

Alicja KEPLINGER

WSTYD A ORIENTACJE DZIAŁANIA

Radzenie sobie z poczuciem wstydu (czyli poszukiwanie reintegracji jako przeciwdziałanie naznaczeniu społecznemu – stygmatyzacji) jest formą odpowiedzialności społecznej, ponieważ przyczynia się do budowania pozytywnych wartości w społeczności poprzez naprawę zerwanych lub nadwyreżonych relacji społecznych. Pojęcie zawstydzenia zakłada więc uznanie krzywdy i funkcjonowanie normy akceptowalnego zachowania, postaw i stosunków społecznych, a zatem odnosi się także do kwestii etycznych.

Ten sam wstyd, który zaświadcza o utracie podmiotowości, wyznacza [...] człowieczeństwo.

Natalia Kaliś, *Cudowna świadomość porażki*¹

Problematyka wstydu podejmowana jest przez wielu autorów w literaturze psychologicznej zarówno polskiej², jak i zagranicznej³. Autorzy wskazują na wieloaspektowy model wstydu i możliwość jego analizy z perspektywy odmiennych nurtów teoretycznych i metodologicznych. Tak więc pojęcie wstydu omawiane bywa na przykład w ujęciu filozoficznym, moralnym, psychoanalitycznym, psychologii poznawczo-behawioralnej⁴, w kontekście teorii emocji podstawowych oraz teorii poznawczo-atrybucyjnych⁵ czy też w oparciu o strukturalno-sekwencyjny model przetwarzania informacji prowadzący do wzbudzenia emocji⁶. Prezentuje się rozwojowy aspekt emocji wstydu, na przykład

¹ N. Kaliś, *Cudowna świadomość porażki*. „O wstydzie” Jerzego Beresia, „Konteksty” 2010, nr 4, s. 136-139 (<http://artmuseum.pl/pl/archiwum/archiwum-polskiego-performansu/2661/127000>).

² Zob. np. A. Keplinger, *Poczucie wstydu jako regulator funkcjonowania społecznego*, „Przegląd Psychologiczny” 24(1995) nr 3, s. 339-454; T. Czub, A.I. Brzezinska, *Regulacyjna wartość emocji wstydu w procesie kształtowania się tożsamości*, „Psychologia Rozwojowa” 18(2013) nr 1, s. 27-42.

³ Zob. np. L. Benade, *Shame: Does It Have a Place in an Education for Democratic Citizenship?*, „Educational Philosophy and Theory” 47(2015) nr 7, s. 661-674, <http://dx.doi.org/10.1080/00131857.2014.880644>; J.F. Johnson, S. Connolly, *Moral Disengagement and Ethical Decision-Making*, „Journal of Personnel Psychology” 15(2016) nr 4, s. 184-189.

⁴ Zob. Keplinger, dz. cyt.

⁵ Zob. Czub, Brzezinska, dz. cyt.

⁶ Zob. A. Kleszczewska-Albińska, R. Albiński, *Wstyd i poczucie winy w teorii i badaniach*, „Psychologia Jakości Życia” 8(2009) nr 1, s. 83-100.

w ujęciu eriksonowskim⁷ czy też w ujęciu poznawczo-rozwojowym⁸. Opisu-
jąc doświadczenie wstydu w społeczno-poznawczych ramach teoretycznych,
badacze wskazują na jego zewnętrzne uwarunkowania, na przykład na normy
społeczne, oraz na determinanty wewnętrzne, na przykład na rozumowanie
moralne, siłę woli⁹ czy autosankcje mające wydzźwięk samoukarania za za-
chowanie niezgodne z wartościami bądź normami¹⁰. Albert Bandura twierdzi,
że ludzie kierują swoim zachowaniem w taki sposób, aby uniknąć sankcji
społecznych – to po pierwsze, a po drugie – ponieważ przestrzeganie wła-
snych norm moralnych jest satysfakcjonujące¹¹. Jednostka podlega procesom
samoregulacji wrażliwym na kontekst moralny i balansuje w codziennych do-
świadczeniach między aktywizowaniem tendencji do moralnego rozluźnienia,
co może prowadzić do zachowań nieetycznych, a sankcjami społecznymi czy
też moralnymi autosankcjami i skłonnością do negatywnej samooceny i samo-
krytyki¹². Można też spotkać analizy opisujące mechanizmy odpowiedzialne
za doświadczanie wstydu, na przykład oparte na ewolucyjnym podejściu do
emocji, gdzie zakłada się, że wstyd jest wrodzony i z góry zaprogramowany,
oraz odmienne ujęcie poznawczo-atrybucyjne, gdzie podkreśla się rolę rozwo-
ju złożonych struktur i funkcji poznawczych, na przykład „ja” albo samoświa-
domości rozumianej jako zdolność oceny własnego zachowania¹³. Poczucie
wstydu jest emocją moralną, która może stymulować i chronić tendencję do
przejawiania zachowań prospołecznych. Są też jednak i takie badania, które
opisują powiązania wstydu z wrogością, narcyzmem, depresją – z szeregiem
zachowań patologicznych¹⁴. Mimo dziesięcioleci badań empirycznych kon-
kluzje dotyczące adaptacyjnej funkcji wstydu nie są jednoznaczne. Dowodem
na to mogą być na przykład rozważania Stefanie M. Tignor i C. Randall Col-
vina, którzy przeprowadzili metaanalizę literatury przedmiotu i stwierdzają,
że wstyd związany jest z orientacją prospołeczną¹⁵. Badania te, w których

⁷ Zob. L. Witkowski, *Rozwój i tożsamość w cyklu życia: studium koncepcji Erika H. Eriksona*, Wydawnictwo WSEZ, Łódź 2009.

⁸ Zob. M. Lewis, *The Emergence of Human Emotions*, w: *Handbook of Emotions*, red. L. Feldman Barrett, M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, The Guilford Press, New York 2008, s. 304-319.

⁹ Zob. Johnson, S. Connelly, dz. cyt.

¹⁰ Zob. A. Bandura, *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves*, Worth, New York, New York, 2015.

¹¹ Zob. tamże.

¹² Zob. J.P. Tangney, D.J. Mashak, J. Stuewig, *Shame, Guilt and Embarrassment: Will the Real Emotion Please Stand Up?*, „Psychological Inquiry” 16(2005), nr 1, s. 44-48.

