

Zachowania zaradcze młodzieży nieśmiałej

Magdalena Umecka*, Stanisława Tucholska

*Instytut Psychologii
Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II*

COPING BY SHY ADOLESCENTS

Abstract. The present article shows the relationship between the handling of stress and the level of shyness in secondary school children. Preventive behaviour was examined with Questionnaire of Coping by W. Janke, G. Erdmann and W. Boucsein, and shyness with "N" Questionnaire by R. W. Crozier. The research was conducted on 219 students from the 1st, 2nd and 3rd year, both female and male. Extreme groups were distinguished according to quarters division. As a result, two groups have been singled out: shy ($N = 58$) and unshy ($N = 58$). A hypothesis has been formulated saying that shy people prefer strategies of escape and avoidance in order to manage a difficult situation. On the grounds of their specific functioning, shy people feel particularly stressed in socially related situations, like exposure, assessment, criticism or conflict. The results of the research proved that the above groups are statistically different as to 8 ways of coping with difficult situation and strategies of escape and avoidance. Accordingly, in order to handle the stress, shy people manifest concentration on themselves and their own emotions, escaping tendencies, sense of guilt and pity for themselves, aggression and self-aggression, hopelessness, and isolation from other people. It appears that shy teenagers apply less effective methods of coping with difficult situations than their confident peers.

Zainteresowanie problematyką nieśmiałości, obserwowane od początku minionego wieku, wzrasta szczególnie w dzisiejszych czasach, naznaczonych dynamicznymi przemianami cywilizacyjnymi i społecznymi. Ich związek ze wzrostem współzawodnictwa, izolacji i osamotnienia sprawia, że problemy adaptacyjne ludzi nieśmiałych przybierają na sile, a konieczność wsparcia i kształtowania umiejętności społecznych osób nieśmiałych jest coraz bardziej nagląca.

* Adres do korespondencji: Magdalena Umecka, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin.

Nieśmiałość jest definiowana i rozumiana w różny sposób. Termin „nieśmiałość”, mający swoje źródło w codziennym języku, uważany jest za „nieostry” i mający wiele odmian (Harris, 1984 – za: Harwas-Napierała, 1987). Według słownika oksfordzkiego być nieśmiałym to „być trudnym w kontakcie z powodu bojaźliwości, ostrożności lub nieufności”. W literaturze brak jest jednoznacznego określenia tego pojęcia oraz różnic i podobieństw zjawisk z nim związanych, takich jak wstyd, brak pewności siebie czy zakłopotanie (*embarrassment*).

Wśród różnych sposobów rozumienia nieśmiałości można wyodrębnić dwie grupy: ujęcie globalne, skupiające się zarówno na objawach, jak i na przyczynach, oraz ujęcie syndromalne, w których nacisk kładziony jest na niektóre symptomy, uznane przez autora za ważne właściwości tej wielowymiarowej, złożonej struktury. Ujęcie globalne reprezentowane jest m.in. przez P. Janet, G. Judet i L. Dugas, syndromalne zaś przez H. B. i A. Ch. English oraz P. Zimbardo, a na gruncie polskim przez M. Tyszkową i B. Harwas-Napierałę.

Janet (1919 – za: Tyszkowa, 1978) ujmując nieśmiałość jako „abulię społeczną” czy też specyficzne zaburzenie czynności przebiegających w obecności innych osób. Zakłócenia motywacji działania i specyfika percepcji sytuacji sprawiają, że obecność obserwatorów pochłania część uwagi osoby działającej, a przymus zwracania na nich uwagi nie pozwala skoncentrować się na wykonywanej czynności. Na nieco inny aspekt wskazuje Judet (1951 – za: Januszewska, 2000a) podkreślając, że osoby nieśmiałe stawiają w centrum uwagi refleksję o sobie i koncentrują się na obronie zagrożonej integracji własnej osobowości. Doświadczają negatywnych emocji, takich jak lęk czy wstyd, mających swe źródło w niedocenianiu siebie. Powoduje to dezorganizację czynności i trudności w osiąganiu stawianych sobie celów. Autorka zakłada, że u osoby nieśmiałej występują dwie przeciwstawne motywacje: z jednej strony popychająca do działania, z drugiej zaś – zwracająca ku autoanalizie. Dążenie do przeżywania wzruszeń, z jednoczesną tendencją do nieokazywania uczuć, hamuje ekspresję emocjonalną, stając się źródłem napięcia, które Judet nazywa „wstydem nieuzasadnionym” lub „lękliwością społeczną” (Tyszkowa, 1978). Ten aspekt nieśmiałości – jako odzwierciedlenie konfliktu dążenie-unikanie – podkreślany jest też przez Asendorpfa (1990).

Dugas (1937 – za: Tyszkowa, 1978, s. 232) z kolei definiuje nieśmiałość jako „bądź przejściowy niepokój i zakłócenie osobowości, która nie potrafi się zorganizować i pokierować swymi dążeniami w momencie działania, bądź niepokój stale odnawiany, potęgujący się za każdym razem i przeradzający się w trwałą postawę”. Przyczyn zakłóceń w funkcjonowaniu w obecności innych osób i mniejszej efektywności działania upatruje w porażkach doznanych w kontaktach społecznych, a także w braku wewnętrznej dyscypliny i poddania się sugestiom lub nakazom z zewnątrz.

