

# Kompetencje temporalne a nieśmiałość – towarzyskość młodzieży

Stanisława Tucholska

Wyższa Szkoła Biznesu National-Louis University, Nowy Sącz

Kinga Tucholska\*

Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

Michalina Gabryś

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Radomsku

## TEMPORAL COMPETENCE AND SHYNESS-SOCIABILITY IN YOUTH

The research revolves around the temporal competences in adolescents characterized by differential rates of shyness and sociability. The authors' attempt was to answer the questions: What kind of differences are present between people characterized by different configuration of traits on the shyness–sociability dimensions? Are there present any relationships between the dimensions of temporal competences, shyness and sociability, and what is their nature? In order to answer those questions was conducted a research which 286 respondents aged 15-18, took part in. The Shyness Questionnaire by Crozier, The Sociability Scale by Eisenberg, Fabes and Murphy, and The Temporal Competences Questionnaire by Uchnast and Tucholska were applied. The results showed that, although correlated, the shyness/forwardness and sociability/unsociability configurations of traits are related to different personal dispositions. Youth pertaining different types according to shyness–sociability dimension differ distinctly in their functioning in the dimension of psychological time. They vary depending on the attitude towards their own past, present, and future, as well as according to the general level of temporal competences. The results support the suggestion of targeting the psychological therapy of shy people at the acceptance of their own past, present and the openness to the personal future.

**Key words:** temporal competence, shyness, sociability

## WPROWADZENIE

Orientacja temporalna, czyli świadomość własnego umiejscowienia w czasie, w jego wymiarach, którymi są przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, ma fundamentalne znaczenie dla ludzkiego funkcjonowania (Nosal i Bajcar, 2004; Tucholska, 2007; Zimbardo i Boyd, 2011). Dokonując wyborów i podejmując jakiegokolwiek działania, człowiek wykorzystuje – mniej lub bardziej świadomie – nie tylko parametry sytuacji obecnej, ale również przeszłe doświadczenia zmagazynowane w pamięci oraz antycypacje konsekwencji własnych zachowań. Potrafi zatem dokonywać swoistej integracji wymiarów czasu. Jak ujmują to A. Korzybski (1921) i H. Murray (1938, 1962 – za: Artymiak, 2006), człowiek jest „bytem wiążącym

czas” (*time-biding being*), co wyróżnia go spośród wszystkich istot żywych.

Na regulacyjną rolę trzech przedziałów czasowych zwraca się uwagę w wielu opracowaniach psychologicznych (Zaleski, 1988; Zimbardo i Boyd, 2011). W związku z potrzebą ujęcia specyfiki doświadczania czasu i postaw wobec niego, pojawiło się w psychologii pojęcie „kompetencje czasowe” (*time competence*). Użył go po raz pierwszy E. Shostrom (1964 – za: Tucholska, 2007) na określenie zdolności do ujęcia zależności między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. W nowszych opracowaniach z zakresu psychologii czasu (por. Uchnast i Tucholska, 2003; Tucholska, 2007) podkreśla się, że osoba funkcjonuje kompetentnie w wymiarze temporalnym, gdy ma świadomość i swobodny dostęp do własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości (nie doświadcza luk treściowych, blokad czy presji w związku z żadnym wymiarem czasu). Ważna jest postawa otwartości i akceptacji, zwłaszcza wobec bolesnych aspektów tego, co jest lub było osobistym doświadczeniem. Kluczowa dla kom-

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Kinga Tucholska, Instytut Psychologii Stosowanej, Uniwersytet Jagielloński, ul. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków.  
kinga.tucholska@uj.edu.pl

petencji temporalnych osoby jest również umiejętność wykorzystania zasobów, jakimi są jej przeszłość i przyszłość, tak by efektywnie radzić sobie w teraźniejszości. Tak rozumiane kompetencje czasowe są integralną częścią ludzkiej natury i mogą podlegać rozwojowi oraz kształtowaniu zarówno poprzez oddziaływania środowiska, jak też poprzez aktywność własną. Wiąże się one z określonym stylem funkcjonowania, wyznaczonym przez otwartość na teraźniejszość („tu i teraz”), która z jednej strony znajduje oparcie i ugruntowanie w akceptowanej przeszłości, a z drugiej strony liczy się z przyszłością i żyje w jej perspektywie (Tucholska, 2007).

Jak wynika z badań (Tucholska, 2007), poziom kompetencji temporalnych jest dobrym wskaźnikiem przystosowania czy też adekwatnego funkcjonowania osoby. Stąd też postanowiono zbadać związek z nieśmiałością, która bywa źródłem wielu zakłóceń w emocjonalnym, poznawczym i społecznym funkcjonowaniu.

Nieśmiałość stanowi złożony kompleks problemów natury psychologicznej. Określana często jako jedna z form lęku społecznego, jest źródłem specyficznych przeżyć i zaburzeń funkcjonowania w interakcjach społecznych, zwłaszcza, gdy aktywność jednostki staje się przedmiotem oceny innych osób (Harwas-Napierała, 1995). Nieśmiałość w bardzo istotnym stopniu utrudnia kontakty interpersonalne, nie sprzyja zatem społecznemu przystosowaniu. Często uniemożliwia swobodne korzystanie z posiadanych zasobów intelektualnych oraz rozwijanie umiejętności. Ograniczając możliwość pełnej realizacji, zmuszając do rezygnacji z części aspiracji i planów życiowych, bywa źródłem wielu rozczarowań i braku poczucia satysfakcji (Zimbardo, 2002).

Ze względu na brak uciążliwości dla otoczenia, nieśmiałość jest przez nie często bagatelizowana. Jej złożona problematyka jest jednak od kilkadziesiątu już lat przedmiotem niesłabnącego zainteresowania psychologów. Sformułowano dotąd kilka rozbudowanych koncepcji nieśmiałości, które stały się podstawą prowadzonych badań empirycznych. Wśród nich można wymienić M. Tyszkowej koncepcję syndromu nieśmiałości, B. Harwas-Napierały koncepcję nieśmiałości jako zewnętrznego wyrazu nastawienia na zagrożenie społeczne czy P. Zimbardo koncepcję nieśmiałości publicznej i prywatnej. Szczególnie ciekawa i inspirująca do badań wydaje się jednak W. Croziera koncepcja nieśmiałości jako cechy osobowości.

