

STANISŁAWA TUCHOLSKA

Katedra Psychologii  
Wydział Psychologii Wyższej Szkoły Biznesu w Nowym Sączu

KINGA TUCHOLSKA

Zakład Neuroergonomii  
Instytut Psychologii Stosowanej UJ

## NIĘSMIAŁOŚĆ A KOMPETENCJE TEMPORALNE MŁODZIEŻY

### WPROWADZENIE

Nieśmiałość, rozumiana na ogół jako uczucie skrępowania w obecności innych ludzi, często jest stanem przejściowym, a nawet chwilowym, przyjmującym formę onieśmienia. Ta jej forma wyraźnie zaznacza się we wczesnej fazie adolescencji, kiedy osiągnięty przez młodą osobę poziom samoświadomości przerasta jej aktualny poziom sprawności wchodzących w zakres indywidualnych (nierzadko wygórowanych) aspiracji. Dorastający, świadomy swoich braków, może obawiać się nieprzychylnych opinii otoczenia lub negatywnej samooceny (Januszewska, 2000; Tyszkowa, 1993). Nieśmiałość może jednak także przyjąć postać relatywnie stałej dyspozycji, odciskającej się w charakterystyczny sposób na całym życiu psychicznym oraz aktywności jednostki i jako taka szczególnie interesuje psychologów zarówno badaczy, jak i praktyków.

Problematyka nieśmiałości ma w psychologii długą, bo sięgającą 1901 r., tradycję. Paul Hartenberg zdefiniował ją wówczas jako „skłonność do odczuwania niepokoju w warunkach charakteryzujących się obecnością innych osób” (za: Harwas-Napierała, 1995, s. 11). Zaakcentował on rolę czynnika emocjonalnego w etiologii omawianego zjawiska. Teorię tę, podobnie jak inne wczesne psychologiczne koncepcje nieśmiałości, cechuje spekulatywność oraz pewna jednostronność ujęcia problemu ze względu na wskazywanie jednego czynnika, który miałby stanowić o istocie nieśmiałości. Podobnie jak P. Hartberg, czynnik emocjonalny podkreślali S. Gerstman czy Drever, podczas gdy inni, np. Dugas i Janet, upatrywali przyczyn nieśmiałości w braku woli, skutkującym „zahamo-

waniem działalności umysłu” lub, jak Lacroix, w nadmiernej, „przejaskrawionej” samoświadomości (za: Harwas-Napierała, 1995). Badania wymienionych autorów nie przyniosły jednoznacznych rozstrzygnięć w kwestii natury nieśmiałości.

Zainteresowanie rozpatrywanym zagadnieniem wzrosło ponownie w latach 60. oraz 70. ubiegłego wieku i żywo zajmuje badaczy do dziś. Współczesne najważniejsze zwarte publikacje dotyczące nieśmiałości powstają przede wszystkim w krajach zachodnich, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych. Być może fakt ten wiązać należy ze specyfiką zmian społecznych następujących w kulturze zachodniej – mnogością sytuacji typu *show your hands* (pokaż, co potrafisz; ujawnij swoje intencje), coraz silniejszym podkreśleniem konieczności promowania siebie, przebojowości i innych kompetencji społecznych, sprzyjających odnoszeniu spektakularnych sukcesów życiowych. Dla jednostek nieśmiałych kontakty z innymi, zwłaszcza sytuacje ekspozycji społecznej, są bardzo trudne. Są źródłem przykrości, cierpień i porażek, noszą znamiona wydarzeń urazowych. W tym kontekście nieśmiałość jawi się jako cecha niepożądana. Stanowi ona istotny problem społeczny, a w konsekwencji ważne zagadnienie badawcze.

W ciągu ostatnich 30 lat zgromadzono dane wskazujące na dużą złożoność oraz niesłabnącą aktualność problemu nieśmiałości. P. G. Zimbardo (2002), jeden z czołowych współczesnych badaczy omawianego zjawiska, nieśmiałością określa uświadomienie sobie przez osobę własnej niezdolności do podjęcia czynności, które ta osoba chce i wie jak wykonać. Jest ona lękiem przed negatywną samooceną i/lub negatywną oceną innych. Badacz ten prowadzi od lat 70. międzykulturowe badania nad nieśmiałością. Z jego ustaleń wynika, iż nieśmiałość jest zjawiskiem szeroko rozpowszechnionym i uniwersalnym. O rozmiarze i istotności omawianego zjawiska świadczą następujące dane, uzyskane przez P. G. Zimbardo: (1) ponad 80% badanych osób przyznało, że w jakimś okresie swojego życia doświadczyło nieśmiałości; (2) nie znaleziono żadnej grupy społecznej lub kulturowej, w której odsetek osób określających siebie mianem „chronicznie nieśmiałych” wynosiłby mniej niż 25% oraz (3) zaledwie 7% respondentów stwierdziło, że nigdy nie czuli się onieśmieleni.

Sformułowano dotąd kilka rozbudowanych koncepcji nieśmiałości, które stały się podstawą prowadzonych badań empirycznych, m. in. Tyszkowej koncepcja syndromu nieśmiałości, Harwas-Napierały koncepcja nieśmiałości jako zewnętrznego wyrazu nastawienia na zagrożenie społeczne czy Zimbardo koncepcja nieśmiałości publicznej i prywatnej. Szczególnie ciekawa i inspirująca do badań wydaje się Croziera koncepcja nieśmiałości jako cechy osobowości. W. R. Crozier (2000) definiuje nieśmiałość jako „rezerwę i zahamowanie zachowania w nowej i potencjalnie zagrażającej sytuacji społecznej” (Crozier, Birdsey, 2002, s. 132). Jego zdaniem (Crozier, 2000) pojęcie to odnosi się do uczucia skrupowania i niepewności w sytuacjach społecznych. Jest ono także

związane z zażenowaniem, nadmiernym monitorowaniem własnego zachowania oraz nadmiernym ćwiczeniem w myślach potencjalnych wypowiedzi. Na podstawie dokonanego przeglądu i analizy literatury psychologicznej poświęconej nieśmiałości W. R. Crozier (1979, 2000, 2005) uznaje nieśmiałość za jedną z cech osobowości.

Niezależnie od różnic w ujmowaniu natury i istoty nieśmiałości współcześni badacze zgodnie wskazują na fakt, iż warunkiem jej wystąpienia są sytuacje kontaktów oraz oceny społecznej (Borecka-Biernat, 2001; Harwas-Napierała, 1979, 1995; Tyszkowa, 1978; Zimbardo, 2002). Zgadniają się również, iż do wystąpienia nieśmiałości dochodzi w wyniku ukształtowania się specyficznej struktury osobowości, w której najistotniejsze znaczenie mają poczucie społecznego zagrożenia, zahamowanie społeczne oraz negatywna ocena rozbieżności między tzw. „ja realnym” a „ja idealnym” (Tyszkowa, 1978, 1993; Zimbardo, 2002).

Przeprowadzone dotąd badania empiryczne dotyczące nieśmiałości koncentrowały się m. in. wokół takich zagadnień, jak: osobowościowe, społeczno-rodzinne oraz temperamentalne uwarunkowania syndromu nieśmiałości, przejawy nieśmiałości, poziom samooceny i funkcjonowanie osób nieśmiałych w sytuacjach zadaniowych, strategie radzenia sobie z nieśmiałością (Borecka-Biernat, 1996, 1998, 2001; Harwas-Napierała, 1979, 1995; Tyszkowa, 1978; Zimbardo, 2002). Dowiedziono, że trwała nieśmiałość wiąże się z ograniczeniem normalnej aktywności jednostki i znacznie utrudnia ujawnienie przez nią jej faktycznych możliwości (Tyszkowa, 1993). Nieśmiałych cechuje deficyt umiejętności społecznych, odczuwają oni większą samotność, mają skłonność do stanów depresyjnych, przeżywają mniej pozytywnych emocji, a więcej emocji negatywnych, mają też tendencję do przeżywania wszystkiego intensywniej, często nieadekwatnie do siły bodźca (Cheek, Buss, 1981; Dzwonkowska, 2002, 2003; Kulik, Kulik 2003; Kulik, Szewczyk, 2003; Monroe i in., 1989; Pilkonis, 1977a, 1977b). Są to zatem osoby szczególnie narażone na brak dobrostanu. Najnowsze badania w zakresie nieśmiałości podejmują m. in. takie problemy, jak: percepcja a nieśmiałość (Koydemir, Demir, 2008), osobiste teorie nieśmiałości (Beer, 2002) czy zahamowanie behawioralne (Muris i in., 2007). Wiele kwestii dotyczących tego fenomenu, a zwłaszcza jego implikacji psychologicznych, nie zostało jednak jeszcze wyjaśnionych.

