

## تبیین داده‌بنیاد شرم در جمعیت غیربالینی: یک پژوهش کیفی

مرتضی کشمیری<sup>۱</sup>، فرشته موتابی<sup>۲</sup>، لادن فتی<sup>۳</sup>، محسن کچویبی<sup>۴</sup>

تاریخ وصول: ۹۹/۰۴/۲۸

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۸/۱۷

### چکیده

شرم از جمله هیجان‌ها خودآگاه است که نقش مهمی در زندگی انسان دارد. با توجه به کمبود دانش بافتاری و فرهنگ محور در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف تبیین مفهوم شرم در جمعیت غیربالینی و ارائه مدل مفهومی برای آن انجام شده است. پژوهش حاضر یک تحقیق کیفی از نوع داده بنیاد است. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش شامل ۱۶ نفر (۸ مرد و ۸ زن) بود که انتخاب افراد در ابتدا به صورت هدفمند و در ادامه بر اساس نمونه‌گیری نظری انجام شده است. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه بدون ساختار استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها روش کوربین و استراوس (۲۰۱۴) و نرم افزار (۲۰۱۸) MAXQDA به کار برده شد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، سه مقوله اصلی در توصیف مشارکت‌کنندگان از تجربه شرم عبارت بودند از «قضاوت درونی شده»، «سرافکنندگی» و «خودواقعی نبودن». به علاوه تجربه شرم با راهبردهای متنوعی که برای پیشگیری از شرم یا خلاصی از آن استفاده می‌شده است، همراه بود. پیامد این راهبردها در دو مقوله «خودواقعی نبودن» و «نگرش منفی به خود» با سه زیر مقوله «بی‌عرضگی»، «کافی نبودن» و «متفاوت بودن» خلاصه گردید. در این مطالعه شرم در جمعیت غیربالینی با ژرفای بیشتری بررسی شد که نتایج آن نشان دهنده تأثیر چشمگیر این هیجان بر کیفیت زندگی افراد بود و بر اهمیت اقدامات آموزشی در مدیریت این هیجان تأکید داشت.

واژگان کلیدی: شرم، هیجان، هیجان خودآگاه، نظریه داده‌بنیاد.

۱. کاندیدای دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
۲. استادیار، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
۳. استادیار، مرکز آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران، تهران، ایران
۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

## مقدمه

شرم<sup>۱</sup> هیجان نیرومندی است که کارکردهای مختلفی برای آن در نظر گرفته شده است. یکی از کارکردهای مثبت شرم این است که به تعاملات اجتماعی و یادگیری هنجارهای مهم برای بقا و موفقیت‌های بین‌فردی کمک می‌کند. با این حال، وقتی افراد شرم را به طور متناوب تجربه می‌کنند، شرم پایدار به صورت یک صفت در آن‌ها شکل می‌گیرد یا به عبارتی آن را درونی می‌کنند و شرم بخش منفی از هویت آنها می‌شود (هارپر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). اگرچه با تأکید بر جنبه‌های شناختی شرم، آن را در دسته هیجان‌ات خودآگاه قرار می‌دهند و شرم را حاصل ارزیابی منفی از خود و اسنادهای درونی، کلی و پایدار نسبت به خود می‌دانند (تریسی و رایینز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶)، شرم تجربه‌ای چندوجهی است که مجموعه‌ای پیچیده از احساس‌ها، شناخت‌ها و اعمال مختلف را دربرمی‌گیرد که این جنبه‌ها و مؤلفه‌ها می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد (گیلبرت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷).

اغلب شرم را هیجان خودآگاه آزارنده‌ای می‌دانند که پس از تخطی از اخلاق یا تجربه ناشایستگی فراخوانی می‌شود و با خودانگاره آسیب‌دیده و احساس شدید بی‌ارزشی و حقارت همراه است (دِ هوچ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳؛ گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۰). در همین راستا، پژوهشگران به بررسی رابطه شرم با اختلالات و مشکلات روانی پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که شرم با اختلالات روانی بسیاری از جمله استرس پس از سانحه (اوکتادیلن، هوفارت و لانگکاس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵؛ رایینو و مک‌نالی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰)، اختلالات اضطرابی (کاندئا و سنتاگوتای-تاتار<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸؛ فرگس، والتینر، مک‌گراس و جنشس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰) افسردگی (کیم، تیبدوو، یورگنسن<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱؛ بکنستراس<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰)، اختلال وسواسی-جبری (کلرکین<sup>۱۲</sup>،

- 
1. Shame
  2. Harper
  3. Tracy & Robins
  4. Gilbert
  5. De Hooge
  6. Øktedalen & Hoffart & Langkaas
  7. Robinaugh & McNally
  8. Căndea & Szentagotai-Tăta
  9. Fergus & Valentiner & McGrath Jencius
  10. Kim & Thibodeau & Jorgensen
  11. Backenstrass
  12. Clerkin

تیچمن، اسمیت، بولمان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ وترنک، سینگ و هارت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴)، اختلالات خوردن (برگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۳؛ مانجرکار، شولنیر و میو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳)، اختلالات سوء‌مصرف مواد (هرناندز و مندوزا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱؛ دیرینگ، استوویگ، تانگنی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵) و مشکلاتی حادی چون خودکشی و خودزنی (کرودر و کلمایر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸؛ گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۰) رابطه دارد. با وجود این، بعضی نظریه‌پردازان، شرم را یک «هیجان اخلاقی»<sup>۸</sup> و کارکرد آن را پیشگیری از تخطی از اخلاقیات دانسته‌اند (تریسی و رایبیز، ۲۰۰۷). دسته‌ای از پژوهش‌ها نقش شرم را در حراست از ارزش‌های اخلاقی و قوانین اجتماعی برجسته ساخته‌اند (گزل، وینولز و لیچ<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶؛ مورفی و کافین-پترسون<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷؛ نازاروف<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش‌هایی نیز شرم را با انجام رفتارهای اصلاحی (د هوج، زیلنبرگ و بروگلمنز<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۰)، همدلی با دیگران (کوهن، ولف، پتر و اینسکو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۱)، انگیزه‌های سودمند اجتماعی (گزل و همکاران، ۲۰۱۶) و انگیزه تغییر خود (لیکل، کوشلف، ساوالی، ماتا و اشمادر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۴) مرتبط دانسته‌اند.

تفاوت‌ها و تناقض‌ها در پیامدهای در نظر گرفته شده برای شرم، بعضی پژوهشگران را بر آن داشته است تا به تجربه زیسته افراد مراجعه کنند و با استفاده از روش‌های پژوهش کیفی چون پدیدارشناسی و نظریه داده بنیاد توصیف روشنی از تجربه شرم در افراد ارائه نمایند. به علاوه، از آنجایی که توصیف هیجان‌ها امری دشوار است، استفاده از روش‌های کیفی در پژوهش‌های مرتبط با آنها اولویت دارد (کرومبی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۲)، زیرا در مقایسه با

- 
1. Teachman & Smith & Buhlmann
  2. Wetterneck & Singh & Hart
  - 3 Berg
  4. Manjrekar & Schoenleber & Mu
  5. Hernandez & Mendoza
  6. Dearing & Stuewig & Tangney
  7. Crowder & Kimmelmeier
  - 8 Moral emotion
  9. Gausel & Vignoles & Leach
  10. Murphy & Kiffin-Petersen
  11. Nazarov
  12. Zeelenberg & Breugelmans
  13. Cohen & Wolf & Panter & Insko
  14. Lickel & Kushlev & Savalei & Matta & Schmader
  15. Cromby

روش‌های کمی، امکان درک عمیق‌تر و بافتاری‌تر را فراهم می‌آورد (هارپر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). به علاوه، روش‌های کیفی به پژوهشگران فرصت می‌دهد از پاسخ‌های هیجانی خودشان که حین مصاحبه پدید می‌آید برای تفسیر هیجان‌های شرکت‌کننده‌ها استفاده کنند (هوبارد بکت-میلبورن و کیمبر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). در یک مطالعه پدیدارشناختی مضمون‌های اصلی در تجربه شرم، «تجربه شیء انگاشته شدن»، «بیرون قرار گرفتن از گروه اجتماعی»، «تجربه بدنی»، «برملا شدن "خود" نامطلوب» و «تثبیت شدن تجربه شرم» عنوان شده است (کارلسون و سوبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). پژوهش‌هایی نیز به روش داده‌بنیاد به چرایی و چگونگی تجربه شرم و راهبردهای مقابله با آن پرداخته‌اند که در یکی از آن‌ها، مقوله‌های اصلی در تجربه شرم، احساس‌های «گرفتار شدن»، «نداشتن قدرت» و «منزوی شدن» معرفی شده (براون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶) و در دیگری، مقوله هسته‌ای در فرآیند بهبود شرم را «بازسازی» و زیرمقوله‌های آن را «ارتباط برقرار کردن»، «تمرکز دوباره»، «پذیرفتن»، «درک کردن» و «پایداری کردن» برشمرده است (ون‌ولیت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

