

Razlikovanje med sramom in krivdo ter povezava s stresom, tesnobo in depresivnostjo[#]

Tomaž Erzar^{1} in Matej Torkar²*

¹Teološka fakulteta, Ljubljana

²Frančiškanski družinski inštitut, Ljubljana

Povzetek: V članku je predstavljen instrument za merjenje nagnjenosti k sramu TOSCA-3 (Tangney in Dearing, 2002) ter teoretične in raziskovalne podlage za razlikovanje med sramom in krivdo. Sram je definiran kot nefunkcionalno in globoko prikrito čustvo izpostavljenosti in nevednosti, ki je usmerjeno na celotno osebo in vodi v socialno izolacijo, krivda pa kot funkcionalno občutje, ki je usmerjeno na konkretna dejanja in vodi k medosebni reparaciji. V članku je nadalje predstavljena raziskava na vzorcu študentske populacije o povezanosti med sramom in krivdo ter stresom, tesnobo in depresivnostjo. Raziskava je potrdila drugod dobljene ugotovitve, da je nagnjenost k sramu za razliko od nagnjenosti h krivdi zmerno povezana s tesnobo in depresivnostjo, ter nanovo dokazala še povezanost s stresom. V zaključku članka avtorja razpravljata o možnostih raziskovanja sramu v intimnih odnosih in pri specifičnih populacijah.

Ključne besede: sram, krivda, test afektivnega zavedanja sebe, stres, tesnoba, depresivnost

Distinction between shame and guilt and relationship with stress, anxiety and depression

Tomaž Erzar¹ and Matej Torkar²

¹Faculty of Theology, Ljubljana, Slovenia

²Franciscan Family Institute, Ljubljana, Slovenia

Abstract: In the paper we present a measure assessing and distinguishing between shame-proneness and guilt-proneness, TOSCA-3 (Test of Self-Conscious Affect; Tangney & Dearing, 2002), and describe its theoretical and research background. Shame is defined as a non-functional and deeply concealed emotion, involving feelings of exposure and unworthiness, which focuses on the self and potentially leads to social isolation. In contrast, guilt is described as a less painful and more functional emotion, focusing on behavior and motivating interpersonal reparation. We also present a study with a sample of students on the relationship of shame and guilt to stress, anxiety and depression. The study confirmed the results obtained with other tests, showing that shame-proneness as opposed to guilt-proneness is moderately linked to anxiety and depression. The study also demonstrated the relationship of shame-proneness to

[#] Prispevek je del Ciljnega raziskovalnega programa »Znanje za varnost in mir«, sofinanciranega s strani Ministrstva RS za obrambo.

* Naslov / Address: doc. dr. Tomaž Erzar, Teološka fakulteta, Poljanska 4, 1000 Ljubljana, e-mail: tomaz.erzar@guest.arnes.si

stress. In the conclusion, the possibilities of further research on interpersonal implications of shame-proneness and with specific populations are discussed.

Key words: shame, guilt, test of self-conscious affect, stress, anxiety, depression

CC = 2360

Razločevanje med sramom in krivdo

Sram je v strokovni literaturi (Tangney in Dearing, 2002; Zaslav, 1998) opredeljen kot stanje, v katerem ima posameznik občutek izpostavljenosti, ranljivosti in razvrednotenja sebe, s tem ko je izpostavljen drugim. Posameznik, ki je pretirano nagnjen k doživljanju sramu, v sebi doživlja neprestan proces ocenjevanja, pri katerem so vse interakcije (z drugimi, s sabo, tudi tiste v terapevtskem procesu) ocenjevane v skladu z zaznano stopnjo kritizma, posmeha, presojanja ali neposrednega ponižanja. Za razliko od krivde, ki naj bi bila povezana le s konkretnimi dejanji posameznika in naj bi služila ponovnemu iskanju stika z osebami, ki bi bile zaradi teh dejanj prizadete, je sram globalno občutje, katerega jedro niso dejanja, ampak oseba v celoti in njeno doživljanje sebe (Lewis, 1971; Tracy in Robins, 2004). Tudi kadar je vzrok za občutje sramu neko napačno dejanje (»Joj, kaj sem *naredil*«), se v posameznikovem notranjem svetu ocenjevanje dejanja spremeni v globalno sodbo o sebi (Joj, kaj sem *jaz* naredil«). Ta globalni negativni afekt je pogosto povezan z občutki, da bi izginil, se pomanjšal, in z občutkom nevednosti in nemoči (Tangney, 1991).

Raziskovalci so v zadnjem času izpostavili pet dimenzij, v katerih se sram in krivda bistveno razlikujeta:

1. sram vodi v skrivanje, zanikanje in beg, medtem ko krivda vodi k izpovedi, kesanju, spravi in reparaciji;
2. sram povzroči stisko, ki je usmerjena na osebo samo, medtem ko krivda povzroči empatično držo, usmerjeno na drugega;
3. sram je za razliko od krivde tesno povezan z nekonstruktivnim izražanjem jeze in besa in nekonstruktivnim reagiranjem na jezo in bes ter pripisovanjem krivde drugim;
4. dovzetnost za sram je v bistveno večji meri kot krivda povezana s celo vrsto psiholoških težav in motenj;
5. občutljivost za sram je tesno povezana s tveganim, nezakonitim, antisocialnim in drugače neprilagojenim vedenjem, medtem ko je občutljivost za krivdo tesno povezana s socialno zaželenim in prilagojenim vedenjem (Lewis, 1971; Tangney, Stuewig in Mashek, 2007; Tracy in Robins, 2004).