Ciekawą ścieżką poszukiwań dotyczących specyfiki funkcjonowania osób nieśmiałych może się okazać kwestia określenia sposobu przeżywania i ustosunkowania do czasu psychologicznego w jego trzech wymiarach – czyli tzw. kompetencji temporalnych (Tucholska, 2007b). Człowiek funkcjonuje kompetentnie w wymiarze temporalnym, gdy ma jednoczesną świadomość czy dostęp do własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości (przy tym akceptuje je, zwłaszcza ich bolesne aspekty) oraz potrafi wykorzystać owe zasoby tak, by

optymalnie poradzić sobie w konkretnej życiowej sytuacji. Z badań naukowych wynika, że tak rozumiane kompetencje temporalne są jedną z istotniejszych zmiennych pomocnych w diagnozowaniu adekwatności funkcjonowania i skuteczności działania człowieka (Tucholska, 2007b).

W świetle danych z literatury przedmiotu uzasadnione wydaje się założenie, że osoby nieśmiałe doświadczają trudności w zakresie swobodnego dysponowania wymiarami czasu psychologicznego. Wiadomo, że powszechnym problemem osób nieśmiałych jest obniżone poczucie własnej wartości (Harwas-Napierała, 1995; Tyszkowa, 1978; Zimbardo, 2002; Zinczuk, 2003). Kształtowanie się samooceny ma związek z percepcją własnych minionych i aktualnych działań. Niewykluczone, że obniżona samoocena nieśmiałych osób wiąże się z problemami w obiektywnym wartościowaniu własnej przeszłości. Co więcej, jak wspomniano wcześniej, jednym z najważniejszych komponentów nieśmiałości jest lęk (Borecka-Biernat, 1996; Harwas-Napierała, 1995; Tyszkowa, 1993; Zimbardo, 2002). Lęk ów wyraźnie wpływa na stosunek nieśmiałej jednostki do teraźniejszości oraz przyszłości, ponieważ związany jest z antycypowaniem negatywnej oceny ze strony osób, z którymi pozostaje ona w interakcji oraz zakłóca spostrzeganie przez osobę nieśmiałą sytuacji społecznej, w której się znalazła, a w konsekwencji jej aktualne zachowanie. Fakty te sugerują zatem istnienie związku między psychospołecznym funkcjonowaniem osób nieśmiałych a posiadanymi przez nie kompetencjami w przeżywaniu wymiarów czasu.

## METODOLOGIA

### Problem i hipotezy badawcze

Prezentowana praca koncentruje się wokół problematyki kompetencji temporalnych u nieśmiałej młodzieży. Przyjęto w niej, opisaną wyżej, definicję nieśmiałości zaproponowaną przez W. R. Croziera (2000). W pracy podjęta zostanie próba odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: „Czy i jakie różnice w zakresie poziomu oraz struktury kompetencji temporalnych występują u młodzieży o różnym nasileniu nieśmiałości?”

Zaprojektowane badania psychologiczne służyć mają weryfikacji następujących hipotez:

H<sub>1</sub>: Młodzież o nasilonej nieśmiałości charakteryzuje się niższym poziomem osiągniętych kompetencji temporalnych niż młodzież o słabym nasileniu nieśmiałości.

H<sub>2</sub>: Osoby nieśmiałe wyróżniają się niższymi kompetencjami w zakresie właściwego wartościowania i akceptacji własnej przeszłości i przyszłości.

Podstawą tak sformułowanych hipotez jest analiza informacji zawartych w literaturze prezentującej teoretyczne oraz empiryczne rozważania na temat nieśmiałości. Zwraca się uwagę, że nieśmiałe dzieci cechują się niższym niż ich rówieśnicy poziomem szeroko pojętych kompetencji niezbędnych do adekwatnego funkcjonowania i przyczyniających się do społecznego sukcesu (Zinczuk, 2003). W kontekście dowiedzionej tezy, że kompetencje czasowe należą do podstawowych, naturalnych właściwości osoby, mających wpływ na jej funkcjonowanie na płaszczyźnie intrapsychicznej i interpersonalnej (Tucholska, 2007b), można domniemywać, że nieśmiali posiadają również niższy niż osoby nie-nieśmiałe poziom kompetencji temporalnych.

W literaturze psychologicznej nieśmiałość opisywana jest najczęściej jako cecha osobowości, która przejawia się w sposób specyficzny m. in. w sferze poznawczej i emocjonalnej (Zimbardo, 2002; Zinczuk, 2003). Problemem często poruszonym jest kwestia niskiej samooceny osób nieśmiałych, kształtującej się w głównej mierze, jak sądzą badacze zjawiska (Borecka-Biernat, 2001; Harwas-Napierała, 1979, 1995; Tyszkowa, 1978), pod wpływem nieoptymalnych wczesnych relacji uczuciowych w rodzinie pochodzenia. Osoby nieśmiałe mają tendencję do niedoceniań własnych przeszłych osiągnięć i umiejętności, a ponadto skłonność do rozpamiętywania wyolbrzymionych przez siebie niepowodzeń (Tucholska, 2010; Zimbardo, 2002). Powszechnym doświadczeniem osób nieśmiałych jest również lęk, który współwystępuje z niskimi umiejętnościami zaradczymi (Borecka-Biernat, 2001; Harwas-Napierała, 1979, 1995; Tyszkowa, 1978, 1993; Umeccka, Tucholska, 2009; Zimbardo, 2002). Jest on związany z antycypowaniem niepowodzenia w działaniu w sytuacjach ekspozycji, a zwłaszcza oceny społecznej. Zaburzając funkcjonowanie poznawcze, bywa powodem zahamowania, niepodjęcia właściwych reakcji lub też dezorganizacji działania osób nieśmiałych w chwilach, gdy są one przedmiotem uwagi innych. Można domniemywać, że niska samoocena oraz lęk odczuwany w sytuacjach ekspozycji społecznej prowadzą do zawężenia czy też skoncentrowania się osoby nieśmiałej na jednej tylko dymensji czasowej, a mianowicie chwili obecnej i doświadczanym w niej stanie psychicznym. Niska samoocena może być związana z problemami w obiektywnym wartościowaniu własnej przeszłości. Będący wynikiem lęku unikowy sposób funkcjonowania w sytuacjach społecznych, może natomiast wiązać się z zawężeniem przyszłościowej perspektywy czasowej. Prowadzi to nieuchronnie do usztywnienia w sposobie reagowania, co często daje się zaobserwować w zachowaniu osób nieśmiałych.

### Metody badawcze

W celu uzyskania odpowiedzi na sformułowany problem badawczy zastosowano dwie, opisane poniżej metody kwestionariuszowe.

