

AGNIESZKA KULIK, LESZEK SZEWCZYK

### TEMPERAMENTALNE ASPEKTY NIEŚMIAŁOŚCI U NASTOLATKÓW

Okres dorastania jest szczególnie podatny na wystąpienie i rozwój reakcji i zachowań utrudniających bezproblemowe przystosowanie się do rzeczywistości. Przemiany fizjologiczne (dojrzewanie), psychiczno-emocjonalne, społeczne (nowe role), religijne i inne są wyzwaniem, któremu nie zawsze nastolatki potrafią sprostać. Dotyczy to zwłaszcza osób nieśmiałych. Charakteryzuje je zaniżona samoocena, poczucie zagrożenia w obecności innych obcych osób, poczucie niższej wartości, wysokie standardy działania, koncentracja na sobie, lękliwość, skłonność do marzycielstwa, brak inicjatywy. Przeżywane przez nie poczucie nieśmiałości jest odczuciem subiektywnym; może być przedstawione na kontinuum od bardzo małej nieśmiałości po bardzo dużą nieśmiałość.

Pojęcie nieśmiałości bywa różnie definiowane. Według Zimbardo (2000), nieśmiałość jest następstwem świadomości własnej niezdolności do działania, które chce się podjąć i co do którego wiadomo, jak je wykonać. W swojej koncepcji Harwas-Napierała (1995) podkreśla, że nieśmiałość przejawia się w formie trzech podstawowych komponentów: zahamowania, bierności i wycofywania.

*Zahamowanie* jest rozumiane jako zablokowanie zwykłych form reagowania w sytuacji oceny i ekspozycji społecznej, któremu towarzyszą objawy fizjologiczne, lęk, poczucie „pustki w głowie” oraz niezgrabności i dyskomfortu.

*Bierność* przejawia się w powstrzymaniu się od działania, unikaniu aktywności w grupie, braku inicjatywy.

*Wycofywanie* dotyczy rezygnowania z kontaktów międzyludzkich, któremu towarzyszy poczucie niższej wartości, oczekiwanie porażki.

Dla celów podjętych badań nieśmiałość została zdefiniowana jako reakcja na nieznaną sytuację i kontakty społeczne charakteryzująca się napięciem, poczuciem niezgrabności i dyskomfortu, niechęcią i zahamowaniem aktywności w sytuacji społecznej nieadekwatnym do społecznych oczekiwań (Cheek, Buss, 1981).

Poczucie nieśmiałości wydaje się więc związane z różnymi obszarami psychiki. Gerstman (1963) akcentuje znaczenie emocji związanych z wcześniejszymi doświadczeniami i antycypacją trudności jako przyczyn nieśmiałości. Zimbardo (1988) podkreśla rolę świadomości własnej niezdolności do działania, kształtującą się w wyniku samooceny i oceny przez innych. Brigs (za: Lawrence, Bennett, 1992) wyróżnia nieśmiałość jako stan związany z krótkotrwałymi emocjami oraz jako cechę będącą stałą osobowościową dyspozycją wpływającą na zachowanie. Tyszkowa (1978) oprócz nieśmiałości chwilowej i trwałej pisze także o nieśmiałości przejściowej związanej z dynamiką rozwoju psychicznego.

Roykiewicz (1993) wskazuje na różne typy nieśmiałości, które wynikają z jej genezy: o podłożu biologiczno-neurotycznym, pourazowym i wyuczonym. Większość badaczy upatruje genezę nieśmiałości w oddziaływaniach środowiskowych, głównie rodzinnych (Harwas-Napierała, 1984; 1987). Niektórzy jednak uważają, że nieśmiałość jest uwarunkowana genetycznie i zwracają uwagę na rolę indywidualnych własności systemu nerwowego jako dyspozycji do kształtowania się nieśmiałości (Plomin, Rowe 1983). Według Gerstmana (1963), nieśmiałość jest postawą emocjonalną, czyli strukturą neurofizjologiczną, powstającą wtedy, gdy niekorzystne sytuacje zbyt często budzą niepokój.

Takie ujęcie przyczyn nieśmiałości zwraca uwagę na rolę temperamentu w jej kształtowaniu. W literaturze dotyczącej związku temperamentu z nieśmiałością wskazuje się na słaby układ nerwowy (słabość procesów pobudzenia i hamowania), szybką męczliwość tkanki nerwowej, brak odporności na silne bodźce, wysoką reaktywność. W interakcji człowiek–otoczenie te cechy mogą pełnić ważne funkcje adaptacyjne (Strelau, 1999, s. 693).

Wśród różnych teorii zwracających uwagę na ten aspekt znajduje się również genetyczna teoria temperamentu A. H. Bussa i R. Plomona, którzy wyodrębnili trzy podstawowe cechy temperamentu: emocjonalność, aktywność, towarzyskość. Według tych autorów wyróżnione cechy pojawiają się już we wczesnym dzieciństwie i w dużym stopniu zależą od czynnika genetycznego

(30-40%), stąd można je uważać za przejaw temperamentu. Te trzy cechy są związane z treściowymi (co?, jak?) i formalnymi (gdzie?) aspektami zachowania (Oniszczenko, 1997).

*Emocjonalność* jest rozumiana jako skłonność do reagowania pobudzeniem uzewnętrzniająca się w reakcjach niezadowolenia, strachu i złości. W konkretnym zachowaniu emocjonalność przejawia się poprzez zabarwienie emocjonalne interakcji, nadające mu odpowiednią jakość (jak?). Mechanizmem fizjologicznym odpowiedzialnym za powstawanie tego pobudzenia jest aktywacja autonomiczna związana z dominacją części współczulnej autonomicznego układu nerwowego. Według autorów koncepcji, elementem dziedzicznym w tym mechanizmie jest reaktywność układu sympatycznego.