Tudi z razvojnega vidika obstaja med sramom in krivdo temeljna razlika. Razlikovanje med sramom in krivdo naj bi se pojavilo šele okrog osmega leta, ko

otroci postanejo sposobni dajati dogodkom bolj kompleksne atribucije (Tangney in Dearing, 2002). Sram je zelo pomembno stanje in omogoča otroku prepoznati meje sramežljivosti in telesne intimnosti. Čeprav je v osnovi negativno stanje, ima bistveno mesto v emocionalnem razvoju. Srednje močni občutki sramu naj bi posamezniku pomagali pri spremljanju njegovih odnosov s »svetom« in delujejo kot signal za spremembo (Schore, 1994), zato je prav sram čutenje, ki je pomembno sredstvo pri preverjanju in testiranju realnosti. Zavestno občutenje sramu je v tem primeru izrazito pomembno, ker omogoča občutenje, razpršitev in prehod ven iz negativnega stanja, medtem ko spregledani sram ali sram, s katerim nismo v stiku, onemogoča predelavo negativnega stanja, ker posameznik nima priložnosti, da bi ukrepal na način, s katerim bi zmanjšal napetost. Pomembnost regulacije in s tem tudi sprejemanja sramu skozi življenje, od otroštva do odraslosti, postane bolj jasna ob ugotovitvi, da je to afektivno stanje relativno stabilno v času in teži k ohranjanju, s tem pa tudi k razpršitvi iz specifične vsebine na celotno notranjo realnost osebe (Schore, 1994). Čustvena dinamika, ki temelji na nereguliranem sramu, je izredno težko dostopna, saj prikriva in ščiti najbolj ranljivo stanje brez obramb.

Dinamika sramu se začne vzpostavljati v drugem letu življenja, ko otrok shodi in je fizično sposoben iti stran od mame. V prvem delu je to predvsem raziskovalno obdobje povezano s pozitivnimi emocijami ob odkrivanju in preskušanju novih korakov. Drugo obdobje raziskovanja sveta pa prinese tudi soočanje z omejitvami, ki jih postavljata starša, ko uporaba besedo »ne«. S tem mama pri otroku regulira njegovo aktivnost (Schore, 1994). Sram se pojavi takrat, ko je navdušenje ali zanos, ki ga otrok doživlja, ko naredi nekaj novega, nenadoma prekinjeno. K. Kompan Erzar (2006) pravi, da je to za otroka najhujši trenutek, ko naenkrat ugotovi, da ga njegova mati ne zrcali več. Otrok sredi navdušenja občuti, da ga okolica ne sprejema, da mu je mati tuja. V tem trenutku postane zelo ranljiv in izpostavljen ter nemočen, zato skuša narediti vse, da bi to pozornost oz. ta občutja odvrnil od sebe. V teh trenutkih je ključna sposobnost matere, da ne prekine stika in ostane z njim kljub stresu, ki ga tudi ona doživlja v sebi. S tem omogoča otroku možnost, da se prilagodi in diferencira od nje. Dodatno lahko mati stimulira otroka tudi s tem, da mu nakaže smer, v kateri naj se spreminja, na primer, da ga poveže z očetom. Oče postane dodaten regulator afekta in omogoči otroku vstop v triadično objektno relacijo (Schore, 1994). Stiki z okoljem, mamin in očetov način regulacije afekta omogočita otroku ponotranjenje vzdušja odnosa z mamo, odnosa z očetom in odnosa med njima ali z drugimi besedami, prehod med različnima načinoma regulacije afekta (Kompan-Erzar, 2006).

Čeprav naj bi bila večina ljudi sposobna čutiti obe emociji v nekem obdobju v življenju, obstajajo individualne razlike v stopnji, do katere je posameznik nagnjen k občutju sramu ali krivde v različnih situacijah (Tangney in Dearing, 2002). Razlike obstajajo tudi med spoloma. Tako naj bi bile ženske bolj nagnjene k doživljanju sramu kot moški (Harvey, Gore, Frank in Batres, 1997). Pri tem je bila ugotovljena tudi pomembna značilnost. Pri ugotavljanju povezanosti sramu in krivde s stili starševstva, ki ga je bil deležen posameznik, so ugotovili, da so stili starševstva pomembneje vplivali

na moško doživljanje sramu in krivde, kot pa je bilo to pri ženskah. To si lahko razlagamo tudi tako, da je žensko doživljanje teh čutenj mnogo bolj notranje spodbujeno kot pri moških, glede na to, da nanj ni vplival stil starševstva (Woien, Ernst, Patock-Peckham in Nagoshi, 2003).

Sram in krivda v psihopatologiji in psihoterapiji

V raziskavah so ugotovili, da je koncept sramu pozitivno povezan z različnimi psihopatologijami, še posebej pa z nagnjenostjo k dajanju notranje, relativno stabilne in globalne atribucije za negativne dogodke (Tangney in Dearing, 2002). Negativno pa je bil koncept sramu povezan z notranjimi stabilnimi globalnimi pripisovanji pozitivnih dogodkov. V tem oziru lahko razumemo sram kot spremljajoči pojav depresivnega atribucijskega stila. Na drugi strani je nagnjenost h krivdi samo delno povezana s psihopatologijo. To potrjuje opažanja, da je sram tesno povezan s tistimi stili pripisovanja, kjer je oseba v svojem doživljanju sebe (*self*) globoko razvrednotena v povezanosti s stresnimi dogodki. Že klasični psihoanalitično usmerjeni avtorji (Kohut, 1977) so v sramu videli ključno komponento spektra različnih psihopatologij. Avtorji razlikujejo med sramom, obrnjenim navznoter, ki je bolj povezan z različnimi oblikami psihopatologij ter stiske, in sramom, obrnjenim navzven (eksternalizacijo), ki se bolj izraža v izpadih jeze in besa in je bolj prikrit (Woien idr., 2003; Zaslav, 1998). Nagnjenost k občutjem sramu so ugotovili tudi pri osebah, ki so imele diagnozo posttravmatske stresne motnje. Pri tem ni čisto jasno, ali je doživljanje sramu rizični faktor za doživetje travme, ali pa so močna občutja, ki jih posameznik doživlja po travmi, povezana z močnim občutkom izpostavljenosti in občutljivostjo za sram. Lahko gre seveda za obojestranski učinek (Leskela, Dieperink in Thuras, 2002).

