

Wydział Pedagogiki i Psychologii
Zakład Psychologii Społecznej

BARNABA DANIELUK

*Konceptualizacja poczucia winy i wstydu w ujęciu poznawczym
i społecznym*

Conceptualisation of the sense of guilt and shame from a cognitive and social perspective

Procesy psychiczne nazywane poczuciem winy i wstydem bardzo często przewijają się w literaturze psychologicznej. Z tą tematyką możemy spotkać się, wertując periodyki z zakresu psychopatologii (głównie psychopatologii emocji), uzależnień, psychologii rozwojowej, wychowawczej. Wiele miejsca poświęcono zagadnieniom poczucia winy i wstydu w pracach z dziedziny teologii czy aksjologii. Emocje te są również przedmiotem badań psychologów społecznych ze względu na interpersonalny kontekst, w którym najczęściej się pojawiają. Wielu autorów, pisząc o wstydzie czy poczuciu winy, opisuje sytuacje, w których są one wzbudzane, czynniki związane z ich występowaniem, ich korelaty osobowościowe czy skutki dla relacji interpersonalnych. Piśmiennictwo dotyczące tych procesów pełne jest opisów przypadków klinicznych osób cierpiących na „patologiczne poczucie winy” i „patologiczny wstyd”.

Dlaczego warto zajmować się owymi tajemniczymi emocjami? Co powoduje, że tak wiele opracowań poświęcono wstydu i poczuciu winy, choć tak trudno sprecyzować, czym one tak naprawdę są? Franken podaje kilka takich powodów. Po pierwsze, są to emocje specyficznie ludzkie. Po drugie, wiążą się z wieloma zachowaniami (często patologicznymi) i mają silny związek z depresją. Oznacza to, że mogą być szkodliwe adaptacyjnie, jeżeli są nadmiernie intensywne (patologiczny wstyd i poczucie winy). Nie mniej ważne jest również to, że pełnią funkcje regulacyjne. Są w stanie pobudzać i podtrzymywać pewne zachowania, a hamować inne (Franken 2005).

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie różnych sposobów rozumienia emocji wstydu i poczucia winy: od koncepcji najbardziej ogólnych,

traktujących te emocje na równi z innymi emocjami podstawowymi, do koncepcji bardziej szczegółowych, w których badacze zastanawiają się nad mechanizmami wywoływania tych emocji oraz nad specyfiką przeżyć wewnętrznych i próbują odpowiedzieć na pytanie, jakie funkcje pełnią one w życiu człowieka. Bardziej systematyczne podejście do emocji poczucia winy i wstydu jest prezentowane przede wszystkim przez badaczy nurtu psychologii poznawczej i społecznej, stąd poświęcono im więcej uwagi. Drugim celem opracowania jest skonfrontowanie prezentowanych koncepcji teoretycznych z wynikami badań empirycznych nad wstydem i poczuciem winy oraz zastanowienie się w tym kontekście nad trafnością tychże koncepcji.

Badacze zajmujący się poczuciem winy i wstydem starają się uzyskać odpowiedzi na następujące pytania: Czym są wstyd i poczucie winy? Czy są to odmienne procesy? Jeśli tak, to jaka jest treść tych procesów? Na pierwsze z postawionych tu pytań psychologowie odpowiadają zgodnie: poczucie winy i wstyd są emocjami. I na tym etapie owa zgodność się kończy. Część badaczy skłonna jest zaliczyć je do grupy emocji podstawowych (Ekman). Inni uważają, że są to emocje poznawcze oparte na wykształconych strukturach „ja”, są więc przez to emocjami niejako „wyższego rzędu” (Lazarus, Lewis). Jeszcze inni traktują je jako emocje społeczne, związane z funkcjonowaniem człowieka w grupie i będące skutkiem adaptacji do życia w społeczeństwie (Baumeister). Nie mniej rozbieżności pojawia się w odpowiedziach na pytania: Czy wstyd i poczucie winy to odmienne jakościowo emocje i jaka jest ich treść? Badacze, opisując wstyd i poczucie winy, posługują się różnymi definicjami. W literaturze przedmiotu jest wiele niespójności i sprzecznych wyników badań. W większości przypadków wynika to z faktu, że różni badacze rozumieją wstyd i poczucie winy w bardzo odmienny sposób.

Poczucie winy i wstyd są emocjami o zabarwieniu negatywnym. Praktycznie we wszystkich definicjach pojawia się odniesienie do stanu przykrego (negatywnego) napięcia towarzyszącego przeżywaniu obu tych emocji. Z najbardziej klasycznej dla polskiej literatury przedmiotu definicji poczucia winy (pochodzącej ze *Słownika psychologicznego* Szewczuka) dowiadujemy się, że poczucie winy jest to: „nieprzyjemny stan emocjonalny spowodowany przekroczeniem przez jednostkę uznawanych przez nią norm społecznych, moralnych i religijnych” (Szewczuk 1985, s. 209). W definicji tej powodem wzbudzenia poczucia winy ma być fakt przekroczenia przez jednostkę uznawanych przez nią standardów. Podejście to zgodne jest z klasycznym sposobem rozróżniania wstydu i poczucia winy, a wywodzącym się z antropologii. Antropolodzy uważają, że te dwie emocje rozróżnia sytuacja społeczna, w jakiej są wzbudzane. Wstyd ujawniany jest w warunkach publicznych, kluczem jest tutaj dezaprobaty świadków zdarzenia (gdy wykroczenie przeciwko normom zostaje ujawnione). Poczucie winy jest natomiast reakcją na złamanie standardów osobistych i może być odczuwane w samotności.

