

Krzysztof Martyniak

Zespół Szkół nr 41 w Warszawie

ORCID 0000-0002-6066-7259

DOI 10.35464/1642-672X.PS.2025.4.04

## Nieśmiałość – aspekt natury ludzkiej – w kontekście zagrożeń społecznych

### Shyness – an Aspect of Human Nature – in the Context of Social Threats

*Istnieją nieśmiałe osoby, które mają zarówno pragnienie zrobienia czegoś,  
jak i wiedzę jak to zrobić,  
ale COŚ je powstrzymuje od działania...  
Ich działanie hamowane jest przez wewnętrzne rozkazy Ja-strażnika.*  
Zimbardo, 2010, s. 11.

**ABSTRACT:** Social roles, situational forces, and behavioral rules that influence an individual's everyday life and values were described through an experiment (the Stanford Prison Experiment), in which students took on the roles of prisoners and guards in simulated prison conditions. This analogy to the role and responsibilities of the Ego-guardian was described by Zimbardo in his book *Shyness*, precisely through the power of the experiment's results to be ready to obey (one's internal) guardian (but also to be a guardian for others, to punish), not to take the risk of opposition associated with the anticipated punishment. The risk of enjoying dangerous freedom and spontaneity gives way to submission, to the search for a safe, invisible place. Let us therefore consider shyness to be "a symptom of the existence of cultural values and social practices that impoverish the quality of human life". By overcoming shyness, we celebrate life itself, discovering in ourselves the capacity to love and the energy for life that we previously did not have the strength to see. Such a discovery in ourselves, in our children, partners, and friends is worth every effort. You have to start here and now, and you are the one who will lead the expedition against shyness.

**KEYWORDS:** shyness, social roles, social threats, quality of life, Zimbardo.

**STRESZCZENIE:** Role społeczne, siły sytuacyjne czy reguły zachowania wpływające na codzienność i wartości jednostki zostały opisane poprzez eksperyment (Stanfordzki eksperyment więzienny), gdzie w symulowanych warunkach więziennych studenci wchodzili w rolę więźniów i strażników. Ta analogia do roli i obowiązków Ja-strażnika, została opisana przez Philipa Zimbardo w książce *Nieśmiałość*, właśnie poprzez siłę wyników eksperymentu do gotowości podporządkowywania się (wewnętrznemu) strażnikowi (ale także bycie strażnikiem dla innych, karania ich), niepodejmowania ryzyka sprzeciwu związanego z przewidywaną karą. Ryzyko korzystania z niebezpiecznej wolności i spontaniczności ustępuje podporządkowaniu, poszukiwaniu bezpiecznego niewidocznego miejsca. Uznajmy więc nieśmiałość za „symptom istnienia wartości kulturowych i praktyk społecznych, które zubożają jakość ludzkiego życia”. Przewycięzając nieśmiałość, sławimy samo życie, odkrywamy w sobie zdolność do kochania i energię życiową, której dawniej nie mieliśmy siły dostrzec. Takie odkrycie w nas samych, w naszych dzieciach, partnerach i przyjacielach warte jest każdego wysiłku. Zacząć trzeba tu i teraz, a osobą, która poprowadzi wyprawę przeciw nieśmiałości jesteś ty.

**SŁOWA KLUCZOWE:** nieśmiałość, role społeczne, zagrożenia społeczne, jakość życia, Zimbardo.

## Ja-strażnik

Role społeczne, siły sytuacyjne czy reguły zachowania wpływające na codzienność i wartości jednostki zostały opisane poprzez eksperyment (Stanfordzki eksperyment więzienny), gdzie w symulowanych warunkach więziennych studenci wchodzili w role więźniów i strażników. Ten najbardziej znany i komentowany eksperyment Philipa Zimbardo z roku 1971, musiał być zakończony po 6 dniach (mimo planowanych 2 tygodni), bo jak wspomina autor, uczestnicy „zaczęli zachowywać się w sposób dziwny i patologiczny” [Zimbardo, 1973, s. 33–66]. Przejmowanie ról przez studentów, wymuszających zachowania kontroli, pilnowanie reguł „nie wolno” i „co trzeba” niezależnie od ochoty. Ta analogia do roli i obowiązków Ja-strażnika, została opisana przez Zimbardo w książce *Nieśmiałość*, właśnie poprzez siłę wyników eksperymentu do gotowości podporządkowywania się (swojemu wewnętrznemu) strażnikowi (ale także bycie strażnikiem dla innych, karania), niepodejmowania ryzyka sprzeciwu związanego z przewidywaną karą. Ryzyko korzystania z niebezpiecznej wolności i spontaniczności ustępuje podporządkowaniu, poszukiwaniu bezpiecznego niewidocznego miejsca.