Crozier (2000) definiuje nieśmiałość jako rezerwę i zahamowanie zachowania w nowej i potencjalnie zagrażającej sytuacji społecznej (Crozier i Birdsey, 2002, s. 132). Jego zdaniem (Crozier, 2000) pojęcie to odnosi się do uczucia skrępowania i niepewności w sytuacjach społecznych. Jest ono związane z przeżywaniem zażenowania, nadmiernym monitorowaniem własnego zachowania oraz ćwiczeniem w myślach potencjalnych wypowiedzi. Na podstawie dokonanego przeglądu i analizy literatury psychologicznej poświęconej nieśmiałości, Crozier (2000, 2005) uznaje nieśmiałość za jedną z cech osobowości.

Najbardziej popularne czynnikowe teorie osobowości, w tym w trójczynnikiowy model Eysencka oraz model Wielkiej Piątki, postulują istnienie rozłącznych wymiarów ekstrawersji oraz neurotyzmu. Crozier zauważa jednak, iż szczegółowe analizy czynnikowe konsekwentnie wskazują, że w przestrzeni psychologicznej pomiędzy wymienionymi dwiema dymensjami istnieje jeszcze czynnik nieśmiałości – tak w przypadku osób dorosłych, jak dzieci i młodzieży (Shiner i Caspi, 2003 – za: Crozier, 2005). W teorii Eysencka nieśmiałość ujmowana była różnie – czasami włączał on ją do introwersji, czasem traktował jako składnik wymiaru neurotyzmu. Jego ostateczne stanowisko zakłada istnienie dwóch rodzajów nieśmiałości: 1) introwertywnej, objawiającej się głównie w preferowaniu samotności oraz 2) neurotycznej, manifestującej się zażenowaniem i podwyższonym poziomem lęku przed kontaktami społecznymi. Późniejsze badania, m.in. Cheeka i Bussa (1981) czy Brigga i Smitha (1988 – za: Crozier, 2005), potwierdziły istnienie tych dwóch różnych czynników. Zdaniem Croziera (2005) stanowią one dowód na niezależność wymiarów nieśmiałości i towarzyskości.

Podobnie jak J. Kagan (2001 – za: Crozier i Birdsey, 2002), Crozier uważa, że nieśmiałość jest częścią szerszej kategorii temperamentalnej, określanej jako zahamowanie wobec nieznanego. Definiowana jest ona w terminach rezerwy i zahamowania w nowych sytuacjach społecznych. Jej ujawnianie się ma związek ze sposobem spostrzegania przez jednostkę tego typu sytuacji. Crozier (2000) podkreśla, że nieśmiałość, mając związek z temperamentem, wykazuje czasową ciągłość. Nieśmiałe dziecko staje się zwykle nieśmiałym nastolatkiem, a następnie dorosłym, którego centralną cechą osobowości jest właśnie nieśmiałość. Zaznacza jednak, że dowody jej stabilności nie zawsze są łatwe do odnotowania. Wraz z wiekiem podlega ona swoistym przemianom i rozwojowi, może się ujawniać w nieco odmienny sposób w poszczególnych etapach życia. Analiza wyników badań doprowadziła Croziera (1990) do wniosku, że momentem przełomowym w rozwoju nieśmiałości jest wiek 7–8 lat. Obok nieśmiałości pod postacią bojaźliwości czy strachu, pojawia się wówczas nieśmiałość, której dominującymi przejawami są zażenowanie i skrępowanie. Dzieje się tak dzięki wzrostowi świadomości dziecka, jego zdolności do refleksji nad sobą i przyjmowania perspektywy drugiej osoby.

Reasumując, Crozier ujmuje nieśmiałość jako cechę osobowości, różną od introwersji i neurotyzmu. Traktuje ją jako istotną miarę różnic indywidualnych. Zauważa związek nieśmiałości z temperamentem oraz sposobem postrzegania przez jednostkę sytuacji interpersonalnych; podkreśla samoorientacyjny aspekt nieśmiałości. Zwraca także uwagę na temporalną ciągłość nieśmiałości, wskazując jednocześnie na występowanie swoistych zmian w sposobie przejawiania się nieśmiałości w zależności etapu rozwojowego człowieka.

W świetle danych z literatury przedmiotu uzasadnionym wydaje się założenie, że osoby nieśmiałe doświadczają trudności w zakresie swobodnego dysponowania

wymiarami czasu psychologicznego. Wiadomo, że powszechnym problemem osób nieśmiałych jest niska samoocena, poczucie niskiej wartości własnej (Tyszkowa, 1978; Harwas-Napierała, 1995; Zimbardo, 2002; Zin-czuk, 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 (Tyszkowa, 1993; Harwas-Napierała, 1995; Borecka-Biernat, 1996; Zimbardo, 2002). Może on wynikać z przeszłych, negatywnych doświadczeń. Bez względu jednak na jego źródło – 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 posiadanym przez nie poziomem kompetencji w przeżywaniu i korzystaniu z wymiarów czasu.

## METODOLOGIA BADAŃ

### PROBLEM I HIPOTEZY BADAWCZE

Celem prezentowanego programu badawczego jest uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania: Czy można dokonać typologii osób, biorąc pod uwagę aspekt nieśmiałość-towarzyskość? Jakie różnice w zakresie kompetencji temporalnych występują u młodzieży o różnym układzie cech w wymiarze nieśmiałość-towarzyskość? Czy występują – i jaki mają charakter – związki pomiędzy zmienną kompetencji temporalnych a zmiennymi nieśmiałości i towarzyskości?

Doniesienia z badań, świadczące o występowaniu różnic między osobami nieśmiałymi-nietowarzyskimi i nieśmiałymi-towarzyskimi w zakresie licznych zmiennych psychologicznych oraz teoretyczne rozważania na ten temat (Cheek i Buss, 1981; Zimbardo, 2002; Dzwonkowska, 2003), uzasadniają postawienie następujących hipotez:

- H1: Możliwe jest dokonanie typologii osób ze względu na dwa aspekty funkcjonowania społecznego, jakimi są nieśmiałość oraz towarzyskość.
- H2: Osoby uzyskujące odmienne wyniki w wymiarach nieśmiałość – towarzyskość różnią się między sobą pod względem poziomu i struktury kompetencji temporalnych.
- H3: Pomiedzy zmienną kompetencji temporalnych a zmiennymi nieśmiałości i towarzyskości zachodzi związek korelacyjny.