Krivda ima na prvi pogled podobne značilnosti kot sram: prav tako je negativno ocenjena emocija, vendar se razlikuje po svojih specifičnih, kontrolnih in nestabilnih atribucijah. Krivda naj bi že sama po sebi vsebovala elemente odgovornosti in obžalovanja. Tako naj bi se posamezniki ob doživljanju krivde želeli izpovedati, popraviti storjeno dejanje in poiskati odpuščanje. V tem smislu nekateri avtorji trdijo, naj bo psihoterapija pri različnih motnjah, npr. pri seksualnih prestopnikih, usmerjena na prehod od sramu h krivdi (Proeve in Howells, 2002). Seveda je zaradi prekrivanja teh dveh konstruktov v prvem koraku težko ločiti med sramom in krivdo, toda raziskovalci ugotavljajo (Tangney, 1996), da je krivda, v primeru, ko jo kontroliramo za sram, zelo malo ali nič povezana z negativnimi občutji sramu, ki so jih preverjali z drugimi vprašalniki (Fontaine, Luyten, De Boeck in Corveleyn, 2001). Raziskovalci hkrati domnevajo, da krivda, v primeru, da je spojena s sramom, prevzame negativne značilnosti sramu.

Ugotovljena je bila tudi povezava med nagnjenostjo k sramu in posameznimi oblikami jeze, sovražnosti, preobčutljivosti in sumničavosti. Pri tem ni šlo zgolj za izražanje jeze, ampak so pri ljudeh, nagnjenih k sramu, ugotovili, da se jeza izraža v neprilagojenih vedenjskih oblikah, kot so nasilje in drugi sovražni nameni (Tangney,

Wagner, Fletcher in Gramzow, 1992). V zvezi s povezavo med sramom in jezo oziroma izražanjem sovraštva je bilo ugotovljeno, da je prav jeza oziroma bes regulator psihološkega nasilja in zlorab (Harper, Austin in Cercone, 2005), s katerim se posameznik zavaruje pred negativno evalvacijo samega sebe. Se pravi, da bodo osebe, ki nosijo v sebi večja občutja sramu, doživljale tudi več občutij, povezanih z jezo in besom, to pa bo večkrat vodilo k izbruhom psihološkega ali/in fizičnega nasilja. Ta neobvladana jeza je bila po drugi strani negativno povezana z regulacijo afekta, kar potrjujejo tudi druge raziskave (Andrews, Brewin, Rose in Kirk, 2000). Gilligan (1996) pravi, da se nasilje napaja v občutjih sramu. Oseba, ki ga izvaja, lahko le preko nasilja pride do občutij ponosa in pomembnosti. Sram, ki ga nekdo zelo skriva (včasih prav zaradi tega, ker je to, da se počuti osramočenega in da začuti sram, včasih še bolj sramotno, kot sam vir sramu), sproži različne obrambne drže. Taka oseba bo navzven delovala zelo arogantno, »mačistično«, držno, samozadostno, brezskrbno ali naučeno brezbrizno.

Taka globoka dinamika izvira iz najzgodnejših let, ko sram ni bil reguliran na pravi način oziroma je bila iniciativa pospremljena z jezo, zaničevanjem in posmehom. V tem primeru otrok ne čuti sramu, ampak le neobvladljiv bes in frustracijo. Otrok čuti, da je z njim nekaj resno narobe, saj so ga zavrnil, vendar pa nima informacij, kaj lahko stori, da bi ponovno vzpostavil stik. Otrok ne bo razumel povezave z okoljem, ampak se bo navadil izogibati, podobe in scene, povezane z afektom, pa bo ponotranjil (Schore, 1994). To pa je podlaga kasnejših oblik emocionalnih motenj in diadične patologije.

Če povzamemo dosedanje raziskovanje sramu, lahko rečemo, da obstaja močna povezava med nefunkcionalno regulacijo sramu in različnimi oblikami neprilagojenega vedenja in psihopatologij. Ena od ključnih sestavin v tej povezavi je gotovo depresivni atribucijski stil, poleg tega pa še občutje temeljne nevrednosti, težave z izražanjem jeze in regulacijo besa in življenje, točneje skrivanje v lažnem jazu (neiskrenost, pretvarjanje, angl. *self-handicapping strategies*). Ob tem psihoterapevtski avtorji poudarjajo, da je občutje sramu v enaki meri prisotno tudi pri posameznikih, ki se sramu izogibajo (angl. *by-passed shame*), kot pri tistih, ki so pretirano občutljivi za sram, kar postavlja raziskovalce pred zahtevno nalogo merjenja sramu (Martens, 2005).

Merjenje sramu

Mere sramu in krivde lahko razdelimo na dve široki kategoriji: 1.) tiste, ki se osredotočajo na čustvena stanja, npr. občutja sramu ali krivde v nekem trenutku, in 2.) tiste, ki se nanašajo na čustvene poteze ali dispozicije (npr. dovzetnost, občutljivost, naravnost na sram ali krivdo). Teorije, ki raziskujejo socialno-kognitivne procese, razumejo emocije, vezane na doživljanje sebe (angl. *self-conscious emotions*), kot obliko socialnih skript, določenih v kognitivnih vzorcih, afektivnih izkušnjah, motivaciji in, kot rezultat tega, v funkcionalnem vedenju. Tudi z vidika teh teorij sta sram in

krivda konceptualno različni emociji in imata različne načine, kako doseči olajšanje v teh občutjih, zato sta tudi povezana z različnimi spremenljivkami (Woien idr., 2003).

Ugotavljanje sramu ali naravnosti k doživljanju sramu je velikokrat zelo težko, ker je prav to čutenje skrito za mnogimi obrambami. Značilno za občutje sramu je komaj opazen razkorak med verbalnim in neverbalnim vedenjem (Zaslav, 1998). Zato je ugotavljanje sramu povezano z določenimi težavami, tako neposredno kot tudi v terapevtskem procesu (Tangney, 1990). Za operativno uporabo konstrukta »nagnjenost k sramu« je J. P. Tangney skupaj s sodelavci (Tangney, 1990; Tangney in Dearing, 2002; Tangney idr., 1992; Woien idr., 2003) razvila test afektivnega zavedanja sebe ali TOSCA (*Test of Self-Conscious Affect*). Ta vključuje tako afektivne, kognitivne kot tudi vedenjske odzive.

