

Povezanost sramežljivosti te socijalne i školske prilagodbe

Alma Krleža

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-1897-2241](https://orcid.org/0000-0002-1897-2241)

Sažetak

Ključne riječi:
sramežljivost;
rano djetinjstvo;
socijalna prilagodba;
akademski uspjeh

Sramežljivost predstavlja veliku prepreku u prilagodbi kod velikog broja djece. Također, doprinosi socijalnim i akademskim problemima. U ovom članku raspravlja se o nekim poteškoćama s kojima se sramežljiva djeca susreću u predškolskom i ranom školskom razdoblju te zaštitnim faktorima. Nadalje, predlažu se programi intervencije koji uključuju učitelje, vršnjake i članove obitelji s namjerom minimiziranja negativnih ishoda.

Abstract

Keywords:
shyness,
preschool,
early childhood,
social adjustment,
academic
achievement

Shyness represents a major adjustment problem for a lot of children. It also contributes to academic and social issues. This article discusses several of the difficulties shy children encounter in preschool and at the beginning of primary school and also protective factors. Furthermore, it proposes intervention programs which include teachers, peers and family members with the intention of minimizing the negative outcomes.

Sramežljiva djeca su ona koja se u nepoznatim socijalnim situacijama u kojem percipiraju da bivaju socijalno evaluirana osjećaju anksiozno (Coplan, Prakash, O'Neil i Armer, 2004, prema Zhang, Eggum – Wilkens, Eisenberg i Spinard, 2017). Eysenck (1958; Eysenck i Eysenck 1969; prema Coplan, Prakash, O'Neil i Armer, 2004) razlikuje dvije vrste sramežljivosti: neurotičnu sramežljivost kod koje pojedinac doživljava nesigurnost i anksioznost kod socijalnih interakcija, te introvertiranu sramežljivost kod koje pojedinac preferira biti sam, ali nema problema u interakciji s drugim ljudima. Zarevski i Mamula (1998) navode Zimbardovu definiciju sramežljivosti u tvrdnji da sramežljiva osoba „konstruira vlastiti svijet kao pozornicu na kojoj je njezina pojava predmet evaluacije, a ona sama je istodobno i glumac i kritičar“. Neke osobine koje se često javljaju uz sramežljivost su nisko samopoštovanje, strašljivost, depresija i osamljenost (Zarevski i Mamula, 1998). Sramežljivost može doprinosti i razvitku drugih stanja kao što je, na primjer, osamljenost koja kasnije može rezultirati negativnim vrednovanjem sebe i drugih te sporim razvitkom intimnih odnosa (Bruch i sur., 1989; Jones, 1990; prema Berk, 2008). S druge strane, Lemyre i suradnici (2017) ustvrdili su da je sramežljivost u negativnoj korelaciji s upotrebom duhana i opijanjem u razdoblju adolescencije te nije u interakciji s pripadnošću vršnjačkoj grupi, što znači da grupa nema utjecaj na opijanje kod sramežljivih pojedinaca. Ovi podaci upućuju na to da sramežljivost djeluje kao svojevrsan zaštitni faktor protiv uporabe supstanci bez obzira na socijalni status adolescenata. Kao izvore sramežljivosti Zarevski i Mamula (1998) navode nasljeđe (genetsku komponentu) i učenje po modelu (socijalnu komponentu) te podatak da je otprilike trećina odraslih osoba sramežljiva prvenstveno zbog svojeg temperamenta, dok su ostali pojedinci sramežljivi prvenstveno zbog okolinskih čimbenika. Prema Asendorpfu (1990) sramežljiva se djeca karakteriziraju kao manje uključena u aktivnosti s vršnjacima jer se često nalaze u konfliktu „pristupanje-izbjegavanje“. Autor navodi tri moguća rješenja tog konflikta: inhibirani pristup kod kojeg dijete kruži oko vršnjaka i promatra situaciju, kompromisno rješenje kao što je, na primjer, paralelna igra te manje socijalno-interaktivno ponašanje kao što su grupna igra i razgovor.

U ovom radu analizirat će se različiti čimbenici koji utječu na sramežljivost i način njihovog djelovanja tijekom predškolske i rane školske dobi te će se raspravljati o tome što se može učiniti na temelju saznanja iz istraživanja da bi se sramežljivoj djeci olakšalo vrijeme provedeno u socijalnoj interakciji i maksimizirali pozitivni ishodi.