Hipotezy te zostaną zweryfikowane po przeprowadzeniu badań empirycznych opisanymi poniżej metodami psychologicznego pomiaru.

### METODY BADAWCZE

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

- 1) Kwestionariusz nieśmiałości dla dzieci i młodzieży (Kwestionariusz N) W. Croziera (1995) w adaptacji S. Tucholskiej (2007). To 26-itemowa metoda samoopisowa przeznaczona do pomiaru nieśmiałości u dzieci i młodzieży szkolnej. Pozycje mają formę twierdzeń odnoszących się do subiektywnego dyskomfortu (np. w postaci zakłopotania) odczuwanego w sytuacjach interakcji społecznych. Końcowy wynik testu to suma ocen uzyskanych w każdej pozycji testowej (od 0 do 52 pkt.). Analizy statystyczne, przeprowadzone w celu ustalenia rzetelności narzędzia, wykazały jego dużą wewnętrzną spójność. Homogeniczność potwierdzono w badaniach dwóch grup młodzieży – uzyskano współczynnik  $\alpha$  Cronbacha na poziomie .817 oraz .818. Badania przeprowadzone przez Croziera w grupie adolescentów wykazują satysfakcjonujące miary psychometryczne kwestionariusza i potwierdzają, że jest on narzędziem odpowiednim do badania dzieci i młodzieży (Crozier, 1995).
- 2) Skala T, opracowana przez N. Eisenberg, R. Fabesa i B. Murphy (1995), do badania towarzyskości. Została przetłumaczona i zaadaptowana do polskich warunków w 2007 roku przez S. Tucholską. Skala T składa się z 9 twierdzeń. Odnoszą się one do preferencji przebywania oraz pracy w samotności. W wyniku badania skalą otrzymuje się jeden wskaźnik – to suma uzyskanych punktów (od 0 do 18 pkt.). Dane empiryczne, uzyskane przez Eisenberg, Fabesa i Murphy (1995) w badaniach korelacyjnych nad nieśmiałością, towarzyskością i stylami regulacji, pozwoliły na określenie homogeniczności Skali T. Współczynnik  $\alpha$  Cronbacha wyniósł .74, można go zatem określić jako umiarkowany. Sprawdzone również interkorelację między poszczególnymi twierdzeniami. Jej średnia wartość wynosi .25. Korelacja pojedynczych pozycji testu z wynikiem ogólnym ma średnią wartość .43. Eisenberg, Fabes i Murphy (1995) uznali uzyskane przez siebie miary psychometryczne za zadowalające i pozwalające na stosowanie Skali T w badaniach nad towarzyskością.
- 3) Kwestionariusz Kompetencji Temporalnych (KKT) w opracowaniu Z. Uchnasta i K. Tucholskiej (2003) tworzy 64 twierdzeń, których treść dotyczy różnych aspektów przeżywania i wartościowania trzech wymiarów czasu (przeszłości, teraźniejszości i przyszłości). Badanie KKT pozwala na uzyskanie sześciu wskaźników, którymi są: Otwartość życiowa (Oż), Sensowność życia (Sż), Akceptacja przeszłości (Ap), Nastawienie prospektywne (Np), Akceptacja teraźniejszości (At), Kompetencja temporalna (Kt).

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

#### CHARAKTERYSTYKA GRUPY BADANYCH

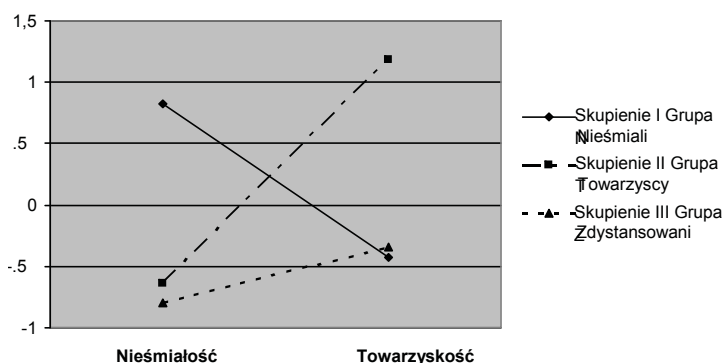
W badaniu wzięło udział 178 dziewcząt (co stanowiło 62.20% grupy badanych) oraz 108 chłopców (37.80% grupy), uczniów klas licealnych I-III. Wiek badanych zawiera się w przedziale 15–19 lat; średnia wieku  $M=16.60$  przy odchyleniu standardowym  $SD=.745$ . Spośród wszystkich poddanych badaniu osób 151 respondentów (52.80%) to mieszkańcy wsi, 87 badanych (30.40%) to mieszkańcy małego miasta (do 50 tysięcy mieszkańców), natomiast pozostałe 48 badanych osób (16.80%) mieszka w średnim mieście (50–100 tysięcy mieszkańców).

nokształcących. Analizie poddano 286 zestawów testów, gdyż część respondentów nie wypełniła zestawu metod w sposób kompletny i poprawny. Zebrany materiał empiryczny uznano za wiarygodny i jest on podstawą weryfikacji przyjętych hipotez badawczych.

#### WYNIKI BADAŃ

##### WYODRĘBNIE NIE GRUP HOMOGENICZNYCH

Zabiegu wyodrębnienia grup homogenicznych (typów) z uwagi na wskaźniki uzyskane w wymiarach nieśmiałość – towarzyskość dokonano za pomocą niehierarchicznej analizy skupień metodą  $k$ -średnich. Podstawą typologizacji były poddane standaryzacji wyniki wszystkich badanych osób ( $N=286$ ) uzyskane w Kwestionariuszu N oraz Skali T. Analiza konfiguracji wyników umożliwiła wyodrębnienie wśród badanych osób trzech w miarę homogenicznych grup. Rezultaty przeprowadzonych zabiegów statystycznych obrazuje Wykres 1. za szczegółową charakterystykę wyników standaryzowanych, uzyskanych w Kwestionariuszu N i Skali T przez osoby należące do wymienionych trzech typów, przedstawia Tabela 1.



