

Spis treści

Podziękowania	11
Wstęp	13
Rozdział 1	
Pojęcie nieśmiałości	17
1.1. Relacje pomiędzy nieśmiałością a lękiem społecznym	18
1.1.1. Sytuacje wzbudzające nieśmiałość i lęk społeczny	18
1.1.2. Komponenty nieśmiałości i lęku społecznego	20
1.1.3. Pobudzenie somatyczne w nieśmiałości i lęku społecznym	20
1.1.4. Aspekt poznawczy nieśmiałości i lęku społecznego	21
1.1.5. Aspekt uczuciowy nieśmiałości i lęku społecznego	21
1.1.6. Aspekt behawioralny nieśmiałości i lęku społecznego	22
1.1.7. Rola etykiety w nieśmiałości i lęku społecznym	22
1.1.8. Porównanie nieśmiałości jako cechy z lękiem społecznym	23
1.2. Nieśmiałość jako dyspozycja	24
1.2.1. Rodzaje nieśmiałości dyspozycyjnej	29
1.2.1.1. Nieśmiałość lękowa i samoświadomościowa	29
1.2.1.2. Nieśmiali towarzysze i nietowarzysze	32
1.3. Onieśmienie jako emocja	33
1.4. Podsumowanie	37
Rozdział 2	
Przyczyny nieśmiałości	39
2.1. Genetyczne uwarunkowania nieśmiałości	41
2.2. Osobowe i osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości	43
2.3. Sytuacyjne uwarunkowania nieśmiałości	46
2.3.1. Kontakty z innymi ludźmi jako przyczyna nieśmiałości	46
2.3.2. Rodzinne i wychowawcze uwarunkowania nieśmiałości	47
2.3.3. Status społeczny i ekonomiczny	50
2.3.4. Wpływy kulturowe a nieśmiałość	52
2.4. Przyczyny nieśmiałości lękowej i samoświadomościowej	54
2.5. Podsumowanie	56

Rozdział 3

Pomiar nieśmiałości	59
3.1. Skale samoopisu	59
3.1.1. Pomiar typów nieśmiałości za pomocą skal samoopisu	71
3.2. Analiza bieżącego doświadczenia	74
3.3. Ocena kompetencji	75
3.4. Analiza obserwowanego uprzedniego zachowania	76
3.5. Obserwacje aktualnego zachowania	76
3.6. Badania psychofizjologiczne	77
3.7. Podsumowanie	78

Rozdział 4

Nieśmiałość a funkcjonowanie w różnych okresach życia	81
4.1. Wczesne i późniejsze dzieciństwo	81
4.1.1. Czynniki wyzwajające dziecięcą nieśmiałość	83
4.1.2. Predyktory i konsekwencje dziecięcej nieśmiałości	84
4.1.3. Trwałość dziecięcej nieśmiałości	86
4.1.4. Warunki zmian dziecięcej nieśmiałości	87
4.2. Okres adolescencji	89
4.2.1. Predyktory i konsekwencje nieśmiałości u młodzieży	91
4.2.2. Trwałość nieśmiałości u młodzieży	91
4.3. Dorosłość	92
4.3.1. Kontakty społeczne i kariera zawodowa	93
4.3.2. Typy nieśmiałości a funkcjonowanie dorosłych	96
4.4. Podsumowanie	96

Rozdział 5

Nieśmiałość w różnych obszarach funkcjonowania psychologicznego	99
5.1. Nieśmiałość a samoocena	99
5.2. Poznawcze i zadaniowe funkcjonowanie nieśmiałych	101
5.3. Nieśmiałość a funkcjonowanie emocjonalne	104
5.4. Społeczne funkcjonowanie nieśmiałych	107
5.4.1. Funkcjonowanie nieśmiałych osób w relacjach interpersonalnych	107
5.4.1.1. Relacje nieśmiałych z obcymi	107
5.4.1.2. Relacje partnerskie i romantyczne nieśmiałych osób	110
5.4.1.3. Relacje nieśmiałych z przyjaciółmi	111
5.4.1.4. Relacje nieśmiałych z rodziną	112
5.4.1.5. Nieśmiałość a samotność	113
5.4.2. Nieśmiałość a wsparcie społeczne	114
5.4.2.1. Nieśmiałość a poczucie więzi społecznej	115
5.4.2.2. Nieśmiałość a spostrzegane wsparcie społeczne	116
5.4.2.3. Nieśmiałość a satysfakcja ze wsparcia społecznego	117

5.4.2.4. Nieśmiałość a otrzymane wsparcie społeczne	118
5.4.2.5. Nieśmiałość kobiet i mężczyzn a wsparcie społeczne	118
5.4.2.6. Wsparcie społeczne jako czynnik pośredniczący pomiędzy nieśmiałością a funkcjonowaniem psychologicznym	119
5.4.2.7. Nieśmiałość a odczucie negatywności w kontaktach z bliskimi	120
5.4.2.8. Nieśmiałość a poszukiwanie pomocy	122
5.5. Podsumowanie	122
Rozdział 6	
Badanie pierwsze	125
6.1. Problematyka badania pierwszego	125
6.2. Procedura badań i opis próby badawczej	128
6.3. Narzędzia pomiarowe i badane zmienne	130
6.3.1. Zmienne osobowościowe	130
6.3.2. Zmienne funkcjonowania emocjonalnego i stres	132
6.3.3. Zmienne wsparcia społecznego	133
6.4. Wyniki badania	137
6.4.1. Analizy korelacji, wariancji i regresji dotyczące związków pomiędzy nieśmiałością a zmiennymi osobowościowymi, funkcjonowaniem emocjonalnym i dobrostanem społecznym	142
6.4.1.1. Podsumowanie	159
6.4.2. Pośrednicząca rola zmiennych wsparcia społecznego w emocjonalnym funkcjonowaniu nieśmiałych osób	161
6.4.2.1. Zmienne wsparcia społecznego jako mediatory pomiędzy nieśmiałością a samotnością	164
6.4.2.2. Zmienne wsparcia społecznego jako mediatory pomiędzy nieśmiałością a afektem pozytywnym i poczuciem własnej bezwartościowości towarzyskiej	172
6.4.2.3. Podsumowanie	178
Rozdział 7	
Badania replikacyjne	183
7.1. Badanie drugie	183
7.1.1. Procedura badania i opis próby badawczej	184
7.1.2. Narzędzia pomiarowe i badane zmienne	184
7.1.3. Wyniki badania	185
7.1.3.1. Statystyki opisowe, analizy korelacji, wariancji i regresji dotyczące związków pomiędzy nieśmiałością a zmiennymi osobowościowymi i emocjonalnymi oraz zmiennymi dobrostanu społecznego	186
7.1.3.1.1. Podsumowanie	192

7.1.3.2. Pośrednicząca rola zmiennych wsparcia społecznego w emocjonalnym funkcjonowaniu nieśmiałych osób	193
7.1.3.2.1. Zmienne wsparcia społecznego jako mediatory pomiędzy nieśmiałością a samotnością	193
7.1.3.2.2. Zmienne wsparcia społecznego jako mediatory pomiędzy nieśmiałością a afektem i poczuciem własnej bezwartościowości towarzyskiej	197
7.1.3.2.3. Podsumowanie	201
7.2. Badania trzecie i czwarte	203
7.2.1. Procedura badań i opis prób badawczych	206
7.2.2. Narzędzia pomiarowe i badane zmienne	206
7.2.3. Wyniki badań trzeciego i czwartego	208
7.2.4. Podsumowanie	215
Zakończenie	219
Bibliografia	235
Spis tabel, schematów i wykresów	255