

Nieśmiałość a poziom lęku u dzieci w młodszym wieku szkolnym

Elżbieta Januszewska¹

Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski

SHYNESS AND THE LEVEL OF ANXIETY IN YOUNG SCHOOLCHILDREN

Summary. The shy children are afraid of a negative opinion which others may have of them and of negative self-assessment, which hampers their activity. Their teachers usually regard them as slow, quiet, silent, avoiding din and activity, often falling behind with the lesson. The paper seeks to show the issue of shyness in young children schoolchildren, their specific personality traits and the ways they live through their fears.

The study embraced a group of 60 shy children and 60 bold children. The mean age of the children under study is 9.6 years. R. D. Porter and R. B. Cattell's CPQ Personality Questionnaire was used (What do you like doing? and What do you like to think about?). To study the degree of anxiety as well as its components we used F. Thurner and U. Tewes's Test of Child's Fear.

An analysis of the findings shows that children's shyness is interpreted by the structure of specific personality traits, such as: concentration on inner conflicts, accumulation of tension, the result of recurring frustration, and self-accusation.

Shy children say that they are afraid of the episodes connected with school life, especially with failures in their studies. They fear assessment and criticism from their most proximate milieu for their lack of ability and failure to satisfy the requirements which school imposes on them. They are afraid of the punishment they receive in school for their lack of knowledge. In the situations which demand particular concentration they feel nervous.

WPROWADZENIE

Zainteresowanie nieśmiałością ma w psychologii długą tradycję, sięga bowiem roku 1901, kiedy to Paul Hartenberg zdefiniował ją jako „[...] skłonność do odczuwania niepokoju w warunkach charakteryzujących się obecnością innych osób” (cyt. za: Harwas-Napierała, 1995, s. 11). Od tego czasu wielu psychologów, psychiatrów, pedagogów, socjologów i innych badaczy próbowało zrozumieć złożony fenomen nieśmiałości.

Dugas (za: Tyszkowa, 1978; por. Siek, 1982) twierdzi, że nieśmiałość oznacza bądź przejściowy niepokój i zakłócenia osobowości, która nie potrafi zorganizować się i pokierować swymi dążeniami w momencie działania, bądź niepokój stale odnawiany, potęgujący się za każdym razem i przeradzający się w końcu w trwałą postawę. Nieśmiałość bywa również źródłem specyficznych zakłóceń w funkcjonowaniu jednostek, kiedy ich aktywność odbywa się w obecności innych ludzi. Zakłócenia w tej aktywności zmniejszają efektywność działania, a w swych następstwach są źródłem przykrości i cierpień.

W podobny sposób ujmują nieśmiałość Janet i Judet (za: Harwas-Napierała, 1995, s. 231). Janet reprezentuje pogląd, iż obecność innych ludzi, pochłaniając część uwagi nieśmiałej jednostki działającej, nie pozwala jej skoncentrować się na wykonywanej czynności ze względu na wewnętrzny przymus zwracania uwagi na te osoby. Ucieczka od myśli o świadkach wymaga bowiem siły woli, której jednostka nieśmiała jest pozbawiona. Trzeba albo umieć uciec od myśli o świadkach, co wymaga wysiłku, albo połączyć ją z myślą o wykonywanym działaniu, co również jest trudne. Osoba nieśmiała, zdaniem autora, nie ma tej umiejętności w stopniu wystarczającym. Według Judet, nieśmiałość powstaje wskutek postawienia w centrum uwagi refleksji o sobie jako o sprawcy wykonywanej czynności, co prowadzi do skoncentrowania się na obronie zagrożonej integracji własnej osobowości. W efekcie powoduje to dezorganizację czynności i utrudnia osiągnięcie celu. Wyjaśniając mechanizm funkcjonowania jednostki nieśmiałej, autorka wyróżnia trzy charakterystyczne etapy: (1) włączenie refleksji o sobie jako sprawcy między rozpoczęciem a zakończeniem wykonywanej czynności; (2) obniżenie oceny siebie jako podmiotu działającego; (3) zaniedbanie i dezorganizacja rozpoczętej czynności prowadzące do obniżenia poziomu działania jednostki. Judet zakłada, że u jednostki nieśmiałej występują dwie tendencje motywacyjne: jedna, która popycha ją do działania, i druga, która ją zwraca ku autoanalizie. Sprzeczność między nimi powoduje dezorganizację działania.

Natomiast Zimbardo opisuje nieśmiałość jako „[...] uświadomienie sobie przez jednostkę własnej niezdolności do podejmowania czynności wówczas, gdy chce ona i wie jak ją wykonać. Nieśmiałość jest to lęk przed negatywną samooceną i/lub negatywną oceną innych. Osoba nieśmiała wyróżnia się beczynnością, gdy inni są aktywni; odizolowaniem, gdy inni łączą się ze sobą. W ten sposób jednostkę nieśmiałą charakteryzuje bardziej

¹ Adres do korespondencji: Instytut Psychologii KUL, Zakład Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży, Aleje Raclawickie 14, 20-950 Lublin.

nieobecność zewnętrznego reagowania niż występowanie reakcji niezwykłych” (1994, s. 26).

Według Słownika oxfordzkiego – być nieśmiałym to znaczy być trudnym w kontakcie z powodu bojaźliwości, ostrożności lub nieufności. Osoba nieśmiała jest ostrożna i niechętna w kontaktach z pewnymi osobami i przedmiotami; wzdraga się przed okazywaniem pewności siebie, jest przewrażliwiona i bojaźliwa; może być skromna i pełna rezerwy z powodu braku wiary we własne siły (za: Zimbardo, 1977). Słownik Webstera (1988) definiuje nieśmiałość jako „[...] odczucie skrępowania wobec innych ludzi” (s. 22).

Predyktorami nieśmiałości mogą być m.in. następujące wskaźniki:

1. Zewnętrzne – osoby nieśmiałe twierdzą, że ich opór przed mówieniem stanowi wskazówkę dla nich samych i dla innych; inni twierdzą, że trudno im nawiązać kontakt wzrokowy lub jest to wręcz niemożliwe; mówią zbyt cicho; unikają ludzi lub nie podejmują działania wtedy, kiedy to jest potrzebne.
2. Fizjologiczne – osoby nieśmiałe przyznają się do symptomów fizjologicznych, tj. przyspieszony puls, szybkie bicie serca, rumienienie się, widoczne pocenie się i zdenerwowanie, dolegliwości żołądkowe itp.
3. Przytłaczające uczucie zażenowania i skrępowania, którego osoby te doświadczają w sytuacjach krótkotrwałej i ostrej utraty poczucia własnej wartości lub z powodu nieoczekiwanej pochwały. Zażenowanie ogarnia ich wtedy, gdy zdają sobie sprawę, że ich nieudolność „jest” albo „będzie” dostrzeżona przez innych i nie zostanie przez nich zaakceptowana.