**1. Kwestionariusz Nieśmiałości dla dzieci i młodzieży (Kwestionariusz N)** autorstwa W. R. Croziera (1995) w adaptacji S. Tucholskiej (2007a). Jest to 26-itemowa metoda samoopisowa, przeznaczona do pomiaru nieśmiałości u dzieci i młodzieży szkolnej. Poszczególne itemy mają formę twierdzeń odnoszących się do dyskomfortu (np. w postaci zakłopotania) odczuwanego w sytuacjach interakcji społecznych. W oryginalnej wersji inwentarza badani mogą udzielać odpowiedzi zamkniętych w formie: „tak, nie” lub „nie wiem”. Odpowiedziom diagnostycznym („tak” lub „nie”, w zależności od itemu) przypisuje się wartość dwóch punktów, odpowiedzi pośrednim („nie wiem”) przypisuje się jeden punkt, odpowiedzi niediagnostyczne ocenia się na zero punktów. W wersji polskiej sposób punktacji został zmodyfikowany. Rozszerzono zakres możliwych odpowiedzi do czterech („tak”, „raczej tak”, „raczej nie” i „nie”). Dwie środkowe kategorie odpowiedzi traktuje się jako odpowiedzi pośrednie i przyznaje się za nie zawsze jeden punkt. Wśród 26 pozycji testowych 21 twierdzeń ujmuje nieśmiałość wprost, pozostałe 5 to tzw. pytania odwrócone (odpowiedzią diagnostyczną jest „nie”), np. „Dużo mówię, gdy spotykam kogoś po raz pierwszy”, „Lubię głośno śpiewać, gdy inni mnie słuchają”. Końcowy wynik testu to suma ocen uzyskanych w każdej pozycji testowej. Może on wynosić od 0 do 52 punktów.

Analizy statystyczne, przeprowadzone w celu ustalenia rzetelności narzędzia, wykazały jego dużą wewnętrzną spójność. Homogeniczność potwierdzona została w badaniach dwóch różnych grup młodzieży – uzyskano w nich współczynnik  $\alpha$  Cronbacha na poziomie 0,817 oraz 0,818. Badania przeprowadzone przez W. R. Croziera na grupie adolescentów wykazują satysfakcjonujące miary psychometryczne kwestionariusza i potwierdzają, że jest on narzędziem odpowiednim do badania dzieci i młodzieży (Crozier, 1995).

**2. Kwestionariusz Kompetencji Temporalnych** w opracowaniu Z. Uchnastai i K. Tucholskiej (2003). Metodę tworzą 64 itemy mających postać twierdzeń, których treść dotyczy różnych aspektów przeżywania i wartościowania trzech wymiarów czasu (przeszłości, teraźniejszości i przyszłości), np. „Czuję, że sprostim wyzwaniom przyszłości”, „Nie zamartwiam się sprawami, które wydarzyły się dawno temu”. Każde z twierdzeń oceniane jest przez osobę badaną w 5-stopniowej skali typu Likerta z uwagi na to, w jakim stopniu jego treść jest dla niej prawdziwa. Przyjęto następujące zasady punktacji odpowiedzi: 0 – zupełnie fałszywe (ZF), 1 – raczej fałszywe (RF), 2 – nie jestem zdecydowany (N), 3 – raczej prawdziwe (RP), 4 – zupełnie prawdziwe (ZP).

Badanie za pomocą Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych pozwala na uzyskanie sześciu wskaźników – ich charakterystyka znajduje się poniżej.

**Otwartość życiowa (Oż)** – skala mierzy otwartość na to, co „tu i teraz” – otwartość wobec innych ludzi, biegu zdarzeń i nowości oraz zdolność do angażowania się w bieżące sprawy.

**Sensowność życia (Sż)** – skala jest miarą stosunku do własnego życia, takiego, jakim jest ono aktualnie. Wysoki wynik w tej skali wskazuje na przekonanie osoby o sensowności jej istnienia, na jej poczucie odnalezienia „swojego miejsca w świecie” oraz odczuwanie przez nią dobrostanu i zadowolenia z życia, jakie wie dzie.

**Akceptacja przeszłości (Ap)** – jest skalą mierzącą poczucie sensu przeszłych doświadczeń oraz stopień ich akceptacji. Wysokie wyniki uzyskują w niej osoby pozytywnie bilansujące własną przeszłość, akceptujące swoje minione wybory, decyzje oraz działania bez resentymentów, gniewu czy poczucia winy. Wiąże się to z poczuciem szacunku do siebie, satysfakcji oraz spełnienia.

**Nastawienie propektywne (Np)** – wskaźnik ten jest miarą poczucia możliwości wpływania na własną przyszłość i dbałości o to, by była ona pomyślna. Wysoki wynik w tej skali informuje o umiejętności realistycznego planowania własnej przyszłości i wytrwałości w realizacji wyznaczonych sobie celów.

**Akceptacja terażniejszości (At)** – jest skalą mierzącą ufną otwartość na bieg życiowych zdarzeń. Wskazuje na poznawczą i emocjonalną gotowość do bezpośredniego i możliwie adekwatnego kontaktowania się ze światem zewnętrznym oraz do życia tym, co jest aktualnie lub może być przedmiotem doświadczenia.

**Kompetencja temporalna (Kt)** – skala jest wskaźnikiem adekwatnego funkcjonowania i rozwoju osoby, warunkowanego zdolnością do swobodnego „poruszania się” w danej sytuacji równocześnie w trzech wymiarach czasowych. Wskazuje ona na posiadanie wiedzy o własnej przeszłości, terażniejszości oraz przyszłości oraz umiejętność adekwatnego korzystania z niej w radzeniu sobie w konkretnych zadaniach „tu i teraz”.

Rzetelność kwestionariusza testowano za pomocą współczynnika zgodności wewnętrznej skal czynnikowych. Wartości uzyskanych w ten sposób współczynników  $\alpha$  Cronbacha mieszczą się w przedziale 0,81–0,89, co wskazuje na wysoką homogeniczność metody. Oceny trafności KKT dokonano, ustalając współzmiennność wyników zachodzącą pomiędzy tym narzędziem a wybranymi metodami psychologicznymi, służącymi do badania różnych aspektów czasu psychologicznego, co opisano szczegółowo w osobnej publikacji (Uchnaś, Tucholska, 2003).

### **Charakterystyka grupy badanych**

W badaniu wzięło udział 178 dziewcząt (62,20% badanej grupy) oraz 108 chłopców (37,80% grupy), uczniów klas licealnych. Znaczna przewaga liczby kobiet nad liczbą mężczyzn w grupie badanych odzwierciedla prawdopodobnie rzeczywisty rozkład płci wśród uczniów liceów ogólnokształcących w Polsce. Wiek badanych osób zawiera się w przedziale od 15 do 18 lat. Średnia wieku

mieści się na poziomie  $M = 16,60$ , przy odchyleniu standardowym  $SD = 0,745$ . Spośród wszystkich poddanych badaniu osób 151 respondentów (52,80%) mieszka na wsi, 87 badanych (30,40%) to mieszkańcy małego miasta (do 50 tys. mieszkańców), natomiast pozostałe 48 badanych osób (16,80%) mieszka w średnim mieście (od 50 do 100 tys. mieszkańców).

### **Procedura badawcza**

Badaniami objęto 343 uczniów liceów ogólnokształcących<sup>1</sup>. Badania miały charakter grupowy. Rozdanie zestawów testów poprzedzane było informacjami, iż badanie jest anonimowe, udział w nim jest dobrowolny, a wyniki posłużą jedynie celom naukowym. Na pytania o przedmiot badania odpowiadano, że dotyczy ono m. in. oceny siebie, otaczającej rzeczywistości i relacji z innymi. Wszystkie te informacje były podane również w formie pisemnej. Kiedy wszyscy uczniowie otrzymali zestawy testów, udzielano im instrukcji, w jaki sposób należy nanosić odpowiedzi oraz proszono o rzetelne wypełnianie otrzymanych kwestionariuszy.

Czas niezbędny do udzielenia odpowiedzi na wszystkie pozycje przygotowanego zestawu wynosił 25–40 minut. Analizie poddano jednak ostatecznie 286 wypełnionych kompletów testów, gdyż część respondentów nie wypełniła zestawu testów w sposób spełniający kryterium kompletności i poprawności. Zebrany materiał empiryczny można uznać za wiarygodny i będzie on podstawą weryfikacji przyjętych hipotez badawczych.

