

*Angelika Kleszczewska-Albińska*  
Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej  
Warszawa

*Psychologia Jakości Życia*  
2009, tom 8, nr 1 (83–100)

*Rafał Albiński*  
Interdyscyplinarne Centrum  
Stosowanych Badań Poznawczych ICACS,  
Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej  
Warszawa

## **Wstyd i poczucie winy w teorii i badaniach\***

Niniejszy tekst prezentuje założenie o względnej odrębności wstydu i poczucia winy. Obie emocje posiadają taki sam rdzeń, jednak w związku z obecnością pewnych czynników przybierają odmienną postać. Założenie powyższe dyskutowane jest w oparciu o strukturalno-sekwencyjny model przetwarzania informacji prowadzącego do wzbudzenia emocji.

W pierwszej części tekstu dokonano omówienia obu emocji. Szczególny nacisk położono na wskazanie podobieństw i różnic pomiędzy wstydem i poczuciem winy. W drugiej części omówiono badania empiryczne dotyczące wstydu i poczucia winy. Trzecią część tekstu poświęcono omówieniu zagadnienia standaryzowanego pomiaru obu emocji oraz opisowi narzędzia TOSCA wraz z jego właściwościami psychometrycznymi. Ostatnią część artykułu poświęcono na przedstawienie kwestii kontrowersyjnych dotyczących badań nad wstydem i poczuciem winy oraz propozycji rozwiązań teoretycznych i dalszych studiów w tym obszarze.

Słowa kluczowe: wstyd, poczucie winy, TOSCA.

Adres do korespondencji: [akleszczewska-albinska@swps.edu.pl](mailto:akleszczewska-albinska@swps.edu.pl).

---

\* Autorzy pragną podziękować anonimowym Recenzentom za cenne uwagi do pierwotnej wersji prezentowanego tekstu.

## Wprowadzenie

Emocje wstydu i poczucia winy to konstrukty często opisywane w pracach psychologów (por. np. Bierbrauer, 1992; Breugelmans i Poortinga, 2006; Tangney i Dearing, 2004; Zaleski, 1998). W literaturze przedmiotu brakuje jednak jednoznacznych informacji na temat definicyjnej odrębności obu emocji. Niejednokrotnie emocje wstydu i poczucia winy definiowane są jako zjawiska podobne (por. np. Franken, 2005), w innych przypadkach oba konstrukty traktuje się jako odrębne (por. np. Tangney i Dearing, 2004; Zaleski, 1998) lub rozpatruje się je łącznie – np. używając jednego z konstruktów w celu dokonania opisu drugiego (por. np. Grochowska, 1993). Celem prezentowanego artykułu jest analiza założenia o względnej odrębności emocji wstydu i poczucia winy. Uznano, że obie emocje charakteryzują się wspólnym rdzeniem, który uniemożliwia dokonanie pełnego ich rozgraniczenia. Jednocześnie założono, że obie emocje nie mogą zostać zredukowane do jednego, spójnego wewnętrznie konstruktów.

W literaturze przedmiotu nie ma jednej obowiązującej definicji emocji. W prezentowanym tekście przyjęto, że emocja jest epizodem „w którym wszystkie modalności funkcjonowania organizmu są zsynchronizowane celem poradzenia sobie z jakimś istotnym zdarzeniem” (Scherer, 1999, s. 200). W pracy zaprezentowane zostały różne stanowiska teoretyczne dotyczące podobieństw i różnic wstydu i poczucia winy, jak również wyniki badań empirycznych na ten temat. Osobną część pracy poświęcono analizie związków pomiędzy reagowaniem wstydem i/lub poczuciem winy a jakością życia. Zaprezentowano narzędzie służące do pomiaru wstydu i winy. W ostatniej części artykułu omówione zostały praktyczne konsekwencje przyjęcia założenia o względnej odrębności emocji wstydu i poczucia winy oraz propozycje dalszych badań.

## Wstyd i poczucie winy – podobieństwa i różnice

W języku polskim termin wstyd definiowany jest jako „nieprzyjemne, upokarzające uczucie wywołane świadomością własnych lub cudzych braków (...) połączone z lękiem przed opinią innych” (Dunaj, 1996, s. 1253). Z kolei poczucie winy odnosi się do reakcji na własny „czyn, postępek, zachowanie uznane za wykroczenie, sprzeczne z normami obyczajowymi, moralnymi, z przepisami prawa” (Dunaj, 1996, s. 1229). W psychologii konstrukty wstydu i poczucia winy definiowane są w podobny sposób: wstyd określany jest jako „stan emocjonalny wywołany świadomością niegodnego lub ośmieszającego zachowania” (Reber, 2000, s. 839), natomiast poczucie winy definiowane jest jako „stan emocjonalny wywołany przez świadomość przekroczenia norm moralnych” (Reber, 2000, s. 829).

Przytoczone wyżej ogólne definicje obu konstruktów zdają się przemawiać na korzyść założenia o rozdzielności wstydu i poczucia winy. Emocja wstydu wiąże się ze świadomością popełnienia błędu, podczas gdy poczucie winy wiąże się ze świadomością złamania norm. Należy jednakże podkreślić, że kompleksowy opis obu emocji możliwy jest dopiero w oparciu o definicje szczegółowe. Na podstawie tych definicji zaś trudno jest jednoznacznie określić podobieństwa i różnice charakteryzujące oba konstrukty.

Pośród cech wspólnych dla wstydu i poczucia winy badacze wymieniają m.in. unikatowy, specyficznie ludzki charakter obu emocji. Zwracają uwagę na związek obu emocji z przekraczaniem norm moralnych. Wskazują, że zarówno wstyd, jak i poczucie winy pojawiają się w kontekście interpersonalnym i wymagają dokonywania atrybucji wewnętrznych (Franken, 2005; Tangney i Dearing, 2004). Szczegółowy wykaz podobieństw konstruktów wstydu i poczucia winy zawiera tabela 1.

