

واکاوی ابعاد پنهان احساس شرم مزمن در نوجوانان دچار اضطراب عملکردی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۸/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۷

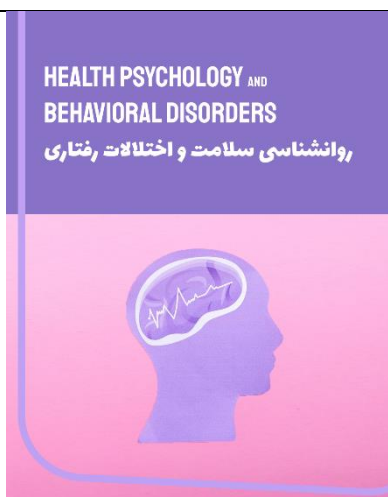
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۱۳

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

چکیده

هدف از این پژوهش، واکاوی ابعاد پنهان احساس شرم مزمن در نوجوانان مبتلا به اضطراب عملکردی با استفاده از رویکردی کیفی و پدیدارشناختی بود. این مطالعه با رویکرد کیفی پدیدارشناسی و با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. جامعه پژوهش شامل نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله ساکن تهران با تشخیص اضطراب عملکردی بود که از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. با انجام ۱۸ مصاحبه و رسیدن به اشباع نظری، داده‌ها جمع‌آوری شدند. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون و به کمک نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. اعتبار پژوهش از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان و تحلیل همکاران پژوهشی تأمین شد. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج سه مقوله اصلی شد: (۱) تجربه درونی شرم مزمن، (۲) پویایی‌های خانوادگی و بین‌فردی، و (۳) راهبردهای ناکارآمد مقابله‌ای. زیرمقوله‌هایی مانند خودارزیابی منفی، ذهن آگاهی منفی از خود، سبک تربیتی سرزنش‌گر، طرد اجتماعی و اجتناب رفتاری در روایت‌های نوجوانان به‌وضوح مشاهده شد. مشارکت‌کنندگان احساس کردند که شرم، تجربه‌ای پایدار و درونی‌شده است که عملکرد، ارتباطات و هویت آنان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. شرم مزمن در نوجوانان دچار اضطراب عملکردی، ساختاری پیچیده از عوامل درونی و بین‌فردی دارد و با راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار همراه است. این نتایج بر اهمیت طراحی مداخلات روانی-اجتماعی، آموزش والدین و ایجاد فضای امن در مدارس برای کاهش شرم و ارتقاء سلامت روان نوجوانان تأکید دارند.

کلیدواژه‌گان: شرم مزمن، اضطراب عملکردی، نوجوانان، رویکرد پدیدارشناختی، تحلیل مضمون



رضوان شاه‌پسند^۱، سیدجلال تقوی‌منش^{۲*}

۱. گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

۲. گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Drtaghavimanishj@yahoo.com

شیوه استناددهی: شاه‌پسند، رضوان، و تقوی‌منش، سیدجلال. (۱۴۰۳). واکاوی ابعاد پنهان احساس شرم مزمن در نوجوانان دچار اضطراب عملکردی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۴)، ۱-۸.

Exploring the Hidden Dimensions of Chronic Shame in Adolescents with Performance Anxiety: A Qualitative Study