¹³ Por. Czub, Brzezińska, dz. cyt., s. 28.

¹⁴ Zob. np. W. Martens, *A Multicomponential Model of Shame*, „Journal for the Theory of Social Behaviour” 35(2005) nr 4, s. 399-411; Johnson, Connelly, dz. cyt.

¹⁵ Zob. S.M. Tignor, C.R. Colvin, *The Interpersonal Adaptiveness of Dispositional Guilt and Shame: A Meta-Analytic Investigation*, „Journal of Personality” 85(2017) nr 3, s. 341-363.

zastosowano model korelacyjny, pokazują jednak, że dyspozycyjny wstyd ujemnie koreluje z zachowaniami prospołecznymi. Poza tym Tignor i Colvin podkreślają istotny i wciąż niedoceniany ich zdaniem wpływ metodologicznych wyborów i decyzji naukowców na wyniki ich badań oraz na dokonywane przez nich interpretacje teoretyczne.

Celem niniejszych rozważań jest omówienie problematyki wstydu w kontekście konstruktywnej i destruktywnej orientacji w działaniu. Procedura postępowania badawczego polegała na dokonaniu przeglądu aktualnej literatury polskiej i anglojęzycznej pod kątem problemów związanych z tematyką wstydu, które są w niej poruszane. Analizowano teksty pod względem treści, formy i struktury oraz weryfikowano badania w celu wyodrębnienia wiodących ujęć tematu wstydu.

Przystępując do opracowania, dokonano przeglądu najnowszej polskiej literatury, zwłaszcza artykułów w czasopiśmie naukowych, oraz skorzystano z zasobów elektronicznej bazy czasopism EBSCO w kwietniu i maju 2017 roku w poszukiwaniu artykułów poświęconych problematyce wstydu. Wstępnym kryterium przyjętym do selekcji artykułów anglojęzycznych było występowanie terminu „wstyd” w ich tytułach. Korzystano z publikacji z dziedziny psychologii z lat 2000-2017, których pełna treść dostępna jest w zbiorach recenzowanych czasopism naukowych w bazie publikacji EBSCO. Liczba artykułów spełniających wstępne warunki przekraczała dwa tysiące pozycji. Dodatkowym kryterium wyboru tekstu było nawiązanie treści artykułu do kontekstu psychologii rozwojowej oraz problematyki orientacji działania w powiązaniu ze wstydem. Ostatnim nieformalnym i subiektywnym kryterium doboru artykułu do dalszych analiz było to, czy tekst wydawał się autorce interesujący.

Sformułowano trzy pytania badawcze: (1) Kiedy wstyd jest powiązany z destruktywnym sposobem orientacji w działaniu? (2) Kiedy wstyd jest powiązany z konstruktywną orientacją w działaniu? (3) Jakie nisze tematyczne i kierunki przyszłych badań nad problematyką wstydu można wskazać?

ROZUMIENIE POJĘCIA „WSTYD”

Zjawisko wstydu opisywane jest w literaturze przedmiotu z różnych perspektyw, co zapewnia szeroki wachlarz ujęć teoretycznych, ale zarazem stanowi źródło trudności przy próbie znalezienia jego klarownego, jednoznacznego rozumienia. Emocja wstydu prezentowana bywa w kategoriach stanu bądź cechy¹⁶. Wstyd odczuwany sytuacyjnie i przejściowo traktowany jest przez podmiot epizodycznie, sygnałnie i pełni funkcję informacyjną, na

¹⁶ Zob. Keplinger, dz. cyt., Kleszczewska-Albińska, Albiński, dz. cyt.

przykład uprzedzając o przekroczeniu pewnych zasad zachowania społecznego. Emocja wstydu rozumiana w kategoriach cechy podkreśla natomiast unikatowość subiektywnych doświadczeń jednostki, jej związek i sposób odniesienia do własnego „ja”; pełni funkcję wywoływania negatywnego napięcia wewnętrznego i obniżania nastroju, przypisując odpowiedzialność za zdarzenia (zwłaszcza za zdarzenia mające konsekwencje negatywne) jednostce, nie zaś jej zewnętrznemu otoczeniu. Pojawia się wówczas w podmiocie stała tendencja do doświadczania braku kontroli i niespełniania oczekiwań czy też pewnych norm społecznych, a także zasad etycznego zachowania się¹⁷. W koncepcjach wywodzących się z perspektywy antropologicznej wstyd uznawany jest za fenomen złożony i opisywany w perspektywie kulturowej jako zjawisko zależne od norm i wartości, nieodłącznie związane ze społeczeństwem. Antropolodzy jednocześnie odwołują się do poglądów na temat wstydu jako uczucia podstawowego, pojmowanego w kategoriach ewolucyjnie dziedzicznego mechanizmu. Zdaniem Silvana S. Tomkinsa wstyd stanowi emocję podstawową¹⁸. Badacz ten podjął próbę wyjaśnienia związku przyczynowego między wstydem jako wrodzonym mechanizmem afektywnym a postrzeganiem siebie oraz budowaniem relacji społecznych. Opisuje on doświadczenie wstydu jako awersyjne, jakkolwiek pełniące funkcje adaptacyjne. Inni zaś autorzy, Nathan Harris i Shadd Maruna¹⁹, prezentują trzy sposoby rozumienia wstydu: (1) wstyd jako reakcja na społeczną dezaprobatę (łączy się z koncentracją na zewnętrznych możliwych konsekwencjach zaburzenia relacji z innymi, na przykład związanych z wyrządzeniem innym jakiejś krzywdy bądź spowodowaniem straty); (2) wstyd jako efekt osobistej porażki lub błędu (łączy się z naruszeniem wewnętrznych standardów działania); (3) wstyd jako etyczny aspekt porażki czy błędu (łączy się z uwzględnieniem zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych uwarunkowań i konsekwencji własnego działania). Leon Benade pisze, że wstyd można rozumieć w kategoriach etyki, jeśli pojawia się on w wyniku sprzeczności między czynem niezgodnym na przykład z prawem czy z obowiązującym obyczajem bądź normami społecznymi a indywidualnym poczuciem jaźni i wartości samego siebie²⁰. Radzenie sobie z poczuciem wstydu (czyli poszukiwanie reintegracji jako przeciwdziałanie naznaczeniu

¹⁷ Zob. J.P. T a n g n e y, J. S t u e w i g, D. M a s h e k, M.E. H a s t i n g s, *Assessing Jail Inmates' Proneness to Shame and Guilt: Feeling Bad about the Behavior or the Self?*, „Criminal Justice and Behavior” 38(2011) nr 7, s. 710-734.