Sramežljivost, vršnjaci i škola

Socijalna prilagodba

Na uzorku turske djece (M dobi = 10.11) pronađeno je da je sramežljivost povezana s većim izbjegavanjem pohađanja nastave i nižim zadovoljstvom nastavom. Također, učitelji su za sramežljivu djecu izvještavali slabiji učinak u osnovnim predmetima. Sramežljivost je bila statistički značajno povezana sa socijalnom anksioznošću i usamljenošću te je pronađen moderacijski efekt prihvaćenosti od strane vršnjaka na povezanost sramežljivosti i simpatije prema školi. Naime, kod niske razine prihvaćenosti od strane vršnjaka sramežljivost je bila povezana s niskom simpatijom prema školi, dok kod visoke razine prihvaćenosti nije bilo značajne veze između ta dva konstrukta (Bayram, Cheah i Coplan, 2017).

U istraživanju u kojem su sudjelovali talijanski predškolci (M dobi = 56.85 mjeseci) pronađeni su slični efekti. Kod nižih razina prihvaćenosti od strane vršnjaka,

sramežljivost je bila povezana s većom preferencijom za samostalno igranje, dok kod više razine prihvaćenosti te povezanosti nije bilo. Također, pronašli su povezanost između internaliziranih problema i sramežljivosti (Sette, Zava i Baumgartner, 2017).

Coplan, Chen, Liu, Cao i Li (2016) pronašli su značajnu pozitivnu povezanost sramežljivosti s usamljenosti i s depresivnosti te negativnu povezanost sramežljivosti sa samopoštovanjem te s vršnjačkim prihvaćanjem. Generalno gledano, njihovi rezultati ukazuju na to da je sramežljivost povezana s internaliziranim problemima (u obliku depresije, manjka samopouzdanja i usamljenosti) i manjim prihvaćanjem od strane školskih vršnjaka. Taj manjak sviđanja vršnjacima povezivao je sramežljivost i internalizirane probleme te slabiji školski uspjeh, dok je tu istu povezanost moderirao odnos učitelj-učenik. Kod pozitivnijeg odnosa između učenika i učitelja, negativna povezanost sramežljivosti i prihvaćenosti od strane vršnjaka je bila umanjena.

Utvrđeno je i da je sramežljivost pozitivno povezana s anksioznim povlačenjem i odbacivanjem od strane vršnjaka, iako je pronađen moderacijski efekt emocionalnog znanja kod kojeg sramežljivost i anksiozno povlačenje te odbacivanje nisu bili povezani kod djece koja su bila bolja u verbalno i neverbalnom prepoznavanju facijalnih emocionalnih izraza (Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016).

Zaključno, sramežljivost je povezana s konstruktima kao što su izbjegavanje i zadovoljstvo nastavom, socijalnom anksioznošću i usamljenošću, samopoštovanjem, internaliziranim problemima, no mnogi odnosi ovise i o drugim konstruktima, što pokazuju moderacijski efekti kao što je utjecaj prihvaćenosti od strane vršnjaka na odnos sramežljivosti i simpatiju prema školi ili odnos sramežljivosti i samostalnog igranja te moderacijski utjecaji emocionalnog znanja i odnosa učitelj – učenik.

Školska prilagodba

Što se tiče dugoročnih efekata, rezultati istraživanja Zhanga, Eggum-Wilkensa, Eisenberga i Spinarda (2017) pokazuju da su sramežljivost, prihvaćenost od strane vršnjaka i akademsko postignuće povezani tijekom ranijih godina školovanja te da kasnije sramežljivost predviđa akademsko postignuće preko prihvaćenosti od strane vršnjaka i ranijih akademskih poteškoća.

Maslow i Mittleman (1951; prema Lowenstein, 1982) navode da se sramežljiva djeca rijetko kad dovode na savjetovanje jer nisu opasnost drugima. Ipak, uzimajući u obzir ranije navedena saznanja iz istraživanja može se zaključiti da, iako oni nisu „opasnost drugima“, njihova je sramežljivost negativno povezana s više različitih aspekta njihovog razvoja. Sramežljivost se može povezati, bilo na direktan ili indirektan način, s različitim aspektima psihičkog razvoja (anksiozno povlačenje i internalizirani problemi), socijalnim odnosima (odbačenost od strane vršnjaka) te u akademskom sferom (akademsko postignuće). Takvi nalazi pozivaju na razvijanje i provođenje efikasnih tretmana i programa koji bi djeci s poteškoćama u socijalnim interakcijama omogućili uključivanje u grupne aktivnosti i socijalizaciju s vršnjacima tijekom i izvan nastave.