Tabela 1. Wykaz cech wspólnych dla konstruktów wstydu i poczucia winy

Autor /Autorzy koncepcji	Cecha	
Franken (2005)	unikatowość powszechność  wrodzoność  szkodliwość  związek z obniżonym nastrojem	obie emocje są specyficznie ludzkie towarzyszą wielu zachowaniom, m.in. przemocy na tle seksualnym, zaburzeniom odżywiania, alkoholizmowi zdolność do przeżywania obu emocji jest wrodzona, nauki wymaga forma wyrażania wstydu i poczucia winy nadmiernie intensywne odczuwanie wstydu i/lub poczucia winy jest szkodliwe adaptacyjnie obie emocje wiążą się z pesymizmem i depresją
Tangney i Dearing (2004)	typ emocji  związek z „ja” walencja atrybucja  bodźce wywołujące źródło	obie emocje należą do klasy emocji moralnościowych obie emocje odnoszą się do „ja” ( <i>self-referential</i> ) wstyd i poczucie winy cechuje walencja negatywna obie emocje wymagają dokonywania atrybucji wewnętrznych wstyd i poczucie winy doświadczane są zazwyczaj w kontekście interpersonalnym obie emocje wiążą się z przekraczaniem norm moralnych

Pośród cech różnicujących konstrukty wstydu i poczucia winy badacze wymieniają m.in. poziom ogólności obu emocji, poziom odczuwanego dyskomfortu, charakter relacji z innymi ludźmi, stopień kontrolowalności czy własności motywacyj-

ne (Baumeister, Stillwell, Heatherton, 1994; Tangney i Dearing, 2004; Weiner, 1985; Zaleski, 1998). W tabeli 2 umieszczono szczegółowy wykaz cech różnicujących emocje wstydu i poczucia winy.

Tabela 2. Wykaz cech różnicujących konstrukty wstydu i poczucia winy

Autor /Autorzy koncepcji	Cecha	Wstyd	Poczucie winy
Baumeister, Stillwell i Heatherton (1994)	zakres działania poziom ogólności	obejmuje całe „ja” podmiotu emocja globalna	odnosi się do konkretnej czynności emocja konkretna i swoista
Tangney i Dearing (2004)	sposób odniesienia do własnej osoby poziom odczuwanego dyskomfortu rodzaj doświadczenia fenomenologicznego zmiany „ja” dokonywane pod wpływem emocji wpływ doświadczenia emocjonalnego na „ja” charakter relacji z innymi ludźmi własności motywacyjne	koncentracja na „ja”  intensywny i przykry, związany z dużymi zmianami fizjologicznymi doświadczenie bezsilności, bezwartościowości i zamykanie się w sobie koncentracja na ocenie, jakiej dokonują inni (jak ocenili mnie inni ludzie, którzy widzieli moje zachowanie) myślenie o możliwości zmiany elementu globalnego „ja” jednostki chęć ucieczki, wycofania, ukrycia się nieadaptacyjne reakcje na gniew	koncentracja na zachowaniu  mało intensywny, związany z niewielkimi zmianami fizjologicznymi napięcie, żal, wyrzuty sumienia  koncentracja na efektach, które określone działanie jednostki miało na innych ludzi (jakie skutki dla innych ludzi przyniosło moje zachowanie) myślenie o możliwości zmiany elementu zachowania jednostki, rodzaj relacji z innymi ludźmi budowany w kontekście odczuwanej emocji chęć naprawy, przeprosin, wyznania win zachowania wyrównawcze i przepracowanie poznawcze
Weiner (1985)	kontrolowalność ( <i>controllability</i> )	wywoływany jest przez zdarzenia pozostające poza kontrolą jednostki	wywoływane jest przez zdarzenia podlegające kontroli jednostki
Zaleski (1998)	charakter pobudzenia ocena poznawcza własności motywacyjne	napięcie wewnętrzne  próby zachowania pozytywnego obrazu siebie ukrycie osobistej porażki	obawa  próby przepracowania zaistniałego zdarzenia podjęcie zachowań naprawczych

W literaturze odnaleźć można jeszcze inne, bardzo interesujące podejście, zgodnie z którym konstrukty wstydu i poczucia winy należy traktować łącznie. Takie stanowisko zaproponowała na przykład Grochowska (1993). W opinii tej autorki „poczucie winy to zespół specyficznych reakcji obejmujących głównie wstyd, żal, złość na siebie, niepokój, negatywną samoocenę, powstałe na skutek zachowań niezgodnych z regułami etycznymi, jakie jednostka uznaje” (Grochowska, 1993, s. 423). W tym ujęciu wstyd uznany został za część składową bardziej złożonej emocji poczucia winy.

Opis konstruktów wstydu i poczucia winy odnaleźć można również w pracach antropologów i psychologów (między)kulturowych. Początkowo badacze ci dokonywali rozróżnienia obu emocji w oparciu o dwa wymiary: ukierunkowania emocji (wewnętrzne vs. zewnętrzne) oraz standardów moralnych (publiczne vs. prywatne) (np. Benedict, 1946/1999). Wykorzystanie obu kontynuów umożliwiło opisanie wstydu jako emocji powstającej w reakcji na ekspozycję publiczną i dezaprobatę niewłaściwego zachowania lub wady. Poczucie winy zdefiniowane zostało jako oparty o naruszenie osobistych standardów moralnych konflikt pomiędzy „ja” osoby i jej sumieniem.

Zdaniem Benedict (1946/1999) wstyd i poczucie winy mogą być rozpatrywane jako emocje specyficzne dla całych kultur. W społeczeństwach azjatyckich, kolektywistycznych, dominuje nastawienie na innych ludzi. Wszelkie działania wpływają z poczucia zobowiązania wobec grupy. Jej członkowie czują solidarność i zależność od siebie nawzajem. Wysoki poziom „grupocentryzmu” wpływa na częste publiczne ekspozycje niewłaściwych zachowań jednostki. To zaś wywołuje powszechne zagrożenie odczuwaniem wstydu – stąd określenie *kultury wstydu* (Benedict, 1946/1999). Społeczeństwa zachodnie, indywidualistyczne, charakteryzuje nastawienie na samego siebie. Wszelkie zachowania są zatem rozpatrywane w kategoriach interpersonalnych. Jakikolwiek naruszenie (uwewnętrznych) norm i standardów moralnych wiedzie do odczuwania poczucia winy. Kultury indywidualistyczne określane są zatem mianem *kultur winy* (Benedict, 1946/1999).

Powyższa propozycja teoretyczna spotkała się z krytyką (por. np. Tangney, 1990; Weiner, 1985). Rezultaty studiów empirycznych wskazują, że obie emocje mogą być odczuwane zarówno przez przedstawicieli Zachodu, jak i Wschodu. Różny natomiast może być kontekst, w jakim emocje te powstają. W kulturach kolektywistycznych kontekstem powstawania wstydu i poczucia winy jest złamanie norm grupowych, podczas gdy w kulturach indywidualistycznych złamanie własnych norm moralnych (Tangney i Dearing, 2004).

