

Spis treści

PODZIĘKOWANIA	10
Rozdział 1	
NATURA ZAKŁOPOTANIA	11
Cechy charakterystyczne zakłopotania	13
Prototyp zakłopotania	18
Czym zajmiemy się w następnych rozdziałach	21
Rozdział 2	
ZAKŁOPOTANIE JAKO EMOCJA PODSTAWOWA	22
Emocje podstawowe	23
Status zakłopotania	25
Sąsiedzi zakłopotania	28
Zakłopotanie a wstyd	30
Wnioski	37
Rozdział 3	
OKOLICZNOŚCI WYWOŁUJĄCE ZAKŁOPOTANIE	39
Pierwsze badania	40
Badania eksperymentalne	44
Zakłopotanie w sytuacjach społecznych	48
Wnioski	55
Rozdział 4	
KATALOG SYTUACJI WYWOŁUJĄCYCH ZAKŁOPOTANIE	56
Krótkie omówienie okoliczności wywołujących zakłopotanie	57
Jak doznajemy zakłopotania?	62
Wnioski	79
Rozdział 5	
ROZWÓJ ZAKŁOPOTANIA	81
Pojawienie się samoświadomości	82
Uspołecznienie	88
Rozwój intelektualny	93

Okres dojrzewania	97
Wnioski	99

Rozdział 6

OSOBOWOŚĆ I KULTURA	101
Podatność na zakłopotanie	102
Zakłopotanie w różnych kulturach	115
Wnioski	118

Rozdział 7

PRZYZCZYNY ZAKŁOPOTANIA	119
Zarządzanie wywieranym wrażeniem	119
Możliwe przyczyny zakłopotania	122
Dokładne rozpatrzenie możliwości	125
Otrzymany obraz	140

Rozdział 8

OZNAKI ZAKŁOPOTANIA	144
Rumienienie się	145
Odwracanie wzroku, kontrolowanie uśmiechu, głupie grymasy oraz inne typowe oznaki zakłopotania	157
Stosowanie oznak	159
Jak reaguje otoczenie?	162
Wnioski	168

Rozdział 9

REAKCJE NA ZAKŁOPOTANIE	170
Unikanie zakłopotania	172
Rodzaje reakcji na zakłopotanie	175
Wybieranie właściwej reakcji	180
Reakcje otoczenia	187
Reakcje w różnych kulturach	193
Kilka uwag końcowych	194
Wnioski	195

Rozdział 10

POKONYWANIE ZAKŁOPOTANIA	197
Radzenie sobie z chronicznym rumienieniem się	199
Koncentrowanie własnych wysiłków	204
Sprawowanie kontroli nad własnym zakłopotaniem	207

PRZYPISY	213
BIBLIOGRAFIA	216
INDEKS NAZWISK	232
INDEKS POJĘĆ	236