

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-ND 4.0 International) license • <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>



IRENA POSPISZYL

*Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, Polska*

ORCID 0000-0001-9252-9523 • e-mail: [ipospiszyl@aps.edu.pl](mailto:ipospiszyl@aps.edu.pl)

Zgłoszono: 8.04.2022; recenzowano: 30.09.2022; zaakceptowano do druku: 6.10.2022

## MIĘDZY PRZEBOJOWOŚCIĄ A WYCOFANIEM. CZY WSPÓŁCZESNY ŚWIAT JEST ZBYT NIEPRZYJAZNY DLA LUDZI NIEŚMIAŁYCH?

BETWEEN EXPANSIVENESS AND WITHDRAWAL. IS THE MODERN WORLD  
TOO INIMICAL TO THE SHY PEOPLE?

**Abstract:** Many researchers point to a certain paradox regarding the requirements for a person living today. On the one hand, we expect him to be assertive, independent, socially competent and easily adaptable to new situations. In such conditions, the basic mechanism of coping in the social world is its own attractiveness, the ability to interest oneself, find what is common and harmonize with others. On the other hand, the modern world with its galloping pace of life, changing conditions and the need to keep up with emerging challenges, causes an increase in the feeling of being lost, a tendency to withdraw, and is an extraordinary challenge for timid people. The article deals with the problems of timidity individuals in this demanding the present times, and the contradiction between expectations and the conditions created for their implementation.

**Keywords:** withdrawal, fear of exposure, timidity, shyness, social competence.

**Streszczenie:** Wielu badaczy wskazuje na pewien paradoks dotyczący wymagań wobec współczesnego człowieka. Z jednej strony oczekujemy żeby był on asertywny, samodzielny, społecznie kompetentny i łatwo przystosowujący się do nowych sytuacji. W takich warunkach podstawowym mechanizmem radzenia sobie w świecie społecznym jest jego własna atrakcyjność, umiejętność zaciekawienia sobą, odnalezienia tego, co wspólne, współbrzmienia z innymi. Z drugiej zaś strony, współczesny świat ze swoim galopującym tempem życia, zmiennością warunków i koniecznością nadążania za pojawiającymi się wyzwaniami powoduje u ludzi wzrost poczucia zagubienia, skłonności do wycofywania się i stanowi niezwykle wyzwanie dla osób nieśmiałych. Artykuł traktuje o problemach jednostek nieśmiałych w tym wymagającym współczesnym świecie oraz ukazuje sprzeczność pomiędzy oczekiwaniami a stwarzanymi warunkami do ich realizacji.

**Słowa kluczowe:** wycofanie, lęk przed ekspozycją, nieśmiałość, kompetencje społeczne.

## Wprowadzenie

Nieśmiałość różnie bywa postrzegana. Na przykład w społeczeństwach tradycyjnych traktowano ją jako cnotę, wyraz szacunku dla statusu osób, z którymi jednostka wchodziła w interakcję, przejaw wysoko cenionej skromności i pokory wobec życia. Jednak w społeczeństwach tych jednostka miała wiele czasu i okazji, żeby oswajać się z rzeczywistością, w której żyła, z osobami, z którymi wchodziła w interakcję. Egzystując wśród tych samych ludzi, w stosunkowo małej społeczności przez większość swojego życia, mogła sobie pozwolić na stopniowe adoptowanie się do warunków, wśród których upływało jej życie. Miała więcej czasu i bardziej stabilne środowisko, pozwalające jej na stopniowe przełamywanie nieśmiałości.

