

Wyrazy mimiczne emocji u osób nieśmiałych

Joanna Zinczuk-Zielazna*

Uniwersytet Adama Mickiewicza, Poznań

EMOTIONAL FACIAL EXPRESSION OF SHY PERSONS

The research refers to the concept of the shyness which consider it in terms of a personality variable. The first aim of the research conducted on 82 participants was to examine a reliability of a new method – The Questionnaire of Shyness, which was designed for selecting participants who are high and low at the dimension of shyness. The second aim of the research was to determine if, in interpersonal situation including being observed and evaluated by group of people, two types of persons – shy and courageous would display emotions of different kind and intensity: 1) in facial expressions measured by the Facial Action Coding System (FACS); 2) in the subjective experience measured by estimated scales; 3) in physiological reaction in the form of a blush. The results showed that the courageous persons more frequently displayed the sincere smiles (Duchenne smiles) and the happiness. While the shy persons more frequently displayed the embarrassment and the characteristic combination of an eyes movement, an insincere smile and a head movement. The shy persons experienced the more intensive anxiety during experiment and also anticipating the experimental situation. No significant differences was found between shy and courageous persons in blushing.

NIEŚMIAŁOŚĆ I JEJ PRZEJAWY

Nieśmiałość ujmowana w kategoriach cechy osobowości stała się w ciągu ostatnich dwudziestu lat częstym przedmiotem badań empirycznych. Podstawowe wnioski płynące z tych badań można ująć następująco – nieśmiałość jest zjawiskiem szeroko rozpowszechnionym, o głębokich konsekwencjach osobistych i społecznych. Podejmowano szereg prób uporządkowania zjawisk obejmowanych pojęciem „nieśmiałość” oraz przyczyn leżących u podłoża specyficznych zakłóceń funkcjonowania jednostek nieśmiałych. Teoretyczne podejścia w tej dziedzinie ewoluowały od ujęć fragmentarycznych, skupiających uwagę na wybranym aspekcie nieśmiałości, do koncepcji pełnych, integrujących wcześniej zgromadzoną wiedzę. W tradycyjnych koncepcjach, na przykład Marii Tyszkowej (1978, s. 234), nieśmiałość ujmowana była na trzy różne sposoby: jako chwilowy stan aktywizujący się w pewnego typu sytuacjach społecznych (jest to ujęcie być może tożsamy ze współczesnym rozumieniem stanu zakłopotania, omawianym poniżej), jako przejściowy przejaw kryzysowych momentów związanych z procesem formowania się osobowości oraz jako trwałą cechę charakteryzującą pewną grupę dorosłych ludzi o specyficznie ukształtowanej osobowości. W tym artykule posłużyć się będziemy jedynie ostatnim z wymienionych sposobów ujmowania nieśmiałości. Według Tyszkowej (*op. cit.*, s. 230) przyczyny nieśmiałości tkwią w specyficznym

uksztaltowaniu podstawowych struktur poznawczych osobowości i związanych z tym zakłóceniami jej funkcji regulacyjnych.

W najnowszych opracowaniach nieśmiałość opisywana jest najczęściej jako cecha osobowości specyficznie przejawiająca się w sferach: emocji, procesów poznawczych, zachowań i reakcji fizjologicznych (Zimbardo, 2000; Sanson i in., 1996; Harwas-Napierała, 1995). Badacze nieśmiałości przyjmują osobowościowe podstawy zjawisk obejmowanych tym terminem. Nieśmiałość jako jeden z wymiarów osobowości pojawia się już w pionierskich badaniach Raymonda B. Cattella opartych o metodę analizy czynnikowej. Cattell wyodrębnił szesnaście czynników, tworzących strukturę osobowości, o charakterze dwubiegunowych wymiarów. Wśród nich jako czynnik H autor zidentyfikował kontinuum śmiały – nieśmiały (*Parmia – Threctia*). Śmiałość (H+) opisana została m. in. jako odwaga, zuchwałość, towarzyskość, lekkomyślność, bogaty oddźwięk emocjonalny, nieśmiałość (H-) natomiast jako podatność na zagrożenie, tendencja do zamykania się w sobie, ostrożność, rezerwa, sumienność, chłód, dystans (Nuttin, 1968, s. 88). Dalsze badania przeprowadzone przy pomocy analizy czynnikowej wykazały duży związek nieśmiałości z lękiem ujmowanym jako cecha (Hall, Lindzey i Campbell, 2004, s.326).

Do jednych z najnowszych ujęć nieśmiałości należy koncepcja M. Leary'ego i R.M. Kowalskiego (2001, s. 20), którzy definiują ją jako „afektywno-behavioralny syndrom charakteryzujący się lękiem społecznym i zahamowaniami interpersonalnymi, które wynikają z istniejącej lub mającej nastąpić oceny interpersonalnej”. Według autorów osobę można określić jako nieśmiałą, gdy w określonych sytuacjach jest ogarnięta społecznym lękiem, za-

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Joanna Zinczuk-Zielazna, Instytut Psychologii UAM, ul. Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań. e-mail: joannazinczuk@poczta.onet.pl

kłopotana i pełna zahamowań (wycofana, powściągliwa i nietowarzyska).

Philip G. Zimbardo (2000) podobnie prezentuje syndromalne, opisowe ujęcie nieśmiałości. Wśród zespołu charakterystycznych dla niej przejawów wymienia, m. in.: zakłopotanie i nadmierne przejmowanie się swoimi własnymi reakcjami, lęk przed negatywną samooceną i oceną ze strony innych, utrudnienie precyzyjnego myślenia i skutecznego porozumiewania się w sytuacjach społecznych. Pragnąc poszerzyć zgromadzoną do tej pory wiedzę na temat tego zjawiska, autor stworzył Stanfordzki Kwestionariusz Nieśmiałości (Zimbardo, *op. cit.*, s. 158), który wypełniło ponad pięć tysięcy osób. W kwestionariuszu tym proszono, aby osoby same stwierdziły, czy są nieśmiałe, czy nie. Poleczone kwestionariusza zawierają pytania o myśli, uczucia, działania i symptomy fizjologiczne związane z nieśmiałością oraz o sytuacje i kategorie ludzi, które ją wywołują. Odpowiedzi osób na te pytania oraz szereg przeprowadzonych przez Zimbardo i współpracowników badań eksperymentalnych w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych, przyczyniły się do pogłębienia wiedzy o nieśmiałości i różnorodnych jej przejawach.

PRZEJAWY NIEŚMIAŁOŚCI W SFERACH: POZNAWCZEJ I BEHAWIORALNEJ

Zimbardo (*op. cit.*) charakteryzuje osoby nieśmiałe jako nie posiadające umiejętności społecznych niezbędnych do adekwatnego funkcjonowania w kontaktach interpersonalnych. Nie potrafią one rozpocząć rozmowy, przemówić na forum, zaprezentować własnego punktu widzenia. Są mniej skuteczne w negocjowaniu, targowaniu się i wywieraniu wpływu na innych ludzi. Brakuje im pewności siebie potrzebnej do podjęcia działania, które uważają za słuszne. Badania Zimbardo wykazały, że połowie osób nieśmiałych trudno jest nawiązać kontakt wzrokowy lub, że jest to dla nich wręcz niemożliwe. 40% z nich ocenia swój głos jako zbyt cichy. Większość przejawia opór wobec wchodzenia w kontakt z innymi, niechęć do zabierania głosu, brak swobody mówienia. Zakłócenia w funkcjonowaniu osób nieśmiałych wynikają nie tylko z braku umiejętności komunikowania się, lecz związane są z zaburzoną percepcją natury relacji między ludźmi.