W przeżyciach osób nieśmiałych, w sytuacjach społecznej ekspozycji, pojawia się charakterystyczna tendencja do refleksji o sobie i o tym, jak je spostrzegają i oceniają inni ludzie. Nieśmiali nie mogą lub nie potrafią oderwać się od faktu obecności świadków swego działania, wskutek czego staje się ono subiektywnie trudniejsze (dekoncentracja uwagi). Obecność innych ludzi wyzwała w nich emocje negatywne (lęk, wstyd), które nie mają źródła w rzeczywistym przebiegu czynności, ale w niedocenianiu siebie, w przewidywaniu z góry własnego niepowodzenia i zakładaniu nieuchronnej kompromitacji wobec innych. Stąd pojawia się tendencja do wycofywania się i bierności.

Akcentowanie znaczenia emocji w nieśmiałości spotkać można w opracowaniach Gerstmana (1969). Ujmuje on nieśmiałość jako rodzaj pewnej postawy emocjonalnej, wykształconej pod wpływem rzeczywistych niepowodzeń, które sprawić mogą, że jednostka zaczyna postępować ostrożnie, oczekując i przewidując trudności na swej drodze do celu. Jednym z podstawowych czynników, które zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się nieśmiałości, są braki pracy nad samym sobą związane z nieumiejętnością przewyższania reakcji onieśmielenia, gdy one wystąpią. Czynnikiem ten autor określa jako brak kontroli nad własnymi przeżyciami, wskazując również, iż może on przybrać „[...] dominującą postać subiektywnego obrazu własnych możliwości wobec oczekującej nas sytuacji. Wtedy przesadnie pomniejsza się faktycznie posiadane sprawności i wyolbrzymia oczekujące nas trudności” (s. 218). Nieśmiałości, zdaniem autora, towarzyszą m.in. takie sytuacje, w których jednostka poddawana jest naciskowi trudnych zadań, nie będąc przygotowana do ich rozwiązania. Zdając sobie sprawę z tego, że musi wykonać określoną czynność, równocześnie sądzi, iż nie zrobi tego tak, jak się tego od niej oczekuje (1976).

Według Marii Tyszkowej (1993), osoby nieśmiałe charakteryzuje z reguły układ specyficznie ukształtowanych poznawczych struktur osobowości dotyczących obrazu świata, pojęcia o sobie i samooceny, który charakteryzuje się:

1. Wysokimi standardami „ja idealnego”, tj. wyobrażeniem o tym, „jaki powinienem być”. Wyobrażenia te jednostka przyswaja sobie w toku procesów socjalizacji i wychowania, a stanowią one jej ideał i cel dążeń (pragnień).
2. Uświadamianą, znaczną rozbieżnością negatywną między „ja realnym” a „ja idealnym”.
3. Niską samooceną powstającą w wyniku porównania „ja realnego” z „ja idealnym”, zgodnym z akceptowanym systemem wartości osobowych.
4. Niskim poziomem oczekiwań w stosunku do siebie i antycypowanych rezultatów własnych działań przy wysokich i sztywnych („inaczej nie warto”) wymaganiach stawianych sobie oraz wysokim poziomem aspiracji, zgodnym z akceptowanymi ideałami.
5. Poczuciem własnej nieadekwatności do ideałów osobowych, wymagań stawianych sobie i akceptowanych standardów społecznych.
6. Spostrzeganiem innych ludzi jako nosicieli wysokich ideałów osobowych, wymagań i standardów społecznych i wynikającego stąd lęku przed: a) ujawnieniem własnej nieadekwatności wobec innych ludzi; b) negatywną oceną przez innych; c) perspektywą dalszego obniżenia samooceny wskutek unaocznienia sobie rozbieżności między własnymi rzeczywistymi cechami i poziomem zachowania się czy działania a akceptowanymi standardami.
7. Poczuciem zagrożenia osobistego w sytuacjach kontaktów społecznych związanym z przedstawionym powyżej sposobem spostrzegania innych ludzi.
8. Nastawieniem na zagrożenie społeczne, czyli utrwaloną gotowością do reagowania lękiem na wszelkie sygnały zagrożenia swej osobowości w sytuacjach kontaktu z innymi ludźmi, a nawet zapowiedzi sytuacji tego typu (por.

NIEŚMIAŁOŚĆ A POZIOM LĘKU U DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

też Chłopkiewicz, 1980).

Celowe jest również zwrócenie uwagi na następstwa nieśmiałości. Zdaniem Zimbardo (1994), nieśmiałość czasem może stać się rodzajem upośledzenia psychicznego, które okalecza człowieka analogicznie jak kalectwo fizyczne, a jego skutki mogą być daleko destruktywne. Twierdzi, że nieśmiałość: (1) utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni czy doświadczanie radości z potencjalnie pozytywnych przeżyć; (2) przeszkadza w publicznej obronie własnych praw i wyrażaniu swoich opinii i wartości; (3) sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron; (4) przyczynia się do zakłopotania i nadmiernego przejmowania się swoimi własnymi reakcjami; (5) utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczne porozumiewanie się; (6) jest zazwyczaj uwikłana w inne negatywne stany osobowości, jak np. depresja, lęk i samotność.

PRZEJAW NIEŚMIAŁOŚCI U DZIECI I MŁODZIEŻY

Nieśmiałość może występować jako stan przejściowy, a nawet chwilowy w formie onieśmienia. Częściowo może pojawiać się, zwłaszcza u dzieci i młodzieży, jako normalny przejaw kryzysowych momentów w procesie opanowywania czynności i kształtowania się osobowości, kiedy to jednostka, świadoma własnych braków, lęka się negatywnej opinii ze strony innych oraz negatywnej samooceny, która wpływa hamująco na jej aktywność. W przebiegu rozwoju dzieci i młodzieży nieśmiałość występuje przejściowo zawsze wtedy, gdy osiągnięty poziom samoświadomości przerasta aktualny poziom sprawności wchodzących w zakres aspiracji jednostki. Szczególnie wyraźnie zaznacza się to u młodzieży w początkowej fazie wieku dorastania, gdy nieśmiałość bywa przejawem zbyt wygórowanych ideałów, a zarazem uświadamiania sobie faktu, że się do nich nie dorasta. W większości przypadków młodzież wyrasta z wiekiem z tej przejściowej nieśmiałości bądź to podnosząc poziom swych sprawności i doskonaląc swe cechy, bądź też (co się nawzajem nie wyklucza) obniżając nieco poziom ideałów. W genezie nieśmiałości dominującą rolę odgrywa wychowanie w rodzinie. W wychowaniu dzieci nieśmiałych – obok przyswajania wysokich standardów – trening zależności dominuje nad treningiem samodzielności, wysokim wymaganiem w niedostatecznej mierze towarzyszy stworzenie okazji do opanowania czynności, a w ocenie przebiegu rezultatów działania zaznacza się przewaga społecznych kar nad nagrodami. Nieśmiałość jest więc zjawiskiem złożonym, obejmuje zakłócenia w sferach dojrzewania do samodzielności, spostrzegania sytuacji, samoorientacji, zachowania się, emocji i motywacji (por. Siek, 1984; 1989; por. Baumgardt, 1991 oraz Brack, Süß-Burghart, 1997).