Rozróżnienie tych emocji, oparte na wymiarze publiczny–prywatny, możemy znaleźć także w *Słowniku psychologii* pod redakcją Rebera. Wstyd jest tam definiowany jako „stan emocjonalny wywołany świadomością niegodnego lub ośmieszającego się zachowania” (Reber 2000, s. 839). Chodzi o sytuację, w której zachowanie jednostki znane jest otoczeniu i naraża je na szyderstwa i kpiny innych osób. Wina została uznana za „stan emocjonalny wywołany przez świadomość przekroczenia norm moralnych” (Reber 2000, s. 829). W tej definicji poczucie winy nie jest lękiem przed karą pochodzącą z zewnątrz, ale karą wymierzaną sobie samemu. Rozróżnienie tych dwu emocji, oparte na wymiarze publiczny–prywatny, mimo że teoretycznie i zdroworozsądkowo uzasadnione, nie zostało pozytywnie zweryfikowane empirycznie (Tangney i in. 1996; Baumeister, Stillwell, Heatherton 1995). Okazało się, że ani wstyd ani poczucie winy nie były w sposób bezwyjątkowy powiązane z obecnością innych osób, a obie te emocje przeżywane były również w samotności. Co więcej, okazało się, że zdarzenia wywołujące wstyd i poczucie winy są bardzo podobne. Sytuacje takie jak: kłamanie, oszukiwanie, kradzież, odmowa pomocy innym, sprawienie zawodu najbliższemu, wywoływały zarówno wstyd, jak i poczucie winy. Jaki jest więc status poczucia winy i wstydu? Czy są to tzw. „czyste” (podstawowe) emocje? Czy dotyczą tych samych czy różnych stanów?

WSTYD I POCZUCIE WINY JAKO EMOCJE PODSTAWOWE

Paul Ekman, jeden z czołowych badaczy emocji, uważa, że wszystkie emocje wykształciły się w filogenezie jako adaptacja do warunków życiowych człowieka i popychają nas w stronę bardziej adaptacyjnych zachowań (Ekman 1998). Emocje według Ekmana są systemem szybkiego reagowania na specyficzne bodźce i służą błyskawicznej ocenie rzeczywistości. Nie oznacza to jednak, że reakcje emocjonalne są całkowicie zdeterminowane biologicznie. Mechanizm oceny sytuacji jest specyficzny dla każdego człowieka, wymaga indywidualnego doświadczenia i wyraża się w interindywidualnym zróżnicowaniu. Podejście Ekmana zakłada istnienie „niezmienników” emocjonalnych, czyli specyficznych bodźców – sytuacji, które są w stanie wywoływać konkretne emocje. Ekman zastrzega jednak, że tymi niezmiennikami nie są konkretne bodźce (np. biały kitel jako bodziec wywołujący strach), ale znaczenia tych bodźców dla podmiotu (np. biały kitel = osoba lekarza = ból = strach). Ponieważ wzorce reagowania oparte są na przeszłych doświadczeniach, organizm traktuje sytuację teraźniejszą tak jak sytuację przeszłą. Wynika stąd tzw. „bezwładność” emocji, czyli to, że nasze reakcje emocjonalne są zawsze adekwatne nie do sytuacji bieżącej, ale do minionej. W tym kontekście część badaczy rozpatruje emocje poczucia winy i wstydu. Starają się oni zidentyfikować i opisać niezmienniki tych emocji, czyli prototypowe sytuacje je wywołujące. Na tym założeniu opierają się chociażby

Mosherowskie skale poczucia winy (Kuczkowski 2000) oraz jedyne wystandaryzowane polskie narzędzie mierzące poczucie winy – Kwestionariusz Poczucia Winy autorstwa Kofty, Brzezińskiego i Ignaczaka.

Według Ekmana istnieje siedem właściwości decydujących o zaklasyfikowaniu procesu psychicznego do kategorii emocji: (1) automatyczna ocena sytuacji; (2) niezmienniki w zdarzeniach poprzedzających; (3) występowanie danego zjawiska również u innych naczelników; (4) szybkie wzbudzenie; (5) krótkotrwałe utrzymywanie się; (6) powstawanie mimowolne; (7) zróżnicowanie wzorców pobudzenia fizjologicznego. Badacz ten jest przekonany, że wystąpienie tych siedmiu właściwości zostanie w przyszłych badaniach udowodnione nie tylko w odniesieniu do tzw. emocji podstawowych, czyli strachu, gniewu, radości, smutku, zaskoczenia i wstrętu, ale również w odniesieniu do wstydu i poczucia winy (Ekman 1998). Ekman opisuje jeszcze jedną (ósmą) właściwość emocji, ale jej wystąpienia nie traktuje jako warunek *sine qua non* zaklasyfikowania danego zjawiska psychicznego do kategorii emocji. Chodzi tutaj o sygnał emocji, czyli specyficzny wzorzec mimiczny, komunikujący innym informację o stanie emocjonalnym podmiotu (udowodniono, że sygnał taki istnieje w przypadku emocji strachu, gniewu, wstrętu, smutku i radości). Brakiem obecności sygnału mimicznego charakteryzować się mają właśnie emocje poczucia winy i wstydu, których według Ekmana pod względem mimiki nic nie odróżnia od emocji smutku. Odmiennego zdania są Halberstad i Green, autorzy teorii łagodzenia, zgodnie z którą specyficznym sygnałem mimicznym emocji wstydu jest czerwienienie się, pełniące *nota bene* ważne funkcje adaptacyjne (Zaleski 1998). Ekman uważa poczucie winy i wstyd za emocje o statusie równym takim emocjom jak strach czy gniew, zaznaczając, że pełniejszy ich opis wymaga systematycznych studiów empirycznych (weryfikujących wystąpienie opisanych przez niego siedmiu kryteriów).

Podobny status emocjom wstydu i poczucia winy nadaje Izard. W swojej Teorii Odrębnych Emocji zalicza je do grupy emocji podstawowych, a więc posiadających wszystkie trzy opisane przez siebie komponenty: charakterystyczny wzorzec mimiczny (rozróżnialność ekspresji emocjonalnych), specyficzność substratu neuronalnego (podłoże nerwowe) oraz odróżnialną jakość subiektywną (specyficzne subiektywne odczucie). Pozostałe emocje, np. dumę, traktuje jako emocje pochodne, posiadające jedynie pierwszy z wymienionych komponentów (Franken 2005, Doliński 2000). Podobnie jak Ekman, Izard podkreśla adaptacyjność emocji wykształconych w procesie ewolucji. Funkcją adaptacyjną poczucia winy jest według niego zapobieganie marnotrawstwu i eksploatacji innych członków społeczności.

POCZUCIE WINY I WSTYD Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGII POZNAWCZEJ

Podejście Ekmana i Izarda wielu badaczom wydaje się zbyt powierzchowne. Zarówno Ekman, jak i Izard, akcentując konstytucjonalne (nerwowe) podłoże procesów emocjonalnych, w pobieżny sposób traktują towarzyszące im procesy poznawcze. Przeciwnicy takiego podejścia twierdzą, że istoty emocji nie należy szukać w ich fizjologii, ale w sekwencji zdarzeń psychicznych poprzedzających, towarzyszących i następujących po fizjologicznej manifestacji konkretnej emocji.