¹⁸ Zob. S.S. T o m k i n s, *The Varieties of Shame and Its Magnification*, w: *Exploring Emotion: The Selected Writings of Silvan S. Tomkins*, red. V.E. Demos, Cambridge University Press, Cambridge 1995, s. 397-410.

¹⁹ Zob. N. H a r r i s, S. M a r u n a, *Shame, Shaming and Restorative Justice*, w: *Handbook of Restorative Justice: A Global Perspective*, red. D. Sullivan, L. Tiffit, Routledge, Abingdon, UK–New York, USA, 2008, s. 452-462.

²⁰ Zob. B e n a d e, dz. cyt.

społecznemu – stygmatyzacji) jest formą odpowiedzialności społecznej, ponieważ przyczynia się do budowania pozytywnych wartości w społeczności poprzez naprawę zerwanych lub nadwyreżonych relacji społecznych. Pojęcie zawstydzenia zakłada więc uznanie krzywdy i funkcjonowanie normy akceptowalnego zachowania, postaw i stosunków społecznych, a zatem odnosi się także do kwestii etycznych. Podobnie jak inne emocje moralne (na przykład poczucie winy), wstyd ma szczególne znaczenie w trakcie rozwoju człowieka, a zwłaszcza w fazie wczesnego okresu dzieciństwa i dojrzewania. Okres wczesnego dzieciństwa jest etapem rozwoju zdolności do refleksji, porównywania siebie z innymi i kształtowania wrażliwości na opinie innych. W ujęciu eriksonowskim w okresie wczesnego dzieciństwa (między drugim a trzecim rokiem życia) dziecko wchodzi w fazę rozwojową dążenia do niezależności i autonomii²¹. Istotnym wydarzeniem tego okresu rozwojowego jest trening czystości oraz kształtująca się zdolność odróżniania „ja” od „innych” oraz uświadamiania sobie przez dziecko, że jest (może być) ono sprawcą działań, co powoduje określone konsekwencje w jego doświadczeniu. Rozwijające się w tym okresie poczucie sprawstwa i kontroli, związane z odpowiedzialnością za samodzielne decyzje i działania, koncentruje się na dbałości o własne ciało i na treningu czystości. Dziecko uzyskuje poczucie autonomii, nabywając w ramach tego treningu umiejętności kontrolowania ciała. Brak takiej umiejętności stanowi źródło wewnętrznego konfliktu, który pozostaje nierozstrzygnięty, co może się przyczyniać do braku poczucia sprawstwa i powodować trudne do zniesienia emocjonalne przeżycie wstydu.

Autorzy reprezentujący podejście atrybucyjno-poznawcze zwracają uwagę, że warunkiem koniecznym wywołania emocji wstydu jest rozwój struktury „ja” i funkcji poznawczych, które pozwalają dziecku na autorefleksję, ukazując mu, że jest ono sprawcą i działa, a jego działania podlegają ocenie (w tym również samoocenie)²². Michael Lewis twierdzi, że dziecko osiąga tego rodzaju możliwości poznawcze pod koniec trzeciego roku życia i że wówczas wstyd może się stać – i najczęściej się staje – elementem jego doświadczenia życiowego, co generalnie świadczy o prawidłowym rozwoju dziecka²³. W pewnym sensie mamy tu do czynienia jak gdyby z włączeniem się nowej funkcji w życiu dziecka – funkcji, która daje mu nowe możliwości orientacji w świecie.

Okres dorastania jest w życiu człowieka związany z kształtowaniem tożsamości osobowej i z uczeniem się pełnienia ról społecznych. Osoba eksploruje wówczas własną niezależność, kształtując jednocześnie swoją tożsamość i świadomość siebie. Ważnym w sensie rozwojowym obszarem są wówczas

²¹ Por. Witkowski, dz. cyt., s. 118.

²² Por. Tanguay, Stuewig, Mashek, Hastings, dz. cyt., s. 714.

²³ Por. Lewis, dz. cyt., s. 311.

relacje z innymi, a poczucie wsparcia w dążeniu do odkrywania siebie sprzyja indywidualnemu budowaniu samoświadomości, niezależności i samokontroli. Przy braku takiego wsparcia może zaś pojawić się niepewność własnej tożsamości, czemu towarzyszą trudności w określeniu własnych dążeń, celów życiowych i co sprzyja doświadczaniu emocji wstydu. Wstyd jest też potencjalnie istotną zmienną w opisie i analizie zdrowia i dobrej kondycji młodzieży. Młody człowiek, który potrafi odczuwać wstyd, faktycznie urzeczywistnia funkcjonowanie sankcji społecznych oraz powszechnie akceptowanych norm i wartości. Okazuje się jednak, że doświadczanie wstydu może nie tylko budować, ale i rujnować kondycję psychiczną jednostki. Powiązanie doświadczenia wstydu z depresją, zmniejszeniem poczucia własnej wartości i gniewem²⁴ bądź też z narcyzmem może stanowić wyzwanie dla prozdrowotnych zachowań jednostki²⁵. Internalizacja zakłada zdolność jednostki do poznania wyobrazonego „innego”. Myśl o „innym” może zadziałać niczym spust uruchamiający lawinę odczuć emocjonalnych, a w tym uczucie wstydu. Obawa o to, co inni myślą, jest ważna dla jednostki, która zinternalizowała już normy społeczne, a w związku z tym doświadczyła uczucia wstydu. Do przeżywania wstydu motywuje na przykład obawa przed ekspozycją, zwłaszcza nieoczekiwaną, zaskakującą, nieplanowaną, własnego ciała bądź też myśli czy uczuć, przyczyniając się zarazem do utrwalenia tego sposobu reagowania w innych, analogicznych sytuacjach. Wstyd ma siłę oddziaływania wywołującego zmianę, co można monitorować w procesie kształtowania postaw etycznych u młodych, na przykład w środowisku szkolnym. Reagujemy na rzeczywistego lub wyobrazonego „innego”, to zaś powoduje, że odczuwamy pewien rodzaj etycznego i społecznego zobowiązania, aby funkcjonować zgodnie z akceptowanymi społecznie wartościami. „Inni” oraz ich sposób reagowania są dla jednostki niczym lustro, w którym może się ona przeglądać i uświadamiać sobie swoją postawę i sposób funkcjonowania w określonej sytuacji²⁶. „Inni” są jak drogowskaz w procesie orientacji w sytuacji. Mówiąc pokrótce, w ten sposób wprowadzać można ideę wzmacniania sprawiedliwości społecznej, na przykład w środowisku szkolnym, co w konsekwencji przyczyniać się będzie do zaszczepienia wrażliwości społecznej w dzieciach w wieku szkolnym i do doskonalenia szeregu ich umiejętności interpersonalnych oraz do formowania postaw obywatelskich w duchu demokracji²⁷. Cele te można osiągnąć w tym większym stopniu, im bardziej uczenie się, nauka i szeroko rozumiana edu-