*Aktywność* to styl reakcji, który przejawia się w wigorze (poziom energetyczny zachowania) i tempie (szybkość reakcji). Aktywność odpowiada za wybór i modyfikację otoczenia dla wykonania podjętej działalności, interakcji (gdzie?). Mechanizm fizjologiczny związany z aktywnością jest tożsamy z mechanizmem powodującym aktywację behawioralną związaną z pobudzeniem i wydatkowaniem energii fizycznej.

*Towarzystwość* rozumiana jest jako tendencja do przedkładania towarzystwa nad samotność, poszukiwania innych ludzi, przebywania z nimi i czerpania z kontaktów społecznych gratyfikacji. Towarzystwość ma wpływ na rodzaj wykonywanej aktywności (co?). Według autorów, fizjologicznym korelatem towarzystwości jest aktywacja struktur mózgowych związanych z ekstrawersją.

Buss i Plomin rozróżniają dwie formy nieśmiałości: nieśmiałość jako lęk przed obcymi z podstawami genetycznymi i nieśmiałość związaną z rozwojem samoświadomości w wyniku socjalizacji. Dlatego uważają oni, że nieśmiałość jako taka powinna być traktowana jako pochodna emocjonalności i towarzystwości, nie zaś jako cecha temperamentu.

Nieśmiałość przejawia się w lękowym zahamowaniu zwykłych form reagowania, zwłaszcza w obecności większej liczby osób, powstrzymywaniem się od działania i wycofywaniem się z kontaktów interpersonalnych. Taka koncepcja nieśmiałości może mieć wiele cech wspólnych z genetyczną koncepcją temperamentu, akcentującą emocjonalność, aktywność oraz towarzystwość jako podstawowe wymiary pozwalające scharakteryzować zachowanie człowieka. Nasuwa się więc pytanie: jakie cechy temperamentalne mogą być predyktorem nieśmiałości u nastolatków? Wydaje się, że osoby nieśmiałe powinny charakteryzować się wysokim wskaźnikiem emocjonalności, głównie niezadowolenia i lęku, niskim poziomem aktywności i towarzystwości. Jednocześnie

struktura temperamentu u osób nieśmiałych powinna w istotny sposób różnić się od struktury temperamentu u osób nie-nieśmiałych.

## I. METODOLOGIA BADAŃ

### 1. *Charakterystyka metod*

Do wyselekcjonowania grupy nieśmiałych nastolatków wykorzystano Kwestionariusz dla Uczniów B. Harwas-Napierały (1979) w wersji opracowanej przez A. Kulik. Kwestionariusz składa się z dwóch części. Część pierwsza, zawierająca 9 pytań, dotyczy subiektywnych przeżyć związanych z nieśmiałością: onieśmielenie, rumienienie się, zakłopotanie, poczucie osamotnienia i odosobnienia, pewność siebie, skrępowanie, poczucie wstydu, świadomość bycia nieśmiałym. Druga część, składająca się z 7 pytań, dotyczy funkcjonowania ucznia w sytuacjach, w których zwrócona jest na niego uwaga innych ludzi: preferowanie pracy w samotności, trudności w pracy, gdy ktoś patrzy lub komentuje, niepokój i zapominanie wyuczonego materiału w sytuacji ekspozycji społecznej. (Po każdym z pytań wymieniono po dwie alternatywne odpowiedzi do wyboru. Przyporządkowano im odpowiednie wartości liczbowe: odpowiedziom wskazującym na przejawy nieśmiałości przypisano wartość „1”, odpowiedziom alternatywnym – „0”). Dodatkowo w przypadku osób deklarujących się jako nieśmiałe zastosowano ankietę zawierającą dwa stwierdzenia dotyczące nasilenia poczucia bycia nieśmiałym (czasami, często, bardzo często, zawsze) oraz czasu pojawienia się takiego odczucia (odkąd pamiętam, od pewnego czasu – napisz, kiedy to było, jaka to była sytuacja). Metoda nie była sprawdzana pod względem psychometrycznym.

Do badania temperamentu zastosowano Kwestionariusz Temperamentu EAS A. H. Bussa i R. Plomina (Oniszczenko, 1997). Kwestionariusz zawiera 20 pozycji ze skalami ocen od 1 do 5. (Obliczenia wyników dokonuje się według odpowiedniego klucza. Wyniki surowe zostały przekształcone na wartości skali stenowej według norm dla dziewcząt i chłopców w wieku 16-19 lat). Wyniki są analizowane w następujących skalach: (1) Niezadowolenie (N); (2) Strach (S); (3) Złość (Z); (4) Aktywność (A); (5) Towarzyskość (T). Metoda ma zadowalające wskaźniki psychometryczne ( $\alpha$  Cronbacha: 0,57-0,74; wskaźniki stabilności: 0,71-0,84) (Oniszczenko, 1997).

## 2. Charakterystyka grupy

W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytanie zbadano dzieci w wieku 14-15 lat podczas lekcji w trzech szkołach podstawowych znajdujących się w jednej dzielnicy Lublina. Badania były anonimowe, uczestniczyli w nich wszyscy uczniowie z klas ósmych. Ogółem przebadano 204 uczniów. W analizach wykorzystano wyniki 171 osób, pozostałe (33) odrzucono ze względu na nierzetelne wypełnienie kwestionariusza. Spośród zakwalifikowanych osób wyodrębniono trzy grupy różniące się natężeniem nieśmiałości: grupę osób nieśmiałych, grupę osób „przeciętnych”, grupę osób nie-nieśmiałych.