Zimbardo jest zdania, że najbardziej charakterystyczną cechą osoby nieśmiałej jest jej ogromna samoświadomość, przyjmująca postać obsesyjnego analizowania i oceniania swoich myśli, uczuć i zachowań. Ponad 85% nieśmiałych (Zimbardo, *op. cit.*, s. 38) przyznaje, że nadmiernie przejmują się sobą. Samoświadomość osób nieśmiałych ma dwa wymiary. Pierwszy z nich, publiczna samoświadomość, znajduje swój wyraz w trosce o to, jak są odbierane, oceniane przez innych. Nieśmiały koncentruje zwykle uwagę na tym jak wyglądają, jak się prezentują i jakie wywołują wrażenie na otoczeniu. Natomiast prywatna samoświadomość polega na zwróceniu uwagi ku sobie, przy czym treść tej autoanalizy jest zwykle negatywna i może przyjmować postać autorytatywnych sformułowań na swój temat. Niskie poczucie własnej wartości jest często uważane za komponent nieśmiałości.

Ogólne miary samooceny wykazują umiarkowany lub wysoki negatywny związek z nieśmiałością, który zaznacza się już u dzieci w wieku przedszkolnym (Kempel i in., 1996, s. 318). Niskie poczucie własnej wartości nieśmiałej osoby wywołuje, w momencie wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi, obawy, iż nie posiada ona wystarczających kompetencji społecznych, aby postępować odpowiednio do wymogów sytuacji. Przykładowo badania Hampsesa (2006) wykazały iż nieśmiałość negatywnie koreluje z afiliacyjnym humorem co tłumaczone było nieumiejętnością osób nieśmiałych użycia adaptacyjnych form dowcipów i żartów w celu rozbawienia i rozluźnienia innych. Natomiast uzyskano pozytywną korelację pomiędzy nieśmiałością a humorem polegającym na robieniu z siebie pośmiewiska, lekceważącym odnoszeniem się do siebie w celu zdobycia aprobaty innych (Hampes, 2006, s. 182).

Harwas-Napierała (*op. cit.*, s. 37) wyróżnia trzy charakterystyczne dla nieśmiałości wzorce społecznego funkcjonowania. Pierwszym z nich jest zahamowanie zwykłych form reagowania jednostki w sytuacjach społecznej oceny i zwrócenia uwagi innych. To zahamowanie dotyczy zarówno dostępnych obserwacji aspektów zachowania, jak i procesów poznawczych, w tym wyższych funkcji psychicznych. Drugą grupą objawów nieśmiałości wyróżnioną przez autorkę jest dominująca w zachowaniu bierność. „Przejawia się ona najczęściej niepodejmowaniem żadnych zadań z własnej inicjatywy, brakiem czynnego udziału w spotkaniach towarzyskich” (Harwas-Napierała, *op. cit.*, s. 38). Ostatnią z charakteryzujących nieśmiałych form zachowania jest wycofywanie się z kontaktów interpersonalnych, którego przyczyną autorka upatruje w nieustannej obawie przed oceną innych.

PRZEJAWY NIEŚMIAŁOŚCI W SFERZE EMOCJI

Zimbardo (*op. cit.*, 26) podaje, że nieśmiałość obejmuje szerokie kontinuum doznań emocjonalnych: od okazjonalnego uczucia skrępowania do silnego lęku w obecności innych ludzi. Różnica pomiędzy przeżyciami osób nieśmiałych a śmiałych nie jest jakościowa lecz ilościowa. Nieśmiałych charakteryzuje tendencja do przeżywania intensywniejszych emocji, więcej też sytuacji jest w stanie emocje te wywołać. Ponieważ nieśmiałość jest obserwowalna bardzo wcześnie w rozwoju społecznym człowieka i wykazuje względną stałość czasową i sytuacyjną, chociaż podlega niektórym wpływom środowiskowym, większość badaczy przyjmuje, iż cecha ta ma podstawy temperamentalne (Volbrecht i Goldsmith, 2010; Rubin i in., 1999; Sanson i in., 1996; Kagan, 1989).

Lista sytuacji, które sprawić mogą, iż cecha nieśmiałości ujawni swój wpływ na emocje, jest długa. Tyszkowa (1977) jest zdania, że elementem wspólnym sytuacji, w których ujawnia się nieśmiałość jest ekspozycja społeczna. Istotną cechą tego typu sytuacji jest obecność innych ludzi oraz to, iż implikują, przynajmniej potencjalnie, ocenianie jednostki przez innych. W przeżyciach osoby nieśmiałej dominującą emocją staje się lęk przed oceną i samooceną (Tyszkowa, 1978, s. 235).

Wśród symptomów fizjologicznych towarzyszących emocjom doświadczanym przez osoby nieśmiałe są przyspieszony puls i szybsze bicie serca, widoczne pocenie się i zdenerwowanie odbijające się na pracy przewodu pokarmowego oraz rumieniec (Zimbardo, *op. cit.*, s. 34). Nieśmiali mają przy tym skłonność do koncentrowania się na tych nieprzyjemnych fizjologicznych odczuciach, co jest efektem wzmożonej prywatnej samoświadomości i w następstwie prowadzi do nasilenia symptomów. Wśród emocji charakterystycznych dla osób nieśmiałych wyróżnić można intensywnie przeżywane zakłopotanie (por. Keltner i Cameron, 2000).

NATURA ZAKŁOPOTANIA

Zimbardo (2000, s. 36) definiuje zakłopotanie (*embarrassment*) jako „krótkotrwałą, ostrą utratę poczucia własnej wartości, jakiej wszyscy od czasu do czasu doświadczamy”. Choć nie jest emocją specyficzną dla nieśmiałości, nadmierne zakłopotanie, jakie często przydarza się nieśmiałym jest odmienne od tego powszechnie spotykanego pod kilkoma względami. Po pierwsze, różni się stopniem nasilenia, które zamiast motywować do walki ze swymi słabościami, czy inspirować do pojęcia środków zaradczych w momencie zagrożenia relacji społecznej, powoduje obronną izolację od ludzi. Po drugie, jest odmienne ze względu na bardziej rozległy zakres wywołujących je sytuacji (Zimbardo, *op. cit.*, s. 37).

Istnieje wiele wyraźnych sygnałów, komunikujących obserwatorowi, że ktoś jest zakłopotany. Emocja ta spełnia ważną rolę w życiu społecznym dostarczając wiarygodnego, widocznego sygnału o naszym zażenowaniu i konsternacji oraz wywierając wpływ na zachowanie i odpowiedzi innych (Miller, 1999 s. 144). Podstawową, a zarazem najtrudniejszą do opanowania oznaką zakłopotania jest rumieniec, pojawiający się na twarzy, szyi i górnej części klatki piersiowej. Według Darwina (1988, s. 333) „rumieniec jest najbardziej szczególnym i najbardziej ludzkim ze wszystkich sposobów wyrażania uczuć”, ponieważ zależy od istnienia społecznej samoświadomości, czyli zdolności do rozważania i brania pod uwagę tego, co inni o nas sądzą. Niezależnie od obecności rumieńca, zakłopotanie znajduje swój wyraz w szczególnym wzorcu ruchów ciała i mięśni twarzy. W ciekawy sposób zachowania te opisuje Eibl-Eibesfeldt (1987) sławny badacz zachowania ludzkiego. Na przykładzie zachowań niewerbalnych ludzi wywodzących się z różnych kultur – indiańskich, polinezyjskich, afrykańskich i europejskich autor zaobserwował charakterystyczny dla zakłopotania uniwersalny wzorec nazwany zrytualizowaną formą uniku czy też ucieczki. Przyjmuje on postać kontaktu wzrokowego, uśmiechu po którym następuje sklonienie głowy z opuszczeniem oczu oraz całkowite lub częściowe przysłonięcie twarzy dłonią. A więc w sytuacjach kłopotliwych ludzie demonstrują zrytualizowany ruch prowadzący do ukrycia się. Keltner, Young i Buswell (1997, s. 360) zakładają nawet, że zakłopotanie mogło rozwinąć się z charakterystycznych dla innych gatunków behawio-

ralnych sygnałów wchodzących w skład systemów hamowania agresji.