### **WYNIKI BADAŃ**

Przeprowadzenie analiz zależności pomiędzy nasileniem nieśmiałości a poziomem kompetencji temporalnych wymaga wyodrębnienia spośród wszystkich badanych dwóch grup skrajnych, tj. osób o najwyższym i najniższym poziomie nieśmiałości. W tym celu wyniki uzyskane przez badaną młodzież w Kwestionariuszu Nieśmiałości uszeregowano rosnąco i wyznaczono kwartyły. Osoby, których wyniki mieściły się poniżej pierwszego kwartyłu, zakwalifikowano jako cechujące się niskim poziomem nieśmiałości, natomiast osoby, których wyniki mieściły się powyżej kwartyłu trzeciego, określono jako doświadczające jej. Statystyki opisowe grup skrajnych, wyodrębnionych ze względu na natężenie poziomu nieśmiałości, prezentuje tab. 1.

---

<sup>1</sup> Pragniemy serdecznie podziękować pani mgr Michalinie Gabryś za zorganizowanie i przeprowadzenie opisywanych badań kwestionariuszowych.



Tabela 1

Grupy skrajne wyodrębnione ze względu na natężenie nieśmiałości – statystyki opisowe wyników w Kwestionariuszu N

Kwestionariusz N	Min.	Max.	M	SD
Wyniki niskie (NN)	5	16	12,39	3,067
Wyniki wysokie (WN)	25	43	28,39	3,731

Źródło: opracowanie własne.

Dane liczbowe zamieszczone w tab. 1 wskazują, że osoby charakteryzujące się niskim poziomem nieśmiałości uzyskiwały w kwestionariuszu W. R. Croziera wyniki od 5 do 16 punktów, przy średniej  $M = 12,39$  i odchyleniu standardowym  $SD = 3,067$ . Osoby te będą dalej nazywane osobami nie-nieśmiałymi lub grupą **osób o niskiej nieśmiałości (NN)**. Osoby przejawiające wysoki poziom nieśmiałości uzyskiwały w Kwestionariuszu N wyniki w przedziale od 25 do 43 punktów, przy średniej  $M = 28,39$  i odchyleniu standardowym  $SD = 3,731$ . Osoby tworzące tę drugą grupę określane będą dalej osobami nieśmiałymi lub grupą **osób o wysokiej nieśmiałości (WN)**.

Grupa NN liczy 80 osób, co stanowi 27,97% wszystkich badanych, grupę WN tworzą natomiast 83 osoby – 29,03% ogółu badanych. Do grup NN i WN zakwalifikowano zatem łącznie 163 osoby, spośród których 49,10% to osoby o niskiej nieśmiałości, zaś pozostałe 50,90% charakteryzuje się wysoką nieśmiałością. Do żadnej z opisanych grup nie zostało włączonych 97 osób, czyli 43,00% ogółu badanych. W dalszych analizach uwzględniane będą wyłącznie wyniki uzyskane przez badanych z grup NN i WN.

Dwie grupy skrajne, wyodrębnione ze względu na poziom nieśmiałości, zostały porównane pod względem zmiennej kompetencji temporalnych. Do poszukiwania istotnych różnic pomiędzy średnimi wynikami uzyskanymi w miarach kompetencji temporalnych przez badanych z grup NN i WN wykorzystano test  $t$ . Wyniki przeprowadzonych porównań zawiera tab. 2, zaś ilustruje je rys. 1.

Tabela 2

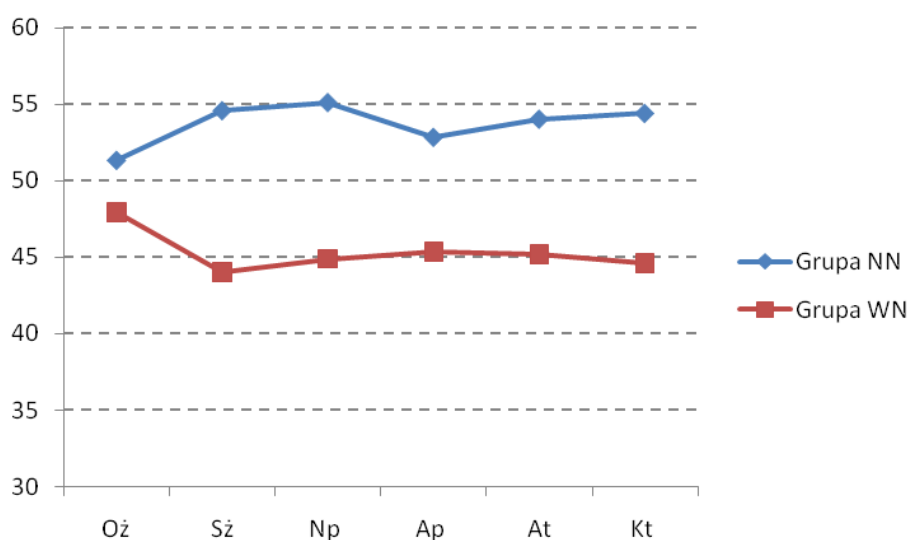
Porównanie poziomu kompetencji temporalnych w grupach NN i WN

Skale KKT	Grupa NN		Grupa WN		$t$	$p$
	M	SD	M	SD		
1	2	3	4	5	6	7
Oż – Otwartość życiowa	51,34	10,561	47,95	9,298	2,174	0,031
Sz – Sensowność życia	54,59	7,914	44,01	10,514	7,235	0,001

Tabela 2 (cd.)

1	2	3	4	5	6	7
Np – Nastawienie prospektywne	55,12	8,770	44,89	10,083	6,903	0,001
Ap – Akceptacja przeszłości	52,85	9,503	45,34	10,361	4,819	0,001
At – Akceptacja terażniejszości	54,03	9,339	45,17	9,915	5,866	0,001
Kt – Kompetencja temporalna	54,41	9,288	44,60	9,846	6,538	0,001

Źródło: opracowanie własne.



Rys. 1. Średnie wyników grup NN i WN w skalach Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych

Oż – Otwartość życiowa; Sz – Sensowność życia; Np – Nastawienie prospektywne; Ap – Akceptacja przeszłości; At – Akceptacja terażniejszości; Kt – Kompetencja temporalna

Źródło: opracowanie własne.

Analiza danych zawartych w tab. 2 wskazuje na statystycznie istotne różnice pomiędzy średnimi wynikami osób nieśmiałych (grupa WN) i nieśmiałych (grupa NN) zarówno we wskaźniku ogólnym (Kt), jak i we wszystkich skalach ujmujących poszczególne aspekty kompetencji temporalnych. Konsekwentnie – we wszystkich skalach Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych autorstwa Z. Uchnasta i K. Tucholskiej – osoby o niskim poziomie nieśmiałości (grupa NN) uzyskują istotnie wyższe wyniki niż osoby o nasilonych cechach nieśmiałości (grupa WN).

## INTERPRETACJA WYNIKÓW

Badani z grupy WN wykazują istotnie niższy ( $t = 6,538$ ;  $p = 0,001$ ) poziom ogólnych Kompetencji temporalnych ( $M = 44,60$ ;  $SD = 9,846$ ) niż badani z grupy NN ( $M = 54,41$ ;  $SD = 9,288$ ). Oznacza to, że osoby nieśmiałe charakteryzują się niższym niż osoby nie-nieśmiałe poziomem umiejętności rozpoznawania wymagań konkretnych sytuacji i mniejszymi zdolnościami w zakresie oceny posiadanych przez siebie możliwości adekwatnego radzenia sobie w tych sytuacjach („tu i teraz” lub/i w przyszłości). Dysponują one węższym niż osoby nie-nieśmiałe zakresem wiedzy o własnej przeszłości, teraźniejszości oraz możliwej przyszłości, stąd mają mniej zasobów do wykorzystania w radzeniu sobie w konkretnych zadaniach.