Obniżenie poziomu działania dokonywanego w obecności świadków jest również najistotniejszym elementem rozumienia nieśmiałości przez H. B. i A. Ch. English (1958 – za: Harwas-Napierała, 1995, s. 12), przedstawicieli podejścia syndromalnego. Ujmując ją jako „dyskomfort i częściowe zahamowa-

nie zwykłych form zachowania, gdy jednostka znajduje się w obecności innych, szczególnie gdy jest obiektem ich uwagi”, podkreślają aspekt behawioralny (zahamowanie aktywności) i emocjonalny (dyskomfort, a więc samopoczucie z przewagą negatywnych emocji), pomijają natomiast motywacyjne oraz psychofizjologiczne czynniki warunkujące te specyficzne zakłócenia.

Tyszkowa (1993) określa nieśmiałość jako złożony zespół objawów występujących w przeżyciach i zachowaniu osób, którego podłożem są zakłócenia spostrzegania sytuacji społecznych powstające na bazie specyficznie ukształtowanych struktur osobowości. Doprowadzają one do unikania społecznych interakcji i obniżenia poziomu funkcjonowania przebiegającego w obecności innych osób; zwracają na to uwagę również Borecka-Biernat (2001) i Hamer (2000), wiążąc to zjawisko z „psychicznym paralizem” wywołanym przykrymi uczuciami i obezwładniającymi myślami na swój temat.

Znaczenie emocji jako istoty nieśmiałości było przedmiotem zainteresowania Hartenberga (1901 – za: Harwas-Napierała, 1995), który wskazuje na zakłócenia i złożoność emocji u osób nieśmiałych, a także na tendencję tych osób do wnikliwości i skrupułów. Również Gerstmann (1963) ujmuje taki sposób funkcjonowania jako rodzaj postawy emocjonalnej ukształtowanej pod wpływem rzeczywistych niepowodzeń, zaś Hurlock (1985) zalicza nieśmiałość do zachowań emocjonalnych związanych ze strachem jako elementem dominującym i odróżnia ją od zakłopotania i zmartwienia.

Najpełniej złożoność omawianego zjawiska określił Zimbardo, który dowiódł też powszechności, uniwersalności i ponadkulturowości tego syndromu. Okazuje się, że w populacji amerykańskiej 80% badanych określa siebie jako nieśmiałych sytuacyjnie lub w jakimś okresie swojego życia, 40% uważa się obecnie za nieśmiałych, 25% za nieśmiałych chronicznie, a 4% za nieśmiałych wobec każdego i w każdej sytuacji. Zaledwie 7% Amerykanów twierdzi, że nie doświadczali w swoim życiu nieśmiałości. Badania międzykulturowe wykazały, że jest to zjawisko występujące w każdym społeczeństwie, a procent osób nieśmiałych jest w nich nie niższy niż 25 (Zimbardo, 1994). Dane epidemiologiczne w populacji polskiej opierają się na badaniach studentów, prowadzonych przez Kędzierską i współautorów (2002), które wskazują, że problem ten dotyczy 1/3 badanych.

Zimbardo (1994) rozumie nieśmiałość jako następstwo świadomości własnej niezdolności do działania, którego osoba chce się podjąć i co do którego wiadomo, jak je wykonać. Mimo to odczuwany lęk, związany z negatywną samooceną i antycypowaną, negatywną oceną przez innych, przyczynia się do unikania społecznych interakcji i doświadczania niepowodzenia. Harwas-Napierała (1979) z kolei traktuje ją jako zewnętrzny wyraz nastawienia na osobiste zagrożenie, obejmującego większość sytuacji społecznych. Spośród innych czynników osobowościowych autorka dostrzega w kształtowaniu się lękliwości społecznej znaczną rolę stosunku osoby do samej siebie, który charakteryzuje się m.in. skłonnością do niedoceniań siebie, brakiem zaufania do siebie oraz do swoich zdolności i możliwości, przejawiającą samoświadomością własnych błędów.

Crozier (1995) traktuje nieśmiałość jako cechę osobowościową i podkreśla, że jest ona ważną miarą różnic indywidualnych. Uznaje ją za część szerszej kategorii temperamentalnej, charakteryzowanej jako „zahamowanie wobec nieznanego”. W tych nowych sytuacjach społecznych zachowanie osób nieśmiałych charakteryzuje lęk, ostrożność, dyskomfort (*out of place*), zahamowanie w obecności innych, a także skłonność do lękowego zaabsorbowania się sobą. Podejmowana przez niego problematyka dotyczy również trudności metodologicznych w badaniach nad nieśmiałością, szczególnie u dzieci. Stwierdza, że aby pełniej ukazać zjawisko w tej grupie wiekowej, oprócz obserwacji i ocen zachowania należy uwzględnić metody samoopisowe. Wyniki jego poszukiwań (Crozier, 1995) wskazują, że zdolność do rozpoznania, skonceptualizowania i opisanie nieśmiałości w sposób analogiczny jak u dorosłych występuje już u dzieci w wieku 9-10 lat. Dzieci 10- i 11-letnie prawidłowo dokonują rozróżnień pomiędzy nieśmiałością jako stanem i jako cechą (Crozier, Burnham, 1990).

