

Nieśmiałość i jej korelaty

Irena Dzwonkowska¹

Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski
Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu

SHYNESS AND IT'S CORRELATES

Abstract. The article is a theoretical survey concerning shyness. Its character is also empirical. The author considers shyness as a personality trait being relatively constant versus shyness as an emotional state. There is done a synthetic survey of shyness correlates obtained in American researches. The paper is also a presentation of author's own investigation concerning shyness correlates in Polish population. The multiple regression shows that shy people have a lower social support from friends and peers, they are more lonely, they feel lower self-esteem as an interaction partner. This study proves that shy people in Poland may be "a group of risk" toward a lack of wellbeing.

Nieśmiałość to termin, który oznacza z jednej strony stan emocjonalny utożsamiany z jednym z rodzajów lęku społecznego (Izard, Hyson, 1986; Anderson, Harvey, 1988), a z drugiej – cechę osobowości (Cheek, Buss, 1981; Cheek, Briggs, 1990, Leary, 1986; Zimbardo, 1994).

Patrząc na zagadnienie z perspektywy psychologii społecznej możemy oczekiwać, że różne sytuacje będą miały różną moc pobudzania nieśmielenia jako reakcji emocjonalnej, która odczuwana jest najsilniej w interakcji z ludźmi obcymi (zwłaszcza przedstawicielami płci przeciwnej lub autorytetami). Wywołują ją też kontakty wymagające zachowań asertywnych lub sytuacje oceny społecznej (takie jak np. *interview* w sprawie zatrudnienia pracownika) (Russell, Curtona, Jones, 1986). Nieśmielenie jako reakcja emocjonalna to doświadczenie powszechne. Z międzykulturowych badań Zimbardo (1994) wynika bowiem, że zaledwie 7% respondentów stwierdza, że nigdy nie czuli się nieśmieleni. Wszelobocność nieśmiałości jako emocji każe postawić pytanie o jej wartość adaptacyjną. Takie pytanie stawiali już Karol Darwin i William James. James (1890 – za: Cheek, Briggs, 1990) negatywnie oceniał użyteczność przystosowawczą nieśmielenia; uważał, że nieśmiałość jest przeszkodą, a ludzkie postępy dokonują się pomimo niej.

Współcześni psychologowie nie zgadzają się w tym względzie z Jamesem. Według nich, nieśmielenie w kontakcie z obcymi ma wartość przystosowawczą. Jako emocja społeczna może ułatwiać współpracę w grupie przez zahamowanie indywidualnych zachowań, które mogą być społecznie niepożądane (Izard, Hyson, 1986). Brak podatności na odczuwanie nieśmielenia był uważany za antyspołeczną charakterystykę już od czasów starożytnej Grecji (Plutarch, 1906 – za: Cheek, Briggs, 1990). Sytuacyjna nieśmiałość wydaje się normalnym i funkcyjnym aspektem ludzkiego rozwoju i codziennego życia ludzi dorosłych.

Można by wnosić, że cytowana negatywna interpretacja Jamesa dotycząca nieśmiałości jest bardziej odpowiednia raczej do oceny cechy nieśmiałości niż stanu nieśmiałości jako emocji uwarunkowanej sytuacyjnie. Spośród 40% Amerykanów, którzy uważają siebie za dyspozycyjnie nieśmiałych, 25% określa siebie mianem „chronicznie nieśmiały” teraz i zawsze. Dla tych osób nieśmiałość jest „intruzem” w ich codziennym życiu (Zimbardo, 1994). W rzeczy samej nieśmiałość jest oceniana negatywnie jako niepożądana cecha osobowości, zwłaszcza u mężczyzn (Gough, Thorne, 1986). Można zatem postawić pytanie: jak odróżnić osoby śmiałe od nieśmiałych, skoro większość ludzi, także tych, którzy wcale nie uważają siebie za nieśmiałych, pomimo wszystko doświadcza nieśmielenia w wielu sytuacjach społecznych?

Jednakże sytuacje społeczne nie są spostrzegane w ten sam sposób przez śmiałych i nieśmiałych ludzi. Dla przykładu: badania pokazują (Goldfried, Padawar, Robins, 1984; Smith, Sarason, 1975 – za: Cheek, Briggs, 1990), że ludzie nieśmieleni w porównaniu ze śmiałymi spostrzegają różne sytuacje jako mniej intymne i bardziej nacechowane ocenianiem oraz uważają informacje zwrotne pochodzące od innych ludzi za bardziej negatywne. Ponadto Zimbardo (1994) wskazuje, że w obliczu trudności społecznych ludzie nieśmieleni obwiniają za nie siebie samych, natomiast śmieleni obwiniają sytuację.

Procesy atrybucji u osób nieśmiałych przebiegają według innych wzorców niż to dzieje się u osób śmiałych. Nieśmieleni dokonują autodestrukcyjnych atrybucji w sytuacjach społecznych, co nie dotyczy dokonywanych przez nich atrybucji w sytuacjach związanych z pracą (Teglasi, Hoffman, 1982; Crozier, 1981; Efran, Korn 1969 – za:

¹Adres do korespondencji: Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski, ul. Oleska 58, 45-052 Opole; e-mail dzwonko@uni.opole.pl

Serdecznie dziękuję prof. Krzysztofowi Kaniastemu za pomoc przy planowaniu badań, adaptacji skal pomiarowych i analizie danych oraz prof. Wiesławowi Łukaszewskiemu za cenne uwagi na temat artykułu.

Cheek, Briggs, 1990). Owe autodestrukcyjne atrybucje polegają m.in. na przecenianiu możliwości popełnienia błędów w sytuacjach społecznych, a niedocenianiu możliwości sukcesu społecznego (Teglasi, Hoffman, 1982). Nieśmiali ludzie łatwiej akceptują negatywny niż pozytywny *feedback*, a wręcz wątpią w trafność pozytywnych ocen dotyczących ich samych (Alden, 1987; Asendorpf, 1987).