Jednym z podstawowych pytań, jakie słyszymy podczas rozmów o nieśmiałości, jest pytanie o to, dlaczego jest się nieśmiałym. Przedstawione poniżej koncepcje z pewnością nie wyczerpują wszystkich możliwości i idei. Badacze społeczni próbując zrozumieć złożoność doświadczenia nieśmiałości, podzielili swoje rozważania na kilka powodów i wyjaśnień:

- „badacze osobowości są przekonani, że nieśmiałość jest cechą odziedziczoną, jak inteligencja czy wzrost,
- behawioryści sądzą, że osoby nieśmiałe po prostu nie przyswoiły sobie umiejętności społecznych, niezbędnych w kontaktach z innymi ludźmi,

- psychoanalicy twierdzą, że nieśmiałość jest zaledwie symptomem, uświadomionym przejawem nieuświadomianych konfliktów szalejących głęboko w psychice,
- socjologowie uważają, że nieśmiałość należy rozważać w kategoriach programowania społecznego – warunki życia w społeczeństwie sprawiają, że wielu z nas staje się nieśmiałymi,
- psychologowie społeczni sugerują, że początkiem nieśmiałości jest tylko i wyłącznie skromna etykieta «nieśmiały»; «Jestem nieśmiały» bo tak o sobie mówię, lub inni mnie tak nazywają” [Zimbardo, 2010, s. 50].

Z pewnością nie wyczerpaliśmy wachlarza możliwości, ale przyglądając się różnorodnym koncepcjom, wiemy że zjawiska nieśmiałości nie można opisać jedną ostateczną definicją, ani przedstawić jednej odpowiedzi: „dlaczego jest się nieśmiałym”.

Nieśmiałość jako emocja społeczna związana jest z naszymi relacjami i kontaktami z innymi ludźmi. Poczucie nieśmiałości połączone jest z obecnością innych, uczestnictwem w spotkaniach i wydarzeniach, ale występuje także w naszych wyobrażeniach przed i po uczestnictwie w sytuacjach towarzyskich. Poprzez analizę „w głowie”, swoje działania lub ich brak, ta sytuacja społeczna nie odnosi się wprost do udziału fizycznego innych osób, ale do uczestnictwa w naszych wspomnieniach, podczas projektowania lub rozpamiętywania, że coś zrobiliśmy.

Nieśmiałość może istotnie wpływać na poczucie samotności, niezrozumienia, braku sprawczości czy poczucia braku sensu życia. Trucizna niepokoju – podobnie jak nieśmiałość – zabiera nam chęci spełnienia swojej woli, strasząc „karą” śmieszności, wykluczenia, niepowodzenia. To posłuszeństwo wobec „intruza codziennego życia” staje się „rodzajem upośledzenia psychicznego, które może okaleczyć człowieka w takim samym stopniu, jak kalectwo fizyczne, a jego skutki mogą być niszczycielskie” [Zimbardo, 2010, s. 20].

Analizując ten problem jako zjawisko społeczne, staje się to bardzo niepokojące, bo rozpatrywane problemy są przez ekspertów wskazywane jako najistotniejsze w podejmowaniu decyzji o samobójstwie [Hołyst, 2012]. Stąd analiza zagrożenia poszczególnych osób, wpisująca się w pedagogiczną zasadę pomocniczości do środowiskowego wsparcia osób wymagających wsparcia, poprzez poprawę ich jakości życia [Orłowska, Martyniak, 2017, s. 99–108]. Analiza negatywnych skutków nieśmiałości, kryzysów, wiąże się z jakością życia i bezpośrednim zagrożeniem. To odwołanie się do idei pomocniczości opartej na wartościach może nam towarzyszyć podczas refleksji nad tym, jak zapewnić sobie lepsze otoczenie [Martyniak, 2022]. „Gdy dojdziemy do tworzenia sposobów radzenia sobie z nieśmiałością, będziemy swobodnie korzystać

z każdej z tych (powyższych – KM) teorii... I wreszcie rzucamy wyzwanie potężnym wartościom społecznym i kulturowym, które z nieśmiałości uczyniły epidemię na skalę państwową” [Zimbardo, 2010, s. 70].