Podsumowując, obie emocje cechują się negatywnym ładunkiem afektywnym. Wymagają znajomości i uznania obowiązujących w środowisku norm. Zakładają posiadanie pewnych schematów „ja”. Do wzbudzenia emocji wstydu i/lub poczucia winy niezbędna jest ocena poznawcza zaistniałego wydarzenia wraz ze zdolnością przewidywania jego skutków. Jednocześnie wstyd i poczucie winy różnią się

ze względu na charakter dokonywanych ocen społeczno-moralnych. Obie emocje różni rodzaj dokonywanych przez jednostkę odniesień do „ja”. Odmienne są również własności motywacyjne i sposób radzenia sobie z zaistniałą sytuacją wywołującą odczuwanie wstydu lub poczucia winy.

## Wstyd i poczucie winy w badaniach empirycznych

Studia empiryczne dotyczące wstydu i poczucia winy prowadzone są głównie w oparciu o badania quasi-eksperymentalne oraz metody kwestionariuszowe. Z uwagi na szereg ograniczeń, m.in.: brak specyficznych ekspresji mimicznych, brak wyraźnych i jasno zdefiniowanych czynników wywołujących emocje wstydu i poczucia winy, złożony charakter obu emocji, a także powody natury technicznej i etycznej, możliwości prowadzenia badań w paradygmacie eksperymentalnym są ograniczone. Badacze zainteresowani zagadnieniami wstydu i poczucia winy zmuszeni są do korzystania z subiektywnych zapisów wewnętrznych doświadczeń osób badanych.

Rezultaty badań empirycznych nie pozwalają na jednoznaczne określenie, czy wstyd i poczucie winy to konstrukty podobne czy względnie odrębne. W literaturze odnaleźć można zarówno przykłady badań wskazujące na podobieństwa, jak i różnice pomiędzy obiema emocjami.

Autorzy badań wskazują m.in.: na silne związki obu emocji z psychopatologią, obniżonym nastrojem i podwyższoną wrażliwością interpersonalną (np. Harder, Cutler i Rockart, 1992; Harder, Rockart i Cutler, 1993; Zaleski, 1988). Ponadto, jak wykazano w badaniach (między)kulturowych, reagowanie obiema emocjami jest istotnie częstsze w kulturach kolektywistycznych w porównaniu z kulturami indywidualistycznymi (np. Bierbrauer, 1992). W tabeli 3 zamieszczono szczegółowy opis badań egzemplifikujących podobieństwa wstydu i poczucia winy.

Rezultaty innych badań wskazują, że konstrukty wstydu i poczucia winy są odrębne. Pośród cech różnicujących obie emocje wymieniane są m.in.: poziom ogólności i zakres działania obu emocji, rodzaj myśli i podejmowanej aktywności po popełnieniu czynu wywołującego emocję wstydu lub poczucia winy (np. Breugelmans i Poortinga, 2006; Niedenthal, Tangney i Gavanski, 1994; Tangney, 1991). Tabela 4 zawiera szczegółowy opis badań egzemplifikujących różnice pomiędzy konstruktami wstydu i poczucia winy.

W literaturze odnaleźć można ponadto wiele badań wskazujących na względną odrębność obu emocji. Dla przykładu: Wicker, Payne i Morgan (1983) poprosili uczestników swoich badań o opisanie wydarzeń, które wywołały u nich wstyd lub poczucie winy, a następnie o ocenę tych wydarzeń na skalach różnicujących obie emocje. Na podstawie uzyskanych wyników dowiedli, że wstyd i poczucie winy charakteryzują się zbliżonym poziomem pobudzenia, odczuwanego napięcia oraz bólu. Obie emocje różniły się natomiast na wymiarach samokontroli (mała dla wstydu vs.

Tabela 3. Wykaz badań ilustrujących podobieństwa emocji wstydu i poczucia winy

Autor /Autorzy	Opis badania	Osoby badane	Rezultaty
Bierbrauer (1992)	Indywidualne wywiady na temat pogwałcenia norm prawnych, religijnych i kulturowych	Niemcy (przedstawiciele kultury indywidualistycznej), Kurdowie i Arabowie (przedstawiciele kultur kolektywistycznych)	Kurdowie i Arabowie istotnie częściej niż Niemcy deklarowali reagowanie w różnych sytuacjach obiema emocjami
Fessler (2004)	Analiza częstości występowania terminów służących do opisu wstydu i poczucia winy; porównanie częstości występowania obu emocji w warunkach naturalnych; analiza znaczenia semantycznego obu emocji	Amerykanie (przedstawiciele kultury indywidualistycznej), Indonezyjczycy (przedstawiciele kultury kolektywistycznej)	Indonezyjczycy istotnie częściej niż Amerykanie używali terminów opisujących obie emocje; w Indonezji zanotowano istotnie więcej naturalnych wydarzeń wywołujących emocje wstydu i poczucia winy niż w USA; w większości sytuacji wywołujących emocje wstydu (tj. w sytuacjach wzbudzających koncentrację na „ja”) Amerykanie raportowali odczuwanie poczucia winy (tj. koncentrowali się na sytuacji)
Harder, Cutler i Rockart (1992)	Badanie ankietowe typu papier-ołówek	Studenci	Obie emocje były pozytywnie skorelowane z samoponizaniem, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, wrażliwością interpersonalną depresją, somatyzacją, lękiem, psychotycznością i fobiami
Harder, Rockart i Cutler (1993)	Badanie ankietowe typu papier-ołówek	Studenci	Oba konstrukty były silnie dodatnio skorelowane ze sobą
Zaleski (1988)	Badania ankietowe typu papier-ołówek	Studenci	Obie emocje były pozytywnie skorelowane z wewnętrznymi atrybucjami porażek i negatywnie skorelowane z zewnętrznymi atrybucjami porażek

Tabela 4. Wykaz badań ilustrujących cechy różnicujące emocje wstydu i poczucia winy