Gre za merski pripomoček, ki temelji na vnaprej pripravljenih scenarijih iz vsakodnevnega življenja. Vsakemu scenariju sledijo kratki fenomenološki opisi ravnanj glede na kontekst. Ocenjevalec potem na neki lestvici, ponavadi je to 5-stopenjska skala, oceni raven strinjanja z omenjenim razmišljanjem ali ravnanjem (kako bi najverjetneje ravnal ali razmišljal v taki situaciji). Prednosti instrumenta so predvsem v tem, da s ponujanjem fenomenoloških opisov čustvenih stanj posamezniku omogoči, da se osredotoči na vsebino in ne toliko na to, kaj razume z besedo sram ali krivda. Tak pristop naj bi tudi v manjši meri spodbujal uporabo obrambnih strategij, kot pa je to značilno za druge merske instrumente, npr. čekliste. Druga pomembna značilnost instrumenta je, da se izogne moralnim opredelitvam. Uporablja namreč fenomenološke opise ravnanja brez moralnih opredelitev ter se izogiba moralno spornim vedenjem, kot so splav, predzakonska spolnost in podobno.

Inštrument meri različne poteze afektivnega zavedanja sebe, za katere je bila ugotovljena relativno visoka stopnja konvergentne veljavnosti, kar omogoča, da rezultate, izmerjene s tem inštrumentom, povežemo z drugimi afektivnimi, kognitivnimi in vedenjskimi potezami. Konfirmatorna faktorska analiza na velikem vzorcu (Fontaine idr., 2001) je potrdila štirifaktorsko strukturo pripomočka (nagnjenost k reparaciji, negativno samoocenjevanje, eksternalizacija krivde, brezbriznost), ob tem pa odkrila, da dve petini postavk ne razločujeta med dvema ali več faktorji. Najbolj je to očitno pri lestvici TOSCA – krivda. Raziskovalci soglašajo, da pripomoček TOSCA-3 kljub temu zanesljivo ločuje med nagnjenostjo k blagi reparativni krivdi in nagnjenostjo k nefunkcionalnemu sramu ter nizkemu samospoštovanju, čeprav najbrž pri sramu pretirano poudarja nizko vrednotenje sebe, medtem ko ga pri krivdi poudari premalo (Harder, 1995).

Kronični stres in sram

Različni avtorji že vrsto let ugotavljajo, da predstavlja dolgotrajni stres resno nevarnost za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Ker telo spričo nenehnega stresa izloča prevelike količine stresnih hormonov, se ti nakopičijo v krvi in povzročijo

resne motnje ali celo okvare organov, med drugim pa tudi motnje prebavnega trakta, motnje hranjenja in spanja, motnje imunskega sistema, tesnobne in depresivne motnje ter motnje kardiovaskularnega sistema (Ashby, Rice in Martin, 2006; Brewin, Andrews in Rose, 2000; Leskela idr., 2002; Sanftner, Barlow, Marschall in Tangney, 1995). Obremenitvam, ki jih povzroča stres za telo, pravimo tudi *alostatično breme*. Pri tem ni pomemben samo neposreden odziv telesa na stresno spremembo, ampak tudi prenehanje tega odziva, ko ni več potreben ali ko je prišlo do prilagoditve. Neučinkovitost alostaze se na daljši čas kumulativno kopiči in »izstavi račun« organizmu. McEwen in Lasley (2004) ločita štiri tipe scenarijev nastanka alostatičnega bremena:

1. *Kronični stres*. Preprosto pomeni preveč stresa, ko ponavljajoči, novi dogodki povzročijo dvig stresnih mediatorjev v daljšem obdobju. Raziskave o povezanosti kroničnega stresa in zmanjšane učinkovitosti imunskega sistema so pokazale, da so se udeleženci, ki so preboleli različna virusna obolenja, več kot en mesec pred nastopom bolezni soočali z različnimi oblikami kroničnega stresa, predvsem povezanega z nestabilnostjo zaposlitve ali z družinskimi problemi (McEwen in Lasley, 2004).
2. *Nesposobnost prilagoditve*. Gre za težavo, ko se alostatično breme pojavi zaradi težav s prilagoditvijo ali privajanjem na isti stresor, kar vodi k preveliki izpostavljenosti stresnim hormonom, saj organizem ne zmore ublažiti hormonalnega odgovora na ponavljajoč dogodek, ko bi le-ta moral postati že domač. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da se je raven kortizola pri udeležencih, ki so morali javno nastopati, po določenem času zmanjšala, ko se je organizem navadil in prilagodil na stresno situacijo. Ugotovili pa so tudi, da se pri določenem odstotku oseb raven stresnega hormona ni spremenila, ampak je ostala ves čas enaka (Kirschbaum idr., 1995).
3. *Nezmožnost ugasnitve hormonalnega odziva*. Kaže se na način, da nekdo ni sposoben ustaviti odziva organizma na stres tudi, ko »nevarnost preneha«. V tem primeru sistem ni več sposoben okrevanja in priprave na nove odzive. Pri tem odzivu največ deleža pripisujejo genetskim predispozicijam, velikokrat povezanim s povišanim krvnim tlakom. Kot ugotavljajo, je tovrsten stres velikokrat povezan z depresivnostjo, pri kateri je raven kortizola povišana, kar posledično povzroči po daljšem času zmanjšanje specifične teže kosti. Povečano delovanje kortizola namreč prihaja v navzkriž s procesom formiranja kosti (Furlan idr., 2005). Pri tem procesu je zelo pomembna tudi vloga hipokampus kot tistega, ki je še posebej ranljiv, saj sodeluje pri izljučitvi hipotalamohipofizne nadledvične osi (HPA) po »končanem stresu«, hkrati pa deluje tudi kot pomembna vez pri delovanju spomina in ostalih kognitivnih funkcij. Zaradi svoje pomembne vloge ima hipokampus veliko število receptorjev za kortizol, kar ga uvršča zelo visoko na lestvici ranljivosti ob stanju povišanja stresnega hormona. Njegova glavna vloga pa je pri delovanju epizodičnega in deklarativnega spomina, kar pomeni pomnjenje dnevnih dogodkov in informacij, pa tudi s tem povezan

kontekstualni spomin, se pravi kontekst ob doživetih dogodkih, še posebej tistih, ki imajo močan emocionalni naboj. Prekomerno povečanje stresnega hormona prihaja v nasprotje z delovanjem hipokampalnih formacij in priklicem spominov. To pa po drugi strani prispeva k dodatnemu povečanju stresa, saj blokira priklic informacij, da situacija ni več ogrožajoča.