Specyfikę ekspresji mimicznej zakłopotania poddał badaniu Dacher Keltner (1997), pragnąc udowodnić, iż ma ona unikalne znaczenie sygnałowe, pozwalające odróżnić tę emocję od innych, definiowanych przez samoświadomość, emocji jak wstyd, czy poczucie winy (Keltner, *op. cit.*, s. 134; Keltner i Buswell, 1997). Cechą charakterystyczną zakłopotania okazało się być odwracanie wzroku. Zakłopotane osoby starały się unikać kontaktu wzrokowego z innymi, często przenosiły spojrzenie z miejsca na miejsce. Zazwyczaj kierowały wzrok w lewą stronę, a następnie spoglądały w dół.

Kolejną zidentyfikowaną cechą zakłopotania było tak zwane kontrolowanie uśmiechu. Osoby zakłopotane próbowały opanować mimowolny uśmiech poprzez skurcz mięśni otaczających usta. Kiedy zakłopotani uśmiechali się zwykle pochylali głowy i odwracali je częściej w lewą niż w prawą stronę. Ostatnią oznaką zakłopotania, następującą zwykle po ruchu głowy, był szczególnie ruch manipulacyjny w postaci dotyknięcia twarzy ręką, w celu ukrycia uśmiechu lub zasłonięcia oczu.

Oznaki zakłopotania pojawiały się najczęściej w opisanej powyżej kolejności. Choć nie każdy z uczestników okazywał wszystkie elementy, to prawie połowa badanych okazywała zakłopotanie zgodnie z modelem składającym się kolejno z: odwracania wzroku, kontrolowania uśmiechu i ruchów głowy (Keltner, *op. cit.*, s. 140).

PROBLEM I METODA BADAŃ

Celem badań było ustalenie, czy osoby nieśmiałe różnią się od osób śmiałych rodzajem i intensywnością emocji 1) ujawniających się w zewnętrznym, obserwowalnym zachowaniu niewerbalnym, w postaci wyrazów mimicznych, 2) subiektywnie doświadczanych oraz 3) przejawiających się w fizjologicznej reakcji organizmu w postaci widocznego na twarzy rumieńca, w sytuacji interpersonalnej zawierającej elementy pozostawiania w centrum uwagi grupy osób i bycia przez nie ocenianym.

DEFINICJE I STRUKTURA ZMIENNYCH

Zmienną niezależną w badaniu była nieśmiałość rozumiana jako cecha osobowości. Zmienna ta została poddana zabiegowi dychotomizacji i w badaniu przybiera wartości: 1 – niskie nasilenie cechy nieśmiałości i 2 – wysokie nasilenie cechy nieśmiałości. Osoby plasujące się na pierwszym z wyróżnionych biegunów wymiaru nieśmiałości w literaturze najczęściej określane bywają jako „śmiałe”.

Główną zmienną zależną w badaniu były wyrazy mimiczne emocji zakłopotania, lęku i radości (rozbawienia). Przyjęto, iż zachowania mimiczne osób badanych są wskaźnikiem emocji, przeżywanych w sytuacji eksperymentalnej. Badaniem objęto również fizjologiczną reakcję (charakterystyczną dla zakłopotania) w postaci rumienienia się oraz werbalne relacje introspekcyjne osób badanych na temat subiektywnego doświadczania przez nie emocji lęku, zakłopotania i rozbawienia.

HIPOTEZY BADAWCZE

W odpowiedzi na problem badawczy sformułowano następujące hipotezy:

1) Założono, że osoby nieśmiałe, częściej niż osoby śmiałe, w sytuacji interpersonalnej zawierającej elementy pozostawiania w centrum uwagi grupy osób i bycia przez nie ocenianym, przejawiają wyrazy mimiczne interpretowane jako lęk oraz charakterystyczne dla zakłopotania zachowania w postaci określonych sekwencji ekspresji mimicznych, uszeregowanych poniżej w kolejności o narastającej specyficzności dla tej emocji:

- a) uśmiech nieszczerzy poprzedzony odwróceniem wzroku;
- b) odwrócenie wzroku, a następnie kontrolowanie uśmiechu;
- c) odwrócenie wzroku, kontrolowanie uśmiechu i odwrócenie głowy;
- d) odwrócenie wzroku, kontrolowanie uśmiechu, odwrócenie głowy i dotknięcie twarzy.

Założono także, że osoby nieśmiałe rzadziej niż osoby śmiałe przejawiają, w tego typu sytuacji interpersonalnej, uśmiechy szczerze będące wskaźnikiem emocji radości.

- 2) Osoby nieśmiałe różnią się od osób śmiałych pod względem intensywności emocji lęku, zakłopotania i radości, ujawnianych w samoopisach, które są wskaźnikiem subiektywnych doznań w powyższej opisanym sytuacji interpersonalnej.
- 3) Osoby nieśmiałe częściej niż osoby śmiałe rumienią się, co jest wskaźnikiem zakłopotania, gdy stają się obiektem uwagi grupy osób.

PLAN I ETAPY BADANIA EKSPERYMENTALNEGO

W badaniu eksperymentalnym wzięły udział dwie grupy osób, charakteryzujących się odpowiednio wysokim i niskim nasileniem cechy nieśmiałości. Zostały one wyłonione po przebadaniu grupy 82 osób (studentek Wydziału Nauk Społecznych) Kwestionariuszem Nieśmiałości i wyselekcjonowaniu osób uzyskujących wyniki skrajne – 15 osób nieśmiałych i 15 osób śmiałych.

Sytuacja eksperymentalna miała za zadanie wywołać obserwowalne zachowanie osób badanych w postaci ekspresji mimicznych, które rejestrowane było przy użyciu kamery, a także rumienienie się i subiektywne doznania emocjonalne. Podczas badania eksperymentalnego wprowadzona do pokoju osoba siadała przed kamerą i audytorium składającym się z czterech osób, eksperymentatora i jego trzech pomocników. Eksperymentator zadawał osobie badanej 13 standardowych pytań, a zadanie pomocników eksperymentatora polegało na wpatrywaniu się w osobę badaną, dwóch z nich pełniło jednocześnie funkcję sędziów kompetentnych szacując, czy osoba badana rumieni się w czasie trwania badania. Rozmowa trwała średnio około 3 minut. Następnie osoba badana proszona była o oszacowanie na 5-stopniowej skali, czy i w jakim stopniu podczas trwania eksperymentu doświadczała

emocji: zakłopotania, wstydu, lęku, rozbawienia, złości, zaskoczenia oraz czy i w jakim stopniu doświadczała emocji zaciekawienia, niepokoju i lęku oczekując na eksperyment.