علی‌رغم تلاش‌هایی که برای مطالعه شرم صورت گرفته است و بخش عمده‌ای از آنها در جمعیت بالینی بوده است، همچنان به روشنی مشخص نیست که تجربه شرم با چه پیامدهایی در زندگی انسان همراه بوده است. آنچه در ادبیات پژوهشی به آن اشاره شده، یا ارتباط همزمان شرم با جنبه‌های مثبت و منفی سلامت روان بوده است یا نظریه پردازیهایی بوده است که کمتر بنیان آنها بر داده‌های حاصل از توصیف خود افراد از تجربه شرم‌شان بوده است. به علاوه، برای درک این پیامدها توجه به راهبردهای مقابله با شرم که به این پیامدها منجر شده و نیز عواملی که زمینه‌ساز تجربه شرم شده است می‌تواند روشنگر باشد. همچنین، با وجود ابعاد مهم جامعه‌شناختی (شف<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰) و گوناگونی فرهنگی قابل توجهی که در تجربه شرم وجود دارد (وانگ و تسای<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷؛ تریسی و ماتسوموتو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸)، پژوهش کیفی برای درک عمیق تجربه شرم در ایران انجام نشده است. بنابراین

1. Harper
2. Hubbard & Backett-Milburn & Kemmer
3. Karlsson & Sjöberg
4. Brene Brown
5. Van Vliet
6. Scheff
7. Wong & Tsai
8. Matsumoto

هدف از این پژوهش، تبیین مفهوم شرم در جمعیت غیربالی‌نی و بررسی این سؤالات بود که چه عواملی زمینه‌ساز تجربه شرم می‌شوند، هنگام تجربه شرم افراد از چه راهبردهایی استفاده می‌کنند و پیامد این راهبردها چیست.

## روش

مطالعه حاضر به روش کیفی و با استفاده از رویکرد داده‌بنیاد انجام شده است. جمعیت در نظر گرفته شده برای مشارکت در این پژوهش شامل افراد بالای هجده سال و ساکن شهر تهران بود که تمایل به شرکت در پژوهش و صحبت درباره تجربه شرم خود داشتند. مشارکت افراد در این پژوهش به نداشتن سابقه روان‌درمانی یا درمان دارویی برای اختلالات روانی مشروط بود. انتخاب افراد در ابتدا به صورت هدفمند و در ادامه بر اساس نمونه‌گیری نظری صورت گرفت. ۸ مرد و ۸ زن در این پژوهش مشارکت کردند. مصاحبه‌ها از تیرماه ۱۳۹۸ آغاز شد و همزمان با جمع‌آوری داده‌ها، بازنویسی، کدگذاری و استخراج مضمون‌های اصلی تا رسیدن به اشباع تا فروردین ۱۳۹۹ ادامه یافت.

پس از کسب اطلاعات جمعیت‌شناختی و توضیح درباره چگونگی مصاحبه و اهداف پژوهش، فرم رضایت آگاهانه توسط مشارکت‌کنندگان تکمیل شد. به این ترتیب، علاوه بر کسب اجازه برای ضبط مصاحبه‌ها، به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات به دست آمده تنها در جهت اهداف تحقیق استفاده خواهد شد و مشخصات آن‌ها در طول پژوهش و بعد از آن به صورت محرمانه حفظ می‌شود. همچنین تأکید گردید که در هر مرحله از پژوهش می‌توانند انصراف خود را اعلام نمایند و در این صورت مصاحبه آن‌ها حذف خواهد شد. برای جمع‌آوری داده‌ها ابتدا از مصاحبه عمیق و بدون ساختار استفاده شد و در ادامه برای پر کردن خلاءهای موجود در داده‌ها، سؤالاتی به مصاحبه‌ها اضافه گردید. هر مصاحبه به طور متوسط ۶۰ دقیقه به طول انجامید. زمان مصاحبه‌های دوم که به منظور دریافت بازخورد از مشارکت‌کنندگان درباره مقوله‌های استخراج شده و به صورت حضوری یا تلفنی انجام شد، به طور متوسط ۴۵ دقیقه بود. مصاحبه‌ها به وسیله دستگاه ضبط صوت، ضبط گردید که بعد از حداقل دو بار گوش دادن به فایل صوتی آن‌ها، کلمه به کلمه پیاده شد و فایل نوشتاری از مصاحبه‌ها تهیه گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA(2018) مدیریت و تحلیل شدند.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کوربین<sup>۱</sup> و استراوس<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) استفاده شد که شامل کدگذاری باز، محوری و گزینشی است. کدگذاری هر مصاحبه، بلافاصله بعد از تهیه فایل نوشتاری آن انجام شد و پیش از شروع کدگذاری به منظور غرقه شدن در داده‌ها جهت درک احساس و تجارب مشارکت‌کنندگان، از گوش دادن چندباره به صحبت‌های ضبط شده و خواندن متن پیاده‌شده گفتگوها کمک گرفته شد. در کدگذاری باز هنگام انتخاب مفاهیم، نه فقط احساس مشارکت‌کنندگان هنگام تجربه شرم بلکه «عوامل زمینه‌ساز»، «فرآیندها» و «پیامدها» نیز مورد توجه قرار گرفتند. مفاهیم استخراج شده، پیوسته مورد مقایسه قرار گرفتند و آنهایی که از شباهت مفهومی برخوردار بودند در یک گروه قرار داده شدند. به این ترتیب مقوله‌های اصلی به تدریج شکل گرفتند و نیز سؤالاتی پدید آمد که در مصاحبه‌های بعدی به آن‌ها پرداخته شد. این فرآیند تا رسیدن به کفایت نظری ادامه یافت. در مراحل کدگذاری محوری و گزینشی ضمن مشخص کردن مقوله‌های اصلی، ویژگی‌ها و ابعاد آن‌ها و نیز نحوه ارتباط آن‌ها با هم مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی اعتبارپذیری یافته‌ها، توصیف شرم و مضمون‌های پدیدار شده به مشارکت‌کنندگان بازگردانده شد و نظرات آن‌ها درباره یافته‌ها پرسیده و تغییرات لازم اعمال شد. همچنین، برای تضمین تصدیق داده‌ها، تا حد ممکن پرهیز از دخالت دادن پیش‌فرض‌های پژوهشگران در تفسیر داده‌ها مد نظر قرار گرفت. جهت افزایش قابلیت اطمینان، از بازبینی تحلیل‌ها توسط دو نفر از همکاران و مشورت با سه نفر از صاحب‌نظران که دارای دکترای روانشناسی و سابقه انجام و هدایت پژوهش‌هایی با روش نظریه داده‌بنیاد بودند، استفاده گردید.

### یافته‌ها

در این مطالعه ۱۶ مشارکت‌کننده (۸ زن و ۸ مرد) با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود، وارد پژوهش شدند. میانگین سنی آنها ۳۵/۱۸ با انحراف معیار ۱۰/۱ سال بود. کمترین سن ۲۱ سال و بیشترین سن ۵۵ سال بود. اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ آمده است.

- 
1. Corbin
  2. Strauss

جدول ۱. مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

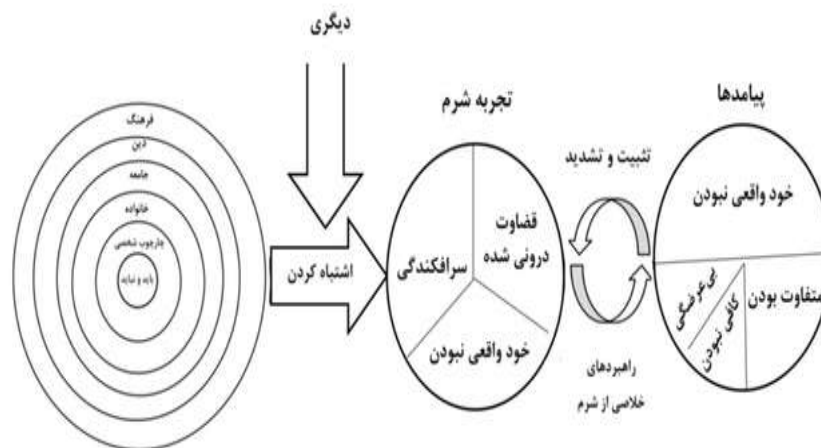
جنسیت	سن	تحصیلات	جنسیت	سن	تحصیلات
مرد	۴۱	کارشناسی	زن	۹.م	کارشناسی
زن	۳۳	کارشناسی	مرد	۱۰.م	کارشناسی ارشد
مرد	۲۶	کارشناسی ارشد	مرد	۱۱.م	کارشناسی
زن	۲۱	دانشجوی کارشناسی	زن	۱۲.م	کارشناسی
مرد	۳۰	کارشناس ارشد	مرد	۱۳.م	کارشناسی ارشد
مرد	۵۵	کاردانی	زن	۱۴.م	کارشناسی
زن	۴۶	دکتری	مرد	۱۵.م	دانشجوی کارشناسی
زن	۳۶	کارشناسی ارشد	زن	۱۶.م	کارشناس ارشد

در نتیجه مرور و بازخوانی مصاحبه‌های پیاده شده، ۱۶۲۹ کد اولیه از متن مصاحبه‌ها استخراج شد که به صورت جمله، عبارت یا پاراگراف بود. در نهایت، داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها، از منظر روش پژوهش داده‌بنیاد و به کارگیری تکنیک‌های متنوع این روش، از جمله نوشتن یادداشت میدانی، یادداشت تحلیلی، سیر داستان، و ترسیم نمودار و ماتریس، در درجه نخست منجر به آشکار شدن سه مقوله اصلی در توصیف پدیدارشناسانه تجربه شرم شد: «قضاوت درونی شده»، «سرافکنندگی» و «خود واقعی نبودن». مشارکت‌کنندگان شرم را احساس آزاردهنده‌ای توصیف کردند که شامل ادراک قضاوت شدن به وسیله دیگران است. آنها هنگام تجربه شرم، سنگینی نگاه دیگران را احساس می‌کردند و از واکنش دیگران، ارزیابی منفی آنها را نسبت به خودشان برداشت می‌کردند. این تجربه با واکنش‌های جسمانی از جمله جمع کردن بدن، منقبض شدن عضلات، عرق کردن، احساس سنگینی در سینه، گریه، تپش قلب، قرمز شدن صورت، یخ کردن، داغ شدن، سست شدن و رنگ پریدگی، همراه بود. به علاوه، ادراک در معرض قضاوت بودن با تجربه سایر هیجان‌ها مثل اضطراب، غم و خشم در آمیخته بوده و این درآمیختگی تشخیص و درک آنچه را که بر آنها می‌گذشته، دشوار می‌ساخته است.