*Osoby nieśmiałe.* Do tej grupy zaliczono te osoby, które spełniały dwa kryteria: (1) odpowiedziały pozytywnie na pytanie „Czy według twojej opinii jesteś raczej nieśmiały”, (2) uzyskały w I i II części testu przynajmniej po 5 punktów. Grupę nieśmiałych stanowiło 18 osób (14 dziewcząt i 4 chłopców). W większości (83%) deklarowały one swą nieśmiałość „odkąd pamiętam”, a tylko 17% wskazywało na różne wydarzenia społeczne jako na przyczynę wystąpienia nieśmiałości (tab. 1). Dwie osoby określiły siebie jako zawsze nieśmiałe, 4 – jako nieśmiałe bardzo często, 5 – nieśmiałe często i 7 – nieśmiałe czasami.

*Osoby nie-nieśmiałe.* Do tej grupy zakwalifikowano osoby, które spełniały dwa kryteria: (1) odpowiedziały negatywnie na pytanie „Czy według twojej opinii jesteś raczej nieśmiały” oraz (2) w I części testu uzyskały wynik 0, a w II – maksymalnie 3 punkty. Grupa liczyła 32 osoby (10 dziewcząt i 22 chłopców).

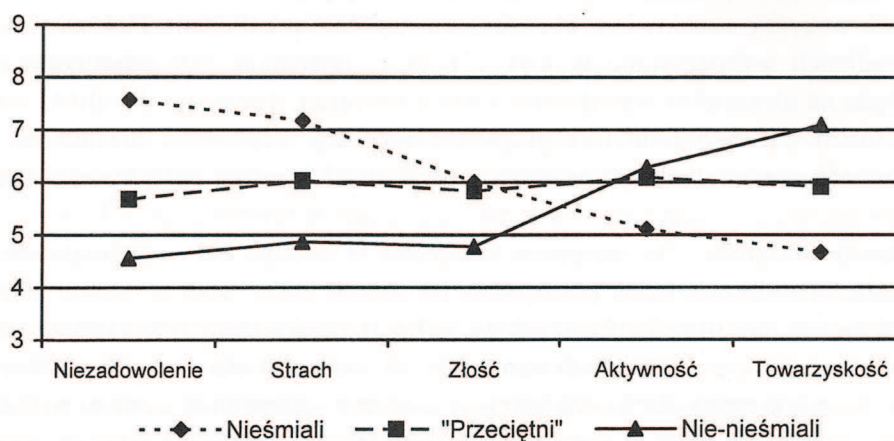
*Osoby „przeciętne”.* Należały tu osoby, które: (1) na pytanie „Czy według twojej opinii jesteś raczej nieśmiały” odpowiedziały pozytywnie (39 osób) lub negatywnie (82 osoby); (2) uzyskały w I części testu wyniki od 1 do 4. Grupa liczyła 121 osób (70 dziewcząt i 51 chłopców).

## II. WYNIKI BADAŃ

### 1. Struktura temperamentu u nieśmiałych nastolatków

Na podstawie przesłanek teoretycznych przyjęto hipotezę, że nieśmiałe nastolatki charakteryzują się wysoką emocjonalnością, niską aktywnością i niską towarzyskością. Określenie natężenia poszczególnych wymiarów tem-

peramentu w tej grupie posłuży do weryfikacji przyjętej hipotezy. Wyniki średnie uzyskane przez badanych uczniów w teście temperamentu są zaprezentowane na wykresie 1.



1-4 – wyniki niskie; 5-6 – wyniki przeciętne; 7-10 – wyniki wysokie

Wykres 1. Profil wyników średnich uzyskanych przez nastolatków w teście temperamentu EAS Bussa i Plomina

Nieśmiałe nastolatki uzyskały wysokie natężenie wyników w skali Niezadowolenia i Strachu, przeciętne w skali Złości, Aktywności i obniżone w skali Towarzystwość. Największe zróżnicowanie wyników wystąpiło w skali Złości, najmniejsze w skali Niezadowolenia. Świadczy to o tym, że nieśmiałe nastolatki mają silną tendencję do łatwego i szybkiego reagowania niepokojem, trudno im utrzymać spokój, są bardzo wrażliwi na bodźce wywołujące niezadowolenie. Ujawniają także nasiloną skłonność do reagowania strachem, ucieczki i unikania sytuacji oraz osób spostrzeganych jako zagrażające. Jednocześnie prezentują obniżoną motywację do inicjowania kontaktów społecznych oraz mniejszą tolerancję na stres. Tym zachowaniom towarzyszy umiarkowane tempo i siła reakcji oraz przeciętny poziom agresji (złości).

Jakkolwiek wyniki badań potwierdzają przypuszczenia o niesatysfakcjonującym funkcjonowaniu społecznym nieśmiałych nastolatków, to uzyskane wyniki nie są jednorodne. Najwięcej nieśmiałych uczniów odczuwa wysokie niezadowolenie i strach oraz ujawnia umiarkowaną aktywność i umiarkowaną

lub niską towarzyskość. Wśród badanych jest także grupa charakteryzująca się wysokim poziomem niezadowolenia i strachu, wysoką lub umiarkowaną aktywnością oraz wysoką towarzyskością.

Siłę związku między wymiarami temperamentu w koncepcji A. H. Bussa i R. Plomina a nieśmiałością zbadano za pomocą korelacji Pearsona. Odpowiednie dane zawiera tab. 1.

Korelacje są rzędu 0,14-0,50. Wynika z nich, że największa zależność występuje między nieśmiałością a skalą Niezadowolenia, Strachu i Towarzyskości. Nieco mniejszy związek występuje między nieśmiałością a skalą Złości. Nie stwierdza się natomiast istotnej korelacji między nieśmiałością a skalą Aktywności.