Nieśmiałość jawi się nam jako subtelne i zadziwiające zjawisko, w swoich negatywnych i intensywnych skutkach utrudnionego poznawania nowych ludzi, zawierania znajomości i przyjaźni. To poczucie ma wpływ na naszą komunikację, precyzyjne wypowiadanie się, ocenianie nas przez innych (niedostrzeganie czy niedoceniając mocnych stron) [Pyżalski, Poleszak, 2020]. Nieśmiałość ma wpływ na ograniczone zadowolenie z pozytywnych przeżyć, obronę swoich praw czy wyrażanie swoich opinii i poglądów. To poczucie zakłopotania i nadmiernego przejmowania się swoimi reakcjami, obawą przed reakcją innych. Zazwyczaj nieśmiałości towarzyszą samotność, lęk i depresja.

### Karmienie demona

Poza opisanym mechanizmem siebie jako (swojego) strażnika, to „inni” – wyobrażeni jako zagrożenie poprzez swoją obcość, nowość, nieprzewidywalność – stają się szczególnie „silni” w tej grze strażnik-więzień. Siła strażnika może wynikać z jego obcości / nowości, płci, statusu materialnego, urody, prestiżu, władzy...

Jak (z)rozumieć i opisać nieśmiałość? Nieśmiały to „łatwy do przestraszenia”, „trudny w kontakcie z powodu bojaźliwości, ostrożności lub nieufności”. Zimbardo opisuje osoby nieśmiałe jako ostrożne w kontaktach i działaniu, wzdrygające się przed okazywaniem pewności siebie, przewrażliwione i bojaźliwe, skromne i pełne rezerwy z powodu braku wiary we własne siły, skrępowane w obecności innych ludzi [Zimbardo, 2010, s. 22].

Podstawowym wnioskiem z prób definiowania i opisu nieśmiałości jest to, że jest to doświadczenie uniwersalne, pospolite. Wspólnym mianownikiem jest skrępowanie, zakłócające życie społeczne (rodzinne, rówieśnicze, zawodowe, szkolne), wstrzymujące chęć podejmowania aktywności, hamujące zachowanie czy realizację tego „co chciałbym zrobić”.

Rodzi się więc poczucie niesprostania oczekiwaniom własnym i wyrażanych przez „innych”. Nie sprostalem swojemu wyobrażeniu tego, co powinienem, lub nie powinienem zrobić. Analogicznie zawiodłem innych – moim wyobrażeniom o tym, co inni myślą (oczekują) o mnie. W tym kontekście mogłem zawieść siebie, kogoś „innego”, grupę „innych”. Skoro wiem, że zawiodłem na jednym bądź wielu frontach, naturalną reakcją (wobec mnie) jest ich pogardliwe spojrzenie, niska ocena, wykluczenie, odrzucenie. A skoro mnie tak traktują, to mam powód do wstydu.

Reakcje te są związane z trzema obszarami troski:

- zewnętrznymi sygnałami, informującymi innych, że „jestem nieśmiały”,
- fizjologicznymi objawami lęku,
- przytłaczającym uczuciem zażenowania i skrępowania.

Zewnętrzne sygnały to przede wszystkim opór przed mówieniem i brak kontaktu wzrokowego (wydaje się on albo bardzo trudny, albo wręcz niemożliwy). Trzecim znakiem zewnętrznym jest cichy głos, często skierowany „do ziemi”. Kolejne to po prostu unikanie ludzi i powściągliwość w zabieraniu głosu, brak swobody w mówieniu, skłonność do „siedzenia z boku i cicho” (chyba że zostanie się zmuszonym do aktywności).

Wskazywane symptomy fizjologiczne to najczęściej: szybsze bicie serca i podwyższony puls, widoczny pot, wrażliwy przewód pokarmowy (kręcenie w brzuchu). Te objawy nie są czymś zaskakującym w życiu każdego z nas, jednak opisując osoby nieśmiałe zwraca się uwagę na traktowanie tych dolegliwości jako dominujące, odbierające ewentualne „nagrody” w przezwyciężaniu tych dolegliwości (wystąpienie publiczne, randka, egzamin). W głowie przewiduje się jedynie katastrofę i przegraną, więc niejako „na zapas” nie podejmują / unikam jak tylko mogą aktywności na forum publicznym, relacji intymnych, czy działań naukowych / rywalizacji (szkoła, klub sportowy).