²⁴ Por. L.M. Simonds, M. John, Ch. Fife-Schaw, S. Willis, H. Taylor, H. Hand, M. Rahim, H. Winstanley, H. Winton, *Development and Validation of the Adolescent Shame-Proneness Scale*, „Psychological Assessment” 28(2016) nr 5, s. 550.

²⁵ Por. Martens, dz. cyt., s. 402.

²⁶ Por. Bende, dz. cyt., s. 671.

²⁷ Por. tamże, s. 668.

kacja stanowią coś istotnego (ważnego, lubianego, pożądanego, niezbędnego) w subiektywnej ocenie ucznia, a także im głębiej uczeń identyfikuje się ze swoją szkołą²⁸.

ZALEŻNOŚCI MIĘDZY WSTYDEM A SPOSOBAMI ORIENTACJI W DZIAŁANIU

WSTYD A DESTRUKTYWNY SPOSÓB ORIENTACJI W DZIAŁANIU

Mimo dowodów wskazujących, że doświadczenie wstydu można powiązać z podejściem konstruktywnym (na przykład w kontekście zachowań prospołecznych czy też dążenia do samodoskonalenia), dominuje pogląd, że wstyd nie daje gwarancji konstruktywnego działania, kiedy jednostka subiektywnie nie dostrzega możliwości naprawy swojego czynu. Konstatacja braku możliwości naprawy skutków własnego błędnego zachowania czy porażki prowadzi zdaniem psychologów do zachowań destrukcyjnych, na przykład unikowych czy antyspołecznych, co może blokować możliwości rozwojowe jednostki²⁹. Osoba zawstydzona może zatem przejawiać zachowania destrukcyjne typu unikowego, gdy nie potrafi poradzić sobie z sytuacją, którą spostrzega jako nieodwracalną, niemożliwą do naprawienia. W tradycyjnym ujęciu emocji wstyd definiuje się w kategoriach odczuć negatywnych, skłaniających jednostkę do wycofania się czy wręcz ucieczki, którym towarzyszy charakterystyczne pragnienie „zapadnięcia się pod ziemię”, schowania się i pozostania anonimowym³⁰. Wstyd zazwyczaj obejmuje negatywną ocenę globalnego „ja” i wiąże się z poczuciem niższości oraz bezwartościowości i z pragnieniem ucieczki lub ukrycia się³¹. Angelika Kleszczewska-Albińska i Rafał Albiński opisują ten problem w swoim artykule, zwracając uwagę na fakt, że negatywne konsekwencje i odczuwanie wstydu odnoszą się do „ja” osoby i że uznaje się je za kłopotliwe, krępujące i wręcz obnażające „ja”³². Odczuwanie wstydu wiąże się

²⁸ Por. S.C.S. Chi, R.A. Friedman, H.H. Lo, *Vicarious Shame and Psychological Distancing Following Organizational Misbehavior*, „Motivation, Emotion” 39(2015) nr 5, s. 809.

²⁹ Zob. C.W. Leach, A. Cidam, *When is Shame Linked to Constructive Approach Orientation? A Meta-Analysis*, „Journal of Personality and Social Psychology” 109(2015) nr 6, s. 983-1002; N. Gausel, C.W. Leach, V.L. Vignoles, R. Brown, *Defend or Repair? Explaining Responses to In-Group Moral Failure by Disentangling Feelings of Shame, Rejection, and Inferiority*, „Journal of Personality and Social Psychology” 10(2012) nr 2, s. 941-960.

³⁰ Por. Keplinger, dz. cyt., s. 443; Benade, dz. cyt., s. 665.

³¹ Por. A. Szentagoatai-Táttar, A.C. Miú, *Individual Differences in Emotion Regulation, Childhood Trauma and Proneness to Shame and Guilt in Adolescence*, „Journals PLOS One” z 29 XI 2016, s. 1-13.

³² Por. Albińska, Albiński, dz. cyt., s. 91.

z wewnętrznymi atrybucjami zdarzeń negatywnych i charakteryzuje się silnym powiązaniem z psychopatologią i wrażliwością interpersonalną. Czub i Brzezińska podejmują w swoich rozważaniach problem mechanizmów regulacji wstydu i stawiają tezę mówiącą, że znaczenie wstydu w funkcjonowaniu człowieka zależne jest od strategii regulacji emocji stosowanych przez jednostkę. Autorzy opisują dwa typy regulacji doświadczenia wstydu: proaktywny (na przykład zachowania zapobiegawcze, chroniące przed wystąpieniem reakcji wstydu) i reaktywny (na przykład zareagowanie gniewem lub wycofaniem się z sytuacji, kiedy ktoś lub coś wywołuje w jednostce wstyd). Autorzy twierdzą, że destrukcyjne czy też zakłócające oddziaływanie wstydu nie jest immanentną cechą tej właśnie emocji, ale konsekwencją nieprawidłowego działania mechanizmów regulacji emocji w ogóle, w tym regulacji wstydu³³. Tłumienie wstydu może prowadzić do zachowań antyspołecznych, kiedy następuje proces naznaczania społecznego, a jednostka izoluje się i w negatywny sposób bardziej koncentruje się na własnej osobie jako sprawcy niepożądanego w konsekwencjach działania niż na samym czynie³⁴.