Głównym reprezentantem poznawczego podejścia do problematyki emocji jest Richard Lazarus. Według tego badacza wzbudzenie emocji nie jest możliwe bez poznawczej oceny sytuacji bodźcowej podmiotu i odniesienia jej do następstw, jakie dana sytuacja może mieć dla dobrostanu jednostki. Poznawcza ocena sytuacji bodźcowej oraz oszacowanie znaczenia tych bodźców dla podmiotu są podstawą wzbudzenia emocji. Lazarus dowodzi, że na proces ewaluacyjny składa się ocena pierwotna oraz ocena wtórna (Gasiul 2002). Przy ocenie pierwotnej brane są pod uwagę trzy komponenty: związek danej sytuacji z osiąganym celem; zbieżność tej sytuacji z możliwością osiągnięcia celu oraz typ zaangażowania *ego*. Kluczem do wyróżnienia specyficznych emocji wzbudzanych w danej sytuacji bodźcowej jest właśnie typ zaangażowania *ego*. Autor Poznawczej Teorii Emocji wymienia sześć aspektów (typów) zaangażowania *ego*: (1) społeczny szacunek i szacunek do siebie samego; (2) wartości moralne; (3) ideały *ego*; (4) znaczenia i idee; (5) inne osoby i ich dobrostan; (6) cele życiowe. Rodzaj wzbudzonej emocji determinuje to, którego z wymienionych aspektów *ego* dotyczy dana sytuacja bodźcowa. Na przykład gniew jest efektem naruszenia szacunku społecznego i osobistego. Interesujące nas poczucie winy jest według Lazarusa efektem naruszenia wartości moralnych, natomiast wstyd zostaje wzbudzony w wyniku niespełnienia ideałów *ego*. Bardziej jednoznacznie odróżnia on poczucie winy od wstydu przy opisywaniu tzw. podstawowych tematów relacyjnych. Podstawowe tematy relacyjne Lazarusa są odpowiednikiem „niezmienników” Ekmana, czyli prototypowych sytuacji wzbudzających konkretne emocje. Lazarus uważa jednak, że prototypami nie są sytuacje, ale ich relacyjne znaczenie (Lazarus 1998). Istotność danego bodźca rozpatrywana przez jednostkę na wymiarze szkody–zagrożenia–korzyści zależy od środowiska, osobistych celów i przekonań oraz zasobów adaptacyjnych. Stąd podstawowy temat relacyjny jest „molarną, poznawczo-relacyjno-motywacyjną istotą pewnej prototypowej emocji, konfiguracją określającą główną szkodę lub korzyść wynikającą z danej relacji między człowiekiem a jego otoczeniem” (Lazarus 1998, s. 147). Podstawowym tematem relacyjnym poczucia winy jest, zdaniem tego autora, złamanie nakazu moralnego. Dla emocji wstydu podstawowym tematem relacyjnym jest niezdolność sprostania standardom idealnego „ja”.

Lazarus, podobnie jak inni badacze nurtu poznawczego, uważa, że wstyd i poczucie winy pojawiają się stosunkowo późno w ontogenezie, gdyż wymagają

dobrze rozwiniętej struktury „ja”. Aby pojawił się wstyd, dziecko musi być w stanie odróżnić siebie od otoczenia (musi wykształcić „ja”), ale przede wszystkim powinno być zdolne do odebrania sygnałów społecznej aprobaty (lub dezaprobaty) od osób znaczących. Ponieważ w tym podejściu wstyd jest emocją regulującą relacje między „ja” realnym i „ja” idealnym, warunkiem wystąpienia wstydu jest ukształtowanie się „ja” idealnego. Podobnie jest w przypadku poczucia winy. Skoro tematem relacyjnym tej emocji jest złamanie nakazu moralnego, jednostka, która czuje się winna, musi: (a) posiadać zinternalizowane standardy postępowania, (b) być zdolna do autorefleksji, czyli uświadomienia sobie, że jej zachowanie nie spełniło tych standardów bądź je naruszyło. Standardy są efektem uczenia się i przyjmowania ról, ewentualnie są racjonalnymi konstruktami powstającymi na drodze autorefleksji. Zdolność do przeżywania poczucia winy i wstydu zależna jest więc od poziomu rozwoju poznawczego, intelektualnego i – co nie mniej ważne – społecznego (socjalizacji). Potwierdzają to wyniki badań Zahn-Waxlera i Kochanskiej, którzy w badaniach podłużnych ustalili, że poczucie winy i wstyd pojawiają się dopiero wtedy, gdy dziecko jest zdolne zrozumieć znaczenie przekroczenia standardów zachowania (Kochanska 1991). Podejście Lazarusa nie wyklucza automatycznego wzbudzenia emocji wstydu i poczucia winy (nie neguje podejścia Ekmana). Obok szeroko opisywanego świadomego systemu przetwarzania informacji Lazarus uwzględnia system nieświadomy, działający za pomocą obrazów i wspomnień połączonych z emocjami na zasadzie kojarzenia bodźców. Obrazy i wspomnienia łączą się z emocjami zgodnie z prawami warunkowania klasycznego, przez co pojawienie się jakiegoś obrazu może aktywować konkretną emocję. Poczucie winy lub wstyd może być wywołane np. zmarszczeniem brwi rodzica (skojarzenie między marszczeniem brwi a dezaprobatą wywołaną złamaniem normy lub niespełnieniem standardu).