Sytuacja eksperymentalna zawierała kilka elementów, które jak zakładano miały wywoływać określone emocje u osób badanych. Udzielanie wywiadu audytorium składającemu się z osób starszych, jak wynika z założeń teorii nieśmiałości, stanowi dla osób nieśmiałych sytuację potencjalnie trudną, budzącą społeczny lęk. Obecność kamery rejestrującej zachowania mimiczne, według Ekmana (1997), wywołuje reakcję zakłopotania, która powinna być szczególnie widoczna u osób nieśmiałych. Przygotowując zestaw pytań kierowano się kryterium potencjalnej możliwości wywołania przez nie emocji zakłopotania. Pierwsze dwa pytania sprawdzające podstawową wiedzę badanych, mogły wzbudzać zakłopotanie w przypadku udzielenia nieprawidłowej odpowiedzi lub nieznamomości jej (te przewidywania okazały się słuszne). Kolejne pytania dotyczyły prywatnych przekonań i antypatii, faktów z życia prywatnego, poglądów na temat własnej atrakcyjności, a więc mogły wywoływać zakłopotanie szczególnie u osób nieśmiałych, ze względu na charakteryzującą je nadmierną społeczną samoświadomość. Ostatnie cztery pytania miały za zadanie zwracać uwagę badanych na ich własne reakcje fizjologiczne i stany afektywne, co zgodnie z teorią nasila emocje.

Pytanie trzynaste (Jakich doświadczasz teraz emocji?) spełniało dodatkową rolę. Dzięki niemu osoba prowadząca badanie mogła kontrolować stopień doznawanego, przez biorących udział w eksperymencie, psychicznego dyskomfortu. Osoby badane relacjonowały głównie zadowolenie z możliwości wzięcia udziału w badaniu eksperymentalnym i zaciekawienie. Poziom nasilenia negatywnych emocji (lęku, zakłopotania) był niski, co dodatkowo znalazło potwierdzenie w szacowaniach dokonanych przez osoby badane po zakończeniu eksperymentu.

OPERACJONALIZACJA ZMIENNYCH

Nieśmiałość mierzona była przy pomocy metody kwestionariuszowej. Kwestionariusz Nieśmiałości (KN) jest skalą służącą do badania stopnia nasilenia u jednostki nieśmiałości ujmowanej jako cecha osobowości. Do konstrukcji KN przystąpiono wobec braku stosownego narzędzia, które umożliwiłoby wyłonienie dwóch grup badanych charakteryzujących się odpowiednio wysokim i niskim nasileniem cechy nieśmiałości. Stanfordzki Kwestionariusz Nieśmiałości (Zimbardo, 2000) jest wypełniany jedynie przez osoby nieśmiałe, zawiera pytania otwarte i służy wzbogacaniu wiedzy na temat tej cechy osobowości. Posługując się nim nie można przypisać jednostce określonego wyniku liczbowego na skali nieśmiałości.

W pierwszym etapie pracy nad narzędziem zgromadzono pozycje, które miały wejść w skład kwestionariusza. Przy ich formułowaniu opierano się o współczesne koncepcje nieśmiałości, korzystano z cytowanych przez Zimbardo (2000), samoopisów osób nieśmiałych oraz

z Stanfordzkiego Kwestionariusza Nieśmiałości. Około jedną trzecią pozycji sformułowano w postaci przeczącej lub przez opis zachowania świadczącego o niskim natężeniu cechy nieśmiałości. W teście posłużono się dwukategorialnym systemem odpowiedzi: „tak”, „nie”. Pozycje KN pod względem treści dotyczą charakterystycznych przejawów nieśmiałości w sferach:

- A) emocjonalnej:
 - 32) Czuję się zakłopotany(a), gdy ktoś mnie chwali.
 - 35) Zwykle martwię się tym, czy zrobię dobre wrażenie.
 - 48) Zdarza się, że jestem tak zawstydzony(a), że chciał(a)bym gdzieś się schować.
- B) fizjologii organizmu:
 - 1) Często się rumienię.
 - 22) Zdarza się, że w obecności innych ludzi odczuwam ściskanie w żołądku i suchość w ustach.
 - 31) Często, gdy przebywam z innymi ludźmi odczuwam przyspieszone bicie serca.
- C) poznawczej:
 - 20) Dużo myślę o sobie.
 - 29) Zwykle dokładnie analizuję motywy swoich zachowań.
 - 60) Brakuje mi wiary w siebie.
- D) behawioralnej i funkcjonowania społecznego:
 - 4) Jestem raczej małowówny(a).
 - 9) Często trudno jest mi wytrzymać czyjeś spojrzenie.
 - 26) Przeważnie zabieram głos w dyskusjach.
- E) sytuacji aktywizujących nieśmiałość:
 - 44) Gdy mam wystąpić publicznie zwykle odczuwam silną treść.
 - 56) Peszą mnie sytuacje, gdy jestem oceniany(a).
 - 58) Czuję się zakłopotany(a), gdy muszę wystąpić przed niewielką (kilkuosobową) grupą osób.
- F) kategorii osób aktywizujące nieśmiałość:
 - 6) Często czuję się speszony w obecności moich znajomych.
 - 50) Często czuję się niepewnie w obecności kogoś odmiennej płci.
 - 62) Mam trudności z poznawaniem nowych ludzi.
- G) nieśmiałości przejawianej w dzieciństwie:
 - 36) Byłem(am) zamkniętym w sobie i niepewnym siebie dzieckiem.
 - 53) W szkole było mi trudno odpowiadać przed całą klasą.

W badaniach pilotażowych wzięli udział studenci Wydziału Nauk Społecznych w liczbie 59 osób. Dla skali obliczono współczynnik rzetelności wg wzoru (*alfa*) Cronbacha, który wyniósł – .93. Usunięto pozycje korelujące ujemnie lub nisko z ogólnym wynikiem testu. W ostatecznej wersji kwestionariusza znalazło się 65 pozycji. Współczynnik rzetelności testu przy 65 pozycjach wyniósł – .95.

Do analizy zachowań mimicznych osób biorących udział w badaniu użyto Systemu Kodowania Ruchów Twarzy (FACS – *Facial Action Coding System*), skonstruowanego przez P. Ekmana i W.V. Friesena (1978).

Jest to metoda mierzenia zachowań mimicznych zarejestrowanych wcześniej na wideo. Umożliwia ona mierzenie wszystkich zachowań mimicznych, czyli krótkotrwałych zmian wyglądu twarzy, powodowanych skurczami mięśni. FACS jest metodą, przy pomocy której mierzyć można wszystkie możliwe do spostrzeżenia gołym okiem ruchy twarzy, również bardziej globalne ruchy głowy i oczu. Procedura badania przy użyciu FACS-u wymaga wielokrotnego analizowania, przez wytrenowane do tego osoby, zachowań mimicznych zapisanych wcześniej na wideo, w czasie rzeczywistym i w zwolnionym tempie. Po zakodowaniu zachowań mimicznych osób badanych, sygnatury porównane zostały z bazą danych FACS-AID (FACS Affect Interpretation Dictionary), do której dostęp uzyskują badacze po zaliczeniu końcowego testu dla FACS-u. Wspomniana baza danych zawiera interpretacje w kategoriach emocji określonych ekspresji opisanych w języku FACS-u (Draheim, 2001).

Szacowania występowania rumienienia się u osób badanych dokonało dwóch sędziów kompetentnych, uczestników eksperymentu, którzy mieli bezpośrednią możliwość zaobserwowania tej reakcji fizjologicznej. Sami badani natomiast proszeni byli o opis doświadczanych przez siebie, podczas trwania eksperymentu oraz w czasie oczekiwania na niego, emocji, poprzez określenie stopnia ich nasilenia na przygotowanych w tym celu skalach szacunkowych. Oprócz lęku, zakłopotania i rozbawienia pytano także o stopień nasilenia innych emocji, które stanowiły jednakże jedynie tło dla tych ujętych w hipotezie badawczej.