Hurlock (1985) wskazuje, że nieśmiałość jest przemijającą reakcją, która pojawia się już we wczesnym dzieciństwie. Biorąc pod uwagę kryterium wieku, występuje jako reakcja niemal powszechna. Kiedy jednak nieśmiałość staje się stałą komponentą zachowania, może mieć znaczący wpływ na psychiczne i społeczne przystosowanie dziecka oraz prowadzić do szkodliwych następstw, tj. ogólnej bojaźliwości, powodującej to, że dziecko boi się podejmować nowe lub odmienne działania i ma niższe osiągnięcia niż potencjalne możliwości. Utrwalająca się uogólniona bojaźliwość uniemożliwia podejmowanie przez dziecko nowych działań, jest czynnikiem hamującym twórczość i przyczyną wzbraniania się przed kontaktem z osobami obcymi, nieznajomymi.

Hurlock podkreśla, iż badania nad niemowlętami ujawniły to, że nieśmiałość jest prawie powszechną reakcją dzieci 6-miesięcznych wobec osób obcych lub wobec osób znanych, które zmieniły ubiór lub fryzurę. Ta nieśmiałość wobec obcych jest typowa dla tego wieku, dlatego też jest nazywana „wiekiem lęku przed obcym” lub „okresem bojaźliwości dziecięcej”. Niemowlęta 6-miesięczne rozróżniają osoby znane od nieznanych, ale nie potrafią rozpoznać, czy obecność tych osób stanowi dla nich zagrożenie. Jednak gdy niemowlę częściej przebywa wśród coraz większej liczby osób spostrzega, że nieznajomi są często miłymi towarzyszami zabaw. W rezultacie onieśmienie występuje u nich już mniej intensywnie i trwa krócej. Jeśli jednak bojaźliwość jest bardzo silna i częsta, może doprowadzić do uogólnionej nieśmiałości, która z kolei wpływa na stosunki dziecka z otoczeniem w dalszych okresach rozwojowych. U niemowląt typowym przejawem nieśmiałości jest krzyk, odwracanie głowy od obcej osoby i przywieranie do osoby bliskiej w poszukiwaniu schronienia.

U dzieci w wieku przedszkolnym uzewnętrznienie strachu ulega zahamowaniu pod wpływem nacisku społecznego (por. Gerstman, 1969). Reakcje krzyku ustępują, pojawia się charakterystyczny wyraz mimiczny i dziecko nadal ucieka od tego, czego się boi. Starsze dzieci potrafią panować nad reakcją strachu, ale starają się unikać sytuacji, w której mogą doświadczyć lęku. Lęk jest stanem napięcia psychicznego przed przykrością, towarzyszy mu poczucie bezradności, ponieważ osoba przeżywająca go czuje się zablokowana, niezdolna do znalezienia rozwiązania jego problemu (Hurlock, 1985).

Lęk często rozwija się u dzieci w młodszy wieku szkolnym, różnicuje się i narasta w dalszych latach dzieciństwa i jest jedną z najistotniejszych przyczyn zewnętrznie obserwowalnej nieśmiałości. Lęk pojawia się zazwyczaj po okresie częstych i intensywnych zmartwień, które sprawiają, że dziecko traci wiarę w siebie, i usposabiają je do ogólnego poczucia nieadekwatności.

W zachowaniu dzieci nieśmiałych zwraca uwagę trudność kontaktowania się z innymi, małomówność, onieśmielenie w sytuacjach społecznych, apatia, zamykanie się w sobie, milczenie, ponieważ osobom nieśmiałym nie udaje się z reguły wyrazić tego, co myślą i czują. Są one także mniej skuteczne w rozumieniu i kształtowaniu otaczającego je świata (por. Zimbardo, 1994). Czasem silny bodziec wprowadza je w stan tak silnego hamowania, że przerwany zostaje prawie ich kontakt psychiczny z otoczeniem. Dzieci nieśmiałe są mało ruchliwe, wszystkie ich reakcje wydają się zwolnione. Myślą powoli, niełatwo rozwiązują nowe zadania. Najbardziej lubią zabawy spokojne, unikają gwaru i ruchu (Hankała, Włodarski, 1991). Trudno im szybko przystosować się do zmiennej sytuacji. Charakteryzuje ich zmiana form reagowania w sytuacjach, gdy stają się ośrodkiem zainteresowania innych ludzi. Wtedy mogą ujawnić się zarówno specyficzne symptomy somatyczne, tj. trudności wystawiania się, niezręczność ruchów, drżenie kończyn, jak i symptomy psychiczne – odczuwanie lęku, zakłócenie płynności myślenia z powodu złej koncentracji uwagi i zaburzeń pamięci (Siek, 1984; Kast, 1996; 1997).

Do najczęściej występujących przejawów nieśmiałości należą trudności w publicznym zabieraniu głosu i uzasadnianiu własnego zdania w dyskusji, kłopoty w upominaniu się o własne sprawy, niemożność skupienia się na wykonywanych czynnościach. Najbardziej charakterystyczną wewnętrzną cechą osoby nieśmiałej jest przejawiająca się samoświadomość. „[...] choć z zewnątrz wydaje się, że człowiek nieśmiały zachowuje się spokojnie, wewnątrz znajduje się w labiryncie dróg myślowych, gdzie w nieładzie zderzają się wrażenia, a sfrustrowane potrzeby tkwią w hałaśliwych korkach” (Zimbardo, 1994, s. 39).

Dzieci nieśmiałe najczęściej nie wierzą w swoje możliwości, wątpią, czy potrafią sobie poradzić, gdy porównują siebie z innymi. Ich samoocena bywa zaniżona. Jednak wiele dzieci o niskiej samoocenie ma wysokie aspiracje. Chciałyby być dobre, a nawet najlepsze, chciałyby się wyróżnić, „zabłysnąć”. A ponieważ przewidują, że to się nie stanie, są głęboko przekonane o tym, że nie osiągną sukcesu. Wolą nie podejmować prób i z góry wycofać się, niż przeżyć niepowodzenie. Po to, by w sytuacjach społecznych wytworzyła się postawa lękowa rezygnacji, wycofania się, nieśmiałości, musi nastąpić zbieg kilku okoliczności takich, jak:

1. Określone właściwości układu nerwowego, tj. mała odporność na działanie silnych bodźców. Cechy te mają charakter trwałej determinanty. Istnieją pewne możliwości kształtowania ich, jeśli otoczenie dość wcześnie zorientuje się w ich jakości i podejmuje wysiłek w kierunku ich optymalizacji.
2. Niska samoocena. Do jej wytworzenia się u dziecka przyczyniają się na ogół dorośli, wygłaszając przeważnie krytyczne sądy na jego temat.
3. Zbyt wysokie aspiracje, których rodowód zakotwiczony jest w wygórowanych wymaganiach rodzicielskich w stosunku do aktualnych możliwości dziecka.
4. Większa od przeciętnej seria przeżytych niepowodzeń, doświadczeń negatywnych.
5. Poczucie zagrożenia, doznawanie własnej niemocy, lęk przed obnażeniem swego „ja” oraz obawa przed kompromitacją, krytyką i wyśmiewaniem ze strony innych osób (por. Januszewska, 1994; 1995; Januszewska, Januszewski, 1996).