Rozumienie wstydu i poczucia winy przez Lazarusa zbieżne jest z podejściem polskiego psychoterapeuty Ernesta Kurtza, który dowodzi, że poczucie winy wynika z pogwałcenia lub naruszenia zasad – wadliwego działania, natomiast wstyd jest skutkiem porażki w realizacji postawionego sobie celu – niespełnienia norm (Kurtz 1988). Wstyd i wina, zdaniem tego autora, związane są z poczuciem, że jest się „złym” (negatywna ocena siebie), przy czym dla poczucia winy powodem owego „zła” jest fakt swego działania lub zaniechania, dla wstydu natomiast wrażenie bycia „złym” wynika z konfrontacji z własnym „ja”. Odmienne są również skutki tych emocji. Wina powoduje poczucie, że jest się osobą postępującą w sposób niegodziwy, wstyd natomiast implikuje ocenę siebie jako jednostki mało wartej. Dyskomfort przy poczuciu winy zogniskowany jest wokół samego czynu i wyrządzonej krzywdy: Co ja zrobiłem? Przy wstydzie dyskomfort związany jest z oceną „ja”: Co ja zrobiłem? Kurtz przytacza typowe dla poczucia winy samooskarżenia: „Jak mogłem tak podle postąpić?”; „Jak coś takiego musi ranić?”; „Jak podły był to czyn?”. Wstyd objawia się samooskar-

zeniami typu: „Co za idiota ze mnie?”; „Jak ja mogłem to zrobić? Autor zastrzega, że obie te emocje są ze sobą ściśle powiązane i często występują razem (pogwałcenie czyichś praw i wyrządzenie krzywdy oznacza najczęściej również niespełnienie ideału). Podejście polskiego badacza implikuje ważny wniosek: poczucie winy jest emocją *stricte* społeczną i relacyjną, pogwałcenie norm skutkujące poczuciem winy polega głównie na wyrządzeniu szkody drugiej osobie (jestem zły na siebie, bo sprawiłem, że ktoś cierpi). Wstyd natomiast jest emocją samoświadomościową, służącą obronie standardów „ja” (jestem zły na siebie, bo nie okazałem się takim, jakim chcę być).

POZNAWCZO-ATRYBUCYJNA TEORIA EWALUACYJNYCH EMOCJI SAMOŚWIADOMOŚCIOWYCH M. LEWISA

Ścisłej klasyfikacji i opisu emocji poczucia winy i wstydu dokonał w swej poznawczo-atrybucyjnej teorii emocji Michael Lewis. Wysuwa on odważną tezę, zgodnie z którą nie istnieją specyficzne stany emocjonalne, istnieje jedynie ogólne (niespecyficzne) pobudzenie. Co więcej, autor ten twierdzi, że w ogóle nie istnieją stany emocjonalne, a jedynie procesy poznawcze prowadzące do konkretnych emocji (Lewis 2005). Zgodnie z tym podejściem dla doświadczania emocji niezbędny jest moment skierowania uwagi na zestaw konkretnych bodźców, a doświadczenie emocji w ogóle nie pojawia się bez udziału uwagi. Prowadzi to w prostej linii do wniosku, że rozwój doświadczeń emocjonalnych wymaga szczególnej zdolności poznawczej, a mianowicie zdolności do samouświadomienia sobie stanów wewnętrznych. Do przeżywania emocji niezbędne jest spostrzeżenie niespecyficznego stanu emocjonalnego (pobudzenia) i zinterpretowanie go w kontekście sytuacji bodźcowej. Według Lewisa dziecko nie doświadcza emocji przed 15. miesiącem życia, przeżywa jedynie stany emocjonalnego pobudzenia. W rozwoju ontogenetycznym pojawianie się kolejnych emocji uwarunkowane jest nabywaniem coraz bardziej złożonych umiejętności poznawczych. Przykładowo, aby dziecko mogło odczuwać strach, musi być zdolne do porównania danego zdarzenia z innym, wcześniejszym zdarzeniem (np. twarz obcej osoby musi być w stanie porównać do twarzy matki i zinterpretować tę różnicę). W ten sposób wykształca się sześć emocji podstawowych. Bardziej złożone emocje wymagają już wykształcenia samoświadomości. Dziecko na tym etapie jest w stanie odczuwać empatię, zazdrość czy zakłopotanie. Przeżywanie tych trzech emocji nie wymaga jednak wykształconej samooceny. Wiążą się one jedynie z umiejętnością zwrócenia uwagi na samego siebie i zdolności do dokonywania porównań ja-iinni. Kolejny etap rozwoju emocjonalnego człowieka (dziecka) to wykształcenie zdolności do oceniania własnego postępowania w odniesieniu do standardów i zasad. Standardy te mogą mieć charakter zewnętrzny (rodzicielska sankcja lub pochwała) lub wewnętrzny (własne,

zinternalizowane normy). Umożliwiają one rozwój ewaluacyjnych emocji samoświadomościowych takich jak duma, wstyd i poczucie winy. Krótko mówiąc, dziecko musi mieć wykształcone „ja” i musi być zdolne do porównania swego zachowania z obowiązującymi standardami, aby przeżywać wstyd i poczucie winy.

Model ewaluacyjnych emocji samoświadomościowych Lewisa, oprócz komponentu poznawczego, ma również komponent atrybucyjny. Badacz ten uważa, że treść naszych emocji samoświadomościowych w dużej mierze zależy od rodzaju dokonywanych atrybucji. Sukces lub porażka w odniesieniu do norm, standardów i celów powoduje wysłanie sygnału do „ja”, czego wynikiem jest autorefleksja prowadząca do autoatrybucji. Innymi słowy, nasze zachowanie oceniamy w kontekście własnych standardów i celów, co prowadzi do oceny w wymiarze sukces–porażka. Następnym etapem jest dokonanie autoatrybucji. Atrybucja ta zachodzi w dwóch wymiarach. Po pierwsze, w wymiarze autoatrybucji wewnętrznej vs. zewnętrznej (mój sukces/porażka wynikała z mojego wysiłku/cech vs. sytuacji). Dla wzbudzenia specyficznych emocji samoświadomościowych bardziej istotny jest drugi wymiar dokonywanych autoatrybucji: atrybucje całościowe vs. częściowe. Dokonując autoatrybucji całościowych, skupiamy się na samym sobie (naszym „ja”), a nie na naszych czynach, dlatego ten rodzaj autoatrybucji można nazwać autoatrybucją charakterologiczną. Autoatrybucje szczegółowe oznaczają skupienie się na konkretnym zachowaniu w określonej sytuacji (autoatrybucje behawioralne).

Uwzględniając dwa wymiary: autoatrybucję całościową vs. częściową oraz ocenę poznawczą własnego zachowania w kategoriach sukces – porażka model opisuje cztery ewaluacyjne emocje samoświadomościowe: dumę i pychę związane z sukcesem oraz wstyd i poczucie winy związane z porażką (tab. 1).