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

W nowoczesnym społeczeństwie nieśmiałość w istocie pozbawia człowieka szans pełnego uczestnictwa w społeczności, pokazania swoich rzeczywistych możliwości, swojego potencjału. Jest więc wadą, jest słabością jednostki. Społeczeństwo samo w sobie jest przy tym pełne sprzeczności, bowiem ceniąc sobie nisko nieśmiałość, tworzy jednocześnie znakomity grunt do jej rozwoju, właśnie dlatego, że wyrzuca ludzi z ich naturalnego środowiska społecznego, wymuszając na nich ogromną ruchliwość i konieczność nieustannego dostosowywania się do nowych sytuacji, obcowania wśród obcych. Vance Packard, amerykański dziennikarz, autor ciekawych esejów dotyczących problemów współczesności, w swojej książce *Naród obcych*, poświęconej krytyce mechanizmów działania współczesnych wielkich korporacji, zwraca uwagę właśnie na ten paradoks, stwierdzając, że międzynarodowe firmy żonglują swoimi pracownikami, nieustannie przerzucając ich z miejsca na miejsce, w różne obce środowiska, wyznaczają im ciągle nowe zadania, wymagające tzw. elastycznych kompetencji. W takich okolicznościach jednostka zmuszona jest do nieustannego potwierdzania swojej tożsamości, swojej wartości, swoich umiejętności. Widziana oczami klientów siłą rzeczy musi skupiać się na kontroli swojego zachowania, skupiać się na sobie. Żaden błąd w zachowaniu, żadne uchybienie nie zostanie jej wybaczone, ponieważ nie będzie wielu szans na korektę czy rehabilitację. W takich okolicznościach nie ma miejsca na spontaniczność, na podanie się urokowi chwili. Packard uważa, że współczesność jest wręcz wylęgarnią nieśmiałości. Pragnę zwrócić uwagę na te sprzeczności, z jakimi zmagają się osoby nieśmiałe we współczesnym świecie.

### Pojęcie nieśmiałości

Trzeba od razu zaznaczyć, że nie ma szczególnej zgodności w definiowaniu nieśmiałości wśród różnych autorów. Należy też podkreślić, że pewien zakres nieśmiałości jest doświadczeniem większości ludzi w sytuacjach nowych, nieznanych lub szczególnie złożonych. Ale właśnie współczesne czasy wymuszają na nas życie w takich warunkach, wymagając od nas jednocześnie aktywnego w nich uczestnictwa, żeby nie powiedzieć przebojowości. Philips Zimbardo (2007), definiując pojęcie nieśmiałości, skupia się na zewnętrznych jej objawach, i postrzega ją jako niezdolność do podjęcia czynności przez jednostkę, motywowaną do tego, aby ją wykonać, i świadomej, że wykonanie to leży w zakresie jej możliwości. Nieśmiałość ujawnia się w sytuacji ekspozycji społecznej. Zdaniem tego autora, wpływa ona z lęku przed negatywną oceną ze strony innych, oraz z negatywnej samooceny.

Z kolei Maria Tyszkowa (1992) traktuje nieśmiałość jako poczucie nieadekwatności w stosunku do zinternalizowanych oczekiwań wobec siebie. Nieśmiałość jest trwałym elementem własnej tożsamości. To poczucie nieadekwatności powoduje lęk przed relacjami interpersonalnymi, a także lęk występujący w sytuacji zadaniowej, którą jednostka postrzega jako nieustanne testowanie jej własnych kompetencji. Efektem tego jest skłonność do wycofania, zaniechania realizacji zadań, rezygnacji z kontaktów lub po prostu bierność. Dostyc podobnie definiuje nieśmiałość francuska autorka, Genette Judet, chociaż zrobiła to kilkadziesiąt lat wcześniej. Główny punkt ciężkości położyła ona na sprzecznościach wewnętrznych, w jakich funkcjonuje jednostka, a które działają paraliżująco na przebieg jej aktywności. Zdaniem Judet (1951), nieśmiałość jest zakłóceniem w realizacji celu, powstałym w wyniku nadmiernej koncentracji na sobie. Owa koncentracja w konsekwencji sprzyja zaniżonej samoocenie, co z kolei motywuje jednostkę do obrony poczucia wewnętrznej integralności. To właśnie dlatego jednostki nieśmiałe gorzej funkcjonują, niż wskazywałyby na to ich umiejętności. Autorka przyjmuje, że u tego typu osób występują dwie wzajemnie zakłócające się tendencje motywacyjne: jedna, która popycha je do działania, i druga, która zwraca je ku autoanalizie. Sprzeczność między nimi powoduje dezorganizację działania.