4. *Neustrezen odziv.* Pri tem tipu delovanja hormonov gre za neustrezen ali nezadosten odziv kortizola, kar potem nadomestijo ostali sistemi. V praksi to pomeni, da se imunski sistem brez delovanja kortizola odzove prehitro in reagira tudi na stvari, ki sicer ne pomenijo grožnje, npr. alergije. Tako se pri ljudeh, ki so nagnjeni k alergijam, lahko zgodi, da že prisotnost prahu, nizkih temperatur ali povečane fizične aktivnosti povzroči, da se imunski sistem odzove kot ob delovanju sovražnih celic (McEwen in Lasley, 2004).

Primerjava navedenih oblik alostatičnega bremena in oblik nefunkcionalne regulacije sramu pokaže, da obstajajo med njimi številne podobnosti. Na primer: neustrezen in pretiran odziv na okoliščine in nesposobnost prilagoditve sta tipični značilnosti nasilnega in besnega vedenja, ki ga poganja dinamika sramu. Iz tega izhaja domneva, da je nefunkcionalna regulacija sramu eden od elementov, ki bodisi spremljajo ali celo poganjajo in vzdržujejo slabše spoprijemanje s stresom in tako prispevajo k nastanku kroničnega stresa (Lansky, 1992; Morrison, 1989). Raziskave različnih zlorab v otroštvu (Van der Kolk, Weisaeth in Van der Hart, 1996) kažejo, da so žrtve starševskega zanemarjanja, krute vzgoje, fizičnega nasilja in drugih oblik sramotenja in poniževanja izrazito nagnjene k doživljanju sramu in imajo slabšo prognozo pri zdravljenju depresivnosti in posttravmatske stresne motnje. Ob tem so raziskovalci prišli do zanimive ugotovitve: na testih za merjenje obraznih izrazov za sram pri žrtvah spolnih zlorab ni bilo razlike med tistimi, ki so spolno zlorabo že zgodaj razkrili, in kontrolno skupino, se pravi, tistimi, ki niso bili spolno zlorabljeni (Bonanno idr., 2002), iz česar bi lahko sklepali, da je zlorabljanje otrok vir dolgotrajne osramočenosti prav zaradi svoje skritosti in prikritosti. Ta otroka izolira od medosebnih virov nudenja pomoči in izpostavi trajnemu stresu ter negativni samopodobi. Iz tega lahko nadalje domnevamo, da je stres posebej poguben za posameznikovo zdravje in počutje takrat, kadar je priznanje nemoči in iskanje pomoči vir osramočenosti; v takih okoliščinah lahko pretekle stresne nerazrešene situacije v kombinaciji s sedanjim stresom postanejo trajno stanje in dobijo poteze kroničnega stresa.

Merjenje stresa

Čeprav sta depresivnost in tesnoba konceptualno precej različni, je klinično prekrivanje obeh vrst motenj precej časa povzročalo probleme raziskovalcem pri merjenju oz. ugotavljanju omenjenih stanj. Koncept stresa je še dodatno zapletel

raziskovanje negativnih afektivnih razpoloženj (Lovibond in Lovibond, 1995). Če stres razumemo kot afektivno ali emocionalno stanje, potem imajo stresne reakcije prav gotovo tudi očitne povezave z tesnobo (Lazarus, 1993).

Raziskave, s katerimi so želeli razviti instrumente za merjenje ključnih razpoloženskih afektivnih stanj, kot sta depresivnost in tesnoba, so pokazale na obstoj tretjega faktorja, ki je bil povezan s stanji, kot so težave pri sproščanju, razdražljivost in vznemirjenje (Lovibond in Lovibond, 1995). Tako so razvili vprašalnik za merjenje depresivnosti, tesnobe in stresa (*Depression, Anxiety, Stress Scale – DASS*). Eksploratorna in konfirmatorna analiza vprašalnika sta potrdili obstoj treh faktorjev. Čeprav je nadaljnja faktorska analiza potrdila obstoj enega faktorja v ozadju, se je izkazalo, da ponuja trifaktorski model vendarle večjo točnost pri razlagi rezultatov. DASS faktorji so del tripartitnega modela s tremi komponentami: DASS – depresivnost (označuje jo nizek pozitivni afekt, izguba samospoštovanja in iniciativnosti ter občutek brezupnosti); DASS – tesnoba (označuje jo avtonomno vznemirjenje in zaskrbljenost) in DASS – stres (označuje ga nenehna napetost, razdražljivost in nizek prag razočaranja ali frustracije ter negativni afekt). Treba je omeniti tudi to, da je bila struktura lestvic potrjena tako pri klinični kot tudi pri neklinični populaciji (Brown, Chorpita, Korotitsch in Barlow, 1997; Lovibond, 1998).

V naši raziskavi smo želeli iti korak dlje od povezave sramu in tega, kar je v literaturi omenjeno kot zaznani stres (glej npr. Cohen, Kamarck in Mermelstein, 1983). Koncept stresa, kot ga razlagata Lovibond in Lovibond (1995), želi zajeti večino simptomov, ki se pojavljajo v zvezi z tesnobo, depresivnostjo in stresom, ob upoštevanju psihometričnih standardov. V luči našega razumevanja sramu kot globinskega afekta, ki neko osebo v jedru zaznamuje kot slabo, je smiselno, da poleg zaznanega stresa merimo še njegov globinski vidik.

Hipoteze

Na podlagi dosedanjih preverjanj testa TOSCA-3 (Tangney in Dearing, 2002) nas je zanimalo, ali je instrument, ki smo ga prevedli v slovenščino, primeren za ločeno merjenje (razlikovanje) sramu in krivde. Pričakovali smo, da bo doživljanje sramu bolj povezano z določenimi oblikami psiholoških težav (npr. stresom, tesnobo, depresivnostjo), kot je doživljanje krivde, saj je sram opredeljen kot emocija, ki izhaja iz globalnega pripisovanja negativnih dogodkov, občutij. Povezavo med negativnim atribucijskim stilom in motnjami razpoloženja potrjujejo tudi številne psihopatološke raziskave (Barlow in Durand, 2002).