Wielu autorów (Pilkonis, 1976 – za: Harwas-Napierała, 1987; Tyszkowa, 1978; Zimbardo, 1994) wiąże nieśmiałość ze skłonnością do przeżywania lęku w sytuacjach społecznych i określa ją „efektem widowni”, lękiem interakcyjnym czy alterofobią (Lindgren, 1976 – za: Harwas-Napierała, 1984). Miller (2000 – za: Gładyszewska-Cylulko, 2007, s. 16) stwierdza, że nieśmiałość jest „szczególnym połączeniem lęku i zachowania, które wynika z charakterystycznego nawyku pesymistycznego myślenia i niskiej samooceny”. Leary (1986 – za: Eisenberg i in., 1995, s. 505) zaś definiuje to zjawisko jako „emocjonalno-behawioralny syndrom charakteryzujący się lękiem społecznym, zahamowaniem interpersonalnym bądź unikaniem”. Lewinsky (1941) wśród komponentów nieśmiałości wymienia lęk, wstyd i nieufność. Subiektywne odczuwanie lęku w sytuacjach społecznych, a także niezgrabność i zahamowanie stanowią również cechy syndromu psychologicznego, jakim jest nieśmiałość w koncepcji Cheeka i Bussa (1981).

Jak wynika z powyższego przeglądu sposobów rozumienia nieśmiałości, kontekstem ją aktualizującym są sytuacje społecznych interakcji (szczególnie sytuacje ekspozycji społecznej bądź oceny) i obecność innych osób, towarzyszącymi zaś objawami – zmiany w sferach: emocjonalnej, motywacyjnej, behawioralnej, spostrzegania sytuacji czy samoorientacji. Takie rozumienie nieśmiałości, jako lęklivosti społecznej będącej syndromem zakłóceń podstawowych sfer funkcjonowania człowieka, zostało przyjęte w niniejszym artykule.

Należy zwrócić uwagę na spotykane w literaturze (Brigs, 1992 – za: Kulik, Szewczyk, 2003, s. 60) rozróżnienia nieśmiałości: chwilową (związaną z sytuacjami społecznymi), przejściową (związaną z dynamiką rozwojową) oraz trwałą (charakteryzującą osoby przez całe życie). Postacie te manifestują się podobnym zespołem objawów, różnią się natomiast właściwościami, dynamiką, genezą i trwałością, co wskazuje na ich inne podłoża osobowościowe (Tyszkowa, 1978, 1993). W tym sensie można wyjaśniać ją jako normalną reakcję u dzieci i młodzieży, zwłaszcza w pierwszej fazie adolescencji, gdy poziom samoświadomości przerasta oczekiwany społecznie poziom wykonania

czynności. Tak również rozumieją nieśmiałość Rosenberg (1965 – za: Tyszkowa, 1978) i Hurlock (1965), którzy wiążą ją ze zbyt wygórowanymi ideałami i lękiem przed niepowodzeniem. Również Briggs (1985 – za: Lawrence, Bennett, 1992) wyróżnia nieśmiałość jako „stan” i jako „cechę”.

Opisując własne funkcjonowanie, osoby nieśmiałe wspominają o trzech obszarach aktywowanych na skutek doświadczania tej formy lęklivosti społecznej: zewnętrzne oznaki sygnalizujące nieśmiałość, fizjologiczne objawy lęku oraz uczucie zażenowania i skrępowania (Zimbardo, 1994). Widocznymi na zewnątrz przejawami nieśmiałości są przede wszystkim trudności w inicjowaniu rozmowy oraz w nawiązywaniu kontaktu werbalnego i wzrokowego. Milczenie oraz trudność w wypowiadaniu myśli czy uczuć powodują, że osoby te są mniej skuteczne w kształtowaniu otaczającego świata. Wiąże się to nie tylko z brakiem umiejętności komunikowania się, ale jest zaburzonym spostrzeganiem relacji międzyludzkich, w którym przewidywanie straty i odrzucenia decyduje o braku zaangażowania w relację, usuwaniu się w cień i chęci pozostania niezauważonym. Powściągliwość, będąca synonimem oporu przed kontaktami z innymi ludźmi, jest pojęciem charakteryzującym zachowanie osób nieśmiałych w sytuacjach społecznych.

Uciążliwe i skupiające uwagę osoby nieśmiałej są fizjologiczne przejawy pobudzenia układu współczulnego, reakcją towarzyszącą zaś, związaną z krótkotrwałą ostrą utratą poczucia własnej wartości, jest zażenowanie, wywołane sytuacją nagłego publicznego ujawnienia czegoś negatywnego na temat danej osoby. Objawy te znajdują swój wyraz w niemożności nawiązywania kontaktów interpersonalnych, w braku skutecznego porozumiewania się w trudnościach w wyrażaniu własnych opinii i obrony swoich praw, w wypowiadaniu się na forum, a także w nadmiernym zaabsorbowaniu swoimi reakcjami (Zimbardo, 1994). Osoby te bardziej preferują izolację niż niepewną sytuację z ryzykiem bycia odrzuconym i – choć mogą odczuwać potrzebę relacji – mają mniejszą motywację do poszukiwania towarzystwa. Wrażliwość na krytykę i doświadczane niepowodzenia mogą przyczyniać się do obniżenia poziomu aktywności, bierności i ulegania presji otoczenia u tych osób (Brett, 2002).

Jednym z zagadnień związanych z psychospołecznym funkcjonowaniem osób nieśmiałych jest radzenie sobie przez nie z sytuacjami trudnymi. Współcześnie radzenie sobie ze stresem definiowane jest w trzech uzupełniających się konstruktach znaczeniowych: jako proces, jako styl i jako strategia. Jak wskazuje Heszen-Niejodek (2000, 2005), te trzy odniesienia bardziej uzupełniają się niż wykluczają.

