

TOMASZ CZUB, ANNA IZABELA BRZEZIŃSKA

Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań  
Institute of Psychology, Adam Mickiewicz University, Poznań  
e-mail: tomasz.czub@amu.edu.pl  
anna.brzezinska@amu.edu.pl

## Regulacyjna wartość emocji wstydu w procesie kształtowania się tożsamości<sup>1</sup>

### Shame and emotional regulation in the process of identity formation

**Abstract.** In the paper we present a draft of a model capturing the relationship between shame and the identity development process. We discuss two main concepts of shame: shame as an adaptive emotion, according to the evolutionary approach, and as a maladaptive emotion, according to the cognitive attribution theory. Our main thesis states that shame has an essential, both constructive and maladaptive importance for identity development, and this effect is indirect, through the mechanisms of regulating emotions. The destructive and disrupting value of shame is not an immanent feature of this emotion, but a consequence of malfunctioning mechanisms of shame regulation. The association of shame with identity formation relates to the dimensions of exploration: in breadth, in depth and ruminative, as well as to commitment making and identification with commitment. People with a high level of shame proneness are more sensitive to information and assessment coming from significant others from their nearest social environment and more self-critical. This may contribute to the increasing discrepancy or dissonance between the possessed and the desired or socially expected identity. This may also activate mechanisms of identity change and affect its relative stability.

**Key words:** adolescence, exploration, commitment, identity status, experience of the shame, shame proneness, emotional regulation, social environment

**Słowa kluczowe:** dorastanie, eksploracja, zobowiązanie, status tożsamości, doświadczanie wstydu, skłonność do wstydu, regulacja emocji, środowisko społeczne

### WPROWADZENIE

Celem artykułu jest ukazanie możliwości wykorzystania kategorii wstydu jako jednej z kluczowych emocji samoświadomościowych w wyjaśnianiu funkcjonowania człowieka, w szczególności procesu kształtowania się jego tożsamości. Analiza różnych teoretycznych koncepcji wstydu ukazuje poważne niezgodności między nimi, zatem pojawia się pytanie, czy wstyd należy traktować jako emocję

adaptacyjną, odgrywającą ważną i konstruktywną rolę w rozwoju tożsamości, czy też jest to emocja destrukcyjna, która zaburza przebieg tego procesu.

W artykule poddano ten problem analizie w odniesieniu do badań nad procesem formowania tożsamości w paradygmacie neoeriksonowskim. Założono, iż wstyd ma istotne znaczenie w przebiegu procesów rozwoju tożsamości, jednak nie oddziałuje na te procesy bezpośrednio. Istotnym pośrednikiem są me-

chanizmy regulacji emocji. Destrukcyjne czy zakłócające oddziaływanie wstydu nie jest zatem immanentną cechą tej emocji, ale konsekwencją nieprawidłowego działania mechanizmów regulacji emocji, w tym mechanizmów regulacji wstydu.

## **WSTYD I JEGO ROLA W PROCESIE ADAPTACJI CZŁOWIEKA DO OTOCZENIA**

Odczucie wstydu jest powszechnie dostępne i znane. Na poziomie fenomenologicznego opisu wstydu badacze są w zasadzie zgodni, gdy jednak porównać koncepcje teoretyczne opisujące mechanizmy powstawania i oddziaływania wstydu na człowieka, można zaobserwować między nimi poważne różnice. Autorzy podejmujący w swoich pracach problematykę wstydu opisują doświadczanie tej emocji jako wysoce awersyjne oraz podkreślają, iż dotyczy ono Ja (Lynd, 1958; Tomkins, 1963; H.B. Lewis, 1971; Tangney, Dearing, 2002; M. Lewis, 1992; Gilbert, 2007). W wyniku doświadczania wstydu zmienia się bowiem sposób odczuwania siebie. Taki stan opisywany jest przez ludzi jako utrata szacunku do siebie, zachwianie poczucia własnej wartości, odczucie zdegradowania, pomniejszenia albo poniżenia. Do doświadczania wstydu należy również chęć ukrycia się, zniknięcia lub „zapadnięcia się pod ziemię”. Taki opis nie pozostawia wątpliwości, że wstyd jest doświadczeniem negatywnym, które motywuje do tego, aby się go pozbyć i zapobiegać jego pojawieniu się w przyszłości. Negatywna afektywna wartość wstydu i jego szczególnie dotkliwość nie przesądzają jednak o nieadaptacyjnej wartości tej emocji.

Na podstawie analizy literatury można wyróżnić dwa skrajne stanowiska dotyczące mechanizmu odpowiedzialnego za doświadczanie wstydu. Pierwsze jest oparte na ewolucyjnym podejściu do emocji. Zakłada ono, iż mechanizm ten jest wrodzony i z góry zaprogramowany (Tomkins, 1963; Barrett, 1995; Fessler, 2007; Gilbert, 2007; Goetz, Keltner, 2007). Upraszczając, można powiedzieć, iż

w tym ujęciu wstyd jest zaliczany do kategorii emocji podstawowych, albo inaczej: niezależnych (por. Ackerman i in., 1998), czyli takich, które powstają bez koniecznego pośrednictwa oceny poznawczej. Uważa się, że emocje tego rodzaju mogą być uruchamiane automatycznie i pojawiają się w repertuarze reakcji dziecka już w pierwszym roku życia.

Wyraźnie odmienne stanowisko zajmują autorzy reprezentujący podejście drugie, czyli poznawczo-atrybucyjne (M. Lewis i in., 1989; Tangney, Dearing, 2002; Tracy, Robins, 2007). W podejściu tym przyjmuje się, iż koniecznym warunkiem wzbudzenia wstydu jest wcześniejszy rozwój złożonych struktur i funkcji poznawczych, takich jak m.in. pojęcie Ja, samoświadomość czy zdolność do ewaluacji własnego zachowania względem określonego standardu zewnętrznego bądź wewnętrznego. Według Michaela Lewisa (2008) takie możliwości poznawcze dziecko osiąga dopiero pod koniec trzeciego roku życia, zatem dopiero wtedy w repertuarze jego reakcji emocjonalnych może się pojawić wstyd.

Zestawienie tych dwóch podejść ujawnia najważniejszą różnicę między współczesnymi koncepcjami wstydu. Z podejściem ewolucyjnym jest związane przekonanie, iż wstyd ma istotną wartość adaptacyjną i właśnie ta wartość stanowi wyjaśnienie powszechnej obecności wstydu w doświadczeniu człowieka jako gatunku. Na przykład według Paula Gilberta (2007, s. 289) pierwotną funkcją wstydu jest ostrzeżenie, że jednostce grozi utrata lub utraciła już akceptację ze strony innych. Co prawda poszczególni autorzy, np. Silvan Tomkins (1963) czy Daniel Fessler (2007), inaczej wyobrażają sobie podstawową funkcję wstydu, jednak przekonanie o jego wartości adaptacyjnej stanowi jeden z najistotniejszych aspektów koncepcji, które można określić mianem ewolucyjnych.

Z kolei przedstawiciele podejścia poznawczo-atrybucyjnego nie tylko nie wspominają o adaptacyjnej funkcji wstydu, ale wprost deklarują, iż wstyd ma charakter dezadaptacyjny (Tangney, Stuewig, 2004, s. 329). Na gruncie tej koncepcji wstyd najczęściej jest analizowany w kontekście poczucia winy. Tym dwóm

emocjom, zwanym „ewaluacyjnymi” i zaliczanym do emocji samoświadomościowych, czyli takich, których powstawanie opiera się na świadomości siebie, są przypisywane przeciwnie znaczenia. Poczuciu winy przypisuje się wartość adaptacyjną, natomiast wstyd jest uznawany za emocję, która ma wyłącznie destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie.