Wymienione zależności mają różny kierunek. Korelacje nieśmiałości ze skalą Niezadowolenia, Strachu, Złości są dodatnie; natomiast korelacje ze skalą Aktywności i Towarzyskości są ujemne.

Przedstawione dane sugerują, że najbardziej charakterystycznym rysem nieśmiałości jest emocjonalność lękowa, niezadowolenie, niepokój, podatność na frustrację. Im większe napięcie tych stanów (niezadowolenia, strachu), tym bardziej odczuwana staje się nieśmiałość. Mniejsze znaczenie w tym wymiarze mają tendencje agresywne (złość). Wzrost przejawów nieśmiałości jest odwrotnie proporcjonalny do potrzeby bycia w towarzystwie. Im większe napięcie nieśmiałości tym mniejsze nasilenie potrzeby towarzyskości. Prowadzone rozważania nie dają jednak podstaw do wysuwania wniosków co do kierunku tych zależności (czy wzrost nieśmiałości obniża dążenie do bycia w towarzystwie, czy też odwrotnie – izolowanie się od towarzystwa nasila poczucie nieśmiałości).

Uzyskane wyniki wskazują na duże istotne statystycznie różnice temperamentalne ( $p.u.<0,001$ ) między nastolatkami nieśmiałymi a „nie-nieśmiałymi”. Dotyczy to skal: Niezadowolenia, Strachu, Towarzyskości. Podobnie wysokie różnice dotyczą nastolatków nieśmiałych i „przeciętnych” w skali Niezadowolenie. Istotne różnice ( $p.u.<0,05$ ) obserwuje się także między nastolatkami nieśmiałymi a „nie-nieśmiałymi” w skali Aktywność i między nastolatkami nieśmiałymi a „przeciętnymi” w skalach Strachu i Towarzyskości (tab. 1).

Konfiguracja prezentowanych porównań międzygrupowych (tab. 1) wskazuje, że grupę uczniów nieśmiałych charakteryzuje przede wszystkim większy niż w przypadku pozostałych uczniów poziom niezadowolenia i strachu, a także mniejszy poziom towarzyskości. Oznacza to, że bardziej niż inni przejawiają oni trudne do opanowania i niekontrolowane reakcje emocjonalne, najczęściej o charakterze strachu, które stają się przyczyną zachowań uniko-

wych, ucieczkowych, zmierzających do tego, by oddalić się od sytuacji lub osób powodujących poczucie zagrożenia. Mają też większą skłonność do przewidywania niepowodzeń i dlatego łatwiej tolerują samotność – jako sytuację w miarę spokojną i nie zagrażającą.

Tab. 1. Wyniki średnie uzyskane przez nastolatków w teście temperamentu EAS Bussa i Plomina

Nazwa skali	<i>r</i> Pearsona	Nieśmiali		„Przeciętni”		Nie-nieśmiali		Istotność różnic	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	1:2	1:3
Niezadowolenie	0,508**	7,56	1,54	5,68	1,88	4,56	2,11	4,035**	5,271**
Strach	0,383**	7,17	2,15	6,03	2,23	4,87	2,04	2,026*	3,737**
Złość	0,192*	6,00	2,5	5,83	2,18	4,78	2,56	0,309	1,629
Aktywność	-0,140	5,11	2,03	6,09	2,04	6,28	1,94	-1,902	-2,016*
Towarzyskość	-0,315**	4,67	1,94	5,91	1,89	7,09	2,15	-2,576*	-3,970**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$

W porównaniu z uczniami „nie-nieśmiałymi” nieśmiałe nastolatki wyróżniają się obniżoną aktywnością, co oznacza, że są bardziej powolne, łagodne, ciche, spokojne, mniej ruchliwe i mniej hałaśliwe.

Szczegółowa analiza odpowiedzi w Kwestionariuszu Temperamentu wskazuje na specyficzne przejawy syndromu nieśmiałości. Nieśmiałe nastolatki w porównaniu ze swoimi „nie-nieśmiałymi” rówieśnikami wydają się częściej spięte (pyt. 4), sfrustrowane (pyt. 9), poirytowane (pyt. 13), zatroskane i roztrzęsione nawet w codziennych sytuacjach (pyt. 11). Kiedy nie są zadowolone, częściej dają to odczuć innym osobom (pyt. 5). Czują się mniej bezpiecznie (pyt. 12) i łatwiej je przestraszyć (pyt. 3), niechętnie przebywają z innymi ludźmi (pyt. 1), częściej uważają się za samotników (pyt. 6). Mają mniejsze poczucie siły i energii (pyt. 17).

Podobnie jak rówieśnicy uważają, że ludzie są bardziej zajmujący niż cokolwiek innego (pyt. 20) i wolą pracować w grupie niż samotnie (pyt. 15). Pod względem inicjowania aktywności (pyt. 7), tempa działania (pyt. 2, pyt. 10), zapalczowości i porywczowości (pyt. 8), łatwości pobudzenia (pyt. 14, pyt. 16, pyt. 18) osoby nieśmiałe nie różnią się od „nie-nieśmiałych” rówieśników.