Charakterystycznym objawem silnie związanym z nieśmiałością jest rumieniec, który trudno ukryć. To właśnie on towarzyszy poczuciu zażenowania, utracie pewności siebie. Towarzyszące osobom nieśmiałym poczucie niskiej wartości związane jest, jak wspomniano, z izolowaniem się od sytuacji „zażenowania własną nieudolnością” w szkole, zawodach sportowych, wygłaszaniu opinii, dbaniu o swoje prawa. Ta praktyka „usuwania się w cień”, to bezustanne tłumienie własnych myśli, uczuć i działań. Główną obawą jest to, że źle się zachowam (nieśmiałość publiczna), lub to, że będę się w związku z zachowaniem źle czuć (nieśmiałość prywatna) [Pilkonis, 1976].

Widać wyraźny schemat myślenia i postępowania. Uczucia wpływają na działania, „to z kolei wpływa na to, jak oceniają nas inni ludzie, a to z kolei wpływa na ich sposób myślenia o sobie samych. Niedobre odczucie, nieadekwatne zachowanie, niska ocena otoczenia, niska samoocena. Następnym razem położyć się płasko, nie odzywać się, nie wychylać się, i jeśli nawet nie pójść, przynajmniej cię nie zauważą... Osoby nie są w stanie powiedzieć właściwym ludziom o swoich lękach, niepewności, o swoich zaletach i pragnieniach. Umieściwszy się w swojej odizolowanej od świata skorupie, odcinają się od pomocy, rady, uznania i miłości, których każdy czasem potrzebuje” [Zimbardo, 2010, s. 40–41].

Zakończmy tę część rozważań o nieśmiałości podsumowaniem co wpływa na nieśmiałość, co ją uruchamia. Opisaliśmy powyżej nieśmiałość poprzez

symptomy i znaczenie, siłę i codzienność tej „trucizny niepokoju”. Co składa się na listę sytuacji i uczestników – najbardziej oczywistych powodów do nieśmiałości?

Osoby (inni) wpływające na moje poczucie nieśmiałości:	Sytuacje społeczne wpływające na poczucie nieśmiałości:
Obcy	Jestem w centrum uwagi – duża grupa (przemowa)
Odmierna płć	Duże grupy
Autorytety (sfera wiedzy)	Mam niższy status niż inni
Osoby posiadające wiedzę	Sytuacje społeczne w ogóle
Krewni	Nowe sytuacje
Osoby starsze	Sytuacje wymagające asertywności
Znajomi / przyjaciele	Jestem oceniany
Dzieci	Jestem w centrum uwagi – mała grupa
Rodzice	Małe grupy
	Jestem słaby (potrzebuję pomocy)
	Mała grupa ukierunkowana na zadania
	Interakcja z pojedynczą osobą tej samej płci

Odpowiedź na pytanie, co sprawia, że czujemy się onieśmieleni / nieśmiało jest dla zdecydowanej większości z nas taka sama. „Najgorsze” co może się komukolwiek przydarzyć to występ publiczny, przemowa w dużej grupie mającej wyższy status niż występujący, a dodatkowo składającej się z obcych słuchaczy, reprezentujących w całości odmienną płć, mających znakomitą wiedzę i autorytet w zagadnieniu poruszonym w przemówieniu. „Najlepszą” z sytuacji jest kontakt z małą grupą osób z bliskiej rodziny i dzieci, lub rozmowa z krewnym tej samej płci (rodzicem). Przedstawione powody dotyczą ludzi nieśmiałych i nie-nieśmiałych, jednak „różnica jest ilościowa, a nie jakościowa. Istnieje wyraźna tendencja osób nieśmiałych do przeżywania wszystkiego mocniej, w większym stopniu, ale nie do doświadczania innych przeżyć. W ich przypadku, więcej różnych sytuacji i osób jest w stanie «uruchomić» nieśmiałość i manifestuje się ona na więcej sposobów” [Zimbardo, 2010, s. 49]. Widać więc, że definiowanie nieśmiałości niesie ze sobą konsekwencje nieadekwatności. Jak różne zjawiska i sytuacje mogą uruchamiać to poczucie, jak jest to zindywidualizowane do pewnych sytuacji i typów ludzi (odbiorców). Złożoność nieśmiałości jako zbioru reakcji, która pociąga za sobą indywidualną gamę skutków, w różnorodności ich siły, trwałości i negatywnym wpływie [Orłowska, Martyniak, 2017, s. 99–108].