Tab. 1. Strukturalny model wywoływania ewaluacyjnych emocji samoświadomościowych
(Lewis, Haviland-Jones 2005, s. 785)

The structural model of evoking the evaluating self-consciousness emotions

Sukces	Porażka	
PYCHA	WSTYD	Autoatrybucja całościowa
DUMA	POCZUCIE WINY	Autoatrybucja częściowa

Wstyd w teorii Lewisa jest emocją destruktywną. Oznacza całościową negatywną autoatrybucję i łączy się z pragnieniem ukrycia się, zniknięcia lub śmierci. Skutkuje poważnym zaburzeniem funkcjonowania, jego fizycznym objawem ma być skulenie ciała, pochycenie głowy. Przy wstydzie następuje pomieszanie podmiotu przeżywającego emocję i przedmiotu tej emocji. Przed-

miotem i podmiotem jest tutaj samo „ja”. Autor zastrzega, że wstydu nie wywołuje sytuacja, ale szczególna interpretacja zdarzenia i może go wywoływać porażka zarówno prywatna, jak i publiczna.

Poczucie winy wywołuje natomiast porażka w realizacji standardów i celów przy koncentracji na określonych cechach i działaniach, które doprowadziły do niepowodzenia. Uwaga skupiona jest tutaj nie na „ja”, ale na czynach i zachowaniach. W tym przypadku podmiot oddzielony jest od przedmiotu emocji, człowiek skupia się na tym, co określone, dlatego może łatwo wyjść z tego stanu dzięki działaniom. Poczucie winy jest emocją mniej intensywną niż wstyd i wiąże się nieodłącznie z zachowaniami naprawczymi. Towarzyszy mu też odmienna postawa ciała, chociaż Lewis nie precyzuje, jak według niego wygląda pantomimika osoby przeżywającej poczucie winy. Autor koncepcji traktuje poczucie winy jako emocję pozbawioną cech destrukcyjnych, chociaż twierdzi, że jeśli osoba odczuwająca winę nie podejmie się działań naprawczych, poczucie winy może zamienić się we wstyd.

Podsumowując, Lewis w swej koncepcji sugeruje, że wstyd jest emocją nieprzystosowawczą, destruktywną, związaną z całościową negatywną oceną siebie, charakterystyczną dla zaburzeń emocjonalnych. W porównaniu z nią poczucie winy jest emocją mniej intensywną, konstruktywną, przystosowawczą i prowadzącą do społecznie pożądanym zachowań (zadośćuczynienia). Takie ujęcie poczucia winy i wstydu potwierdzają wyniki badań Tangney i jej współpracowników (Tangney 1991, Niedenthal, Tangney, Gavanski 1994, Tangney i in. 1996). Procedura tych badań polegała na analizie osobistych relacji osób przeżywających opisywane wcześniej emocje. Badacze prosili osoby w różnym wieku o przypomnienie sobie i zrelacjonowanie sytuacji, w których doznali emocji poczucia winy i wstydu. Wyniki wskazują, że wstyd był dla badanych bardziej bolesny, nieprzyjemny i trudniejszy do opisu. Towarzyszyło mu silniejsze pobudzenie fizjologiczne (czerwienienie) i przyspieszenie akcji serca. Ludzie relacjonujący przeżywanie wstydu ujawniali, że czuli się wtedy mniej ważni od innych. Poczucie winy było przeżywane znacznie mniej intensywnie, a badani nie czuli się w tych sytuacjach gorsi (ich poczucie własnej wartości nie zostało poważnie zachwiane). Wyniki te są niewątpliwie spójne z koncepcją Lewisa i wielu badaczy uznaje je za dowód trafności tego konstruktów teoretycznych. Z badań Tangney wynika również, że emocji wstydu i poczucia winy nie różnicuje stopień, w jakim sprawcy czują, że naruszyli normy moralne, oraz wielkość poczucia odpowiedzialności za to, co się stało. Wspólnie z Niedenthal i Gavanskim Tangney badała związek między przeżywaniem poczucia winy i wstydu a myśleniem kontrfaktycznym (Niedenthal, Tangney, Gavanski 1994). Założono, że sposób myślenia o wydarzeniach wywołujących opisywane tu emocje będzie determinował to, która z nich zostanie wzbudzona. Autorzy tego studium empirycznego spodziewali się, że dla emocji wstydu charakterystyczne będzie myślenie o wydarzeniach wzbudzających tę emocję

w kategoriach: „gdybym tylko taki nie był...” („If only I weren't...”), oznaczających zmianę „ja”. Myślenie kontrfaktyczne, które jest charakterystyczne dla poczucia wstydu, miało mieć formę: „gdybym tylko tego nie zrobił...” („If only I hadn't...”), oznaczającą zmianę zachowania. Zgodnie z przewidywaniami badaczy osoby przeżywające wstyd skupiały się w myśleniu kontrfaktycznym na zmianie własnego „ja”, natomiast osoby przeżywające poczucie winy skupiały się na zmianie swego zachowania. Jest to kolejne potwierdzenie teorii Lewisa, mówiącej o tym, że wstyd jest wynikiem negatywnej autoatrybucji całościowej (zmiana całego „ja”) w przeciwieństwie do poczucia winy, które jest skutkiem negatywnej autoatrybucji częściowej (zmiana konkretnego zachowania). Wyniki te nie zostały jednak powtórzone w kolejnej serii badań przeprowadzonych przez Tangney, Flicker, Barlow i Millera (Tangney i in. 1996). Okazało się, że poczucia winy i wstydu nie różnicuje poziom motywacji do zadośćuczynienia (która zgodnie z teorią Lewisa powinna być silniejsza przy poczuciu winy). Co ważniejsze, nie zaobserwowano dla tych dwóch emocji różnic między stopniem, w jakim badani winili swoje zachowanie lub swoją osobę („ja”).