Wynik osiągnięty przez młodzież z grupy WN w skali Akceptacji teraźniejszości ( $M = 45,17$ ;  $SD = 9,915$ ) jest również istotnie niższy ( $t = 5,866$ ;  $p = 0,001$ ) niż wynik uzyskany w tej skali przez osoby z grupy NN ( $M = 54,03$ ;  $SD = 9,339$ ). Na tej podstawie można wnioskować, iż osoby nieśmiałe charakteryzuje niższa od osób nie-nieśmiałych otwartość na bieg życiowych zdarzeń, na to, co dzieje się aktualnie i co może być przedmiotem doświadczenia. Wykazują znacznie mniejszą niż osoby z grupy NN poznawczą i emocjonalną gotowość do bezpośredniego i adekwatnego kontaktowania się z otoczeniem. W związku z tym w mniejszym stopniu angażują się w to, co niesie teraźniejszość i brak im poczucia zadowolenia z obecnej sytuacji.

Analizowane dane wskazują również na występowanie istotnej różnicy ( $t = 2,174$ ;  $p = 0,031$ ) między grupami WN i NN w skali Otwartości życiowej. Osoby nieśmiałe osiągają w niej znacznie niższe wyniki ( $M = 47,95$ ;  $SD = 9,298$ ) niż osoby o niskim poziomie nieśmiałości ( $M = 51,34$ ;  $SD = 10,561$ ). Na tej podstawie można sądzić, że osoby z grupy WN cechuje mniejsza niż osoby z grupy NN naturalna, spontaniczna gotowość do obdarzania zaufaniem innych ludzi i całego świata. W związku z mniejszą niż u osób z grupy NN otwartością i zdolnością angażowania się w bieżące sprawy posiadają one ograniczoną umiejętność wchodzenia w bezpośrednie, szczere i serdeczne relacje z innymi ludźmi. Są prawdopodobnie, w porównaniu z osobami nie-nieśmiałymi, bardziej skłonne do nadmiernej ostrożności, dystansowania się i kierowania się w kontaktach interpersonalnych swoistymi uprzedzeniami.

Poziom wyników w skali Sensowności życia, osiągnięty przez młodzież z grupy WN ( $M = 44,01$ ;  $SD = 10,514$ ), jest istotnie niższy ( $t = 7,235$ ;  $p = 0,001$ ) niż w przypadku młodzieży z grupy NN ( $M = 54,59$ ;  $SD = 7,914$ ). Pozwala to wnosić, iż osoby nieśmiałe w mniejszym stopniu niż osoby nie-nieśmiałe przekonane są o sensowności własnego istnienia, o odnalezieniu właściwego miejsca w życiu – stąd również może towarzyszyć im brak poczucia spełnienia, zadowolenia z życia. Podejmowana przez nieśmiałą młodzież aktywność częściej

niż w przypadku młodzieży nie-nieśmiałej stanowić może formę ucieczki przed bolesną przeszłością lub przyszłością, która wydaje się jej niepewna.

Istotne różnice ( $t = 6,903$ ;  $p = 0,001$ ) odnotowano ponadto między omawianymi grupami młodzieży w zakresie Nastawienia prospektywnego. Otóż młodzieży nieśmiałej w mniejszym stopniu ( $M = 44,89$ ;  $SD = 10,083$ ) niż młodzieży nie-nieśmiałej ( $M = 55,12$ ;  $SD = 8,770$ ) towarzyszy poczucie możliwości wpływania na własną przyszłość. Osoby nieśmiałe w mniejszym zakresie niż osoby o niskim poziomie nieśmiałości zabiegają o to, by przyszłość była dla nich pomyślna. Charakteryzuje je niższy stopień zaangażowania i wytrwałości w realizacji wyznaczonych sobie celów, a także niższa gotowość do korzystania w tym względzie z dostępnych jej zasobów. Innymi słowy, młodzież nieśmiała, w stosunku do młodzieży nie-nieśmiałej, wykazuje niższą skłonność do projektowania swojej przyszłości i planowania własnej aktywności, z uwzględnieniem konsekwencji działań podejmowanych dla realizacji wyznaczonych sobie w życiu celów.

Analiza danych zawartych w tab. 2 wskazuje również na występowanie istotnej różnicy ( $t = 4,819$ ;  $p = 0,001$ ) między grupami WN i NN w zakresie Akceptacji przeszłości. Młodzież nieśmiałą charakteryzuje niższe ( $M = 45,34$ ;  $SD = 10,361$ ) niż młodzież nie-nieśmiałą poczucie sensu minionych zdarzeń, jakie były jej udziałem, oraz niższy stopień ich akceptacji. Oznacza to, że osoby z grupy WN oceniają swoją przeszłość mniej pozytywnie niż osoby z grupy NN. Można wnioskować, że dokonują one mniej korzystnego bilansu swego życia, trudniej niż nie-nieśmiałym przychodzi im zaakceptować własne minione decyzje, wybory i działania. W związku z tym, że oceniają je aktualnie jako niesłuszne czy niewłaściwe, nie potrafią dostrzec ich ewentualnej wartości dla całego kształtu swego życia. Postawa taka łączy się z tendencją do analizowania przeszłości przez pryzmat resentymentów, poczucia winy czy gniewu. Utrudnia osobom nieśmiałym budowanie przekonania o własnej unikalności, wyjątkowości własnego życia, a również ogólnego szacunku do siebie.

Reasumując, młodzież nieśmiała i nie-nieśmiała różnią się znacząco zarówno w zakresie globalnego poziomu kompetencji czasowych, jak również w zakresie poszczególnych wymiarów tych kompetencji.

## WERYFIKACJA HIPOTEZ I DYSKUSJA WYNIKÓW

Postawiona hipoteza pierwsza ( $H_1$ ), zgodnie z którą oczekiwano, iż: „Młodzież o nasilonej nieśmiałości charakteryzuje się niższym poziomem osiągniętych kompetencji temporalnych niż młodzież o słabym nasileniu nieśmiałości”. Uzyskane dane empiryczne pozytywnie weryfikują to założenie. Badanych charakteryzujących się wysokim nasileniem nieśmiałości cechuje niższy niż

pozostałe osoby poziom kompetencji temporalnych. Osoby te funkcjonują mniej kompetentnie w aspekcie temporalnym w tym sensie, że dysponują mniejszym niż pozostali badani zakresem wiedzy na temat własnej przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości, a także mniejszymi umiejętnościami korzystania z posiadanych w tym obszarze zasobów do efektywnego radzenia sobie w konkretnym momencie. Osoby nieśmiałe nie angażują się w to, co niesie teraźniejszość, częściej dokonują negatywnego bilansu minionych doświadczeń i prezentują mniejsze niż pozostali badani nastawienie prospektywne. Wobec małej akceptacji własnej przeszłości i braku zadowolenia ze swej obecnej sytuacji, formułowane przez nich cele, podobnie jak antycypowane sposoby ich realizacji, noszą znamiona ucieczki. W kontekście analizowanych wyników można ponadto wnioskować, że nieśmiali wykazują mniejszą niż pozostałe osoby poznawczą i emocjonalną zdolność do adekwatnego kontaktowania się ze światem i otoczeniem społecznym. Można się spodziewać, iż w ich odbiorze rzeczywistości dochodzi do licznych zniekształceń poznawczych. Z dokonanych ustaleń wynika, że ujawniają niższy niż osoby nie-nieśmiałe poziom spontaniczności i gotowości do darzenia zaufaniem tych, z którymi wchodzi w interakcje. Częściej niż inni zachowują się biernie, nie podejmują aktywności, jakiej wymagają od nich konkretne sytuacje. Charakteryzuje je także mniejsza otwartość na nowości i mała ich akceptacja. Nieśmiali częściej niż pozostałe osoby ujawniają przekonanie o braku celowości własnego istnienia. Towarzyszy im poczucie niespełnienia, niezadowolenia i napięcia.