Z powyższego przeglądu wynika, że zewnętrzne symptomy nieśmiałości współwystępują z różnymi postaciami przeżywanego lęku społecznego, moralnego i dezintegracyjnego. Wielu autorów, m.in. Obuchowska (1995), Petermann i Walter (1997), wskazuje, że ogólna lękliwość uczniów nieśmiałych wpływa zazwyczaj negatywnie na ich aktywność poznawczą. Cechuje ich postawa nadmiernej ostrożności lub niepewności siebie. Blokują to ich zdolności twórcze, jednak zazwyczaj uczniowie nieśmiali, lękliwi uczą się pilnie i osiągają zadowalające wyniki w nauce, jakkolwiek poniżej swoich możliwości. U podstaw ich motywacji do uczenia się leży lęk przed niepowodzeniem. Nieśmiałość w szkole przyjmuje zazwyczaj dwie formy: występuje w bezpośrednich kontaktach z rówieśnikami lub z nauczycielami oraz w sytuacjach ekspozycji społecznej.

PROGRAM BADAŃ

Przedstawiony przegląd badań odnosi się głównie do wyjaśnienia wpływu cechy nieśmiałości na umiejętność funkcjonowania dzieci w młodszym wieku szkolnym. Interpretacja podjętego w niniejszym artykule zagadnienia oparta jest na koncepcji Cattella, który twierdzi, iż nieśmiałość jest odzwierciedleniem wrodzonego leptosomicznego, schizotypicznego temperamentu. Dzieci takie unikają bezpośrednich kontaktów z innymi osobami, określają siebie jako nieśmiałe, powolne, zahamowane, stronią od bezpośredniego uczestniczenia w toczących się wokół nich wydarzeniach; są bardziej reaktywne niż aktywne. Ponieważ czynnik ten ma silny związek z autonomicznym układem nerwowym, dlatego łatwiej można obserwować wpływ bodźców psychologicznych na reakcje fizjologiczne. Nieśmiałe osoby rodzą się z wrażliwym i bardziej podatnym na pobudzenie systemem nerwowym. Wysoka wrażliwość prowadzi do nieśmiałości i do wycofania się z sytuacji konfliktowych oraz zagrażających (Cattell, 1967).

W artykule tym pragnę rozpatrzyć problem związany z wpływem subiektywnie przeżywanego lęku na sposób funkcjonowania dzieci nieśmiałych w młodszym wieku szkolnym.

NIEŚMIAŁOŚĆ A POZIOM LĘKU U DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

Przyjęto hipotezy, że istnieje różnica w zakresie:

1. Specyficznych cech osobowości dzieci nieśmiałych i śmiałych ujmowanych 14-czynnikowym Kwestionariuszem Osobowości (CPQ) – „Co lubisz robić i o czym lubisz myśleć” R. D. Portera i R. B. Cattella, który pozwala określić strukturę źródłowych cech osobowości.

2. Natężenia zarówno ogólnego poziomu lęku, jak i jego składowych komponentów, ujmowanych Testem Lęku Dziecięcego (TLD) F. Thurnera i U. Tewesa.

Badaniami objęto grupę 60 dzieci nieśmiałych oraz 60 dzieci śmiałych. Doboru osób dokonano, opierając się na skierowaniu dziecka przez nauczyciela, pedagoga szkolnego oraz psychologa do poradni psychologicznej. Dzieci nieśmiałe w opinii tych osób przejawiały zachowania takie, jak zahamowanie, powolność reakcji, brak bezpośredniego i spontanicznego nawiązywania kontaktów z innymi osobami oraz małowówność. Opis ten został potwierdzony przez wyniki badań uzyskane w kwestionariuszu CPQ i które w czynniku H mieściły się w granicach przedziału od 1-2 *stave*. Do grupy dzieci śmiałych zaliczono te, które w opinii nauczyciela, pedagoga szkolnego oraz psychologa przejawiały następujące zachowania: nadmierna ruchliwość, odwaga, bezpośrednie nawiązywanie kontaktów z innymi osobami oraz szybkość podejmowania decyzji. W czynniku H kwestionariusza CPQ wyniki zawarte były w przedziale od 4-5 *stave*. Wszystkie dzieci spełniały kryterium normy intelektualnej, umożliwiające naukę w szkole podstawowej, nawiązanie kontaktu psychologicznego oraz pochodziły z rodzin pełnych. Średni wiek badanych dzieci wynosił: $M = 9,6$ lat; $s = 0,72$. Badania miały charakter indywidualny. W doborze grup uwzględniono kryterium 50% udziałów podgrup chłopców i dziewcząt.

INTERPRETACJA WYNIKÓW UZYSKANYCH W TEŚCIE CPQ

Wyniki uzyskane w teście CPQ umożliwiły identyfikację 14 cech źródłowych osobowości badanych dzieci, a także określenie natężenia poziomu niepokoju (WN).

Dane zawarte w tabeli 1 wskazują na to, że rozkład wyników uzyskanych w zakresie porównywanych cech osobowości w obydwu grupach mieści się w przedziale wyników średnich ($M = 3; \pm 1s$).

Tabela 1.

Porównanie średnich wyników (M , σ – odchylenia standardowe) uzyskanych w teście CPQ przez grupy dzieci nieśmiałych ($N = 60$) oraz śmiałych ($N = 60$)

Badane grupy		Skale testu CPQ														
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	N	O	Q3	Q4	WN
Dzieci nieśmia- łe (n = 60)	M	1,92	3,96	3,21	3,63	2,51	2,59	3,12	1,78	2,87	3,47	3,7	3,53	2,46	3,37	35,17
	o	0,61	0,79	0,85	0,81	0,86	0,88	0,91	0,36	1,03	0,62	0,64	0,74	0,88	0,95	4,50
Dzieci śmiałe (n = 60)	M	3,98	3,74	3,05	3,5	3,61	3,46	2,66	4,23	2,76	3,05	3,24	2,88	2,88	2,61	28,93
	o	0,37	0,83	0,83	0,8	0,8	0,79	0,7	0,31	0,97	0,87	0,89	0,66	0,71	0,82	3,61
Istot- ności różnic	t-Stu- denta	- 22,43	1,49	1,03	0,87	-7,21	-5,75	2,98	-4,97	0,66	2,81	3,45	5,16	-2,96	4,67	8,37
	p.u.	0,000	0,145	0,305	0,366	0,000	0,000	0,003	0,000	0,525	0,003	0,002	0,000	0,005	0,000	0,000