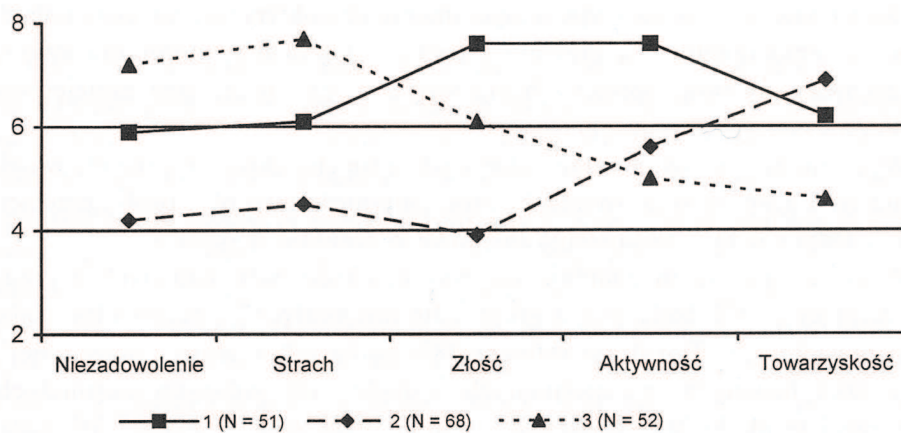


## 2. Typ temperamentu u nieśmiałych nastolatków

W badaniach zwrócono uwagę nie tylko na natężenie poszczególnych wymiarów temperamentu i jego strukturę, ale również próbowano znaleźć taki typ temperamentu, który byłby charakterystyczny dla nieśmiałych nastolatków. Wyniki uzyskane na podstawie analizy skupień przedstawia tab. 2 i wykres 2.

Tab. 2. Typy temperamentalne nastolatków uzyskane za pomocą analizy skupień na podstawie wyników Kwestionariusza Temperamentu Bussa i Plomina

Nazwa skali	Rodzaj skupienia (wartości średnie)			F	p.u.
	1 (N = 51)	2 (N = 68)	3 (N = 52)		
Niezadowolenie	5,9	4,2	7,3	60,369	0,001
Strach	6,1	4,5	7,7	48,599	0,001
Złość	7,6	3,9	6,1	70,296	0,001
Aktywność	7,6	5,6	5,0	33,490	0,001
Towarzystwość	6,2	6,9	4,6	26,667	0,001



Wykres 2. Typy temperamentalne u nastolatków

W wyniku dokonanych analiz otrzymano trzy skupienia określające trzy typy temperamentalne (1, 2, 3).

(1) Typ pierwszy (wyniki w granicach 5,9-7,6; najniższe w skali Niezadowolenie, najwyższe – w skali Złości i Aktywności) charakteryzuje się wysokim natężeniem złości i aktywności oraz przeciętnym natężeniem niezadowolenia, strachu, towarzyskości.

Osoby należące do tego typu ujawniają dużą aktywność, ruchliwość zmierzającą do zmiany otoczenia tak, by dopasować go do swoich potrzeb. Dobrze czują się w środowisku innych ludzi. Podstawowym rysem ich emocjonalności jest złość służąca mobilizowaniu energii do działania (atakowania).

(2) Typ drugi (wyniki średnie 3,9-6,9; najniższe w skali Złości, najwyższe w skali Towarzyskości) charakteryzuje się wysokim natężeniem towarzyskości, przeciętnym poziomem niezadowolenia, strachu i aktywności oraz obniżonym poziomem złości.

Osoby należące do tego typu temperamentu odznaczają się potrzebą towarzyskości i umiejętnością organizacji swojego otoczenia zgodnie ze swoimi potrzebami. Są zrównoważone emocjonalnie, mało pobudliwe.

(3) Typ trzeci (wyniki od 4,6 do 7,7; najniższe w skali Towarzyskości, najwyższe w skali Strachu) charakteryzuje się wysokim natężeniem strachu i niezadowolenia oraz przeciętnym poziomem złości, aktywności i towarzyskości.

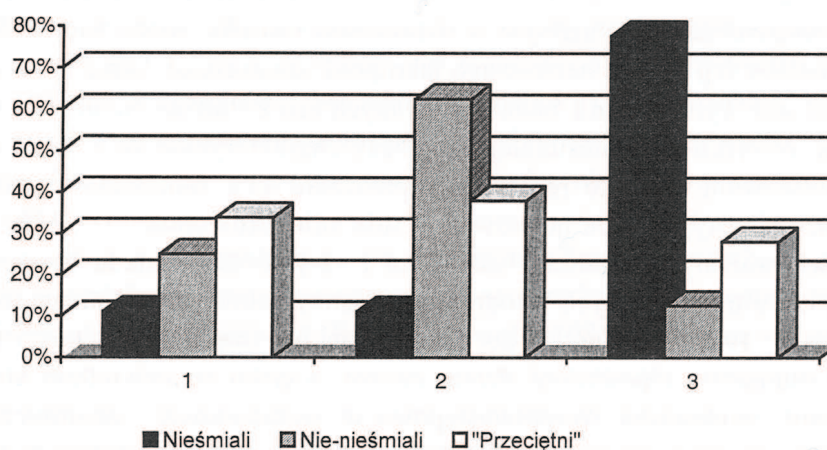
Osoby należące do tego typu temperamentu charakteryzują się dużą pobudliwością, emocjonalnością głównie o cechach lękowych, której towarzyszy umiarkowany poziom potrzeby bycia wśród ludzi i przeciętna umiejętność organizowania sobie otoczenia.

Wyróżnione typy temperamentalne wydają się charakterystyczne dla wyodrębnionych grup osób nieśmiałych, osób „nie-nieśmiałych” i osób „przeciętnych”. Odpowiednie zestawienia liczbowe prezentuje wykres 3.

W typie pierwszym znajdują się wyniki około 34% badanych z grupy „przeciętnej”, 25% badanych z grupy „nie-nieśmiałych” i około 11% badanych nieśmiałych. Typ drugi stanowi 38% badanych z grupy „przeciętnej”, około 63% badanych „nie-nieśmiałych” i około 11% badanych nieśmiałych. Typ trzeci to około 28% badanych z grupy „przeciętnej”, około 13% badanych „nie-nieśmiałych” i około 78% badanych nieśmiałych.