Autor/Autorzy	Opis badania	Osoby badane	Rezultaty dotyczące wstydu	Rezultaty dotyczące poczucia winy
Breugelmans i Poortinga (2006)	Porównanie opisów sytuacji wywołujących emocje wstydu i poczucia winy	Indianie meksykańscy Rarámuri, Jawajczycy, studenci holenderscy i indonezyjscy	W opisach emocji wstydu najczęstsze były odwołania do: czerwienia się, prób zapomnienia o zdarzeniu, chęci ukrycia się	W opisach emocji najczęstsze były odwołania do: odpowiedzialności, przepraszenia, obwiniania siebie
Gore i Harvey (1995)	Analiza czynnikowa kwestionariusza wykorzystywanego do pomiaru wstydu i poczucia winy ( <i>Dimensions of Conscience Questionnaire</i> )	Studenci	Z emocją wstydu wiązano dwa spośród wyłonionych czynników: społeczną nieodpowiedniość ( <i>social impropriety</i> ) i ujawnioną nieadekwatność ( <i>exposed inadequacy</i> )	Z poczuciem winy wiązano trzy spośród wyłonionych czynników: przekroczenie granicy ( <i>impersonal transgression</i> ), skrzywdzenie innej osoby ( <i>harm to another person</i> ) i pogwałcenie reguł zaufania ( <i>trust violation</i> )
Niedenthal, Tangney i Gavanski (1994)	Badanie ankietowe typu papier-ołówek	Studenci	W zadaniu opierającym się na myśleniu kontrfaktycznym, po doświadczeniu wstydu, usiłowano dokonać zmian globalnych właściwości własnej osoby	W zadaniu opierającym się na myśleniu kontrfaktycznym, po doświadczeniu poczucia winy, usiłowano dokonać zmian we własnym specyficznym postępowaniu
Rosenberg (1998)	Badanie ankietowe typu papier-ołówek	Dzieci w wieku 7–13 lat i ich rodzice	W przypadku dzieci, u których wykształciła się tendencja do reagowania wstydem rodzice stosowali informacje dyscyplinujące nakierowane na „ja” dziecka, wyrażali dzieciom swoją odrazę oraz warunkową akceptację i miłość	W przypadku dzieci, u których wykształciła się tendencja do reagowania poczuciem winy rodzice stosowali informacje dyscyplinujące nakierowane na specyficzne zachowania dziecka
Tangney (1991)	Badanie ankietowe typu papier-ołówek	Studenci	Doświadczenie wstydu prowadziło do skupiania uwagi na dotyczących „ja” globalnych ocenach i opiniach innych ludzi	Doświadczenie poczucia winy prowadziło do skupiania uwagi na specyficznych dla sytuacji efektach, jakie zachowanie wywarło na innych ludzi; zaobserwowano także pozytywne związki pomiędzy poczuciem winy i empatią



duża dla poczucia winy), samoświadomości (poczucie bycia nieważnym dla wstydu vs. poczucie popełnienia błędu dla poczucia winy), aktywności (próba ukrycia się dla wstydu vs. próba naprawy krzywd dla poczucia winy) oraz oczekiwania kary (chęć karania innych dla wstydu vs. chęć ukarania siebie dla poczucia winy).

Resumując, szacuje się, że wstyd i poczucie winy dzielą około 30% wspólnej wariancji. Obie emocje charakteryzują silne związki z psychopatologią i wrażliwością interpersonalną. Odczuwanie wstydu i poczucia winy skłania ludzi do dokonywania wewnętrznych atrybucji zdarzeń negatywnych. Dodatkowo badacze podkreślają, że wstyd i poczucie winy występują w różnych kulturach, co za tym idzie należą do konstruktów uniwersalnych. Należy jednak podkreślić, że obie emocje są bardziej charakterystyczne dla kultur kolektywistycznych niż indywidualistycznych. Pośród cech różnicujących obie emocje badacze wskazują poziom ogólności i zakres działania. Oba konstrukty mogą zostać rozróżnione ze względu na charakter towarzyszących im myśli kontrfaktycznych. Na kształtowanie się i rozwój obu emocji wpływa także charakter socjalizacji. Rozróżnienie obu emocji wymaga znajomości kulturowych reguł zachowania.

## Wstyd i poczucie winy a jakość życia

Emocje wstydu i poczucia winy są silnie związane z jakością życia. Wyróżnić można zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje odczuwania obu emocji. Dodatkowo część zależności jest charakterystyczna dla obu emocji, inne zaś wiążą się tylko z jednym z dwóch konstruktów.

Pozytywne konsekwencje odczuwania wstydu i poczucia winy można stwierdzić przede wszystkim w zakresie funkcjonowania w relacjach interpersonalnych. Buck (1999) zwrócił uwagę, że odczuwanie obu emocji wpływa, poprzez zrównoważenie skłonności do skupiania się na sobie, na wzrost empatii. Franken (2005) podkreślał, że odczuwanie wstydu i poczucia winy wpływa pozytywnie na jakość warunków panujących w grupie, do której jednostka przynależy. Z kolei Zaleski (1998) zwrócił uwagę, że emocje wstydu i poczucia winy są pożądane, ponieważ informują innych ludzi o posiadaniu kontroli nad nagannymi czynami.

Negatywne konsekwencje odczuwania wstydu i poczucia winy odnoszą się przede wszystkim do „ja” osoby. Obie emocje powstają w konsekwencji naruszenia własnych norm, co za tym idzie uznawane są za emocje kłopotliwe (Zaleski, 1998). Jak wskazują Dollard i Miller (1969) wstyd i poczucie winy są wyuczonymi popełnieniami, które motywują wypieranie<sup>1</sup>. Tangney (1990) zwróciła uwagę, że tłumienie odczuwania wstydu i poczucia winy prowadzi do zachowań antyspołecznych. Z kolei nadmierne uwrażliwienie na odczuwanie obu emocji prowadzi do wycofania spo-

---

<sup>1</sup> Według Dollarda i Millera (1969) wypieranie jest nieświadomym, nieadaptacyjnym mechanizmem obronnym.

łecznego i zachowań obsesyjnych. Jak wskazuje Zaleski (1998) mała wrażliwość na wstyd i poczucie winy współwystępuje z wysokim poziomem psychotyżmu.

Pozytywne konsekwencje odczuwania wstydu koncentrują się wokół „ja” osoby. Według Zaleskiego (1998) umiejętność odczuwania wstydu stanowi konstruktywny czynnik rozwoju osobowości. Ponadto, w opinii tego autora, umiejętność reagowania wstydem umożliwia postępowanie zgodnie z zasadami moralnymi i naprawę wyrządzonych szkód.

Negatywne konsekwencje odczuwania wstydu przejawiają się zarówno w kontekście funkcjonowania intrapersonalnego, jak i interpersonalnego. Odczuwanie wstydu prowadzi do obniżania samooceny i dokonywania wewnętrznych, stałych i globalnych atrybucji w stosunku do ogółu negatywnych sytuacji (Tangney, Wagner, Fletcher i Gramzow, 1992). Wstyd często współwystępuje z niezrównoważeniem emocjonalnym (Zaleski, 1998) i ogólnym psychicznym nieprzystosowaniem (Tangney i Dearing, 2004). Jak wskazuje Zaleski (1998) duża wrażliwość na wstyd współwystępuje z wysokim poziomem neurotyżmu. Odczuwanie wstydu powoduje ograniczenie zdolności do podejmowania zachowań empatycznych (Tangney, 1991). Reagowanie wstydem jest łączone z eskalacją złości w związkach partnerskich (Wallace i Nosko, 1993) i z nadużywaniem przemocy (Tangney i Dearing, 2004). U przedstawicieli osobowości typu A emocja wstydu wywołuje silne reakcje gniewu (Malatesta-Magai, Jonas, Shepard i Culver, 1992). Częste reagowanie wstydem odnotowuje się u osób uzależnionych od narkotyków (O'Connor, Berry, Inaba i Weiss, 1994) i alkoholu (Zaleski, 1998).