Submit Date: 2024-10-28

Revise Date: 2024-11-26

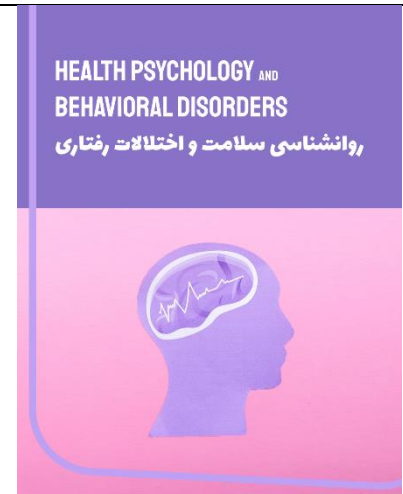
Accept Date: 2024-12-04

Publish Date: 2024-12-20

Abstract

This study aimed to explore the hidden dimensions of chronic shame in adolescents with performance anxiety using a qualitative phenomenological approach. A qualitative phenomenological design was employed, using semi-structured interviews with adolescents aged 14 to 18 diagnosed with performance anxiety in Tehran. Participants were selected through purposive sampling. Eighteen interviews were conducted until theoretical saturation was reached. Data were analyzed using thematic analysis with the support of NVivo software. Credibility was ensured through participant validation and peer debriefing. Three main themes emerged from the analysis: (1) internal experience of chronic shame, (2) family and interpersonal dynamics, and (3) maladaptive coping strategies. Subthemes such as negative self-evaluation, negative self-awareness, critical parenting, social rejection, and behavioral avoidance were prominent in participants' narratives. Adolescents described shame as a persistent and internalized experience affecting their identity, performance, and relationships. Chronic shame in adolescents with performance anxiety is a multifaceted construct rooted in both internal vulnerabilities and relational contexts. The findings underscore the need for psychosocial interventions, parent education, and school-based initiatives to create emotionally safe environments and reduce shame in adolescents.

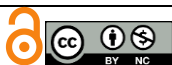
Keywords: *Chronic shame, performance anxiety, adolescents, phenomenology, thematic analysis*

Rezvan Shahpasand¹, Seyed Jalal Taghavimanish^{2*}

1. Department of Educational Management, University of Urmia, Urmia, Iran
2. Department of Educational Management, University of Urmia, Urmia, Iran

*Corresponding Author's Email: Drtaghavimanishsj@yahoo.com

How to cite: Shahpasand, R., & Taghavimanish, S. J. (2024). Exploring the Hidden Dimensions of Chronic Shame in Adolescents with Performance Anxiety: A Qualitative Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-8.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

احساس شرم یکی از هیجانات پیچیده و عمیقاً تأثیرگذار انسانی است که نقش چشمگیری در شکل‌گیری هویت، روابط بین‌فردی و سازگاری روانی ایفا می‌کند. این هیجان زمانی بروز می‌یابد که فرد خود را از دید دیگران یا از منظر درونی، ناکافی، نامطلوب یا فاقد ارزش بداند. در دوران نوجوانی، که بازه‌ای حساس برای رشد روان‌شناختی، اجتماعی و هویتی است، تجربه شرم می‌تواند تبعات گسترده‌ای برای سلامت روانی و عملکرد فردی داشته باشد (Gilbert, 2007). یکی از جلوه‌های نگران‌کننده این هیجان در نوجوانان، شکل‌گیری شرم مزمن است؛ حالتی پایدار و نهادینه‌شده از خودارزیابی منفی و احساس ناپسندگی که به‌طور مداوم در تعاملات اجتماعی، عملکرد تحصیلی و روابط خانوادگی ظاهر می‌شود (Tangney & Dearing, 2002).

در میان انواع شرم، نوع مزمن آن که اغلب با ویژگی‌هایی نظیر درونی‌سازی مفرط انتظارات دیگران، خودسرزنی پایدار، ترس از طرد و ذهن‌آگاهی منفی نسبت به خویشتن همراه است، می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات روان‌شناختی مختلفی در نوجوانان شود (Mills et al., 2015). نوجوانانی که گرفتار شرم مزمن هستند، در رویارویی با موقعیت‌های ارزیابی، اجتماعی یا حتی خانوادگی دچار اضطراب شدید، اجتناب، خودپنهانی و کناره‌گیری می‌شوند و این الگوها ممکن است با گذر زمان تثبیت شوند و به الگوهای ناکارآمد شخصیت منجر گردند (Andrews et al., 2002).

یکی از زمینه‌هایی که شرم مزمن در آن به‌طور خاص تشدید می‌شود، اضطراب عملکردی (Performance Anxiety) است. اضطراب عملکردی به ترس و نگرانی مفرط درباره انجام وظایف یا حضور در موقعیت‌هایی که عملکرد فرد توسط دیگران قضاوت می‌شود اطلاق می‌گردد. این نوع اضطراب در نوجوانان به‌ویژه در بستر مدرسه، فعالیت‌های هنری یا ورزشی و تعاملات اجتماعی بروز می‌یابد و همراه با نشانه‌هایی مانند لرزش صدا، تپش قلب، ناتوانی در تمرکز و احساس فلج روانی است (Papageorgiou & Wells, 2003). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شرم مزمن می‌تواند به‌عنوان یک عامل زمینه‌ساز یا تشدیدکننده اضطراب عملکردی عمل کند؛ زیرا نوجوانانی که برداشت منفی و آسیب‌زده‌ای از خویشتن دارند، موقعیت‌های ارزیابی را تهدیدی جدی برای ارزشمندی خود تلقی می‌کنند (Cunha et al., 2012).