Okazało się więc, że typ drugi (skupienie 2) jest charakterystyczny dla osób „nie-nieśmiałych”, zaś typ trzeci (skupienie 3) – dla osób nieśmiałych. Osoby „przeciętne” są reprezentowane równomiernie we wszystkich typach.

Podsumowując można stwierdzić, że osoby nieśmiałe charakteryzują się cechami temperamentu o wysokiej pobudliwości (głównie lękowej), przeciętnej aktywności i umiarkowanym poziomie towarzyskości.



Wykres 3. Procentowy udział grup w typach temperamentalnych (1, 2, 3)

### III. DYSKUSJA WYNIKÓW

Przy podejmowaniu badań z omawianego zakresu interesujące wydawało się szukanie podstaw temperamentalnych nieśmiałości. W koncepcji temperamentu Bussa i Plomina znaleziono odbicie koncepcji nieśmiałości, której trzy elementy składowe korespondują z trzema wymiarami temperamentu. Analizy i poszukiwania badawcze koncentrowały się na kilku zagadnieniach: (1) określeniu cech charakterystycznych dla nieśmiałości przez porównywanie wyników między grupami nastolatków charakteryzującymi się różnym nasileniem nieśmiałości, (2) szukaniu charakterystycznego dla nieśmiałości typu temperamentalnego oraz (3) badaniu siły związku nieśmiałości z temperamentem. Analiza wyników pozwoliła nakreślić obszary wspólne dla nieśmiałości i temperamentu oraz postawić dalsze pytania badawcze.

*Emocjonalność.* Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że nieśmiałe nastolatki charakteryzuje większe niż u rówieśników nasilenie emocjonalności, głównie o charakterze niezadowolenia i strachu. Trudno zachować im spokój; są bardzo podatni na działanie stresorów. Wskazuje to

na trudności, jakich może doświadczać nieśmiały nastolatek w relacjach z innymi osobami: nieprzewidywalne reakcje, wycofywanie się, „napady” złego humoru, co może wpływać na jakość jego stosunków z otoczeniem.

Ujawniany przez nieśmiałe nastolatki układ cech temperamentalnych wiąże się według Bussa i Plomina z neurotycznością w koncepcji Eysencka i małym zrównoważeniem emocjonalnym w rozumieniu Cattella, może więc wskazywać na słaby typ układu nerwowego jako predyspozycję do kształtowania się nieśmiałości. Tymczasem z badań cytowanych przez Harwas-Napierałę (1995) wynika, że tylko 57% nieśmiałej młodzieży charakteryzuje się słabym układem nerwowym (wysoko reaktywny), pozostałe 43% młodzieży prezentuje inny niż słaby typ układu nerwowego (30% silny zrównoważony; 12% silny niezrównoważony). W nurcie badań nad reaktywnością układu nerwowego w grupie osób reaktywnych wyodrębniono osoby neurotyczne i nieneurotyczne (Eliasz, 1974). Skłonność do neurotyzmu jest według Watsona i Clark (1998) tłumaczona podłożem dziedzicznym, a tylko w niewielkim stopniu wpływami środowiska. Współwystępowanie reaktywności i neurotyczności w sytuacji frustracyjnej prowadzi do takiego przekształcania informacji, którego skutkiem mogą być zmiany w przebiegu procesów fizjologicznych. W wyniku tego dochodzi do wyboru aktywnego lub biernego stylu zachowania (Eliasz, 1974).

Wydaje się więc, że poziom pobudzenia niezróżnicowanej emocjonalności u nieśmiałej osoby ma wiele przyczyn. Może zależeć od subiektywnej oceny wydarzeń. W przypadku osób nieśmiałych następowałoby zjawisko częstszego dostrzegania bodźców powodujących niezadowolenie, zwłaszcza gdy poprzedza je ocena zdarzenia jako istotnego dla celów lub potrzeb tej osoby (Scherer, 1998). Niezadowolenie może być również wynikiem konfliktu dążenie (pozytywne emocje i zbliżanie się do nowych obiektów) – unikanie (reagowanie stresem i wycofywanie się z kontaktu z nowym obiektem), który jest charakterystyczny u nieśmiałej osoby (Rothbart, 1998).

Należy również zwrócić uwagę na specyfikę dynamiki emocjonalnej związanej z okresem dojrzewania. Wskazanie na istotny związek nieśmiałości z niezadowoleniem może być również wynikiem dużych trudności emocjonalnych charakterystycznych dla tego okresu.

*Aktywność.* Uzyskane w badaniach wyniki nie wskazują na istotne związki między nieśmiałością a aktywnością. U uczniów nieśmiałych stwierdzono przeciętne natężenie aktywności. Jednak grupa okazała się pod tym względem niejednorodna. Świadczy to o tym, że osoby nieśmiałe mogą przejawiać różny poziom aktywności (od niskiego do wysokiego). Według Kagana (1998),

osoby wysoko reaktywne charakteryzują się wysokim pobudzeniem motorycznym, co tłumaczy on wpływem czynników dziedzicznych (niski próg pobudzenia ciała migdałowatego i jego połączeń z podwzgórzem, sympatycznym układem nerwowym oraz systemami motorycznymi zależnymi od brzusznych części prądkowia).