Strategia radzenia sobie ze stresem rozumiana jest jako „określone, poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej” (Wrześniewski, 2000, s. 46). Przyjmuje się, że ludzie różnią się liczbą, rodzajem, a także skłonnościami do posługiwania się określonymi strategiami. Każdy człowiek ma zasób takich zachowań w postaci dyspozycji uruchamianych w konkretnym wydarzeniu stresowym. To, które z nich zostaną użyte, zależy od wymagań sytuacyjnych i przewagi w stosowaniu strategii określonego rodzaju (Heszen-Niejodek, 1991, 1997), od nawyków i uprzedzeń

(Kosińska-Dec, 1992), a także od wpływu zmiennych, takich jak aktualny stan psychofizyczny, uwarunkowania osobowościowe, płeć, wiek czy wykształcenie (Wrześniewski, 2000).

Styl natomiast ujmuje się jako „będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niego zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia sobie z konkretną konfrontacją stresową” (Heszen-Niejodek, 2000, s. 19). Takie rozumienie radzenia sobie podkreśla rolę czynników indywidualnych, spośród których styl jest traktowany jako niezależny od sytuacji, względnie stały atrybut podmiotu, bezpośrednio aktualizujący się w określonej transakcji stresowej.

Stosunkowo nowym, a zarazem ważnym obszarem badań w tym zakresie jest problematyka zmagania się z sytuacjami stresowymi przez dzieci i młodzież. Zarówno specyfika ich sposobów radzenia sobie, jak i charakter doświadczeń określanych jako trudne, różni się od zachowań i przeżyć osób dorosłych. Badania ukazują problemy adaptacyjne coraz młodszych dzieci oraz wysokie koszty psychologiczne i somatyczne sytuacji stresowych u dorastającej młodzieży. Z badań Boreckiej-Biernat (2003, 2006) wynika, że ważną grupę stresorów stanowią sytuacje społeczne związane z ekspozycją, oceną, krytyką czy konfliktem, które często są związane z doświadczeniami szkolnymi i rówieśniczymi. Niektórzy młodzi ludzie dobrze radzą sobie w sytuacjach trudnych, część jednak zabezpiecza się przed działaniem stresu, stosując agresję lub unikając bezpośredniej konfrontacji. Ten ostatni wzór zachowania, wiązany z nieadekwatnym postrzeganiem siebie i deficytami w umiejętnościach społecznych, dotyczy osób nieśmiałych.

Ważnymi zmiennymi warunkującymi przebieg zachowań zaradczych są właściwości osobowościowe (Heszen-Niejodek, 1997; Terelak, 1997; Strelau, 2000). Wśród nich nieśmiałość, jako syndrom zakłóceń w sferze społecznej, poznawczej, emocjonalnej i motywacyjnej, może być istotnym czynnikiem wpływającym na preferencję zachowań zaradczych. W badaniach Strelaua (2000) potwierdzony został związek wysokiego poziomu neurotyzmu i tendencji do przeżywania negatywnych stanów emocjonalnych ze strategiami skoncentrowanymi na emocjach, natomiast ekstrawersji – ze strategiami zadaniowymi. Z kolei badania Januszewskiej (2000b), Olesia (1993) i Boreckiej-Biernat (2000) wskazują, że osoby o wysokim poziomie lęku stosują strategie unikowe i emocjonalne. Dowiedzione empirycznie pozytywne korelacje nieśmiałości z neurotyzmem (Briggs, 1988 – za: Crozier, Birdsey, 2003) i lękliwością (Cheek, Buss, 1981; Eisenberg i in., 1995), a negatywne z ekstrawersją (Briggs, 1988 – za: Crozier, Birdsey, 2003) pośrednio sugerują, iż osoby nieśmiałe będą stosowały unikowe i emocjonalne style radzenia sobie. Badania Eisenberg i współautorów (1995) ukazują wprost związek nieśmiałości ze stylami unikowymi i nieumiejętnością stosowania radzenia sobie typu zadaniowego. Wydaje się, że młodzież nieśmiała będzie preferowała ucieczkowe i unikowe sposoby i strategie radzenia sobie ze stresem.

METODY I GRUPA BADANYCH

Zachowania zaradcze badano przy zastosowaniu Kwestionariusza Radzenia Sobie (SVF) W. Janke, G. Erdmanna i W. Boucseina (1985), w adaptacji E. Januszewskiej (1997), nieśmiałość zaś przy użyciu Kwestionariusza Nieśmiałości („N”) R. W. Croziera (1995), w adaptacji S. Tucholskiej (2007).

Kwestionariusz Radzenia Sobie mierzy strategie i sposoby radzenia sobie. Autorzy wyróżniają dziewiętnaście sposobów radzenia sobie ze stresem oraz cztery strategie: (1) strategię zachowań aktywnie i świadomie zmierzających do próby realnego rozwiązania problemu; (2) strategię zachowań ucieczkowo-unikowych; (3) strategię współdziałania z innymi ludźmi i (4) strategię konfrontacyjno-agresywną (Januszewska, 2005). Wyróżnione sposoby i strategie okazały się ogólne, uniwersalne i niezależne od wpływu zmiennych, takich jak płeć czy wiek młodzieży, a ich opracowanie statystyczne (α Cronbacha na poziomie 0,94 dla wszystkich pytań i 0,88 dla sposobów radzenia sobie) wskazuje na zadowalającą rzetelność oraz trafność diagnostyczną i różnicową tego kwestionariusza.