Uzyskane wyniki korespondują z referowanymi w literaturze ustaleniami badaczy nieśmiałości. Rezultaty badań nad nieśmiałością prowadzonych przez B. Harwas-Napierałą (1995) wśród różnych grup wiekowych stały się podstawą sformułowania przez tę autorkę wniosku, iż im wyższy jest stopień nasilenia nieśmiałości, tym zachowanie jednostek staje się mniej elastyczne, mniej dostosowane do aktualnej sytuacji i niesprzyjające przystosowywaniu się do zmian. Z wnioskiem tym zbieżne są wyniki badań Caspiego i in. (1988 – za: M o u n t s, 2006) oraz Kerna i in. (1996 – za: M o u n t s, 2006), wskazujące, że nieśmiali przeżywają więcej, niż pozostałe osoby, trudności w związku z przechodzeniem przez kolejne okresy rozwojowe. Trudniej jest im się odnaleźć i zaadaptować w każdym kolejnym, podyktowanym upływem czasu etapie życia, takim jak rozpoczęcie pracy zawodowej, zawarcie małżeństwa czy zostanie rodzicem.

Rezultaty uzyskane w referowanym programie badawczym są także zbieżne z wnioskami na temat specyfiki funkcjonowania nieśmiałej młodzieży sformułowanymi przez A. Kulik i A. Kulik (2003), które przeprowadziły dwukrotne badania przekrojowe dotyczące obrazu siebie nieśmiałej młodzieży. Autorki ustaliły, że nieśmiałych nastolatków cechuje niższy poziom przystosowania osobistego, wyrażający się przez brak pozytywnej postawy wobec własnych dokonań i własnego życia w ogóle. Trudno im przyjaźnie i realnie patrzeć na

siebie. Wynikające z braku zadowolenia trudności w przystosowaniu wiążą się u nieśmiałych nastolatków z przyjmowaniem postawy obronnej. Unikają oni konfrontacji z innymi, uczestniczenia w sytuacjach nieo określonych oraz wymagających zaangażowania własnego „ja”. Cechuje ich sztywność i skłonność do zachowywania dystansu, co stale zwiększa nieprzystosowanie.

Wyniki referowanych badań własnych sugerują, że nieśmiałe osoby pozostają w nieadekwatnym kontakcie z tym, co jest aktualnie przedmiotem ich doświadczenia. Wielu badaczy problematyki nieśmiałości wskazuje również na ten fakt w swoich publikacjach (Borecka-Biernat, 1996; Harwas-Napierała, 1982, 1995; Zimbardo, 2002). Zaburzenie adekwatnego kontaktu z rzeczywistym biegiem wydarzeń ma postać swego rodzaju poznawczej fiksacji na własnym stanie, psychicznym i fizycznym. Badania prowadzone przez B. Harwas-Napierałę (1982) wykazały, że u nieśmiałej młodzieży w trakcie wykonywania czynności czy udzielania odpowiedzi pojawiają się myśli o własnym wyglądzie, myśli skupiające się na nieprzyjemnym aspekcie danej sytuacji oraz negatywne oceny własnych możliwości (np. „Jestem nieodpowiedni, bezwartościowy, gorszy, głupi, niepewny”), które w istotny sposób zaburzają wykonywanie czynności i swobodną wymianę informacji z rozmówcą. Do zjawiska tego odnoszą się także ustalenia D. Boreckiej-Biernat (1996), która podaje, że nieśmiałość manifestuje się m. in. w zakłóceniach procesów myślenia. Autorka określa je mianem stanu „braku myśli” lub „pustki w głowie” i wyjaśnia, że zakłócenia te polegają na niezdolności do zebrania myśli, logicznego ich powiązania dla udzielenia odpowiedzi na najprostsze czasem nawet pytania. Jej zdaniem (Borecka-Biernat, 2001) dzieje się tak dlatego, że ekspozycja społeczna, przy specyficznym układzie czy właściwościach struktur poznawczych nieśmiałej osoby, nabiera dla niej cech sytuacji zagrożenia, w której istnieje zwiększone prawdopodobieństwo naruszenia wartości przez nią cenionych.

Uzyskane wyniki wskazują również na problem małej aktywności czy też bierności nieśmiałej młodzieży. W literaturze przedmiotu odnaleźć można odniesienia także do tej kwestii. Badania norweskie E. Paulsen i in. (2006), przeprowadzone z udziałem uczniów szkół średnich, dowiodły znaczącego związku między nieśmiałością młodych ludzi a pasywnością ujawnianą przez nich w szkole. Badania przeprowadzone przez W. R. Croziera i N. Birdsey (2002), w których wzięło udział 250 studentów, wskazują wysoką negatywną korelację nieśmiałości z poszukiwaniem wrażeń w sytuacjach społecznych. Wyniki te świadczą o niepodejmowaniu przez nieśmiałych aktywności w kontekście społecznym głównie ze względu na chęć uniknięcia antycypowanych silnych negatywnych emocji (negatywne oczekiwania w stosunku do przyszłości). Na bierność, sztywność i zachowawczość nieśmiałej młodzieży zwracają uwagę również A. Kulik i A. Kulik (2003). Zdaniem M. Tyszkowej (1978) zahamowanie aktywności osób nieśmiałych w obecności

świadków, zwłaszcza w sytuacjach oceny społecznej, są objawem specyficznych zakłóceń funkcjonowania w sferze emocjonalnej i motywacyjnej. Powstają one na podłożu specyficznych właściwości procesów orientacyjnych (percepcji i interpretacji sytuacji) oraz samorientacyjnych. B. Harwas-Napierała (1979) jest zdania, że źródeł bierności nieśmiałych osób należy szukać w postępowaniu wychowawczym rodziców wobec ich nieśmiałych dzieci. Badania przez nią prowadzone wskazują, że rodzice ci stawiają swoim dzieciom niskie wymagania dotyczące obowiązków domowych oraz szkolnych. Brak okazji do sprawdzania własnych możliwości kształtuje u dziecka, zdaniem B. Harwas-Napierały przekonanie o niemożliwości sprostania społecznym wymaganiom. Kiedy zinternalizuje ono już etykietkę „nieśmiałego”, wraz z jej ochronną funkcją, zaczyna z własnej inicjatywy bronić się przed zadaniami, o których sądzi, że nie potrafi im sprostać.

Zgodnie z drugą z hipotez ( $H_2$ ) oczekiwano, iż: „Osoby nieśmiałe wyróżniają się niższymi kompetencjami w zakresie właściwego wartościowania własnej przeszłości i przyszłości”. W świetle uzyskanych wyników hipotezę tę można uznać również za potwierdzoną. Osoby nieśmiałe uzyskiwały istotnie niższe niż pozostali badani wyniki w skalach Akceptacji przeszłości oraz Nastawienia prospektywnego. Na tej podstawie można wnioskować, że nieśmiałych charakteryzuje znacznie niższy poziom akceptacji własnej przeszłości. Mają trudności w dostrzeganiu sensu własnych przeszłych doświadczeń, częściej niż pozostałe osoby dokonują negatywnych ocen podjętych niegdyś decyzji, wyborów i działań. Są w mniejszym stopniu „pogodzone” z własną przeszłością, szczególnie z tymi jej aspektami, które są bolesne. Nawet jeśli doświadczenia te są w jakiś sposób cenne dla kształtu ich obecnego życia, nieśmiali nie potrafią tego dostrzec. Taka postawa wobec przeszłości wiąże się z doznawaniem resentymentów, poczucia winy oraz gniewu. Skutkuje obniżonym poczuciem satysfakcji, trudnościami w budowaniu szacunku do siebie, a ponadto może ograniczać otwartość na bieg bieżących spraw i zdolność wchodzenia w bliskie, satysfakcjonujące kontakty z otoczeniem.