Badania Tangney i jej współpracowników, potwierdzające hipotezę Lewisa, okazały się niespójne. Istnieje jeszcze jeden czynnik, który decyduje o tym, że badania Tangney nie stanowią satysfakcjonującego dowodu empirycznego, świadczącego o trafności hipotezy Lewisa. Czynnikiem owym jest niedoskonałość metody polegającej na analizie relacji minionych stanów emocjonalnych. Badania takie obciążone są błędem odmiennych prototypów emocjonalnych u poszczególnych jednostek. Uczestnicy proszeni byli o opis zdarzeń wywołujących wstyd i poczucie winy bez kontroli tego, jak te dwie emocje były rozumiane u każdej z osób. To, co przez jedną osobę uznawane jest za osobiste doznanie wstydu, inna osoba może zinterpretować jako poczucie winy. Brak wglądu w kryteria klasyfikacji danych przeżyć emocjonalnych do obu kategorii poważnie obniża wartość badań prowadzonych w tym paradygmacie. Dodatkowo sposób rozumienia emocji wstydu i poczucia winy najprawdopodobniej różni się w zależności od kultury. W naszym kraju wyniki badań Harwas-Napierały wykazały, że polska młodzież postrzega winę jako silniejszą i dłużej trwającą emocję. Poczucie winy było w tych badaniach odczuwane jako stan, któremu towarzyszy poczucie popełnienia zła i w którym jednostki starają się przepracować sytuację we własnej świadomości. Wstyd natomiast pojawia się przede wszystkim w kontekście społecznym i jest związany z chęcią zachowania pozytywnego obrazu siebie w oczach innych (Zaleski 1998).

PODEJŚCIE FUNKCJONALNO-SPOŁECZNE

Poczucie winy i wstyd można analizować również z perspektywy funkcjonalnej. Na początku tego artykułu przedstawiono tezę, że wszystkie emocje są wyrazem adaptacji człowieka do warunków środowiska. Nasuwa się pytanie, czy wstyd i poczucie winy pełnią odrębne funkcje adaptacyjne.

Wspomniany już Izard przypisuje poczuciu winy funkcję zapobiegania marnotrawstwu i eksploatacji społecznej. Według Tangney wina pełni funkcję podtrzymywania relacji interpersonalnych, wywołując zachowania naprawcze w odpowiedzi na wyrządzoną krzywdę (Tangney i in. 1996). Funkcje tej emocji szczegółowo opisuje Baumeister z perspektywy podejścia interpersonalnego. Zauważył, że typowym powodem wystąpienia poczucia winy jest wyrządzenie krzywdy, spowodowanie straty lub cierpienia u partnera relacji interpersonalnej (Baumeister, Stillwell, Heatherton 1994). Im bliższe relacje, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia tej emocji, chociaż dobrze zsocjalizowane jednostki odczuwają poczucie winy nawet w przypadkowych relacjach (wyrządzenie krzywdy osobie obcej). Zdaniem Baumeistera, ma ono za zadanie tworzenie wzajemnej troski partnerów o siebie i ochronę więzi partnerskich. Autor ten wymienia trzy główne funkcje poczucia winy, a jednocześnie trzy sposoby, za pomocą których działa ono na korzyść więzi społecznych. Po pierwsze, poczucie winy wzmacnia relacje interpersonalne. Pomaga wprowadzać normy wzajemnej troski i szacunku z pominięciem własnego interesu. Emocja ta zmniejsza częstość wyrządzanych krzywd i czyni ludzi mniej skłonny do ranienia, sprawiania zawodu czy opuszczania partnera. Motywuje również do zwracania uwagi na potrzeby drugiej osoby i wyrażania wobec niej pozytywnych uczuć. Zapobiega w ten sposób zaniedbywaniu, które również może być powodem krzywdy. Jeśli ludzie odczuwają winę z powodu skrzywdzenia swojego partnera, zaniedbywania go lub niespełnienia jego oczekiwań, to zmieniają swe postępowanie (żeby uniknąć poczucia winy), a przez to wzmacniają związki interpersonalne. Po drugie, poczucie winy może działać jako technika wywierania wpływu, pozwalająca nawet relatywnie słabym osobom osiągać swoje cele. Pokazywanie własnego cierpienia może skłonić partnera do postępowania tak, jak sobie tego życzymy. Osoba wywierająca w ten sposób wpływ przedstawia się jako bezbronna ofiara czynów drugiego człowieka. Stąd emocja ta może przywracać równowagę zaburzoną na niekorzyść słabszego partnera. Trzecia funkcja poczucia winy polega według Baumeistera na redystrybucji emocjonalnego dystresu w związku dwojga ludzi (diadzie). W przypadku przekroczenia normy ofiara cierpi, a sprawca potencjalnie czerpie korzyści. Jeśli sprawca odczuwa winę, jego przyjemność zostaje zredukowana, a poczucie winy sprawia, że ofiara czuje się lepiej. W ten sposób zostaje odzyskana równowaga emocjonalna (złe odczucia wracają do osoby, która je wywołała).

Baumeister próbuje odpowiedzieć również na pytanie o afektywne źródła poczucia winy. Według Zahn-Waxlera i Kochanskiej zdolność do odczuwania poczucia winy jest wrodzona, a uczymy się jedynie sposobów jego wyrażania (Zahn-Waxler i in. 1990). Pod względem afektywnym poczucie winy podobne jest do emocji strachu. Baumeister znajduje dwa afektywne źródła poczucia winy: empatię i lęk przed odrzuceniem przez partnera interakcji. Ludzie mają wrodzoną tendencję do reagowania empatią na krzywdę innej osoby, a poczucie

winy łączy empatyczny dystres z przypisywaniem sobie odpowiedzialności za cierpienie drugiego człowieka. Drugim afektywnym źródłem tej emocji jest lęk przed odrzuceniem. Dzieci odczuwają lęk przed rozłąką z matką, ewentualnie inną osobą znaczącą. Wydarzenia, które zwiększają zagrożenie wykluczeniem społecznym, wzbudzają lęk, a jedną z form, jaką przyjmuje ten lęk, jest właśnie poczucie winy. Związek między empatią a poczuciem winy został empirycznie potwierdzony w badaniach Kugler i Jonesa (Kugler, Jones 1992). Badacze ci wykazali znaczące korelacje między różnymi miarami poczucia winy (Inwentarzem Poczucia Winy własnego autorstwa, Inwentarzem Poczucia Winy Moshera, Skalą Poczucia Winy Buss i Durkee, Skalą Poczucia Winy autorstwa Hogana i innymi) a empatią (mierzoną m.in. Skalą Emocji Podstawowych Izarda).

