interesujące, że dość często przyczyn nieśmiałości poszukuje się w braku kontaktu z rówieśnikami, wychowywaniu dziecka w środowisku zdominowanym przez dorosłych

i ich nawykach funkcjonowania. Rodzeństwo stanowi niejako naturalne źródło kontaktów z rówieśnikami.

Tabela 2. Nieśmiali w badaniach własnych

Cechy demograficzne	Nieśmiali N = 23	Nienieśmiali N = 77
Mieszkają z obojgiem rodziców	91%*	82%
Mieszkają z jednym z rodziców	9%	15%
Brak rodziców	0%	3%
Posiadają rodzeństwo	92%	86%
Jedno	70%	51%
Dwoje	22%	26%
Więcej	0	9%
Brak rodzeństwa	8%	14%
Posiadają dziadków	61%	72%
Oboje	31%	45%
Jedno	30%	27%
Brak	39%	28%

* - wszystkie wartości zaokrąglono do liczb całkowitych

Uwarunkowania nieśmiałości

Istnieje kilka koncepcji wyjaśniających przyczyny chronicznej nieśmiałości. Wiadomo na przykład, że nieśmiali rodzice wychowują nieśmiałe dzieci, co wskazywałoby na dziedziczenie wzorów zachowań i kierowałoby uwagę w stronę koncepcji społecznego uczenia. Zwraca się też uwagę na skłonność rodziców do indukowania nieśmiałości dzieciom, wyznaczając niejako dziecku rolę osoby nieśmiałej, rodzice podświadomie kształtują w nim takie właśnie cechy. Z drugiej strony jednak, wiele koncepcji lokuje nieśmiałość w cechach wrodzonych lub dziedziczonych. Ponadto nieśmiałość może być też cechą funkcjonalną, tzn. w pewnych sytuacjach nieśmiałość może być wygodną formą wycofania się z wymagających kontaktów międzyludzkich. Poniżej przytoczono bardziej interesujące koncepcje wyjaśniające przyczyny nieśmiałości

Nieśmiałość jako dyspozycja społecznie wyuczona

Większość badań skupia się na problemach z samooceną i poczuciem własnej wartości osób nieśmiałych, co raczej skłania do poszukiwania przy-

czyn nieśmiałości w problemach osobowościowych (Gerstman, 1963; Siek, 1983; Harwas-Napierała, 1997; Hamer, 2000; Zimbardo 2007). Oto na przykład Maria Tyszkowa (1992) przyczyn nieśmiałości upatruje w słabości struktury *ego*, charakteryzującej się, ogólnie rzecz biorąc, nieumiejętnością poradzenia sobie *ego* z wysokimi wymaganiami *superego*. Słabość *ego* jest wynikiem określonych doświadczeń socjalizacyjnych. Autorka wymienia kilka istotnych czynników charakteryzujących osoby chronicznie nieśmiałe.

1. Silne i wymagające *Ja idealne* cechujące się wysokimi standardami.
2. Świadomość i poczucie rozbieżności pomiędzy *Ja realnym* a *Ja idealnym*.
3. Zaniżona samoocena spowodowana poczuciem rozbieżności pomiędzy obiema strukturami osobowości.
4. Spadek poczucia kompetencji społecznych i wynikających z tego oczekiwań w stosunku do siebie.
5. Postrzeganie innych ludzi jako dysponentów wysokich standardów społecznych i moralnych.
6. Poczucie własnej nieadekwatności w stosunku do innych ludzi.
7. Postrzeganie interakcji społecznych jako zagrożenia dla samooceny (jeżeli inni ludzie zobaczą mnie taką, jaką jestem naprawdę, przestaną mnie lubić).

Faktem jest, że osoby nieśmiałe nie mają zaufania do siebie i postrzegają siebie jako nielubiane przez innych ludzi o wiele częściej niż osoby nieujawniające problemów z nieśmiałością. Wielu badaczy podkreśla też, że osoby nieśmiałe są najsurowszymi krytykami siebie (Harwas-Napierała, 1995). Dzieci nieśmiałe ujawniają wyższy poziom lęku (Januszewska, 2000), niższą samoocenę (Gerstman, 1963; Tyszkowa, 1992), niższą odporność na stres (Siek, 1989) oraz wysoki poziom rozbieżności pomiędzy oczekiwaniami w stosunku do siebie a postrzeganiem własnej wartości (Tyszkowa, 1992).

Powstaje więc pytanie, jakie doświadczenia w środowisku wychowawczym jednostki spowodowały ową słabość *ego*. Wśród tego rodzaju czynników najczęściej wymienia się:

- zbyt wysokie wymagania rodziców i opiekunów w stosunku do dzieci i nadmierny krytycyzm (Zimbardo, 2017);
- nagradzanie bycia najlepszym, pęd do sukcesu (tamże; Tyszkowa, 1992);
- doświadczenia częstych porażek godzące w samoocenę jednostki (Gerstman, 1963);

- funkcjonowanie w świecie zdominowanym przez dorosłych i brak kontaktu z rówieśnikami (Siek, 1989; Tyszkowa, 1992).