Dzięki emocjom człowiek może szybko i skutecznie reagować na zmieniające się sytuacje. Częścią tej reakcji jest mobilizacja odpowiednich zachowań związanych z funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego (Levenson, 1998). Zahamowaniu ekspresji emocjonalnej towarzyszą wzmożone reakcje fizjologiczne (czerwienienie, bicie serca, drżenie, pocenie itp.) (zob. Kulik, 1993). Te reakcje fizjologiczne są interpretowane przez osoby nieśmiałe jako związane z nieśmiałością i ich wystąpienie stanowi dodatkowe wzmocnienie nieśmiałości. Znalezienie zewnętrznego źródła dla wymienionych reakcji zwiększa potrzebę afiliacji (Brodt, Zimbardo, 1981). Jednocześnie pojawienie się reakcji fizjologicznych wskazuje na podjęcie przez osobę aktywności, czyli działania zmierzającego do przekształcania sytuacji, otoczenia, siebie. Reakcje są niewspółmierne do zachowania, pojawiają się nieświadomie, świadomie zaś dokonywane są próby ich opanowywania. Z kolei nadmierne reakcje fizjologiczne, trudne do opanowania (niewspółmierne do sytuacji) potęgują nieśmiałość.

Zahamowanie aktywności spontanicznej jest zjawiskiem związanym m.in. z uczeniem się w toku nabywania doświadczeń. Wiąże się z dążeniem do kontrolowania wszelkiej spontanicznej aktywności własnej i rozbudowaniem takich jej form, które spowodują akceptację ze strony osób znaczących. Zahamowanie może być wyrazem reakcji obronnej w sytuacji konfliktu (np. między potrzebą afiliacji a brakiem pewności co do osiągnięć warunkujących jej zaspokojenie) bądź wynikać z sytuacji hamowania i ograniczania aktywności albo ze słabości układu nerwowego i tendencji do wyczerpania. Uczenie się następuje w różnych sytuacjach, stąd osoby ujawniające zahamowanie aktywności nie stanowią jednorodnej grupy. Wśród dzieci ujawniających taki model zachowania Chłopkiewicz (1975) wyróżnia kilka typów dzieci napiętych emocjonalnie: (1) dzieci, u których napięcie przejawia się w sztywności zachowań, ale też i takie (2) dzieci, u których napięcie przejawia się w nasilonych objawach ze strony układu vegetatywnego, (3) dzieci z obniżoną samooceną i (4) dzieci nadwrażliwe z dużą męczliwością układu nerwowego. W każdym przypadku inny jest mechanizm powstawania zahamowania spontanicznej aktywności i inny dominujący rys osobowościowy. Zahamowanie aktywności nie wydaje się tożsame z nieśmiałością. Ciekawe jest to, który

z wymienionych typów zahamowania wykazuje największy związek z nieśmiałością. To zagadnienie wymaga jednak oddzielnych badań.

Skoro osoby nieśmiałe różnią się poziomem aktywności i mogą być wśród nich osoby nieśmiałe, które w wysokim stopniu podejmują działania przekształcające otoczenie, i takie, którym brak energii, można przypuszczać, że poziom aktywności nie jest sam w sobie elementem decydującym w określaniu podłoża nieśmiałości.

*Towarzystwość.* Osoby nieśmiałe preferują sytuacje, w których ograniczona jest liczba kontaktów społecznych, i ujawniają mniejszą potrzebę afiliacji, jakkolwiek lubią przebywać z ludźmi, mają mniejszą motywację do ich poszukiwania i łatwiej zadowolają się własnym lub ograniczonym towarzystwem. W takim układzie poszukują źródeł osobistych nagród. Zauważono jednak, że grupa nieśmiałych nastolatków nie jest pod tym względem jednorodna i różni się stopniem nasilenia potrzeby towarzyskości. Wyodrębniono więc dwie grupy osób nieśmiałych: o niskiej lub umiarkowanej towarzyskości i o wysokiej towarzyskości.

Na gruncie koncepcji temperamentu Buss i Plomin dokonują rozróżnienia między towarzyskością i nieśmiałością. Towarzystwość według nich odnosi się do tendencji do przebywania z ludźmi, natomiast nieśmiałość przejawia się w trudnościach w kontaktach z innymi (Oniszczenko, 1997). Takie ujęcie może oznaczać, że osoby nieśmiałe, chociaż potrzebują towarzystwa innych ludzi, to przejawiają brak umiejętności przebywania w towarzystwie. Stąd, chcąc pozostać w tym nurcie myślowym, problemy osób nieśmiałych należałoby rozpatrywać w kontekście braku kompetencji społecznych, który może być wynikiem przyswojenia negatywnych (nieskutecznych) modeli reakcji, treningu bezradności i innych.

W wyjaśnianiu związku nieśmiałości z towarzyskością wydają się uzasadnione również inne dwie drogi: (1) w jednej wychodzi się od tendencji do samotności, która prowadzi do takiej organizacji otoczenia, by ją zaspokoić (np. unikanie kontaktów, powstrzymywanie się od udziału w spotkaniach itp.), a to prowadzi do osamotnienia, izolacji, które mogą generować reakcje lękowe, niepewność, strach, frustrację i ogólne poczucie niezadowolenia; (2) w drugiej punktem wyjścia analiz czyni się lęk przed innymi jako przyczynę powstawania wszelkich trudności emocjonalnych w kontaktach interpersonalnych, co z kolei powoduje unikanie towarzystwa innych osób lub ograniczanie kontaktu z nimi. Może być i tak, że w przypadku nieśmiałości zachodzą oba procesy, powodując mechanizm „błędnego koła”.

