



Designing and Explaining a Model for the Socialization of Shame Emotion in Adolescent Girls

Marzieh Jamali¹, Azizollah Tajik Esmaeili², Hadi Hashemi Razini^{3✉}, Hamid Khanipour⁴

1. PhD Candidate in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: marzieh.jamali81@gmail.com
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: tajikesmaeili@gmail.com
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: Hadhashemi@khu.ac.ir
4. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: h.khanipour@khu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 13 September 2025

Received in revised form 10 January 2026

Accepted 11 February 2026

Published Online 23 July 2026

Keywords:

shame,
socialization of emotion,
adolescent girls.

ABSTRACT

Background: Shame is a fundamental self-conscious emotion that, in collectivist societies such as Iran, functions beyond an individual feeling and is recognized as a cultural value and a regulating factor of social behavior. Despite its theoretical and practical importance, there is a research gap in Iranian research literature on the "socialization process of shame in adolescent girls."

Aims: The aim of the present study was to designing and explaining model of socialization of the emotion of shame for adolescent girls.

Methods: This research was conducted using a sequential mixed exploratory approach, with the qualitative part using the Grounded theory method and the quantitative part (validation) using the structural equation modeling method. The study population of the qualitative part of the research included all adolescent girls aged 12 to 15 living in Kashan and their mothers in 2024, Using purposive sampling, the first adolescent and her mother were selected, and then the sampling process continued until the data reached saturation (15 people). In the qualitative section, data were collected using semi-structured interviews. The statistical population in the quantitative section included all adolescent girls aged 12 to 15 in Kashan, of whom 175 were selected using the convenience method. Data analysis in the qualitative section was conducted based on the version of Strauss & Corbin (2015) in three stages of open, axial, and selective coding using MAXQDA-2022 software. In the quantitative section, structural equation modeling and SmartPLS-3 software were used to validate the model extracted from the qualitative phase.

Results: In the data analysis of this study, 83 open codes, 22 subcategories, and 6 main categories were identified, including "socio-cultural context," "family and close relationships," "institutional and educational settings," "individual and interpersonal patterns," "mechanisms of reproduction and confrontation with shame," and "psychosocial outcomes," and finally, a core category titled "Reconstruction of the emotional identity of adolescent girls within the context of shame socialization". To validate the model extracted from the qualitative phase, a questionnaire extracted from the qualitative phase was provided to 10 psychology experts, for which the CVR was 0.72 and the CVI was more than 0.80 for all items, both indicators confirming that the tool had desirable content validity. Also, the Goodness of Fit Index (GFI) for the extracted model in the qualitative section was calculated to be 0.293, which is evaluated at a desirable level.

Conclusion: The final model revealed that shame, within the Iranian cultural context, is not merely an individual feeling but a socio-identity mechanism that can lead to either positive or negative reconstruction of adolescents' emotional identity. Beyond its theoretical contribution, the model offers a practical framework for parents, educators, and cultural institutions to foster constructive shame socialization and promote resilience, self-efficacy, moral development, and mental health among adolescent girls.

Citation: Jamali, M., Tajik Esmaeili, A., Hashemi Razini, H., & Khanipour, H. (2026). Designing and explaining a model for the socialization of shame emotion in adolescent girls. *Journal of Psychological Science*, 25(161), 1-29. [10.66224/jps.25.161.18](https://doi.org/10.66224/jps.25.161.18)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 161, 2026

© The Author(s). DOI: [10.66224/jps.25.161.18](https://doi.org/10.66224/jps.25.161.18)



✉ **Corresponding Author:** Hadi Hashemi Razini, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