مطالعات تجربی حاکی از آن است که شرم در نوجوانی می‌تواند با طیفی از پیامدهای روان‌شناختی منفی از جمله افسردگی، اضطراب اجتماعی، خودآسیب‌رسانی و حتی گرایش به افکار خودکشی ارتباط داشته باشد (Castilho et al., 2017). نوجوانانی که دچار شرم مزمن هستند، معمولاً به‌جای مواجهه با احساسات خود، به راهبردهای اجتنابی همچون انزوای اجتماعی، سرکوب هیجانات و خودتخریبی پنهان متوسل می‌شوند (Duarte et al., 2015). این راهبردها نه تنها باعث تداوم و تشدید اضطراب عملکردی می‌شوند، بلکه مسیر رشد سالم روان‌شناختی را نیز مسدود می‌کنند.

از منظر تحولی، نوجوانی دوره‌ای است که در آن نیاز به تعلق اجتماعی، پذیرش همسالان و موفقیت تحصیلی از اهمیت بالایی برخوردار است. در این بازه، هرگونه ارزیابی منفی از سوی دیگران یا حتی تصور چنین ارزیابی‌ای می‌تواند به احساس شرم عمیق منجر شود (Bluth et al., 2017). این وضعیت به‌ویژه در بافت‌های فرهنگی مانند جامعه ایران که بر موفقیت تحصیلی، تأیید اجتماعی و تطابق با هنجارهای خانوادگی تأکید زیادی دارد، تشدید می‌شود. نوجوانانی که در چنین فضایی رشد می‌کنند، اگر به هر دلیل از نظر خود یا اطرافیان در موقعیت مطلوبی نباشند، به‌سرعت دچار احساس شرم می‌شوند و این احساس با گذر زمان به الگوی پایدار ذهنی و رفتاری آن‌ها تبدیل می‌گردد (Moradi et al., 2020).

در این میان، خانواده نقش محوری در شکل‌گیری و تداوم احساس شرم دارد. سبک‌های فرزندپروری سرزنش‌گر، مقایسه‌محور و بدون حمایت هیجانی، بستر مناسبی برای رشد شرم درونی‌شده در نوجوانان فراهم می‌کنند (Gilbert & Irons, 2005). نوجوانانی که در خانواده‌هایی با چنین سبک‌هایی رشد می‌کنند، به‌مرور درونی‌سازی افراطی انتظارات والدین را تجربه کرده و در صورت عدم تحقق آن‌ها، خود را نالایق،

ناکارآمد و مایه شرمساری می‌دانند. این تجربه‌ها در نهایت منجر به ساختارهای ذهنی و عاطفی ناسازگار شده که خود را در اضطراب عملکردی شدید، اجتناب اجتماعی و خودپنهانی مزمن نشان می‌دهند (Ferreira et al., 2014).

علاوه بر عوامل فردی و خانوادگی، تعاملات همسالان نیز در تجربه شرم نقش بسزایی دارند. طرد اجتماعی، تمسخر، شایعه‌سازی و خیانت در روابط دوستی از جمله تجربه‌هایی هستند که نوجوانان در مصاحبه‌ها به آن اشاره داشته‌اند. این تجارب باعث تضعیف اعتماد به نفس و تقویت حس طردشدگی درونی می‌شود و نوجوان را در چرخه‌ای از کناره‌گیری و خودارزیابی منفی گرفتار می‌کند (Kelly & Carter, 2015). این یافته‌ها با پژوهش‌هایی همسو هستند که نشان داده‌اند طرد اجتماعی و تجربه‌های آسیب‌زای بین‌فردی، پیش‌بینی‌کننده‌های قوی برای تجربه شرم مزمن هستند (Schoenleber & Berenbaum, 2012).

از لحاظ نظری، نظریه‌پردازانی مانند برون (Brown, 2006) شرم را هیجانی بنیادین اما خاموش توصیف کرده‌اند که به‌جای ابراز مستقیم، در قالب مکانیزم‌های دفاعی، اجتناب، رفتارهای جبرانی و کناره‌گیری‌های پنهان بروز می‌یابد. این ویژگی، مطالعه شرم به‌ویژه در نوجوانان را دشوار می‌سازد؛ زیرا آن‌ها اغلب قادر به بیان مستقیم احساسات خود نیستند و نشانه‌های شرم در قالب رفتارهای غیرکلامی یا دفاعی بروز می‌کند. از این رو، پژوهش کیفی با تمرکز بر تجارب زیسته نوجوانان و تحلیل معنای ذهنی آن‌ها، رویکردی مناسب برای واکاوی ابعاد پنهان شرم مزمن محسوب می‌شود (Van Vliet, 2008).