**Biorąc pod uwagę powyższe ustalenia, nieśmiałością nazywam lęk przed społeczną ekspozycją, powodujący spadek skuteczności działania jednostki i problemy w komunikacji interpersonalnej, redukujący jej rzeczywisty potencjał intelektualny, społeczny i motywacyjny.** Istotna jest przy tym głęboka świadomość jednostki swojej niskiej skuteczności społecznej.

### Przejawy

Badania nad nieśmiałością skłaniają do wniosku, że jest to wysoce złożone zjawisko. O wiele bardziej różnorodne niż moglibyśmy się powszechnie spodziewać. Potwierdzeniem tej niejasności jest choćby fakt, że istnieje duża rozpiętość

pomiędzy samoopisem osób nieśmiałych a postrzeganiem tych osób przez otoczenie, w którym funkcjonują. Na przykład okazuje się, że osoby uważające się za nieśmiałe, nie są jako takie traktowane przez ok. połowę swoich znajomych. Nieśmiałych najtrafniej oceniają inni nieśmiali. Wśród tej grupy aż 75 proc. trafnie zdiagnozowało inne osoby nieśmiałe (Zimbardo 2007).

Ci, którzy lokują przyczyny nieśmiałości w przeżytych, trudnych doświadczeniach, są raczej zgodni co do tego, że nieśmiałość ujawni się w skłonności do wycofania, bycia niezauważonym, czy ogólnie rzecz biorąc, w nieumiejętności inicjowania i podtrzymania kontaktów społecznych. Jednak istnieje wcale niemało koncepcji, które nieśmiałość lokują w cechach wrodzonych człowieka, przede wszystkim w temperamencie (np. Kagan 1997; Buss, Plomin 1975; Zuckerman 1966). W takim przypadku sprawa nie jest już tak jednoznaczna, ponieważ skala możliwych przejawów nieśmiałości okazuje się o wiele większa i wcale nie łatwa do zdiagnozowania. Philip Zimbardo (2007) do pewnego stopnia podziela te opinie, wyrażając przekonanie, że sposób, w jaki nieśmiałość się ujawni, zależy w dużym stopniu właśnie od temperamentu, a szczególnie od wymiaru ekstrawersji lub introwersji. Introwertycy o wiele częściej ujawniają cechy nieśmiałości niż ekstrawertycy. Jednak nie należy utożsamiać nieśmiałości z introwersją. Jest ona konsekwencją nałożenia się doświadczeń jednostki na określone cechy jej temperamentu. O wiele trudniej właściwie zdiagnozować nieśmiałych ekstrawertyków o wysokiej emocjonalności, ponieważ swoją nieśmiałość często ukrywają pod hałaśliwym, nierzadko irytującym zachowaniem, dlatego w tej grupie jest najwięcej rozbieżnych ocen (Zimbardo 2007).

Z nieśmiałymi introwertykami wiążą się również takie cechy, jak: większa ugodowość, nieumiejętność radzenia sobie w sytuacjach dwuznacznych społecznie lub etycznie oraz większa potrzeba ingracyjowania swojego rozmówcy, szczególnie w przypadku nieśmiałych kobiet (Zimbardo 2007).

Nieśmiałość ujawnia się też w specyficznych sytuacjach. Ma to miejsce szczególnie wówczas, gdy jednostka staje się centrum uwagi (73 proc.), w dużych grupach (68 proc.), w sytuacjach nowych (55 proc.), w sytuacjach wymagających asertywności (54 proc.) oraz w doświadczeniach, w których jednostka zostaje poddana ocenie (53 proc.). Bycie w centrum uwagi w małej grupie onieśmiela 52 proc. badanych. Stosunkowo niewielu badanych czuje się onieśmielona w sytuacjach zadaniowych (28 proc.) (Zimbardo 2007). Jest to zrozumiałe, jeżeli uświadomimy sobie, że onieśmielenie wywołuje skupienie uwagi na sobie, zaś sytuacje zadaniowe właśnie przekierowują uwagę jednostki z osoby na zadanie. Warto zwrócić uwagę na typowe przejawy nieśmiałości u introwertyków oraz ekstrawertyków zamieszczone w tab. 1.