Pozytywne konsekwencje poczucia winy stwierdzono w kontekście funkcjonowania w relacjach interpersonalnych. Poczucie winy hamuje agresję i zachowania destrukcyjne, prowadzi do zachowań empatycznych, motywując jednostkę do zażoścuczynienia i przywracania harmonii (Tangney, 1991; Zaleski, 1998). W literaturze trudno jest natomiast znaleźć dane wskazujące specyficzne, negatywne konsekwencje poczucia winy.

Podsumowując, emocje wstydu i poczucia winy są istotne zarówno dla prawidłowego funkcjonowania „ja”, jak również dla prawidłowego funkcjonowania w relacjach interpersonalnych. Wydaje się, że adaptacyjne jest umiarkowane uwrażliwienie na obie emocje. Tłumienie bądź nadmierne uwrażliwienie na wstyd i/lub poczucie winy niejednokrotnie współwystępuje z psychopatologią. W obliczu zaprezentowanego powyżej przeglądu literatury uzasadnione wydaje się stwierdzenie, że podatność na reagowanie wstydem jest mniej adaptacyjna niż podatność na reagowanie poczuciem winy. Wstyd bowiem ma charakter globalny. Emocja ta wpływa na obniżenie samooceny i na sposoby radzenia sobie w sytuacjach negatywnych. Odczuwanie wstydu wpływa ponadto na obniżenie jakości kontaktów z innymi ludźmi, eskalację złości czy brak zachowań empatycznych. Poczucie winy z kolei ma charakter specyficzny. Odczuwanie poczucia winy prowadzi do hamowania zachowań destrukcyjnych i motywuje do podejmowania zachowań empatycznych.

## Standaryzowany pomiar wstydu i poczucia winy

Z problematyką odrębności emocji wstydu i poczucia winy ściśle wiąże się ich pomiar. W literaturze odnaleźć można charakterystyki licznych skal do pomiaru wstydu i/lub poczucia winy (por. np. przegląd narzędzi dokonany przez Tangney i Dearing, 2004). Większość z tych narzędzi podejmuje zarówno próbę pomiaru natężenia, jak i próbę oszacowania stopnia odrębności obu emocji. Przedmiotem uwagi w prezentowanym tekście jest drugi z wymienionych tutaj problemów. W dalszej części artykułu przybliżone zostanie narzędzie *Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)*, autorstwa Tangney (1990). Zaprezentowane zostaną etapy konstrukcji kwestionariusza, jego opis oraz charakterystyka psychometryczna. Zdaniem Tangney (1990; Tangney i Dearing, 2004) brak specyficznych ekspresji mimicznych, trudności w pomiarze bezpośrednim oraz jednoczesne występowanie wstydu i poczucia winy w niektórych sytuacjach poważnie ogranicza możliwości przygotowania trafnego i rzetelnego narzędzia diagnostycznego. W związku z powyższym autorka opracowała kwestionariusz oparty na wykorzystaniu rozbudowanych scenariuszy.

W metodach diagnostycznych wykorzystujących scenariusze badani zapoznają się z historijkami odzwierciedlającymi naturalne sytuacje dnia codziennego (np. *Popelnieś błąd podczas przygotowywania dużego projektu. Wielu ludzi na tobie polegało. Teraz twój szef krytykuje cię za to, co się stało*). Po każdej z zaprezentowanych historijek następuje seria odpowiedzi reprezentujących fenomenologiczne opisy odpowiadające opisanemu w historijce wypadkowi (np. *Czułbyś, że chcesz się ukryć; Myślałbyś, że powinieneś wcześniej rozpoznać problem i pracować bardziej efektywnie*). Zakłada się, że odpowiedzi udzielane przez badanych dla serii historijek świadczą o ich preferencjach w stosunku do reagowania specyficzną emocją. Dodatkowo narzędzia oparte na wykorzystywaniu scenariuszy zbudowane są w taki sposób, by umożliwić badanemu określenie danej sytuacji jako wzbudzającej specyficzną emocję bądź też określenie danej sytuacji jako wzbudzającej kilka emocji jednocześnie.

Tangney (1990) jako pierwsza podjęła próbę przygotowania trafnego i rzetelnego, opartego na wykorzystywaniu scenariuszy, narzędzia do pomiaru wstydu i poczucia winy. Autorka przygotowała kwestionariusz *Self-Conscious Affect and Attribution Inventory (SCAAI)* służący do pomiaru wstydu i poczucia winy wśród studentów. Inwentarz SCAAI zawierał 13 historijek, opisujących różnego typu sytuacje pozytywne bądź negatywne, w jakich student może się znaleźć. Każdy scenariusz opatrzony był kilkoma możliwymi odpowiedziami. Zadanie badanych polegało na oszacowaniu stopnia prawdopodobieństwa zareagowania w każdy z zaprezentowanych sposobów. Na podstawie odpowiedzi badanych oceniano afektywne, behawioralne i poznawcze reakcje powiązane ze wstydem i poczuciem winy. Właściwości psychometryczne SCAAI, sprawdzone w grupie amerykańskich studentów, okazały się zadowalające. Poziom rzetelności SCAAI, szacowany na podsta-

wie współczynnika  $\alpha$  Cronbacha dla skali wstydu, osiągnął wartość  $\alpha = 0,77$ , dla skali poczucia winy  $\alpha = 0,66$ . Jednocześnie okazało się, iż oba konstrukty są ze sobą umiarkowanie skorelowane – korelacje skal wstydu i winy wahały się w przedziale 0,43–0,48, tj. miały około 20% wspólnej wariancji (Tangney, 1990). Nie udało się zatem w sposób zupełny rozgraniczyć konstruktów wstydu i winy.