Traktowanie wstydu jako emocji zakłócającej prawidłową adaptację, jak widać, jest prostą konsekwencją przyjętych założeń dotyczących mechanizmu uruchamiającego wstyd. Na gruncie koncepcji poznawczo-atrybucyjnych przyjmuje się, iż zarówno wstyd, jak i poczucie winy powstają pod wpływem atrybucji porażki lub niepowodzenia w działaniu. Obie emocje rodzą się w wyniku przypisania sobie odpowiedzialności za porażkę. To, czy udziałem jednostki stanie się przeżycie wstydu czy też poczucie winy, zależy od tego, czy w sytuacji porażki negatywną ocenę skierowała na całość własnego Ja (np. „przegrałem, nie nadaje się do niczego”), czy też ocena ta pozostaje fragmentaryczna i dotyczy jedynie własnego zachowania nieskutecznego w danej sytuacji (np. „przegrałem, bo zbyt mało trenowałem”). Zatem negatywna i globalna ocena Ja skutkuje doświadczeniem wstydu, natomiast skierowanie negatywnej oceny na własne zachowanie uruchamia poczucie winy (M. Lewis, 1992; Tangney, Dearing, 2002). W świetle tej koncepcji staje się zrozumiałe, dlaczego wstyd jest przeciwstawiany poczuciu winy. W globalnym samopotępieniu, którego można doświadczyć pod wpływem jakiegos, nawet błahego, niepowodzenia, rzeczywiście trudno się dopatrzeć wartości adaptacyjnej. Zdecydowanie bardziej adaptacyjna wydaje się ocena fragmentaryczna i skierowana na zachowanie – dzięki niej emocjonalne konsekwencje porażki mogą być mniej dotkliwe i w konsekwencji łatwiejsze staje się podjęcie działań naprawczych.

Gdyby bez wątpliwości można było przyjąć, że wstyd powstaje wyłącznie w sposób opisywany na gruncie koncepcji poznawczo-atrybucyjnych, to prawdopodobnie nie doszukiwano by się konstruktywnej roli wstydu w rozwoju osobowości. Jednak, szczególnie

w kontekście współczesnej wiedzy na temat mózgowych mechanizmów aktywacji emocji (np. LeDoux, 1998), nie można lekceważyć koncepcji, które zakładają, że wstyd może powstać pod wpływem prostszych bodźców i bez pośrednictwa procesów oceny poznawczej. Chodzi tu w szczególności o badania potwierdzające udział układu limbicznego, w tym przede wszystkim ciała migdałowatego (łac. *corpus amygdaloideum*), w aktywowaniu stanów emocjonalnych (wyniki badań zebrane i przedstawione np. w publikacjach Josepha E. LeDoux, 2000, a także Elizabeth A. Phelps, 2005). Wiele danych wskazuje na to, że ciało migdałowate jest strukturą, która otrzymuje zarówno złożone informacje ze struktur korowych (łac. *cortex*), jak i mniej złożone informacje drogami, które w toku ewolucji wykształciły się wcześniej niż kora nowa (łac. *neocortex*) – szczególną rolę odgrywa tu bezpośrednie, podkorowe połączenie ciała migdałowatego ze wzgórzem (łac. *thalamus*). Przyjęcie założenia, że wstyd może powstawać bez pośrednictwa wyższych procesów poznawczych odpowiedzialnych za samoświadomość, czyli przyjęcie ewolucyjnego podejścia w wyjaśnianiu mechanizmów wstydu, nieuchronnie wzmacnia przekonanie o jego funkcji adaptacyjnej.

## WSTYD JAKO STAN I WSTYD JAKO CECHA A ZACHOWANIE

Znaczenie i wpływ wstydu na funkcjonowanie człowieka można analizować zarówno w odniesieniu do wstydu rozumianego jako aktualny stan emocjonalny, jak i jako swoista cecha czy właściwość osobowości człowieka. Stanowisko na temat tego, jak wstyd wpływa na zachowanie, wydaje się zależne od przyjętej koncepcji wstydu. Najwięcej danych empirycznych na temat znaczenia wstydu jako stanu dostarczają badacze opierający się na podejściu poznawczo-atrybucyjnym. W badaniach eksperymentalnych ustalono na przykład iż aktywowany w trakcie badania wstyd zakłóca i osłabia u osób badanych empatyczne reakcje na inne osoby (Marshall, 1996; za:

Tangney, Dearing, 2002), a ludzie reagują bardziej empatycznie, gdy przeżywają poczucie winy, niż wtedy, gdy doświadczają wstydu (Tangney i in., 1994; za: Tangney, Dearing, 2002). W innej serii badań wykazano związek aktualnie aktywowanego wstydu z powstawaniem gniewu, a pod wpływem tego gniewu – także agresji (Tangney, Dearing, 2002). Tego rodzaju dane June Price Tangney i Ronda L. Dearing traktują jako potwierdzenie przekonania, iż wstyd jest emocją destrukcyjną.

Z kolei zwolennicy podejścia ewolucyjnego, nie podważając przedstawionych wyżej danych empirycznych, analizują jednak również inne dane, które pozwalają ocenić znaczenie wstydu w sposób bardziej wyczerpujący (Gilbert, 2007; Goetz, Keltner, 2007). Wyniki badań międzykulturowych wskazują, iż poza skutkami społecznie niepożądanymi (jak obniżenie empatii czy powstanie gniewu i agresji), wstyd może też prowadzić do zachowań waloryzowanych pozytywnie, których celem jest naprawa jakości relacji społecznej i odzyskanie wzajemnego porozumienia (Bagozzi i in., 2003).

Wstyd jest też traktowany jako względnie stała jednostkowa dyspozycja, określana mianem „skłonności do wstydu” (ang. *shame proneness*). Zakłada się, iż osoby skłonne do wstydu są szczególnie wrażliwe na sytuacje potencjalnie wywołujące tę emocję i kiedy się w takich sytuacjach znajdują, częściej niż inne doświadczają wstydu (Andrews, 1998). Badania dotyczące związków skłonności do wstydu z zachowaniem najczęściej są prowadzone w orientacji poznawczo-atrybucyjnej, a to za sprawą dużej popularności metody badawczej – Testu Emocji Samoświadomościowych (ang. Test of Self-Conscious Affect) – skonstruowanej właśnie na podstawie tej koncepcji (Tangney i in., 1989, 2000). W związku z tym szczególnie dobrze udokumentowano przejawy dezadaptacyjnej wartości wstydu.

W badaniu longitudinalnym prowadzonym przez Tangney i Dearing (2002, s. 134–135) wykazano, iż poziom skłonności do wstydu i skłonności do poczucia winy w wieku 10–11 lat pozwala na wyjaśnienie różnic w zachowaniu tych samych osób w wieku 18–19 lat.

Wyższe wskaźniki skłonności do wstydu miały związek m.in. z późniejszym zawieszeniem w prawach ucznia w gimnazjum, używaniem różnego rodzaju narkotyków, spożywaniem alkoholu oraz podejmowaniem prób samobójczych. Dodatkowo, dzieci bardziej skłonne do reagowania wstydem w wieku 10–11 lat później istotnie rzadziej uczestniczyły w działaniach na rzecz społeczności lokalnej i rzadziej decydowały się na podjęcie studiów.

Analogiczne wzorce zależności stwierdzono w kilku badaniach dotyczących związków wstydu i poczucia winy z empatią. Pokazano, że skłonność do wstydu wiąże się z niższym poziomem empatii, a skłonność do poczucia winy dodatnio koreluje z empatią (Tangney, 1991, 1995). Zaobserwowano także, że wstyd był negatywnie powiązany z dobrostanem psychicznym, a poczucie winy powiązane z nim pozytywnie (Orth, Robins, Soto, 2010). Potwierdzono silny związek skłonności do wstydu z tendencją do eksternalizacji winy, ze skłonnością do gniewu oraz agresji, z depresją, lękiem czy skłonnością do somatyzacji (patrz: Tangney, Wagner, Gramzow, 1992; Tangney, 1993, 1994; Harder, 1995; Tangney, Burggraf, Wagner, 1995; Orth, Robins, Soto, 2010; Pinot-Gouveia, Matos, 2011).

Istnieje zatem wiele danych potwierdzających silny związek wstydu jako stanu oraz wstydu jako cechy z występowaniem niepożądanych zachowań społecznych, nieprzystosowaniem oraz zaburzeniami psychicznymi. Dane te nie przesądzają jednak o tym, że wstyd odgrywa jedynie negatywną rolę w organizacji zachowania człowieka.