Tabela nr 1. Nieśmiałość osób o różnym temperamencie

Introwertycy	Ekstrawertycy
Cicha mowa	Mowa głośna, hałaśliwa
Sprawia wrażenie niepewnej, wycofanej	Sprawia wrażenie zarozumiałej, wyniosłej
Odpowiada monosylabami	Zagaduje niepewność
Nie inicjuje rozmowy	Nie inicjuje rozmowy
Nie umie podtrzymać konwersacji	Epatuje banałami, pretensjonalność
Nie patrzy w oczy rozmówcy	Spojrzenie ma rozbiegane, wrażenie nieuwagi
Lęk przed odmową odpowiedzi	Apodyktyczność wypowiedzi
Preferuje małe grupy, znajomych osób, cichych	Preferuje anonimowe tłumy, w których
Poczucie niepewności w obecności osób płci przeciwnej	łatwo się zgubić
Nie umie bronić swojego zdania, przytakuje	Poczucie niepewności w obecności osób płci przeciwnej
więc rozmówcy	W polemice stosuje strategie ucieczkowe,
Ma skłonność do wycofania i unikania sytuacji rywalizacyjnych	zmienia temat, błaznuje
	Sytuacje rywalizacyjne traktuje jako osobisty atak i reaguje na nie agresją

Jak to już zaznaczono, osoby nieśmiałe najlepiej czują się w niewielkim oswojonym środowisku, spokojnym towarzystwie, rodziców, dzieci i przyjaciół. Natomiast największe problemy komunikacyjne ujawniają wobec osób obcych (70 proc.), w kontakcie z osobami płci przeciwnej (64 proc.), wobec autorytetów (55 proc.), w stosunku do osób posiadających władzę (40 proc.), wobec krewnych (21 proc.) (Zimbardo 2007). Właściwie trudno tu znaleźć jakąś cechę dystynktywną, wyróżniającą osoby nieśmiałe od tych, które nie mają problemów w relacjach międzyludzkich. Każdy czuje się nieco nieśmiały w relacjach z wyżej wymienionymi osobami. Dlatego, aby uznać nieśmiałość za problem przystosowawczy, konieczne jest ustalenie jako dodatkowego kryterium przejawów nieśmiałości. Można tu wskazać przede wszystkim na niską skuteczność, o wiele poniżej własnych możliwości. Ujawnia się ona zwłaszcza w momencie porównywania sposobów funkcjonowania wspomnianych osób w sytuacjach zadaniowych, które nie wymagają ekspozycji społecznej, z tymi sytuacjami, w których jednostka narażona jest na ekspozycję społeczną.

### Skala zjawiska

W badaniach Zimbarda (2007) 40 proc. badanych uznało siebie za osoby nieśmiałe w pewnych okolicznościach. Aby jednak mówić o nieśmiałości jako problemie przystosowawczym, konieczne jest odwołanie się do uporczywości poczucia nieśmiałości i jego zakłócającym działaniu. To kryterium spełniało 25 proc. osób, które zdefiniowały siebie jako chronicznie nieśmiałe. Ten sam autor podaje, że skala ludzi nieśmiałych całkowicie i w każdej sytuacji wynosi w różnych badaniach od 2–10 proc. Najwięcej tego typu osób żyje w krajach Dalekiego Wschodu, szczególnie

w Japonii. Ustalenia Philipa Zimbardo dotyczące skali nieśmiałości potwierdzają również moje badania przeprowadzone w grupie studentów.