ANALIZA WYNIKÓW

Poniżej zaprezentowano wyniki pogrupowane ze względu na zastosowane do ich pomiaru narzędzie. W pierwszej kolejności zaprezentowane zostaną wyniki badania kwestionariuszowego, które stanowiły podstawę wyłonienia dwóch grup, osób nieśmiałych i śmiałych.

OPIS WYNIKÓW UZYSKANYCH W BADANIU KWESTIONARIUSZEM NIEŚMIAŁOŚCI

W badaniu przy użyciu Kwestionariusza Nieśmiałości zawierającego 65 pozycji wzięły udział 82 osoby. Minimalny uzyskany wynik wyniósł 5, maksymalny – 58. Średnia wyników wyniosła 26.48 przy błędzie standardowym – 1.30, odchyleniu standardowym – 11.73 oraz wariancji 137.69. Ze względu na uzyskane w badaniu kwestionariuszowym wyniki, osoby badane przyporządkowano do 4 grup, metodą przeliczania wyników surowych na 4 percentyle. W dalszej części badań wzięły udział osoby z grup skrajnych – po 15 osób w każdej.

OPIS WYNIKÓW UZYSKANYCH PRZY ZASTOSOWANIU SYSTEMU KODOWANIA RUCHÓW TWARZY

Pierwszą z wyróżnionych kategorii zachowań ekspresyjnych były ruchy głowy i oczu. Kodowaniu poddano następujące Jednostki Ruchu: głowa w lewo, głowa w prawo, głowa w dół, oczy w lewo, oczy w prawo, oczy w dół.

W zakresie ruchów głowy i oczu nie uzyskano różnic istotnych statystycznie pomiędzy wynikami osób nieśmiałych i śmiałych. Nie uzyskano także istotnych różnic pomiędzy częstością ruchów oczu w prawo w stosunku do ruchów oczu w lewo oraz pomiędzy częstością ruchów głowy w prawo w stosunku do ruchów głowy w lewo w obu grupach badanych. Nie powtórzono zatem wyników uzyskanych w badaniu Keltnera, gdzie zakłopotane osoby istotnie częściej kierowały spojrzenie w lewą stronę niż w prawą.

Kolejną kategorią zachowań mimicznych, poddaną kodowaniu przy użyciu FACS-u były uśmiechy. Analizowano cztery rodzaje uśmiechów: szczery (*Duchenne*), szczery kontrolowany, nieszczery (*non-Duchenne*) i nieszczery kontrolowany.

Uśmiech szczery (przedstawiony na fot. 1A), okazywany w wypadku doświadczania prawdziwych, niekontrolowanych, pozytywnych emocji, powstaje w wyniku skurczu mięśnia jarzmowego większego, który ciągnie kąciki ust ukośnie do góry do kości policzkowych. W górnej twarzy towarzyszy mu napięcie mięśni okrężnych oczu, które powoduje podniesienie policzka, wybrzuszenie skóry poniżej oczu i zmarszczki w kształcie kurzej łapki przy zewnętrznych kącikach oczu.

W uśmiechu szczerym kontrolowanym (fot. 1B) oprócz ruchów omówionych powyżej pojawia się zaciskanie warg lub podniesienie do góry podbródka lub zaciskanie kąćków ust lub jakakolwiek kombinacja tych ruchów. W uśmiechu tego rodzaju, nazywanym też uśmiechem złagodzone, osoba faktycznie doświadcza pozytywnych emocji, ale próbuje sprawić wrażenie, jak gdyby jej uczucia były mniej intensywne, niż w rzeczywistości są (Ekman, 1997, s. 137).

Uśmiech nieszczery (fot. 1C) nie angażuje mięśni okrężnych oczu, a więc nie powoduje zmarszczek przy zewnętrznych kącikach oczu. Jest to podstawowa wskazówka pozwalająca odróżnić go od uśmiechu szczerego. Uśmiech nieszczery jest rodzajem intencjonalnej ekspresji, którego celem jest przekonanie innej osoby, że doświadczana jest pozytywna emocja, choć nie jest to prawdą (Ekman, 1997, s. 142). Ten rodzaj uśmiechu może być stosowany jako maska w celu ukrycia ekspresji innych emocji.

W uśmiechu nieszczerym kontrolowanym (fot. 1D) podniesieniu kąćków ust do góry towarzyszą inne ruchy np. uciskanie ust, podbródek wypchnięty do góry, kąciki ust napięte lub spuszczone w dół. Ponownie kluczową



Fot. 1A. Uśmiech szczery



Fot. 1B. Uśmiech szczery kontrolowany



Fot. 1C. Uśmiech nieszczery



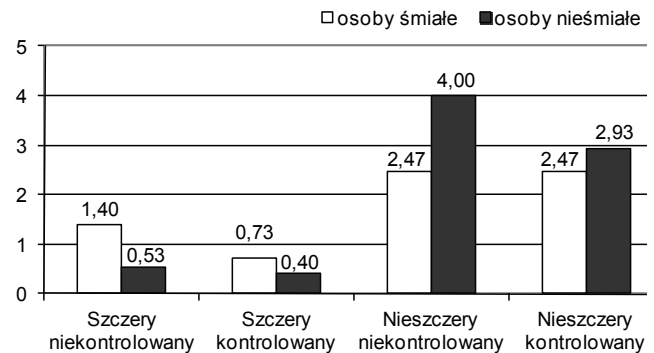
Fot. 1D. Uśmiech nieszczery kontrolowany

wskazówką pozwalającą odróżnić go od uśmiechu szczerego jest brak skurczu mięśni okrężnych oczu. Ten rodzaj uśmiechu (nazywany też uśmiechem zdeprimowania) jest zwykle próbą kontrolowania ekspresji emocji negatywnych, a radość w nim nie jest autentyczna. (fot. 1A, 1B, 1C, 1D)

W zakresie poszczególnych kategorii uśmiechów jedynie uśmiech szczerzy niekontrolowany (wskaźnik niekontrolowanej emocji radości) różnicował obie grupy na poziomie istotnym statystycznie (Rycina 1). Osoby śmiałe znacznie częściej przejawiały uśmiechy szczerze w stosunku do osób nieśmiałych ($F=4.46$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p<.05$). Pozostałe kategorie uśmiechów nie różnicowały obu grup na poziomie istotnym statystycznie.

Kolejną kategorią zachowań mimicznych poddanych analizie były interpretowane jako zakłopotanie sekwencje ruchów oczu, uśmiechów i ruchów głowy w postaci:

- 1) ruchu oczu w lewo lub w prawo lub/i w dół oraz uśmiechu nieszczerego – sekwencja typu A
- 2) ruchu oczu (jak powyżej) i uśmiechu nieszczerego kontrolowanego – sekwencja typu B
- 3) ruchu oczu (jak powyżej), uśmiechu nieszczerego kontrolowanego i ruchu głowy w lewo lub w prawo i w dół – sekwencja typu C.



Ryc. 1. Średnie wyników osób śmiałych i nieśmiałych w zakresie czterech kategorii uśmiechów.

Poszczególne elementy tej sekwencji ruchów przedstawione zostały na fotografiach: 2B, 2C i 2D, począwszy od twarzy neutralnej – fot. 2A.

Nie zaobserwowano w czasie badania ani jednego zdarzenia, w którym do opisanej w punkcie 3 sekwencji dodane byłoby dotknięcie twarzy. Niemniej kontrolowano również liczbę dotknięć twarzy w czasie rozmowy, u poszczególnych osób badanych.