Wykres 1. Grupy wyodrębnione za pomocą analizy skupień na wynikach w Kwestionariuszu N i w Skali T

Tabela 1

Standaryzowane wyniki skrajne, średnie ( $M$ ) i odchylenia standardowe ( $SD$ ) w Kwestionariuszu N i Skali T uzyskane przez osoby z grup homogenicznych (N, T, Z)

Grupa	N	Kwestionariusz N				Skala T			
		Min.	Max.	M	SD	Min.	Max.	M	SD
Nieśmiali (N)	134	.07	3.32	.82	.618	-2.37	1.05	-.43	.779
Towarzyscy (T)	72	-2.3	.81	-.64	.757	.67	5.62	1.18	.771
Zdystansowani (Z)	80	-2.15	-.82	-.80	.526	-2.37	.29	-.33	.592

#### PROCEDURA BADAŃ

Dobór próby badanej miał charakter incydentalny. Udział w badaniach był dobrowolny. Miały one charakter grupowy i były anonimowe. Czas niezbędny do udzielenia odpowiedzi był Nielimitowany, przeciętnie wynosił 25–40 minut. Badaniami objęto 343 uczniów liceów ogólnokształcących.

Skupienie I utworzyli badani ( $N=134$ ) uzyskujący wysokie wyniki w skali nieśmiałości oraz niskie wyniki w skali towarzyskości (nieśmiałość – nietowarzyskość). Są to osoby, w których sytuacje społeczne wywołują lęk i znaczne poczucie dyskomfortu. Mają małą potrzebę nawiązywania kontaktów, a ich zachowanie w obecności

innych nosi znamiona zahamowania. Badani z tej grupy będą dalej określani jako Nieśmiali lub grupa N.

Do skupienia II przyporządkowano osoby ( $N=72$ ) osiągające niskie wyniki w skali nieśmiałości oraz wysokie wyniki w skali towarzyskości (nie-nieśmiałość – towarzyskość). Osoby z tej grupy cechuje wysoka potrzeba afiliacji, tzn. chętnie nawiązują i podtrzymują kontakty społeczne. Interakcje z innymi nie są dla nich źródłem dyskomfortu ani lęku. Będą oni określani jako Towarzyscy lub grupa T.

Skupienie III obejmuje badanych ( $N=80$ ), którzy uzyskali niskie wyniki zarówno w skali nieśmiałości, jak i skali towarzyskości (nie-nieśmiałość – nietowarzyskość). W kontaktach z innymi nie doświadczają objawów dyskomfortu, charakterystycznego dla nieśmiałości, ale też nie mają nasilonej potrzeby afiliacji. Można określić je jako osoby wycofane z kontaktów, zdystansowane wobec innych, stąd też będą one dalej nazywane Zdystansowanymi lub grupą Z.

#### KOMPETENCJE TEMPORALNE OSÓB Z GRUP HOMOGENICZNYCH

Grupy homogeniczne wyłonione w oparciu o wymiary nieśmiałość – towarzyskość porównano pod względem poziomu kompetencji temporalnych (por. Tabela 2). Analiza danych zawartych w Tabeli 2. pozwala na sformułowanie wniosku o występowaniu istotnych statystycznie różnic pomiędzy wyróżnionymi trzema grupami młodzieży we wszystkich wskaźnikach kompetencji temporalnych. Różnice te w przypadku większości skal KKT zachodzą między grupą N a grupami T i Z. Wyjątkiem jest skala Otwartości życiowej. W przypadku tego czynnika istotne różnice odnotowano między grupą T a grupami N i Z.

Młodzież Nieśmiała (grupa N) charakteryzuje się ( $M=46.25$ ;  $SD=9.558$ ) istotnie niższym ( $F=20.351$ ;  $p=.001$ ) ogólnym poziomem kompetencji temporalnych (Kt) niż Towarzyska ( $M=53.79$ ;  $SD=9.617$ ) oraz Zdystansowana ( $M=52.85$ ;  $SD=8.769$ ). Oznacza to, że Nieśmiali, znacznie mniej swobodnie niż młodzież z dwóch pozostałych grup,

„poruszają się” w trzech wymiarach czasowych. Posiadają mniejszą wiedzę o własnej przeszłości, terażniejszości i możliwej przyszłości (są one w ich przypadku istotnie mniej wysyczone treścią), a także bardziej ograniczoną możliwość wykorzystywania tej wiedzy do poradzenia sobie w konkretnych sytuacjach. Młodzież Nieśmiała ma w związku z tym mniejsze szanse na optymalne funkcjonowanie i rozwój nie tylko w porównaniu z jej Towarzyskimi rówieśnikami, ale też w porównaniu młodzieżą Zdystansowaną wobec kontaktów społecznych.

Istotne różnice ( $F=21.069$ ;  $p=.001$ ) pomiędzy trzema omawianymi grupami badanych w obszarze kompetencji czasowych dotyczą również kwestii akceptacji terażniejszości (At). Osoby z grupy N w znacznie mniejszym stopniu ( $M=46.40$ ;  $SD=9.749$ ) akceptują aktualny bieg wydarzeń, w których uczestniczą, niż osoby z grupy T ( $M=54.82$ ;  $SD=9.210$ ) czy z grupy Z ( $M=51.98$ ;  $SD=8.927$ ). Można wnioskować, że Nieśmiali wykazują niższą niż przedstawiciele dwóch pozostałych grup poznawczą i emocjonalną gotowość do bezpośredniego, adekwatnego kontaktowania się z własnym otoczeniem. Wykazują w związku z tym mniejszą skłonność czy też zdolność do koncentrowania się na tym, co jest przedmiotem ich aktualnego doświadczenia.