E-mail: Hadhashemi@khu.ac.ir, Tel: (+98)9120828749

Extended Abstract

Introduction

Among conscious emotions, "shame" holds a central position, an emotion related to social self-awareness that becomes more prominent with the development of social cognition during adolescence. On the one hand, shame, like a "social barometer," can force an individual to reconsider and modify behavior in accordance with norms. On the other hand, if it becomes chronic and internalized, it is correlated with experiences such as self-criticism, avoidance, low self-esteem, and social withdrawal (Paulo et al., 2020). Research evidence has confirmed this functional dichotomy: some studies have reported a link between shame and moral values, corrective behaviors, empathy, prosocial motivations, and motivation to change (Murphy & Kiffin-Petersen, 2017; Lickel et al., 2014; Cohen et al., 2011; De Hooge et al., 2010; Tracy et al., 2007), while others have shown its relationship with social withdrawal, fear of relationships, hostility, and reduced self-esteem (De Hooge et al., 2018). In this regard, recent studies have also emphasized the role of variables such as body image and media representations in intensifying or weakening shame (Mills et al., 2022; Frye, 2022; Cosenza, 2013). This dualistic picture suggests that "how shame is socialized" determines which adaptive or maladaptive side is activated (Muris & Meesters, 2014).

Emotion socialization is the process by which adolescents learn to identify, label, express, and regulate emotions; the family, followed by school, media, and peer group, all play distinct roles in this process (Eisenberg et al., 2017). In collectivist cultures such as Iran, shame has a special place and this emotion is more intense in girls (Etemaad et al., 2015). In such a culture, girls are more exposed to direct and indirect messages about shame and emotion control than others (Collardeau et al., 2023; Telzer et al., 2018). In this regard, Farahani et al. (2023) also showed that concepts such as decency and gender shame are internalized from childhood. In addition, interpersonal cognitive abilities such as "Parental Mentalizing" - that is, understanding and reflecting on one's own and one's child's mental states

- play a fundamental role in regulating and giving meaning to shame, and weakness in this capacity makes adolescents more vulnerable to shame regulation problems and its consequences (Yazdanimehr et al., 2023).

Despite its theoretical and practical importance, the existing research literature in Iran on the "socialization process of shame in adolescent girls" is still scattered and mostly quantitative. In-depth, contextual descriptions of girls' lived experiences, including antecedents and triggering situations, coping strategies, and consequences of shame, have been less explored in the context of indigenous, data-based models. Accordingly, the present study, using a grounded theory Method, seeks to answer the fundamental question: What are the dimensions of the pattern of socialization of shame emotion in adolescent girls? And does this pattern have the necessary validity?

Method

This research was conducted using a sequential mixed exploratory approach, with the qualitative part using the Grounded theory method and the quantitative part (validation) using the structural equation modeling method. The study population of the qualitative part of the research included all adolescent girls aged 12 to 15 living in Kashan and their mothers in 2024, Using purposive sampling, the first adolescent and her mother were selected, and then the sampling process continued until the data reached saturation (15 people). In the qualitative section, data were collected using semi-structured interviews. The statistical population in the quantitative section included all adolescent girls aged 12 to 15 in Kashan, of whom 175 were selected using the convenience method. Data analysis in the qualitative section was conducted based on the version of Strauss & Corbin (2015) in three stages of open, axial, and selective coding using MAXQDA-2022 software. In the quantitative section, structural equation modeling and SmartPLS-3 software were used to validate the model extracted from the qualitative phase.

Results

A total of 15 adolescents living in Kashan and their mothers participated in the qualitative part of this

study. The average age of the participants in this study was 13.87 years. Factors related to the pattern of Reconstruction of the emotional identity of adolescent girls within the context of shame socialization, including main and subcategories, are presented in Table 1. As a result of reviewing and rereading the transcribed interviews, 297 initial codes were extracted from the interview texts, which were reduced to 83 concepts after filtering for repetition.

These concepts were reduced to 22 subcategories during the open coding categorization stage and after several revisions, and finally to 6 main categories including “socio-cultural context”, “family and close relationships”, “institutional and educational settings”, “individual and interpersonal patterns”, “mechanisms of reproduction and confrontation with shame”, and “psychosocial outcomes”.