Definicja nieśmiałości jako cechy

Na nieśmiałość jako cechę osobowości wskazywał Cattell (1970). Wyodrębnił on tzw. czynnik H (*threptiarmia*), który odróżnia nieśmiałość od innych czynników, takich jak wycofywanie się (czynnik A), dominacja (czynnik E), impulsywność (czynnik F), zależność (czynnik Q2). Czynnik H w kwestionariuszu Cattella 16 PF jako charakterystykę ma następujący opis: „nieśmiały, zahamowany, lękowo-wrażliwy” versus „ryzykancki, gruboskórny, społecznie zuchwały” (Cattell, Eber, Totsuoka, 1970, s. 91). Badania z udziałem bliźniąt wskazują na istotny wpływ dziedziczności na nieśmiałość (Plomin, Daniels, 1986).

W pracach z zakresu psychologii klinicznej, eksperymentalnej i psychometrii panuje zgoda odnośnie do typowych u ludzi nieśmiałych reakcji podczas społecznej interakcji. Są to następujące symptomy: odczuwanie ogólnego napięcia, specyficzne symptomy fizjologiczne, bolesna samoświadomość, niepokój o to, że jest się negatywnie ocenianym przez innych, niezgrabność, zahamowanie oraz powściągliwość w słowach. Z badań wynika, że dyspozycyjnie nieśmiali ludzie doświadczają fizycznego napięcia, niepokoju oraz zahamowania behawioralnego znacznie częściej, znacznie intensywniej i w znacznie szerszym zakresie sytuacji niż ludzie, którzy nie określają siebie jako nieśmiałych (Cheek, Briggs, 1990; Harwas-Napierała, 1995). Nieśmiałość uważana jest za syndrom psychologiczny, który zawiera w sobie zarówno subiektywne doświadczenie lęku w sytuacjach społecznych, jak i niezgrabność lub zahamowanie społecznych zachowań (Cheek, Buss, 1981), co wynika z obecnej lub przyszłej oceny społecznej (Leary, 1986). Molen (1990 – za: Dill, Anderson, 1999) wyróżnia trzy komponenty syndromu nieśmiałości: (1) komponent pobudzenia emocjonalnego – strach, obawa; (2) komponent behawioralny – zahamowanie behawioralne, wycofywanie się, deficyt umiejętności społecznych; (3) komponent poznawczy – irracjonalne myśli, nierealistyczne, nieprzystosowawcze atrybucje dotyczące przyszłych interpersonalnych niepowodzeń i negatywne antycypacje dotyczące przyszłego prezentowania się w sytuacjach społecznych.

Cheek i Briggs (1990) uważają, że należy oddzielić od siebie somatyczne i psychiczne symptomy lęku.

W odniesieniu do nieśmiałości wielu badaczy stwierdza, że somatycznych symptomów lęku doświadczają tylko 40% do 60% osób nieśmiałych (Cheek, Melchior, 1990 – za: Cheek, Briggs, 1990). Badacze zidentyfikowali podtyp osób nieśmiałych, którzy doświadczają symptomów poznawczych, ale nie odczuwają pobudzenia somatycznego (Mc Ewan, Devins, 1983; Turner, Beidel, 1985 – za: Cheek, Briggs, 1990). Około 2/3 badanych osób nieśmiałych w różnych badaniach manifestowało symptomy behawioralne nieśmiałości (Cheek, Melchior, 1990; za: Cheek, Briggs, 1990), ale także nie wszyscy nieśmiali prezentują oczywiste deficyty behawioralne, chociaż większość z nich uważa, że inni spostrzegają ich jako tych, którym brakuje umiejętności społecznych (Cheek, Buss, 1981; Curran, Wallander, Fischetti, 1980; Halford, Foddy, 1982 – za: Cheek, Briggs, 1990). Z badań wynika, że grupa badanych osób nieśmiałych w porównaniu z osobami śmiałymi przejawia więcej symptomów należących do tych wszystkich trzech grup (Fatis, 1983 – za: Cheek, Briggs, 1990). Odkryto jednakże, że niektóre osoby nieśmiałe doświadczają rzadko lub nie doświadczają nigdy problemów z jednym lub z dwoma tymi komponentami (Cheek, Melchior, 1985; Cheek, Watson, 1989 – za: Cheek, Briggs, 1990).

Trzy komponenty syndromu nieśmiałości są ujęte przez Cheeka i Briggsa (1990) w definicji nieśmiałości jako cechy. Nieśmiałość jest definiowana przez tych autorów jako cecha osobowości, jako ogólna tendencja do tego, by w nowych sytuacjach społecznych, w kontakcie z obcymi i znajomymi, wykazywać napięcie i niepokój, odczuwać niezręczność i dyskomfort, mieć awersję do utrzymywania kontaktu wzrokowego, być zahamowanym, nieekspresyjnym i lękowym. Nieśmiała osoba doświadczają powyższych symptomów zarówno w trakcie interakcji społecznej, jak i wówczas, gdy taka interakcja jest wyobrażana lub przewidywana (por. też: Cheek, Buss, 1981).

Przegląd korelatów nieśmiałości w badaniach amerykańskich

Nieśmiałość jest dodatnio skorelowana z takim wymiarem osobowości, jak neurotyzm w ujęciu Eysencka ($r = 0,40$) (Jones, Briggs, Smith, 1986 – za: Cheek, Briggs, 1990), zaś ujemnie – z ekstrawersją ($r = -0,40$) (Briggs, 1988 – za: Cheek, Briggs, 1990). Nie może być jednak traktowana jako introwersja lub brak motywacji afiliacyjnej, ponieważ wśród nieśmiałych są także osoby towarzyskie (Cheek, Buss, 1981). Przeciwnością nieśmiałości jest zaufanie do siebie w sytuacjach społecznych, a nie ekstrawersja (Cheek, Briggs, 1990). Nieśmiałość, jak wynika z badań amerykańskich, jest skorelowana z różnymi zmiennymi, co w efekcie składa się na uporządkowany syndrom, który – podążając za określeniem Maslowa (1942 – za: Cheek, Briggs, 1990) – można określić jako „psychologiczny brak bezpieczeństwa”. Oto niektóre z korelatów nieśmiałości:

1. Negatywny styl atrybucyjny (Alfano i in., 1994; Joiner, 1997)
2. Deficyt umiejętności społecznych (Alfano i in., 1994; Jones i in., 1986)

NIEŚMIAŁOŚĆ I JEJ KORELATY

3. Lękliwość (Eisenberg i in., 1995; Alfano i in., 1994; Anderson, Harvey, 1988; Buss, 1986; Jones i in., 1986; Cheek, Buss, 1981)
4. Lęk przed negatywną oceną innych ludzi (Jones i in., 1986)
5. Samotność (Eisenberg i in., 1995; Anderson, Harvey, 1988; Alfano i in., 1994; Cheek, Busch, 1981; Joiner, 1997)
6. Niskie wsparcie społeczne (Joiner, 1997)
7. Niski poziom regulacji i wysoka negatywna emocjonalność ((Eisenberg i in., 1995; Jones i in., 1986)
8. Niski afekt pozytywny (Eisenberg i in., 1995)
9. Niski poziom konstruktywnych sposobów radzenia sobie (Eisenberg i in., 1995)
10. Niski poziom kreatywności (Cheek, Stahl, 1986)
11. Depresja (Anderson, Harvey, 1988; Alfano i in., 1994; Cheek, Busch, 1981; Joiner, 1997)
12. Niskie poczucie własnej wartości *self-esteem* (Buss, 1986; Alfano i in., 1994; Jones i in., 1986; Cheek, Buss, 1981; Joiner, 1997)
13. Wysoka publiczna samoświadomość (Buss, 1986; Cheek, Buss, 1981)
14. Poczucie dyskomfortu i pobudzenie emocjonalne, zwłaszcza w sytuacjach społecznych (Jones i in., 1986)
15. Niska towarzyskość (Cheek, Buss, 1981).
16. Wrogość (Jones i in., 1986)
17. Samobójstwa (Cheek, Busch, 1981)
18. Alkoholizm i narkomania (Cheek, Busch, 1981)
19. Poważne choroby (Cheek, Busch, 1981)

Szeroki program badawczy prowadzony przez Zimbardo w wielu krajach świata dowiódł istotnych różnic międzykulturowych w odniesieniu do nieśmiałości. Dla przykładu: nieśmiałość w Japonii i na Tajwanie jest rozpowszechniona bardziej niż w jakiegokolwiek innej kulturze analizowanej przez Zimbardo. Społeczeństwa Chin i Izraela należą natomiast do tych, które manifestują się niskim poziomem nieśmiałości (Zimbardo, 1994). Badania dotyczące społeczeństwa USA wykazały, że nieśmiali należą do „grupy ryzyka” jeśli chodzi o dobrostan człowieka. Nieśmiałość jako cecha stanowi zatem ważny problem społeczny, a co zatem idzie – ważne zagadnienie badawcze. Polskie prace dotyczące nieśmiałości jako cechy skoncentrowane są głównie na aspekcie jej wychowawczych i rozwojowych uwarunkowań (Harwas-Napierała, 1979; Harwas-Napierała, 1995; Borecka-Biernat, 1996). Niewiele badań prowadzono w zakresie korelatów nieśmiałości w odniesieniu do polskiej populacji, stąd pomysł przeprowadzenia badania własnego, którego celem było poszukiwanie odpowiedzi na następujące pytanie: Czy nieśmiałość u Polaków jest skorelowana ze wsparciem społecznym, negatywnymi odczuciami w kontaktach z bliskimi, depresją, afektem pozytywnym i negatywnym, samotnością, poczuciem własnej wartości, poczuciem własnej małej wartości jako partnera w towarzystwie oraz towarzyskością? Na podstawie wcześniej cytowanych badań amerykańskich można przypuszczać, że korelacje pomiędzy nieśmiałością a powyższymi zmiennymi są istotne.

METODA

Osoby badane i przebieg badań

Osobami badanymi byli studenci (151 kobiet, 117 mężczyzn) różnych kierunków studiów stacjonarnych (pierwszy, trzeci i czwarty rok studiów) oraz studiów zaocznych (drugi rok) Uniwersytetu Opolskiego oraz Politechniki Opolskiej. Wiek badanych zawierał się w przedziale 19-49 lat. Średni wiek badanych wynosił 24 lata, mediana dla wieku: 21, odchylenie standardowe: 7,05. Badania przeprowadzono w grupach ćwiczeniowych na terenie obu uczelni, na przełomie października i listopada 1999 roku.

Mierzone zmienne

Nieśmiałość. W wielu badaniach do pomiaru nieśmiałości jako cechy stosowana jest 9-punktowa skala skonstruowana przez Cheeka i Bussa (1981) w tłumaczeniu Krzysztofa Kaniastego; adaptacja własna. Odpowiedzi na każde pytanie były rangowane od 1 do 5: 1 – zdecydowanie nieprawda; 2 – raczej nieprawda; 3 – częściowo prawda; 4 – prawda; 5 – zdecydowanie prawda. W pozycji 2 przy obliczaniu wyniku stosuje się odwrócenie skali. Rozpiętość skali wynosi od 9 (najniższy poziom nieśmiałości) do 45 (najwyższy poziom nieśmiałości); rzetelność dla populacji polskiej jest wysoka (α Cronbacha = 0,87; $N = 267$).

Skala Nieśmiałości według Cheeka i Bussa (1981)

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Jestem człowiekiem towarzysko dość niezręcznym.2. Nie jest mi trudno wdawać się w rozmowę z ludźmi nieznanymi.3. Czuję się spięta(y) w obecności ludzi mało mi znanych. |
|--|

4. Kiedy rozmawiam z innymi, obawiam się, że powiem coś głupiego.
5. Kiedy rozmawiam z kimś, kto jest autorytetem, czuję się podenerwowana(y).
6. Często czuję się nieswojo w czasie spotkań towarzyskich lub innych imprez publicznych.
7. W sytuacjach towarzyskich, jak i w czasie innych imprez publicznych, jestem zahamowana(y).
8. Nie jest mi łatwo patrzeć ludziom prosto w oczy.
9. Jestem szczególnie nieśmiała(y) w obecności osób odmiennej płci.