## MECHANIZMY REGULACJI WSTYDU

Jedna z podstawowych tez prezentowanych w niniejszym artykule głosi, iż znaczenie wstydu w funkcjonowaniu człowieka jest zależne od stosowanych przez jednostkę strategii regulacji tej emocji. Problem regulacji doświadczeń wstydu jest analizowany w literaturze niemal wyłącznie w kategoriach teoretycznych (Tomkins, 1963; H.B. Lewis, 1971; Izard, 1977; Kaufman, 1989; Morrison, 1989;

Nathanson, 1992; M. Lewis, 1992; Schore, 1994). Różni autorzy podejmujący ten temat proponują własne kategorie opisu i klasyfikacji strategii regulacji wstydu. Nie stworzono do tej pory systemu, który pozwoliłby w sposób systematyczny zróżnicować i uporządkować te strategie. Brak systemu klasyfikacji, opartego na współczesnej wiedzy o mechanizmach regulacji emocji, stanowi istotną przeszkodę w rozwoju badań dotyczących strategii regulacji wstydu.

Odczucie wstydu jest doświadczeniem awersyjnym i motywuje do tego, aby się go pozbyć. Regulowanie doświadczeń wstydu polega na podejmowaniu różnych zabiegów, których celem jest złagodzenie aktualnego negatywnego odczucia i/lub zapobieżenie doświadczeniu wstydu w przyszłości. James Gross (1998) swój model mechanizmów regulacji emocji opiera na podobnym rozróżnieniu. Wprowadza on podział strategii regulacji emocji na takie, które są podejmowane, zanim dojdzie do wzbudzenia emocji – są to strategie proaktywne (ang. *antecedent-focused*); oraz takie, które są realizowane w następstwie już uruchomionej reakcji emocjonalnej – są to strategie reaktywne (ang. *response-focused*). Przykładem proaktywnej strategii regulacji wstydu może być rezygnacja z takiego sposobu zachowania, o którym dana osoba wie, że może ono wywołać wstyd. Taki sposób regulacji wstydu może przybierać różne formy. Może polegać na dostosowywaniu zachowania do zasad i standardów społeczno-kulturowych warunkujących akceptację otoczenia (strategia adaptacyjna) albo na obronnym wycofywaniu się z realizacji celów, wyzwań czy kontaktów społecznych (strategie dezadaptacyjne). Przykładem strategii reaktywnej może być otwarte omówienie sytuacji, w której został uruchomiony wstyd, w środowisku życzliwych sobie osób, lub po prostu opuszczenie sytuacji, w której był odczuwany wstyd, bez zaprzeczania temu, co się stało, i poczekanie, aż odczuwana emocja rozproszy się samoczynnie (strategie adaptacyjne). Do dezadaptacyjnych strategii reaktywnych należy też opisywana przez wielu autorów substytucja wstydu przez gniew (Tomkins, 1963; H.B. Le-

wis, 1971; Kaufman, 1989; Morrison, 1989; Nathanson, 1992; M. Lewis, 1992), czy też eksternalizacja odpowiedzialności za niepowodzenie (M. Lewis, 1992; Tangney, Dearing, 2002).

Różnorodność możliwych strategii regulacji wstydu uniemożliwia sformułowanie jednej prostej zasady opisującej znaczenie wstydu w funkcjonowaniu człowieka, w tym również w procesie rozwoju tożsamości. Weryfikacja założeń dotyczących mechanizmów regulacji emocji jako czynnika pośredniczącego między wstydem a organizacją zachowania wymaga podjęcia systematycznych badań w tym zakresie. W jednym z pierwszych doniesień na temat pośredniczącej roli regulacji emocji wykazano, iż poziom kompetencji w tym zakresie stanowi ważny czynnik pośredniczący w wyjaśnianiu związku między skłonnością do wstydu a zaburzeniami odżywiania u kobiet (Gupta i in., 2008). Ten mechanizm można odnieść również do procesu formowania tożsamości.

## PROCES FORMOWANIA TOŻSAMOŚCI I JEGO UWARUNKOWANIA

Pojęcie tożsamości wykorzystywane jest w obrębie wielu dyscyplin naukowych, choć bywa używane w różnych znaczeniach. Na gruncie psychologii różnice te są wyraźne, na przykład między psychologią rozwojową i psychologią społeczną, czy psychologią *self* i psychologią narracyjną. W niniejszym artykule punktem wyjścia jest jedna z podstawowych tradycji definiowania oraz badania tożsamości w psychologii, której źródłem są prace Erika H. Eriksona (1950, 1968, 1982). James Marcia (rozprawa doktorska – 1964 i oparty na niej artykuł – 1966), podejmując próbę operacjonalizacji teoretycznych idei Eriksona, wyróżnił dwa etapy procesu formowania się tożsamości, przypadające według niego na okres wczesnej i późnej adolescencji. Pierwszy etap, eksploracja, polega na selekcjonowaniu alternatyw w dwóch obszarach: działań (wypróbowywanie różnych zadań i ról życiowych) i „ideologii” (mierzenie się z różnymi przeko-

nianiami, poglądami i leżącymi u ich podstaw wartościami), a następnie na ich testowaniu, eksperymentowaniu z nimi, budowaniu jakiegoś ich systemu i przebudowywaniu go, między innymi przez zmianę zasad klasyfikacji czy hierarchizacji. Zobowiązanie natomiast odnosi się do poziomu osobistej inwestycji, co znajduje swój wyraz w przekonaniach przyjmowanych przez jednostkę oraz w przebiegu jej działań ukierunkowanych na określone cele (Kroger, Marcia, 2011).

Marcia wprowadził cztery kategorie tożsamości, nazwane przez niego statusami, do których klasyfikuje się jednostki na podstawie oceny zakresu i stopnia eksploracji oraz oceny rozległości i charakteru podejmowanych zobowiązań. Wyróżnił dwa statusy tożsamości związane z wysokimi wskaźnikami zobowiązań. W przypadku pierwszego – tożsamości osiągniętej (ang. *achieved identity*) – zobowiązania są poprzedzone eksploracją, natomiast w przypadku drugiego – tożsamości przejętej, lustrzanej (ang. *foreclosed identity*) – podjęte zobowiązania wiążą się z niskim wcześniej poziomem eksploracji. Dwa pozostałe statusy – tożsamość odroczonej, moratoryjną (ang. *moratorium*) i tożsamość rozproszoną, dyfuzyjną (ang. *diffused identity*) – cechuje niski poziom zobowiązań. Jednostki zaliczane do *moratorium* podejmują jednak działania eksploracyjne, podczas gdy osoby z tożsamością rozproszoną nie angażują się zbyt silnie w eksplorację, która jest bardzo słaba, chaotyczna i niespójna, co niejednokrotnie owocuje ich gorszym przystosowaniem. Zaproponowana przez Marcie (1966) operacjonalizacja idei Eriksona umożliwiła podjęcie systematycznych badań dotyczących kształtowania się tożsamości w okresie dorastania i wczesnej dorosłości, a jego koncepcja statusów tożsamości wyznaczyła jedno z podstawowych podejść we współczesnych badaniach nad tożsamością.

Prowadzone w kolejnych latach badania nad rozwojem tożsamości doprowadziły do rozróżnienia procesów formowania się zobowiązań tożsamościowych i procesów ewaluacji podjętych zobowiązań (Grotevant, 1987; Kerpelman i in., 1997; Bosma, Kunnen,

2001). Badacze wskazywali na konieczność rozszerzenia dwufazowego modelu Marcii, skoncentrowanego na procesie formowania zobowiązań w okresie przechodzenia do dorosłości, zwracając uwagę, iż raz podjęte zobowiązania nie zawsze stają się trwałym i niezmiennym elementem tożsamości jednostki, gdyż podlegają nieustannym procesom ewaluacji w kolejnych fazach życia. Jednostki stale sprawdzają, na ile już podjęte zobowiązania nadal są dla nich osobiście satysfakcjonujące i na ile są dopasowane do kontekstu, w którym żyją, a ten współcześnie ulega coraz szybszym i głębszym zmianom. Jeśli zobowiązania są oceniane jako niesatysfakcjonujące, może zostać wznowiony proces eksploracji (Luyckx, Schwartz i in., 2008), a to w konsekwencji oznacza rewizję dotychczasowego statusu tożsamości.