همچنین این تجربه با اشتغال ذهنی شدید شامل سرزنش کردن خود یا دیگری، نگرانی از پیامد اشتباهی که کرده‌اند یا تکرار آن و نیز نشخوارذهنی، حاوی مرور چند باره آنچه رخ داده به قصد پیدا کردن توجیه یا مقصر برای اشتباهی که گمان می‌کردند خودشان یا دیگرانی که به آن‌ها وابسته هستند، مرتکب شده‌اند، همراه بود. در این لحظات آنها

احساس می‌کردند از برآورده کردن انتظارات ناتوان هستند یا کمبودی در وجودشان هست و از این بابت احساس سرافکنندگی می‌کردند. آنها احساس می‌کردند آنچه دیگران می‌بینند و آن را ارزیابی و قضاوت می‌کنند، خود واقعی آنها نیست، خواه این خود واقعی بهتر از آنچه دیگران می‌بینند باشد، خواه بدتر از آن. در این هنگام، مشارکت‌کنندگان احساس می‌کردند، مجبورند صرف نظر از خواسته‌ها، ترجیحات یا نیازهایشان، مطابق خواست دیگران رفتار کنند.

علاوه بر توصیف تجربه شرم، مشارکت‌کنندگان از عواملی که زمینه تجربه شرم را فراهم می‌آورند، از راهبردهایی که برای خلاصی از شرم استفاده کردند و از نتایجی که این راهبردها برایشان به همراه داشته است، صحبت کردند. در نهایت، تحلیل داده‌ها منجر به شکل‌گیری مدل مفهومی برای شرم شد که در تصویر ۱ ارائه شده است.



تصویر ۱. الگوی مفهومی برای شرم

عوامل زمینه‌ساز شرم، به شرح ذیل از داده‌ها برآمد:

بایدها و نبایدها: بایدها و نبایدها و همچنین انتظارات بیرونی و درونی‌شده، بستری برای تجربه شرم فراهم می‌کنند: «چرا انسان‌ها دچار شرم میشن، فکر می‌کنم علتش اینه که انگار می‌گم من یک پس‌زمینه ذهنی دارم که مثلاً پدرم، مادرم، جامعه‌ام به من گفته این کار رو نکن، اینجوری نباش، اونجوری نباش، دینم، مذهبم، گفته اگر اینجوری کنی خدا ازت خشمش می‌گیره، یا هر چیز دیگه‌ای، و وقتی که من اینو می‌کنم انگار دچار عذاب وجدان



میشم، دچار ترس میشم، دچار شرم میشم» (م.۱۳). این بایدها و نبایدها، گاهی از طرف خانواده برای فرد تعیین شده است «یعنی آدم همونجوری که به حساب رشد می‌کنه، توی خانواده، میتونه از همون جا خط قرمزها شکل بگیره» (م. ۶) و هر چه خانواده سنتی‌تر باشد احتمال تجربه کردن شرم در آن بیشتر است «شاید هم به خاطر اینه که حالا یک خرده اون چیزی که خودم فکر می‌کنم، چون توی یک خانواده بسته‌ای بزرگ شدم، خانواده سنتی» (م. ۹). گاهی افراد بایدها و نبایدها را از جامعه گرفته‌اند «اون چیزی که تو جامعه بوده و تو گرفتی» (م. ۱)، از آنچه در جامعه عرف است «یک سری هم هنجارهایی تو جامعه ارزشهای عرفی داریم، رعایت نشه برای من به نظرم شرم بهم دست میده» (م. ۱۵) تا آنچه در جامعه تابو است «به نظرم توی غار هم زندگی کنی اصلاً انسان اولیه هم باشی از یک چیزهایی یک شرمی داری، تو اون جامعه غاری که دارید زندگی می‌کنید یک چیزهایی تابوئه» (م. ۴). فرهنگ نیز می‌تواند زمینه‌ساز تجربه شرم باشد «این از لحاظ فرهنگی القاء شده که اگه کسی سلام کرد تو متوجه نشدی بعد بهت تذکر داد شرمنده بشو،... مقصودم آیین‌ها و سنت‌ها و فرهنگ اجتماعی بود» (م. ۷). در این میان مذهب هم در فراهم آوردن بایدها و نبایدها نقش برجسته‌ای دارد «یک بخشی مهم از مذهب به نظرم تشکیل شده از بایدها و نبایدها، تجویزه، و وقتی که شما به اون تجویز، نسخه‌ای که بهت دادن عمل نکنی، میتونه این اتفاق برات بیفته که خودت از خودت شرمگین باشی» (م. ۷). با گذشت زمان و رشد شناختی و اجتماعی افراد، آن‌ها برای چگونگی بودن و رفتار کردن‌شان، چارچوبهای شخصی وضع می‌کنند که تخطی از آن‌ها نیز می‌تواند با تجربه شرم همراه باشد: «خودم برای خودم تعیین می‌کنم، من یک عالمه لیست توی ذهنمه که این کارها رو نباید بکنم این کارها رو باید بکنم» (م. ۱۱).

اشتباه کردن: در بستر بایدها و نبایدهایی که چگونگی و محدوده مجاز برای زیستن و عمل کردن را معین می‌کنند، شرم هنگامی تجربه می‌شود که فرد از خط قرمزی تخطی کرده باشد و افراد عموماً این امر را اشتباه کردن تعبیر می‌کنند: «متوجه شدم که اشتباه کردم و اونجا احساس شرمندگی کردم» (م. ۱۳)، یا احساسی که نسبت به رفتارش دارد این گونه است: «من کلاً احساس شرم خیلی دارم، برای اینکه من همیشه احساس می‌کنم دارم یک کار اشتباه انجام میدم» (م. ۱۱).

دیگری: همچنین، تجربه شرم یا میزان شرمی که تجربه می‌شود بستگی به این دارد که «دیگری» به صورت واقعی یا تخیلی حضور داشته باشد. وقتی این اشتباه در معرض نگاه دیگران انجام می‌شود، میزان شرمی که ایجاد می‌کند تشدید می‌شود «در هر صورت آدم یک زمانی یک خطایی یک اشتباهی، خطا که میگم شاید اصلاً سهوی باشه، عمدی هم در کار نباشه، آدم یک حرکتی می‌کنه، یک دفعه می‌بینی یک نفر متوجه میشه، خب به هر حال از نگاه اون، آدم متوجه میشه که اون مثلاً متوجه شد که ما اشتباه کردیم، ولی اگر تعداد افراد زیاد باشه خب این شرمندگیش هم خود به خود بیشتر میشه» (م.۶). واکنش دیگران به اشتباهی که رخ داده است، می‌تواند در برانگیختن شرم بسیار تعیین‌کننده باشد «فکر کردم حرف خیلی بدی زدم، شاید هم مثلاً اون واکنش شدیدی که طرف نشون داد باعث شد که من، چون من بچه بودم یک چیزی پرونده بودم، همین جوری یک چیزی گفته بودم، واکنش شدید اون با حالت معذبی که داشت منو بیش از اندازه شرمنده کرد» (م.۸).