### Przyczyny i skutki

Analiza wartości kulturowych, obowiązujących norm społecznych czy sił środowiskowych / sytuacyjnych [Martyniak, 2016, s. 45–50] może wpływać

na podejście do nieśmiałości w kontekście zagrożeń społecznych [Martyniak, 2022]. Zimbardo wskazuje sposoby zmiany niepożądanego zachowania: „można zmienić albo jego skutki, albo przyczyny. Pierwszy sposób to podstawowa zasada koncepcji modyfikacji zachowań, drugi stanowi podstawę strategii zapobiegawczych. Pierwszy polega na leczeniu tego, co nam dolega, drugi na uodpornieniu nas tak, byśmy nie zachorowali. Jednostki można leczyć z chorób poprzez zastosowanie odpowiedniej kuracji, ale w przypadku całych populacji należy zapobiegać chorobie poprzez zmianę warunków, które je wywołują. Decyzja o tym, które z tych podejść zastosować, nie zależy tylko od tego, czy podejmujemy działanie przed, czy po pojawieniu się nieśmiałości. Chodzi tu o fundamentalne różnice pomiędzy filozofią pomagania osobom potrzebującym [Orłowska, 2016, s. 35–40] i polityką zmiany Społecznej” [Zimbardo, 2010, s. 243].

Przedstawmy obszary „do zbudowania” pewności siebie. Jeżeli przyjmiemy, że „nieśmiałość istnieje i dla większości osób nieśmiałych stanowi niepożądany (społeczny – KM) problem, należy zaoferować im natychmiastową pomoc. Jednocześnie jednak można pracować nad tym problemem. Oba podejścia do radzenia sobie z nieśmiałością mogą, i powinny, się wzajemnie wspierać. Oczywiście przełożenie tego pomysłu na praktykę nie jest łatwe” [Zimbardo, 2010, s. 243–244]. Od czego moglibyśmy zacząć, budując ścieżki zdobywania pewności siebie i redukując negatywne skutki nieśmiałości. Zbierzmy propozycje w kilka bloków tematycznych:

- Poznanie swoich mocnych i słabych stron; pomyśl, jakie ma być twoje życie, co jest ważne, jaki jest Twój cel. Pielęgnuj wspomnienia sukcesów. Unikaj poczucia wstydu i winy. Nie karm się tym, nie wracaj do przeszłości. Nie mów o sobie źle – głupi, nieudacznik, niereformowalny czy brzydki! Opisz zachowanie.
- Nie pozawalaj innym na taką krytykę. Pozwalaj na rozmowę o konkretnych działaniach, pomyśl o porażce czy rozczarowaniu jako darmowej lekcji – że może to zadanie nie było dla ciebie... Nie próbuj tolerować na siłę ludzi, pracy czy sytuacji, kiedy czujesz się źle. Nie możesz ich zmienić – omiń.
- Oceń realnie aspekty swojej codzienności – fizyczną, społeczną, ekonomiczną i polityczną. Nie zakładaj odrzucenia czy lekceważenia siebie przez innych – pomyśl, że może być inaczej... Znajdź czas na relaks, rozmyślanie, bycie z sobą w samotności – rozmawiaj ze sobą, wspieraj się. Miej cele długofalowe i krótkie. Doceniaj siebie za postępy. Chwal sam siebie.
- Ty – zwierzę społeczne – obserwuj kiedy inni mogą czuć się niebezpiecznie, skrzępowani, bać się. Kiedy możesz pomóc? Nie chroń się za

wszelką cenę, tracąc okazję do zaangażowania. To grozi chłodem i izolacją. Rozważaj możliwości.

- Nie jesteś przedmiotem. Masz siłę sprawczą. Unikaj bierności. Nie czekaj, aż coś wydarzy się obok.

## Programowanie kulturowe nieśmiałości

Czy można uniknąć „programowania kulturowego”, stosując powyższe praktyki? Czy świat VUCA<sup>1</sup> nie jest przystosowany do tego właśnie programowania związanego z wysoką wartością bezwzględne indywidualizmu? Zimbardo wskazuje inne istotne przyczyny [Zimbardo, 2010, s. 247–248]:

Umniejszenie znaczenia aktualnego doświadczenia jednostki	Wspomaganie niestabilności społecznej poprzez ruchliwość	Rozwody, niepewność ekonomiczna	Zniszczenie wiary we wspólne cele społeczne	Brak dumy z przynależności do grupy
Propagowanie kultu ego	Narcystyczna introspekcja	Zaabsorbowanie samym sobą	Świadomość samego siebie	Nagradzanie indywidualnego sukcesu
Porażka jako źródło indywidualnego wstydu	Życie w systemie opartym na współzawodnictwie	Ustalenie nieograniczonych aspiracji	Niejasne kryteria sukcesu	Brak umiejętności radzenia sobie z porażką
Zniechęcanie do okazywania emocji	Brak dzielenia się uczuciami i obawami	Niewiele okazji do zażytych związków między płciami	Surowe tabu dotyczące większości form wyrażania seksualności	Uzależnienie akceptacji i miłości od zmiennych i krytycznych społecznych standardów zachowania