Na podstawie SCAAI Tangney (Tangney i Dearing, 2004) przygotowała, służąca do pomiaru wstydu i poczucia winy w dorosłej populacji, inwentarz *Test of Self-Conscious Affect* (TOSCA). TOSCA składa się z 15 scenariuszy, z których 10 opartych jest na zdarzeniach negatywnych (np. *Prowadzisz samochód po ulicy i potrącasz małe zwierzę<sup>2</sup>*), natomiast 5 bazuje na zdarzeniach pozytywnych (np. *Razem z grupą współpracowników pracowaliście ciężko nad zadaniem. Odnieśliście sukces. Szef wyróżnia premią tylko ciebie*). Każda z historyjek opatrzona jest w cztery bądź pięć różnych scenariuszy radzenia sobie z przedstawionymi w historyjce sytuacjami. W celu zwiększenia trafności i rzetelności konstruowanego narzędzia wszystkie scenariusze zbudowano na podstawie osobistych pisemnych relacji przygotowanych przez kilkuset dorosłych Amerykanów. Scenariusze prezentowane w TOSCA dotyczą różnych zachowań (np. zapomnienie o spotkaniu, zniszczenie czegoś, zranienie czyichś uczuć, odkładanie czegoś na później itp.) związanych z różnorodną lokalizacją (np. w domu, w szkole/w pracy itp.). Poprzez zróżnicowanie scenariuszy Tangney (1990) starała się uzyskać kwestionariusz szacujący zgeneralizowaną podatność na reagowanie wstydem i/lub poczuciem winy w możliwie szerokiej gamie sytuacji. Pomimo zmiany metod konstrukcji testu właściwości psychometryczne TOSCA są bardzo zbliżone do właściwości psychometrycznych SCAAI. Rzetelność skal szacowana za pomocą współczynnika  $\alpha$  Cronbacha wynosiła  $\alpha = 0,76$  dla wstydu i  $\alpha = 0,66$  dla poczucia winy. Z kolei korelacja skal wstydu i poczucia winy wynosiła  $r = 0,45$ .

Sposób konstrukcji wraz ze stosunkowo łatwą aplikacją kwestionariusza sprawiły, iż TOSCA wzbudziła zainteresowanie badaczy poza Stanami Zjednoczonymi. TOSCA przetłumaczona została m.in. na język hebrajski, włoski, francuski, niemiecki, węgierski, szwedzki, a także polski. Na gruncie polskim tłumaczenia inwentarza TOSCA dokonali Żylicz i Naumczyk (w przygotowaniu). Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha w próbie studentów wyniosły dla skali wstydu  $\alpha = 0,76$ , natomiast dla skali poczucia winy  $\alpha = 0,74$  (Kleszczewska-Albińska, 2006). Korelacja dla skal wstydu i poczucia winy wyniosła w opisywanym badaniu  $r = 0,31$ . Oznacza to, że oba konstrukty mają jedynie około 10% wspólnej wariancji. Wynik ten jest niższy w porównaniu z rezultatami uzyskanymi przez Tangney (1990). Należy przypuszczać, iż w próbie polskich studentów konstrukty wstydu i poczucia winy są bardziej wewnętrznym zróżnicowane niż w grupie studentów amerykańskich. Wynik ten

<sup>2</sup> Polska wersja kwestionariusza opracowana została przez Żylicza i Naumczyk (w przygotowaniu) – zaprezentowane w tekście przykłady pytań pochodzą z tej wersji narzędzia TOSCA.

można uznać za dodatkowe empiryczne potwierdzenie obserwacji Fesslera (2004), zgodnie z którymi Amerykanie często łączą obie emocje w jeden złożony konstrukt bądź też przysławiają odczuwanie wstydu poczuciem winy.

Podsumowując, TOSCA jest nowatorskim narzędziem, które charakteryzuje wysoka trafność ekologiczna (narzędzie opiera się bowiem na opisie sytuacji, w jakich w swoim życiu może znaleźć się badany). Zdaniem Tangney i Dearing (2004) rzetelność TOSCA mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha jest zaniżona. Każdy ze scenariuszy, poza wariancją wspólną dla mierzonego przezeń konstrukt, charakteryzuje się unikatowym wkładem charakterystycznym jedynie dla danego scenariusza. Owa unikatowość zaś wpływa na obniżanie współczynnika rzetelności dla całego testu. Jak wskazuje bowiem Guilford (1954/2005, s. 37) „rzetelność testu oznacza dokładność, z jaką wyniki testowe odzwierciedlają status osoby badanej w każdym z aspektów mierzonych przez test”.

Warto także zwrócić uwagę na wspólną wariancję konstruktów wstydu i poczucia winy. Rezultaty przeprowadzonych dotychczas badań wskazują, że obie emocje charakteryzuje umiarkowany stopień zbieżności. Powstaje jednocześnie pytanie, czy owa zbieżność dotyczy wstydu i poczucia winy *per se*, czy jedynie wymiarów obu emocji mierzonych za pomocą opisywanego narzędzia. Tak postawione pytanie pozostaje kwestią otwartą, wymagającą dalszych studiów empirycznych.

## Podsumowanie i propozycje nowych kierunków badań

Zaprezentowany przegląd literatury prowadzi do wniosku, że dotychczasowe próby teoretycznego i/lub empirycznego rozgraniczenia wstydu i poczucia winy nie przyniosły oczekiwanych rezultatów. Szczegółowy opis obu emocji wydaje się możliwy dopiero po uwzględnieniu cech wspólnych i specyficznych dla obu konstruktów. Rezultaty badań prowadzą również do wniosku, że ludzie, niezależnie od kultury, z której się wywodzą, potrafią odczuwać zarówno wstyd, jak i poczucie winy. Kultura może wpływać na zróżnicowanie zdarzeń wywołujących obie emocje. Wydaje się, że opracowanie listy uniwersalnych czynników wywołujących emocje wstydu i poczucia winy jest bardzo trudne bądź wręcz niemożliwe. Należy także zwrócić uwagę, że wielu badaczy, zajmujących się konstruktami wstydu i poczucia winy, unika generalizowania swoich wyników. Podkreślają oni, iż czynnikami w dużej mierze determinującymi uzyskiwane rezultaty są kontekst, sposób, w jaki badanie zostało przeprowadzone, a czasami również kultura. Taka postawa sprawia, że trudno dokonywać porównań wyników raportowanych przez różne zespoły badawcze.

W literaturze pojawiają się ponadto nowe interesujące wyniki, podające w wątpliwość dotychczasowe ustalenia. Przykładowo, w jednym z badań Berndsen

i Manstead (2007) wykazali, że związek pomiędzy poczuciem winy a przypisywaniem sobie odpowiedzialności za pojawienie się niepożądanych stanów ma kierunek odwrotny od dotychczas zakładanego. Autorzy dowiedli, iż poczucie winy sprawia, że jednostka zaczyna przypisywać sobie odpowiedzialność za pojawienie się niepożądanego stanu.