Cechy opisujące osoby nieśmiałe wskazują na trudności w nawiązywaniu kontaktów i w konsekwencji unikanie innych osób oraz przedkładanie samotności nad towarzystwo innych ludzi. Można by przypuszczać, że bycie nieśmiałym oznacza równocześnie bycie nietowarzyskim. Tymczasem badania Cheeka i Bussa (1981) pokazują, że nieśmiałość i towarzyskość, mimo że są związane ze sobą, to dotyczą odmiennych osobistych dyspozycji. Osoby nieśmiałe, ale towarzyskie, były silnie zmotywowane do bycia z innymi osobami, wykazywały niepokój o interakcje społeczne, ale miały negatywne przekonanie o sobie i hamowały próby interakcji społecznych. Ten konflikt wpływał na nie dezorganizująco (Cheek, Buss, 1981, s. 336). Badacze ci zauważyli, że również niektóre osoby „śmiałe” mogą mieć takie mniemanie o sobie, że ograniczają kontakty.

Podsumowując dotychczasowe rozważania można stwierdzić, że główne trudności u nieśmiałych nastolatków mogą mieć podłoże emocjonalne. Wszystkich badanych nieśmiałych nastolatków charakteryzuje wysoka, negatywna emocjonalność, zwłaszcza w postaci niezadowolenia, czyli niesprecyzowanego pobudzenia. Wydaje się, że tutaj należałoby szukać klucza do zrozumienia zjawiska nieśmiałości. Ze względów badawczych i terapeutycznych powinno się oddzielnie traktować również osoby nieśmiałe towarzyskie i nietowarzyskie, aktywne i nieaktywne.

Przeprowadzone badania wykazały, że cechy temperamentalne związane z emocjonalnością mogą być w znacznym stopniu podłożem występowania nieśmiałości.

#### BIBLIOGRAFIA

- Brodt, S. E., Zimbardo, Ph. G. (1981). Modifying shyness-related social behavior through symptom misattribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 3, 437-449.
- Cheek, J. M., Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 2, 330-339.
- Chłopkiewicz, M. (1975). Zaburzenia zachowania dzieci zahamowanych jako wyraz patologii osobowości. W: M. Kościelska (red.), *Przyczyny i patomechanizmy zaburzeń rozwoju dzieci. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: UW, s. 35-58.
- Eliasz, A. (1974). *Temperament a osobowość*. Wrocław: Ossolineum.
- Gerstman, S. (1963). *Uczucia w naszym życiu*. Warszawa: WP.
- Harwas-Napierała, B. (1979). *Nieśmiałość dziecka*. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Harwas-Napierała, B. (1984). Nieśmiałość. Niektóre rodzaje terapii. *Problemy Rodziny*, 2, 66-71.

- Harwas-Napierała, B. (1987). *Czynniki społeczno-rodzinne w kształtowaniu się lęku u młodzieży*. Poznań: VAM.
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych. Geneza – diagnostyka – terapia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Kagan, J. (1998). Różnice między emocjami, nastrojami i cechami temperamentalnymi. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP, s. 70-74.
- Kulik, A. (1993). *Samoakceptacja u dzieci nieśmiałych w starszym wieku szkolnym* (mps pracy magisterskiej, Lublin, Arch. KUL).
- Lawrence, B., Bennett, S. (1992). Shyness and education: The relationship between shyness, social class and personality variables in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 257-263.
- Levenson, R. W. (1998). W poszukiwaniu specyfiki autonomicznej. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP, s. 218-223.
- Oniszczenko, W. (1997). *Kwestionariusz Temperamentu EAS A. H. Bussa i R. Plomina. Wersje dla dorosłych i dla dzieci. Adaptacja polska*. Warszawa: PTP.
- Rothbart, M. K. (1998). Szerokie wymiary temperamentu i osobowości. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP, s. 283-288.
- Roykiewicz, A. (1993). Nieśmiałość. *Wiedza i Życie*, 2, 18-21.
- Scherer, K. R. (1998). Wystąpienie emocji zależy od istotności zdarzenia dla hierarchii celów/potrzeb organizmu. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP, s. 199-202.
- Strelau, J. (1999). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk: GWP.
- Tyszkowa, M. (1978). Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 230-342.
- Watson, D., Clark, L. A. (1998). Emocje, nastroje, cechy i temperament: rozważania pojęciowe i wyniki badań. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji: podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP, s. 83-87.
- Zimbardo, Ph. (1988). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.
- Zimbardo, Ph. (2000). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: PWN.



## TEMPERAMENTAL ASPECTS OF SHYNESS IN TEENAGERS

## S u m m a r y

The concept of shyness is being differently defined. Shyness is manifested in fearful inhibition of activity, especially in the presence of a larger group of people. This feeling seems to be connected with the level of self-awareness and may be more intensive during adolescence.

The majority of researchers perceives the genesis of shyness in environmental influences, mainly familial. Some of them think, however, that shyness is genetically conditioned and focus on the role of individual traits of the nervous system as a disposition for shyness to be formed. A question can be posed: what temperamental traits may be a predicate of shyness in teenagers? A hypothesis has been assumed that shy persons should be characterized by high emotionality indicator, mainly dissatisfaction and fear, low level and activity and sociability. At the same time the structure of temperament in shy persons should be essentially different from the structure of temperament in non-shy persons.

The study has used the „Questionnaire for Pupils” by B. Harwas-Napierała (worked out by A. Kulik) and the Questionnaire of Temperament EAS by A. H. Buss and R. Plomin in its version for adults. 204 subjects, aged 14-15, have been examined. The results of 171 subjects have been used in the study (18 shy subject, 32 non-shy subjects, 121 „average” subjects with regard to shyness).

The analyses of results dealt with an analysis of the structure of temperament and intensity of its particular dimensions and the definition of this type of temperament.

The results point to large differences between shy teenagers and their peers with regard to emotionality. The most characteristic trait of shyness is dissatisfaction, anxiety, susceptibility to frustration. Among the three types of temperament, what is characteristic of shy people is their emotionally excitable character, average motor activity, and moderate level of sociability.

*Translated by Jan Klos*