W moich badaniach przeprowadzonych na podstawie wskaźników ustalonych przez Zimbardo (2007) w 100-osobowej grupie studentek studiów dziennych, 23 proc. badanych zdiagnozowano jako osoby nieśmiałe. Uzyskały one średnio 12 punktów na 16 możliwych. (Już połowa uzyskanych punktów wskazywała na skłonność do nieśmiałości). Nieśmiali częściej mieszkają z obojgiem rodziców (91 proc.) niż nie nieśmiali (82 proc.), i zdecydowana większość z nich posiada rodzeństwo (92 proc.), również częściej niż osoby nie nieśmiałe (86 proc.). Natomiast nieco rzadziej mogą się cieszyć obecnością dziadków – 61 proc. w stosunku do 72 proc. osób nie nieśmiałych. Ogólnie rzecz ujmując, osoby nieśmiałe żyją w liczniejszym środowisku rodzinnym niż osoby nie nieśmiałe, i to jest właśnie interesujące. Jeżeli bowiem weźmiemy pod uwagę dość powszechne przekonanie, że liczna rodzina stanowi niejako naturalną szkołę kształtowania się kompetencji społecznych i osvajania się z ludźmi, to osoby nieśmiałe mają lepsze warunki do kształtowania kompetencji społecznych. Dość często przyczyn nieśmiałości poszukuje się w braku kontaktu z rówieśnikami, wychowywaniu dziecka w środowisku zdominowanym przez dorosłych. Liczniejsze rodzeństwo powinno więc także zaspokajać ich potrzebę kontaktów z rówieśnikami. Moje badania tego nie potwierdzają.

### **Przyczyny nieśmiałości**

#### Nieśmiałość wyuczona

Istnieje kilka koncepcji wyjaśniających przyczyny chronicznej nieśmiałości. Wiadomo na przykład, że nieśmiali rodzice wychowują nieśmiałe dzieci, co wskazywałoby na dziedziczenie wzorów zachowań i kierowałoby uwagę w stronę koncepcji społecznego uczenia. Zwraca się też uwagę na skłonność rodziców do indukowania nieśmiałości dzieciom, „wyręczając” je w komunikacji społecznej, „bo on jest taki nieśmiały”. Wyznaczając niejako dziecku rolę osoby nieśmiałej, rodzice podświadomie kształtują w nim takie właśnie cechy. Po pewnym czasie zachowanie to ulega utrwaleniu, działając przeciwko jednostce. Ukształtowanie w jednostce trwałej nieśmiałości może ułatwiać fakt, iż w pewnych sytuacjach nieśmiałość może być wygodną formą wycofania się z wymagających kontaktów międzyludzkich.

Większość badań skupia się wokół problemów związanych z samooceną i poczuciem własnej wartości, co raczej skłania do poszukiwania przyczyn nieśmiałości w problemach osobowościowych (Gerstman 1963; Siek 1983; Harwas-Napierała 1997; Hamer 2000; Zimbardo 2007). Na przykład Maria Tyszkowa (1992) przyczyny nieśmiałości upatruje w słabości struktury *ego*, powstałej w wyniku doświadczeń jednostki, utrwalonej i charakteryzującej się, ogólnie rzecz biorąc, nieumiejętnością

poradzenia sobie *ego* z wysokimi wymaganiami *superego*. Autorka wymienia kilka istotnych czynników charakteryzujących osoby chronicznie nieśmiałe:

- osoby takie częściej są silne i wymagające – „Ja idealne” cechujące się wysokimi standardami;
- mają głębszą świadomość i poczucie rozbieżności pomiędzy „Ja realnym” a „Ja idealnym”;
- zaniżoną samoocenę spowodowaną poczuciem rozbieżności pomiędzy obiema strukturami osobowości;
- cechuje je spadek poczucia kompetencji społecznych i wynikających z tego oczekiwań w stosunku do siebie;
- postrzegają innych ludzi jako dysponentów wysokich standardów społecznych i moralnych;
- mają silnie rozwinięte poczucie własnej nieadekwatności w stosunku do innych ludzi;
- postrzegają interakcje społeczne jako zagrożenia dla samooceny (jeżeli inni ludzie zobaczą mnie taką, jaką jestem naprawdę, przestaną mnie lubić).

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

Powstaje więc pytanie, jakie czynniki osobowościowe lub środowiskowe spowodowały ową słabość *ego*. Wśród czynników środowiskowych najczęściej wymienia się:

- zbyt wysokie wymagania rodziców i opiekunów w stosunku do dzieci i nadmierny krytycyzm (Zimbardo 2017);
- nagradzanie bycia najlepszym, pęd do sukcesu;
- doświadczenia częstych porażek, godzące w samoocenę jednostki (Gerstman 1963);
- funkcjonowanie w świecie zdominowanym przez dorosłych i brak kontaktu z rówieśnikami.