با توجه به اهمیت موضوع و خلأ پژوهش‌های کیفی در زمینه تجربه زیسته نوجوانان دچار شرم مزمن در بستر اضطراب عملکردی، پژوهش حاضر با هدف واکاوی ابعاد پنهان این پدیده در میان نوجوانان ساکن تهران انجام شده است. این مطالعه با استفاده از رویکرد پدیدارشناختی و تحلیل مضمون، تلاش دارد تا از دل روایت‌های نوجوانان، الگوهای ذهنی، هیجانی و رفتاری مرتبط با شرم مزمن را شناسایی و توصیف کند. درک عمیق‌تر این ابعاد می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه، آموزش والدین و بهبود خدمات روان‌شناسی مدرسه نقش مؤثری ایفا کند.

روش‌شناسی

این پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناختی انجام شد و هدف آن واکاوی ابعاد پنهان احساس شرم مزمن در نوجوانان مبتلا به اضطراب عملکردی بود. جامعه آماری شامل نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله دارای تشخیص اضطراب عملکردی در شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام گرفت و مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. اشباع نظری در مصاحبه با ۱۸ نفر از مشارکت‌کنندگان حاصل شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن سابقه اضطراب عملکردی توسط روانشناس بالینی، توانایی بیان تجارب شخصی، و رضایت‌نامه آگاهانه از والدین برای شرکت در مطالعه بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سؤالات مصاحبه به صورت باز و انعطاف‌پذیر طراحی شدند تا مشارکت‌کنندگان بتوانند تجارب درونی خود درباره احساس شرم و موقعیت‌هایی که این احساس را تجربه کرده‌اند توصیف کنند. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و در محیطی آرام و امن برگزار شد. تمامی مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) انجام گرفت. نرم‌افزار NVivo برای سازمان‌دهی و کدگذاری داده‌ها مورد استفاده قرار گرفت. تحلیل داده‌ها در پنج مرحله شامل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین و تعریف و نام‌گذاری مضامین صورت گرفت. به منظور افزایش اعتبار تحلیل، از روش بازبینی توسط همکار پژوهشی و نیز بازخورد مشارکت‌کنندگان نسبت به مضامین استخراج‌شده استفاده شد.

برای افزایش اعتبار و پایایی پژوهش از چهار معیار پیشنهادی لینکلن و گوبا (۱۹۸۵) شامل قابلیت اعتبار (credibility)، قابلیت انتقال (transferability)، قابلیت اطمینان (dependability)، و تأییدپذیری (confirmability) استفاده شد. به منظور تحقق این معیارها، تکنیک‌هایی نظیر بازبینی همکار، استفاده از نقل قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان، و مستندسازی فرایند تحلیل داده‌ها به کار گرفته شد.

یافته‌ها

مقوله اول: تجربه درونی شرم مزمن

در زیرمقوله خودارزیابی منفی، نوجوانان تجربه‌هایی از احساس بی‌ارزشی، ناتوانی و سرزنش مداوم نسبت به خود را گزارش کردند. بسیاری از آن‌ها خود را به صورت «ضعیف»، «بی‌کفایت» و «ناموفق» توصیف کردند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی به اشتباه می‌کنم، تا چند روز همش به خودم فحش می‌دم که چرا این قدر خنگم.»

در درونی‌سازی انتظارات دیگران، نوجوانان اظهار داشتند که اضطراب و شرم آن‌ها ناشی از ناتوانی در برآورده ساختن انتظارات اطرافیان، به ویژه والدین و معلمان است. این فشار درونی شده باعث افزایش احساس شرم می‌شود. به گفته یک شرکت‌کننده: «فقط وقتی خوب درس بخونم و نمره بیارم، بابام منو آدم حساب می‌کنه. اگه خراب کنم، می‌گه مایه‌ی خجالتی.»

ذهن‌آگاهی منفی از خود نیز به عنوان یکی از ابعاد شرم مزمن گزارش شد. نوجوانان به طور مداوم و آگاهانه به نقص‌ها و اشتباهات خود تمرکز می‌کردند و این آگاهی دردناک باعث افزایش احساس ناکافی بودن می‌شد. یکی از افراد بیان کرد: «همیشه حس می‌کنم همه دارن نگام می‌کنن و منتظرن اشتباه کنم. از خودم متنفر می‌شم.»