Podobne wyniki w serii swoich badań uzyskała Tangney (Tangney 1991). Skłonność do odczuwania empatii okazała się pozytywnie skorelowana ze skłonnością do odczuwania poczucia winy oraz negatywnie skorelowana ze skłonnością do odczuwania wstydu. Negatywną korelację między wstydem a empatią Tangney tłumaczy, opierając się na teorii Lewisa. Według tej autorki osoby przeżywające wstyd nie są zdolne wyjść poza własne „ja”, a przez to trudno im przyjąć perspektywę innej osoby. Osoby podatne na wstyd zacierają granicę między „ja” a własnym zachowaniem i prawdopodobnie zacierają również granicę między „ja” a inni. Dlatego osoby takie, będąc świadkami nieszczęścia (przykry sytuacji) przeżywanego przez drugiego człowieka, mogą odczuwany dystres utożsamiać z „ja” i doświadczać emocji wstydu. Chcąc uniknąć dyskomfortu związanego ze wstydem, będą mniej otwarte na świat emocjonalny innych, a przez to mniej empatyczne. Niewiele jest bezpośrednich dowodów na związek między poczuciem winy a lękiem przed odrzuceniem, ale istnieją dowody pośrednie. Poczucie winy jest częściej zgłaszane w bliskich relacjach interpersonalnych, czyli w takich, w których partnerom zależy na sobie nawzajem. Lęk przed odrzuceniem i przerwaniem interakcji jest również silniejszy i bardziej motywujący w głębszych relacjach niż w kontaktach z osobami obcymi. Z wielu badań wynika również, że poczucie winy powoduje działania naprawcze i zadośćuczynienie. Są one sposobami podtrzymania zagrożonego związku i zapobieżenia jego zerwaniu.

Funkcje wstydu są mniej jasne dla badaczy emocji. Tangney przypuszcza, że wstyd jest emocją bardziej prymitywną niż poczucie winy i występuje na niższych etapach rozwoju filo- i ontogenetycznego człowieka (Tangney i in. 1996). Zgodnie z tym podejściem wstyd wykształcił się z tych samych powodów adaptacyjnych co poczucie winy. Wstyd miałby więc pełnić te same funkcje, które spełnia poczucie winy, tyle że w sposób mniej skuteczny, niedoskonały, a przez to mniej przystosowawczy. Halberstad i Green w swojej teorii łagodzenia dowodzą, że wstyd jest środkiem uspokajania innych w sytuacji przekroczenia norm społecznych (Zaleski 1998). Towarzyszące wstydomu czerwienie jest dla

otoczenia sygnałem, że sprawca wie, że postąpił źle i odczuwa z tego powodu dyskomfort. Wstyd ma siłę pacyfikowania negatywnych emocji otoczenia, skierowanych przeciwko osobie przekraczającej standardy. Wynika z tego, że wstyd pełni funkcje interpersonalne, łagodząc społeczne skutki złamania norm. Zgodnie z koncepcją łagodzenia wstyd pełni jeszcze jedną ważną dla podmiotu funkcję. Jest mianowicie buforem zapobiegającym podważaniu idealnego obrazu siebie (Halberstadt i Green rozumieją wstyd w sposób zaproponowany przez Lazarusa, czyli jako emocję wynikającą z niezdolności sprostania standardom idealnego „ja”). Antycypacja odczuwanego wstydu powstrzymuje osobę przed działaniem równoznacznym ze złamaniem normy, a tym samym chroni „ja” idealne. Jeśli chodzi o afektywne komponenty wstydu, to jednym z tych komponentów może być lęk przed społecznym ostracyzmem i lęk autoprezentacyjny. Wurmser, wymieniając trzy aspekty wstydu, jako pierwszy z nich podaje lęk przed potępieniem i pogardą na skutek „utruty twarzy”. Autor ten dowodzi, że wstyd jest emocjonalną reakcją na to, że ktoś patrzy na nas z pogardą i potępieniem (Wurmser 1987). Najważniejszym źródłem afektywnym wstydu miałyby więc być lęk przed odrzuceniem, związany z zagrożeniem realizacji takich potrzeb jak potrzeba przynależności, akceptacji i szacunku. Podłożem tego lęku mogą być również troski autoprezentacyjne jednostki. Z badań Tangney wynika, że osoby przeżywające emocję wstydu skupiają się na tym, co inni mogą o nich myśleć w tej sytuacji. Mimo że z badań tej autorki nie wynikało, że wstyd jest bardziej publiczny od poczucia winy, świadomość reakcji innych silniejsza była przy wstydzie (Tangney i in. 1996).

PODSUMOWANIE I PERSPEKTYWA DALSZYCH BADAŃ

Zgromadzony materiał teoretyczny i empiryczny nie pozwala – jak na razie – jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie o istotę wstydu i poczucia winy. Klasyczne rozróżnienie tych emocji w wymiarze publiczny–prywatny nie przeszło weryfikacji empirycznej. Wiele badań świadczy o tym, że dla tych dwóch emocji nie istnieją niezmienniki sytuacyjne. Ludzie w tych samych sytuacjach mogą przeżywać zarówno wstyd, jak i poczucie winy. Co więcej, obie te emocje przeżywane są w warunkach publicznych i prywatnych. Podejście Lazarusa różnicujące wstyd i poczucie winy poprzez odmienne tematy relacyjne ma jedną poważną wadę: złamanie nakazu moralnego (poczucie winy) oznacza najczęściej jednoczesną niezdolność sprostania standardom idealnego „ja” (wstyd) i odwrotnie. Z badań wynika, że osoby opisujące przeżywaną wstyd lub winę podkreślały oba te elementy i nie stwierdzono stałej zależności zakładanej przez Lazarusa. Koncepcja Lewisa, wiążąca wstyd z negatywną autoatrybucją całościową, a poczucie winy z autoatrybucją częściową, również nie została w sposób satysfakcjonujący potwierdzona empirycznie.