Czynniki te zdają się trwale podważać zaufanie jednostki do siebie i własnych kompetencji. Szczególnie, jeżeli dotyczy to osób o wysokiej wrażliwości systemu nerwowego. Formułując wobec dziecka zbyt wysokie oczekiwania, przy jednocześnie wysokim krytycyzmie opiekunów, łatwo zaindukować w dziecku lęki społeczne. Potwierdzenie tej tezy może stanowić także fakt, że większą nieśmiałość ujawniają pierwsze dzieci w rodzinie i dzieci te są też bardziej wrażliwe na aprobatę społeczną (Zimbardo 2017). Jak wiadomo, wobec tych dzieci rodzice formułują

większe oczekiwania, najstarsze dzieci wychowywane są więc pod większą presją i z większym oczekiwaniem sukcesu (zob. Sulloway 1997).

#### Temperamentalne podłoże nieśmiałości

Istnieje także hipoteza lokująca nieśmiałość w trwałych cechach temperamentu, co już zasygnalizowano powyżej. Wśród teorii wyjaśniających przyczyny nieśmiałości leżące w trwałych dyspozycjach jednostki na szczególną uwagę zasługuje teoria temperamentu Jerome'a Kavana (1997), dla którego cechy takie jak lękliwość, nieśmiałość, małomówność, skłonność do wycofania, i przeciwnie – otwartość na doświadczenia, towarzyskość, śmiałość – są trwałymi cechami osobowości człowieka. Można je opisać na kontinuum zahamowanie vs. niezahamowanie. Biologicznym podłożem określonego stylu funkcjonowania jednostki jest reaktywność układu nerwowego, a więc podłoże genetyczne, w dużym stopniu dziedziczone. Są jednak pewne sytuacje, które sprzyjają rozwojowi tego typu trwałej dyspozycji. Należą do nich np. szczególnie stres, jakiemu poddana jest matka w okresie płodowym lub przebyte przez nią infekcje, jednak istotne jest to, że skłonność do nieśmiałości można obserwować już u dzieci od czwartego miesiąca życia. Co więcej, na podstawie zachowania niemowlęcia można z dużym prawdopodobieństwem określić jego styl reagowania w sytuacjach społecznych w okresie adolescencji i w życiu dorosłym (Moehler, Kagan, Oelkers-Ax i in. 2008). Na podstawie długoletnich badań autor doszedł do wniosku, że nieśmiałość jest to najbardziej trwała cecha osobowości człowieka. Osoby zahamowane cechuje niechęć do społecznej ekspozycji, małomówność, niepewność w kontaktach społecznych, lękliwość, niechęć do sytuacji nowych, nadmierna ostrożność, unikanie wielkich zbiorowości itp. Nic więc dziwnego, że osoby te mają istotne trudności w zakresie tworzenia i podtrzymywania relacji międzyludzkich. Wchodzą w nie z dużą niepewnością, długo się przyzwyczajają i łatwo zniechęcają w sytuacji porażki. Nieocenionym wsparciem w tej sytuacji może okazać się bezpieczne grono znanych osób, przy których wrodzona lękliwość zostanie zredukowana.

#### Narcyzm a nieśmiałość

Jedna z najmniej popularnych hipotez dotyczących przyczyn nieśmiałości odwołuje się do cech narcystycznych osób nieśmiałych. Wypływa z całą pewnością z obserwowanej u osób nieśmiałych nadmiernej skłonności do koncentracji na sobie, do obsesyjnej wręcz, jak to określił jeden z autorów, autoanalizy, pogłębionej samoświadomości. Odwołując się do tych obserwacji, jak również do doświadczeń terapeutycznych związanych z osobami nieśmiałymi, Donald Kapłan, psycholog, terapeuta, wysunął tezę mówiącą, że nieśmiałość jest paradoksalną reakcją obronną osób, które cechuje mania wielkościowa. Lęk przed porażką, byciem niezauważonym, zignorowanym jest tak ogromny, że na wszelki wypadek osoba