Psycholodzy³⁵ pokazują, że mimo istnienia konstruktywnych orientacji działania związanych ze wstydem dominują jednak orientacje destruktywne, jak: (1) ukierunkowanie na unikanie, na przykład działań, które mogłyby doprowadzić do poniesienia straty przez innych bądź wyrządzenia im krzywdy, (2) obwinianie ofiar za zaistniałe negatywne zdarzenia lub (3) wycofanie się z obszaru, gdzie jednostka doświadczyła niepowodzenia³⁶.

Podsumowując, do negatywnych funkcji emocji wstydu można zaliczyć: doświadczanie trudnego do zniesienia, negatywnego napięcia emocjonalnego, zachwianie poczucia wartości i utratę szacunku do siebie. Unikowe tendencje zachowania wiążą się z deficytami umiejętności społecznych oraz z destrukcyjną funkcją wstydu. Atrybucje wewnętrzne są przyczyną doświadczania wstydu w sytuacji, kiedy pojawiają się efekty działania niezgodne z oczekiwaniami. W relacjach interpersonalnych negatywne naznaczanie społeczne oraz działanie zgodne z etykietą wstydu i (lub) autoetykietowanie wstydem może prowadzić do unikania aktywności prospołecznej, do wycofywania się i izolowania od innych bądź też do odmowy aktywnego podejmowania zadań, które inni mogą w przyszłości oceniać. Kluczowe wydaje się tu subiektywne odczucie, czy popełniony błąd (porażka) ma znamiona odwracalności i pozwala uruchomić działania naprawcze, czy też jest to niemożliwe.

³³ Por. C z u b, B r z e z i ń s k a, dz. cyt., s. 28, 30.

³⁴ Por. T a n g n e y, S t u e w i g, M a s h e k, H a s t i n g s, dz. cyt., s. 715.

³⁵ Zob. np. J.P. T a n g n e y, J. S t u e w i g, A.G. M a r t i n e z, *Two Faces of Shame: Understanding Shame and Guilt in the Prediction of Jail Inmates' Recidivism*, „Psychological Science” 25(2014) nr 3, s. 799-805.

³⁶ Por. S z e n t a g o a t a i - T ä t a r, M i u, dz. cyt., s. 2.

WSTYD A KONSTRUKTYWNY SPOSÓB ORIENTACJI W DZIAŁANIU

Psycholog rozwojowy i kliniczny Michael Lewis napisał w swojej książce *Shame: The Exposed Self*³⁷, że w naszym życiu psychicznym większość działań wymaga negocjacji, których konsekwencją są ludzkie emocje. Nasze wewnętrzne zmagania nie wyrażają walki między instynktami a rzeczywistością, ale są odzwierciedleniem konfliktów, które zazwyczaj wymagają zrozumienia i negocjowania między odczuciem wstydem a jego uwarunkowaniami i kontekstami³⁸. Wstyd jest więc przede wszystkim przejawem normalności, nie zaś patologii. Dzięki doświadczeniu wstydu w sytuacji, gdy naruszony zostaje jakiś standard funkcjonowania jednostki, uruchomione zostają mechanizmy samoregulacji. Odwołując się do badań empirycznych, można wskazać analizy świadczące o pozytywnej roli wstydu w życiu współczesnego człowieka. Na przykład w badaniu podłużnym prowadzonym wśród 476 więźniów (opublikowanym w roku 2014) June P. Tangney i współpracownicy stwierdzili, że więźniowie, którzy odczuwali wstyd z powodu popełnionego wykroczenia, rzadziej je powtarzali niż ci, którzy obwiniali za swój czyn kogoś innego, tak zwanego kozła ofiarnego³⁹. Autorzy tłumaczą tę prawidłowość między innymi wzrostem empatii, refleksji i zrównoważeniem tendencji do koncentrowania się na sobie i na innych. W roku 2015 badacze Colin Leach i Atilla Cidam po dokonaniu przeglądu 132 artykułów poświęconych problematyce wstydu epizodycznego, stwierdzili, że nawet jeśli wstyd niszczy opinię społeczną jednostki, to może spowodować konstruktywne skutki w jej zachowaniu pod warunkiem, że otrzyma ona możliwość naprawienia zaistniałych strat, a tym samym swojego wizerunku, który został podważony w związku ze wstydogennym zdarzeniem⁴⁰. Według autorów epizodyczny wstyd wpływa na naszą samoocenę i okazuje się najbardziej szkodliwy, jeśli nie mamy możliwości zmiany zaistniałej wstydogennej sytuacji, jej wyjaśnienia, a zwłaszcza naprawy. Co więcej, przekonanie jednostki, że zmiana i zarazem poprawa własnego wizerunku czy też naprawa wyrządzonej szkody jest możliwa, powoduje, iż doświadczenie emocji wstydu okazuje się potencjalnie silnym motywatorem dobrego zachowania, na przykład współpracy czy zachowań afiliacyjnych⁴¹. Jeśli nie jest to możliwe, nawet epizodyczny wstyd może uruchomić zachowanie destruktywne. Colin W. Leach i Atilla Cidam wyróżnili trzy konstruktywne orientacje

³⁷ Zob. M. Lewis, *Shame: The Exposed Self*, The Free Press, New York 1995.

³⁸ Por. tamże, s. 2.

³⁹ Por. Tangney, Stuewig, Martinez, dz. cyt., s. 799n.