Wsparcie społeczne. Jedną z uwzględnionych w badaniu własnym zmiennych niezależnych było wsparcie społeczne. Jest to złożona zmienna. Wsparcie społeczne najczęściej jest definiowane jako te interakcje społeczne, poprzez które ludzie udzielają sobie nawzajem rzeczywistej pomocy, tworzą sieć kontaktów interpersonalnych i związków towarzyskich, spostrzeganych i ocenianych jako akceptujące, troszczące się i gotowe do pomocy w chwilach potrzeby (zob. Barrera, 1986; Kaniasty, Norris 1997; Kaniasty, 2001; Sarason i in., 1992). Jest to szeroka definicja, która uwzględnia trzy przejawy wsparcia społecznego: 1. Wsparcie otrzymane (*received social support*), które opiera się na autentycznej wymianie zachowań pomocnych. 2. Wsparcie spostrzegane (*perceived social support*), które odnosi się do pomocy oczekiwanej, jest nadzieją na uzyskanie pomocy, jest przeświadczeniem opartym na subiektywnej ocenie prężności sieci i źródeł wsparcia. Zarówno treść wsparcia otrzymanego, jak i wsparcia spostrzeganego może się przejawiać w różnych postaciach – jako wsparcie emocjonalne, informacyjne i rzeczowe (materialne). Każdy typ wsparcia społecznego może być dostarczany przez różne źródła, głównie przez rodzinę, przyjaciół i znajomych, także przez osoby spoza najbliższego kręgu rodzinnego i towarzyskiego. 3. Poczucie więzi społecznej (*social embedness*) jest definiowane przy użyciu strukturalnych parametrów interakcji międzyludzkich, odnoszących się do ilości i jakości kontaktów interpersonalnych z ważnymi osobami (Kaniasty, 2001; 2002).

Do badania wsparcia społecznego użyto kilku skal:

1. Skalę Poczucia Więzi Społecznej z Bliskimi Znajomymi i Znajomymi z Uczelni (Kaniasty, Norris, 1995) (tłumaczenie Krzysztof Kaniasty, adaptacja własna). Jest to skala złożona z 6 pozycji. Poniżej podane są przykładowe pozycje skali:

„Z iloma takimi ludźmi, którzy są Pana(i) dobrymi znajomymi, przyjaciółmi, lubi Pan(i) spędzać czas towarzysko?”

Odpowiedzi na pytania tego typu były rangowane odpowiednio od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało – z nikim, 2 – z jedną do trzech osób, 3 – z czterema do sześciu, 4 – z sześcioma do dziesięciu, 5 – z więcej niż dziesięcioma.

„W ostatnich 4 tygodniach, ile razy spotykał(a) się Pan(i) towarzysko (poza zajęciami) lub nawzajem odwiedzał(a) się z koleżankami i kolegami z uczelni?”

Odpowiedzi na tego typu pytania były rangowane od 1 do 4, gdzie 1 oznaczało – nigdy, 2 – raz albo dwa razy, 3 – kilka razy, 4 – wiele razy.

Rozpiętość skali wynosi od 6 (najmniejsze wsparcie) do 28 (największe wsparcie). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,74 przy $N = 267$ dla polskiej populacji.

2. Skalę Spostrzeganego Wsparcia Społecznego – wersję skróconą (*Provisions of Social Relations Scale*; Sarason i in., 1987) (tłumaczenie Krzysztof Kaniasty, adaptacja własna). Jest to skala złożona z dwóch podskal:

A. Skali poczucia więzi i ilości związków, która zawiera 6 pozycji. Przykładowa pozycja skali: „Na kim może Pan tak naprawdę polegać w sytuacji stresu, kiedy potrzeba kogoś, kto odwróciłby Pana uwagę od przeżywanych obaw i niepokojów, ... innymi słowy, pomógłby oderwać się od doświadczanych problemów i trosk?” Każda osoba badana mogła wymienić od 0 do 9 osób. Rozpiętość skali wynosi od 0 (najmniejsza ilość związków) do 54 (największa ilość związków). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,87, $N = 267$ dla populacji polskiej.

B. Skali oceny jakości związków; zawiera ona również 6 pozycji. Przykładowa pozycja skali: „Jak bardzo jest Pan zadowolony lub niezadowolony ze stopnia posiadania tej właśnie formy pomocy lub wsparcia?” Odpowiedzi były rangowane od 1 do 6, gdzie 1 oznaczało – bardzo niezadowolony(a), 2 – średnio niezadowolony(a), 3 – raczej niezadowolony(a), 4 – raczej zadowolony(a), 5 – średnio zadowolony(a), 6 – bardzo zadowolony(a). Rozpiętość skali wynosi od 6 (najniższy poziom zadowolenia) do 36 (najwyższy poziom zadowolenia). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,82 przy $N = 267$ dla populacji polskiej.

3. Skala Spostrzeganego Wsparcia Społecznego (oparta na skali *Provisions of Social Relation Scale*; Turner, Marino, 1994) (adaptacja polska: Kaniasty, 2002) składa się z czterech podskal:

A. Skali spostrzeganego wsparcia społecznego od partnera. Zawiera ona 8 pozycji testowych. Przykładowa pozycja skali ma następujące brzmienie: „Mój partner często daje mi do zrozumienia, że uważa mnie za osobę wartościową”. Odpowiedzi były rangowane od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało – zdecydowanie nieprawda, 2 – raczej nieprawda, 3 – częściowo prawda, 4 – prawda, 5 – zdecydowanie prawda. Rozpiętość skali wynosi od 8 (najniższy poziom wsparcia) do 40 (najwyższy poziom wsparcia). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,91, $N = 158$ dla populacji polskiej.