Polazak u školu sramežljivoj djeci može predstavljati iznimno veliki izvor stresa jer tamo susreću veliku grupu u početku nepoznatih vršnjaka s kojima moraju stupati u interakciju u obliku pomaganja, dijeljenja igračaka i sličnih ponašanja (Arbeau, Coplan i Weeks, 2010; Kalutskaya, Archbell, Rudasill i Coplan, 2015; prema Sette i sur. 2016). Zbog tog početnog stresa sramežljiva djeca mogu biti inhibirana u interakciji s vršnjacima i dugoročno time biti uskraćena na polju razvijanja socijalnih vještina,

što može rezultirati daljnjim poteškoćama u iskazivanju socijalno kompetentnih ponašanja (Coplan, Ooi, Rose – Krasnor i Nocita, 2014; Rubin i sur., 2015; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016).

Prijedlozi intervencija

Kao što je pokazalo istraživanje Coplana i sur. (2016), pozitivan odnos između učitelja i učenika umanjio je povezanost sramežljivosti i svidanja vršnjacima. Također, istraživanja su pokazala da učitelji sramežljivu djecu u većoj mjeri percipiraju kao neusredotočenu na zadatke i njihove akademske izvedbe procjenjuju slabijima (Coplan, Hughes, Bosacki i Rose-Krasnor, 2011; Hughes i Coplan, 2010; prema Bayram, Cheah i Coplan, 2017). S obzirom da su učitelji pojedinci koji su educirani na području kako podučavanja, tako i pedagogije, prvi bi koraci svakako trebali uključivati podučavanje učitelja o tome što je sramežljivost i kakav učinak sramežljivost ima na djecu i njihov razvoj. Time bi osvijestili učitelje o stresu koji sramežljiva djeca doživljavaju tijekom boravka na nastavi i educirati ih o tome što oni mogu učiniti da olakšaju integraciju sramežljive djece u socijalnu sferu svog razreda. Ta integracija dugoročno ima pozitivne učinke kako na njihovo socijalno funkcioniranje, tako i psihološko i akademsko. Trebalo bi naglasiti učiteljima kako je potrebno posebnu pažnju posvetiti gradnji pozitivnog odnosa sa svojim sramežljivim učenicima, s obzirom da je to jedan od bitnih načina na koji se može umanjiti negativni efekt sramežljivosti.

Sudeći po rezultatima ranije navedenih istraživanja, odbijanje od strane vršnjaka koje bi sramežljiva djeca imala prilike iskusiti mogla bi zauzvrat učvrstiti i pojačati socijalne strahove kojima su skloni te time ih još više udaljavati od sudjelovanja u socijalnim interakcijama. Drugi korak bio bi upoznavanje djece sa samim osobinama sramežljivosti te na koji način sramežljiva djeca razmišljaju i po čemu se točno ona razlikuju od nesramežljive djece. Cilj takvih intervencija bio bi poticanje ostale djece da uključe sramežljivu djecu u igru i interakciju i na taj način im pomognu u integraciji u socijalnu sferu razreda.

Na kraju, pokazano je da mnoge karakteristike samog djeteta mogu igrati ulogu zaštitnog faktora kad je u pitanju sramežljivost. Neke od njih su socio-komunikativna kompetencija (Coplan i Weeks, 2009; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016), strategije suočavanja sa socijalnim stresorima (Kingsbury, Coplan i Rose – Krasnor, 2013; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016), smisao za humor (Markovic i Bowker, 2015; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016) i prepoznavanje emocija (Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016). Uzimajući u obzir ta saznanja, programi intervencije bi se trebali usredotočiti na razvijanje raznih socijalno-emocionalnih vještina u skladu s razvojnim stadijem djeteta.