Nieśmiała młodzież, jak wskazują uzyskane wyniki, charakteryzuje się również mniejszym nastawieniem prospektywnym niż jej nie-nieśmiali rówieśnicy. Nieśmiałym adolescentom towarzyszy przekonanie, że nie posiadają wcale lub mają jedynie mały wpływ na kształtowanie własnej przyszłości. W związku z tym rzadziej planują swoje przyszłe działania, wyznaczają sobie niedostatecznie sprecyzowane i niezbyt odległe cele. Są mniej zaangażowani w ich realizację, mniej konsekwentni i niezbyt wytrwali w ich osiąganiu. Dysponują mniejszą wiedzą i umiejętnościami niezbędnymi do trafnego przewidywania skutków swoich obecnych poczynań, stąd są bardziej podatni na ponoszenie porażek w tym względzie. Z powodu braku dostatecznej akceptacji przyszłości oraz trudności doświadczanych w kontakcie z bieżącymi wydarzeniami przyszłość może być dla nieśmiałych wyłącznie przedmiotem bezproduk-

tywnych fantazji, czyli formą ucieczki – od tego, co jest lub/i od tego, co zdarzyło się wcześniej.

Wyjaśnienia zaobserwowanych prawidłowości odnośnie do stosunku osób nieśmiałych do przeszłości i przyszłości poszukiwać można w literaturze psychologicznej dotyczącej problematyki nieśmiałości. Autorzy, poruszający to zagadnienie, często zwracają uwagę na związek nieśmiałości ze swoiście ukształtowanym (pod wpływem zinternalizowanej oceny społecznej oraz własnych działań jednostki) obrazem siebie, który powoduje spostrzeganie negatywnej rozbieżności między własnym rzeczywistym a akceptowanym (wyobrazonym) poziomem spełniania standardów społecznych (Tyszko, 1978; 1993; Harwas-Napierała, 1979, 1995; Zimbardo, 2002; Carducci, 2008). Poczucie, że efekty własnych działań spełniają akceptowane standardy daje jednostce poczucie adekwatności i zadowolenia z własnych dokonań. Doświadczenie negatywnej rozbieżności wyników własnych działań z przyjętymi standardami prowadzi natomiast do poczucia nieadekwatności i rozczarowania (Tyszko, 1978). W związku z tym, że osoby nieśmiałe często wyznaczają sobie wygórowane, a nawet nierealne do spełnienia standardy (Zimbardo, 2002; Carducci, 2008), prawdopodobnie częściej doświadczają niepowodzeń i zawodów w ich realizacji. Stanowi to źródło informacji o rozbieżności między tzw. „ja realnym” a „ja idealnym”, czyli niespełnieniu przyjętych norm, i prowadzi do dotkliwego poczucia nieadekwatności. W ten sposób rodzi się ów specyficzny obraz siebie (osoby niespełniającej standardów), któremu badacze przypisują istotną rolę w kształtowaniu nieśmiałości.

Wiadomo, że doświadczanie wielokrotnych niepowodzeń jest zwykle przyczyną niezadowolenia i braku odczuwania satysfakcji z podejmowanych działań. Możliwe, że trudności nieśmiałych osób z akceptacją własnej przeszłości są rezultatem wygórowanych oczekiwań, jakie te osoby przejawiają w stosunku do siebie, a które sprawiają, że nieśmiali częściej niż inni doświadczają rozczarowań wynikami własnych działań. W tym kontekście zrozumiałe może być nie tylko fakt posiadania przez osoby nieśmiałe niskich kompetencji w zakresie obiektywnego wartościowania własnej przeszłości, ale również brak umiejętności w adekwatnym posługiwaniu się przyszłościową perspektywą temporalną. Podejmowanie czynności w obecności innych ludzi grozi ujawnieniem własnej „niekompetencji w działaniu”, dlatego wzbudza w nieśmiałych lęk (Tyszko, 1978; Harwas-Napierała, 1979). Niewykluczone, iż właśnie ów lęk, polegający na antycypowaniu niepowodzenia, hamuje rozwój adekwatnego i przystosowawczego nastawienia prospektywnego u osób nieśmiałych.

Na podstawie prowadzonych przez siebie badań B. Harwas-Napierała (1995) wyciągnęła wniosek, że nieśmiałych często charakteryzuje tendencja do unikania sytuacji społecznych, gdyż stanowią one źródło lęku. Takie stanowisko prezentuje również D. Borecka-Biernat (1998), która zauważa, że osoba nieśmiała, mająca negatywne przekonanie o sobie, antycypując niepowodzenie



w ewentualnie podjętym działaniu, ogranicza lub całkowicie nie podejmuje aktywności, np. w klasie szkolnej. Niejednokrotnie woli zrezygnować z atrakcyjniejszego typu szkoły, pracy lub funkcji społecznej, gdyż nie wierzy, że sobie w niej poradzi i obawia się kompromitacji (Borecka-Biernat, 2001).

W literaturze przedmiotu odnaleźć można różne empiryczne i teoretyczne rozważania, potwierdzające istnienie związku nieśmiałości z doświadczaniem trudności we właściwym ustosunkowaniu się do własnej przeszłości oraz przyszłości. Badania B. Harwas-Napierały (1982) dowodzą np. istnienia zjawiska nieśmiałości retrospektywnej. Około 20% badanych przez nią uczniów szkół podstawowych wskazywało, że w samotności doświadcza onieśmielenia wywołanego przez samo wspomnienie powstałych w klasie sytuacji, w których odczuwali zażenowanie. Z. Skorny (1965) oraz P. G. Zimbardo (2002) potwierdzają natomiast istnienie skłonności nieśmiałych osób do marzycielstwa. Z. Skorny przypuszcza, że trudności, jakie osoba nieśmiała napotyka w kontaktach społecznych, powodują zamknięcie się jej w kręgu własnych wyobrażeń. Czasami świat marzeń zaczyna dominować nad światem rzeczywistym. Izolowanie się od rzeczywistości potęguje niechęć do działania, a tym samym wzmacnia trudności w przystosowaniu się do wymagań stawianych przez życie. Na problem ten zwraca również uwagę B. Carducci (2008). Wyraża on pogląd, że fantazjowanie, któremu oddają się nieśmiali, jest bezproduktywne, a ponadto sprzyja dokonywaniu wewnętrznych, samoobwiniających atrybucji oraz negatywnych ocen swojej roli w różnych trudnych sytuacjach.

## WNIOSKI

Przeprowadzone badania empiryczne upoważniają do wysunięcia następujących wniosków na temat funkcjonowania osób nieśmiałych w wymiarze temporalnym.

1) Młodzież nieśmiała cechuje się niższym niż młodzież nie-nieśmiała poziomem kompetencji temporalnych. Wykazuje niższy poziom adekwatności funkcjonowania i rozwoju warunkowanych zdolnością do swobodnego „poruszania się” równocześnie w trzech wymiarach czasu (przeszłości, terażniejszości i przyszłości).

2) Młodzież nieśmiała posiada mniejszy niż jej nie-nieśmiali rówieśnicy zasób wiedzy dotyczącej własnej, osobistej przeszłości, terażniejszości i przyszłości, mniejsze zdolności rozpoznawania wymogów konkretnych sytuacji, a także mniejsze umiejętności w dokonywaniu oceny własnych zasobów i możliwości ich wykorzystania w adekwatnym radzeniu sobie w tych sytuacjach. Cechuje ją mniejsza otwartość życiowa oraz mniejszy poziom satysfakcji czy zadowolenia z własnej sytuacji.

3) Ustalono, że osoby nieśmiałe charakteryzuje niższy poziom akceptacji własnej przeszłości. Dokonują one negatywnego bilansu przeszłości. Są bardziej niezadowolone ze swoich minionych decyzji i działań, mają trudności w ich akceptacji oraz dostrzeganiu ich sensu dla obecnego kształtu własnego życia. W analizowaniu wydarzeń częściej niż pozostałe osoby kierują się resentymentami, poczuciem winy lub gniewem.