Glede na raziskave (Woien idr., 2003) smo pričakovali, da bomo z uporabo instrumenta TOSCA-3 dokazali povezanost med doživljanjem sramu oziroma dovzetnostjo za sram in večjim doživljanjem stresa, merjenim z instrumentom DASS.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 56 študentov teologije in 44 študentov psihologije, skupno 100 udeležencev, od tega 80 žensk in 20 moških. Povprečna starost udeležencev je bila 21,1 leta ($SD = 4,1$ leta).

Instrumenti

TOSCA-3 (Test of self conscious affect)

Instrument sta avtorja prevedla v slovenščino ter nato primerjala s prevodom njune slovenske verzije nazaj v angleščino, ki ga je opravila ameriška študentka zakonske in družinske terapije. Zasnovan je v obliki 16 scenarijev, pri katerih lahko vprašani izbira med štirimi ali petimi možnimi reakcijami, ki zastopajo pet skal (faktorjev): sram, krivdo, eksternalizacijo, odcepitev, alfa ponos in beta ponos. Vsaka lestvica predstavlja določen način reagiranja na predstavljeni scenarij. Za scenarij »Pri delu narediš napako in nato ugotoviš, da so zanj obtožili sodelavca« so npr. predvidene naslednje reakcije: »Pomisliš, da sodelavec v podjetju najbrž ni najbolj priljubljen« (eksternalizacija); »Pomisliš, da življenje res ni pravično« (odcepitev); »Bil bi tiho in se izogibal sodelavcu« (sram); »Bil bi nesrečen in si prizadeval situacijo popraviti« (krivda). Za scenarij »S skupino sodelavcev si se zelo trudil pri določeni nalogi. Šef izbere tebe in te nagradi, ker je bila naloga uspešno opravljena« so poleg eksternalizacije (»Pomisliš, da je šef brez občutka«), sramu (»Počutiš se samega in oddaljenega od kolegov«) in krivde (»Misliš si, da ne bi smel sprejeti nagrade«) predvidena še odgovora »Začutiš, da se je tvoje trdo delo izplačalo« (beta ponos) in »Počutiš se sposobnega in si ponosen nase« (alfa ponos). Enajst scenarijev je negativnih, pet pa pozitivnih. Posameznik pri vsakem od scenarijev na 5-stopenjski lestvici Likertovega tipa označi, kako verjetno je, da bi tako ravnal v navedeni situaciji. Zanesljivosti za posamezne lestvice, merjena s Cronbachovim alfa koeficientom, znaša: za sram 0,78 (16 postavk), za krivdo 0,73 (16

Tabela 1. Aritmetične sredine in standardne deviacije dosežkov na lestvicah TOSCA-3, izračunane na vzorcu ameriških ($N = 275$) in slovenskih ($N = 100$) študentov.

lestvica TOSCA-3	ameriški vzorec		slovenski vzorec	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
sram	45,49	9,49	44,78	9,66
krivda	64,09	6,54	66,11	6,85
odcepitev	31,41	5,95	32,96	6,18
eksternalizacija	37,83	7,55	38,48	6,33
alfa ponos	20,44	2,74	18,86	3,11
beta ponos	20,96	2,78	19,89	3,06

Tabela 2. Aritmetične sredine in standardne deviacije dosežkov na DASS, izračunane na vzorcu slovenskih študentov ($N = 100$).

lestvica DASS	<i>M</i>	<i>SD</i>
stres	17,01	8,22
anksioznost	11,42	7,49
depresija	11,57	8,95

postavk), za odcepitev/brezbrižnost 0,67 (11 postavk), za eksternalizacijo 0,54 (16 postavk), za alfa ponos 0,56 (5 postavk), za beta ponos 0,55 (5 postavk). Zadnje korelacije so relativno nizke, vendar primerljive s tistimi, ki jih je dobila J. P. Tangney (1996) na večjem ameriškem vzorcu.

Za dosežke na posameznih lestvicah veljajo aritmetične sredine in standardne deviacije, prikazane v tabeli 1. Ujemajo se z normami, ki sta jih na vzorcu ameriških študentov pridobili J. P. Tangney in R. Dearing (2002) in so prav tako prikazane v tabeli 1.

DASS (Depression, anxiety, stress scale)

Instrument je sestavljen iz 42 postavk, ki meri simptome depresivnosti, tesnobe in stresa. Vsaka od treh skal je sestavljena iz 14 trditev, za katere je potrebno na 4-stopenjski lestvici (kjer 0 pomeni »sploh ne velja zame«, 3 pa »zelo velja zame«) označiti pogostost navedenih simptomov v zadnjem tednu. Zanesljivost za posamezne lestvice, izračunana s Cronbachovim alfa koeficientom, je v našem vzorcu znašala: za depresivnost 0,91 (14 postavk), za tesnobo 0,85 (14 postavk), za stres 0,87 (14 postavk). Interkorelacije med posameznimi faktorji so bile naslednje: depresivnost – tesnoba $r = 0,652$; tesnoba – stres $r = 0,733$; depresivnost – stres $r = 0,492$. Analiza glavnih komponent je pokazala, da trije faktorji pojasnijo 45,3 % skupne variance. V tabeli 2 so prikazane aritmetične sredine in standardne deviacije za slovenski vzorec.

Postopek

Za sodelovanje pri raziskavi smo prosili študente na vajah, ki so soglašali z udeležbo in so bili pripravljeni anonimni vprašalnik takoj izpolniti. Izpolnjevanje je trajalo 15–30 minut. Od udeležencev smo pridobili tudi informacije o demografskih spremenljivkah.

Rezultati

V tabeli 3 so prikazane korelacije med posameznimi lestvicami obeh uporabljenih instrumentov. Vidimo lahko, da lestvica sramu z ostalimi lestvicami korelira višje kot lestvica krivde.