Fot. 2A. Twarz neutralna



Fot. 2B. Sekwencja A

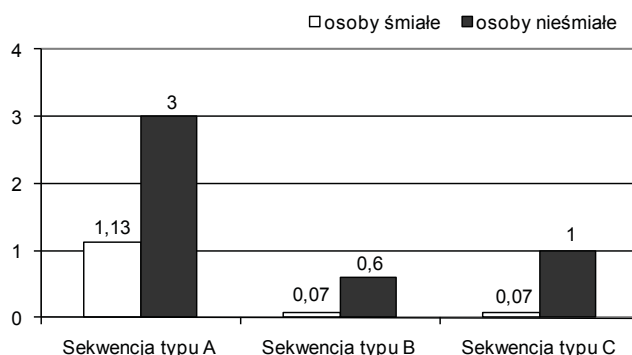


Fot. 2C. Sekwencja B



Fot. 2D. Sekwencja C

W kategorii ekspresji zakłopotania uzyskano różnice istotne statystycznie pomiędzy grupami badanych (Rycina 2):



Ryc. 2. Średnie wyników osób śmiałych i nieśmiałych w zakresie trzech sekwencji ruchów charakterystycznych dla zakłopotania

- 1) Osoby nieśmiałe istotnie częściej niż osoby śmiałe odwracały wzrok, a następnie przejawiały uśmiech nieszczerzy – sekwencja typu A ($F=8.16$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p<.01$).
- 2) Osoby nieśmiałe częściej niż osoby śmiałe przejawiały sekwencje w postaci ruchu oczu i uśmiechu nieszczerzego kontrolowanego – sekwencja typu B ($F=4.77$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p<.05$).
- 3) Osoby nieśmiałe częściej przejawiały sekwencje ruchów w postaci ruchu oczu, uśmiechu nieszczerzego kontrolowanego i ruchu głowy – sekwencja typu C ($F=9.66$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p<.005$).

Nie uzyskano różnic istotnych statystycznie pomiędzy grupami badanych w zakresie ruchów manipulacyjnych w postaci dotykania twarzy.

Kolejną kategorią zachowań mimicznych mierzoną przy użyciu FACS-u były wyrazy mimiczne lęku. W górnej twarzy lęk (strach) przejawia się podniesie-



Fot. 3A. Strach

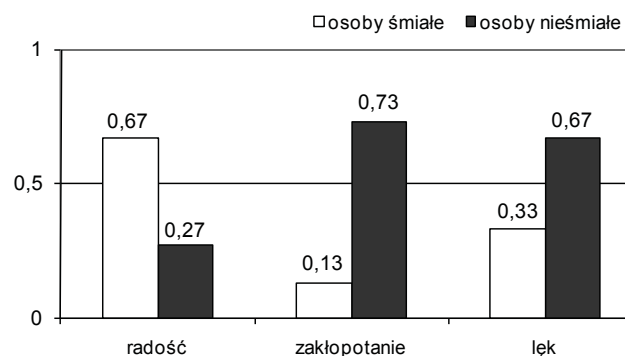
niem brwi do góry i ściągnięciem ich do siebie. Jest to Kombinacja wystarczająca dla wnioskowania na jej podstawie o przeżywaniu przez osobę lęku. Podniesienie brwi do góry i ściągnięcie ich do siebie przedstawione zostało na fotografii 3A. W górnej twarzy lęk przejawia się także podniesieniem górnej powieki i napięciem dolnej. W dolnej twarzy lęk znajduje swój wyraz w poziomym rozciągnięciu ust. Ten wyraz mimiczny, nazywany jest także uśmiechem strachu. Pełen wyraz mimiczny lęku (strachu) ilustruje fotografia 3B.



Fot. 3B. Strach – pełna ekspresja

W grupie śmiałych jedna trzecia osób przejawiała ekspresje twarzy świadczące o przeżywaniu przez nie emocji lęku (*średnia*=.73). W grupie nieśmiałych wyrazy mimiczne lęku przejawiało dwie trzecie osób (*średnia*=1.67). Ze względu na niewielką liczebność grup (15 osób) różnice te okazały się nieistotne statystycznie ($F=3.37$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p<.077$).

Podsumowując wyniki interpretacji (w kategoriach emocji) zachowań mimicznych osób śmiałych i nieśmiałych, kodowanych przy pomocy FACS-u, można stwierdzić, że różnice istotne statystycznie pomiędzy grupami uzyskano w przypadku emocji radości ($F=5.36$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p<.05$) i zakłopotania ($F=16.20$, $df^1=1$, $df^2=28$,



Ryc. 3. Średnie wyników osób śmiałych i nieśmiałych w zakresie emocji radości, zakłopotania i lęku

$p < .001$). W grupie nieśmiałych 4 na 15 osób przynajmniej raz, uczestnicząc w sytuacji eksperymentalnej, przeżywało niekontrolowaną emocję radości, natomiast w grupie śmiałych emocji tej przynajmniej raz doświadczało 10 na 15 osób (Rycina 3). Emocję zakłopotania przeżywało 11 na 15 nieśmiałych osób badanych i 2 na 15 osób śmiałych. Za kryterium minimalne rozpoznania emocji zakłopotania przyjęto Sekwencję typu B.

Poziomu istotności statystycznej różnic między grupami nie osiągnięto dla emocji lęku. Przeżywało go przynajmniej raz, w czasie trwania eksperymentu, 5 na 15 osób śmiałych i 10 na 15 osób nieśmiałych.

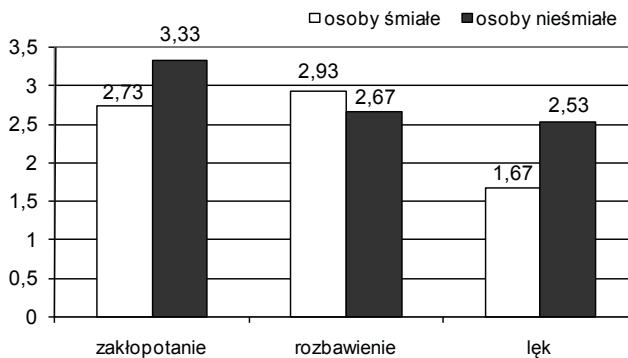
OPIS WYNIKÓW SZACOWANIA PRZEZ SĘDZIÓW KOMPETENTNYCH RUMIENIENIA SIĘ OSÓB BADANYCH

Szacowania rumienienia się, które traktowano jako fizjologiczny, obserwowalny wskaźnik emocji zakłopotania, dokonało dwóch sędziów kompetentnych, którzy posługiwali się systemem: 1 – brak rumienienia się, 2 – widoczne rumienienie się.

Zgodność pomiędzy szacowaniami sędziów kompetentnych poddano testowaniu przy zastosowaniu współczynnika korelacji Pearsona. Zgodność ta okazała się wysoka – .866, istotna na poziomie statystycznym $p < .01$. Jednakże nie uzyskano różnic istotnych statystycznie pomiędzy grupami.