4) Wykazano, że nieśmiała młodzież charakteryzuje się niższymi kompetencjami w zakresie przyszłościowej perspektywy czasowej. Nieśmiałym towarzyszy przekonanie, że mają mały wpływ na kształtowanie biegu przyszłych zdarzeń, w związku z tym rzadziej planują własne działania. Wyznaczają sobie nie dość sprecyzowane cele i wykazują małe zaangażowanie oraz niedostateczną konsekwencję w ich realizowaniu. Mają skłonność do oddawania się marzeniom, które są głównie bezproduktywną fantazją, formą ucieczki przed nieakceptowaną przeszłością i trudną terażniejszością.

Zrozumienie problemu orientacji w czasie i ustosunkowania się osoby do jej własnej przeszłości, terażniejszości i przyszłości może okazać się przydatne w przewidywaniu oraz zapobieganiu ewentualnym zaburzeniom jej funkcjonowania, w tym tych związanych z utrwaloną nieśmiałością. Daje również podstawy naukowe ku temu, by ukierunkowywać pracę terapeutyczną z osobami nieśmiałymi na kwestie związane z ich akceptacją i otwartością na poszczególne wymiary czasu psychologicznego. Przeprowadzone badania pozwalają również dostrzec istotę nieśmiałości nie tylko w powiązaniu z deficytem w zakresie kompetencji społecznych czy komunikacyjnych, ale również z niedostatkami w zakresie podstawowych kompetencji w przeżywaniu czasu psychologicznego, jakimi są kompetencje temporalne.

## BIBLIOGRAFIA

- Beer J. (2002), *Implicite Self-Theories of Shyness*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **83**(4), 1009–1024.
- Borecka-Biernat D. (1996), *Lęk a zachowanie nieśmiałe nastolatków w sytuacji ekspozycji społecznej*, „Psychologia Wychowawcza”, **5**, 418–426.
- Borecka-Biernat D. (1998), *Poziom samooceny a zachowanie nieśmiałe młodzieży w sytuacji ekspozycji społecznej*, „Zdrowie Psychiczne”, **1–2**, 66–83.
- Borecka-Biernat D. (2001), *Zachowanie nieśmiałe młodzieży*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Carducci B. (2008), *Nieśmiałość. Nowe odważne podejście*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Cheek J., Buss A. (1981), *Shyness and Sociability*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **41** (2), 330–339.
- Crozier W. R. (1995), *Shyness and Self-esteem in Middle Childhood*, „British Journal of Educational Psychology”, **65**, 85–95.
- Crozier W. R. (2000), *Shyness and Relationships: Continuity and Change*, [w:] *Shyness. Development, Consolidation and Change*, ed. W. R. Crozier, Routledge, Londyn, 1–21.

- Crozier W. R., Birdsey N. (2002), *Shyness, Sensation Seeking and Birth-order Position*, „Personality and Individual Differences”, **35**, 127–134.
- Dzwonkowska I. (2002), *Relation of Shyness and Sociability to Self-Esteem and Loneliness*, „Polish Psychological Bulletin”, **33**, 39–42.
- Dzwonkowska I. (2003), *Nieśmiałość i jej korelaty*, „Przegląd Psychologiczny”, **46**(3), 307–322.
- Harwas-Napierała B. (1979), *Nieśmiałość dziecka*, Wydawnictwo UAM, Poznań.
- Harwas-Napierała B. (1982), *Nieśmiałość a funkcjonowanie młodzieży szkolnej w różnym wieku*, „Problemy Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne”, **3–4**, 3–4.
- Harwas-Napierała B. (1995), *Nieśmiałość dorosłych: geneza – diagnostyka – terapia*, Wyd. Fundacji Humaniora, Poznań.
- Januszewska E. (2000), *Nieśmiałość a poziom lęku u dzieci w młodszym wieku szkolnym*, „Przegląd Psychologiczny”, **43**(4), 481–496.
- Koydemir S., Demir A. (2008), *Shyness and Cognitions: An Examination of Turkish University Students*, „Journal of Psychology”, **142**(6), 633–644.
- Kulik A., Kulik A. (2003), *Obraz siebie nieśmiałych nastolatków na tle przemian w Polsce*, [w:] *Studia z psychologii w KUL*, red. P. Francuz, M. Grygielski, W. Otrębski, 11, Wyd. KUL, Lublin, 263–277.
- Kulik A., Szewczyk L. (2003), *Temperamentalne aspekty nieśmiałości nastolatków*, „Roczniki Psychologiczne”, **6**, 59–75.
- Monroe A., Gorsky J., Collins T., Berger P. (1989), *Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **57**(5), 904–915.
- Mounts N. S., Valentiner D. P., Anderson K. L., Boswell M. K. (2006), *Shyness, Sociability, and Parental Support for the College Transition: Relation to Adolescents' Adjustment*, „Journal of Youth and Adolescence”, **35**(1), 1–10.
- Muris P., Rassin E., Franken I., Leemreis W. (2007), *Psychometric Properties of the Behavioral Inhibition Scale in Young Adults*, „Journal of Individual Differences”, **28**(4), 219–226.
- Paulsen E., Bru E., Murberg T. A. (2006), *Passive Students in Junior High School: The Associations with Shyness, Perceived Competence and Social Support*, „Social Psychology of Education”, **9**, 67–81.
- Pilkonis P. (1977a), *Shyness, Public and Private, and Its Relationship to Other Measures of Social Behavior*, „Journal of Personality”, **45**, 585–595.
- Pilkonis P. (1977b), *The Behavioral Consequences of Shyness*, „Journal of Personality”, **45**, 596–611.
- Skorny Z. (1965), *Dziecko jest nieśmiałe*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, **10**, 6.
- Tucholska K. (2007b), *Kompetencje temporalne jako wyznacznik dobrego funkcjonowania*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin.
- Tucholska S. (2007a), *Kwestionariusz N autorstwa W. Ray Croziera do badania młodzieży*, Katedra Psychologii Ogólnej KUL [maszynopis].
- Tyszkowa M. (1978), *Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości*, „Psychologia Wychowawcza”, **3**, 230–242.
- Tyszkowa M. (1993), *Nieśmiałość i zahamowanie*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, red. W. Pomykała, Fundacja Innowacja, Warszawa, 457–459.
- Uchnast Z., Tucholska K. (2003), *Kompetencje temporalne – metoda pomiaru*, „Roczniki Psychologiczne”, **6**, 131–150.
- Umlecka M., Tucholska S. (2009), *Zachowania zaradcze młodzieży nieśmiałej*, „Przegląd Psychologiczny”, **52**(3), 263–276.

- Zimbardo P. G. (2002), *Nieśmiałość. Co to jest i jak sobie z nią radzić?*, PWN, Warszawa.
- Zinczuk J. (2003), *Nieśmiałość dziecka jako czynnik zagrażający rozwojowi kompetencji emocjonalnej*, [w:] *Ukryte piętno. Zagrożenia rozwoju w okresie dzieciństwa*, red. A. Brzezińska, S. Jabłoński, M. Marchew, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, 133–147.

STANISŁAWA TUCHOLSKA, KINGA TUCHOLSKA

The study refers to a problem of temporal competence in shy youth. The research question was: Whether and what differences in the level and the structure of temporal competences are in the group of young people with various level of shyness? The group of 286 (F–178, M–108) aged 15–18 years was tested. The Shyness Questionnaire by W. R. Crozier and The Temporal Competences Questionnaire by Z. Uchnast and K. Tucholska were applied. The analysis of results obtained allows to state that the shy youth has significantly lower level of temporal competence in general. They suffer from the lack of acceptance of their past and present situation, and deficit in prospective approach. The results of conducted research may direct the therapeutic work with shy people on the issues of their openness to various dimensions of psychological time. It should be noticed that the essence of shyness is not only in the lack of social or communicative competences but also it is connected with the lack of basic competences in psychological time experience.

**Key words:** shyness, temporal competence