راهبردهای خلاصی از شرم: هنگامی که شرم پدید می‌آید، افراد راهبردهای مختلفی برای خلاص شدن از آن یا پیشگیری از وقوع مجدد آن در پیش می‌گیرند. در واقع، هنگام تجربه کردن شرم، افراد از راهبردهای مختلفی برای رهایی از آن یا حداقل تعدیل و کاهش آزاردهندگی آن استفاده می‌کنند. همچنین به راهبردهایی متوسل می‌شوند تا از تجربه مجدد شرم جلوگیری نمایند. راهبردهای ذکر شده به وسیله مشارکت‌کنندگان در این پژوهش به این شرح بوده است:

اجتناب: یکی از راهبردهای رایج برای مقابله با شرم این است که افراد سعی می‌کنند دوباره در موقعیتی که شرم را فراخوانی کرده است، قرار نگیرند: «یعنی یکبار که ما یک چیزی رو تجربه کردیم و احساس شرم بهمون دست داد، تلاش می‌کنیم دوباره توی اون موقعیت قرار نگیریم که باز دوباره اون حس بد رو نگیریم» (م.۷). اجتناب کردن را می‌توان روی طیفی از اجتناب کردن به‌جا تا اجتناب کردن نا به‌جا در نظر گرفت زیرا گاهی افراد هزینه سنگینی برای اجتناب کردنشان از تجربه شرم پرداخته‌اند: «چون من مسئله جداییم خیلی به ضررم تموم شد، برای اینکه خیلی چیزها رو نمی‌تونستم بازگو کنم، من همینجوری می‌ایستادم نگاه می‌کردم، به خاطر شرم زیاد من اصلاً نتونستم یک کلمه حرف بزنم» (م.۹) و گاهی برای افراد پیامد مطلوبی به دنبال داشته است: «ولی یه سری جاها به

نفع‌مونه یه سری جاها به ضررمون، همین مثلاً شرم داشتن از سکس یک جاهایی به نفعته، شما یک جاهایی خودت رو به باد میدی، یا شرم داشتن از پدر و مادر به نظر من اصولاً چیز خوبیه، همین آدمی که دارم میگم، سر همین شرم، سیگار رو ترک کرده» (م.۳) سرزنش: گاهی نیز افراد سعی می‌کنند با سرزنش کردن خودشان از آزاردهندگی احساسی که تجربه می‌کنند، بکاهند و یا از تکرار اشتباهی که موجب شرمساری شده است، پیشگیری کنند: «ممکنه من الان تو یک جمعی حرف بزنم و ضایع بشم بعداً خودم رو سرزنش کنم که چرا اصلاً حرف زدی» (م.۱۲).

اشتغال ذهنی: یکی دیگر از روش‌های کاهش آزاردهندگی تجربه شرم، مشغول نگه داشتن ذهن با فکر کردن به پیامدهای احتمالی اشتباه شرم‌آور در آینده است «مثلاً فکر کن تو یک خلافتی رو انجام دادی، شرمساری، این کاری که انجام دادی یک نتیجه‌ای در برداره، هنوز نتیجه‌اش ولی مشخص نشده، واسه بقیه، خودت تنها فعلاً میدونی، شرمساری هنوز بقیه هم نمی‌دونن، ولی ممکنه آینده دستت رو بشه مثلاً، اون موقع اضطراب میاد، یا اینکه یک نکته اتفاق بدی بیفته، نگرانی» (م.۱۰)، برای اکثر افراد، اضطراب احساسی آشناتر از شرم است و نیز به این صورت خودشان را قانع می‌کنند تا درباره اشتباهی که رخ داده است، کاری انجام دهند: «نگرانی‌هایی داشتم درباره اینکه با این فردی که من الان ازش شرم‌منده‌ام یا موقعیتی که قرار گرفتم شرم‌منده شدم رو چه جوری جبران کنم» (م.۲). همچنین ممکن است با پرداختن به گذشته و مرور چند باره موقعیت سعی کنند تا فرآیندی را که منجر به تجربه شرم شده است را درک کنند «سعی می‌کنم آگاهانه بررسیش کنم، یعنی خودم برم سراغش چون اگه نرم سراغش عموماً میمونه تو ذهنم بیشتر اذیتم میکنه» (م.۱۵)، یا برای آن توجیهی پیدا کنند «یک سری افکاری میاد شرمندگی رو توجیه می‌کنه» (م.۲) و به دنبال راه‌هایی برای پیشگیری از شرم در آینده می‌گردند؛ راه‌هایی واقعی: «لحظه‌ای که اون اتفاق افتاده رو مرور می‌کنم و فکر می‌کنم اگر چی می‌شد این اتفاق نمی‌افتاد» (م.۲) یا راه‌های جادویی: «من اون موقعیت رو کاملاً هی مجسم می‌کنم فکر می‌کنم کاش میشد دوباره برگشت تو اون موقعیت و جلوی اون اتفاق رو گرفت» (م.۱۲).

احتیاط شدن: بعضی افراد برای اینکه کمتر دچار شرم بشوند، سعی می‌کنند زندگی محتاطانه‌ای را در پیش بگیرند: «همیشه سعی می‌کنم احتیاط کنم، روی همین حساب اون

باید نپایدهایی که تو ذهنم هست، حالا اسمشو مثلاً میذارن گناه کردن یا نکردن، یا اون قوانین اجتماعی که هست بد و خوب، سعی می‌کنم رعایتشون کنم» (م.۱) «شاید اصلاً همین موقعیتی که از بچگی داشتم من رو محافظه‌کار کرده بود الان تو کار هنریم هم این هستش و من خیلی دارم تلاش می‌کنم که اینو بشکنم، این محافظه‌کاری اصلاً از کجاست، اینکه همیشه درست باشی، همیشه باهوش باشی، همیشه شاد باشی، همیشه معیارهای اجتماعی، همه‌شو یک جا کامل داشته باشی، و نداشتن اینها باعث شرمنده بودن میشه فکر کنم که این برای خود من همیشه بوده» (م.۸).

پنهان شدن: گاهی افراد سعی می‌کنند برای کاستن از احساس شرم، از نگاه دیگران پنهان شوند «سریع اومدم خونه کسی منو نبینه، گفتم الان منو ببینند تابلو میشم، بیچاره میشم» (م.۱۰) اگر قادر نباشند به طور واقعی پنهان شوند سعی می‌کنند با نگاه نکردن به دیگران از نگاه آنها در امان باشند «گاهی آدم سعی میکنه که سرش رو بندازه پایین، که فکر کنه که کسی نگاهش نمی‌کنه، که شاید اصلاً کسی نگاهش نکنه، این چون حالت درونیه، این جوری به آدم این حالت دست میده، آره آدم سعی میکنه، چشم تو چشم با کسی نشه، که از چشم آدم بخونن که ما چه حالی داریم» (م.۷). همچنین، ممکن است برای برملاء نشدن آنچه شرم‌آور است، دست به پنهان‌کاری بزنند «خودم رو آماده کرده بودم که تو اون جلسه حرف‌هایی رو بزنم که به هیچ کس نگفتم چون که اون تو جایگاه دکتر می‌دیدم که من باید چیزهایی رو بگم که تشخیص داده بشه که این حال من چیه، اما وقتی که حرف زدم از اینکه من چیم حالم بد شد، خودم یعنی احساس شرم کردم من واقعاً اینم، دیگه نگفتم چیزهایی رو که می‌تونستم بگم، و شاید باید می‌گفتم، چون اون بخشها شرم‌آور بود پنهانشون کردم» (م.۸).

فاصله گرفتن: گاهی افراد بعد از تجربه کردن شرم از کسانی که شاهد یا مسبب این تجربه بوده‌اند، فاصله می‌گیرند «از اون جمعی که آگاهند نسبت به اشتباه تو سعی می‌کنی که دوری کنی، کمتر حاضر بشی، یا اگر حاضر هم بشی اذیت میشی، همیشه حواست هست که اینا آگاهند نسبت به کاری که تو کردی» (م.۱۰).

در لاک خود رفتن: یکی دیگر از راهبردهای مقابله با شرم این است که افراد تماس خود را با آنچه در درون و بیرونشان رخ می‌دهد، کاهش می‌دهند: «شرم وقتی میاد تو یه جور میری تو لاک خودت دیگه نمیتونی به این فکر کنی خب حالا چه حالتی دارم»

(م.۱). «ارتباط با واقعیت ضعیف‌تر، آگاهی، سطح آگاهی میاد پایین کلاً نسبت به بیرون» (م.۱۰).

فرار: ترک کردن موقعیتی که شرم در آن تجربه شده است، از راهبردهای رایج در مقابله با شرم عنوان شده است: «حتی گاهی این اتفاق به نظرم میفته که کسی که شرمگین میشه دلش می‌خواد فرار کنه از اون شرایط، که حداقل اون شرایط دیگه ادامه پیدا نکنه، حتی اگه ادامه پیدا می‌کنه اون نینه، نشونه، مواجه نشه» (م.۷).

سر خود را به کاری گرم کردن: با سرگرم کردن خود به کاری، سعی می‌کنند حواس خود را از تجربه شرم پرت کنند «معمولاً موسیقی حالم رو خوب می‌کنه، اون لحظه سعی می‌کنم یک آهنگی رو که دوست دارم گوش کنم کما اینکه خیلی وقتها حالا اشتباهی که می‌کنم باز آهنگ غمگین می‌ذارم ولی همونم حالم رو بهتر میکنه، خیلی وقتها میرم پیاده‌روی، یا یک بادی به سرم بخوره، بتونم از اون فضا دور بشم، کتاب می‌خونم، یک کارهایی می‌کنم که ذهنم مشغول یک چیزهای دیگه بشه» (م.۹). و یا به خود دلداری دهند که همچنان در جمع پذیرفته هستند «از خدا می‌خوام اونجا یک کاری باشه من خودم رو سرگرم کنم، سرگرم نکنم واقعاً حال بدیه، یعنی دیوونه میشم، یعنی بگن برو اون گوشه رو بیل بزن با عشق میرم این کار رو می‌کنم، این جوجه رو باد بزن میزنم با کمال میل، برو ظرف بشور می‌شورم، وقتی یک اقدامی می‌کنم آرام‌ترم، یعنی اینکه اگر من جز اون جمع نیستم من رو پذیرفتن به خاطر اینه که دارم یک کاری میکنم، فهمیدی چی شد؟ با خودم اینطور کنار میام، که نه بابا اینجوریم نیست مثلاً، دوست دارن الان خودت رو مشغول کردی، یا مثلاً اینجوری تو دل بقیه میری» (م.۵).