در تمایل به پنهان‌سازی خود، مشارکت‌کنندگان از اجتناب از ابراز وجود، مخفی کردن اشتباهات و تلاش برای ناپدید شدن در جمع صحبت کردند. این گرایش به خودپنهانی اغلب برای محافظت از تحقیر و قضاوت بود. «هیچ وقت چیزی نمی‌گم. حتی اگه جوابو بدونم. چون اگه اشتباه بگم، همه مسخره می‌کنن.»

زیرمقوله احساس طرد و طردپنداری شامل تجربه‌هایی از احساس نادیده گرفته شدن، برداشته‌های منفی از رفتار دیگران و حساسیت بالا نسبت به طرد بود. بسیاری از نوجوانان برداشته‌های تحریف‌شده‌ای از تعاملات اجتماعی داشتند. یکی از آن‌ها گفت: «وقتی کسی جواب سلامم رو نمی‌ده، حس می‌کنم ازم بدش میاد. فکر می‌کنم همه می‌خوان ازم دوری کنن.»

مقوله دوم: پویایی‌های خانوادگی و بین فردی

در سبک تربیتی سرزنش‌گرانه، نوجوانان به تجربه‌های مکرری از تحقیر، مقایسه با دیگران و تمرکز والدین بر ضعف‌ها اشاره کردند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «مامانم همیشه می‌گه ببین فلانی چقدر موفقه، تو چرا مثل اون نیستی؟ این حرفا نابودم می‌کنه.»

زیرمقوله ضعف در حمایت هیجانی خانواده به نبود همدلی و درک عاطفی از سوی والدین اشاره دارد. نوجوانان عنوان کردند که احساساتشان جدی گرفته نمی‌شود. یک نوجوان بیان کرد: «وقتی می‌گم ناراحتم، بابام می‌گه اینا چرت و پرته. حس می‌کنم تنها موندم.»

در روابط تنش‌زا با همسالان، شرکت‌کنندگان تجربیاتی از تمسخر، خیانت و نادیده گرفته شدن توسط دوستان را مطرح کردند. این روابط آسیب‌زا، شرم و اضطراب اجتماعی آنان را تشدید کرده است. «دوست صمیمی‌م باهام بد شد و پشت سرم حرف زد. از اون روز دیگه اعتمادم به همه از بین رفت.»

زیرمقوله انتظار موفقیت بی‌قید و شرط حاکی از فشار سنگین خانواده برای موفقیت بدون در نظر گرفتن علاقه یا ظرفیت نوجوان است. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «حتی اگه خسته باشم، باید درس بخونم. اگه نه، می‌گن تنبلی. اینجوری فقط دلم می‌خواد قایم شم.»

در وابستگی به تأیید دیگران، نوجوانان اظهار کردند که نیاز به رضایت اطرافیان برای آن‌ها به یک وابستگی عاطفی تبدیل شده و شکست در دریافت تأیید، به شرم شدید منجر می‌شود. «وقتی کسی از کارم تعریف نمی‌کنه، فکر می‌کنم حتماً کارم بد بوده.»

زیرمقوله ناتوانی در بیان نیازها و مرزگذاری نشان داد که بسیاری از نوجوانان قادر به بیان خواسته‌ها و احساسات خود نبوده‌اند و این امر منجر به تجربه‌های سوءاستفاده و سوءتفاهم شده است. یکی از افراد گفت: «حتی وقتی ناراحتم، نمی‌تونم چیزی بگم. می‌ترسم فکر کنن زیادی حساسم.»

مقوله سوم: راهبردهای ناکارآمد مقابله‌ای

زیرمقوله اجتناب شناختی و رفتاری شامل طفره‌رفتن از موقعیت‌های ارزیابی، بی‌توجهی به مشکل و تأخیر در انجام وظایف بود. این اجتناب اغلب به‌عنوان راهی برای فرار از تجربه شرم توجیه می‌شد. «وقتی امتحان دارم، انقدر استرس می‌گیرم که فرار می‌کنم و درس نمی‌خونم. انگار ناخودآگاه نمی‌خوام باهاش مواجه شم.»