Tabela 3. Interkorelacije med lestvicami TOSCA-3 in DASS.

lestvice	TOSCA-3 sram	TOSCA-3 krivda	TOSCA-3 odcepitev/ brezbrižnost	TOSCA-3 eksterna- lizacija
TOSCA-3 krivda	0,44**			
TOSCA-3 odcepitev/ brezbrižnost	-0,09	0,14		
TOSCA-3 eksternalizacija	0,32**	0,07	0,37**	
TOSCA-3 alfa ponos	-0,04	0,12	0,27**	0,24*
TOSCA-3 beta ponos	-0,03	0,19	0,32**	0,20
DASS stres	0,23*	0,07	-0,12	0,05
DASS anksioznost	0,24*	0,01	-0,09	0,07
DASS depresija	0,39**	0,13	-0,09	0,09

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

S t -testom smo preverjali, ali obstaja statistično pomembna razlika med spoloma pri posameznih spremenljivkah. Na lestvici alfa ponosa so moški ($M = 16,25$; $SD = 3,78$) dosegali statistično pomembno nižje rezultate od žensk ($M = 19,05$; $SD = 2,86$), $t(24,32) = -2,90$, $p = 0,008$. Tudi na lestvici beta ponosa so moški ($M = 17,19$; $SD = 3,66$) dosegali statistično pomembno nižje rezultate od žensk ($M = 20,15$; $SD = 2,98$), $t(98) = -3,19$, $p = 0,000$. Pri sramu je bila razlika med moškimi ($M = 40,31$; $SD = 10,39$) in ženskami ($M = 44,05$; $SD = 7,95$) na meji statistične pomembnosti, $t(98) = -1,93$, $p = 0,056$, medtem ko se dosežki moških in žensk na preostalih lestvicah niso statistično pomembno razlikovali.

Kljub temu, da obstaja določena razlika v doživljanju sramu med študenti psihologije ($M = 42,98$; $SD = 8,78$) in študenti teologije ($M = 47,07$; $SD = 10,32$), je z dvosmerno analizo variance nismo potrdili, $F(1, 98) = 0,12$; $p = 0,911$.

Razprava

Rezultati raziskave potrjujejo predhodne ugotovitve, da instrument zanesljivo ločuje med sramom in krivdo v tistem delu, kjer je sram nefunkcionalen in je povezan s tesnobo ter depresivnostjo in kjer je krivda blaga ter spodbuja funkcionalno prilagoditev. Na to kažeta srednja stopnja korelacije med sramom in krivdo ($r = 0,44$) ter precejšnja razlika med stopnjami korelacije med sramom, stresom, tesnobo in depresivnostjo (0,23 do 0,39; glej tabelo 3) ter krivdo, stresom, tesnobo in depresivnostjo (od 0,07 do 0,13; glej tabelo 3). Na slovenskem vzorcu smo prav tako ponovili stopnje korelacije med sramom, tesnobo in depresivnostjo, predhodno izmerjene v različnih študijah (Woen idr., 2003). Korelacije v drugih študijah za depresivnost obsegajo vrednosti med 0,36 in 0,44 (pri nas 0,39), za tesnobo pa med 0,25 in 0,37 (pri nas 0,24).

Raziskava je prvič doslej (po nam dostopnih virih) dokazala, da je dovzetnost za sram tako kot s tesnobo povezana tudi s stresom, kot ga meri vprašalnik DASS. Razlago za to smo deloma že nakazali v uvodu: ker se oseba, nagnjena k sramu, čuti ne samo nevredno, ampak je pogosto tudi izolirana, obrnjena k sebi in vase, je večja verjetnost, da bo bolj občutila učinke trenutnega in zlasti kroničnega stresa. Ker je sram usmerjen navznoter, na celotno osebo, je ločevanje med doživljanjem sebe in vedenjem zelo zabrisano. Res je sicer, da so nekatera vedenja še vedno prepoznana kot negativna, problem se pa zgodi v preskoku, ko se ta negativna ocena ali pripisovanje posploši na celotno osebo. Posameznik sebe doživlja kot nevrednega in neprimernega, hkrati pa ne zmore empatičnega razumevanja drugega, kar ga vodi v še večjo izolacijo in vase usmerjeno stisko.

V nasprotju z navedbami avtorjev (Tangney, 1991) eksternalizacija kot oblika sramu, ki je obrnjena navzven, v naši raziskavi ni bila statistično pomembno povezana s stresom, tesnobo in depresivnostjo, pri čemer moramo upoštevati, da ima lestvica prav pri tem konceptu nizko zanesljivost. Ena od možnih razlag za to je, da koncept eksternalizacije v instrumentu TOSCA-3 meri tako funkcionalno kot nefunkcionalno vedenje in se zato ne pokriva s patološko obliko pripisovanja krivde drugim, ki jo drugi instrumenti, na primer instrument COSS-4 (angl. *Compass of Shame Scale*), merijo z zanesljivejšimi konstrukti (Elison, Lennon in Pulos, 2006). Razlog gre najbrž iskati tudi v konceptu stresa, kot ga meri DASS, saj tukaj medosebni vidik doživljanja stresa in stiske ni izpostavljen. Še ena razlaga pa je, da je bila v našem vzorcu pretežno ženska populacija, ki naj bi bila bolj nagnjena k doživljanju sramu navznoter in ne v taki meri k eksternalizaciji sramu (Tangney in Dearing, 2002). Za bolj natančno razumevanje te razlike bi bilo potrebno raziskavo zasnovati z vzorcem z bolj uravnoteženo spolno strukturo, pri merjenju stresa pa upoštevati tudi medosebni oziroma odnosni vidik. Druga možnost pa je tudi uporaba različnih drugih instrumentov ali spremenljivk, ki vključujejo bolj neposredne oblike prepoznavanja in izražanja sramu.

Doživljanje krivde ni bilo statistično pomembno povezano z nobeno od merjenih psiholoških težav, kar potrjujejo tudi navedbe avtorjev (Woien idr., 2003), hkrati pa je to tudi potrditev hipoteze, da je koncept doživljanja krivde vsebinsko in pomensko drugačen od doživljanja sramu. Verjetno je, da se ta dva koncepta razlikujeta po učinkih v medosebnem življenju.