Table1. Factors related to the ppattern of Reconstruction of the emotional identity of adolescent girls within the context of shame socialization

Category type	Main category	Subcategory	Central category
Causal Conditions	socio-cultural context	Sociocultural Norms	Reconstruction of the emotional identity of adolescent girls within the context of shame socialization
		Media and Digital Space	
		Body Image	
Contextual Conditions	family and close relationships	Gender Differences in the Expression of Emotion Regulation	
		Family expectations	
		Parental mental language	
Intervening conditions	institutional and educational settings	Parent-child interactions	
		Acceptance economy and peer pressure	
		School Environment	
Strategies	individual and interpersonal patterns	Religious and Moral Teachings and Cultural Values	
		Internalization of shame	
		Temperament and personality traits	
Consequences	mechanisms of reproduction and confrontation with shame	Social isolation and rejection	
		Suppression of originality and difficulty in self-expression	
		Quality of friendships	
	psychosocial outcomes	Ability to mentalize the mother	
		Negative coping mechanisms	
		Parental strategies in socialization	
		Strategy of cultural-educational institutions	
		Personal-psychological consequences	
		Social-academic consequences	
		Negative consequences	

Conclusion

The present study aimed to designing and explaining model of socialization of the emotion of shame for adolescent girls. Analysis of the extracted data led to the emergence of six main categories, including “socio-cultural context”, “family and close relationships”, “institutional and educational settings”, “individual and interpersonal patterns”, “mechanisms of reproduction and confrontation with shame”, and “psychosocial outcomes”.

At the level of causal conditions, cultural norms and close relationships (especially family) play a major role. The findings of this study showed that adolescent girls strongly interpret their experience of

shame within the framework of sociocultural norms. These norms, which include values such as “honor, modesty, and decency,” define the boundaries of “desirable” and “undesirable,” making the experience of shame one of the central emotions in Iranian society (Collardeau et al., 2023). Hashemi Golpayegani et al. (2022) have also shown that in the collectivist Iranian society, shame and modesty for girls are internalized from childhood. The findings of this study are also consistent with the results of studies outside Iran such as Muris & Meesters (2014) and Else-Quest et al. (2012), who consider shame as a tool for regulating social relations in East Asian cultures.

In general, the findings of the present study showed that shame in adolescent girls, rather than being a purely individual experience, is interpreted in the context of cultural, media, and gender structures, and in practice acts as a tool for regulating social relations and normative control (Collardeau et al., 2023). The findings of this study also showed that the family is the first and most important context for socialization of shame in adolescent girls. This finding is consistent with the results of Eisenberg et al. (2017). Family expectations – especially gender roles and perfectionism – are directly linked to the experience of shame (Mashkouri et al., 2024) and is consistent with other related findings that have shown that excessive emphasis on success and stereotypical roles increase the likelihood of maladaptive shame (Nyström et al., 2018; Gausel et al., 2016).

Other findings from the study showed that peers also play a crucial role in the “economy of acceptance.” The need for collective approval and fear of judgment were the main sources of adolescents’ shame; in contrast, positive feedback served as an antidote to shame. Various studies have shown that peer support reduces the negative effects of social exclusion (Telzer et al., 2020; Miller-Slough & Dunsmore, 2019). Furthermore, the findings of this study emphasized the importance of a “virtue ethic” view of shame, which is that shame can be an opportunity for growth through resilience, mindfulness, and self-compassion.

In addition, research findings showed that emotional factors were also effective; experiencing neglect, rejection, or abuse during childhood, as well as non-conformity to gender norms, exacerbates feelings of shame and isolation (Hendriks et al., 2022; Paulus et al., 2021). Finally, body image was a major source of shame. Many adolescents tended to isolate themselves due to dissatisfaction with their appearance. This finding is consistent with the results of studies (Mashkouri et al., 2025; Pecini et al., 2023; Rodgers et al., 2023) that showed that body dissatisfaction is associated with decreased self-esteem and increased persistent shame. In general, shame in adolescent girls is the result of a complex interaction of family factors, peers, past experiences, and sociocultural contexts.

Furthermore, data analysis of this study showed that contextual conditions, especially institutional and educational contexts, play a key role in the process of socialization of the emotion of shame. From the perspective of adolescents and parents, the school environment is considered one of the most important centers for experiencing and reproducing shame. Academic competition, teacher feedback, and the popularity hierarchy in the classroom often become a source of shame and feelings of inadequacy. Adolescents stated that comparing grades, being reprimanded in public, or being ignored for their abilities exacerbated the experience of “academic shame” and sometimes led to avoidance of class participation. The role of the family is also prominent in this context; overvaluing academic success and creating a perfectionist climate creates conditions in which mistakes or failures are considered equivalent to disrespect.