در سرکوب احساسات، نوجوانان تلاش می‌کردند احساسات منفی مانند شرم و خجالت را انکار یا پنهان کنند، که این موضوع به آشفتگی روانی آن‌ها دامن می‌زد. «هیچ‌وقت نشون نمی‌دم ناراحتم. فقط لبخند زورکی می‌زنم تا کسی نفهمه چه خبره.»

انزوای اجتماعی یکی دیگر از راهبردهای ناکارآمد گزارش شده بود. نوجوانان از دوری‌گزینی، قطع ارتباط با دوستان و کاهش حضور در اجتماع صحبت کردند. «دیگه با هیچ‌کس حرف نمی‌زنم. چون حس می‌کنم همه ازم بدشون میاد.»

در خودتخریبی پنهان، نوجوانان آگاهانه از موفقیت خود جلوگیری می‌کردند تا از انتقاد و شرمندگی احتمالی در آینده دوری کنند. یکی گفت: «بعضی وقتا عمداً خراب می‌کنم تا کسی توقعی ازم نداشته باشه. اینجوری راحت‌ترم.»

زیرمقوله مکانیزم‌های دفاعی روان‌شناختی شامل فرافکنی، واکنش وارونه و توجیه شکست‌ها بود که به‌عنوان راه‌های ناخودآگاه برای محافظت از خود در برابر شرم به‌کار گرفته می‌شدند. «وقتی خراب می‌کنم، سریع می‌گم تقصیر سواالا بود. اینجوری حس بد کمتری دارم.»

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر که با استفاده از رویکرد پدیدارشناختی و از طریق تحلیل مضمون داده‌های حاصل از مصاحبه با نوجوانان دچار اضطراب عملکردی و شرم مزمن به‌دست آمد، نشان‌دهنده وجود سه مقوله اصلی شامل «تجربه درونی شرم مزمن»، «پویایی‌های خانوادگی و بین‌فردی» و «راهبردهای ناکارآمد مقابله‌ای» بود. این یافته‌ها ابعاد عمیق، ذهنی و پنهانی احساس شرم را در نوجوانان بازنمایی می‌کنند و نشان می‌دهند که شرم مزمن نه تنها یک تجربه هیجانی ساده نیست، بلکه ساختاری پیچیده از خودپنداره منفی، روابط مخدوش و الگوهای مقابله‌ای آسیب‌زا را در بر دارد.

در مقوله نخست، نوجوانان به شکل گسترده‌ای از خودارزیابی منفی، درونی‌سازی افراطی انتظارات دیگران و ذهن‌آگاهی دردناک نسبت به خویش سخن گفتند. این یافته‌ها با دیدگاه گیلبرت همسو است که شرم را نه صرفاً یک احساس، بلکه ساختاری از خودانتقادی و مقایسه دائمی خود با یک خود ایده‌آل نادرست‌یافتنی می‌داند (Gilbert & Irons, 2005). همچنین تجربه ذهن‌آگاهی منفی نسبت به اشتباهات گذشته و تمایل به پنهان‌سازی خود، با مطالعات میلز و همکاران (Mills et al., 2015) که شرم مزمن را عامل تقویت نشخوار فکری، اضطراب و اجتناب اجتماعی معرفی کرده‌اند، هم‌راستا است. در واقع، تجربه درونی شرم در این نوجوانان نه یک واکنش گذرا، بلکه ساختاری درونی‌شده و پایدار است که هویت فرد را در سطحی عمیق تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

مقوله دوم این پژوهش یعنی پویایی‌های خانوادگی و بین‌فردی، نقش مهم والدین، خانواده و همسالان را در شکل‌گیری و تداوم شرم مزمن نشان می‌دهد. یافته‌ها حاکی از آن است که سبک‌های فرزندپروری سرزنش‌گر، حمایت هیجانی ناکافی، و مقایسه دائمی با دیگران، زمینه‌ساز احساس نابسندگی و شرم هستند. این نتایج با پژوهش کاستیو و همکاران (Castilho et al., 2017) هم‌راستا است که نشان دادند نوجوانانی که در معرض سرزنش دائمی و انتظارات غیرواقع‌بینانه والدین هستند، به‌مرور شرم را درونی‌سازی می‌کنند و در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی احساس ناتوانی و بی‌ارزشی می‌نمایند. همچنین یافته‌های مرتبط با روابط تنش‌زا با همسالان و تجربه طرد اجتماعی، با نتایج پژوهش