Kwestionariusz „N”, opracowany przez Croziera (1995), jest metodą samoopisową i przystosowaną do badania młodzieży szkolnej. Kwestionariusz składa się z 26 twierdzeń, przy których badani udzielają odpowiedzi punktowanych: „tak” lub „nie” – 2 punkty, „nie wiem” – 1 punkt (odpowiedzi niediagnostyczne – 0). Podobny sposób punktacji odpowiedzi został przyjęty w polskiej wersji. Wyniki wahają się w granicach 0-52 punktów. Analizy statystyczne wykazały, że Kwestionariusz Nieśmiałości jest wewnętrznie spójny, a w badaniach dwóch oddzielnych próbek uzyskał współczynnik α Cronbacha na poziomie 0,817 i 0,818. Przeprowadzone przez Croziera badania na próbce adolescentów wskazują na zadowalające miary psychometryczne kwestionariusza i potwierdzają, że jest on odpowiedni dla tej grupy wiekowej (Crozier, 1995).

Badaniem objęto młodzież żeńską i męską klas I, II i III gimnazjum w Ostrowie Wielkopolskim, łącznie 233 osoby. Po odrzuceniu kwestionariuszy niekompletnych, w dalszych obliczeniach uwzględniono 219 zestawów, wypełnionych przez 95 chłopców i 124 dziewczęta.

Grupy skrajne osób nieśmiałych i nie cechujących się nieśmiałością zostały wyłonione na podstawie o podziału na kwartyle. W ten sposób powstały dwie grupy osób: o wysokiej (GWN) i o niskiej nieśmiałości (GNN). W grupie o niskiej nieśmiałości wyniki w skali Nieśmiałości wahają się w granicach 8-18, w grupie o wysokiej nieśmiałości zaś – w granicach 27-45. Liczebność każdej z grup wynosiła 58 osób, co stanowi 26,5 % badanych.

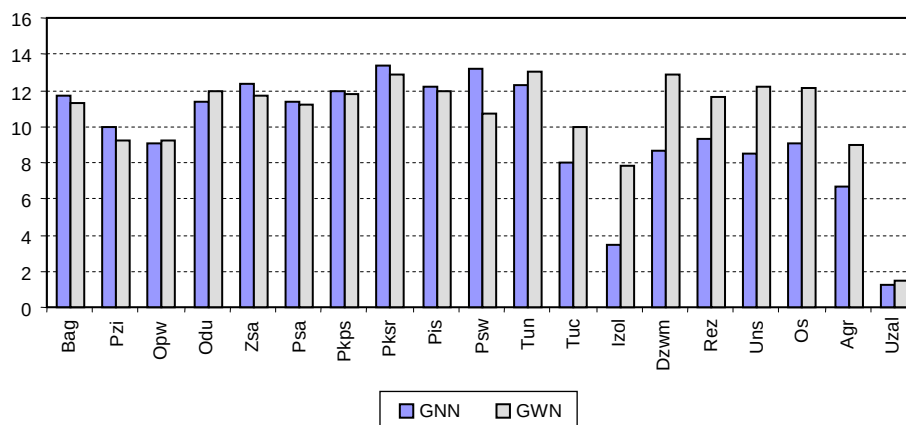
WYNIKI

Różnice pomiędzy grupami młodzieży o wysokiej i o niskiej nieśmiałości zostały przeanalizowane najpierw w odniesieniu do dziewiętnastu sposobów

radzenia sobie ze stresem, wyznaczonych na podstawie Kwestionariusza Radzenia Sobie.

Tabela 1.
Wyniki średnie w sposobach zaradczych młodzieży o niskiej (GNN) i wysokiej (GWN) nieśmiałości

Sposoby zaradcze	GNN (<i>N</i> = 58)		GWN (<i>N</i> = 58)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Bagatelizacja	11,67	4,04	11,28	4,47	0,50	0,617
Porównanie z innymi	10,09	4,36	9,21	4,22	1,10	0,272
Obrona przed winą	9,14	3,24	9,21	3,28	-0,11	0,909
Odwroćenie uwagi	11,41	3,82	11,97	4,02	-0,76	0,450
Zastępcza satysfakcja	12,41	5,72	11,72	4,80	0,70	0,483
Poszukiwanie samopotwierdzenia	11,41	3,73	11,21	3,50	0,31	0,759
Próba kontroli przebiegu sytuacji	12,00	4,21	11,79	3,96	0,27	0,785
Próba kontroli swoich reakcji	13,43	3,82	12,86	4,01	0,78	0,435
Pozytywne instruowanie siebie	12,22	4,49	12,00	4,10	0,28	0,779
Poszukiwanie społecznego wsparcia	13,22	5,67	10,71	6,25	2,27	0,025
Tendencja separacyjna	12,33	3,90	13,03	4,13	-0,95	0,346
Tendencja ucieczkowa	8,02	3,96	10,07	4,78	-2,52	0,013
Izolowanie się od ludzi	3,50	3,60	7,81	5,52	-4,98	0,001
Dalsze zajmowanie się w myślach	8,69	5,15	12,88	5,92	-4,06	0,001
Rezygnacja	9,26	3,77	11,64	3,61	-3,47	0,001
Użalanie się nad sobą	8,50	4,69	12,19	5,20	-4,01	0,001
Obwinianie siebie	9,07	4,72	12,14	5,35	-3,28	0,001
Agresja	6,72	5,02	8,98	5,82	-2,24	0,027
Używanie leków lub innych zw. chemicznych	1,28	2,11	1,52	2,99	-0,50	0,616



Wykres 1. Średnie wyniki w sposobach radzenia sobie ze stresem młodzieży o niskiej (GNN) i wysokiej nieśmiałości (GWN)