Tego rodzaju rozważania doprowadziły do wyodrębnienia się tzw. procesualnego podejścia w badaniach rozwoju tożsamości. Badacze z Uniwersytetu w Leuven w Belgii opracowali model podwójnego cyklu formowania tożsamości, który obejmuje zarówno procesy formowania zobowiązań (analogiczne z opisanymi przez Marcie), jak i ewaluację podjętych zobowiązań (Luyckx, Goossens, Soenens, Beyers, Vansteenkiste, 2005; Luyckx, Goossens, Soenens, 2006; Luyckx, Goossens, Soenens, Beyers, 2006). Za formowanie zobowiązań są odpowiedzialne procesy eksploracji wszerej i podejmowania zobowiązań. Ewaluacja natomiast odbywa się za pośrednictwem eksploracji w głąb i identyfikacji ze zobowiązaniami.

W większości ujęć eksploracja jest uznawana za działanie adaptacyjne, sprzyjające podejmowaniu lub zmianie zobowiązań, jednak twórcy opisywanego tu modelu zauważyli, że istnieją także dane (por. Kidwell i in., 1995; Luyckx, Soenens, Goossens, 2006) sugerujące, że eksploracja może się wiązać z lękiem i symptomami depresyjnymi, a to może dowodzić, iż eksploracja ma „dwie twarze”: (1) pozytywną, sprzyjającą rozwojowi i w rezultacie zmianie tożsamości (eksploracja adaptacyjna; w modelu Luyckxa i in.: eksploracja wszerej i eksploracja w głąb), oraz (2) ruminacyj-

na, dezadaptacyjną formę, wiążącą się z trudnościami z podejmowaniem zobowiązań, niepewnością co do zasadności podejmowanych zobowiązań i cechującą się tzw. tożsamościowym zamętem czy poczuciem zagubienia (Luyckx i in. 2008; zostało to potwierdzone także w badaniach polskich: Brzezińska i in., 2010). Silna eksploracja ruminacyjna może stanowić wskaźnik tego, że jednostka zмага się, i to mało skutecznie, z kryzysem opisywanym przez Roya Baumeistera i in. (1985) lub z niezdecydowaniem uwarunkowanym sytuacyjnie (ang. *indecision*), albo też jest przejawem stabilnej już w tym okresie życia (przełom adolescencji i wczesnej dorosłości) cechy osobowości (ang. *indecisiveness*). Jak pokazują wyniki badań wymienionych autorów, a także badań polskich (Brzezińska i in. 2010) – im wyższe natężenie eksploracji ruminacyjnej, tym słabsze są zobowiązania podjęte przez jednostkę i niższa identyfikacja z nimi.

Wraz z wyodrębnieniem się podejścia procesualnego w badaniach nad rozwojem tożsamości, w nowy sposób zaczęto również rozważać kwestię czynników warunkujących ten rozwój. Podkreślenie znaczenia procesów ewaluacji w kształtowaniu tożsamości wiązało się ze sformułowaniem postulatów podkreślających znaczenie zarówno czynników zewnętrznych – społeczno-kulturowych, jak i wewnętrznych – dyspozycji osobowościowych (Brzezińska, Czub, Hejmanowski i in., 2012), czy czynników emocjonalnych (Bosma, Kunnen, 2001).

W latach dziewięćdziesiątych XX w. zaczęto traktować emocje w kategoriach istotnych mechanizmów regulacji zachowania, mających znaczący udział również w procesie rozwoju tożsamości (Fogel, 1993; Haviland i in., 1994; M.D. Lewis, 1995; Magai, McFadden, 1995). Jedną z koncepcji wiążących emocje i tożsamość przedstawili Georgios Vleioras i Harke Bosma (2005). Autorzy ci zmienili wcześniej przyjmowany pogląd, iż poczucie zgodności między treścią zobowiązania a informacjami napływającymi ze środowiska stanowi potwierdzenie sensowności przyjętego zobowiązania i jest wystarczającym warunkiem jego stałości. Zamiast tego

uważają, iż czynnikiem decydującym o stałości bądź zmianach w zakresie zobowiązań jest rodzaj emocji, jakie powstają pod wpływem informacji napływających ze środowiska. Jeśli zgodność między podjętym zobowiązaniem a informacjami z zewnątrz wywołuje emocje pozytywne, to nie należy spodziewać się zmiany, jeśli jednak zgodność ta skutkuje emocjami negatywnymi, to zmiana w obrębie zobowiązań jest wysoce prawdopodobna.

Przykładem zgodności, która może wywołać negatywne emocje, jest sytuacja, kiedy jednostka przyjmująca podobne zobowiązania jak jej rodzice i akceptująca taką sytuację spostrzega, iż rówieśnicy mają zobowiązania odmienne od swoich rodziców i taka sytuacja też jest przez nich akceptowana, podobnie jak jest akceptowana przez ich rodziców. Vleioras i Bosma zakładają, iż w sytuacji, gdy obiekt pozytywnych emocji jest zbieżny ze zobowiązaniem lub kiedy obiekt negatywnych emocji jest względem zobowiązania rozbieżny, to nie należy oczekiwać zmiany zobowiązań. Jeśli jednak informacje zgodne ze zobowiązaniem wywołują negatywne emocje lub niezgodne z nim skutkują emocjami pozytywnymi, to zobowiązanie prawdopodobnie ulegnie zmianie. Zwykle oznacza to wzmocnienie eksploracji, która przy ubogich zasobach osobistych i/lub braku wystarczającej liczby czy odpowiedniego poziomu zróżnicowania ofert (afordancji) w otoczeniu może przybierać postać eksploracji ruminacyjnej. Proponowany przez Vleiorasa i Bosmę model zależności stanowi przykład koncepcji wskazującej na formatywną rolę emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych w procesie formowania się tożsamości.

## MOTYWACYJNA WARTOŚĆ I REGULACJA EMOCJI WSTYDU W PROCESIE FORMOWANIA SIĘ TOŻSAMOŚCI

Analizując możliwości wykorzystania koncepcji wstydu do wyjaśniania mechanizmów rozwoju tożsamości, warto skupić się przede wszystkim na motywacyjnej wartości tej emocji. Niezależnie od różnic w obrębie teo-

rii, wstyd jest uznawany za jedną z emocji samooceniających (ang. *self-evaluative*). Oznacza to, iż przeżywanie wstydu związane jest z negatywną oceną własnego Ja. Za naturalnie związane ze wstydem można uznać dwie tendencje motywacyjne: chęć pozbycia się nieprzyjemnego stanu emocjonalnego oraz tendencję do zapobiegania przeżywaniu podobnego stanu, czyli wstydu, w przyszłości.

Właśnie z powodu swej wartości motywacyjnej wstyd może mieć wpływ na przebieg procesów kształtowania tożsamości. Jeśli za centralny proces w rozwoju tożsamości uznać identyfikację z podjętym zobowiązaniem, to założenie o udziale procesów i emocji samooceniających w jej rozwoju wydaje się w pełni uzasadnione. Jak zakładają bowiem badacze rozwoju tożsamości, zarówno na etapach selekcji i wyboru określonych ofert działania, ról społecznych, poglądów czy przekonań, jak i podczas ich wypróbowywania w działaniu w toku różnych interakcji społecznych oraz ostatecznego uznania i przyjęcia ich za swoje, nieustannie odnoszenie się zarówno do własnych standardów oceny, jak i standardów otoczenia stanowi integralny element tych procesów (Grotevant, 1987).

Wstyd jako emocja samooceniająca jest zatem zaangażowany w te kluczowe dla rozwoju tożsamości procesy oceny aktywności jednostki w odniesieniu do standardów, zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Badacze zwracają uwagę na różne aspekty stale przeplatających się procesów oceniania i dopasowywania zobowiązań jednostki do wewnętrznych i zewnętrznych standardów ich ewaluacji. Jennifer Kerpelman i in. (1997; por.: Adams, Marshall, 1996) podkreślają rolę, jaką w przebiegu formowania tożsamości odgrywają informacje i oceny płynące ze strony „znaczących innych” (rodzice, nauczyciele, przyjaciele, partnerzy życiowi, małżonkowie). Jeśli postrzeganie własnej osoby jest zgodne z informacjami płynącymi z ich strony (zgodność aktualnego statusu tożsamości i informacji zwrotnej pochodzącej od znaczącego innego), eksploracja utrzymuje się na niskim poziomie. Jeśli natomiast dochodzi do rozbieżności, możliwe jest podjęcie przez jednostkę

działań nastawionych na zmianę tożsamości poprzez intensyfikację eksploracji. Porównywanie siebie ze standardami zewnętrznymi lub oczekiwaniami ze strony znaczących innych jest szczególnie mocno zaangażowane w proces formowania tożsamości młodych osób z różnymi rodzajami ograniczeń sprawności (por. polskie badania Brzezińska, Czub, Czub i in., 2012; Piotrowski, 2012).