Różnice w obszarze kompetencji temporalnych między Nieśmiałymi, Towarzyskimi i Zdystansowanymi dotyczą również otwartości na to, co jest (Oż). Grupa T ( $M=53.61$ ;  $SD=10.032$ ) istotnie częściej ( $F=6.671$ ;  $p=.001$ ) skłonna jest angażować się w bieżące sprawy i relacje międzyludzkie niż Nieśmiali ( $M=48.46$ ;  $SD=9.307$ ) czy Zdystansowani ( $M=49.36$ ;  $SD=10.468$ ). Towarzyscy, w znacznie bardziej naturalny i spontaniczny sposób niż przedstawiciele pozostałych grup, gotowi są obdarzać zaufaniem innych ludzi i świat wokół siebie. Łatwiej przychodzi im angażowanie się w bezpośrednio, serdeczne i szczere relacje z innymi. Rzadziej niż osoby nieśmiałe oraz wycofane kierują się w sytuacjach interpersonalnych uprzedzeniami, wykazują mniejszą ostrożność i mniejszy dystans wobec osób i sytuacji, które napotykają w swoim życiu. Ponadto są bardziej niż pozostali otwarci na nowości.

Tabela 2

Różnice między grupami homogenicznymi (N, T, Z) w zakresie wyników w Kwestionariuszu Kompetencji Temporalnych (KKT)

Skale KKT	Nieśmiali (N)		Towarzyscy (T)		Zdystansowani (Z)		F	p	Turkey HSD
	M	SD	M	SD	M	SD			
Oż	48.46	9.307	53.61	10.032	49.36	10.468	6.671	.001	[T-N,Z]
Sz	45.50	10.134	54.07	8.330	53.16	8.101	27.948	.001	[T-N,Z]
Np	46.28	9.882	52.67	9.421	53.20	8.597	17.869	.001	[T-N,Z]
Ap	47.24	9.889	52.11	9.679	52.81	9.140	10.644	.001	[T-N,Z]
At	46.40	9.749	54.82	9.210	51.98	8.927	21.069	.001	[T-N,Z]
Kt	46.25	9.558	53.79	9.617	52.85	8.769	20.351	.001	[T-N,Z]

Skróty nazw skal: Oż – Otwartość życiowa; Sz – Sensowność życia; Np – Nastawienie perspektywne; Ap – Akceptacja przeszłości; At – Akceptacja terażniejszości; Kt – Kompetencja temporalna

Kolejnym aspektem kompetencji temporalnych, w zakresie którego odnotowano istotne różnice ( $F=27.948$ ;  $p=.001$ ) pomiędzy osobami należącymi do trzech wyłonionych grup homogenicznych, jest poczucie sensowności życia (Sż). Nieśmiały cechuje istotnie niższe ( $M=45.50$ ;  $SD=10.134$ ) niż w przypadku Towarzyskich ( $M=54.07$ ;  $SD=8.330$ ) czy Zdystansowanych wobec kontaktów ( $M=453.16$ ;  $SD=8.101$ ) poczucie, iż ich życie jest sensowne i celowe. Znacznie rzadziej niż pozostałym towarzyszy im poczucie odnalezienia „swojego miejsca w świecie” i związane z tym odczucie ogólnego dobrostanu. Częściej niż w przypadku pozostałych osób podejmowana przez Nieśmiały aktywność może być formą ucieczki przed wspomnieniem bolesnej przeszłości lub niepewną, napawającą obawami przyszłością.

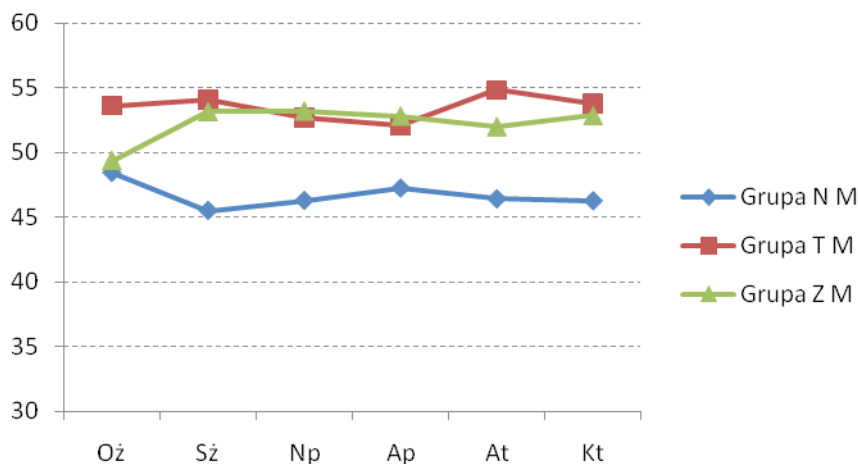
Analiza danych zawartych w Tabeli 2. wskazuje ponadto na istnienie istotnych różnic ( $F=17.869$ ;  $p=.001$ ) między porównywanymi grupami w zakresie nastawienia prospektywnego (Np). Kompetencje czasowe Nieśmiały również w tym obszarze okazują się niższe ( $M=46.28$ ;  $SD=9.882$ ) od kompetencji Towarzyskich ( $M=52.67$ ;  $SD=9.421$ ) i Zdystansowanych ( $M=53.20$ ;  $SD=8.597$ ). Można zatem spodziewać się, że cechą nieśmiałej młodzieży jest mniejsza wiara w możliwość wpływania na własną przyszłość. Wyniki dokonanego porównania uprawniają do wyciągnięcia wniosku, iż osoby z grupy N charakteryzują się niższym niż pozostali zaangażowaniem i wytrwałością w realizacji wyznaczanych sobie celów. W mniejszym zakresie niż pozostali szczegółowo planują lub projektują własną przyszłość, rzadziej też niż inni uwzględniają możliwe konsekwencje działań podejmowanych w trakcie realizacji przyjętych celów.

Porównanie młodzieży Nieśmiałej, Towarzyskiej i Zdystansowanej pod względem stopnia akceptacji przeszłości (Ap) pozwala zauważyć, iż osoby z grupy N ( $M=47.24$ ;  $SD=9.889$ ) istotnie rzadziej ( $F=10.644$ ;  $p=.001$ ) niż osoby z grupy T ( $M=52.11$ ;  $SD=9.679$ ) oraz grupy Z ( $M=52.81$ ;

$SD=9.140$ ) dostrzegają sens przeszłych doświadczeń i częściej dokonują negatywnego bilansu swego życia. Oceniając własne decyzje i działania z perspektywy czasu jako niezbyt słuszne czy niewłaściwe, nie biorą pod uwagę, iż w szerszej perspektywie działania te mogą mieć jednak dla nich pewną wartość. W związku z tym Nieśmiały w większym stopniu niż Towarzyscy czy Zdystansowani doświadczają gniewu, poczucia winy, resentymentów. Można domniemywać, że mają trudności w kształtowaniu przekonania o własnej unikalności (na zasadzie, że to, co się wydarzyło, nawet jeśli było dla nich bolesne, sprawiło, że są teraz tacy, a nie inni) oraz postawy szacunku wobec samego siebie. Rzadziej niż osoby z dwóch pozostałych grup doświadczają satysfakcji i poczucia spełnienia.