Stwierdzono statystyczną istotność różnic między średnimi wynikami w badanych grupach dzieci w następujących czynnikach:

A (schizotypia – cyklotymia), $p < 0,000$;

E (submisja – dominacja), $p < 0,000$;

F (desurgencja – surgencja), $p < 0,000$;

H (nieśmiałość – śmiałość), $p < 0,000$;

O (zadowolenie z siebie – skłonność do obwiniania siebie), $p < 0,000$;

Q4 (niskie napięcie nerwowe – wysokie napięcie nerwowe), $p < 0,000$;

WN (niski niepokój – wysoki niepokój), $p < 0,000$;

N (naiwność – refleksyjność), $p \leq 0,001$;

J (mocny, krzepki – skrepowany wewnątrznie), $p \leq 0,007$;

G (słaby charakter – silny charakter), $p \leq 0,004$;

Q3 (niska samokontrola – wysoka samokontrola), $p \leq 0,004$.

Średnie wyniki uzyskane w teście CPQ wskazują na różnice osobowościowe istniejące między dziećmi nieśmiałymi a śmiałymi. Dzieci nieśmiałe są introwertywne, mają mniejszą potrzebę nawiązywania kontaktów interpersonalnych, są pełne rezerwy w okazywaniu uczuć i emocji, zachowując jednak wrażliwość na ewentualne

niebezpieczeństwa, poszukują samotności. Dzieci te, w wyraźnym przeciwieństwie do grupy dzieci śmiałych, są bardziej przygnębione, zamknięte w sobie, apatyczne, mało mówne, skryte, a aktywność psychiczną skierowują w marzenia. Tym cechom towarzyszy powściągliwość w podejmowaniu decyzji. Zbyt nie zabiegają o to, aby określić swoją rolę i miejsce w grupie społecznej (A↓; H↓; F↓). Rzadko wnikliwie rozumieją sytuacje społeczne, w których uczestniczą, i nie dostrzegają potrzeby społecznego zaangażowania się w działanie. W kontaktach z innymi osobami są uległe i skrepowane (E↓). W osobowości dzieci nieśmiałych zarysowuje się skłonność do obwiniania siebie i stawianie sobie szczególnych wymagań. Łatwiej ulegają zniechęceniu i przygnębieniu, częściej skierowując agresję do siebie (autoagresja – O↑ i E↓). Zachowania te sprzyjają występowaniu napięcia nerwowego (Q4↑) i trudności w jego ukierunkowanym rozładowaniu. Cechy te można rozpatrywać w kontekście silniejszego tła komponenty lękowej. Natomiast u dzieci śmiałych agresja ma bardziej naturalny rozkład z niewielkim wskazaniem na kierunek zewnętrzny. Ponadto dzieci nieśmiałe mają wyższy niepokój (WN↑), co świadczy o ich trudnościach w przystosowaniu osobistym. Przejawiają przy tym niższą kontrolę emocjonalną oraz mniej zabiegają o wytworzenie obrazu siebie, zgodnego ze społecznym oczekiwaniem (*social image*) (Q3↓), aniżeli wyrażają to w swoim zachowaniu dzieci śmiałe. Warto jednak wskazać, że dzieci nieśmiałe w sytuacjach zadaniowych przejawiają wzmoczoną samokontrolę zachowania, wytrwałość, sumiennność, zdecydowanie, odpowiedzialność (G↑) oraz pewność siebie, większy realizm, przenikliwość, krytycyzm i ścisłe myślenie (N↑). Nie znajdując jednak oczekiwanych rozwiązań, neurastenicznie „wyczerpują się”.

W celu znalezienia bardziej specyficznej struktury cech osobowości, pozwalającej scharakteryzować dzieci nieśmiałe i śmiałe, obliczono równania dyskryminacyjne, porównując ze sobą wyniki obu grup. Zastosowano procedurę krokową dla sekwencyjnych równań dyskryminacyjnych z pakietu statystycznego SPSS⁺. Procedura ta pozwala uznać zespół cech różnicujących za optymalny w sytuacji, gdy istotność przyrostu wyjaśnionej zmienności wyników jest mniejsza od założonego poziomu istotności statystycznej (w tym przypadku $p > 0,05$). Przyjmując współczynniki standaryzowane za podstawę do interpretacji psychologicznej równania, warto zwrócić uwagę, że wyodrębniona struktura zmiennych niezależnych jest wysoko skorelowana ze zmienną zależną ($R = 0,91$). Warto też nadmienić, że po podstawieniu wyników poszczególnych osób do równania prognozującego uzyskano 94,2 % wskaźnik trafnego zaklasyfikowania do grupy. Zatem obydwie funkcje (eksplanacyjna i predykcyjna) wskazują na dużą trafność wyodrębnionej struktury cech osobowości tłumaczących specyfikę nieśmiałości. Warto również wskazać na fakt, że spośród dziesięciu skal testu CPQ, które istotnie różnicowały porównywane grupy ($p \leq 0,05$) na poziomie wyników średnich, jedynie trzy z nich (A, E, J) korelują jako wypadkowy zespół z rozkładem cechy zależnej (H).

Tabela 2.
Równanie dyskryminacyjne: badanie różnicy pomiędzy strukturą osobowości (CPQ) dzieci nieśmiałych (N = 60) i śmiałych (N = 60)

Zmienne z testu CPQ	Współczynniki niestandaryzowane (funkcja predykcyjna) (b)	Współczynniki standaryzowane (funkcja eksplanacyjna)		
		(B)	λ Wilksa	p.u.
A	1,88	0,95	0,19	0,000
E	0,36	0,30	0,18	0,000
J	-0,39	-0,29	0,17	0,000
Wartość stała: α	-5,36			
Istotność równania: $\chi^2 = 208,72$; p.u. < 0,000 Funkcje dyskryminacji kanonicznej: $R = 0,91$; λ Wilksa = 0,17; p.u. < 0,000				

Z tabeli 2 wynika, iż dzieci nieśmiałe charakteryzują się cechą schizotypii (A↓), wyrażającą się pewną trudnością w pokonywaniu frustracji, niską plastycznością w sposobach zachowania. Te cechy implikują z kolei dalsze trudności w nawiązywaniu nowych kontaktów. W relacjach z innymi osobami są uległe; rzadko wnikliwie analizują sytuacje społeczne, w których uczestniczą. Rzadziej dostrzegają celowość swojego społecznego zaangażowania się w działanie (E↓). Z drugiej strony pragną dystansować się od oczekiwań i zapatrywań grupy, chcą być samodzielne i niezależne. Mają ksoalny sposób rozładowywania wewnętrznych napięć, koncentrując się na analizowaniu swoich wad i błędów. Nie znajdując jednak rozwiązań, neurastenicznie wyczerpują się (J↑).