Czynniki te zdają się trwale podważać zaufanie jednostki do siebie i własnych kompetencji. Szczególnie, jeżeli dotyczy to osób o wysokiej wrażliwości systemu nerwowego. Formułując wobec dziecka zbyt wysokie oczekiwania przy jednocześnie wysokim krytycyzmie opiekunów, łatwo zaindukować w dziecku lęki społeczne. Potwierdzenie tej tezy może stanowić także fakt, że większą nieśmiałość ujawniają pierwsze dzieci w rodzinie i dzieci te są też bardziej wrażliwe na aprobatę społeczną (Zimbardo, 2007). Jak wiadomo, wobec tych dzieci rodzice formułują większe oczekiwania, więc najstarsze dzieci wychowywane się pod większą presją i z większym oczekiwaniem sukcesu (zob. Sulloway, 1997).

Temperamentalne korzenie nieśmiałości

Wśród teorii wyjaśniających przyczyny nieśmiałości, trwałymi dyspozycjami jednostki, na szczególną uwagę zasługuje teoria temperamentu Jerome'a Kagana (1997), dla którego cechy takie jak lęklivość, nieśmiałość, małomówność, skłonność do wycofania i przeciwnie – otwartość na doświadczenia, towarzyskość, śmiałość są trwałymi cechami osobowości człowieka. Można je opisać na kontinuum zahamowanie vs. niezahamowanie. Tak też nazwał typy temperamentu. Biologicznym podłożem określonego stylu funkcjonowania jednostki jest reaktywność układu nerwowego, a więc ma podłoże genetyczne i jest w dużym stopniu dziedziczne. Na podstawie długoletnich badań autor jest przekonany, że jest to najbardziej trwała cecha osobowości człowieka, którą można obserwować już u kilkumiesięcznych dzieci. Ponadto są pewne sytuacje, które sprzyjają rozwojowi tego typu trwałej dyspozycji. Należą do nich np. szczególnie stres, jakiemu poddana jest matka w okresie płodowym, lub przebyte przez nią infekcje, jednak istotne jest to, że u człowieka ze skłonnością do nieśmiałości cechy te można obserwować już od czwartego miesiąca życia. Co więcej, na podstawie zachowania niemowlęcia można z dużym prawdopodobieństwem określić jego styl reagowania w sytuacjach społecznych w okresie adolescencji i w życiu dorosłym (Moehler, Kagan, Oelkers-Ax, Brunner, Poustka, Haffner, Resch, 2008). Osoby zahamowane cechuje niechęć do społecznej ekspozycji, małomówność, niepewność w kontaktach społecznych, lęklivość, niechęć do sytuacji nowych, nadmierna ostrożność, unikanie wielkich zbiorowości itp. Nic więc dziwnego, że mają one istotne trudności w tworzeniu i podtrzymywaniu relacji międzyludzkich. Wchodzą w nie z dużą niepewnością,

długo się przyzwyczajają i łatwo wycofują w sytuacji porażki. Nieocenionym wsparciem w tej sytuacji może okazać się bezpieczne grono znanych osób, przy których wrodzona lękliwość jednostki zostanie zredukowana.

Narcyzm a nieśmiałość

Jedną z najmniej popularnych hipotez wyjaśniających przyczyny nieśmiałości jest ta odwołująca się do cech narcystycznych osób nieśmiałych. Uzasadnieniem do jej sformułowania była obserwowana u osób nieśmiałych nadmierna skłonność do koncentracji na sobie, obsesyjna wręcz autoanaliza, pogłębiona samoświadomość. Odwołując się do tych obserwacji, jak również do doświadczeń terapeutycznych związanych z osobami nieśmiałymi, Donald Kaplan, psycholog, terapeuta, autor tej hipotezy uznał, iż nieśmiałość jest paradoksalną reakcją obronną osób, które cechuje mania wielkościowa. Lęk przed porażką, byciem niezauważonym, zignorowanym jest tak ogromny, że na wszelki wypadek osoby te wolą nie narażać się na podobne doświadczenie. Unikają więc wszelkich sytuacji, które stwarzają ryzyko, iż nie zostaną wyróżnione, odpowiednio docenione, pominięte czy skrytykowane. Zdaniem wspomnianego autora to pragnienie wyjątkowości u osób nieśmiałych najbardziej ujawnia się w marzeniach, snach lub fantazjach. Postrzegają siebie w nich jako postacie wyjątkowe, barwne, błyszczące w otoczeniu, nietuzinkowe. Kaplan stwierdza wręcz, że rzadko zdarza mu się obserwować wśród pacjentów tak wiele fantazji wielkościowych, jak ma to miejsce wśród osób nieśmiałych. Odnosząc się do przyczyn nieśmiałości, uważa on, iż nieśmiałość wynika z doświadczonych porażek w relacjach społecznych w przeszłości. To one czynią osoby nieśmiałe pełnymi rezerwy i wycofanymi. Dodatkowym potwierdzeniem, iż to w doświadczonych porażkach z innymi ludźmi należy szukać przyczyn nieśmiałości, jest fakt, iż osoby te, zdaniem autora, ujawniają wyższy poziom wrogości wobec otoczenia oraz wyższą potrzebę władzy. Warto jednak raz jeszcze przypomnieć, że poglądy te formułował Kaplan na podstawie własnych doświadczeń klinicznych z pacjentami, nie zaś pogłębionych badań empirycznych (Kaplan za: Zimbardo, 2007).