Wyniki badań wykorzystano do opracowania charakterystyki trzech wyłonionych typów w zakresie wskaźników kompetencji temporalnych. Użyte w opisach terminy porównawcze typu „niższy”, „większy” etc. oznaczają poziom kompetencji w porównaniu z pozostałymi dwiema grupami, a nie w odniesieniu do norm. Dla ułatwienia percepcji opisywanych zależności na Wykresie 2. zobrazowano wyniki średnie Nieśmiały, Towarzyskich i Zdystansowanych w skalach Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych.

Grupa Nieśmiały (nieśmiały – nietowarzyscy) – tworząc ją osoby charakteryzują się najniższym ogólnym poziomem kompetencji temporalnych. Nie korzystają w pełni z wiedzy na temat własnych przeszłych doświadczeń. Nie angażują się w dokładne rozpoznanie sytuacji teraźniejszej – postrzegają ją dość wąsko i wybiórczo, głównie przez pryzmat własnych lęków i ograniczeń. Brak im poczucia zadowolenia z obecnej sytuacji. Dokonywany przez nie bilans minionych doświadczeń osobistych także nie jest pozytywny. Generalnie towarzyszy im większe niż u pozostałych poczucie niespełnienia, niezadowolenia, napięcia, co nie wiąże się z podejmowaniem aktywności zmierzającej ku zmianie tej sytuacji w przyszłości.



Wykres 2. Graficzne przedstawienie różnic pomiędzy grupami Nieśmiały (N), Towarzyskich (T) i Zdystansowanych (Z) w zakresie wyników średnich w skalach Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych

Grupa Towarzyskich (nie-nieśmiali – towarzyscy) – to osoby wyróżniające się na tle innych otwartością na nowości oraz zdolnością pełnego angażowania się w to, co jest przedmiotem ich aktualnego doświadczenia. Są bardziej spontaniczni i gotowi do obdarzania innych ludzi zaufaniem. Przejawiają najwyższy spośród wszystkich poziom kompetencji temporalnych, czyli zdolność do integracji i korzystania w działaniu z zasobów przeszłości, przyszłości i terażniejszości.

z nieśmiałością koreluje skala Otwartości życiowej. Uzyskany wskaźnik sugeruje, że wraz ze wzrostem poziomu nieśmiałości maleje otwartość życiowa i zdolność do osoby do angażowania się bieżące sprawy. Taki kierunek zależności należy traktować jednak z pewną dozą sceptycyzmu. Wiadomo bowiem, że w przypadku grup o dużych liczebnościach już niskie wartości współczynników korelacji uzyskują istotność statystyczną, a prezentowane wyniki odnoszą się do stosunkowo dużej grupy ( $N=286$ ).

**Tabela 3**

Współczynniki korelacji ( $r$  Pearsona) pomiędzy skalami Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych (KKT) a wynikami w Kwestionariuszu  $N$  i Skali  $T$  ( $N=286$ )

Skale KKT	Kwestionariusz N		Skala T	
	$r$	$p$	$r$	$p$
Oż – Otwartość życiowa	-.138*	.020	.200**	.001
Sż – Sensowność życia	-.460**	.001	.182**	.002
Np – Nastawienie prospektywne	-.401**	.001	.029	.631
Ap – Akceptacja przeszłości	-.361**	.001	.081	.170
At – Akceptacja terażniejszości	-.380**	.001	.224**	.001
Kt – Kompetencja temporalna	-.423**	.001	.141*	.017

Oznaczenia: \* Korelacja istotna na poziomie .05 (dwustronnie); \*\* Korelacja istotna na poziomie .01 (dwustronnie).

Grupa Zdystansowanych (nie-nieśmiali – nietowarzyscy) – ich poziom kompetencji temporalnych jest nieco niższy niż w przypadku Towarzyskich, ale wyraźnie wyższy niż u Nieśmiałych. Nie doświadczają większych trudności w akceptowaniu swoich przeszłych decyzji i działań. Czerpią z nich naukę. Mają poczucie wpływu na własną przyszłość, potrafią ją planować i korzystać w tym względzie z dostępnych im zasobów.

#### KORELACJA KOMPETENCJI TEMPORALNYCH Z NIEŚMIAŁOŚCIĄ I TOWARZYSKOŚCIĄ

Ustalając współczynniki korelacji liniowej  $r$  Pearsona pomiędzy wynikami w Kwestionariuszu  $N$  i Skali  $T$  a skalami Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych (por. Tabela 3) zbadano stopień współzależności nieśmiałości, towarzyskości i kompetencji temporalnych.

Uzyskane dane liczbowe wskazują na współzależność nieśmiałości ze wszystkimi wskaźnikami kompetencji temporalnych. Wszystkie uzyskane współczynniki korelacji są istotne statystycznie i wszystkie mają znaki ujemne. Im bardziej nasilona nieśmiałość, tym mniejsza zdolność do integracji trzech wymiarów czasu i rozpoznawania tego, co należy do istoty aktualnej sytuacji a większa koncentracja na tym, co było lub mogłoby być w przyszłości (Kt). Im wyższy poziom nieśmiałości, tym mniejsza satysfakcja z własnych dokonań, z własnego życia i większa skłonność do „ucieczki” przed bolesną przeszłością (Sż, Ap, At), ale też poczucie, że nie ma się tak naprawdę wpływu na swoją przyszłość (Np). Najslabiej

Dane zamieszczone w Tabeli 3, wskazują również na istotną statystycznie współzależność towarzyskości z czterema skalami KKT – wskaźnikiem ogólnym kompetencji temporalnych (Kt) oraz skalami At, Oż, Sż. Uzyskane współczynniki korelacji liniowej mają znak dodatni. Im wyższy wynik w skali towarzyskości, tym wyższy jest poziom kompetencji temporalnych, a przede wszystkim: otwartości na bieżące wydarzenia, innych ludzi i nowości, poczucia sensu własnego życia i akceptacji przeszłości oraz gotowości do kontaktowania się ze światem. Wyniki te należy traktować jednak ostrożnie z tych samych względów, z których nie należy generalizować wniosków płynących z interpretacji wskaźnika korelacji między nieśmiałością a Otwartością życiową (Oż).