taka woli nie narażać się na podobne doświadczenie. Unika więc wszelkich sytuacji, które stwarzają ryzyko, iż nie zostanie wyróżniona, pominięta czy skrytykowana. Zdaniem wspomnianego autora, to poczucie wyjątkowości u osób nieśmiałych najbardziej ujawnia się w marzeniach, snach lub fantazjach. Postrzegają siebie wówczas jako postacie wyjątkowe, barwne, błyszczące w otoczeniu, nietuzinkowe. Autor stwierdza wręcz, że rzadko zdarza mu się obserwować wśród klientów tak wiele fantazji wielkościowych, jak ma to miejsce w przypadku osób nieśmiałych (za: Zimbardo 2007).

Odnosząc się do przyczyn nieśmiałości, autor stwierdza, że wynika ona z doświadczonych porażek w relacjach społecznych w przeszłości. To one czynią osoby nieśmiałymi, pełnymi rezerwy i wycofanymi. Dodatkowym potwierdzeniem tego, że to w doświadczonych porażkach z innymi ludźmi należy szukać przyczyn nieśmiałości, jest fakt, iż osoby te zdaniem autora ujawniają wyższy poziom wrogości wobec otoczenia oraz wyższą potrzebę władzy. Warto jednak raz jeszcze przypomnieć, że poglądy te formułował kapłan na podstawie własnych doświadczeń klinicznych z pacjentami, nie zaś pogłębianych badań empirycznych.

Chociaż przytoczony powyżej pogląd wydaje się nieco szokujący, to jest on zbieżny z dość popularną koncepcją dotyczącą „Ja generacji”, zakładającą istnienie pewnych charakterystycznych cech współczesnego pokolenia, charakteryzujących się z jednej strony wysokim poczuciem narcyzmu, z drugiej zaś – wysokim poczuciem niepewności i osamotnienia. Zdaniem Jean Twenge, autorki publikacji *Me generation* (2006), cechy te wynikają z dwóch sprzecznych tendencji. Po pierwsze, ze specyfiki współczesnych czasów, w których jedynym źródłem akceptacji jednostki w społeczności jest jej własna atrakcyjność. Po drugie zaś to właśnie wymagania społeczności stymulują rozwój i nagradzają cechy narcystyczne. W dawnych czasach zarówno akceptacja, jak i status człowieka w społeczności zależały od wielu czynników, m.in. od rozbudowanych więzi rodzinnych, pozycji społecznej, przynależności grupowej, religijnej czy wreszcie od kompetencji osobistych. Obecnie zależą głównie od własnych umiejętności jednostki podobania się innym, zaciekawienia sobą. Zwrócił na to uwagę również Zygmunt Bauman, uzasadniając współcześnie szczególną wrażliwość na potrzeby relacyjne (2000). Więzy rodzinne skurczyły się do dwóch–trzech pokoleń, wspólnota lokalna przestała odgrywać istotne znaczenie, a to sprawia, że pozycja społeczna zależy głównie od własnych osiągnięć jednostki. Ponadto łatwość przemieszczania się i zmienność środowisk powodują, że niemal przez całe życie osoba musi odbudowywać i tworzyć swoją pozycję w grupie, niemal od nowa. To wszystko sprawia, że siłą rzeczy uwaga skupiona jest na niej samej, a jednocześnie osoba nigdy nie osiąga stabilnej, pewnej pozycji w grupie. Ponadto stymulowanie cech narcystycznych sprawia, że współczesne pokolenia są bardziej narażone na poczucie osamotnienia. Narcyz potrzebuje widowni, wielbicieli, ale jednocześnie jest tak bardzo skupiony na sobie i nie bardzo zdolny do odwzajemnienia uczucia, że nie może liczyć na stałość i wzajemność.

Wielbiciele są chimeryczni i nielojalni. Musi więc narcyz nieustannie zdobywać widownię, nie mając jednocześnie pewności co do stałości jej uczuć.