جبران: گاهی افراد تلاش می‌کنند تا اشتباه انجام شده را جبران کنند «یک کاری کنم که اون مسئله حل بشه، حالا مثلاً من یک چیزی گفتم که مامانم ناراحت شده، کاری می‌کنم که خیلی دوست داره، حالا مامانا دوست دارن هدیه بگیرن براشون مثلاً، بعد آروم می‌کنه این کار، خیلی زیاد، حالا هر کی به نوعی که می‌دونم حالش خوب میشه، اون کار رو می‌کنم که اون شرم از بین بره» (م.۱۴).

اصلاح رفتار: همچنین، یکی از راهبردهای رهایی از شرم، اصلاح رفتاری است که موجب شرم شده است: «ولی بعد با خودم فکر میکنم، که چی شد که این پروسه به این شکل، اتفاق افتاد و چه جور من باید فکر کنم یا چه جور من باید نگاه کنم یا چه

جوری من باید هوشیاریم رو جلب کنم که دفعه دیگه وقتی یه همچین موقعیتی پیش اومد، من رفتار بهتری داشته باشم» (م.۱۶).

پیامدها: تلاشی که برای خلاصی از شرم انجام می‌شود پیامدهای گریزناپذیری به دنبال دارد. دو مقوله زیر، برجسته‌ترین پیامدهایی هستند که در داده‌ها آشکار شده‌اند:

خودواقعی نبودن: یکی از پیامدها، این است که افراد احساس می‌کنند در محدوده‌هایی که برایشان مشخص شده است گرفتار شده‌اند و نمی‌توانند افکار یا احساسات خود را آنطور که واقعاً تجربه می‌کنند ابراز کنند و یا تصمیماتی بگیرند و رفتارهایی انجام بدهند که بر اساس انتخاب خودشان باشد: «فکر می‌کنم چقدر خوبه که آدم خودش باشه، خودواقعیش باشه، چون اصلاً به نظرم حتی الان تربیت‌ها یک‌طور شده، توی خونه یه جوهره، تو مدرسه یه جوهره، یعنی هیچ چیز اون خودواقعیش نیستش، ما خیلی جاها داریم فیلم بازی می‌کنیم، من یک وقتی فکر می‌کنم حتی خودم با خودم راحت نیستم، حتی آدمهایی که خب خیلی بهم نزدیکند، چرا من نمی‌تونم خودم باشم در صورتیکه یه جاهایی باید خودم باشم» (م.۹). «احساس کردم دیگه نمیتونم خودم باشم، باید مواظب یک چیزی باشم، باید مواظب برخوردم باشم، حرفی که می‌زنم باشم، و دیگه راحت نیستم حتی تو بازی کردن» (م.۸).

نگرش منفی به خود: پیامد دیگر این است که تکرار تجربه‌های شرم‌آور موجب می‌شود در بعضی افراد نگرشی منفی نسبت به خودشان شکل بگیرد. این نگرش منفی در سه زیرمقوله قابل طبقه‌بندی است:

بی‌عرضگی: بعضی افراد به این نتیجه می‌رسند که توانایی برآوردن انتظارات گاه سختگیرانه درونی و بیرونی را ندارند: «می‌تونم احساس بی‌کفایتی رو هم بگم، یعنی به خودم گفتم تو عرضه نداری، اینم خیلی زیاد داشتم، بعد باعث هم شده بود تا یک مدت اعتماد به نفسم خیلی پایین بیادش، هر وقت می‌خواستم یک کاری بکنم اون صحنه تو ذهنم میومد» (م.۱۵).

کافی نبودن: بعضی افراد هم به این باور می‌رسند که کمبودی در وجودشان هست که برآورده کردن انتظارات را برای آنها سخت یا ناممکن می‌سازد: «اون لحظه اینطوری بودم که یه چیزی انگار تو من نبوده، یک مدت از روش می‌گذره و اینا، اون یک مدت که میگذره من همش به این فکر میکنم که یک چیزی تو من کم بوده» (م.۴).

متفاوت بودن: بیرون ماندن از جمع، عده‌ای را به این نتیجه می‌رساند که لابد با دیگرانی که می‌توانند انتظارات را برآورده کنند، فرقی دارند: «یعنی یه بلا تکلیفی عجیبی که اصلاً نمی‌دونستم من باید چیکار کنم، یعنی می‌گفتم من مقصرم، میدیدم که نه، آزمایش می‌کردم خودمو، تو شرایط مختلف قرار می‌دادم، که بینم منم یک آدم نرمالیم مثل بقیه، میدیدم نیستم، فکر می‌کردم مریضم» (م.۱۴).

### بحث

پژوهش حاضر، بر داده‌های حاصل از مصاحبه با ۱۶ نفر درباره تجربه شرم و نحوه کنار آمدن با آن بنا شده است. در جستجوی پاسخ برای این پرسش‌ها که چه عواملی زمینه‌ساز تجربه شرم می‌شوند، هنگام تجربه شرم افراد از چه راهبردهایی استفاده می‌کنند و پیامد این راهبردها چیست، تحلیل داده‌ها منجر به پدیدار شدن سه مقوله اصلی در توصیف تجربه شرم شد: «قضاوت درونی شده»، «سرافکنندگی» و «خودواقعی نبودن». مشارکت کنندگان، شرم را ناشی از رخ دادن اشتباه در بستر «بایدها و نبایدها» و در حضور واقعی یا تخیلی دیگران دانسته‌اند. آن‌ها، راهبردهای متنوعی را برای مقابله با تجربه آزاردهنده شرم برشمردند که حاصل آن‌ها را «خودواقعی نبودن»، «نگرش منفی نسبت به خود» می‌دانند.

در بررسی پیامدهای شرم، نگاهی به عواملی که زمینه‌ساز تجربه شرم می‌شوند، می‌تواند روشن‌گر باشد. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که خانواده، اصلی‌ترین بستری است که در آن بایدها و انتظارات درباره نحوه بودن و رفتار کردن به فرد منتقل می‌شود. همچنین در خانواده است که افراد طوری تربیت می‌شوند که نسبت به نظرات دیگران، حساس باشند. والدینی که می‌خواهند نظام خانواده قوام داشته باشد و فرزندان تابع آن‌ها باشند نیاز دارند نیرویی در آشکار و نهان فرزندان را در چارچوب‌های تعیین شده نگاه دارد. بنابراین لازم است برای فرزندان، مهم باشد که پدر و مادر چگونه به آن‌ها نگاه می‌کنند و چه واکنشی به رفتارهای آن‌ها نشان می‌دهند، حتی وقتی که والدین حضور ندارند. این همان انتظاری است که جامعه از والدین دارد؛ آنها باید فرزندان را طوری تربیت کنند که به ارزیابی اجتماعی حساس باشند و به هنجارهای اجتماعی احترام بگذارند. والدینی که در برآوردن این انتظار شکست می‌خورند با همان چیزی تنبیه می‌شوند که خود علیه فرزندان‌شان به کار می‌گرفتند: احساس شرم. در این هنگام است که در خانواده در کنار والدینی که از رفتار فرزندان‌شان شرمسارند، فرزندان‌شان هستند که تلاش می‌کنند موجب

سرافکندگی آن‌ها نشوند، حتی اگر این کار به قیمت ابراز نکردن نیازها و احساسات‌شان و یا زندگی نکردن آنچه برایشان ارزشمند است، تمام شود. به این ترتیب، این فرض در جامعه نیز تقویت می‌شود که افراد هر چه بیشتر به ارزیابی و قضاوت دیگران حساس باشند با خانواده و اجتماع سازگارتر خواهند بود. عوامل کلانی چون فرهنگ و دین، جامعه و خانواده را در سیطره خود دارند. به این ترتیب، بایدها و نبایدهایی که به فرد منتقل می‌شود تا حد زیادی تحت تأثیر این منابع هنجارگذار است. فرهنگ، علاوه بر تحمیل بایدها و نبایدها به افراد، آنها را به طور مداوم در غالب رسم‌ها و آیین‌ها و از طریق رسانه‌ها تقویت می‌کند. از گذشته‌های دور نیز شرم را نیرویی مهم در پرورش رفتارهای اخلاقی و اجتماعی دانسته‌اند. سنکا، فیلسوف رومی، گفته است «شرم آنچه را که قانون ممنوع نکرده است، قدغن می‌کند» (ونولیت، ۲۰۰۸). این چنین است که بعضی پژوهشگران (به طور مثال، در هوج، ۲۰۱۳؛ تانگنی، استویگ و ماشک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷)، نقش شرم را در یادگیری و پیشرفت اجتماعی حیاتی و درد و رنج مرتبط با شرم را انگیزه‌ای برای افزایش توانمندی‌های ذهنی، جسمی و اجتماعی می‌دانند. براون (۲۰۰۶) معتقد است که انتظارات انعطاف‌ناپذیر اجتماعی-فرهنگی، تفسیر افراد را از اینکه چه کسی باید باشند، محدود می‌سازد. این که شرم را پیامد توسعه تاریخی و فرهنگی بدانیم (الیاس، ۱۹۷۸)، سابقه طولانی در مطالعات فرهنگی و مردم‌شناسی دارد و بررسی تفاوت‌های فرهنگی در نگرش به شرم و موقعیت‌های راه‌انداز شرم توجه پژوهشگران بسیاری را به خود جلب کرده است (فونگ، لیب و لئونگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ رابرتز و گولندبرگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). با وجود این که عوامل بین‌فردی در تجربه شرم بیشتر از عوامل اجتماعی مورد توجه بوده‌اند، به این نکته اذعان شده است که ملاک‌هایی که افراد خودشان را بر اساس آن‌ها شرمسار ارزیابی می‌کنند، از فرهنگ گرفته شده است (گیلبرت، ۱۹۹۷، لوییس، ۱۹۹۳).