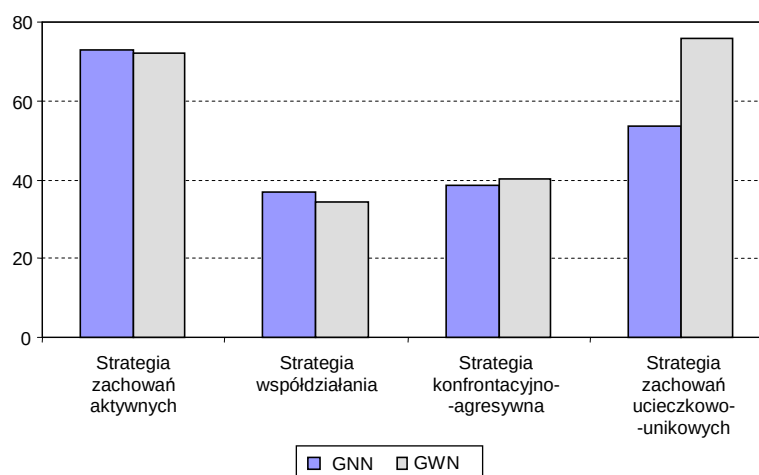
Wskaźniki liczbowe, zawarte w tabeli 1 i na wykresie 1, wskazują na statystycznie istotne różnice pomiędzy grupą o niskiej nieśmiałości i grupą o wysokiej nieśmiałości w zakresie ośmiu sposobów radzenia sobie ze stresem. Najwyższe wskaźniki istotności wystąpiły w następujących skalach sposobów zaradczych: Izolowanie się od ludzi, Dalsze zajmowanie się w myślach, Rezygnacja, Użalanie się nad sobą i Obwinianie siebie. Niższe poziomy ufności, ale również istotne statystycznie, dotyczą trzech skal: Poszukiwanie społecznego wsparcia, Tendencja ucieczkowa i Agresja.

Na podstawie uzyskanych danych można stwierdzić, że młodzież o wysokich wynikach w skali Nieśmiałości stosuje sposoby radzenia sobie ze stresem zorientowane emocjonalnie, związane z zachowaniami ucieczkowymi z trudnej sytuacji, unikaniem kontaktów z innymi, myśleniem o zaistniałej sytuacji trudnej i niemożnością skoncentrowania się na czymś innym. Rozpamiętując przykre wydarzenia, doświadczają przygnębienia i beznadziejności, pesymistycznie patrzą na swoją przyszłość, choć pozornie godzą się z porażką. Osoby nieśmiałe nie korzystają z konstruktywnych sposobów zaradczych, sięgają częściej po zachowania zarówno autodestruktywne, jak i agresywne. Jednocześnie nie potrafią poszukiwać wsparcia ze strony innych, niechętnie proszą o pomoc i radę, rzadko rozwiązują problem poprzez wypowiedzenie się i przedyskutowanie go z innymi. Pogłębia to doświadczenie stresu i zwiększa często jego natężenie, nie dając realnych rozwiązań sytuacji trudnych i pogarszając samopoczucie i samoocenę jednostki.

Jako następne przeanalizowane zostaną strategie radzenia sobie ze stresem, wyznaczone za pomocą Kwestionariusza Radzenia Sobie, obejmujące cztery kategorie utworzone na podstawie analizy czynnikowej sposobów radzenia sobie ze stresem. Wyniki zostały zaprezentowane w tabeli 2 i na wykresie 2.

Tabela 2.
Wyniki średnie w strategiach zaradczych młodzieży o niskiej (GNN) i wysokiej (GWN) nieśmiałości

Strategie zaradcze	GNN (<i>N</i> = 58)		GWN (<i>N</i> = 58)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Strategia zachowań aktywnych	73,07	19,02	72,17	18,81	0,26	0,799
Strategia współdziałania	37,05	10,74	34,40	11,23	1,30	0,196
Strategia konfrontacyjno-agresywna	38,64	9,69	40,12	12,28	-0,72	0,472
Strategia zachowań ucieczkowo-unikowych	53,76	23,87	75,71	28,52	-4,49	0,001



Wykres 2. Średnie wyniki w strategiach radzenia sobie ze stresem młodzieży o niskiej (GNN) i wysokiej (GWN) nieśmiałości

Dane zamieszczone w tabeli 2, jak również na wykresie 2 wskazują na statystycznie istotne różnice w strategiach radzenia sobie ze stresem pomiędzy grupami młodzieży o niskiej i wysokiej nieśmiałości jedynie w zakresie strategii ucieczkowo-unikowej ($t = -4,49$; $p < 0,001$). Świadczy to o tendencji do stosowania ucieczkowo-unikowej strategii zaradczej w grupie o wysokiej nieśmiałości ($M = 75,71$; $SD = 28,52$). Jest to strategia zorientowana emocjonalnie, w której osoba koncentruje się bardziej na obronie własnego „ja” niż na rozwiązaniu zaistniałej sytuacji stresowej. Charakteryzuje się ona dystansowaniem, ucieczką od innych, obwinianiem siebie oraz koncentracją na doświadczanym cierpieniu. Radzenie sobie za pomocą tej strategii wiąże się z wyco-

fywaniem się z trudności, niepodjęmowaniem zachowań zmierzających do rozwiązania problemu i biernym oczekiwaniem na zmianę. Negatywne nastawienie do siebie i sytuacji powoduje wzrost zachowań agresywnych i autodestruktywnych. Osoby stosujące tę strategię wolą pozostawać w roli cierpiących i pozostawionych przez innych, niż aktywnie działać w kierunku polepszenia własnej sytuacji poprzez poszukiwanie i korzystanie ze wsparcia społecznego.