S obzirom na to da su istraživanja pokazala da na sramežljivost utječe i okolina koju dijete susreće kod kuće, to jest, pozitivan odnos s roditeljima (Coplan i sur., 2008; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016) i s braćom i sestrama (Graham i Coplan, 2012; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016), od velike važnosti bi bilo, nakon identifikacije koja to djeca imaju problema sa sramežljivošću i prilagodbom, uključiti u program i njihove ukućane kako bi se rad na problematici socijalizacije i podrška nastavila i kad dijete dođe doma iz škole. Kako bi im mogli pružiti adekvatnu psihološku podršku, važno je da se roditelje osvijesti da sramežljiva djeca imaju želju za interakcijom, no isto tako imaju i inhibitore koji ih sprječavaju u uključivanju u igru s vršnjacima pa i u interakciji sa starijima. Zarevski i Mamula (1998) upozoravaju

na negativni efekt roditeljskog prezaštićivanja, posebno kad se radi o inhibiranom djetetu. Također, podižu svjesnost o tome da u svakodnevnom govoru sramežljivost ima negativnu konotaciju i da je bolje da se dijete opisuje kao „oprezno, voli promisliti prije odgovaranja i dobar slušatelj“.

Zaključak

Sramežljivost je povezana s brojnim aspekteima dječjeg funkcioniranja, od socijalnog i psihičkog do akademskog. Internalizirani problemi, depresivnost, odbijanje od strane vršnjaka i loš akademski uspjeh neki su od problema povezanih sa sramežljivošću koji su istraživani u radovima koji su bili obrađivani u ovom pregledu. Kako bi se sramežljivoj djeci olakšala prilagodba na socijalne aspekte obrazovanja, no i ostale aspekte života potrebno je razviti programe intervencije koji uključuju učitelje, vršnjake te same sramežljive pojedince i fokusirati se na njihovo uključivanje u socijalne interakcije tijekom boravka u školi, kao i podučavanje raznim aspektima socijalno-emocionalnog funkcioniranja i komunikacijskih vještina. Bitno je i proširivanje tih programa izvan djetetovog boravka u školi i u program uključiti njihovu obitelj - roditelje te braću i sestre.

Literatura

Asendorpf, J. B. (1990). Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability, and peer avoidance. *Human Development*, 33(4-5), 250-259.

Bayram Özdemir, S., Cheah, C. S. L. i Coplan, R. J. (2017). Processes and conditions underlying the link between shyness and school adjustment among Turkish children. *British Journal of Developmental Psychology*, 35(2), 218-236.

Berk, L.E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Coplan, R. J., Liu, J., Cao, J., Chen, X. i Li, D. (2017). Shyness and school adjustment in Chinese children: The roles of teachers and peers. *School Psychology Quarterly*, 32(1), 131-142.

Coplan, R.J., Prakash, K., O'Neil, K. i Armer, M. (2004). Do you "want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental psychology*, 40 (2), 244-58.

Lemyre, A., Poliakova, N., Vitaro, F., Tremblay, R., Boivin, M. i Belanger, R. (2018). Does Shyness Interact With Peer Group Affiliation in Predicting Substance Use in Adolescence?. *Psychology of Addictive Behaviors*. 32. doi: 132-139. 10.1037/adbo000328.

Lowenstein, L. F. (1982). The treatment of extreme shyness in maladjusted children by implosive, counselling and conditioning approaches. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 66(3), 173-189. doi:10.1111/j.1600-0447.1982.tb00926.x

Sette, S., Baumgartner, E., Laghi, F. i Coplan, R. J. (2016). The role of emotion knowledge in the links between shyness and children's socio-emotional functioning at preschool. *British Journal of Developmental Psychology*, 34(4), 471-488.

Sette, S., Zava, F., Baumgartner, E., Baiocco, R., Coplan, R. J. (2017). Shyness, Unsociability, and Socio-Emotional Functioning at Preschool: The Protective Role of Peer Acceptance. *Journal of Child and Family Studies*, 26:1196-1205

Zarevski, P. i Mamula, M. (1998). *Pobijedite sramežljivost, a djecu cijepite protiv nje*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Zhang, L., Eggum-Wilkens, N. D., Eisenberg, N. i Spinrad, T. L. (2017). Children's Shyness, Peer Acceptance, and Academic Achievement in the Early School Years. *Merrill-Palmer Quarterly*, 63(4), 458-484