OPIS WYNIKÓW SZACOWANIA PRZEZ OSOBY BADANE STOPNIA SUBIEKTYWNEGO DOŚWIADCZANIA PRZEZ NIE OKREŚLONYCH EMOCJI

Osoby badane proszone były, po zakończeniu eksperymentu, o oszacowanie na pięciostopniowej skali subiektywnego doświadczenia przez siebie emocji lęku, radości i zakłopotania, wywołanych sytuacją eksperymentalną. Pozostałe ujęte na skalach szacunkowych emocje (złość, wstyd, zaskoczenie) stanowiły tło dla zmiennych głównych, ujętych w hipotezie badawczej. Istotne różnice pomiędzy grupami uzyskano jedynie w przypadku emocji lęku subiektywnie doświadczanego przez osoby badane w czasie znajdowania się w sytuacji eksperymentalnej

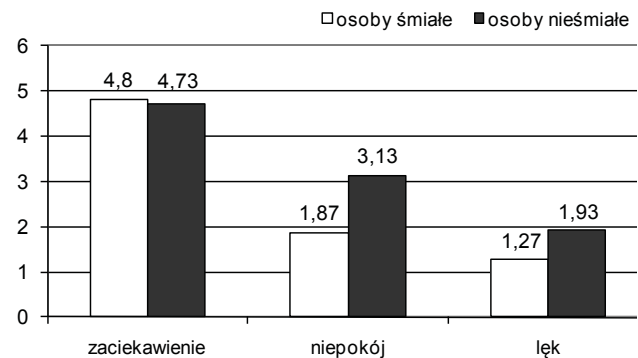


Ryc. 4. Średnie wyniki osób śmiałych i nieśmiałych w zakresie subiektywnego doświadczania zakłopotania, rozbawienia i lęku

($F=4.77$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p < .05$). Osoby nieśmiałe szacowały jego przeżywanie z większą intensywnością niż osoby śmiałe (Rycina 4). Dla pozostałych ujętych w hipotezie badawczej emocji – radości i zakłopotania, nie uzyskano istotnych różnic.

Podjęto także próbę zweryfikowania założenia teoretycznego o antycypacyjnym charakterze lęku społecznego, zgodnie z którym ten rodzaj lęku przeżywany jest nie tylko w sytuacji społecznej, lecz także towarzyszy wyobrażeniu takiej sytuacji, czy oczekiwaniu na nią. Stąd do skal emocji przeżywanych w czasie eksperymentu dołączono skalę, na których osoby badane szacowały subiektywne doświadczanie przez siebie emocji, podczas oczekiwania na eksperyment. Szacowanie objęło emocje: lęku, zaciekawienia oraz niepokoju, które to określenie uznano za synonimiczne w stosunku do lęku, lecz potocznie uznawane za doświadczenie afektywne o mniejszym natężeniu.

Istotne różnice pomiędzy grupami uzyskano w zakresie subiektywnego doświadczania, w czasie oczekiwania na eksperyment niepokoju ($F=10.07$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p < .005$) i lęku ($F=4.27$, $df^1=1$, $df^2=28$, $p < .05$). Osoby nieśmiałe szacowały przeżywanie przez siebie tych emocji z większą intensywnością niż osoby śmiałe (Rycina 5).



Ryc. 5. Średnie wyniki osób śmiałych i nieśmiałych w zakresie zaciekawienia, niepokoju i lęku subiektywnie doświadczanych podczas oczekiwania na eksperyment

Nie uzyskano różnic istotnych statystycznie dla emocji zaciekawienia.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Pozytywnie zweryfikowano hipotezę zakładającą, że zachowania mimiczne badanych z grup osób nieśmiałych i śmiałych różnią się w sytuacji pozostawania w centrum uwagi grupy osób i bycia przez nich ocenianym. Osoby śmiałe częściej przejawiały uśmiechy szczerze i co się z tym wiąże częściej przeżywały emocję radości (rozbawienia). Osoby nieśmiałe natomiast częściej przeżywały emocję zakłopotania i przejawiały charakterystyczne dla niej sekwencje ruchów w postaci:

- a) uśmiechu nieszczerzego poprzedzonego ruchem oczu;

- b) ruchu oczu, a następnie uśmiechu nieszczerego kontrolowanego;
- c) ruchu oczu, uśmiechu nieszczerego kontrolowanego i ruchu głowy.

Osoby badane nie przejawiały sekwencji ruchów, w których występowałyby dotykane twarzy. Nie uzyskano potwierdzenia hipotezy, że osoby nieśmiałe częściej niż osoby śmiałe przejawiają w tego typu sytuacji wyrazy mimiczne interpretowane jako lęk.

Pozytywnie zweryfikowano hipotezę zakładającą, że osoby nieśmiałe różnią się od śmiałych pod względem subiektywnego doświadczania przez nie lęku, w opisanej powyżej sytuacji. Osoby nieśmiałe doświadczały go w większym stopniu zarówno w czasie trwania eksperymentu, jak i antycypacyjnie przed jego rozpoczęciem. Nie uzyskano takiej weryfikacji dla emocji rozbawienia (radości) i zakłopotania. Stopień ich subiektywnego doświadczania w obu grupach nie różnił się w sposób istotny statystycznie. Nie potwierdzono hipotezy zakładającej, że osoby nieśmiałe częściej niż osoby śmiałe rumienią się, w opisanej powyżej sytuacji, co traktowano jako wskaźnik fizjologiczny zakłopotania.

W przeprowadzonym badaniu uzyskano różnice istotne statystycznie pomiędzy grupami osób śmiałych i nieśmiałych wyodrębnionymi przy użyciu Kwestionariusza Nieśmiałości. Różnice te występowały zarówno w sferze zachowań osób badanych, w postaci wyrazów mimicznych emocji radości i zakłopotania, jak i subiektywnego doświadczania przez nie emocji lęku. Zgodnie ze współczesnymi teoriami nieśmiałości i badaniami przeprowadzonymi w tym zakresie, osobę można określić jako nieśmiałą, gdy w określonych sytuacjach społecznych jest wycofana, doświadcza lęku i zakłopotania. Można zatem wnioskować, iż wyniki uzyskane w badaniu są argumentem na rzecz trafności narzędzia pomiarowego w postaci Kwestionariusza Nieśmiałości.

Opisane powyżej rezultaty niosą ze sobą ciekawe możliwości zestawienia ze sobą wyników uzyskanych przy zastosowaniu odmiennych metod pomiaru i pochodzących z odmiennych obszarów funkcjonowania psychicznego, sfery doświadczeń subiektywnych i zewnętrznych, dostępnych obserwacji zachowań.

Lęk, subiektywnie doświadczany zarówno podczas trwania eksperymentu, jaki i w czasie oczekiwania na niego, różnicował obie grupy badanych, był istotnie wyższy u osób nieśmiałych. Uzyskano więc pozytywną weryfikację hipotezy zakładającej antycypacyjny charakter lęku społecznego. Nie udało się natomiast uzyskać różnic istotnych statystycznie w zakresie lęku, o którym wnioskowano na podstawie interpretacji zachowań mimicznych osób badanych. Wynik ten zrozumieć można, jeśli wziąć pod uwagę, iż nieśmiałość oznacza skłonność do przeżywania emocji nie odmiennych jakościowo od emocji osób charakteryzujących się mniejszym nasileniem tej cechy osobowości, a jedynie emocji intensywniejszych. Choć lęk społeczny występuje powszechnie i większość ludzi odczuwa tę emocję w umiarkowanym natężeniu

w pewnych sytuacjach społecznych, to przez osoby nieśmiałe bywa doświadczany w sposób silniejszy (Leary i Kowalski, 2001). Uzyskane wyniki można więc interpretować w następujący sposób:

- 1) Zarówno osoby nieśmiałe jak i śmiałe przeżywały lęk o charakterze społecznym, który przejawiał się w ich aktywności mimicznej, w sytuacji eksperymentalnej polegającej na znajdowaniu się w centrum uwagi grupy osób i byciu przez nie ocenianym.
- 2) Pod względem liczby zdarzeń mimicznych tego typu obie grupy nie różniły się, na poziomie istotnym statystycznie. Można było zaobserwować jedynie pewną tendencję do częstszego przeżywania lęku przez osoby nieśmiałe.
- 3) Choć liczba zdarzeń mimicznych interpretowanych jako lęk w obu grupach była zbliżona, intensywność subiektywnego doznania lękowego była istotnie wyższa w grupie osób nieśmiałych. Tak więc lęk osób nieśmiałych był intensywniejszy niż osób śmiałych, choć występował w obu grupach.