طبق یافته‌های پژوهش حاضر، اگرچه شرم در موقعیت‌های متنوعی تجربه می‌شود، ادراک اشتباه کردن، وجه مشترک اکثر این موقعیت‌ها است. یعنی عمل فرد یا چگونگی انجام آن واقعاً برخلاف بایدها و نبایدها باشد یا خود او آنچه را که رخ داده، این چنین

- 
1. Seneca
  2. Mashek
  3. Fung & Lieber & Leung
  4. Roberts & Goldenberg



ادراک کند. افراد خود را در سیطرهٔ بایدها و انتظارات یافته‌اند به طوری که اشتباه کردن و در نتیجهٔ آن تجربه کردن شرم را اجتناب‌ناپذیر دانسته‌اند. در ادبیات پژوهشی، فرآیندهای شناختی پیش‌نیاز برای تجربهٔ شرم چنین ذکر شده است: خودآگاهی و احساس پایدار از خود به عنوان فردی جدا از دیگران (لویس و بروکس-گان<sup>۱</sup>، ۱۹۷۹)، توانایی معطوف کردن توجه به خود و بازتاب خود، همچنین درک خود به عنوان عامل رفتار (فریدجا، کوپرز و ترشوره<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹؛ اسمیت و السورث<sup>۳</sup>، ۱۹۸۵)، درک، تصدیق و درونی کردن استانداردهای رفتار (استیک، رکیا و مک‌کلینتیک<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲)، توانایی تشخیص تناقضات بین این استانداردها و خود یا رفتار خود و همچنین توانایی نسبت دادن علت‌های رویدادها (وینر<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵). پس از شکل‌گیری این فرآیندها، تخطی از هر یک از استانداردهایی که برای بودن و رفتار کردن درونی‌شده است، می‌تواند باعث پدید آمدن احساس آزاردهنده‌ای شود زیرا عملی که انجام شده بلافاصله نشانه‌ای می‌شود از آشکار شدن بخشهایی از خود که تا به حال از چشم دیگران پنهان مانده است. به عبارت دیگر، عمل فرد معرف «بودن» او می‌گردد و بخش نامطلوب «خود» با ارزشهای دیگران و ادراک فرد از خودش مرتبط می‌شود (لیمینگ و بویل<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

آنچه بر شدت شرم‌آور بودن اشتباه تأثیر می‌گذارد حضور، نگاه و واکنش دیگران است. شرم عموماً با موقعیت‌های اجتماعی مرتبط دانسته شده است. حتی شرکت‌کنندگانی که از تجربهٔ شرم در خلوت خودشان صحبت کرده‌اند، آن را با یادآوری یک اشتباه در جمع همزمان دانسته‌اند و یا در تنهایی خودشان عملی انجام داده‌اند و شرم را در تعامل با تماشاچی فرضی یا با آگاهی از تماشاچی بالقوه تجربه کرده‌اند. در تجربهٔ شرم مسئله فقط این نیست که فرد شرم را در حضور دیگران تجربه می‌کند، بلکه این امر نیز حائز اهمیت است که گمان می‌کند دیگران می‌دانند که او شرم را تجربه می‌کند. به این ترتیب در چشمان دیگران است که فرد احساس شرمندگی می‌کند و قابل درک است که تمایل نیرومندی برای محرمانه نگه داشتن تجربهٔ شرم وجود داشته باشد. این یافته‌ها با آنچه

---

1 Brooks-Gunn

2. Fridja & Kuiper & terSchure

3. Smith & Ellsworth

4. Stipek & Recchia & McClintic

5. Weiner

6. Leeming & Boyle

لیمینگ و بویل (۲۰۰۴) در بررسی شرم به عنوان یک پدیده اجتماعی مطرح کرده‌اند، همسو است. همچنین در اینجا می‌توانیم به تحلیل سارتر<sup>۱</sup> (به نقل از کارلسون و سوبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹) از شیء انگاشتن شدن فرد در تجربه شرم اشاره کنیم. در حضور دیگران است که بودن فرد، شیء انگاشته می‌شود. فرد ابژه‌ای برای سوژه دیگر می‌شود. هنگامی که فرد در می‌یابد قادر به پنهان کردن یا سرپوش گذاشتن بر موقعیت نیست، شرم شدیدی تجربه می‌کند که فشار و میل نابود کردن موقعیت را ایجاد می‌کند. از این منظر نیز می‌توان به نقش تعیین‌کننده دیگران در تجربه شرم نگاه کرد که عمیق‌ترین سطوح شرم، احساس طرد شدن به وسیله دیگران یا تهدید اجتماعی است (کروزیر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸؛ شف، ۲۰۰۰) که در آن فاعلیت فرد رد شده و او شیء انگاشته می‌شود. این حالت برای او معادل با مرگ فیزیکی، تبدیل شدن به شیء بی‌جان یا از دست دادن روح، ادراک می‌شود (کارلسون و سوبرگ، ۲۰۰۹). از آنجایی که ارزیابی افراد از خودشان و ادراک‌شان از ارزیابی دیگران اغلب کاملاً در هم تنیده است (گیلبرت، ۲۰۰۳)، تجربه شرم به عنوان حس قرار گرفتن در موقعیتی پایین‌تر از دیگرانی که مهم و نیرومند هستند درک می‌شود، خواه این احساس با تجربه واقعی شرم‌منده شدن به وسیله شخصی دیگر و خواه به حسی کلی از دیگرانی که درونی شده‌اند مربوط باشد (گیلبرت، پل و آلن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴؛ لویس، ۱۹۷۱).

در بررسی عمل/تعاملهایی که هنگام تجربه شرم صورت می‌گیرد، مشارکت‌کنندگان عنوان کرده‌اند که برای خلاص شدن از شرم و نیز برای پیشگیری از وقوع مجدد آن از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. اگر امکان ترک موقعیت وجود داشته باشد، فرار راهبردی خواهد بود که بیشتر افراد آن را ترجیح می‌دهند، زیرا کمک می‌کند از زیر بار سنگینی نگاه دیگران خارج شوند. اگر فرار ممکن نباشد یا تلاش می‌کنند در همان موقعیت جایی برای پنهان شدن پیدا کنند و از مرکز توجه خارج شوند یا در لاک خود فرو می‌روند و تماسشان را با واقعیت کاهش می‌دهند. عده‌ای هم توجه‌شان را از احساس ناخوشایندی که تجربه می‌کنند با انجام رفتاری بیرونی یا درونی منحرف می‌کنند. همچنین سرزنش کردن هم در موقعیت هم بعد از آن، راهی است برای کاهش احساس

- 
1. Sartre
  2. Karlsson & Sjöberg
  3. Crozier
  4. Pehl & Allan

ناخوشایندی که تجربه می‌کنند. اگرچه با سرزنش کردن، خودشان را تنبیه می‌کنند به هر حال احساس ناخوشایندی که از تنبیه خودشان تجربه می‌کنند نسبت به شرم کمتر آزاردهنده است و به آنها این احساس را می‌دهد که برای اصلاح رفتارشان و پیشگیری از تجربه مجدد شرم قدمی برداشته‌اند. لازاروس<sup>۱</sup> و شاهار<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) نیز در بررسی نقش شرم و خودسرزنشگری در اضطراب اجتماعی به این نکته اشاره کرده‌اند که خودسرزنشگری می‌تواند دفاعی در برابر شرم باشد. مشغول نگه داشتن ذهن با فکر کردن به اشتباهی که رخ داده است و پیامدهای احتمالی آن در آینده، نه تنها باعث منحرف شدن توجه از تجربه شرم می‌شود، بلکه از آنجایی که شرم را با اسناد درونی، کلی و پایدار مرتبط دانسته‌اند (تریسی و رابینز، ۲۰۰۶)، افراد با مرور چندین باره موقعیتی که در آن شرم را تجربه کرده‌اند در پی آن هستند تا با پیدا کردن عوامل بیرونی مؤثر بر اشتباهی که رخ داده است، معطوف کردن اشکالات به رفتارشان نه به خودشان و ایجاد باور به امکان تغییر، از خودشان در برابر شرم محافظت کنند (ون‌ولیت، ۲۰۰۹).