B. Skali spostrzeganego wsparcia społecznego od rodziny. Skala zawiera 8 pozycji, np.: „Mam silne poczucie

NIEŚMIAŁOŚĆ I JEJ KORELATY

więzi i bliskości z moją rodziną, z moimi krewnymi”. Odpowiedzi były rangowane od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało – zdecydowanie nieprawda, 2 – raczej nieprawda, 3 – częściowo prawda, 4 – prawda, 5 – zdecydowanie prawda. Rozpiętość skali wynosi od 8 (najniższy poziom wsparcia) do 40 (najwyższy poziom wsparcia). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,91 przy $N = 267$ dla populacji polskiej.

C. Skala spostrzeganego wsparcia społecznego od przyjaciół; składa się z 8 pozycji. Oto przykładowa pozycja skali: „Mam silne poczucie więzi i bliskości z moimi przyjaciółmi i bliskimi znajomymi”. Odpowiedzi również były rangowane od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało – zdecydowanie nieprawda, 2 – raczej nieprawda, 3 – częściowo prawda, 4 – prawda, 5 – zdecydowanie prawda. Rozpiętość skali wynosi od 8 (najniższy poziom wsparcia) do 40 (najwyższy poziom wsparcia). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,92 przy $N = 267$ dla populacji polskiej.

D. Skala spostrzeganego wsparcia społecznego od znajomych ze studiów zawiera 8 pozycji. Przykładowa pozycja skali ma następującą postać: „Mam silne poczucie więzi i bliskości z koleżankami i kolegami z mojego roku, z uczelni”. Odpowiedzi były rangowane od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało – zdecydowanie nieprawda, 2 – raczej nieprawda, 3 – częściowo prawda, 4 – prawda, 5 – zdecydowanie prawda. Rozpiętość skali wynosi od 8 (najniższy poziom wsparcia) do 40 (najwyższy poziom wsparcia). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,93 przy $N = 267$ dla populacji polskiej.

Odczucie negatywności w kontaktach z bliskimi

Trudności w otrzymywaniu wsparcia społecznego zostały zmierzone za pomocą Skali Negatywności w Kontaktach z Bliskimi, zaadaptowanej na podstawie prac S. Lepore'a (Lepore, Ituarte, 1999 – za: Kaniasty 1999). Jest to skala złożona z 8 pozycji (np. „Jak często w ostatnim miesiącu ktoś z bliskich Panu(i) ludzi zmienił temat rozmowy w momencie, gdy Pan(i) chciał(a) porozmawiać o swoich sprawach, problemach?”). Odpowiedzi były rangowane od 1 do 5, gdzie 1 oznacza – nigdy, 2 – rzadko, 3 – czasami, 4 – często, 5 – bardzo często). Rozpiętość skali wynosi od 8 (najniższy poziom odczuwanej negatywności w kontakcie z bliskimi) do 40 (najwyższy poziom negatywności). Współczynnik rzetelności skali dla populacji polskiej wyniósł 0,84 dla $N = 261$.

Depresja

Symptomy depresji zbadane zostały za pomocą 20 pytań adaptowanej wersji *Center for Epidemiological Studies Depression Scale* CES-D (Radloff, 1977; por. także: Seligman, 1996) (tłumaczenie Krzysztof Kaniasty, adaptacja własna). Skala ta mierzy objawy depresyjne respondentów w ostatnich siedmiu dniach. Dla przykładu: „W minionym tygodniu, martwiły mnie rzeczy, które zazwyczaj mnie nie martwią”. Odpowiedzi były rangowane od 1 do 4, gdzie 1 oznaczało rzadko lub w ogóle nie (krócej niż jeden dzień), 2 – trochę lub przez krótki czas (1-2 dni), 3 – od czasu do czasu lub przez pewien czas (3-4 dni), 4 – przez większość czasu (5-7 dni). Rozpiętość skali wynosi od 20 (najniższy poziom depresji) do 80 (poziom najwyższy). Współczynnik rzetelności jest równy 0,91 przy $N = 266$ dla polskiej populacji.

IRENA DZWONKOWSKA

Pozytywny i negatywny afekt

Pozytywny i negatywny afekt zmierzony został za pomocą Positive and Negative Affect Schedule PANAS (Watson, Clark, Tellegen, 1988) (tłumaczenie Krzysztof Kaniasty, adaptacja własna). Skala ta składa się z 20 pozycji; 10 pozycji mierzy afekt pozytywny, 10 afekt negatywny. Skala mierzy afekt osób badanych odczuwany w trakcie ostatniego tygodnia. Instrukcja do skali jest następująca: „Do jakiego stopnia czuł(a) się Pan(i) w następujący sposób w przeciągu ostatniego tygodnia”. Odpowiedzi (np. „Byłem(am) strapiony(a)”, „Byłem(am) energiczny(a)”) były rangowane od 1 do 4, gdzie 1 oznaczało – rzadko lub w ogóle nie (krócej niż 1 dzień), 2 – trochę lub przez krótki czas (1-2 dni), 3 – od czasu do czasu lub przez pewien czas (3-4 dni), 4 – przez większość czasu lub przez cały czas (5-7 dni).

Skala PANAS składa się dwóch niezależnych podskal: Skali afektu pozytywnego i Skali afektu negatywnego. Rozpiętość podskal mieści się w granicach od 10 (najniższy afekt pozytywny lub negatywny) do 40 (najwyższy afekt pozytywny lub negatywny). Obie skale (Skala afektu pozytywnego oraz Skala afektu negatywnego) są rzetelne na poziomie α Cronbacha = 0,87 przy $N = 266$ dla populacji polskiej.

Samotność

Samotność została zmierzona za pomocą Skali Samotności „UCLA Loneliness Scale” Version 3 (Russell, 1996) (tłumaczenie Krzysztof Kaniasty, adaptacja własna). Skala ta składa się z 20 pytań (np. „Jak często ma Pan(i) odczucie, że jest zgrany(a) z ludźmi z Pana(i) otoczenia?”, „Jak często odczuwa Pan(i) brak towarzystwa i bliskości innych ludzi?”). Na każde pytanie respondenci mogli udzielić odpowiedzi na skali od 1 do 4, gdzie 1 oznaczało – nigdy, 2 – rzadko, 3 – czasami, 4 – zawsze. Rozpiętość skali wynosi od 20 (najmniejsza samotność) do 80 (największa samotność). Skala jest rzetelna na poziomie α Cronbacha = 0,90 przy $N = 259$ dla populacji polskiej.

Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości respondentów było mierzone za pomocą skali Self Esteem (Rosenberg, 1965) (tłumaczenie Krzysztof Kaniasty, adaptacja własna). Skala składa się z 10 stwierdzeń (np. „Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni”, „Ogólnie biorąc jestem skłonny sądzić, że nie wiedzę mi się”). Odpowiedzi były rangowane od 1 do 4, gdzie 1 oznaczało – zdecydowanie zgadzam się, 2 – zgadzam się, 3 – nie zgadzam się, 4 – zdecydowanie nie zgadzam się. Rozpiętość skali wynosi od 10 (najniższe poczucie własnej wartości) do 40 (najwyższe poczucie własnej wartości). Współczynnik rzetelności skali wynosi 0,82 przy $N = 262$ dla populacji polskiej.

Poczucie własnej bezwartościowości jako partnera w towarzystwie

Poczucie własnej bezwartościowości jako partnera w towarzystwie było mierzone za pomocą 4-punktowej skali, skonstruowanej specjalnie dla celów tego badania, np.: „Wydaje mi się, że ludzie się wyśmiewają z mojej towarzyskiej niezręczności”. Odpowiedzi były rangowane na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało – zdecydowanie nieprawda, 2 – raczej nieprawda, 3 – częściowo prawda, 4 – prawda, 5 – zdecydowanie prawda. Rozpiętość skali wynosi od 4 (najmniejsze poczucie bezwartościowości) do 20 (największe poczucie bezwartościowości); α Cronbacha wynosi 0,86 dla $N = 264$.

Towarzyskość

Towarzyskość była mierzona przy użyciu Skali Towarzyskości (Sociability Scale) skonstruowanej przez Cheeka i Bussa (1981) (tłumaczenie Krzysztof Kaniasty, adaptacja własna). Skala ta składa się z pięciu stwierdzeń (np. „Lubię przebywać z ludźmi”, „Cieszę się z każdej sposobności kontaktowania się z innymi ludźmi”). Badani ustosunkowywali się do podanych stwierdzeń na skali od 1 do 5 (1 – zdecydowanie nieprawda, 2 – raczej nieprawda, 3 – częściowo prawda, 4 – prawda, 5 – zdecydowanie prawda). Rozpiętość skali mieści się w granicach od 5 (najmniejsza towarzyskość) do 25 (największa towarzyskość): α Cronbacha wynosi 0,85 przy $N = 262$.

Płeć

Płeć osób badanych była kontrolowaną zmienną. Badaniem objęto 151 kobiet oraz 117 mężczyzn. W celu uwzględnienia zmiennej płci w analizach korelacyjnych przypisano kobietom wartość 1, mężczyznom wartość 2.

WYNIKI

Analizę korelacji liniowych przeprowadzono za pomocą współczynnika r Pearsona. Wyniki tej analizy przedstawiono w tabeli 1.

NIEŚMIAŁOŚĆ I JEJ KORELATY

Tabela 1.
Korelacje liniowe nieśmiałości z uwzględnionymi w badaniu zmiennymi – współczynnik r Pearsona

Skala	Zmienna	$r(120)$
	Płeć osób badanych	-0,05
	Wiek osób badanych	-0,04
1	2	3
Skala Poczucia Więzi Społecznej (Kaniasty, Norris 1995)	Poczucie więzi społecznej (z przyjaciółmi oraz znajomymi z uczelni)	-0,26**
<i>Provisions of Social Relations Scale</i> (Sarason, Sarason, Shearin, Pierce, 1987)	Spostrzegane wsparcie społeczne – ilość związków	-0,20*
	Spostrzegane wsparcie społeczne – ocena jakości związków	-0,13
1	2	3
Skala Spostrzeganego Wsparcia Społecznego (Turner, Marino, 1994 – za: Kaniasty, 2002)	Spostrzegane wsparcie społeczne od partnera	-0,07
	Spostrzegane wsparcie społeczne od rodziny	-0,30***
	Spostrzegane wsparcie społeczne od przyjaciół	-0,20*
	Spostrzegane wsparcie społeczne od znajomych ze studiów	-0,32***
	Spostrzegane wsparcie społeczne – wskaźnik całkowity (od partnera, rodziny, przyjaciół i znajomych ze studiów – razem)	-0,18
Skala Odczuwania Trudności w Otrzymywaniu Wsparcia Społecznego od Najbliższych (Lepore, 1999 – za: Kaniasty, 1999)	Odczucie trudności w kontaktach z bliskimi (<i>social constraints</i>)	0,20*
Skala depresji (Radloff, 1977)	Depresja	0,41***
<i>Positive and Negative Affect Schedule</i> PANAS (Watson, Clark, Tellegen, 1988)	Pozytywny afekt	-0,40***
	Negatywny afekt	0,37***
<i>The Revised UCLA Loneliness Scale</i> (Russel, Peplau, Curtona, 1980)	Samotność	0,63**
Skala <i>Self-Esteem</i> (Rosenberg, 1965)	Poczucie własnej wartości	0,43***
Skala Poczucia Własnej Bezwartościowości jako Partnera w Towarzystwie	Poczucie własnej małej wartości jako partnera w towarzystwie	0,63**
<i>Sociability Scale</i> (Cheek, Buss, 1981)	Towarzystwość	-0,53**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Analizując korelacje liniowe można stwierdzić, że nie ma związku pomiędzy nieśmiałością a płcią i wiekiem osób badanych, dokonaną przez badanych oceną jakości swoich związków oraz spostrzeganym wsparciem społecznym od partnera. Istotnie statystycznie korelacje wskazują natomiast na to, że nieśmiałość jest istotnie związana z wieloma zmiennymi uwzględnionymi w prezentowanym programie badawczym. Im bardziej nieśmiali są ludzie, tym mniejsze mają poczucie więzi społecznej z przyjaciółmi i znajomymi z uczelni, tym mniejsze odczuwają wsparcie społeczne liczone w ilości ich związków z innymi ludźmi oraz mierzone jako wskaźnik całkowity za pomocą skali Turner i Marino (1994 – za: Kaniasty, 2002), tym mniej wsparcia odczuwają ze strony rodziny, przyjaciół oraz znajomych ze studiów. Osoby nieśmiałe mają trudności w kontaktach z osobami bliskimi, zwłaszcza z otrzymaniem wsparcia społecznego od najbliższych, charakteryzują się wyższym wskaźnikiem depresji. Odczuwają niższy afekt pozytywny, wyższy afekt negatywny, większą samotność, niższe poczucie własnej wartości, niższą towarzyskość oraz większe poczucie własnej małej wartości jako partnera

IRENA DZWONKOWSKA

w towarzystwie.