#### WERYFIKACJA HIPOTEZ I DYSKUSJA WYNIKÓW

Przystępując do badań empirycznych postawiono hipotezę (H1), iż możliwe jest dokonanie typologii osób ze względu na dwa aspekty funkcjonowania społecznego, jakimi są nieśmiałość oraz towarzyskość. Znalazła ona potwierdzenie w uzyskanych wynikach. W oparciu o wskaźniki poziomu nieśmiałości i towarzyskości na drodze analizy skupień metodą  $k$ -średnich wyłoniono trzy grupy homogeniczne: Nieśmiałych (N, nieśmiali – nietowarzyscy), Towarzyskich (T, nie-nieśmiali – towarzyscy) oraz Zdystansowanych (Z, nie-nieśmiali – nietowarzyscy).

Pozytywnie zweryfikowano również hipotezę drugą (H2), w której postulowano, iż osoby o różnej konfiguracji cech nieśmiałości i towarzyskości różnią się między

sobą pod względem kompetencji temporalnych. Analiza uzyskanych danych wskazuje na występowanie istotnych różnic między wyróżnionymi grupami homogenicznymi w zakresie wszystkich wskaźników kompetencji temporalnych. Z wyjątkiem skali Otwartości życiowej, różnice te zachodzą między grupą N (dla której charakterystyczny jest istotnie niższy poziom kompetencji temporalnych) a grupami T i Z (w których poziom kompetencji czasowych jest wyższy). W przypadku Otwartości życiowej różnice występują między grupą T a grupami N i Z – Towarzyscy przejawiają istotnie większą otwartość wobec tego, co jest przedmiotem ich aktualnego doświadczenia, niż osoby należące do pozostałych typów.

Badania Cheeka i Bussa (1981) wskazują, że nieśmiałość i towarzyskość, mimo że są ze sobą związane, dotyczą odmiennych osobistych dyspozycji. W prezentowanym programie nie udało się niestety wyłonić grupy osób nieśmiałych – towarzyskich, stąd nie można dokonać porównania między nieśmiałymi – nietowarzyskimi oraz nieśmiałymi – towarzyskimi pod względem kompetencji temporalnych i na tej podstawie podjąć dyskusję z wnioskami wyciągniętymi przez Cheeka i Bussa. Nowe światło na kwestię związku nieśmiałości i towarzyskości w kontekście kompetencji mogą jednak wnieść ustalenia Eisenberga i in. (1995). Badacze ci zauważyli, że nieśmiałość i nietowarzyskość związane są z odmiennymi sposobami radzenia sobie. Ta pierwsza wiąże się między innymi z unikaniem sytuacji wymagających konkurowania z kimś, unikaniem planowania własnych aktywności, ograniczonymi zdolnościami w zakresie pozytywnego przeformułowywania. Wykazano, że tego typu sposoby radzenia sobie nie występują u osób o nietowarzyskich, gdyż ci radzą sobie głównie unikając kontaktów, postrzeganych jako źródło trudnych sytuacji. Skale kwestionariusza KKT pozwalają opisać badane nim osoby w zakresie cech i postaw zbieżnych z tymi, które – zgodnie z ustaleniami Eisenberga i współpracowników (1995) – odnoszą się bardziej do osób nieśmiałych niż nietowarzyskich. W związku z tym nie dziwi fakt, że dokonana na podstawie wyników badań własnych charakterystyka grupy N (nieśmiali – nietowarzyscy) jest zbieżna z opisem cech osób nieśmiałych (por. Kulik i Szewczyk, 2003).

Z przeprowadzonych analiz wynika, że osoby nie-nieśmiale – towarzyskie (typ T) wyróżnia spośród pozostałych znacznie wyższy poziom otwartości życiowej. Osoby te prezentują większą spontaniczność oraz naturalną gotowość do wchodzenia w interakcje społeczne. Darzą ludzi większym zaufaniem niż osoby nieśmiale – nietowarzyskie oraz wycofane. Ze względu na tę ogólną otwartość zdecydowanie rzadziej kierują się uprzedzeniami, wykazują wyraźnie mniejszy dystans i mniejszą ostrożność w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, a następnie lepiej od pozostałych osób w nich funkcjonują. Dane te korespondują z wynikami dociekań Zimbardo (2002), który, badając grupę studentów mieszkających w jednym akademiku, zauważył, że osoby klasyfikowane jako nie-nieśmiale łatwo się entuzjazmują, często żartują i uśmiechają się, bardzo swobodnie nawiązują kontakt

wzrokowy, dzięki czemu łatwiej i spontaniczniej nawiązują relacje społeczne.

Ustalono, że typ osób określanych mianem Zdystansowanych (nie-nieśmiali – nietowarzyscy) posiada bardziej rozwinięte kompetencje temporalne w porównaniu do młodzieży Nieśmiałej. Można domniemywać, że skoro osoby zdystansowane nie odczuwają dyskomfortu w sytuacjach ekspozycji społecznej (niska nieśmiałość), nie muszą się zmagać z takimi przykrymi doświadczeniami jak lęk czy niska samoocena, a w związku z tym napotykają relatywnie mniej przeszkód w rozwijaniu własnych kompetencji temporalnych niż osoby nieśmiale. Cechując się jednak niskim poziomem towarzyskości, tzn. przedkładając samotność nad przebywanie z innymi (Cheek i Buss, 1981), rzadziej podejmują aktywność społeczną. W ten sposób, jak można się spodziewać, zawężają swoje możliwości zdobywania wiedzy i umiejętności płynących z doświadczeń interpersonalnych, a będących ważnym elementem kompetencji temporalnych.