برای جلوگیری از تجربه مجدد شرم، افراد از موقعیت‌هایی که شرم در آن‌ها تجربه شده و نیز هر موقعیتی که احتمال شرمسار شدن را در آن پیش‌بینی می‌کنند، اجتناب می‌کنند و نیز از کسانی که شاهد شرمساری‌شان بوده‌اند فاصله می‌گیرند. شدت شرمی که تجربه شده است می‌تواند بعضی افراد را به در پیش گرفتن زندگی محتاطانه سوق دهد. این افراد پیوسته در حال ارزیابی موقعیت‌ها و خودشان هستند که آیا توانایی برآورده کردن انتظارات را دارند یا نه. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش بر مشکل‌ساز بودن استفاده طولانی مدت از این روشهای پیشگیری از شرم در زندگی‌شان تأکید داشته‌اند. ناتانسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۲؛ ۱۹۹۷) نیز معتقد است که راهبردهای مقابله با موقعیت‌های شرم‌آورِ آنی لزوماً همان راهبردهایی نیستند که به التیام طولانی مدت از شرم منجر می‌شوند. او چهار روش دفاعی برای مقابله با شرم فرض کرد: حمله به دیگری، حمله به خود، کنارگیری از دیگران و اجتناب از تجربه شرم، که همه اینها می‌توانند ابزاری برای حل و فصل موقعیت‌های آنی باشند اما به عنوان راهبردهای التیام طولانی مدت، مشکل‌ساز خواهند بود. گاهی نیز تلاش شده است با جبران خسارت ناشی از اشتباه و با اصلاح رفتار، ضمن تسکین درد شرمساری

---

1. Lazarus  
2. Shahrar  
3. Nathanson

از وقوع مجدد آن پیشگیری شود. سیلفور<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) نیز در بررسی روشهای مقابله با شرم به رفتارهای جبرانی و پاسخ‌های اجتماعی سازنده، به عنوان روشهای مدیریت شرم اشاره کرده است. اما اغلب مشارکت کنندگان این پژوهش اذعان کرده‌اند از آنجاییکه احساس شرم موجب می‌شود با تصور کردن موقعیتی که شرم را در آن تجربه کرده‌اند به آن موقعیت باز گردند و وحشتی را که در آن لحظه داشته‌اند دوباره احساس کنند، بیشتر آنها آرزو می‌کنند آن موقعیت وجود نداشت یا از بین می‌رفت. در این حالت آرزویی برای اصلاح آن موقعیت یا تمایلی به انجام عملی در آینده، در رابطه با آن موقعیت وجود ندارد بلکه خواست غالب این است که آن موقعیت یا خود فرد نابود یا ناپدید شود.

بررسی پیامدهای تجربه شرم و تلاش‌های انجام شده برای خلاصی یا پیشگیری از آن نشان می‌دهد زیستن محتاطانه، تلاش برای برآوردن انتظارات تحمیل شده و اجتناب از ابراز خواسته‌ها، افکار و احساسات، موجب می‌شود افراد احساس کنند آنچه به دیگران نشان می‌دهند خود واقعی‌شان نیست بلکه نقابی است که به چهره زده‌اند تا مورد پذیرش دیگران واقع شوند. احساس می‌کنند خود واقعی آنها پشت این نقاب گرفتار شده است و کوچک‌ترین تلاش‌ها برای بیرون آمدن از پشت این نقاب با واکنش دیگران رو به رو خواهد شد. دیگرانی که ارزیابی و قضاوت‌شان آنقدر برای فرد مهم است که صرفاً نگاه خیره آن‌ها کافی خواهد بود تا او به پشت دیوار بایدها و نبایدها بازگردد. ارتباط شرم با «خود» فرد، تمایل به پنهان کردن خود را در تجربه شرم برجسته می‌سازد. بعضی نظریه‌پردازان نیز به این مورد اشاره کرده‌اند که در شرم، افراد به خاطر خوشایند دیگران از هویت خود دست می‌کشند (کینستون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳؛ لیختن‌اشتاین<sup>۳</sup>، ۱۹۶۳). اگرچه مصالحه (کلنتر و هارکر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸) و هم‌رنگ جماعت شدن (هاری<sup>۵</sup>، ۱۹۸۶) از پیامدهای کمتر آسیب‌زای شرم محسوب شده‌اند، از منظر دیگر می‌توان گفت شرم متضاد آزادی است. شرم، خود را در احساس محدود یا زندانی شدن نمایان می‌سازد. احساس شرم، اشتیاق به آزادی را به دنبال ندارد بلکه فرد می‌خواهد فرار کند یا موقعیت را نابود کند و این حرکتی در جهت رشد نیست بلکه میلی برای ناپدید شدن است (کارلسون و سوبرگک<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹).

1. Silfver
2. Kinston
3. Lichtenstein
4. Keltner & Harker
5. Harre

وقتی این تجربه‌های هیجانی تکرار می‌شوند، افراد به این باور نسبت به خود می‌رسند که به طرز شرم‌آوری در حوزه‌های مختلف زندگی ناکافی یا بی‌کفایت هستند. احساس می‌کنند چیزی در آن‌ها کم است که نمی‌توانند انتظارات را برآورده کنند. همچنین کناره‌گیری از دیگران و اجتناب از حضور و عملکرد در موقعیت‌های اجتماعی سبب می‌شود مهارت‌های اجتماعی را کسب نکنند یا مهارت‌هایشان را به مرور از دست بدهند و در چشم دیگران تبدیل به افرادی ناپخته بشوند. همچنین از طریق تکرار تجربه‌های شرمسار شدن، به ویژه در کودکی، بازنمایی درونی ابراز عواطف، نیازهای بین‌فردی، سائق‌ها و شایستگی‌ها با شرم مرتبط می‌شود. وقتی چنین رابطه‌ای شکل بگیرد، تجربه کردن این عواطف، نیازها، سائق‌ها و شایستگی‌ها بدون تجربه کردن شرم، دشوار خواهد بود. در این حالت، دیگر شرم تنها در موقعیت‌های خاص تجربه نمی‌شود بلکه ارزیابی منفی از خود به موقعیت‌های گسترده‌ای تعمیم داده می‌شود و موجب پدید آمدن احساس کمبود در شخصیت می‌گردد. این توصیف از پیامدهای شرم همسو است با آنچه کافمن<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) آن را «هویت مبتنی بر شرم»<sup>۲</sup> نامیده است. گیلبرت (۱۹۹۸) این حالت را به عنوان «تجربه درونی از خود به عنوان عامل اجتماعی نامطلوب» توصیف می‌کند.

دو مقوله «خودواقعی نبودن» و «نگرش منفی نسبت به خود» با هم مرتبط هستند. به این معنی که افراد مطیع و پیرو دیگران می‌شوند زیرا به مرور به این باور می‌رسند ناکافی و بی‌کفایت هستند. به این ترتیب، نه تنها فرد خودش را دچار کمبود و بی‌کفایتی می‌بیند بلکه خود را در برابر دیگران سرافکننده احساس می‌کند. چنانچه گیلبرت (گیلبرت، ۱۹۹۷؛ گلبرت و همکاران، ۱۹۹۴) نیز اشاره کرده، محوریت رفتارهای مطیعانه نسبت به ابراز هویت شرمسار نشان می‌دهد که شرم همچنین بازتابی است از قدرت ادراک شده یا جایگاه فرد شرمسار در مقایسه با دیگران. نگرش دیگری که با تکرار تجربه‌های شرمساری در افراد شکل می‌گیرد احساس متفاوت بودن است، زیرا وقتی سایر افراد را می‌بینند که در چارچوب‌های تعیین شده به خوبی جا افتاده‌اند این ظن در آنها تقویت می‌شود که با دیگران تفاوت دارند. احساس می‌کنند تعلق آنها به گروه از بین رفته است و از جمع کنار گذاشته شده‌اند. این احساس، خود به تمایل افراد برای کناره‌گیری از دیگران دامن می‌زد.

- 
1. Kaufman
  2. Shame-based identity

همچنانکه در ادبیات پژوهشی عنوان شده است، تجربه‌های مرتبط با شرم می‌تواند به کناره‌گیری اجتماعی، دشواری در تعامل با دیگران (براون، ۲۰۰۶، شف، ۲۰۰۳) و مشکلات بیشتر در مقاومت در برابر القای بدخواهانه و ظالمانه شرم از طرف دیگران (گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶؛ سو، ۲۰۰۶) منجر شود. کناره‌گیری نه تنها برای فرد، بلکه برای گروه‌ها نیز می‌تواند رخ بدهد، به طوری که احساس شرم دسته‌جمعی می‌تواند یکی از راه‌های ساکت شدن و به حاشیه رانده شدن افراد و گروه‌ها باشد (مانت، ۲۰۰۸).

تثبیت باورهای مرتبط با ناکافی و متفاوت بودن و نیز باور به ناتوانی در برآوردن انتظارات درونی و بیرونی، می‌تواند زمینه‌ساز تجربه مداوم شرم باشد. از طرفی، کسی که احساس می‌کند آنچه به دیگران نشان می‌دهد، خودواقعی‌اش نیست هم از این دورویی نزد دیگران شرمسار است و هم در برابر خودش از اینکه نمی‌تواند آنطور که می‌خواهد زندگی کند احساس شرم می‌کند. به این ترتیب، افراد هر چه بیشتر از راهبردهای ذکر شده استفاده می‌کنند و چرخه‌ای که شکل می‌گیرد به پیامد نامطلوب بیشتر در زندگی آنها و تثبیت هر چه بیشتر باورهای مذکور منجر می‌شود. بر این اساس، هدف قرار دادن شرم در مداخلات بالینی و آموزشی با استفاده از مداخلات طراحی شده بر مبنای داده‌های حاصل از پژوهش‌های داده‌بنیاد، می‌تواند مسیری تازه در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و افزایش کیفیت زندگی افراد باشد. همچنین، با توجه به گوناگونی فرهنگی در ایران، مطالعه شرم با انواع روش‌های پژوهش کیفی و در اقوام و مناطق مختلف می‌تواند به درک بیشتر این پدیده و طراحی مداخلات کارآمدتر کمک کند.