⁴⁰ Por. Leach, Cidam, dz. cyt., s. 984-986

⁴¹ Zob. N. Gausel, C.W. Leach, *Concern for Self-Image and Social Image in the Management of Moral Failure: Rethinking Shame*, „European Journal of Social Psychology” 41(2011) nr 4, s. 468-478.

działania związane z emocją wstydu: (1) prospołeczną motywację i intencję działania, (2) motywację do współpracy i przynależności, (3) motywację do samodoskonalenia⁴². Pierwsza z tych orientacji definiowana jest w kategoriach motywacji i zachowania ukierunkowanego na dostarczanie korzyści innym osobom (jednostce czy grupie), na przykład przez pomaganie im, przeproszenie za jakieś zdarzenia i jego skutki, naprawienie czy zadośćuczynienie zaistniałych strat. Drugie konstruktywne podejście do doświadczania wstydu bazuje na współpracy i afiliacji i dotyczy przypadków, kiedy uczestnicy zdarzenia współpracują ze sobą lub negocjują czy też pragną spędzać wspólnie czas, wspólnie wykonywać jakieś zadania – w efekcie współdziałania przynosi to pozytywne rezultaty. Trzeci typ orientacji związany jest z dążeniem do samodoskonalenia. Z podejściem tym mamy do czynienia wówczas, gdy uczestnicy wstydogennej sytuacji angażują się w wykonanie pewnego zadania czy też radzenie sobie z trudnościami, ponieważ chcieliby podnieść poziom wiedzy o sobie (na przykład o swoim potencjale radzenia sobie w takich warunkach) i cieszyć się swoją skutecznością lub poprawić i doskonalić określone umiejętności. Analizy przedstawione przez Leacha i Cidama potwierdzają, że doświadczenie epizodycznego wstydu jest szeroko powiązane z prospołeczną motywacją i prospołecznymi zachowaniami, ze współpracą i dążeniem do afiliacji oraz z dążeniem do samodoskonalenia⁴³. Warto jednak pamiętać, że owo powiązanie wstydu epizodycznego z konstruktywnymi orientacjami działania nie jest bezwarunkowe. Pojawiają się one wówczas, gdy popełnione błędy czy doznane porażki są odwracalne i możliwe do naprawienia, co w konsekwencji aktywizuje zachowania ukierunkowane przede wszystkim na odbudowanie pozytywnego wizerunku jednostki w oczach innych osób świadomych jej wcześniejszej porażki czy błędu, a także uruchamia dążenie do naprawy swoich błędów i do doskonalenia swoich umiejętności.

Podsumowując, wstyd jest emocją trudną, ale pomimo swojej negatywnej strony może również pełnić szereg funkcji pozytywnych funkcji, na przykład ochronnych (dotyczących choćby sfery seksualnej czy intymnej, czy też autonomii jednostki), adaptacyjnych (pozwala utrzymać granice między tym, co dozwolone, a tym, co niepożądane), blokujących (powściąga instynkty i reprezentacje popędów), obronnych (pozwala uniknąć zniekształcania percepcji i informacji) i mobilizujących (pobudza do działań naprawczych, aktywizuje refleksyjność)⁴⁴. Unikowe formy zachowania mogą w tym kontekście pełnić rolę pozytywną, kiedy na przykład oznaczają powstrzymanie się od niepożądanych reakcji. Spostrzeganie przez jednostkę możliwości odwrócenia

⁴² Por. Leach, Cidam, dz. cyt., s. 988n.

⁴³ Por. tamże, s. 998.

⁴⁴ Por. Kelling, dz. cyt., s. 453.

własnego działania czy też naprawienia jego negatywnych skutków może służyć jako pomoc w stwierdzeniu zaangażowania prospołecznego jednostki i jej osobistej aktywności na rzecz wzmacniania własnego potencjału rozwojowego.

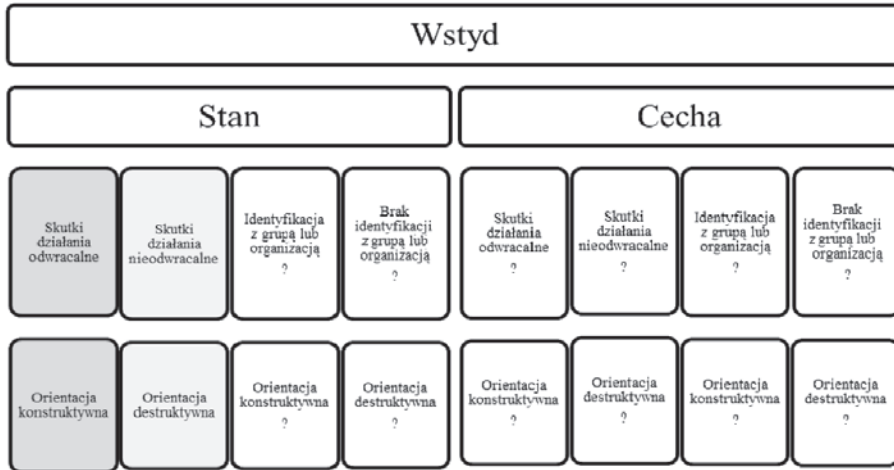
NISZE TEMATYCZNE I KIERUNKI DALSZYCH BADAŃ

W artykule opisującym multikomponentowy model wstydu Willem Martens przytacza dowody świadczące o tym, że wstyd może być zdeterminowany czynnikami psychospołecznymi (na przykład przez proces naznaczania społecznego), społeczno-emocjonalnymi (na przykład przez empatię), moralnymi (na przykład przez rozwój moralny i formułowanie sądów i ocen moralnych czy kształtowanie sumienia), intrapsychicznymi (na przykład przez poczucie tożsamości osoby z autoetykietą: „jestem osobą wstydliwą”), poznawczymi w kontekście oceny sytuacji i percepcji deficytu własnych umiejętności radzenia sobie w niej, kulturowymi (w wyniku ukształtowania pewnych wzorców funkcjonowania, zwłaszcza w kulturach kolektywistycznych), religijnymi i neurobiologicznymi (obniżony poziom kortyzolu wiąże się z rozluźnieniem normatywnym w zachowaniu, a jego podwyższony poziom wiąże się z depresyjnym odczuciem wstydu w wyniku „złamania” obowiązujących zasad moralnych)⁴⁵. Nicolas Rohleder wraz ze współpracownikami wskazuje na psychobiologiczne mechanizmy odpowiedzialne za doświadczanie wstydu, zwłaszcza wstydu chronicznego, rozumianego jako cecha. Opisywana przez autorów teoria zabezpieczenia społecznego (The Social Self Preservation Theory – SSPT) dowodzi, że zagrożenie oceną społeczną może wywołać uczucie wstydu, co kształtuje skoordynowaną reakcję psychobiologiczną potocznie opisywaną jako zawstydzenie. Naukowcy badali związek wstydu chronicznego z aktywnością osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczy (HPA), współczulnego układu nerwowego (SNS) oraz regulacji zapalnej w grupie pięćdziesięciu sześciu młodych kobiet. Wyniki potwierdzają przewidywania SSPT w odniesieniu do chronicznego doświadczenia wstydu i regulacji zapalnej. Regulację zapalną oceniano w oparciu o oszacowaną produkcję lipopolisacharydową i hamowanie produkcji glukokortykoidowej interleukiny-6 *in vitro*. Wyniki potwierdzają przewidywania SSPT. Ponadto wskazują na istotne znaczenie aktywacji SNS związanej ze wstydem oraz wskazują, że aktywacja HPA może skutkować ostrym doświadczeniem wstydu⁴⁶.

