

## NIĘSMIAŁOŚĆ- CO TO ZNACZY?



**Nieśmiałość** to psychiczna trudność w relacjach z innymi ludźmi polegająca na odczuwaniu niepokoju lub lęku przed tym, jak zostaniemy ocenieni bądź odebrani.

Nieśmiałość może naprawdę utrudniać życie. Często nie tylko niekorzystnie wpływa na samoocenę i poczucie własnej wartości czy sprawczości, ale także powstrzymuje przed działaniami i aktywnościami, na które osoba nieśmiała ma ochotę. W konsekwencji osoby nieśmiałe mogą mieć mniej cennych doświadczeń niż ich rówieśnicy.

Osoby nieśmiałe lubią ludzi i mogą mieć wiele zalet, ale nie zawsze ujawniają je otoczeniu, bo nie są pewne tego, jak zostaną przyjęte.

Nieśmiałość można rozumieć na dwa sposoby:

- jako stan, który zdarza się od czasu do czasu każdemu z nas; nieśmiałość nie jest wtedy cechą osobowości, ale przemijającym stanem onieśmielenia;
- jako mniej lub bardziej stałą cechę, która ujawnia się w rozmaitych sytuacjach społecznych.

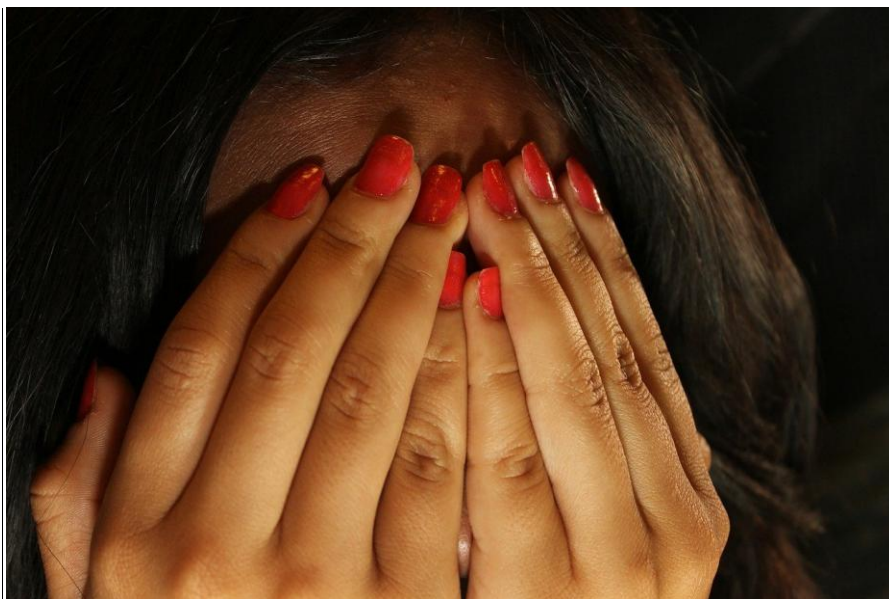
Nieśmiałość najczęściej bywa mylona z introwersją oraz ponadprzeciętną wrażliwością.

**Introwersja** - cecha osobowości polegająca na tendencji do kierowania swoich działań i percepcji bardziej do wewnątrz niż na zewnątrz (np. skłonność do głębszych rozmyślań i autorefleksji). Osoby takie lubią częściej przebywać w samotności (np. czytając, zajmując się swoim hobby, spacerując), są mniej towarzyskie (ale zwykle mają jednego bliskiego przyjaciela bądź przyjaciółkę), częściej słuchają niż mówią.

**Wysoka wrażliwość** - cecha osobowości polegająca na głębszym odczuwaniu i przetwarzaniu napływających bodźców (np. muzyki, sztuki, temperatury, hałasu) oraz informacji, własnych odczuć, myśli. Osoby takie mogą być bardzo spostrzegawcze, empatyczne i bystre, często mają intrygujące przemyślenia i pomysły, ale jednocześnie nieco dłużej przetwarzają informacje (np. dłużej się namyślają przed odpowiedzią) i starają się unikać sytuacji przeciążenia bodźcami, kiedy zbyt dużo się dzieje (np. zmęczenia, zbyt dużego napięcia emocjonalnego, rywalizacji, kłótni).

Wynika to z faktu, że wszystkie te trzy cechy, choć znacząco się różnią, dają podobne objawy w zachowaniu. W trzech przypadkach można zaobserwować, że osoby w sytuacjach społecznych: stoją z boku, mają skłonność (zwłaszcza na początku) bardziej do obserwowania niż działania, są mało spontaniczne, niechętnie zwracają na siebie uwagę, rzadziej od innych zabierają głos i mniej mówią, dłużej się namyślają, zanim coś zrobią albo się odezwą lub też wycofują się z rozmaitych aktywności.

ZARÓWNO OSOBY NIEŚMIAŁE, INTROWERTYCZNE, JAK I WYSOKO WRAŻLIWE MOGĄ, TAK SAMO JAK INNI LUDZIE, NAUCZYĆ SIĘ ELASTYCZNIE DOPASOWYWAĆ DO SYTUACJI I NIE OKAZYWAĆ ZDENERWOWANIA (CZY ZMĘCZENIA). Jednocześnie jednak, choć introwersja i wysoka wrażliwość to cechy raczej stałe (tylko nieznacznie zmieniają się w ciągu życia), to już z **nieśmiałością można się uporać i przestać ją odczuwać** (lub przynajmniej odczuwać ją rzadziej i słabiej).



<b>Wewnętrzne objawy i cechy charakterystyczne</b>	<b>Nieśmiałość</b>	<b>Introwersja</b>	<b>Wysoka wrażliwość</b>
zdenerwowanie przed spotkaniem z nowymi osobami	raczej tak- w obawie przed tym, jak nas ocenią	raczej nie	raczej nie, a jeśli tak, to raczej w obawie przed tym, że spotkanie będzie zbyt męczące
zdenerwowanie przed publicznym zabieraniem głosu lub występem	raczej tak- w obawie przed tym, jak nas ocenią	raczej nie	raczej nie, a jeśli tak, to raczej w obawie przed tym, że spotkanie będzie zbyt emocjonujące
chęć uniknięcia jakiejś sytuacji (spotkania, występu, zabierania głosu, zaproszenia na randkę)	raczej tak- w obawie przed tym, jak nas ocenią	raczej tak - jeśli dana sytuacja nie wydaje się interesująca	raczej tak- w obawie przed tym, że będzie to męczące
nie najlepsze samopoczucie podczas spotkania pełnego ludzi lub głośnej zabawy	raczej tak- w obawie przed tym, jak nas ocenią	raczej tak- w obawie przed tym, że nie będzie to interesujące	raczej tak- w obawie przed tym, że będzie to męczące
brak wiary w siebie	raczej tak	raczej nie	raczej nie
preferowanie spokojnych sytuacji	raczej tak	raczej tak	raczej tak
preferowanie samotności lub spotkań w małych grupkach	raczej tak	raczej tak	raczej tak
niechętnie zabieranie głosu	raczej tak	raczej tak	raczej tak
ciche mówienie	raczej tak	raczej tak	raczej tak
małomówność	raczej tak	raczej tak	raczej tak
unikanie udzielania odpowiedzi	raczej tak	raczej nie	raczej nie
dłuższy namysł przed działaniem lub wypowiedzią	raczej tak	raczej tak	raczej tak
skłonność, by raczej obserwować i słuchać, niż mówić	raczej tak	raczej tak	raczej tak
wyraźne oznaki zdenerwowania podczas zabierania głosu	czasem tak	raczej nie	tak lub nie