NIEŚMIAŁOŚĆ A POZIOM LĘKU U DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM INTERPRETACJA WYNIKÓW UZYSKANYCH W SKALI TLD

Jak wynika z tabeli 3, ogólny wskaźnik lęku istotnie różni się pomiędzy badanymi grupami dzieci ($p < 0,000$). Dzieci nieśmiałe mają istotnie niższy lęk ($M = 6,23$ – mieszczący się w dolnej granicy średniego natężenia) od dzieci śmiałych ($M = 12,35$ – mieszczący się w dolnej granicy wyników wysokich). Obserwacja ta ma podstawowe znaczenie dla wykazania związku lęku z nieśmiałością. Treści pytań w skali TLD dotyczą głównie lęku społecznego, moralnego, dezintegracyjnego i biologicznego. Dzieci śmiałe w swoim zachowaniu nadają bardziej adekwatne znaczenie sytuacjom społecznym, wypracowując bardziej konstruktywne zachowania przystosowawcze. Należy dodać, że tłem dla tych zachowań jest zewnętrzna motywacja, pochodna procesu uczenia. Prawdliwość ta potwierdza sens I prawa Yerkesa-Dodsona, z którego wynika, że poziom wykonania jest pochodną poziomu aktywacji. Jednak po przekroczeniu pewnego optymalnego poziomu dalszy wzrost aktywacji (według mnie stymulowany najprawdopodobniej zewnętrznym lękiem) implikuje już spadek poziomu wykonania. Podwyższone natężenie lęku ($M = 12,35$ w porównaniu z wynikiem 19 – maksymalnie możliwym) odgrywa raczej pozytywną rolę w kształtowaniu zachowań adaptacyjnych u dzieci w młodszym wieku szkolnym, co potwierdzają również inne badania autorki, iż umiarkowanie podwyższony lęk współwystępujący z ekstawersją i śmiałością sprzyja osiąganiu lepszych ocen w nauce. Warto jednak dodać, że przekroczenie wyniku 14 w ogólnym natężeniu lęku mierzonego skalą TLD jest bardzo silnym predyktorem niepowodzeń w nauce szkolnej (por. Januszewska, 1995).

Tabela 3.
Porównanie średnich wyników (M , σ – odchylenia standardowe) uzyskanych w teście TLD przez grupy dzieci nieśmiałych ($N = 60$) oraz śmiałych ($N = 60$)

Nr pyta- nia	Treści twierdzeń w Teście Lęku Dziecięcego	Dzieci nieśmiałe		Dzieci śmiałe		Istotność różnic	
		M	σ	M	σ	t-St.	p.u.
11	Martwię się bardziej o moje osiągnięcia szkolne aniżeli większość moich kolegów, chociaż mają mniej więcej podobne stopnie jak ja.	0,75	0,44	0,17	0,38	7,84	0,000
9	Bardzo często martwię się o to, czy w szkole będę ukarany(a).	0,67	0,47	0,10	0,30	7,79	0,000
3	Cierpię często na bóle głowy.	0,17	0,38	0,68	0,47	-6,66	0,000
6	Prawie zawsze o coś się martwię.	0,37	0,49	0,78	0,41	-5,05	0,000
8	W domu prawie codziennie rodzice zwracają mi uwagę na to, abym był(a) bardziej ostrożny(a) aniżeli jestem.	0,33	0,47	0,72	0,45	-4,52	0,000
15	Sądzę, że w czasie klasówek jestem bardziej podenerwowany(a), aniżeli większość moich kolegów(koleżanek).	0,55	0,50	0,20	0,40	4,21	0,000
19	Bardzo często martwię się o to, w jaki sposób moi rodzice będą zachowywali się w stosunku do mnie.	0,28	0,45	0,62	0,49	-3,86	0,000
2	Czasami czuję się samotny(a), nawet wtedy, gdy inni ludzie są ze mną.	0,30	0,46	0,63	0,49	-3,85	0,000
10	Moi rodzice, troszcząc się o mnie, zabraniają mi bardziej wykonywania wielu czynności aniżeli jest to konieczne.	0,42	0,50	0,75	0,44	-3,90	0,000
16	Większości moich przyjaciół i przyjaciółek wolno więcej niż mnie.	0,32	0,47	0,67	0,48	-4,06	0,000
4	Często myślę o swoich kłopotach nawet wtedy, kiedy leżę wieczorem w łóżku.	0,57	0,50	0,83	0,38	-3,30	0,001
7	Uważam, że innym dzieciom wszystko łatwiej przychodzi aniżeli mnie.	0,18	0,39	0,45	0,50	-3,25	0,002
18	Jeżeli się wstydzę, łatwiej się czerwienię aniżeli większość moich przyjaciół i przyjaciółek.	0,17	0,38	0,43	0,50	-3,30	0,001
13	Obawiam się, że mogę zachorować albo o to, iż coś innego złego mi się stanie.	0,33	0,48	0,58	0,50	-2,82	0,006
14	Jestem często nerwowy(a).	0,48	0,50	0,72	0,45	-2,66	0,009
5	Często mam wrażenie, że innym osobom nie podoba się mój sposób zachowania.	0,43	0,50	0,67	0,48	-2,62	0,01
12	Czasami martwię się o swoją przyszłość.	0,42	0,50	0,63	0,49	-2,41	0,017
17	Prawie codziennie mam jakieś wyrzuty sumienia.	0,45	0,50	0,62	0,49	-1,84	0,068
1	Niektóre dzieci mniej boją się zwierząt aniżeli ja.	0,57	0,50	0,62	0,49	-0,60	0,581
Ogólny wskaźnik lęku		6,23	3,68	12,35	4,02	-8,70	0,000

Z tabeli 3 wynika, że szczegółowe symptomy lęku są znacząco wyższe w grupie dzieci śmiałych. Warto jednak spojrzeć na nie przez pryzmat „dolny obszar wyników wysokich”, podobnie jak przy lęku ogólnym. Dzieci nieśmiałe mają znacząco niższe natężenie szczegółowych symptomów lękowych, kwalifikowanych jednak do „dolnego obszaru wyników średnich”.

Kolejnym krokiem badawczym było wyodrębnienie optymalnego zespołu symptomów lękowych, różnicującego badane grupy. W tym celu wyznaczono równanie dyskryminacyjne, którego predyktywna i eksplanacyjna struktura została przedstawiona w tabeli 4.

Przyjmując współczynniki standaryzowane za podstawę do interpretacji psychologicznej równania warto zwrócić uwagę, że wyodrębniona struktura zmiennych niezależnych jest wysoko skorelowana ($R = 0,67$) ze zmienną zależną (przynależność do grupy dzieci nieśmiałych lub śmiałych). Warto też nadmienić, że po podstawieniu wyników poszczególnych osób do równania prognozującego uzyskano wskaźnik 83,3% trafności zaklasyfikowania do grup. Zatem obydwie funkcje (eksplanacyjna i predyktywna) wskazują na dużą trafność wyodrębnionego trójelementowego zespołu symptomów lękowych tłumaczącego nieśmiałość vs. śmiałość.