Hipoteza o względnej odrębności wstydu i poczucia winy może zostać rozwinięta na podstawie strukturalno-sekwencyjnego modelu przetwarzania prowadzącego do wzbudzenia emocji autorstwa Leventhala i Scherera (1987). Autorzy modelu postulują, że wzbudzenie emocji możliwe jest w efekcie dokonania strukturalnej (tj. percepcyjno-motorycznej) i sekwencyjnej (tj. poznawczej) oceny bodźca. Na strukturalny poziom oceny bodźca składają się trzy poziomy przetwarzania informacji: 1) sensomotoryczny, 2) schematyczny i 3) pojęciowy. Na sekwencyjny poziom oceny składa się pięć poziomów przetwarzania informacji: 1) nowość/nieoczekiwaność, 2) przyjemność, 3) istotność dla celu/potrzeby, 4) możliwości zaradcze oraz 5) zgodność „ja” z normami.

Należy założyć, że obie emocje nie mogą być rozróżnione na sensomotorycznym poziomie funkcjonowania. Zarówno wstyd, jak i poczucie winy charakteryzują się bowiem zbliżonym poziomem ogólnego pobudzenia. Jednoznaczne rozróżnienie wstydu i poczucia winy nie może zostać dokonane również na podstawie schematycznego poziomu funkcjonowania. Niektóre elementy zachowania konstytuujące obie emocje są bowiem wspólne dla wstydu i poczucia winy. Obie emocje mogą zostać rozróżnione dopiero na podstawie analizy pojęciowego poziomu funkcjonowania. Jak wskazują bowiem rezultaty badań wstyd i poczucie winy charakteryzują się odmiennymi doświadczeniami fenomenologicznymi.

Wstyd i poczucie winy nie różnią się od siebie na wymiarze nowości. Obie emocje powstają w reakcji na nowe, nieoczekiwane przez jednostkę wydarzenie. Obu konstruktywów nie można jednoznacznie odróżnić na podstawie źródła afektu. Zarówno wstyd, jak i poczucie winy powstają bowiem w reakcji na nieprzyjemny bodziec. Wydaje się jednak, że silniejsze tendencje do unikania powstają w reakcji na odczuwanie wstydu, niż w reakcji na poczucie winy. Obie emocje nie mogą zostać rozróżnione na podstawie towarzyszących im celów i potrzeb. Zarówno wstyd, jak i poczucie winy pojawiają się w istotnym dla jednostki kontekście. Oba konstrukty są niespójne z oczekiwanymi stanami, utrudniają i jednocześnie wydłużają czas potrzebny na spełnienie założonych celów bądź realizację potrzeb. Różne są możliwości zaradcze towarzyszące obu emocjom. Wstyd jest emocją wywoływaną przez czynniki pozostające poza kontrolą jednostki, podczas gdy poczucie winy wywołują czynniki kontrolowane przez jednostkę. Wstyd związany jest z doświadczeniem bezsilności, chęcią ucieczki i wycofania się. Poczucie winy z kolei związane jest z doświadczeniem napięcia i wyrzutów sumienia, chęcią naprawy i przeprosin. Emocja wstydu prowadzi do prób dokonywania globalnych zmian „ja”. Poczucie winy zaś prowadzi do prób dokonywania ściśle związanych z sytuacją specyficznych zmian

zachowania. Obie emocje można rozróżnić na podstawie wymiaru zgodności „ja” z normami. Emocja wstydu pojawia się w kontekście złamania norm zdeterminowanych poprzez standardy zewnętrzne. Poczucie winy z kolei powstaje w rezultacie złamania norm zdeterminowanych poprzez standardy wewnętrzne.

Podsumowując, opierając się na teorii Leventhala i Scherera (1987), przyjmuje się, że emocje wstydu i poczucia winy charakteryzują się zbliżonym stopniem przetwarzania informacji na poziomie sensomotorycznym, schematycznym, nowości/nieoczekiwalności, przyjemności i istotności dla celu/potrzeby. Dopiero uwzględnienie przetwarzania informacji na poziomie pojęciowym, możliwości zaradczych i zgodności „ja” z normami umożliwia dokonanie rozróżnienia obu konstruktów.

Dziedzina badań nad wstydem i poczuciem winy wydaje się niezmiernie obiecująca. Konieczne jest prowadzenie badań wykorzystujących metody wykraczające poza dane samoopisowe. Przykładowo, brakuje w literaturze przedmiotu danych na temat reakcji psychofizjologicznych powiązanych ze wstydem i poczuciem winy. Powstaje pytanie, czy aktywacja układu nerwowego różni się w zależności od odczuwanej emocji. Należałoby także przeprowadzić serię badań wykorzystujących metody neuroobrazowania mózgu. Studia te pozwoliłyby określić, czy odczuwanie wstydu i poczucia winy wiąże się z aktywacją tych samych, czy różnych obszarów mózgu. Konieczna jest także systematyczna analiza czynników wpływających na występowanie różnic inter- i intraindywidualnych w zakresie odczuwania i ekspresji wstydu i poczucia winy. W pełni kompleksowy opis obu emocji może zostać opracowany dopiero w efekcie przeprowadzenia badań interdyscyplinarnych. Istotne wydaje się także uwzględnianie w badaniach kontekstu kulturowego. Jak wskazywali bowiem Bierbrauer (1992) czy Fessler (2004) w zależności od stopnia natężenia indywidualizmu-kolektywizmu różne może być natężenie emocji wstydu i poczucia winy. Ponadto kultura może mediować kontekst, w jakim powstają obie emocje. I tak, w kulturach kolektywistycznych powstawanie wstydu i poczucia winy związane jest ze złamaniem zewnętrznych bądź zinternalizowanych norm grupowych. W kulturach indywidualistycznych zaś powstawanie obu emocji związane jest ze złamaniem własnych norm i/lub standardów moralnych (Tangney i Dearing, 2004).

Warto również zwrócić uwagę na zagadnienie standaryzowanego pomiaru wstydu i poczucia winy, zastanawiając się, czy omawiany problem nie jest zbliżony do tego, jaki napotkali badacze jakości życia (Dziurawicz-Kozłowska, 2002). Poszukiwania sposobu pomiaru jakości życia dało początek dwóm podejściom: związanemu z potrzebami, oraz procesualnemu. Pierwsze z nich zakłada, że można utworzyć listę sfer aktywności, które mają znaczenie dla jakości życia wszystkich ludzi. Z kolei w podejściu procesualnym jakość życia jest oceniana przez samą osobę badaną, która samodzielnie ustala, jakie wartości mają dla niej znaczenie. W obu przypadkach do tego samego celu (pomiaru jakości życia) dąży się odmiennymi metodami (Dziurawicz-Kozłowska, 2002). Próba odnalezienia wspólnego dla wszystkich ludzi zestawu wydarzeń wywołujących wstyd i poczucie winy byłaby

zbliżona do podejścia związanego z potrzebami. Poszukiwanie uniwersalnych katalizatorów emocji łączy się bowiem z koniecznością ustalenia, które powody dla odczuwania omawianych emocji są kluczowe, a które można pominąć. Z kolei indywidualne badanie, w którym osoba badana sama ustala swoją hierarchię zdarzeń wpływających na pojawienie się wstydu i/lub poczucia winy, byłoby zbliżone do podejścia procesualnego. W centrum zainteresowania znajduje się tutaj raczej skłonność do odczuwania wstydu i poczucia winy oraz natężenie tych emocji, zaś bodźce wywołujące emocje stają się mniej znaczące. Ten interesujący sposób pomiaru wstydu i winy nie został dotychczas rozwinięty w praktyce badawczej.