DYSKUSJA

Podjęta problematyka zachowań zaradczych młodzieży nieśmiałej koncentrowała się na ujęciu różnic w zakresie sposobów i strategii radzenia sobie ze stresem przez nieśmiałych i nie cechujących się nieśmiałością gimnazjalistów. Na podstawie przedstawionych wyników można stwierdzić, że sposobami zaradczymi, po które zazwyczaj sięgają osoby nieśmiałe, są zachowania zorientowane emocjonalnie, zmierzające do ucieczki z sytuacji trudnej, koncentracji na sobie i na swoich problemach, z jednoczesnym samoobwinianiem, autodestrukcją i poczuciem beznadziejności doświadczanej sytuacji. Młodzież nieśmiała preferuje strategię ucieczkowo-unikową, charakteryzującą się ucieczką od innych i skłonnością do samoobwiniania się. Młodzież lękliwa społecznie w większości stosuje techniki zaradcze mniej efektywne oraz takie, które – choć chwilowo zmniejszają napięcie – mogą zwiększać poczucie stresu. Wśród nich dominują techniki powiązane ze wzorcami zachowań prezentowanymi przez osoby nieśmiałe. Można do nich zaliczyć:

(1) *Skoncentrowanie na sobie i na swoich emocjach*

Badania Eisenberg i współautorów (1995) oraz Harwas-Napierały (1995) potwierdzają, iż ta grupa osób jest szczególnie podatna na doświadczanie negatywnych stanów emocjonalnych i zaabsorbowanie się własnymi reakcjami. Powyższe wnioski korespondują również z wynikami Strelaua (1985, 2000), wskazującymi na pozytywną korelację nieśmiałości z neurotyzmem i wysoką reaktywnością.

(2) *Tendencje ucieczkowe*

Choć wśród dotychczas prowadzonych badań nie ma jednoznacznych wyników świadczących o skłonności osób nieśmiałych do ucieczki w sytuacjach trudnych, można zaryzykować stwierdzenie, że jest to zachowanie będące odpowiedzią na doświadczany przez te osoby lęk sytuacyjny. Niskie poczucie własnej wartości i małe zaufanie do swoich możliwości sprawia, że osoby nieśmiałe, obawiając się krytyki, kompromitacji czy porażki, będą unikać okoliczności mogących te sytuacje spowodować.

(3) *Obwinianie siebie i uzalanie się nad sobą*

Na podstawie dotychczasowych badań można wskazać na związek poszukiwania winy w sobie z niskim poczuciem wartości osób nieśmiałych. Liczne badania (Tyszkowa, 1978; Zimbardo, 1994; Crozier, 1995) wskazują na zaniżoną samoocenę osób nieśmiałych oraz na skłonność do autodestrukcyjnych atrybucji, poprzez które nieśmiali przeceniają możliwość popełnienia przez siebie błędów i nie doceniają własnych możliwości (Dzwonkowska, 2003).

(4) *Agresja i autoagresja*

Na związek nieśmiałości z agresją i autoagresją zwracają uwagę Zimbardo (1994), Stevenson-Hinde i Glover (1996) oraz Sanson i współautorzy (1996). Tłumaczą oni to zjawisko tłumieniem frustracji oraz zaprzeczaniem odczuwania wrogości i złości, co sprzyja narastaniu gniewu wybuchającego gwałtownie pod wpływem silnych, niekontrolowanych emocji. Również Kulik i Szewczyk (2003) wskazują na występującą u osób nieśmiałych większą wrażliwość na niezadowolenie i bodźce wywołujące krytykę ze strony innych.

(5) *Poczucie beznadziejności sytuacji*

Nieśmiałość związana jest z nawykiem pesymistycznego myślenia i antycypacją negatywnych zdarzeń (Miller, 2000 – za: Gładyszewska-Cylulko, 2007), jak również z tendencją do postaw biernych, wycofywania się z sytuacji i traktowania środowiska jako zagrażającego.

(6) *Zajmowanie się w myślach sytuacją trudną*

Jak wskazuje Hartenberg (1901 – za: Harwas-Napierała, 1979), wnikliwość, skrupuły, negatywne odczucia i obawy skłaniają osobę do autoanalizy i jednoczesnego zatajenia emocji. Przejaskrawiona samoświadomość skłania ją do nieustannych analiz i sprawia, że nie potrafi ona uwolnić się od absorbujących ją myśli.

(7) *Izolowanie się od ludzi*

Kontakty społeczne oraz podtrzymywanie relacji interpersonalnych to dla osób nieśmiałych sfery, w których doświadczają one największych trudności. Nasilony egocentryzm, izolowanie się od świata i skłonność do marzycielstwa sprawiają, że mają one problemy w skutecznym porozumiewaniu się i wyrażaniu własnych opinii, z trudem też inicjują i podtrzymują kontakty interpersonalne.

Przeprowadzone badania nad zachowaniami zaradczymi młodzieży nieśmiałej dostarczyły interesujących danych. Mogą one stanowić punkt wyjścia dla dalszych badań i analiz w tym obszarze tematycznym, np. prób określenia epidemiologii zjawiska nieśmiałości w Polsce, wprowadzenia nowych zmierzających korelujących ze zjawiskiem nieśmiałości, uwzględnienia w badaniach innych grup wiekowych oraz zmiennej płci, a także podjęcia bardziej szczegółowych analiz psychologicznych, pozwalających na określenie specyfiki zachowań zaradczych nieśmiałych chłopców i dziewcząt.