Wyniki uzyskane w badaniach zostały poddane ponadto regresji wielokrotnej (tabela 2), w której uwzględniono wszystkie wyżej wymienione zmienne. Zmienne te można pogrupować następująco: (1) zmienne demograficzne (wiek i płeć badanych); (2) funkcjonowanie społeczne: wsparcie społeczne (poczucie więzi społecznej z przyjaciółmi oraz znajomymi z uczelni; spostrzegane wsparcie społeczne – ilość oraz jakość związków; spostrzegane wsparcie społeczne od partnera, od rodziny, od przyjaciół i od znajomych ze studiów); odczuwanie negatywności w kontaktach z bliskimi, samotność, towarzyskość, poczucie własnej bezwartościowości jako partnera w towarzystwie; (3) funkcjonowanie emocjonalne: afekt pozytywny i negatywny, depresja, poczucie własnej wartości.

Tabela 2.
Wyniki regresji wielokrotnej dla zmiennej zależnej „nieśmiałość”

Zmienna	β	$t(103)$
Płeć osób badanych	0,049	0,611
Wiek osób badanych	-0,001	-0,016
Poczucie więzi społecznej (z przyjaciółmi oraz ze znajomymi z uczelni)	-0,212	-2,336*
Spostrzegane wsparcie społeczne – ilość związków	0,101	1,238
Spostrzegane wsparcie społeczne – jakość związków	-0,016	-0,199
Spostrzegane wsparcie społeczne od partnera	0,118	1,399
Spostrzegane wsparcie społeczne od rodziny	-0,049	-0,624
Spostrzegane wsparcie społeczne od przyjaciół	0,054	0,700
Spostrzegane wsparcie społeczne od znajomych ze studiów	-0,018	-0,211
Odczuwanie negatywności w kontaktach z bliskimi	-0,059	-0,737
Depresja	0,031	0,227
Afekt pozytywny	-0,148	-1,536
Afekt negatywny	0,127	1,182
Samotność	0,258	2,162*
Poczucie własnej wartości	0,070	0,697
Poczucie własnej bezwartościowości jako partnera w towarzystwie	0,376	3,710***
Towarzyskość	-0,121	-1,257

$R = 0,76$; popr. $R^2 = 0,50$; $F(17,103) = 8,289$; $p = 0,001$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Na podstawie regresji wielokrotnej stwierdzono, że zależności nieśmiałości są statystycznie istotne dla następujących trzech zmiennych: wysokiego poziomu samotności ($\beta = 0,258$), wysokiego poczucia własnej bezwartościowości jako partnera w towarzystwie ($\beta = 0,376$), a także niskiego poczucia więzi społecznej z przyjaciółmi oraz znajomymi z uczelni ($\beta = -0,212$). Analiza regresji wielokrotnej uwzględniająca siedemnaście zmiennych, które korelowały z nieśmiałością, wykazała, że 50% wariacji nieśmiałości jest kontrolowane przez te trzy zmienne. Są to zmienne związane z funkcjonowaniem społecznym badanych osób. Im bardziej nieśmiała jest badana osoba, tym bardziej czuje się samotna i bezwartościowa jako partner w towarzystwie oraz tym bardziej odczuwa brak poczucia więzi społecznej z przyjaciółmi i ze znajomymi z uczelni.

*

Z badania przeprowadzonego na polskiej populacji wynika, że nieśmiałość (podobnie jak w badaniach

NIEŚMIAŁOŚĆ I JEJ KORELATY

amerykańskich) jest skorelowana z zespołem czynników składających się na syndrom „braku psychologicznego bezpieczeństwa”. Nieśmiałość idzie bowiem w parze z niskim poczuciem więzi społecznej z przyjaciółmi i znajomymi z uczelni, niskim wsparciem społecznym wyrażonym ilością związków, z niskim wsparciem społecznym odczuwanym ze strony rodziny, przyjaciół oraz znajomych ze studiów, z trudnościami w kontaktach z osobami bliskimi, z depresją, wysokim poziomem negatywnego afektu, a niskim pozytywnego, samotnością, niskim poczuciem własnej wartości (ogólnie oraz jako partnera towarzyskiego), a także niską towarzyskością. Najsilniejsze są jednakże związki nieśmiałości ze zmiennymi funkcjonowania społecznego, co wykazano na podstawie regresji wielokrotnej. Im bardziej nieśmiała jest badana osoba, tym bardziej czuje się samotna i bezwartościowa jako partner w towarzystwie oraz tym bardziej odczuwa brak poczucia więzi społecznej z przyjaciółmi oraz ze znajomymi z uczelni.