اسچونلیبر و برنباوم (Schoenleber & Berenbaum, 2012) قابل تطبیق است؛ پژوهشی که نشان داد طرد همسالان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی شرم درونی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان است. در مقوله سوم، راهبردهای ناکارآمد مقابله‌ای مانند اجتناب شناختی و رفتاری، انزوای اجتماعی، سرکوب احساسات و مکانیزم‌های دفاعی روان‌شناختی در پاسخ به شرم مزمن، به‌وضوح در مصاحبه‌ها برجسته بودند. این یافته‌ها با نظریه برون (Brown, 2006) که معتقد است شرم به‌ندرت به‌صورت مستقیم ابراز می‌شود و بیشتر در قالب دفاع‌های روانی و اجتناب‌های هیجانی ظاهر می‌گردد، همخوانی دارد. همچنین استفاده نوجوانان از راهبردهایی چون خودتخریبی پنهان و فرافکنی، نشان‌دهنده تلاش ناخودآگاه آنان برای کاهش فشار درونی و پیشگیری از تجربه تحقیر در موقعیت‌های عملکردی است. این الگوها در پژوهش دوآرته و همکاران (Duarte et al., 2015) نیز مشاهده شده‌اند، جایی که نوجوانان دچار شرم مزمن، برای محافظت از خود در برابر قضاوت بیرونی، به راهبردهای اجتنابی و خودانتقادی شدید روی می‌آورند. از نظر فرهنگی نیز نتایج این پژوهش دارای اهمیت خاصی هستند. در جامعه ایرانی که ساختارهای خانوادگی معمولاً سلسله‌مراتبی، انتظارات تحصیلی بالا و اهمیت زیاد به نظر دیگران دارند، نوجوانان بیشتر در معرض درونی‌سازی شرم قرار دارند. این مسئله در پژوهش مرادی و همکاران (Moradi et al., 2020) مورد توجه قرار گرفته و تأکید شده است که نوجوانان در فرهنگ‌های جمع‌گرا در صورت ناکامی در برآوردن انتظارات، بیشتر احساس شرم می‌کنند. فشار برای موفقیت تحصیلی، انتظارات بی‌قیدوشرط خانواده و ترس از قضاوت اجتماعی، موجب می‌شود نوجوانان برای محافظت از خود، احساسات را سرکوب و از روابط بین‌فردی کناره‌گیری کنند. در مجموع، یافته‌های این مطالعه تأکید می‌کنند که شرم مزمن در نوجوانان دارای اضطراب عملکردی، پدیده‌ای پیچیده، چندبعدی و بین‌فردی است که باید با رویکردهای چندسطحی مورد تحلیل و مداخله قرار گیرد. این شرم نه‌تنها ریشه در ساختارهای درونی مانند خودانتقادی و ذهن‌آگاهی منفی دارد، بلکه در زمینه‌ای از روابط آسیب‌زا و فشارهای فرهنگی رشد می‌یابد. درک عمیق‌تر این ابعاد می‌تواند به طراحی مداخلات مبتنی بر شفقت‌ورزی، آموزش والدین و تقویت مهارت‌های اجتماعی نوجوانان بینجامد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 29–42.
- Bluth, K., Mullarkey, M. C., & Lathren, C. (2017). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2446–2455.
- Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43–52.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., Amaral, V., & Duarte, C. (2017). Recall of shame experiences: Differences between depressed and non-depressed participants. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 338–351.
- Cunha, M., Matos, M., Faria, D., & Zagalo, S. (2012). Shame memories and depressive symptoms in adolescents. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 40(4), 447–461.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Ferreira, C. (2015). Shame and emotion regulation in eating disorders: A longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 714–722.
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The mediator effect of self-criticism. *Eating Behaviors*, 15(1), 49–53.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach. In Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283–309). Guilford Press.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In Gilbert, P. (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). Routledge.
- Kelly, A. C., & Carter, J. C. (2015). Why self-critical patients present with more severe eating disorder pathology: The mediating role of shame. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(3), 308–325.
- Mills, R. S., Imm, G. P., Walling, B. R., & Weiler, L. M. (2015). The relation between trait shame and aggression in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 81, 184–189.
- Moradi, S., Ghanbari, S., & Golzari, M. (2020). Parenting style and shame-proneness in adolescents: The mediating role of emotion regulation. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 56–69.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261–273.
- Schoenleber, M., & Berenbaum, H. (2012). Shame regulation in personality pathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(2), 433–446.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 233–245.