Hipoteza trzecia (H3), w której postulowano, iż pomiędzy zmienną kompetencji temporalnych a zmiennymi nieśmiałości i towarzyskości zachodzi związek korelacyjny, również została pozytywnie zweryfikowana. Wartości współczynników korelacji wskazują na współzmiennność nieśmiałości ze wszystkimi wskaźnikami kompetencji temporalnych. Wszystkie uzyskane współczynniki są istotne statystycznie i wszystkie mają znaki ujemne. Dane liczbowe wskazują również na istotną statystycznie współzmiennność towarzyskości z czterema skalami KKT – wskaźnikiem ogólnym kompetencji temporalnych (Kt) oraz wskaźnikami Akceptacji terażniejszości, Otwartości życiowej i Sensowności życia. Uzyskane w tym przypadku współczynniki korelacji liniowej mają znak dodatni.

## WNIOSKI

Wyniki przeprowadzonych badań empirycznych upoważniają do wprowadzenia następujących wniosków:

1. Nieśmiałość/śmiałość i nietowarzyskość/towarzyskość, choć jako zmienne powiązane ze sobą korelacyjnie, dotyczą odmiennych osobistych dyspozycji. Możliwe jest utworzenie typologii osób, biorąc pod uwagę nasilenie tych dwu zmiennych.
2. W badaniach osób młodych wyłoniono trzy homogeniczne grupy (typy) o różnym sposobie funkcjonowania psychospołecznego: 1) nieśmiali – nietowarzyscy (Nieśmiali), 2) nie-nieśmiali – towarzyscy (Towarzyscy), 3) nie-nieśmiali – nietowarzyscy (Zdystansowani). Kwestią otwartą pozostaje identyfikacja i ewentualny opis grupy osób nieśmiałych – towarzyskich, co wydaje się być ciekawym przedmiotem ewentualnych dalszych dociekań badawczych.
3. Wykazano, iż osoby należące do różnych typów ze względu na nasilenie nieśmiałości i towarzyskości wykazują istotne różnice w zakresie funkcjonowania w wymiarze czasu psychologicznego. Różni je sposób ustosunkowania do własnej przeszłości, te-



rażniejszości i przyszłości oraz ogólny poziom kompetencji temporalnych. Jest on najniższy u osób nieśmiałych – nietowarzyskich.

4. Przeprowadzone badania pozwalają 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.
5. Uzyskane wyniki dają podstawę ku temu, by ukierunkowywać pracę terapeutyczną z osobami nieśmiałymi na kwestie związane z ich osobistym ustosunkowaniem do trzech wymiarów czasu. Przede wszystkim akcent w toku terapii powinien być położony na pracę nad akceptacją minionych doświadczeń, przeformułowaniem postawy wobec własnej przeszłości (jako nie tej, która determinuje i ogranicza, ale daje możliwość wyciągnięcia wniosków na przyszłość i zmiany na lepsze) oraz otwartością i uważnością wobec tego, co „tu i teraz”. Pomocna w radzeniu sobie z nasiloną nieśmiałością mogłaby się okazać tzw. terapia perspektywy czasowej według P. Zimbardo, R. Sword i R. Sword (2012) czy formy terapii wykorzystujące techniki uważności (*mindfulness*) (por. Mace, 2007). Ich użyteczność we wskazanym przypadku wymaga jednak dalszych badań.

## LITERATURA

- Artymiak, M. (2006). Henry A. Murray's research proposals on a human being as a "time-biding" entity. W: Z. Uchnast (red.), *Psychology of time. Theoretical and empirical approaches* (s. 31-40). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Borecka-Biernat, D. (1996). Lęk a zachowanie nieśmiała nastolatka w sytuacji ekspozycji społecznej. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 418-426.
- Cheek, J., Buss, A. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 2, 330-339.
- Crozier, W.R. (1990). Introduction. W: W.R. Crozier (red.), *Shyness and embarrassment: perspectives from social psychology* (s. 1-15). Cambridge: Cambridge University Press.
- 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: W.R. Crozier (red.), *Shyness. Development, consolidation and change* (s. 1-21). Londyn: Routledge.
- Crozier, W.R. (2005). Measuring shyness: analysis of the Revised Cheek and Buss Shyness Scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 1947-1956.
- Crozier, W.R., Birdsey, N. (2002). Shyness, sensation seeking and birth-order position. *Personality and Individual Differences*, 35, 127-134.
- 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.
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych: geneza – diagnostyka – terapia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humarniora.
- Korzybski, A. (1921). *Manhood of humanity. The science and art of human engineering*. New York: E.P. Dutton & Company.
- Kulik, A., Szewczyk, L. (2003). Temperamentalne aspekty nieśmiałości nastolatków. *Roczniki Psychologiczne*, 6, 59-75.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 147-154.
- Nosal, C.S., Bajcar, B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
- Tucholska, K. (2007). *Kompetencje temporalne jako wyznacznik dobrego funkcjonowania*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Tucholska, S. (2007). *Kwestionariusz N autorstwa W. Ray Croziera do badania młodzieży*. Lublin: Katedra Psychologii Ogólnej KUL. Maszynopis.
- Tyszkowa, M. (1993). Nieśmiałość i zahamowanie. W: W. Pomykała (red.), *Encyklopedia pedagogiczna* (s. 457-459). Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Uchnast, Z., Tucholska, K. (2003). Kompetencje temporalne – metoda pomiaru. *Roczniki Psychologiczne*, 6, 131-150.
- Zaleski, Z. (1988). Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych. *Przegląd Psychologiczny*, 31, 4, 931-945.
- Zimbardo, P.G. (2002). *Nieśmiałość. Co to jest i jak sobie z nią radzić?* Warszawa: PWN.
- Zimbardo, P.G., Boyd, J. (2011). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P.G., Sword, R., Sword, R. (2012). *The time cure. Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Zinczuk, J. (2003). Nieśmiałość dziecka jako czynnik zagrażający rozwojowi kompetencji emocjonalnej. W: A. Brzezińska, S. Jabłoński, M. Marchew (red.), *Ukryte piętno. Zagrożenia rozwoju w okresie dzieciństwa* (s. 133-147). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.