O ile Jennifer Kerpelman i in. (1997) oraz Gerald Adams i Sheila Marshall (1996) podkreślają szczególną wagę społecznego otoczenia jednostki, relacji z osobami bliskimi i standardów ewaluacji ulokowanych poza nią, o tyle Alan Waterman (1990, 1992) zwraca uwagę na subiektywnie odczuwaną satysfakcję i stopień, w jakim dotąd uformowana tożsamość pozwala jednostce – w jej odczuciu – na realizację indywidualnych projektów działania zgodnie z własnymi standardami, a tym samym pozwala na odnalezienie i utrzymanie właściwego według niej kierunku w życiu.

Jednak zarówno w przypadku, gdy formowanie tożsamości rozpatrywane jest z perspektywy standardów i oczekiwań formułowanych przez otoczenie jednostki, jak i wtedy, gdy podkreśla się wewnętrzne motywy i standardy kierujące budowaniem tożsamości, zwraca się uwagę (por. Grotevant, 1987), że poziom satysfakcji z uformowanej tożsamości jest powiązany przede wszystkim z natężeniem eksploracji (gdy satysfakcja ta jest niska, eksploracja utrzymuje się na wysokim poziomie). Gdy natomiast jednostka silnie identyfikuje się z podjętymi zobowiązaniami, tendencja do eksplorowania maleje, a tożsamość ulega stabilizacji (Bosma, Kunnen, 2001).

Można więc założyć, iż wynikające z motywacyjnej wartości wstydu dążenie do minimalizowania doświadczania tej emocji skutkuje działaniami, które mają wpływ zarówno na intensywność i kierunek procesów eksploracji, jak i trwałość, siłę oraz treść podejmowanych przez jednostkę zobowiązań.

Zmienną wyjaśniającą związku wstydu z przebiegiem procesów rozwoju tożsamości nie jest jednak tylko samo nasilenie skłonności do wstydu (wstyd jako dyspozycja osobowościowa) czy siła aktualnie przeżywanych



emocji wstydu (wstyd jako stan). Związek wstydu z przebiegiem procesów rozwoju tożsamości jest zapośredniczony przez ważną grupę kompetencji emocjonalno-społecznych, kształtujących się już od najwcześniejszego dzieciństwa, a mianowicie kompetencji regulacji emocji (Schore, 1994; Sroufe, 1997), z wyróżnieniem kompetencji w zakresie regulacji wstydu (H.B. Lewis, 1971; Nathanson, 1992; M. Lewis, 1992).

Optymalne warunki dla prawidłowego przebiegu procesów rozwoju tożsamości tworzy korzystanie z adaptacyjnych strategii regulacji wstydu, zarówno proaktywnych, jak i reaktywnych. Można założyć, iż w takich warunkach doświadczanie wstydu odgrywa istotną konstruktywną rolę w rozwoju tożsamości, głównie dzięki temu, iż zapewnia respektowanie przez jednostkę społecznych kryteriów akceptacji (Gilbert, 2007). Zakłócającego wpływu wstydu na rozwój tożsamości można się natomiast spodziewać w sytuacji stosowania proaktywnych i reaktywnych nieadaptacyjnych strategii regulacji. Korzystanie z tego rodzaju strategii może utrudniać tworzenie i podtrzymywanie pozytywnych relacji społecznych, jak to się dzieje np. w przypadku eksternalizacji odpowiedzialności (Stuewig i in., 2010) czy substytucji wstydu przez gniew (H.B. Lewis, 1971; M. Lewis, 1992).

Zgodnie z ujęciem neoeriksonowskim, proces formowania się tożsamości jednostki dokonuje się we wzajemnych, zazębiających się relacjach jednostki z jej społecznym otoczeniem, a celem tego procesu rozwojowego jest nie tylko ustabilizowanie obrazu siebie jednostki, ale również wypracowanie takich strategii adaptacji, jakie zapewnią jej społeczną akceptację stosowanych sposobów realizacji wybranych przez nią zobowiązań (Erikson, 1968; Kroger, Marcia, 2011). Można więc przewidywać, iż częste stosowanie takich dezadaptacyjnych strategii regulacji wstydu, jak przenoszenie na innych odpowiedzialności za własne niepowodzenia, nierzadko prowadzące do podejmowania zachowań agresywnych (por. wyniki badań Stuewig i in., 2010), jak też zastępowanie wstydu przez gniew może stanowić istotny czynnik zakłó-

cający prawidłowy przebieg rozwoju tożsamości.

Odwołując się do koncepcji Koena Luyckxa i in. (2008), można oczekiwać, iż kombinacja wysokiej skłonności do wstydu i stosowania dezadaptacyjnych strategii regulacji tej emocji będzie związana z wysokim poziomem eksploracji, szczególnie ruminacyjnej, oraz z niskimi wynikami na wymiarach zobowiązania, szczególnie identyfikacji ze zobowiązaniem. Osoby z silną skłonnością do wstydu, które nie zdołały wypracować w okresie dzieciństwa i adolescencji adaptacyjnych strategii regulacji wstydu, mogą być szczególnie wrażliwe (nawet nadwrażliwe) na społeczną ocenę swoich działań, jak też nadmiernie krytyczne wobec siebie (Cutting, Dunn, 2002; Lagattuta, Thompson, 2007). Takie założenia pośrednio potwierdzają wyniki polskich badań (Brzezińska i in., 2010), w których wykazano, że reaktywność emocjonalna (wymiar temperamentu, por. Strelau, Zawadzki, 2008), a więc predyspozycja do reagowania silnymi emocjami w szerokim zakresie sytuacji, wiąże się przede wszystkim z silnym zaangażowaniem w działania eksploracyjne, zarówno adaptacyjne (wszerz i w głąb), jak i dezadaptacyjne (eksploracja ruminacyjna).

Można więc także założyć, iż umiarkowany, a być może nawet wysoki poziom skłonności do wstydu, w zestawieniu z wykształceniem skutecznych adaptacyjnych strategii regulacji emocji, w tym wstydu, pozwala na konstruktywne wykorzystanie doświadczeń wstydu, zarówno na etapach eksploracji i selekcji zobowiązań, jak i, co wydaje się szczególnie ważne, w procesach angażowania się i identyfikowania ze zobowiązaniami. Zdolność do adaptacyjnej regulacji wstydu może być więc traktowana jako czynnik ochronny, zabezpieczający przed nadmiernym lękiem przed oceną ze strony innych oraz przed nadmiernym samokrytycyzmem.

Ponadto można się spodziewać, iż w takich warunkach (umiarkowany/wysoki poziom skłonności do wstydu oraz sprawność w stosowaniu adaptacyjnych strategii regulacji emocji) łatwiejsze będzie nie tylko uzyskanie akceptacji zewnętrznej, ale i przyjęcie

czy zgoda na brak tej akceptacji, szczególnie ze strony znaczących innych (o ile będzie to czasowa, a nie trwała nieakceptacja związana ze szczególnymi sytuacjami, np. z wysoce ryzykownymi dla zdrowia czy życia zachowaniami eksploracyjnymi). Łatwiejsze będzie także znoszenie niskiej samoakceptacji czy nawet chwilowego jej braku w szczególnych okolicznościach i wypróbowywanych (eksplorowanych) rolach. A to wszystko powinno zwiększać szansę na skuteczne zrealizowanie etapu pełnej identyfikacji ze zobowiązaniem.