Chociaż przytoczony powyżej pogląd wydaje się nieco szokujący, to jest on dość zbliżony z dość popularną koncepcją dotyczącą *Ja generacji*, zakładającą istnienie pewnych charakterystycznych cech współczesnego pokolenia, charakteryzujących się z jednej strony wysokim poczuciem narcyzmu, z drugiej zaś wysokim poczuciem osamotnienia (więcej zob. Pospiszyl, 2014, 2015).

Niezależne od przyczyn nieśmiałości, stanowi ona jedno z największych wyzwań przystosowawczych dla jednostki we współczesnych społeczeństwach zachodnich, na które nie są w stanie adekwatnie odpowiedzieć nawet najlepiej funkcjonujące rozwiązania systemowe w zakresie społecznej inkluzji.

Bibliografia

- Buss A.H. Plomin R., *Temperament theory of personality development*, Wiley, New York 1975.
- Gertsman S., *Uczucia w naszym życiu*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1963.
- Hamer H., *Oswoić nieśmiałość*, Wydawnictwo Veda, Warszawa 2000.
- Harwas-Napierała B., *Nieśmiałość dziecka*, PWN, Warszawa 1997, PWN.
- Harwas-Napierała B., *Nieśmiałość dorosłych: geneza – diagnostyka – terapia*, Wyd. Fundacji Humaniora, Poznań 1995.
- Januszewska E., *Nieśmiałość a poziom lęku u dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Wyd. Instytutu Psychologii KUL, Lublin 2000.
- Judet G., *La timidité. Contribution à l'hygiène du sentimental*, PUF, Paris 1951.
- Kagan J., Snidman N., *Infant predictors of inhibited and uninhibited profiles*, „Psychological Science” 1991, No. 2.
- Moehler E., Kagan J., Oelkers-Ax R., Brunner R., Poustka L., Haffner J., Resch F., *Infant predictors of behavioral inhibition*, „British Journal of Developmental Psychology” 2008, No. 26 (1).
- Pospiszyl I., *Altruizm czy przekupstwo – próba obrony przed odrzuceniem*, [w:] *Humanistyczne inspiracje edukacji inkluzyjnej*, S. Sobczak, B. Bocian-Waszkiewicz, A. Niewęgłowska (red.), Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego, Siedlce 2014.
- Pospiszyl I., *Wyznaczniki lęku przed dobrostanem*, [w:] *Prawda, Dobro, Piękno. Wymiar filozoficzno-prawny i socjopedagogiczny*, A. Kieszowska (red.), Difin, Warszawa 2015.
- Pospiszyl K., *Psychologiczna analiza wadliwych postaw młodzieży*, PWN, Warszawa 1973.
- Siek S., *Rozwój potrzeb psychicznych mechanizmów obronnych i obrazu siebie*, KAW, Warszawa 1984.
- Siek S. *Walka ze stresem*, ATK, Warszawa 1989.
- Sulloway F.J., *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics, and Creative Lives*, Amazon 1997.
- Tyszkowa M., *Nieśmiałość i zahamowania*, GWP, Gdańsk 1992.
- Zimbardo P., *Nieśmiałość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Załącznik

Lp.	Stwierdzenia	Bardzo często	Często	Raczej rzadko	Zdecydowanie rzadko
1	Wolę odpowiadać na pytania niż samemu je zadawać				
2	Jestem na ogół bardzo świadomy/a siebie				
3	Mam trudności z nawiązywaniem nowych znajomości				
4	Często jestem bohaterem własnych fantazji				
5	Nie jestem tak bystry/a jak inni				
6	Jestem uwrażliwiony /a na swoje wewnętrzne odczucia				
7	Jestem mało rozmowny/a				
8	Czasem wydaje mi się, że stoję gdzieś z boku i przyglądam się sobie				
9	Jestem świadomy/ma jak pracuje mój umysł				
10	Jestem wyczulony/a na zmiany nastroju				
11	Wciąż analizuję swoje motywy				
12	Myślę, że inni nie lubiliby mnie, gdyby znali moje myśli				
13	Dużo myślę o sobie				
14	Nie bawię się dobrze w nowym towarzystwie				
15	Mam problemy z wyrażeniem swojego zdania				
16	Ciągle próbuję zrozumieć samego siebie				