Tabela 4.

Równanie dyskryminacyjne: badanie różnicy pomiędzy strukturą lęku (TLD) dzieci nieśmiałych (N = 60) i śmiałych (N = 60)

Zmienne z testu TLD	Współczynniki niestandaryzowane (funkcja predyktywna) (b)	Współczynniki standaryzowane (funkcja eksplanacyjna)		
		(B)	λ Wilksa	p.u.
L-11	1,39	0,56	0,66	0,000
L-9	1,40	0,56	0,58	0,000
L-7	0,74	0,34	0,55	0,000
Wartość stała: α	-1,41			
Istotność równania: $\chi^2 = 69,93$; p.u.<0,000 Funkcje dyskryminacji kanonicznej: $R = 0,67$; λ Wilksa = 0,55; p.u.<0,000				

Z tabeli 4 wynika, że dzieci nieśmiałe twierdzą, iż ich lęk związany jest z życiem szkolnym; przeżywają zwłaszcza obawę przed niepowodzeniami w nauce. Odczuwają również lęk związany z problemem karalności na terenie szkoły. W sytuacji wymagającej szczególnej koncentracji uwagi przeżywają podenerwowanie. Uświadamiają sobie fakt, iż chcąc osiągnąć sukces, muszą włożyć większy wysiłek w pracę związaną z nauką szkolną niż pozostali uczniowie.

Kolejna wyodrębniona struktura zmiennych niezależnych łączy cechy źródłowe osobowości z symptomami lęku. Określono ją poprzez połączenie rozkładów wyników cech niezależnych, mierzonych testami CPQ i TLD. Struktura ta również jest wysoko skorelowana ze zmienną zależną ($R = 0,93$). Warto też nadmienić, że po podstawieniu wyników uzyskanych przez poszczególne osoby do równania prognozującego uzyskano wskaźnik 98,3% trafności zaklasyfikowania do grup. Zatem obydwie funkcje (eksplanacyjna i predyktywna) wskazują na dużą trafność wyodrębnionych cech osobowości oraz na sposób przeżywania lęku, tłumaczących zachowania związane z nieśmiałością.

Z tabeli 5 wynika, że istotną rolę w tłumaczeniu umiejętności funkcjonowania dzieci nieśmiałych odgrywa zarówno lęk (jego symptomy), jak i źródłowe cechy osobowości.

Dzieci nieśmiałe twierdzą, że często doświadczają brak umiejętności nawiązania kontaktów interpersonalnych oraz szczegółowo analizują swoje zachowania i umiejętności (A↓). Przy tym martwią się o swoje sukcesy i osiągnięcia szkolne (L-11), jednocześnie pragną być samowystarczalnymi i niezależnymi od innych (J↑). W trudnych sytuacjach życiowych ulegają innym i poszukują oparcia u osób obdarzonych autorytetem (E↓). Pomimo to twierdzą, iż nie przeżywają poczucia osamotnienia (L-2↓).

Tabela 5.

Równanie dyskryminacyjne: badanie różnicy pomiędzy strukturą osobowości i lęku (CPQ i TLD) dzieci nieśmiałych (N = 60) i śmiałych (N = 60)

Zmienne z testów CPQ i TLD	Współczynniki niestandaryzowane (funkcja predyktywna) (b)	Współczynniki standaryzowane (funkcja eksplanacyjna)		
		(B)	λ Wilksa	p.u.
A	1,79	0,90	0,19	0,000
LŻ11	0,86	0,35	0,16	0,000
J	-0,45	-0,34	0,15	0,000
E	0,37	0,31	0,14	0,000

NIEŚMIAŁOŚĆ A POZIOM LĘKU U DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

LŻ2	-0,49	0,23	0,14	0,000
Wartość stała: a	-5,56			
Istotność równania: $\chi^2 = 229,00$; p.u.<0,000 Funkcje dyskryminacji kanonicznej: R = 0,93; λ Wilksa = 0,14; p.u.<0,000				

WYNIKI I DYSKUSJA

Nieśmiałość jest często wynikiem niewłaściwego postępowania rodziców lub wychowawców względem dziecka, nie zawsze pozwalają mu oni być odpowiedzialnym za swoje czyny lub mają w stosunku do niego nadmierne wymagania, którym nie potrafi ono sprostać. Rezultatem tych błędów wychowawczych jest wrażenie, że dziecko niczego nie potrafi zrobić, przejawiając przy tym poczucie niższości i winy, które są głównymi objawami nieśmiałości.

Powyższa analiza wyników badań wskazuje na to, że:

1. Nieśmiałość dzieci tłumaczona jest strukturą specyficznych cech osobowości (por. tabela 1, 2 oraz 5). Badania wykazały, że dzieci nieśmiałe przejawiają brak pewności siebie. Bardziej koncentrują się na wewnętrznych problemach, kumulują napięcia wynikające z często powtarzających się frustracji. Częściej skierowują agresję do siebie, poszukując oparcia u innych ludzi. Cechą charakterystyczną dzieci nieśmiałych jest obwinianie siebie zwiększające uczucie wewnętrznego niepokoju.

2. Dzieci nieśmiałe, w porównaniu z dziećmi śmiałymi, ogólnie przejawiają niższe natężenie symptomów lękowych. Istniejący lęk związany jest wyłącznie z życiem szkolnym. Łączy się on głównie z niepowodzeniami w nauce. Dzieci nieśmiałe obawiają się kary ze strony nauczycieli za brak wystarczającej wiedzy. Również przeżywają lęk przed oceną i postawą krytyczną najbliższego środowiska za niemożność spełnienia wymagań stawianych przez szkołę. W sytuacjach wymagających szczególnej koncentracji uwagi przeżywają silne podenerwowanie (tabela 3, 4).

Na podstawie powyższych wyników badań, a także poglądów Cattella (1967) można stwierdzić, iż dzieci nieśmiałe charakteryzują się powściągliwością w kontaktach towarzyskich, rezerwą i trzymaniem się na uboczu oraz przejawiają szczególną wrażliwość na niebezpieczeństwa. We wszelkim działaniu dominuje u nich skrupulatność oraz sumiennność, która sprzyja umiędzynosi z dystansowania się do niektórych sytuacji życiowych, chociaż nie jest dla nich obojętna świadomość ponoszenia porażek związanych z sukcesami szkolnymi. Występuje też zahamowanie – jako jeden z objawów w syndromie nieśmiałości – co oznacza mniej lub bardziej rozległe ograniczenie lub obniżenie poziomu normalnej aktywności jednostki. Może ono być spowodowane działaniem różnorodnych przyczyn: środowiskowych, wychowawczych, psychologicznych, patofizjologicznych. Fizjologiczną podstawą zahamowania jest brak równowagi podstawowych procesów nerwowych, charakteryzujący się przewagą procesów hamowania przy jednoczesnym osłabieniu procesów pobudzenia. Jak wynika z badań wielu autorów, m.in. Harwas-Napierały, Hurlock, Kast, Obuchowskiej, Petermann, Tyszkowej, Zimbardo i innych, w zachowaniu dzieci nieśmiałych zaznacza się obniżenie aktywności, czyli małowówność, słabe kontaktowanie się z innymi dziećmi, mała ruchliwość, powolność reakcji, niekiedy apatia. Działanie silniejszych bodźców wywołuje u nich najczęściej pogłębienie zahamowania.