⁴⁵ Por. Martens, dz. cyt., s. 401-407.

⁴⁶ Por. N. Rohleder, E. Chen, J.M. Wolf, G.E. Miller, *The Psychobiology of Trait Shame in Young Women: Extending the Social Self Preservation Theory*, „Health Psychology” 27(2008) nr 5, s. 523.

Rys. 1. Wybrane nisze tematyczne i propozycje kierunków dalszych badań



Legenda: Znak „?” oznacza deficyt badań w zaznaczonym kontekście.

Źródło: Opracowanie własne

Badania przeprowadzone przez Leacha i Cidama oraz opracowana przez nich metaanaliza wskazują na pewną asymetrię w zakresie badań nad wstydem⁴⁷. Rozwijając refleksję tych autorów na temat deficytowych obszarów badań nad problematyką wstydu, warto zaznaczyć, że uwaga o niszach tematycznych w badaniach nad wstydem dotyczy zwłaszcza piśmiennictwa polskiego. Wybrane obszary deficytowe badań zlokalizowane na podstawie przeglądu literatury zostały zestawione w postaci tabelarycznej (rys. 1). Znak zapytania umieszczony przy danej pozycji należy interpretować jako sygnał o deficycie badań na dany temat.

Po pierwsze, brakuje przykładów aktualnych badań dotyczących wstydu jako cechy oraz wstydu jako stanu opracowanych w jednym spójnym modelu teoretycznym i empirycznym.

Po drugie, można odnotować deficyt badań poświęconych relacji między doświadczeniem emocji wstydu a podejmowaniem orientacji konstruktywnych oraz destruktywnych w działaniu. Gdyby ponadto przedmiotem analizy uczynić zmienną łatwo bądź trudno odwracalnej porażki i gdyby można było zaprojektować kompleksowy model badawczy, na pewno wypełniłoby to niszę w badaniach prowadzonych nad fenomenem wstydu. Model tego rodzaju mógłby na przykład mieć charakter ilościowy bądź jakościowy, bądź też ilościowo-jakościowy. Zwłaszcza model tego ostatniego typu dostarczyłby zapewne interesujących i wszechstronnych danych do interpretacji roli wstydu w życiu człowieka.

⁴⁷ Por. L e a c h, C i d a m, dz. cyt., s. 998.

Po trzecie, odnotowujemy również brak badań nad wstydem epizodycznym i doświadczeniem trudnej do naprawienia porażki. Warto dodać, że trudno jest znaleźć przykłady analogicznych badań, ale dotyczących wstydu jako cechy.

Po czwarte, badania nad destrukcyjnymi orientacjami działania koncentrują się przede wszystkim na jego unikowych strategiach, jak wynagrodzenie krzywd innym, wycofanie się z obszaru, gdzie jednostka poniosła porażkę (na przykład skompromitowała się w oczach innych) czy obwinianie ofiar za przykre zdarzenia⁴⁸. Tymczasem wydaje się, że w obliczu doświadczenia wstydu jednostka może orientować się w działaniu jeszcze w inny sposób – nie tylko unikowo, ale też ekspiacyjnie, dążąc na przykład do zadośćuczynienia za spowodowane straty moralne. Możliwa jest też orientacja autoprezentacyjna (narcystyczna bądź wroga względem innych), skierowana albo ku wnętrzu, ku „ja”, i łącząca się z obciążeniem samej siebie odpowiedzialnością za zaistniałe skutki, bądź też skierowana na zewnątrz i wykazująca tendencję do obciążania nimi innych ludzi. Ponadto działania unikowe można analizować „tu i teraz” bądź też jedynie wyobrażając sobie sytuację wstydogenną.

Po piąte, „inni” mogą występować rzeczywiście w fizycznym wymiarze, na przykład gdy ludzie spotykają się bezpośrednio w interakcji albo też gdy obraz „innych” będzie wizualizowany w wyobraźni. Wydaje się, że siła oddziaływania społecznego osób wyobrażonych porównywalna jest do siły oddziaływania społecznego ludzi występujących w bezpośrednim kontakcie. Niemniej warto byłoby zbadać ten efekt w kontekście konstruktywnej i destruktywnej roli wstydu.

Po szóste, interesujące badania opisywane przez Chi i współpracowników uświadamiają, że skutki działania nie muszą być jedynym warunkiem stymulowania emocji wstydu. Ważny jest też poziom identyfikacji z grupą czy organizacją oraz motywacja, która może wyjaśniać, dlaczego jednostce zależy na akceptacji społecznej czy na społecznym dopasowaniu do organizacji (może ona na przykład pragnąć zdobyć wiedzę i rozwijać się albo potrzebować silnej pozycji w organizacji czy też realizować jakiś interes prywatny bądź identyfikować się z grupą, ponieważ bliskie są jej wartości tej grupy). Ten kontekst badań można by analizować w różnych wariantach, zarówno w odniesieniu do wstydu epizodycznego, jak i wstydu chronicznego rozumianego jako cechy, biorąc pod uwagę konstruktywne i destruktywne nastawienia w działaniu, a także analizując poziom odwracalności negatywnych skutków działania⁴⁹.

Po siódme, niektóre badania nad wstydem prowadzone są w modelu korelacyjnym, inne zaś w modelu eksperymentalnym. Zaobserwować można brak spójności i kompleksowości w podejściu do tych badań. Łączy je spo-

⁴⁸ Zob. T a n g n e y, S t u e w i g, M a r t i n e z, dz. cyt.