### **TEORIA SYSTEMÓW DYNAMICZNYCH W BADANIACH ROZWOJU TOŻSAMOŚCI**

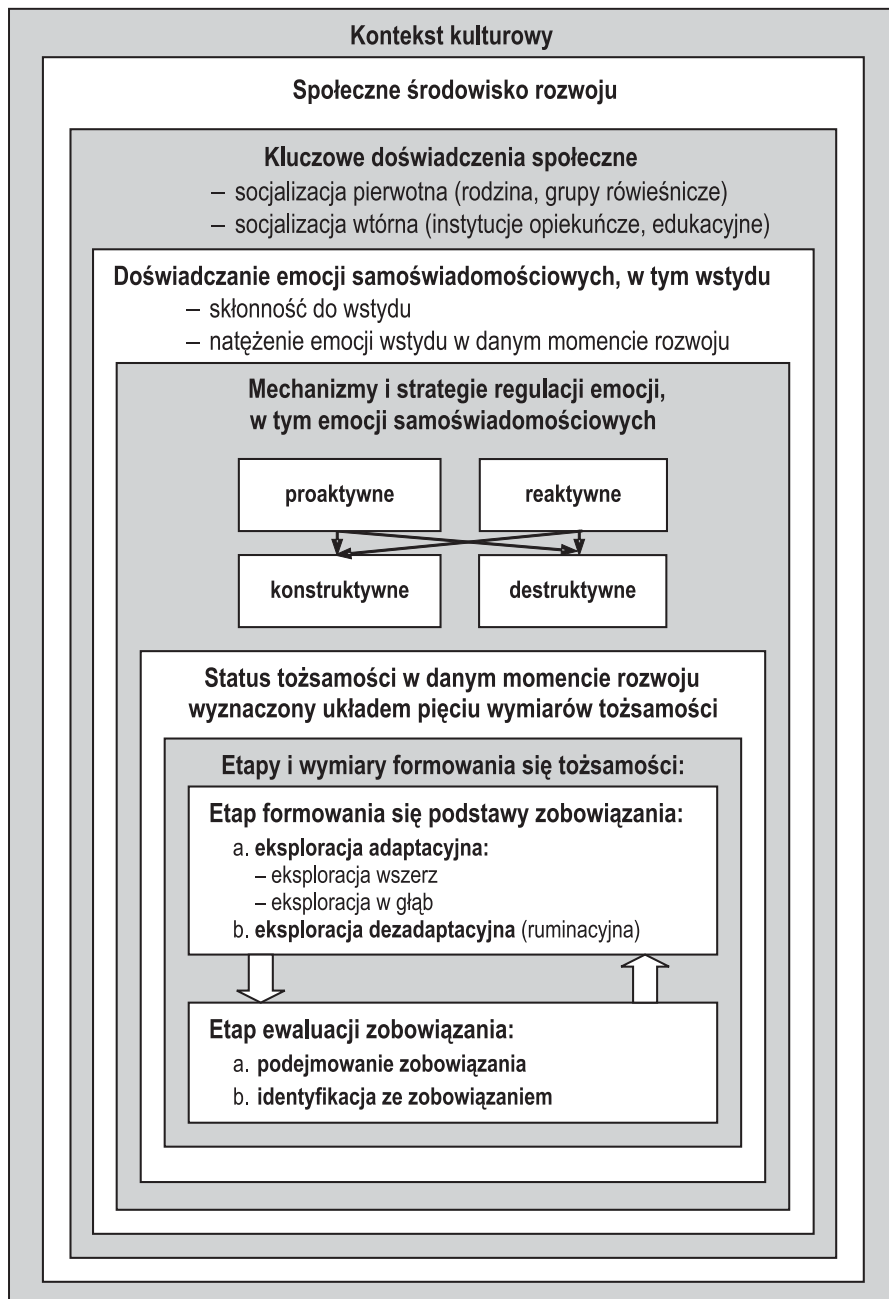
Najbardziej obiecującą perspektywą, pozwalającą na prowadzenie kompleksowych badań dotyczących rozwoju tożsamości i jego uwarunkowań, jest coraz częściej wykorzystywana w psychologii koncepcja systemów dynamicznych (Abraham, 1990; Smith, Thelen, 2003; Thelen, 2005; Van Geert, 1994; Fogel i in., 2008; Kunnen, 2012). W kategoriach tej koncepcji rozwijająca i zmieniająca się tożsamość wraz z wszystkimi uwarunkowaniami wewnętrznymi (podmiotowymi) i zewnętrznymi (środowiskowymi, także sytuacyjnymi) może zostać potraktowana właśnie jako wielopoziomowy, złożony system dynamiczny, w skład którego wchodzi szereg wzajemnie powiązanych z sobą subsystemów i w ich ramach wzajemnie z sobą powiązanych elementów. Zakres i rodzaj elementów systemu, które brane są pod uwagę, w każdym przypadku pozostaje sprawą wyboru i decyzji badacza. Systemy nie istnieją obiektywnie, więc aby mogły stać się przedmiotem badania, muszą zostać wcześniej zdefiniowane (Kunnen, van Geert, 2012).

Zgodnie z tym, na „dynamiczny system tożsamości”, zdaniem autorów tego artykułu, składa się, przede wszystkim, pięć pozostających we wzajemnych z sobą interakcjach wymiarów: eksploracja wszerek, eksploracja w głąb, podejmowanie zobowiązań, identyfikacja ze zobowiązaniami oraz eksploracja ru-

minacyjna. Tożsamość jako system dynamiczny jest jednak czymś więcej niż każdy z tych wymiarów z osobna lub prosta ich konfiguracja w postaci profilu. Nie jest też prostą ich sumą. Dynamicznie zmieniająca się tożsamość może być rozumiana raczej jako rezultat albo „produkt” licznych interakcji zachodzących między elementami składowymi całego systemu.

Owym głównym „produktem” jest status tożsamości, określane na podstawie specyficznej dla każdej osoby konfiguracji wymiarów tożsamości, a zgodnie z podstawowym założeniem myślenia dynamiczno-systemowego, gdy zmienia się natężenie poszczególnych wymiarów, zmieniają się związki między nimi, zatem zmianie ulega też status tożsamości. Kolejne kręgi składowych dynamicznego systemu tożsamości tworzą doświadczanie wstydu i innych emocji samoświadomościowych oraz mechanizmy regulacji emocji, w tym mechanizmy regulacji wstydu. Najszerszy krąg dotyczy zewnętrznego środowiska jednostki, w szczególności jej środowiska społecznego, ujmowanego jako źródło ofert działania oraz – w jeszcze szerszej perspektywie – kontekstu kulturowego (por. model zaprezentowany na rycinie 1). Zakłada się, iż wszystkie wyróżnione elementy systemu tożsamości wzajemnie na siebie oddziałują w ramach danego poziomu oraz między poziomami i potencjalnie każdy z nich może ulegać zmianie pod wpływem tych interakcji, ale także sam może być źródłem zmiany całego systemu.

Ogromną zaletą teorii systemów dynamicznych jest łatwość rozszerzania i modyfikowania zestawu składowych definiujących system. Zastosowanie tego podejścia w badaniach tożsamości pozwala ujmować bardzo różne czynniki zaangażowane w jej rozwój – na przykład mechanizmy poznawcze, emocjonalne, czynniki środowiskowe czy mechanizmy fizjologiczne – i traktować je jako złożoną sieć pozostających w ciągłej interakcji elementów, których wzajemne relacje mogą się zmieniać w czasie (Bosma, Kunnen, 2001) lub pod wpływem nowych okoliczności, np. w związku ze zmianami ekonomicz-



**Rycina 1.** Model uwarunkowań formowania się tożsamości według teorii systemów dynamicznych  
Źródło: opracowanie własne

mi utrudniającymi przejście młodzieży z systemu edukacji na rynek pracy (Brzezińska, Czub, Czub i in., 2012; Piotrowski, Brzezińska, 2011), albo pod wpływem nagłych zdarzeń nienormatywnych.

Badanie wzajemnych związków zachodzących między różnymi grupami czynników, istotnych dla procesu kształtowania się tożsamości, wymaga wypracowania nowych strategii i metod badawczych. Wymaga też tworzenia nowego zaplecza teoretycznego, które umożliwi zintegrowanie wiedzy rozwijanej do tej pory w ramach odrębnych dyscyplin w psychologii, jak też poza psychologią (Kunnen, 2012). Przyjęcie koncepcji systemów dynamicznych jako nadrzędnej perspektywy teoretycznej w badaniach nad przebiegiem procesu rozwoju tożsamości wydaje się rozwiązaniem, które zapewnia optymalne warunki dla integrowania danych dotyczących wieloaspektowych uwarunkowań tego procesu oraz może pozwolić na ujawnienie złożonych, często nieliniowych zależności zachodzących między nimi.