Zaključimo lahko, da je vprašalnik TOSCA-3 tudi v prevodu in uporabi na slovenskem vzorcu primeren za ugotavljanje dolgoročne nagnjenosti k sramu in krivdi ter povezanosti med nagnjenostjo k sramu in nefunkcionalnim spoprijemanjem s stresom, tesnobo in depresivnostjo. Manj primeren je za ugotavljanje nagnjenosti k odcepitvi, eksternalizaciji in ponosu, saj je zanesljivost teh konstruktov nižja. V nadaljnjih študijah bi veljalo preveriti, kako sta nagnjenost k sramu in krivdi, kakor ju meri TOSCA-3, povezana s funkcionalnostjo in doživljanjem stresa v medosebnih, intimnih odnosih ter stilom navezanosti v teh odnosih. Prav tako bi bilo treba vprašalnik preveriti tudi na drugih vzorcih, na primer pri udeležencih terapevtskih obravnav ali terapevtskih skupin, žrtvah otroških travm in podobno.

Literatura

- Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S. in Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: the role of shame, anger and childhood abuse. *Journal of abnormal psychology*, 109(1), 69–73.
- Ashby, J. S., Rice, K. G. in Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 148–156.
- Barlow, D. H. in Durand, M. V. (2002). *Abnormal Psychology: An integrative approach* (3. izd.). Belmont: Wadsworth.
- Bonanno, G. A., Keltner, D., Noll, J. G., Putnam, F. W., Trickett, P., LeJeune, J. idr. (2002). When the face reveals what words do not: facial expressions of emotions, smiling, and the willingness to disclose childhood sexual abuse. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 94–110.
- Brewin, C. R., Andrews, B. in Rose, S. (2000). Fear, helplessness, and horror in posttraumatic stress disorder: investigating DSM–IV criterion A2 in victims of violent crime. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 499–509.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W. in Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the depression anxiety stress scales (DASS) in clinical samples. *Behavioral Research and therapy*, 35(1), 79–89.
- Cohen, S., Kamarck, T. in Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Elison, J., Lennon, R. in Pulos, S. (2006). Investigating the Compass of Shame: The development of the Compass of Shame Scale. *Social Behavior and Personality, An International Journal*, 34(3), 221–238.
- Fontaine, J. R. J., Luyten, P., De Boeck, P. in Corveleyn, J. (2001). The Test of Self-Conscious Affect: Internal structure, Differential Scales and Relationships with Long-Term Affect. *European Journal of Personality*, 15, 449–463.
- Furlan, P. M., Have, T. T., Cary, M., Zemel, B., Wehrli, F., Katz, I. R. idr. (2005). The role of stress-induced cortisol in the relationship between depression and decreased bone mineral density. *Biological Psychiatry*, 57, 911–917.
- Gilligan, J. (1996). *Violence: Our Deadly Epidemic and Its Causes*. New York: Putnam.
- Harder, D. W. (1995). Shame and guilt assesment, and relationship of shame – and guilt proneness to psychopathology. V J. P. Tangney in K. W. Fischer (ur.), *Self conscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (str. 368–392). New York: Guilford.
- Harper, F. W. K., Austin, A. G. in Cercone, J. J. (2005). The role of shame, anger, and affect regulation in men's perpetration of psychological abuse in dating relationship. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(12), 1648–1662.
- Harvey, O. J., Gore, E. J., Frank, H. in Batres, A. R. (1997). Relationship of shame and guilt to gender and parenting practices. *Personality and Individual differences*, 23(1), 135–146.
- Kirschbaum, C., Prussner, J. C., Stone, A. A., Federenko, I., Gaab, J., Doris, L. idr. (1995). Persistent high cortisol responses to repeated psychological stress in a subpopulation of healthy men. *Psychosomatic Medicine*, 57, 468–474.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.

- Kompan-Erzar, K. (2006). *Ljubezen umije spomin [Love purifies memory]*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut v sodelovanju z Celjsko Mohorjevo družbo.
- Lansky, M. R. (1992). *Fathers who fail: shame and psychopathology in family system*. Hillsdale: The Analytic Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Leskela, J., Dieperink, M. in Thuras, P. (2002). Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of traumatic Stress*, 15(3), 223–226.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lovibond, P. F. (1998). Long-term stability of depression, anxiety, and stress syndrome. *Journal of abnormal psychology*, 107(3), 520–526.
- Lovibond, P. F. in Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behavior Research Therapy*, 33(3), 335–343.
- Martens, W. H. J. (2005). Shame and Narcissism: Therapeutic Relevance of Conflicting Dimensions of Excessive Self-Esteem, Pride, and Pathological Vulnerable Self. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 8(2), 10–17.
- McEwen, B. in Lasley, E. N. (2004). *The end of stress as we know it*. Washington, D.C.: Joseph Henry Press.
- Morrison, A. P. (1989). *Shame: The underside of narcissism*. Hillsdale: Analytic Press.
- Sanftner, J. L., Barlow, D. H., Marschall, D. E. in Tangney, J. P. (1995). The relation of shame and guilt to eating disorders symptomatology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 27, 1–15.
- Proeve, M. in Howells, K. (2002). Shame and Guilt in Child Sexual Offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 46, 657–667.
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 102–111.
- Tangney, J. P. (1991). Moral Affect: the good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 598–607.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 741–754.
- Tangney, J. P. in Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: The Guilford press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J. in Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C. in 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(4), 669–675.
- Tracy, J. L. in Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: a theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103–125.
- Van der Kolk, B. A., Weisaeth, L. in Van der Hart, O. (1996). History of trauma in psychiatry. V B.A. Van der Kolk, A. C. McFarlane in L. Weisaeth (ur.) *Traumatic stress. The*

effects of overwhelming experience on mind, body, and society (str. 47–74). New York: Guilford Press.

Woien, S. L., Ernst, H. A. H., Patock-Peckham, J. A. in Nagoshi, C. T. (2003). Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and Individual differences*, 35, 313–326.

Zaslav, M. R. (1998). Shame-related states of mind in psychotherapy. *The Journal of psychotherapy*, 7(2), 154–166.