BIBLIOGRAFIA

- Asendorpf, J. B. (1990). Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability and peer avoidance. *Human Development*, 33, 250-259.
- Borecka-Biernat, D. (2000). *Zachowanie młodzieży w sytuacji kontaktu społecznego*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Borecka-Biernat, D. (2001). *Zachowanie nieśmiałe młodzieży w trudnej sytuacji społecznej*. Kraków: Impuls.
- Borecka-Biernat, D. (2003). Kwestionariusz radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych. *Przegląd Psychologiczny*, 46, 1, 9-36.

- Borecka-Biernat, D. (2006). *Strategie radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Brett, D. (2002). Nieśmiałość – jak nauczyć dziecko pewności siebie. [W:] D. Brett (red.), *Bajki, które leczą* (cz. 2, s. 97-111). Gdańsk: GWP.
- Cheek, J. M., Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 2, 330-339.
- Crozier, R. W. (1995). Shyness and self-esteem in middle childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 85-95.
- Crozier, R., Birdsey, N. (2003). Shyness, sensation seeking and birth-order position. *Personality and Individual Differences*, 35, 127-134.
- Crozier, R., Burnham, M. (1990). Age-related differences in children's understanding of shyness. *British Journal of Developmental Psychology*, 8, 179-185.
- Dzwonkowska, I. (2003). Nieśmiałość i jej korelaty. *Przegląd Psychologiczny*, 46, 3, 307-322.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B. C. (1995). Relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 3, 505-517.
- Gerstmann, S. (1963). *Uczucia w naszym życiu*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Gładyszewska-Cylulko, J. (2007). *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Hamer, H. (2000). *Oswoić nieśmiałość*. Warszawa: Wydawnictwo Weda.
- Harwas-Napierała, B. (1979). *Nieśmiałość dziecka*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Harwas-Napierała, B. (1984). Nieśmiałość: niektóre rodzaje terapii. *Problemy Rodziny*, 2, 3-4, 66-71.
- Harwas-Napierała, B. (1987). *Czynniki społeczno-rodzinne w kształtowaniu się lęku u młodzieży*. Poznań: UAM. Psychologia i Pedagogika, nr 67.
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych. Geneza – diagnostyka – terapia*. Poznań: Wydawnictwo Humaniora.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową. *Nowiny Psychologiczne*, 1-2, 13-26.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem – fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, 3, 1, 7-22.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. [W:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 12-43). Katowice: WUŚ.
- Heszen-Niejodek, I. (2005). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie z nim. [W:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 3, s. 465-492). Gdańsk: GWP.
- Hurlock, E. B. (1965). *Rozwój młodzieży*. Warszawa: PWN.
- Hurlock, E. B. (1985). *Rozwój dziecka*. Warszawa: PWN.

- Januszevska, E. (2000a). Nieśmiałość a poziom lęku u dzieci w młodszym wieku szkolnym. *Przegląd Psychologiczny*, 43, 4, 481-497.
- Januszevska, E. (2000b). Style reagowania na stres w kontekście postaw rodzicielskich. Badania młodzieży w okresie adolescencji. [W:] D. Kornas-Biela (red.), *Rodzina: źródło życia i szkoła miłości* (s. 313-343). Lublin: TN KUL.
- Januszevska, E. (2005). Kwestionariusz radzenia sobie ze stresem (KRS). Wartość diagnostyczna i wyniki badań młodzieży. [W:] M. Oleś (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży* (s. 91-123). Lublin: TN KUL.
- Kędzierska, B., Znajmiecka-Sikora, M., Kafluk-Pieróg, M. (2002). Nieśmiałość – określenie zjawiska oraz doniesienie wstępne z badań. *Zeszyty Naukowe WSHE w Łodzi*, 1, 99-110.
- Kosińska-Dec, K. (1992). Wybrane teoretyczne i metodologiczne problemy badań nad stresem, radzeniem sobie i zdrowiem. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 99-100.
- Kulik, A., Szewczyk, L. (2003). Temperamentalne aspekty nieśmiałości u nastolatków. *Roczniki Psychologiczne*, 6, 59-75.
- 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.
- Lewinsky, H. (1941). The nature of shyness. *British Journal of Psychology*, 32, 105-113.
- Oleś, P. (1993). Zagadnienia stresu, kryzysu i radzenia sobie. *Roczniki Filozoficzne*, 41, 4, 5-22.
- Sanson, A., Padlow, R., Cann, W., Prior, M., Oberklaid, F. (1996). Shyness ratings: Stability and correlates in early childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 4, 705-724.
- Stevenson-Hinde, J., Glover, A. (1996). Shy girls and boys: A new look. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37, 2, 181-187.
- Strelau, J. (1985). *Temperament – osobowość – działanie*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (2000). Temperament a stres: temperament jako czynnik moderujący stresory, stres i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. [W:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 88-132). Katowice: WUŚ.
- Terelak, J. (1997). *Studia z psychologii stresu. Radzenie sobie ze stresem – uwarunkowania i strategie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej.
- Tyszkowa, M. (1978). Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 230-241.
- Tyszkowa, M. (1993). Nieśmiałość i zahamowanie. [W:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna* (s. 457-459). Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Wrześniewski, K. (2000). Style i strategie radzenia sobie ze stresem; problemy pomiaru. [W:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 44-64). Katowice: WUŚ.
- Zimbardo, P. G. (1994). *Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić?* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.