تقدیر و تشکر

نگارندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند از مشارکت کنندگان در این پژوهش که وقت گرانبهای خود را به شرکت در مصاحبه و بازخوانی یافته‌ها اختصاص دادند، سپاسگزاری نمایند.

- 
1. Procter
  2. Seu
  3. Munt

تعارض منافع: نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ تعارض منافعی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری روان‌شناسی بالینی نویسنده اول در دانشگاه علم و فرهنگ است که کد اخلاق آن با شناسه IR.ACECR.ROYAN.REC.1398.233 در سامانه کمیته ملی اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی ثبت شده است.

### منابع

- Berg, K. C., Crosby, R. D., Cao, L., Peterson, C. B., Engel, S. G., Mitchell, J. E., & Wonderlich, S. A. (2013). Facets of negative affect prior to and following binge-only, purge-only, and binge/purge events in women with bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 111–118. <http://dx.doi.org/10.1037/a0029703>.
- Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43–52. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483>
- Brown, B. (2007). *I thought it was just me: Women reclaiming power and courage in culture of shame*. New York, NY: Penguin Group.
- Cândeă, D.-M., & Szentagotai-Tăta, A. (2018). Shame-proneness, guilt-proneness and anxiety symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 78–106. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.07.005>
- Clerkin, E. M., Teachman, B. A., Smith, A. R., & Buhlmann, U. (2014). Specificity of Implicit-Shame Associations. *Clinical Psychological Science*, 2(5), 560–575. <https://doi.org/10.1177/2167702614524944>
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 947–966. <https://doi.org/10.1037/a0022641>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage publications.
- Cromby, J. (2011). Feeling the Way: Qualitative Clinical Research and the Affective Turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88–98. <https://doi.org/10.1080/14780887.2012.630831>
- Crozier, W. R. (1998). Self-consciousness in shame: The role of the 'other'. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28, 273–286.
- De Hooge, I. E. (2013). Moral emotions and prosocial behaviour: It may be time to change our view of shame and guilt. In C. Mohiyeddini, M. Eysenck, & S. Bauer (Eds.), *Handbook of psychology of emotions: Recent theoretical perspectives and novel empirical findings* (Vol. 2, pp. 255-276). Hauppauge, NY: Nova Science.
- de Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition & Emotion*, 24(1), 111–127. <https://doi.org/10.1080/02699930802584466>

- Dearing, R. L., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive Behaviors*, 30(7), 1392–1404. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.02.002>
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., & Jencius, S. (2010). Shame- and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 811 – 815. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.06.002>.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 212–228. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.212>
- Fung, H., Lieber, E., & Leung, P. W. L. (2003). Parental beliefs about shame and moral socialization in Taiwan, Hong Kong, and the United States. In K.-S. Yang, K.-K. Hwang, P. B. Pedersen, & I. Daibo (Eds.), *Contributions in psychology, no. 42. Progress in Asian social psychology: Conceptual and empirical contributions* (p. 83–109). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Gausel, N., Vignoles, V. L., & Leach, C. W. (2015). Resolving the paradox of shame: Differentiating among specific appraisal-feeling combinations explains pro-social and self-defensive motivation. *Motivation and Emotion*, 40(1), 118–139. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9513-y>
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01893.x>
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Series in affective science. Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (p. 3–38). Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2003). Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt. *Social Research*, 70(4), 1205-1230.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C., Bhundia, R., Christie, R., Broomhead, C., & Rockliff, H. (2010). Self-harm in a mixed clinical population: The roles of self-criticism, shame, and social rank. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 563–576. <https://doi.org/10.1348/014466509x479771>
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67(1), 23–36. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1994.tb01768.x>



- Harper, James M. (2011). "Regulating and coping with shame." *Reconstructing emotional spaces: From experience to regulation*: 189-206.
- Harper, D. (2008). Clinical psychology. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The handbook of qualitative research in psychology* (pp. 430-454). London: SAGE.
- Harre', R. (1986). An outline of the social constructionist viewpoint. In R. Harre' (Ed.), *The social construction of emotions* (pp. 2-14). Oxford: Blackwell.
- Hernandez, V. R., & Mendoza, C. T. (2011). Shame Resilience: A Strategy for Empowering Women in Treatment for Substance Abuse. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 11(4), 375-393. <https://doi.org/10.1080/1533256x.2011.622193>.
- Hubbard, G., Backett-Milburn, K., & Kemmer, D. (2001). Working with emotion: Issues for the researcher in fieldwork and teamwork. *International Journal of Social Research Methodology*, 4, 119-137.
- Karlsson, G., & Sjöberg, L. G. (2009). The Experiences of Guilt and Shame: A Phenomenological-Psychological Study. *Human Studies*, 32(3), 335-355. <https://doi.org/10.1007/s10746-009-9123-3>
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer
- Keltner, D., & Harker, L.B. (1998). The forms and functions of the nonverbal signal of shame. Kinston, W. (1983). A theoretical context for shame. *International Journal of Psycho-Analysis*, 64, 213-226.
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68-96. <https://doi.org/10.1037/a0021466>
- Lazarus, G., & Shahar, B. (2018). The Role of Shame and Self-Criticism in Social Anxiety: A Daily-Diary Study in a Nonclinical Sample. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(2), 107-127. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.2.107>
- Leeming, D., & Boyle, M. (2004). Shame as a social phenomenon: A critical analysis of the concept of dispositional shame. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(3), 375-396. <https://doi.org/10.1348/1476083041839312>
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, M., & Brooks-Gunn, J. (1979). *Social cognition and the acquisition of self*. New York, NY: Plenum Press.
- Lichtenstein, H. (1963). The Dilemma of Human Identity: Notes on Self-Transformation, Self-Objectivation, And Metamorphosis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 11(1), 173-223. <https://doi.org/10.1177/000306516301100111>
- Lickel, B., Kushlev, K., Savalei, V., Matta, S., & Schmader, T. (2014). Shame and the motivation to change the self. *Emotion*, 14(6), 1049 - 1061. <https://doi.org/10.1037/a0038235>.

- Manjrekar, E., Schoenleber, M., & Mu, W. (2013). Shame aversion and maladaptive eating-related attitudes and behaviors. *Eating Behaviors*, 14(4), 456–459. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.08.012>
- Munt, S. (2008). *Queer attachments: The cultural politics of shame*. Aldershot: Ashgate Publishing Ltd
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: Affect, sex and the birth of the self*. New York: Norton.
- Nathanson, D. L. (1997). Affect theory and the compass of shame. In M. R. Lansky & A. P. Morrison (Eds.), *The widening scope of shame* (pp. 339–354). Hillsdale, NJ: Analytic Press. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 137-152.
- Nazarov, A., Jetly, R., McNeely, H., Kiang, M., Lanius, R., & McKinnon, M. C. (2015). Role of morality in the experience of guilt and shame within the armed forces. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 132(1), 4–19. <https://doi.org/10.1111/acps.12406>
- Øktedalen, T., Hoffart, A., & Langkaas, T. F. (2015). Trauma-related shame and guilt as time-varying predictors of posttraumatic stress disorder symptoms during imagery exposure and imagery rescripting—A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 25, 518–532. <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2014.917217>
- Roberts, T. A., & Goldenberg, J. L. (2007). Wrestling with nature: An existential perspective on the body and gender in self-conscious emotions. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 389–406). New York, NY: Guilford.
- Robinaugh, D. J., & McNally, R. J. (2010). Autobiographical memory for shame or guilt provoking events: Association with psychological symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48(7), 646–652. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.03.017>
- Scheff, T. J. (2000). Shame and the Social Bond: A Sociological Theory. *Sociological Theory*, 18(1), 84–99. <https://doi.org/10.1111/0735-2751.00089>
- Scheff, T. J. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic Interaction*, 26(2), 239–262. <https://doi.org/10.1525/si.2003.26.2.239>
- Seu, B. I. (2006). Shameful selves: Women's feelings of inadequacy and constructed façades. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 8(3), 285–303. <https://doi.org/10.1080/13642530600878196>
- Silfver, M. (2007). Coping with guilt and shame: a narrative approach. *Journal of Moral Education*, 36(2), 169–183. <https://doi.org/10.1080/03057240701325274>
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 813–838. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.813>
- Stipek, D., Recchia, S., McClintic, S., & Lewis, M. (1992). Self-Evaluation in Young Children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 57(1), i. <https://doi.org/10.2307/1166190>

- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007b). What's moral about the self-conscious emotions? In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 21-37). New York: The Guilford Press.
- Tracy, J. L., & Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(33), 11655–11660. <https://doi.org/10.1073/pnas.0802686105>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal Antecedents of Shame and Guilt: Support for a Theoretical Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1339–1351. <https://doi.org/10.1177/0146167206290212>
- Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 233–245. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.2.233>
- Van Vliet, K. J. (2009). The role of attributions in the process of overcoming shame: A qualitative analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 137-152.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>
- Wetterneck, C. T., Singh, S., & Hart, J. (2014). Shame proneness in symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 78(2), 177–190. <https://doi.org/10.1521/bumc.2014.78.2.177>
- Wong, Y., & Tsai, J. (2007). Cultural models of shame and guilt. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 209–223). New York, NY: Guilford Press.