Można zatem postawić pytanie: czy jest możliwa zmiana postawy dziecka nieśmiałego? Dokonanie takiej przemiany jest zadaniem trudnym. Nie tylko dlatego, że jest ona związana z właściwościami układu nerwowego, nie one bowiem stanowią czynnik decydujący o jej wytworzeniu się. Najczęściej jednak postawa ta kształtuje się w pierwszych latach życia dziecka i dlatego cechuje ją trwałość. Kształtuje się ona również pod wpływem postaw rodziców, ich stosunku do dziecka, systemu ich oddziaływań na nie. Można wymienić kilka zasad w postępowaniu z dziećmi nieśmiałymi, przeżywającymi zbyt małą wiarę we własne możliwości:

1. Zwiększenie wiary w siebie poprzez stwarzanie okazji do zdobywania pozytywnych doświadczeń, do osiągnięć jeśli nie w jednej dziedzinie, to w innej.
2. Dążenie do przerzucania punktu ciężkości zainteresowania dziecka z oceny za wykonanie na jakość wykonania, na treść zadania, na przyjemność wykonania, na radość tworzenia.
3. Umożliwienie zdobywania bogatych i pozytywnych doświadczeń społecznych poprzez kontakty z dorosłymi, a zwłaszcza z rówieśnikami – sprzyja tym pozytywnym doświadczeniom obcowanie z dziećmi w małych grupach, które bardziej odpowiadają dziecku nieśmiałemu.
4. Stawianie wymagań adekwatnych do możliwości dziecka, nigdy nie za wysokich, ponieważ każda sytuacja, w której nie czuje się na siłach, by im sprostać, obniża jego samoocenę.

Podstawową zasadą wychowawczego postępowania wobec osób przeżywających nieśmiałość jest wzmocnienie ich

ELŻBIETA JANUSZEWSKA

poczucia własnej wartości, które umacnia się przede wszystkim w atmosferze zaufania. Gdy nieśmiałość dotyczy kontaktów z nauczycielem, należy często nawiązywać nieformalne rozmowy z uczniem. Gdy dotyczy rówieśników, skuteczne bywa włączenie nieśmiałego ucznia w różne formy uczniowskiej działalności, a także prowadzenie takich form dydaktycznych, w których konieczne jest nawiązanie bliskiej współpracy między uczniami. Należy pamiętać, że podnoszenie społecznych kompetencji jest najlepszym sposobem pozbycia się nieśmiałości. Wskazane jest, aby nieśmiali uczniowie uczestniczyli w zajęciach uczących asertywności, czyli pozytywnej pewności siebie. Nauczają się na nich sposobów, jakimi można bronić swoich praw, oraz otwartości w uzewnętrznianiu swoich dążeń – bycia sobą bez zahamowań i lęków.

BIBLIOGRAFIA

- Baumgardt, U. (1991). *Kinderzeichnungen Spiegel der Seele*. Zürich: Kreuz Verlag.
- Brack, U. B., Süß-Burghardt, H. (1997). Komplexe Entwicklungs- und Verhaltensstörungen. [W:] F. Petermann (red.), *Fallbuch der klinischen Kinderpsychologie*. Göttingen–Bern–Toronto (s. 94-120). Seattle: Hogrefe Verlag.
- Cattell, R. B. (1967). *The scientific analysis of personality*. Middlesex (England): Penguin Books.
- Chłopkiewicz, M. (1980). *Osobowość dzieci i młodzieży – rozwój i patologia*. Warszawa: WSiP.
- Gerstman, S. (1969). *Kształtowanie uczuć dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
- Gerstman, S. (1976). *Rozwój uczuć*. Warszawa: WSiP.
- Hankała, A., Włodarski, Z. (1991). *Jestem człowiekiem i żyję wśród ludzi*. Warszawa: WSiP.
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych: geneza – diagnostyka – terapia*. Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.
- Hurlock, E. (1985). *Rozwój dziecka* (tłum. z j. ang. B. Hornowski, K. Lewandowska, B. Roseman) Warszawa: PWN.
- Januszevska, E. (1994). Czynniki warunkujące kształtowanie obrazu siebie u dzieci. [W:] A. Januszevska, P. Oleś, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w KUL* (t. 7, s. 27-46). Lublin: RW KUL.
- Januszevska, E. (1995). Osiągnięcia szkolne oraz poziom lęku u dzieci. Badanie uwarunkowań. [W:] W. Tłokiński (red.), *Lęk. Zjawisko umotywowane* (s. 65-80). Warszawa: Drukarnia Naukowo-Techniczna.
- Januszevska, E., Januszevska, A. (1996). Postawy matek w percepcji dzieci neurotycznych o niskim vs wysokim niepokoju. [W:] E. Januszevska (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej dzieci i młodzieży* (s. 45-68). Lublin: TN KUL.
- Kast, V. (1996). *Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle*. Zürich–Düsseldorf: Walter Verlag.
- Kast, V. (1997). *Vom Sinn der Angst*. Freiburg–Basel–Wien: Herder.
- Obuchowska, I. (1995). Problemowe zachowania uczniów. [W:] K. Kruszevska (red.), *Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela* (s. 312-346). Warszawa: PWN.
- Petermann, U., Walter, H. -J. (1997). Spezifische Ängste und Phobien. [W:] F. Petermann (red.), *Fallbuch der klinischen Kinderpsychologie* (s. 124-160). Göttingen–Bern–Toronto–Seattle: Hogrefe Verlag.
- Siek, S. (1982). *Osobowość, struktura rozwoju, wybrane metody badania*. Warszawa: ATK.
- Siek, S. (1984). *Rozwój potrzeb psychicznych mechanizmów obronnych i obrazu siebie*. Warszawa: KAW.
- Siek, S. (1989). *Walka ze stresem*. Warszawa: ATK.
- Tyszkowa, M. (1978). *Osobowościowe postawy syndromu nieśmiałości*. Poznań: IPU im. A. Mickiewicza.
- Tyszkowa, M. (1993). Nieśmiałość i zahamowanie. [W:] W. Pomykała (red.), *Encyklopedia pedagogiczna* (s. 457-459). Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Webster's new world dictionary of American english, III College Edition (1988). Cleveland–New York: Webster's New World.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness. What it is. What to do about it*. Dallas.
- Zimbardo, P. G. (1994). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* (tłum. z j. ang. A. Sikorzyńska). Warszawa: PWN.