Aby badacz mógł zdecydować, ku któremu z podejść chce się skłonić, powinien zadać sobie następujące pytanie: jaki jest cel dokonywanego pomiaru? Indywidualne, procesualne podejście jest bardziej czasochłonne niż standaryzowany kwestionariusz, powinno także przynieść bardziej szczegółowe informacje. Dlatego też podejście to wydaje się nieodzowne w praktyce klinicznej. Z kolei pomiar kwestionariuszowy wydaje się przydatny w badaniach różnicowych i eksperymentalnych, gdzie badacza interesuje poziom wstydu i poczucia winy w danej grupie lub związku tych emocji z innymi miarami.

## Bibliografia

- Baumeister, R.F., Stillwell, A.M., Heatherton, T.F. (1994). Guilt: An interpersonal approach, *Psychological Bulletin*, 115, 243–267.
- Benedict, R. (1999). *Chryzantema i miecz: wzory kultury japońskiej*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Berndsen, M., Manstead, A.S.R. (2007). On the relationship between responsibility and guilt: Antecedent appraisal or elaborated appraisal? *European Journal of Social Psychology*, 37, 774–792.
- Bierbrauer, G. (1992). Reactions to violation of normative standards: A cross-cultural analysis of shame and guilt. *International Journal of Psychology*, 27, 181–193.
- Breugelmans, S.M., Poortinga, Y.H. (2006). Emotion without a word: Shame and guilt among Rarámuri Indians and rural Javanese. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1111–1122.
- Buck, R. (1999). The biological affects: A typology. *Psychological Review*, 106, 301–336.
- Dollard, J. i Miller, N.E. (1969). *Osobowość i psychoterapia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Dunaj, B. (red.) (1996). *Słownik współczesnego języka polskiego*. Warszawa: Wilga.
- Dziurawicz-Kozłowska, A. (2002). Wokół pojęcia jakości życia. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 77–100.
- Fessler, D.M.T. (2004). Shame in two cultures: Implications for the evolutionary approaches. *Journal of Cognition and Culture*, 4, 207–262.
- Franken, R.E. (2005). *Psychologia motywacji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gore, E.J., Harvey, O.J. (1995). A factor analysis of a scale of shame and guilt: dimensions of conscience questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 19, 769–771.
- Grochowska, A. (1993). Wybrane metody badania poczucia winy, poczucia kontroli, poczucia sensu życia, sympatii, empatii. W: S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości* (s. 423–467). Warszawa: Wydawnictwa Akademii Teologii Katolickiej.



- Guilford, J.P. (2005). Teoria testów psychologicznych. W: J. Brzeziński (red.). *Trafność i rzetelność testów psychologicznych. Wybór tekstów* (s. 26–61). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Harder, D.W., Cutler, L., Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59, 584–604.
- Harder, D.W., Rockart, L., Cutler, L. (1993). Additional validity evidence for the Harder Personal Feelings Questionnaire 2 (PFQ-2): A measure of shame and guilt proneness. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 345–348.
- Kleszczewska-Albińska, A. (2006). *Lękowi represorzy i depresyjni represorzy, emocje wtórne a przetwarzanie bodźców emocjonalnych*. Nieopublikowana praca magisterska. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Leventhal, H., Scherer, K. (1987). The relationship of emotion and cognition: A functional approach to a semantic controversy. *Cognition and Emotion*, 1, 3–28.
- Malatesta-Magai, C., Jonas, R., Shepard, B., Culver, L.C. (1992). Type A behavior pattern and emotion expression in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 7, 551–561.
- Niedenthal, P.M., Tangney, J.P., Gavanski, I. (1994). If only I weren't versus if only I hadn't: Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 585–595.
- O'Connor, L.E., Berry, J.W., Inaba, D., Weiss, J. (1994). Shame, guilt and depression in men and women in recovery from addiction. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 11, 503–510.
- Reber, A.S. (2000). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Rosenberg, K.L. (1998). The socialization of shame and guilt. *Disertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* 58 (10-B), 5673.
- Scherer, K. (1999). Wystąpienie emocji zależy od istotności zdarzenia dla hierarchii celów/potrzeb organizmu. W: Ekam, P., Davidson, R.J. (red.) *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 199–202). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tangney, J.P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102–111.
- Tangney, J.P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598–607.
- Tangney, J.P., Dearing, R.L. (2004). *Shame and guilt*. New York: The Guilford Press.
- Tangney, J.P., Wagner, P., Fletcher, C., Gramzow, R. (1992). Shamed Into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669–675.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548–573.
- Wicker, F.W., Payne G.C., Morgan, R.D. (1983). Participant description of shame and guilt. *Motivation and Emotion*, 7, 25–39.
- Zaleski, Z. (1988). Attributions and emotions related to future goal attainment. *Journal of Educational Psychology*, 80(4), 563–568.
- Zaleski, Z. (1998). *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Żylicz, P.O., Naumczyk, A. (w przygotowaniu). Test of Self-Conscious Affect. Polska adaptacja.

*Angelika Kleszczewska-Albińska*

Warsaw School of Social Sciences and Humanities

*Rafał Albiński*

Interdisciplinary Center for Applied Cognitive Studies ICACS,

Warsaw School of Social Sciences and Humanities

## Shame and guilt in theory and research

Hypothesis that shame and guilt are relatively separate is presented in the article. The same core underlines these two emotions but they take different forms, i.e. shame or guilt, due to the influence of different factors. The above hypothesis is discussed in terms of a multilevel process theory of emotion.

The first part of the text is devoted to the introduction of similarities and differences of the emotions of shame and guilt. The second part of the text is dedicated to the presentation of the results of the empirical studies concerning shame and guilt. In the third part of the article standardized methods of measurement of shame and guilt are discussed. TOSCA inventory is presented as well. The last part of the text is devoted to the discussion on some problematical issues, as well as some propositions for theoretical solutions and new studies in this area of research.

Key words: shame, guilt, TOSCA.