## KONKLUZJA

W badaniach nad procesem formowania się tożsamości prowadzonych w paradygmacie neoeriksonowskim zidentyfikowano już wiele czynników, zarówno wewnętrznych, biologicznych i psychologicznych, jak i zewnętrznych, społecznych i kulturowych, które są powiązane z tym procesem (Galambos, Leadbeater, 2000; Schwartz, 2005). Jak dotąd nie podejmowano jednak systematycznych badań empirycznych, które dotyczyłyby znaczenia emocji samoświadomościowych oraz roli mechanizmów regulacji emocji w procesie rozwoju czy zmiany tożsamości. W pracach teoretyków wstydu, takich jak Helen Lynd

(1958), Gershen Kaufman (1989), Andrew Morrison (1989), Daniel Nathanson (1992) czy James Macdonald (1998), można odnaleźć wiele sugestii na temat związków między wstydem a tożsamością, które, łącznie z przytoczoną wyżej argumentacją, zdają się stanowić dobre uzasadnienie dla podjęcia badań empirycznych w tym właśnie zakresie.

Analizowanie wzajemnych powiązań między pięciowymiarowym konstruktem tożsamości w ujęciu Koena Luyckxa i jego współpracowników a wymiarami wstydu i regulacji emocji oraz uchwycenie dynamicznych zmian, jakie mogą występować w obrębie tego zbioru zależności w czasie, wymaga odpowiedniego dostosowania aparatury teoretycznej, która pozwoliłaby na opisanie tego niezwykle złożonego systemu wzajemnych relacji i źródeł zmian. Narzędziem, które daje takie możliwości, wydaje się rozwijana współcześnie i coraz częściej wykorzystywana w badaniach rozwojowych koncepcja systemów dynamicznych (por. Fogel i in., 2008; Kunnen, 2012).

Najważniejszą zaletą tego podejścia jest to, iż pozwala opisać i wyjaśnić sieć złożonych wzajemnych powiązań, zachodzących między wieloma czynnikami działającymi równocześnie, których wartość oraz siła oddziaływania na badane zjawisko mogą dodatkowo zmieniać się w czasie. Można się spodziewać, że ujęcie w kategoriach teorii systemów dynamicznych powiązań między składowymi tożsamości, wymiarami regulacji emocji oraz nasileniem skłonności do doświadczania wstydu, i to w powiązaniu z czynnikami społeczno-kulturowymi, pozwoli na uzyskanie bardziej precyzyjnego i trafnego obrazu wzajemnych zależności między tymi zmiennymi, a więc pozwoli odpowiedzieć na pytanie o mechanizmy formowania się i zmiany tożsamości jednostki.

## PRZYPIIS

<sup>1</sup> Artykuł przygotowany w ramach projektu badawczego NCN OPUS 2 nr rejestracyjny 2011/03/B/HS6/01884 na lata 2012–2015 pt.: Mechanizmy formowania się tożsamości w okresie przejścia z adolescencji do dorosłości: regulacyjna rola emocji samoświadomościowych.

## BIBLIOGRAFIA

- Abraham F.D. (1990), *A visual introduction to dynamical systems theory for psychology*. Santa Cruz: Aerial Press.
- Ackerman B., Abe J., Izard C. (1998), Differential emotions theory and emotional development: mindful of modularity [w:] M. Mascolo, S. Griffin (red.), *What develops in emotional development?*, 85–106. New York: Plenum Press.
- Adams G.R., Marshall S.K. (1996), A developmental social psychology of identity: understanding the person -in-context. *Journal of Adolescence*, 19, 429–442.
- Andrews B. (1998), Methodological and definitional issues in shame research [w:] P. Gilbert, B. Andrews (red.), *Shame. Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*, 39–54. New York: Oxford University Press.
- Bagozzi R.P., Verbecke W., Gavino J.C. Jr. (2003), Culture moderates the self-regulation of shame and its effects on performance: the case of salespersons in the Netherlands and the Philippines. *Journal of Applied Psychology*, 88 (2), 219–233.
- Barrett K. (1995), A functionalist approach to shame and guilt [w:] J. Tangney, K. Fisher (red.), *Self-conscious emotions. The psychology of shame, guilt, embarrassment and pride*, 25–63. New York: The Guilford Press.
- Baumeister R.F., Shapiro J.P., Tice D.M. (1985), Two kinds of identity crisis. *Journal of Personality*, 53 (3), 407–424.
- Bosma H.A., Kunnen, S.E. (2001), Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Developmental Review*, 21, 39–66.
- Brzezińska A.I., Czub T., Czub M., Kaczan R., Piotrowski K., Rękosiewicz M. (2012), Postponed or delayed adulthood? [w:] E. Nowak, D. Schrader, B. Zizek (red.), *Educating competencies for democracy*, 135–157. Frankfurt am Main: Peter Lang Verlag.
- Brzezińska A.I., Czub T., Hejmanowski Sz., Kaczan R., Piotrowski K., Rękosiewicz M. (2012), The determinants of identity formation during the transition from adolescence to adulthood. *Culture and Education*, 5, 5–31.
- Brzezińska A.I., Czub T., Nowotnik A., Rękosiewicz M. (2012), Supporting Polish youth into adulthood. Discussion on the margins of the youth of 2011 report. *Culture and Education*, 5, 248–262.
- Brzezińska A.I., Piotrowski K., Garbarek-Sawicka E., Karowska K., Muszyńska K. (2010), Wymiary tożsamości a ich podmiotowe i kontekstowe korelaty. *Studia Psychologiczne*, 49 (1), 81–93.
- Cutting A.L., Dunn J. (2002), The cost of understanding other people: social cognition predicts young children's sensitivity to criticism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43 (7), 849–860.
- Damasio A.R. (2010), *Self comes to mind: constructing the conscious mind*. New York: Pantheon Books.
- Erikson E.H. (1950), *Childhood and society*. New York: W.W. Norton.
- Erikson E.H. (1968), *Identity: youth and crisis*. New York: W.W. Norton.
- Erikson E.H. (1982), *The life cycle completed*. New York: W.W. Norton.
- Fessler D. (2007), From appeasement to conformity: evolutionary and cultural perspectives on shame, competition, and cooperation [w:] J. Tracy, R. Robins, J. Tangney (red.), *The self-conscious emotions. Theory and research*, 174–193. New York: The Guilford Press.
- Fogel A. (1993), *Developing through relationships: origins of communication, self, and culture*. New York: Harvester Wheatsheaf.
- Fogel A., King B., Shanker S. (red.) (2008), *Human development in the twenty-first century. Visionary ideas from systems scientists*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Galambos N.L., Leadbeater B.J. (2000), Trends in adolescent research for the new millennium. *International Journal of Behavioral Development*, 24 (3), 289–294.
- Gilbert P. (2007), The evolution of shame as marker for relationship security [w:] J. Tracy, R. Robins, J. Tangney (red.), *The self-conscious emotions. Theory and research*, 283–309. New York: The Guilford Press.
- Goetz J., Keltner D. (2007), Shifting meanings of self-conscious emotions across cultures: a social-functional approach [w:] J. Tracy, R. Robins, J. Tangney (red.), *The self-conscious emotions. Theory and research*, 153–173. New York: The Guilford Press.