⁴⁹ Zob. C h i, F r i e d m a n, L o, dz. cyt.

sób ujęcia zjawisk, dla opisu których przyjmuje się najczęściej zewnętrzny, interpsychiczny punkt odniesienia. Badanie zjawiska wstydu o charakterze fizykalistycznym w jego wymiarze powszechności może przybliżyć badacza do ustalenia praw ogólnych, na przykład mechanizmów regulacyjnych odpowiedzialnych za doświadczanie wstydu lub za brak skłonności do takiego doświadczania. Za pomocą technik preferowanych w tym paradygmacie, na przykład testów, eksperymentów czy standaryzowanych skali, badacz dąży do wyjaśnienia problemu wstydu, który jawi się jako istotny i interesujący głównie dla niego samego.

Alternatywą dla badań ilościowych nad fenomenem wstydu mogą być badania jakościowe⁵⁰, w przypadku których dla opisu wstydu przyjmuje się wewnętrzny, intrapsychiczny punkt odniesienia. Badanie zjawiska wstydu o charakterze fenomenologicznym (znaczeń subiektywnych) ma na celu interpretację przeżyć jednostki z perspektywy wewnętrznej i zrozumienie problemu wstydu od strony podmiotu i od strony badacza. W jakościowym modelu badań stosuje się techniki takie, jak metoda autobiograficzna, dialog hermeneutyczny, samoopis fenomenologiczny i analiza egzystencjalna. Celem poznania w badaniu jakościowym jest specyfika sposobu przeżywania wstydu jako istotnego elementu całości życia psychicznego jednostki.

Kolejnej interesującej opcji w dalszych badaniach nad wstydem może dostarczać model badań ilościowo-jakościowych, w ramach którego dla opisu zjawiska wstydu przyjmuje się jednocześnie zewnętrzny i wewnętrzny punkt odniesienia. Specyfika badań tego typu polega na tym, że ich przedmiotem są jednocześnie wybrane czynniki kauzalne, jak i czynniki fenomenologiczne. Tego typu badanie indywidualności na tle powszechności opiera się na dążeniu do ustalenia praw jednostkowych doświadczania wstydu z wykorzystaniem praw ogólnych. W ujęciu tym problem badawczy istotny jest zarówno dla badacza, jak i dla osoby badanej, a celem samego badania jest rozumienie i interpretacja zjawiska wstydu z zewnętrznej perspektywy badacza. Maria Straś-Romanowska rekomenduje do tego typu badań takie techniki, jak: studium przypadku, obserwacja, rozmowa kliniczna, analiza wytworów, metody quasi-projekcyjne, na przykład „Linia życia” czy „Koło Shalita” oraz test zdań niedokończonych⁵¹.

Po ósme, pewnym pomysłem wartym rozważenia może być aspekt wychowawczy kształtowania stałej tendencji do reagowania wstydem, na przykład w badaniach międzypokoleniowych. Ciekawa byłaby analiza oddziaływania

⁵⁰ Por. J. K o w a ł, *Wybrane teoretyczne i praktyczne aspekty metodologii badań jakościowych*, w: *Projektowanie, ocena i wykorzystywanie danych rynkowych*, red. J. Dziechciarz, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wrocław 2009, s. 51n.

⁵¹ Zob. M. S t r a ś - R o m a n o w s k a, *Badania ilościowe vs jakościowe: pytanie o tożsamość psychologii*, „Roczniki Psychologiczne” 13(2010) nr 1, s. 97-105.

systemu rodzinnego i edukacyjnego na kształtowanie orientacji destruktywnych lub konstruktywnych w obszarze radzenia sobie z emocjami moralnymi w ogóle, a w szczególności z uczuciem wstydu, której celem byłoby określenie, jaką rolę pełni w tym wsparcie rodziców oraz innych osób, na przykład nauczycieli.

Po dziewiąte, warte uwagi byłyby badania, które pozwoliłyby na różnicowanie rodzaju sytuacji czy zadań, poziomu ich wykonania i uzyskanych rezultatów w perspektywie oceny społecznej – grupowej (zgodności wykonania ze standardami akceptowanymi przez grupę społeczną) i w perspektywie autooceny (zgodności wykonania ze standardami własnymi).

Na koniec warto podkreślić, że w polskich warunkach społeczno-ekonomicznych i środowisku badawczy fenomen wstydu brakuje najnowszych analiz, które pozwoliłyby wypracować system oddziaływań wychowawczych czy terapeutycznych ukierunkowany na kształtowanie adaptacyjnych i prozdrowotnych form radzenia sobie z negatywnymi skutkami doświadczenia wstydu.

*

Prezentowane analizy, oparte na przeglądzie literatury psychologicznej poświęconej problematyce wstydu, nie są pozbawione pewnych słabości. Zapewne można byłoby lepiej je usystematyzować i jeszcze szerzej dobrać zbiór tekstów – badań i analiz, które stanowiły bazę dla prezentowanego opracowania. Pamiętać należy, że wykorzystano jedynie określoną pulę artykułów, do których pełen dostęp można uzyskać w bazie EBSCO, w których tytułach pojawiał się termin „wstyd”, które były recenzowane i zostały opublikowane w wyznaczonych ramach czasowych (od roku 2000 do marca roku 2017), nawiązywały do kontekstu psychologii rozwoju człowieka i orientacji w działaniu w relacji z doświadczaniem wstydu. Niewątpliwie istnieją jeszcze inne ważne i interesujące badania, do których opisu w tym systemie poszukiwań badawczych autorka nie dotarła. Analiza aktualnie dostępnych badań poświęconych problematyce wstydu uświadamia jednak, że „ten sam wstyd, który zaświadcza o utracie podmiotowości, wyznacza [...] człowieczeństwo”. Dlatego badacze zapewne nadal zgłębiać będą tajemnicę moralnego aspektu funkcjonowania jednostki w kontekście relacji intrapsychicznych, interpersonalnych, społecznych i zadaniowych.

Celem artykułu było opisanie na podstawie przeglądu literatury sposobów rozumienia wstydu oraz omówienie dwóch przeciwstawnych podejść do sposobów radzenia sobie z emocją wstydu, rozumianych jako orientacja działania konstruktywnego bądź destruktywnego. Można żywić nadzieję, że zapropono-

wana analiza stanowi znaczący wkład w zakresie aktualizacji, systematyzacji i promowania wiedzy na temat istoty, genezy i funkcji emocji wstydu jako jednego z ważnych i powszechnie doświadczanych odczuć moralnych.