Nowa sytuacja społeczna, jaką jest np. podjęcie studiów czy pracy zawodowej, może być dla nieśmiałych osób szczególnie trudnym doświadczeniem, z uwagi na to, że otrzymują one mało wsparcia społecznego od koleżanek i kolegów. Brakuje im zatem istotnego czynnika ochronnego w sytuacjach stresowych, do których należą liczne sytuacje społeczne. Nieśmiali ludzie odczuwają ponadto większą samotność, przeżywają mniej pozytywnych emocji, więcej emocji negatywnych, mają wyższy poziom depresji oraz niższe poczucie własnej wartości. Są to osoby szczególnie narażone na brak dobrostanu, a także prawdopodobnie na kłopoty ze zdrowiem somatycznym. Wielokrotnie badacze wykazywali bowiem silne związki pomiędzy stanem zdrowia psychicznego a zdrowiem fizycznym (por. Seligman, 1996). Wyniki przedstawionych badań wskazują, że zjawisko nieśmiałości stanowi poważny problem, przed którym samotnie staje prawdopodobnie wielu Polaków. Nieśmiałość jest jednakże złożoną cechą, którą należy rozpatrywać w kontekście innych cech, takich jak np. towarzyskość (por. Cheek, Buss, 1981; Dzwonkowska, 2002; Dzwonkowska, praca niepublikowana). Ludzie nieśmiali-towarzyscy istotnie różnią się bowiem od nieśmiałych-nietowarzyskich w zakresie licznych zmiennych (m.in. wsparcia społecznego, samotności i samooceny). Ważne wydaje się zatem dalsze dogłębne poznawanie zagadnienia nieśmiałości z uwzględnieniem różnorodności typów nieśmiałych osób i różnorodności okoliczności, które sprawiają trudności osobom nieśmiałym.

BIBLIOGRAFIA

- Alfano, M. S., Joiner, Th. E., Perry, M. (1994). Attributional style: A mediator of the shyness-depression relationship? *Journal of Research in Personality*, 28, 287-300.
- Anderson, C. A., Harvey, R. J. (1988). Discriminating between problems in living: An examination of measures of depression, loneliness, shyness, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 482-491.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Borecka-Biernat, D., (1996). Lęk a zachowanie nieśmiało nastolatków w sytuacji ekspozycji społecznej. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 418-426.
- Buss, A. (1986). Two kind of shyness. W: R. Schwarzer (red.), *Self-related cognitions in anxiety and motivation* (s. 65-75). Hillsdale: New Jersey.
- Cattell, R. B., Eber, H. W., Tatsuoka, M. M (1970). *Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)*. Champaign, II: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cheek, J. M., Briggs, S. R. (1990). Shyness as a personality trait. W: W. R. Crozier (red.), *Shyness and Embarrassment, perspectives from social psychology* (s. 315-337). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cheek, J. M., Busch, C. (1981). The influence of shyness on loneliness in a new situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 572-577.
- Cheek, J. M., Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Cheek, J. M., Stahl, S. S. (1986). Shyness and verbal creativity. *Journal of Research in Personality*, 20, 51-61.
- Dill, J. C., Anderson, C. A. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. W: T. Joiner, J. C. Coyne (red.), *The interpersonal nature of depression* (s. 93-125). Washington: American Psychological Association.
- Dzwonkowska, I. (2002). Relation of Shyness and Sociability to Self-Esteem and Loneliness. *Polish Psychological Bulletin*, 33, 39-42.
- Dzwonkowska, I. (praca niepublikowana). *Nieśmiałość i towarzyskość a wsparcie społeczne*.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., C. (1995). Relation of shyness and low sociability to regulation an emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 505-51.
- Gough, H. G., Thorne, A. (1986). Positive, negative and balanced shyness: Selfdefinition and reactions of others. W: W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (red.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (s. 205-225). New York: Plenum Press.
- Harwas-Napierała, B. (1979). *Nieśmiałość dziecka*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im A. Mickiewicza w Poznaniu.
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych. Geneza, diagnostyka, terapia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

IRENA DZWONKOWSKA

- Izard, C. E., Hyson, M. C. (1986). Shyness as a discrete emotion. W: W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (red.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (s. 147-160). New York: Plenum Press.
- Joiner, Th. E. (1997). Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator testing an interpersonal-personality view of vulnerability to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 386-394.
- Jones, W. H., Briggs, S. R., Smith, T. G. (1986). Shyness: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 629-639.
- Kaniasty, K. (1999). Rok po klęsce: wpływ powodzi 1997 roku na zdrowie psychiczne i dobrostan w kontaktach międzyludzkich powodzi. *Kolokwia Psychologiczne* (Warszawa: Instytut Psychologii PAN), 7, *Opresja i pomoc*, 9-24.
- Kaniasty, K., Norris, F. (1995). In search of altruistic community: Patterns of social support mobilization following Hurricane Hugo. *American Journal of Community Psychology*, 23, 447-477.
- Kaniasty, K., Norris, F. (1997). Social support dynamics in adjustment to disasters. W: S. Duck (red.), *Handbook of personal relationships*. New York: Wiley.
- Kaniasty, K. (2001). Dynamika wsparcia społecznego w kontekście stresu społeczności. W: K. Lachowicz-Tabaczek (red.), *Psychologia społeczna w zastosowaniach: od teorii do praktyki* (s. 43-82). Wrocław: Atła 2.
- Kaniasty, K. (2002). *Wpływ mobilizacji i deterioracji wsparcia społecznego na odroczone zaburzenia psychiczne ofiar powodzi 1997 roku* (Raport końcowy, s. 235, KBN-001/ H01, Maj 2002). Opole: Uniwersytet Opolski, Instytut Psychologii.
- Kaniasty, K. (2003). *Kłęska żywiołowa czy katastrofa społeczna? Psychospołeczne konsekwencje polskiej powodzi 1997*. Gdańsk: GWP.
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness. W: W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (red.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (s. 27-38). New York: Plenum Press.
- Plomin, R., Daniels, D. (1986). Genetics and shyness. W: W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (red.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (s. 63-80). New York: Plenum Press.
- Radloff, L. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russel, D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Russell, D., Curtona, C., Jones W. H. (1986). A trait-situational analysis of shyness. W: W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (red.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (s. 239-249). New York: Plenum Press.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Pierce, G. R. (1992). Three contexts of social support. W: H. Veiel, U. Baumann (red.), *The meaning and measurement of social support* (s. 143-154). New York: Hemisphere.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E., Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support. Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 497-510.
- Seligman, M. E. P. (1996). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Turner, J., Marino, F. (1994). Social support and social structure: A descriptive epidemiology. *Journal of Health and Social Behaviour*, 35, 193-212.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Zimbardo, Ph., G. (1994). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: PWN.