Religious and moral teachings and cultural values also play a dual role in the experience and socialization of shame. On the one hand, virtuous shame or “modesty” acts as a moral and protective shield, helping adolescents maintain their behavioral boundaries and avoid risky behaviors. On the other hand, the overemphasis on girls' honor, gender decency, and control over their bodies turns shame into a maladaptive experience that is associated with social anxiety and suppression of authenticity. These findings are consistent with the results of a study by Mashkouri et al. (2024), who showed that in Iranian-Islamic culture, shame and modesty can simultaneously act as a moral virtue and a source of anxiety.

The findings of this study indicated that intervening conditions are a set of individual and interpersonal factors that dynamically modulate the intensity, quality, and consequences of shame socialization. These conditions do not in themselves cause shame, but they direct its path toward adaptation or maladaptation. Internalization of shame is one of the most important negative interfering factors. Girls who make shame part of their self-concept are more likely to experience repeated traumatic shame, depression, and social avoidance. This finding is consistent with the results of Hashemi Golpayegani et al. (2022) who

showed that internalization of shame is related to rumination and anxiety. In addition, the findings of the present study showed that the socialization strategies of the emotion of shame can be identified at two main levels: parental strategies and strategies of cultural-educational institutions. Parents create a context for the adaptive experience of shame when they provide a supportive environment at home, label and interpret emotions, and provide emotional education through modeling and daily conversation. On a larger scale, cultural and educational institutions can transform shame into a tool for moral and social development, transforming it from a traumatic experience into a constructive emotion. If properly managed, shame can act as a driving force for the development of moral conscience and encourage adolescents to correct inappropriate behavior. This finding is consistent with Gausel et al. (2016). Also, enhancing media literacy plays an important role in reducing the negative effects of social shame, as awareness of media messages and cultural stereotypes empowers adolescents to avoid internalizing maladaptive shame (Collardeau et al., 2023). Based on the data from this study, strategies for parents and cultural-educational institutions are effective when they focus on support, emotional education, media literacy, and critique of stereotypes. These strategies can transform the emotion of shame from a damaging experience into a constructive and nurturing one.

The final analysis of the data from this study showed that "Reconstruction of the emotional identity of adolescent girls within the context of shame socialization" as a central phenomenon is a fundamental process that other extracted categories (causal, contextual, intervening conditions, strategies, and consequences) lead to in interaction with each other. This phenomenon was chosen because in their narratives, adolescents described shame not only as a fleeting emotional experience, but also as a fundamental mechanism for rethinking their self-worth, social status, and the meaning of their relationships. The final model revealed that shame, within the Iranian cultural context, is not merely an individual feeling but a socio-identity mechanism that can lead to either positive or negative reconstruction

of adolescents' emotional identity. Beyond its theoretical contribution, the model offers a practical framework for parents, educators, and cultural institutions to foster constructive shame socialization and promote resilience, self-efficacy, moral development, and mental health among adolescent girls.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is derived from the first author's doctoral dissertation in the field of Psychology Kharazmi University with ethics code IR.KHU.REC.1403.133. In this research, ethical considerations such as the preservation of participants' information and the right to withdraw have been observed in the entire research process. Also, all the participants participated in the present research by filling out the consent form and knowingly.

Funding: This research was done in the form of a doctoral thesis without financial support.

Authors' contribution: The first author of this article served as the main researcher, the second and third authors as the supervisors, and the fourth author as the advisor.

Conflict of interest: The authors declare that there are no conflicts of interest to be declared in this research.

Acknowledgments: We would like to thank and appreciate all the participants in this study



طراحی و تبیین الگوی اجتماعی کردن هیجان شرم برای دختران نوجوان

مرضیه جمالی^۱، عزیزاله تاجیک اسمعیلی^۲، هادی هاشمی رزینی^۳، حمید خانی پور^۴

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: marzieh.jamali81@gmail.com

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: tajikesmaeili@gmail.com

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: Hadihashemi@khu.ac.ir

۴. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: h.khanipour@khu.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۲۲

بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۲

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۵/۰۱

کلیدواژه‌ها:

شرم، اجتماعی کردن هیجان، دختران نوجوان.