### Wnioski końcowe

Niezależnie od tego, jak wytłumaczona zostanie przyczyna nieśmiałości, wnioski płynące z analizy poszczególnych koncepcji wskazują na różnorodne wyzwania, przed jakimi współcześnie stają osoby nieśmiałe. Efektywne działanie wymaga od jednostek przekonania o własnej skuteczności, umiejętności autoprezentacji, budowania więzi z otoczeniem głównie w oparciu o własną atrakcyjność. Jednak współczesny świat wcale nie sprzyja kształtowaniu tego rodzaju cech, wydaje się być wręcz wylęgarnią osób nieśmiałych, wymagając od jednostek funkcjonowania w niezwykle zmiennym środowisku, pełnym sprzecznych oczekiwań, gdzie oceny ich działań dokonywane są w oparciu o niejasne kryteria. W takich warunkach najlepiej sprawdzają się ludzie przebojowi, asertywni, o wysokiej samoocenie. Dla osób o skłonnościach do wycofywania się, osób o niestabilnej lub niskiej samoocenie i zawyżonych oczekiwaniach wobec siebie, czyli dla osób nieśmiałych, jest to niewątpliwie ogromne wyzwanie, którego nie można bagatelizować. Nie można też pozbawiać tych osób potrzebnego im wsparcia. Z badań wynika, że dotyczy to co najmniej jednej czwartej populacji. Wsparcie udzielane osobom nieśmiałym powinno być szczególnie ukierunkowane na podnoszenie kompetencji społecznych, poprawę obrazu samego siebie, otwartości na nowe doświadczenia, umiejętności budowania i korzystania z sieci społecznych powiązań. Jest to szczególnie ważne w prewencji poczucia osamotnienia czy alienacji osób nieśmiałych. Dobre i satysfakcjonujące relacje społeczne leżą u podstaw jakości życia człowieka i jego psychospołecznego funkcjonowania, stąd tak ważne jest rozwijanie dobrych relacji społecznych u osób nieśmiałych. W niektórych przypadkach z pewnością będzie to wymagało odwołania się do pomocy specjalistycznej psychologów czy terapeutów, jednak świadomość problemów i potrzeb osób nieśmiałych może być ważną wskazówką dla większości pedagogów i wychowawców w pracy z młodzieżą.

### Bibliografia

- Buss A.H., Plomin R. (1975). *Temperament theory of personality development*. New York: Wiley.
- Gertsmann S. (1963). *Uczucia w naszym życiu*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Hamer H. (2000). *Oswoić nieśmiałość*. Warszawa: Wydawnictwo Veda.
- Harwas-Napierała B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych: geneza – diagnostyka – terapia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Harwas-Napierała B. (1997). *Nieśmiałość dziecka*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Naukowe.

- Januszewska E. (2000). *Nieśmiałość a poziom lęku u dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Lublin: Wydawnictwo Instytutu Psychologii KUL, s. 43, 481–497.
- Judet G. (1951). *La timidité. Contribution à l'hygiène du sentimental*. Paris: PUF.
- Kagan J., Snidman N. (1991). *Infant predictors of inhibited and uninhibited profiles*. „Psychological Science”, nr 2, s. 40–44
- Moehler E., Kagan J., Oelkers-Ax R. i in. (2008). *Infant predictors of behavioral inhibition*. „British Journal of Developmental Psychology”, nr 26(1), s. 145–150.
- Packard V. (1972). *A Nation of Strangers*, English, David McKay Co.
- Pospizyl K. (1973). *Psychologiczna analiza wadliwych postaw młodzieży*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Naukowe.
- Siek S. (1984). *Rozwój potrzeb psychicznych mechanizmów obronnych i obrazu siebie*. Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza.
- Siek S. (1989). *Walka ze stresem*. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Sulloway F.J. (1997). *Born to rebel: birth order, family dynamics, and creative lives*. Amazon, Pl.
- Twenge J. (2006). *Me generation. Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled and more miserable than ever before*. New York: Atria Books.
- Tyszkowa M. (1992). *Nieśmiałość i zahamowania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zimbardo P. (2007). *Nieśmiałość*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Naukowe.