Obiecującym nurtem badań jest docieranie do istoty poczucia winy i wstydu poprzez poszukiwania odpowiedzi na pytanie, jakie funkcje pełnią one dla adaptacji jednostki. Baumeister i inni badacze wskazują na społeczne funkcje tych emocji jako regulatorów relacji jednostki z osobami ją otaczającymi. Wyniki badań wskazują, że poczucie winy i wstyd chroni jednostkę przed odrzuceniem, jednocześnie chroniąc społeczność przed utratą więzi międzyludzkich, a przez to – przed jej rozpadem. Ponieważ jest to również rola standardów i norm wykształconych przez społeczeństwo, nie dziwi fakt, że poczucie winy i wstyd wzbudzone są najczęściej jako skutek ich złamania. Kolejna droga do zrozumienia tych złożonych emocji wiedzie najprawdopodobniej przez poszukiwanie ich komponentów afektywnych, czyli składających się na nie bardziej elementarnych emocji. Planując badania nad wstydem i poczuciem winy, warto więc uwzględnić pomiar różnych innych emocji (takich jak lęku, empatii, gniewu), co pozwoli odpowiedzieć na pytanie o ich komponenty afektywne.

Poważnym ograniczeniem wartości eksplanacyjnej większości cytowanych w literaturze badań jest ich metodologia. Poczucie winy i wstyd mierzono, przeprowadzając analizę treści relacji o przeszłych zdarzeniach. Po pierwsze, procedura ta nie daje informacji o przeżywanych emocjach w chwili ich wzbudzenia. Relacja taka jest zaburzona przez zmienne uboczne i zakłócające, np. brak wglądu we własne emocje, „przepracowanie” emocji w świadomości, wzbudzone *post facto* mechanizmy obronne, ograniczenie pamięci autobiograficznej. Po drugie, rozróżnienie emocji poczucia winy i wstydu opiera się w tych badaniach na nieznanym badaczowi kryteriach (eksperymentator nie wie, dlaczego dany stan emocjonalny ktoś nazywa wstydem, a nie poczuciem winy). Dodatkowo zwraca uwagę fakt, że wyniki badań amerykańskich (Tangney i in.) pozostają w sprzeczności z wynikami badań polskich (Harwas-Napierała). Prawdopodobne jest, że przedstawiciele kultury zachodniej, a szczególnie kultury amerykańskiej, w trakcie socjalizacji otrzymują nieco inny wzorzec tych emocji (sposób ich rozumienia i przeżywania). Stąd prowadzenie badań empirycznych na temat poczucia winy i wstydu na gruncie polskim powinno być poprzedzone badaniem sposobu rozumienia tych emocji przez Polaków, szczególnie jeśli chodzi o ich niezmienniki, czyli prototypowe sytuacje mające siłę wzbudzania poczucia winy i wstydu.

Metodologicznie i naukowo uzasadnione byłoby również wzbudzanie tych emocji w sposób eksperymentalny, w połączeniu z ich pomiarem „na gorąco”. Dałoby to możliwość weryfikacji trafności niezmienników tychże emocji (tzn. czy w danej sytuacji ludzie rzeczywiście odczuwają te emocje, czy jest to może efekt refleksji *post facto*), a także pozwoliłoby ustalić (poprzez obserwację zachowania), jakie pełnią one funkcje w regulacji zachowań społecznych człowieka. Badania eksperymentalne dałyby również możliwość identyfikacji bardziej elementarnych komponentów afektywnych, pojawiających się w trakcie przeżywania tychże emocji, oraz pomiaru poziomu niespecyficznego pobudzenia

emocjonalnego organizmu. Perspektywa takich badań obarczona jest wieloma ograniczeniami (głównie o charakterze etycznym) oraz trudnościami technicznymi. Jednakże potencjalne korzyści naukowe i praktyczne z badań tego typu przemawiają za ich celowością. Stworzyłyby one szansę na pełniejsze zrozumienie tak złożonych emocji jak wstyd i poczucie winy.

BIBLIOGRAFIA

- Baumeister R. M., Stillwell A. M., Heatherton T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 2.
- Doliński D. (2000). *Ekspresja emocji. Emocje podstawowe i pochodne*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2. Gdańsk: GWP.
- Ekman P. (1998). *Wszystkie emocje są podstawowe*. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP.
- Franken R. E. (2005). *Psychologia motywacji*. Gdańsk: GWP.
- Gasiul H. (2002). *Teorie emocji i motywacji. Rozważania psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Kochanska G. (1991). Socialization and temperament in the development of guilt and conscience. *Child Development*, 62.
- Kuczkowski S. (2000). *Psychologia poczucia winy*. Kraków: Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna „Ignatianum”.
- Kugler K., Jones W. H. (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 2.
- Kurtz E. (1988). *Wstyd i poczucie winy*. Warszawa: Wydawnictwo PTP.
- Lazarus R. (1998). *Uniwersalne zdarzenia poprzedzające emocje*. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP.
- Lewis M., Haviland-Jones J. M. (red.) (2005). *Psychologia emocji*. Gdańsk: GWP.
- 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, 4.
- Reber A.S. (red.) (2000). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Szewczuk W. (red.) (1985). *Słownik psychologiczny*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Tangney J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 4.
- Tangney J. P., Miller R. S., Flicker L., Barlow D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 6, 1256–1269.
- Wurmser L. (1987). *Shame: The veiled companion of narcissism*. W: D. Nathanson (red.), *The Many Faces of Shame*. New York–London: Guilford Press.
- Zahn-Waxler C., Kochanska G., Krupnick G., McKnew D. (1990). Patterns of guilt in children of depressed and well mothers. *Developmental Psychology*, 26.
- Zaleski Z. (1998). *Od nienawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

SUMMARY

The article discusses the most important theoretical ways of approach describing emotions of the sense of guilt and shame on the grounds of cognitive and social psychology. Its aim is to present divergencies in the ways of understanding these two emotions and difficulties occurring while making an attempt to differentiate them explicitly. Both emotions are treated either as basic (Ekman, Izard) or secondary (Lazarus, Baumeister), which implies quite different mechanisms of arousing them and regulation of behaviour. The identified criteria of differentiating the sense of guilt and shame are also different. In the contemporary psychology the criterion is not any more the public vs. private dimension (characteristic of anthropological approach), but also such dimensions as: breaking the norm vs. falling short of standards (Lazarus), negative partial autoattribution vs. total autoattribution (Lewis). Some of the researches, while trying to differentiate them, base themselves on different functions when they modify social relations (Baumeister, Wurmser). Apart from presenting the most important ways of understanding the sense of guilt and shame, the article shortly reviews the studies and attempts to evaluate how the presented concepts have been positively verified empirically.