Zarówno osoby śmiałe, jak i nieśmiałe, znajdując się w centrum zainteresowania grupy osób, stosowały komunikaty społeczne w postaci intencjonalnych uśmiechów. Jest to ważna umiejętność społeczna, komunikująca pozytywne ustosunkowanie do partnera interakcji (co niekoniecznie musi być prawdą) i zwiększająca prawdopodobieństwo pozytywnej odpowiedzi z jego strony. Jednakże osoby nieśmiałe rzadziej niż śmiałe uśmiechały się spontanicznie i szczerze, a więc rzadziej przeżywały radość. Wynik ten wydaje się zrozumiały jeśli wziąć pod uwagę fakt, iż dla osób nieśmiałych sytuacja społeczna zaprojektowana w badaniu ma negatywne konotacje emocjonalne.

Choć pomiędzy obiema grupami badanych nie uzyskano różnic istotnych statystycznie w zakresie subiektywnego doświadczania zakłopotania, emocja ta przejawiała się u osób nieśmiałych znacznie częściej, niż u osób śmiałych, w postaci określonych sekwencji ruchów mimicznych. Zrywanie kontaktu wzrokowego, kontrolowanie ekspresji negatywnych emocji poprzez nieszczerzy uśmiech, a nawet odwracanie całej głowy od rozmówcy, uznać można za element unikowego wzorca reagowania osób nieśmiałych w sytuacjach społecznych. U osób śmiałych tego typu zachowanie pojawiało się znacznie rzadziej. Pełną ekspresję zakłopotania, określaną w tej pracy sekwencją typu C, zaobserwowano w grupie osób śmiałych tylko jeden raz, kiedy jedna z badanych pytała o prywatne antypatie wobec wykładowców, z którymi zetknęła się w czasie studiów, pomyłkowo zamiast nazwiska podała funkcjonujące w środowisku studenckim przezwisko tej osoby. Była to więc sytuacja prototypowa dla emocji zakłopotania, zgodnie z jej założeniami teoretycznymi. Osoby nieśmiałe wydawały się ujawniać unikowe zachowania zidentyfikowane w badaniu Keltnera (1997) jako zakłopotanie w odpowiedzi na całość sytuacji

eksperymentalnej, polegającej na obecności innych osób i wchodzeniu z nimi w interakcje. Skoro osoby śmiałe w podobnym stopniu, co osoby nieśmiałe subiektywnie doznawały zakłopotania, nie przejawiały go w postaci szczegółowo opisywanych w tej pracy unikowych zachowań.

Przeprowadzone badanie nie było próbą powtórzenia wyników uzyskanych przez Keltnera, a jedynie wykorzystało jego ustalenia dotyczące emocji zakłopotania, w odniesieniu do szerszego zagadnienia jakim jest nieśmiałość rozumiana jako cecha osobowości. Nie udało się w badaniu uzyskać wyniku, który wyraźnie zaznaczył się w eksperymencie Keltnera, w postaci częstszego kierowania wzroku w lewą stronę niż w prawą w emocji zakłopotania. Możliwym wyjaśnieniem nie ujawnienia się takich różnic może być fakt, iż po lewej stronie pola widzenia badanych (po prawej stronie osoby prowadzącej wywiad) znajdowała się rejestrująca zachowania mimiczne kamera, która sama stanowić mogła element nasilający emocje i unikowy wzorzec zachowania.

Brak różnic istotnych statystycznie w zakresie rumienienia się osób badanych z obu grup trudno jest zinterpretować. Być może skłonność do rumienienia się uwarunkowana jest bardziej indywidualną konstrukcją fizjologiczną organizmu jednostki niż, jak sugerują teoretycy nieśmiałości, mieć swe źródło w predyspozycji osobowościowej. Z pewnością można wysunąć wniosek, iż nieśmiałość mierzona przy pomocy Kwestionariusza Nieśmiałości nie różnicuje osób ze względu na skłonność do rumienienia się w sytuacji społecznej ekspozycji.

LITERATURA

- Darwin, K. (1988). *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt*. Warszawa: PWN.
- Draheim, S.E. (2001). System Kodowania Ruchów Twarzy (FACS) jako metoda badania zachowań mimicznych: procedura – rzetelność – zastosowania. *Psychologia – Etologia – Genetyka*, 3/4, 97–113.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1987). *Miłość i nienawiść*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ekman, P., Friesen, W.V. (1978). *Facial Action Coding System (FACS): A technique for the measurement of facial actions*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P. (1997). *Kłamstwo i jego wykrywanie w biznesie, polityce, małżeństwie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hall, C.S., Lindzey, G., Campbell, J.B. (2004). *Teorie osobowości*. Wydanie Nowe. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hampes, W.P. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor*, 19-2, 179–187.
- Harwas-Napierała, B. (1995). *Nieśmiałość dorosłych. Geneza – diagnostyka – terapia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Kagan, J. (1989). Temperamental contributions to social behaviour. *American Psychologist*, 44, 668–674.
- Keltner, D. (1997). Signs of appeasement. Evidence for the distinct displays of embarrassment, Amusement, and shame. W: P. Ekman, E.L. Rosenberg (red.), *What the face reveals. Basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS)*. New York: Oxford University Press.
- Keltner, D., Buswell, B.N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122, 3, 250–270.
- Keltner, D., Young, R.C., Buswell, B.N. (1997). Appeasement in human emotion, Social practice, and personality. *Aggressive Behavior*, 23, 359–374.
- Kelner, D., Cameron, A. (2000). Saving face for Darwin: The functions and uses of embarrassment. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 6, 187–192.
- Kemple, K.M., David, G.M., Wang, Y. (1996). Preschoolers' creativity, shyness, and self-esteem. *Creativity Research Journal*, 9, 4, 317–326.
- Leary, M., Kowalski, R.M. (2001). *Lęk społeczny*. Gdańsk: GWP.
- Miller, R.S. (1999). *Niepewność i zakłopotanie. O pokonywaniu niechcianych uczuć*. Gdańsk: GWP.
- Nuttin, J. (1968). *Struktura osobowości*. Warszawa: PWN.
- Rubin, K.H., Nelson L.J., Hastings P., Asendorpf, J. (1999). The transaction between parents' perceptions of their children's shyness and their parenting styles. *International Journal of Behavioral Development*, 23, 4, 937–957.
- Sanson, A., Pedlow, R., Cann, W., Prior, M., Oberklaid, F. (1996). Shyness ratings: stability and correlates in early childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 4, 705–724.
- Tyszkowa, M. (1977). Osobowość i funkcjonowanie jednostki w sytuacjach społecznej ekspozycji. *Przegląd Psychologiczny*, 3, 436–447.
- Tyszkowa, M. (1978). Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 230–241.
- Volbrecht, M.M., Goldsmith, H.H. (2010). Early temperamental and family predictors of shyness and anxiety. *Developmental Psychology*, 46, 5, 1192–1205.
- Zimbardo, P.G. (2000). *Nieśmiałość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.