زمینه: شرم یک هیجان بنیادین خودآگاه است که در جوامع جمع‌گرا مانند ایران، فراتر از یک احساس فردی عمل کرده و به‌عنوان یک ارزش فرهنگی و عاملی تنظیم‌کننده برای رفتار اجتماعی شناخته می‌شود. با وجود اهمیت نظری و کاربردی این مفهوم، در ادبیات پژوهشی ایران شکافی در زمینه «فرایند اجتماعی شدن شرم در دختران نوجوان» وجود دارد.

هدف: هدف پژوهش حاضر، طراحی و تبیین الگوی اجتماعی کردن هیجان شرم برای دختران نوجوان بود.

روش: این پژوهش با رویکرد آمیخته متوالی اکتشافی، در بخش کیفی با روش نظریه داده‌بنیاد و در بخش کمی (اعتباریابی) با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه مورد مطالعه پژوهش در بخش کیفی شامل تمامی دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله ساکن شهر کاشان و مادران آن‌ها در سال ۱۴۰۳ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، اولین نوجوان و مادر وی انتخاب شده و سپس روند نمونه‌گیری تا رسیدن داده‌ها به فرایند اشباع (تعداد ۱۵ نفر) تداوم پیدا کرد. در بخش کیفی، داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته جمع‌آوری شدند. جامعه آماری در بخش کمی نیز شامل تمامی دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله شهر کاشان بود که با روش در دسترس، ۱۷۵ نفر از آنان انتخاب شد. تحلیل داده‌ها در بخش کیفی بر اساس نسخه استراوس و کوربین (۲۰۱۵) در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA-2022 انجام شد. در بخش کمی نیز برای اعتبارسنجی مدل استخراج شده از مرحله کیفی، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و نرم‌افزار SmartPLS-4 استفاده شد.

یافته‌ها: در تحلیل داده‌های این پژوهش، ۸۳ کد باز، ۲۲ مقوله فرعی و ۶ مقوله اصلی شامل «بافت اجتماعی- فرهنگی»، «خانواده و روابط نزدیک»، «بسترهای نهادی- تربیتی»، «الگوهای فردی و بین‌فردی»، «ساز و کارهای باز تولید و مواجهه با شرم» و «پیامدهای روانی- اجتماعی» و در نهایت، یک مقوله هسته‌ای تحت عنوان «بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن هیجان شرم» شناسایی شد. برای اعتبارسنجی مدل استخراج شده از مرحله کیفی، پرسش‌نامه‌ای که از مرحله کیفی استخراج شده بود در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی قرار داده شد که برای آن، میزان نسبت روایی محتوا (CVR) ۰/۷۲ و شاخص روایی محتوایی (CVI) نیز برای همه گویه‌ها بیش از ۰/۸۰ به دست آمد که هر دو شاخص مؤید برخورداری ابزار از روایی محتوایی مطلوب بود. هم‌چنین شاخص نیکویی برازش (GOF) برای مدل استخراج شده در بخش کیفی برابر با ۰/۲۹۳ محاسبه شد که در سطح مطلوب ارزیابی می‌شود.

نتیجه‌گیری: این مدل علاوه بر نوآوری نظری، چارچوبی کاربردی برای والدین، مربیان و نهادهای فرهنگی فراهم می‌آورد تا اجتماعی‌سازی سازگار شرم را در جهت ارتقای تاب‌آوری، خودکارآمدی، رشد اخلاقی و سلامت روان دختران نوجوان هدایت کنند.