- Gross J. (1998), The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271–299.
- Grotevant H.D. (1987), Toward a process model of identity formation. *Journal of Adolescent Research*, 2, 203–222.
- Gupta S., Rosenthal M., Mancini A., Chaevens J., Lynch T. (2008), Emotion regulation skills mediate the effects of shame on eating disorder symptoms in women. *Eating Disorders*, 16, 405–417.
- Harder D. (1995), Shame and guilt assessment and relationships of shame and guilt proneness to psychopathology [w:] J. Tangney, K. Fischer (red.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, 368–392. New York: The Guilford Press.
- Haviland J., Davidson R., Ruetsch C., Gebelt J., Lancelot C. (1994), The place of emotion in identity. *Journal of Research in Adolescence*, 4, 503–518.
- Herman J. (2011), Posttraumatic stress disorder as shame disorder [w:] R. Dearing, J. Tangney (red.), *Shame in the therapy hour*, 261–276. Washington: American Psychological Association.
- Izard C. (1977), *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Kaufman G. (1989), *Psychology of shame*. New York: Springer.
- Kerpelman J.L., Pittman J.F., Lamke L.K. (1997), Toward a microprocess perspective on adolescent identity development: an identity control theory approach. *Journal of Adolescent Research*, 12, 325–346.
- Kidwell J.S., Dunham R.M., Bacho R.A., Pastorino E., Portes P.R. (1995), Adolescent identity exploration: a test of Erikson's theory of transitional crisis. *Adolescence*, 30, 785–793.
- Kroger J., Marcia J.E. (2011), The identity statuses: origins, meanings, and interpretations [w:] S.J. Schwartz, K. Luyckx, V.L. Vignoles (red.), *Handbook of identity theory and research*, 31–53. New York: Springer.
- Kunnen S. (red.) (2012), *A dynamic systems approach to adolescent development*. New York: Psychology Press.
- Kunnen S., van Geert P. (2012), General characteristic of a dynamic systems approach [w:] S. Kunnen, P. van Geert (red.), *A dynamic systems approach to adolescent development*, 15–34. New York: Psychology Press.
- Lagattuta K., Thompson R. (2007), Development of self-conscious emotions: cognitive processes and social influences [w:] J. Tracy, R. Robins, J. Tangney (red.), *The self-conscious emotions. Theory and research*, 91–113. New York: The Guilford Press.
- LeDoux J. (1998), *The emotional brain*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- LeDoux J.E. (2000), Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155–184.
- Lewis H.B. (1971), *Shame and guilt in neurosis*. New York: International University Press.
- Lewis M. (1992), *Shame. The exposed self*. New York: The Free Press.
- Lewis M. (2008), The emergence of human emotions [w:] M. Lewis, J. Haviland-Jones, L. Barrett (red.), *Handbook of emotions*, 304–319. New York: The Guilford Press.
- Lewis M., Sullivan M., Stanger C., Weiss M. (1989), Self development and self-conscious emotions. *Child Development*, 60, 146–156.
- Lewis M.D. (1995), Cognition-emotion feedback and the self-organization of developmental paths. *Human Development*, 38, 71–102.
- Luyckx K., Goossens L., Soenens B. (2006), A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42, 366–380.
- Luyckx K., Goossens L., Soenens B., Beyers W. (2006), Unpacking commitment and exploration: validation of an integrative model of adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361–378.
- Luyckx K., Goossens L., Soenens B., Beyers W., Vansteenkiste M. (2005), Identity statuses based on 4 rather than 2 identity dimensions: extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34 (6), 605–618.
- Luyckx K., Schwartz S.J., Berzonsky M.D., Soenens B., Vansteenkiste M., Smits I., Goossens L. (2008), Capturing ruminative exploration: extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58–82.
- Luyckx K., Soenens B., Goossens L. (2006), The personality-identity interplay in emerging adult women: convergent findings from complementary analysis. *European Journal of Personality*, 20, 195–215.

- Lynd H.M. (1958), *On shame and search for identity*. New York: John Wiley & Sons.
- Macdonald J. (1998), Disclosing shame [w:] P. Gilbert, B. Andrews (red.), *Shame. Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*, 141–157. New York: Oxford University Press.
- Magai C., McFadden S. (1995), *The role of emotions in social and personality development: history, theory, and research*. New York: Plenum Press.
- Marcia J.E. (1964), *Determination and construct validity of ego identity status*. Ohio State University; unpublished doctoral dissertation.
- Marcia J.E. (1966), Development and validation of ego – identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3 (5), 551–558.
- Morrison A. (1989), *Shame: The underside of narcissism*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Nathanson D. (1992), *Shame and pride: affect, sex and the birth of self*. New York: W.W. Norton.
- Orth U., Robins R.W., Soto C.J. (2010), Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99 (6), 1061–1071.
- Phelps E.A. (2005), The interaction of emotion and cognition: insights from studies of the human amygdala [w:] L.F. Barrett, P.M. Niedenthal, P. Winkielman (red.), *Emotion and consciousness*, 51–66. New York, London: The Guilford Press.
- Phelps E.A., O'Connor K.J., Gatenby J.C., Gore J.C., Grillon C., Davis M. (2001), Activation of the left amygdale to a cognitive representation of fear. *Nature Neuroscience*, 4 (4), 437–441.
- Pinot-Gouveia J., Matos M. (2011), Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25, 281–290.
- Piotrowski K. (2012), *Formowanie się tożsamości w okresie wkraczania w dorosłość. Analiza porównawcza młodzieży sprawnej i z ograniczeniami sprawności*. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, niepublikowany maszynopis rozprawy doktorskiej.
- Piotrowski K., Brzezińska A.I. (2011), Identity, self-sufficiency and disability in the context of educational and vocational activity. *Polish Psychological Bulletin*, 3 (42), 160–168.
- Schore A. (1994), *Affect regulation and the origin of the self*. Hillsdale: Erlbaum.
- Schwartz S.J. (2005), A new identity for identity research: recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *Journal of Adolescent Research*, 20 (3), 293–308.
- Smith L.B., Thelen E. (2003), Development as a dynamic system. *Trends in Cognitive Science*, 8 (7), 343–348.
- Sroufe L. (1997), *Emotional development. The organization of emotional life in the early years*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Strelau J., Zawadzki B. (2008), Psychologia różnic indywidualnych [w:] J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, 1, 765–846. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stuewig J., Tangney J., Heigel C., Harty L., McCloskey M. (2010), Shaming, blaming, and maiming: functional links among the moral emotions, externalization of blame and aggression. *Journal of Research in Personality*, 44, 91–102.
- Tangney J. (1991), Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598–607.
- Tangney J. (1993), Shame and guilt [w:] C.G. Costello (red.), *Symptoms of depression*, 161–180. New York: Wiley.
- Tangney J. (1994), The mixed legacy of the super-ego: Adaptive and maladaptive aspects of shame and guilt [w:] J.M. Masling, R.E. Bornstein (red.), *Empirical perspectives on object relations theory*, 1–28. Washington: American Psychological Association.
- Tangney J. (1995), Shame and guilt in interpersonal relationships [w:] J. Tangney, K. Fischer (red.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, 114–139. New York: The Guilford Press.
- Tangney J., Burggraf S., Wagner E. (1995), Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms [w:] J. Tangney, K. Fischer (red.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, 343–367. New York: The Guilford Press.
- Tangney J., Dearing R. (2002), *Shame and guilt*. New York: The Guilford Press.

- Tangney J., Dearing R., Wagner E., Gramzow R. (2000), *The Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3)*. Fairfax: George Mason University.
- Tangney J., Stuewig J. (2004), A moral emotional perspective on evil persons and evil deeds [w:] A.G. Miller (red.), *The social psychology of good and evil*, 327–355. New York: The Guilford Press.
- Tangney J., Wagner E., 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.
- Tangney J., Wagner E., Gramzow R. (1989), *The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)*. Fairfax: George Mason University.
- Tangney J., Wagner E., Gramzow R. (1992), Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 469–478.
- Thelen E. (2005), Dynamic systems theory and the complexity of change. *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (2), 255–283.
- Tomkins S.S. (1963), *Affect, imagery, consciousness. Vol. II: The negative affects*. New York: Springer.
- Tracy J., Robins R. (2007), The self in self-conscious emotions: a cognitive appraisal approach [w:] J. Tracy, R. Robins, J. Tangney (red.), *The self-conscious emotions. Theory and research*, 3–20. New York: The Guilford Press.
- Van Geert P.L.C. (1994), *Dynamic systems of development: change between complexity and chaos*. New York: Prentice Hall/Harvester Wheatsheaf.
- Vleioras G., Bosma H.A. (2005), Predicting change in relational identity commitments: exploration and emotions. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5 (1), 35–56.
- Waterman A.S. (1990), Personal expressiveness: philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11, 47–74.
- Waterman A.S. (1992), Identity as an aspect of optimal psychological functioning [w:] G.R. Adams, T.P. Gullotta, R. Montemayor (red.), *Adolescent identity formation: advances in adolescent development*, 50–72. Newbury Park: Sage.