Przyjrzenie się powyższym zjawiskom w swojej codzienności prowadzi do wniosku, że tam, gdzie nieśmiałość jest problemem społecznym, czynniki te występują w różnych wariantach i nasileniach.

<sup>1</sup> VUCA, *Volatility* (zmienność) – szybkość i dynamika zmian, które są nieprzewidywalne i trudne do kontrolowania. Oznacza niestabilność i częste, intensywne fluktuacje. *Uncertainty* (niepewność) – brak jasnych informacji o przyszłości i trudność w przewidywaniu jej przebiegu. Nie znamy przyczyn i skutków wydarzeń. *Complexity* (złożoność) – wiele wzajemnie połączonych elementów i czynników, które są trudne do zrozumienia i analizy. Złożoność wynika z gęstości zależności. *Ambiguity* (niejednoznaczność) – brak klarowności co do znaczenia informacji, sytuacji lub wydarzeń. Niejednoznaczność oznacza, że interpretacje mogą być różnorodne, a kontekst jest niejasny.

Antidotum? Kultura promocji wspólnych społecznych i grupowych celów, dzieci wychowywane i kształcone bez dyscypliny z bezwarunkową miłością. Każdy może uczyć się na błędach, a nie być piętnowany. Orientacja na działanie, połączona z brakiem izolowania „innych”. Brak alienacji jest składową antidotum na chorobę społeczną, za jaką uważamy nieśmiałość. Nie jest absolutnie negacją indywidualności. Uznajemy nieśmiałość za „symptom istnienia wartości kulturowych i praktyk społecznych, które zubożają jakość ludzkiego życia. Tworząc taką strukturę społeczną, w której ludzie mogą żyć w harmonii, nie musimy wcale umniejszać ducha jednostki – możemy raczej zwielokrotnić jego siłę... Przewyciężając nieśmiałość, sławimy samo życie, odkrywamy w sobie zdolność do kochania i energię życiową, której dawniej nie mieliśmy siły dostrzec. Takie odkrycie w nas samych, w naszych dzieciach, partnerach i przyjaciółach warte jest każdego wysiłku. Zacząć trzeba tu i teraz, a osobą, która poprowadzi wyprawę przeciw nieśmiałości jesteś ty” [Zimbardo, 2010, s. 259–260].

## Bibliografia

- Hołyst B. (2012). *Suicydologia*. LexisNexis: Warszawa.
- Martyniak K. (2016). Social (in)Justice in Terms of Spatial Exclusion. *Forum Scientiae Oeconomia*, 4. Special Issue 2: *Social justice as an economic paradigm of modern societies*, 45–50.
- Martyniak K. (2022). Rola i znaczenie sił środowiskowych w procesie inkluzji młodych kobiet zagrożonych wykluczeniem. *Pedagogika Społeczna*, 4.
- Orłowska M. (2016). Social Justice – between Participation and Exclusion. *Forum Scientiae Oeconomia*, 4 (Special Issue 2), 35–40.
- Orłowska M., Martyniak K. (2017). Koszty zaniechania, a jakość życia polskiej młodzieży – współczesne odczytanie wybranych problemów. W: Michalska A., Orłowska M. (red.), *Młodzież – między partycypacją a (samo)wykluczeniem*. Dąbrowa Górnicza: Wydawnictwo Naukowe WSB, 99–108.
- Pilkonis P.A. (1976). *Shyness: Public Behaviour and Private Experience*. Stanford University.
- Pyżalski J., Poleszak W. (2020). Relacje przede wszystkim – nawet jeśli obecnie tylko zapośredniczone. W: J. Pyżalski (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*. Warszawa: EduAkcja, <https://zdalnie.edu-akcja.pl>.
- Zimbardo P.G. (2010). *Nieśmiałość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo P.G. (1973). On Transforming Experimental Research into Advocacy for Social Change. W: *Applying Social Psychology: Implications for Research, Practice and Training*. M. Deutsch, H. Horstein (red). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 33–66.
- Zimbardo P.G. (1999). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.