استاد: جمالی، مرضیه؛ تاجیک اسمعیلی، عزیزاله؛ هاشمی رزینی، هادی؛ و خانی‌پور، حمید (۱۴۰۵). طراحی و تبیین الگوی اجتماعی کردن هیجان شرم برای دختران نوجوان. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱، ۱-۲۹.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱، ۱۴۰۵. DOI: 10.66224/jps.25.161.18



✉ نویسنده مسئول: هادی هاشمی رزینی، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: Hadihashemi@khu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۰۸۲۸۷۴۹

مقدمه

نوجوانی^۱، دوره‌ای انتقالی و حساس میان کودکی و بزرگسالی است که معمولاً سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی را دربر می‌گیرد و با دگرگونی‌های عمیق زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است (سایر و همکاران، ۲۰۱۸). در این دوره، نیاز به استقلال، جست‌وجوی هویت فردی-اجتماعی و جلب پذیرش همسالان پررنگ می‌شود و نوجوانان طیفی از هیجان‌های شدید را تجربه می‌کنند و اگر تنظیم هیجانی در آنان به درستی شکل نگیرد، خطر اختلال‌های هیجانی-رفتاری^۲ افزایش می‌یابد (پاولوس و همکاران، ۲۰۲۱). هم‌چنین، هیجان‌ها پدیده‌ای اجتماعی و گریزناپذیر هستند که نقش مهمی در رشد شخصیت، تعاملات بین فردی و سلامت روان افراد ایفا می‌کنند (ون کلیف و کوت، ۲۰۲۲). در بین هیجان‌های خودآگاه^۳، «شرم»^۴ جایگاهی محوری دارد، هیجانی وابسته به خودآگاهی اجتماعی که با رشد شناخت اجتماعی در دوره نوجوانی، برجسته‌تر می‌شود. شرم، از سویی می‌تواند همچون «فشارسنج اجتماعی»^۵ فرد را به بازنگری و اصلاح رفتار مطابق هنجارها وادارد و از سوی دیگر، در صورت مزمن و درونی شدن، با تجربه‌هایی چون خودانتقادی، اجتناب، عزت‌نفس پایین و کناره‌گیری اجتماعی همبسته است (پائولو و همکاران، ۲۰۲۰). شواهد پژوهشی این دوگانگی کارکردی را تأیید کرده‌اند: بخشی از مطالعات، پیوند شرم را با ارزش‌های اخلاقی^۶، رفتارهای اصلاحی، همدلی، انگیزه‌های سودمند اجتماعی و انگیزه‌ی تغییر خود گزارش کرده‌اند (مورفی و کافین-پترسون، ۲۰۱۷؛ لیکل و همکاران، ۲۰۱۴؛ کوهن و همکاران، ۲۰۱۱؛ دهوج و همکاران، ۲۰۱۰؛ تریسی و همکاران، ۲۰۰۷) و بخشی دیگر، رابطه آن را با کناره‌گیری اجتماعی، ترس از روابط، خصومت و کاهش عزت‌نفس نشان داده‌اند (دهوج و همکاران، ۲۰۱۸). در همین راستا، مطالعات اخیر نیز بر نقش متغیرهایی همچون تصویر بدن و بازنمایی رسانه‌ای در تشدید یا تضعیف شرم تأکید کرده‌اند (میلز و همکاران، ۲۰۲۲؛ فرای، ۲۰۲۲؛ کوزنسا، ۲۰۱۳). این تصویر دوجوهی نشان می‌دهد که «چگونگی اجتماعی‌شدن»^۷ شرم تعیین می‌کند که کدام سویه سازگار یا ناسازگار، فعال شود (موریس و مسترز، ۲۰۱۴). اجتماعی‌سازی هیجان، فرایندی است که

نوجوانان طی آن می‌آموزند هیجان‌ها را شناسایی، برچسب‌گذاری، ابراز و تنظیم کنند؛ خانواده و سپس مدرسه، رسانه و گروه همسالان در این مسیر، نقش‌های متمایزی دارند (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که حمایت یا طرد همسالان می‌تواند تجربه شرم را تعدیل کند (صدیقی مورنانی و همکاران، ۲۰۲۱؛ یعقوبی و همکاران، ۲۰۲۱؛ میلر-اسلاف و دانسمور، ۲۰۱۹). در فرهنگ‌های جمع‌گرا نظیر ایران، شرم جایگاه ویژه‌ای دارد و این هیجان در دختران شدت بیشتری دارد (اعتماد و همکاران، ۱۳۹۴). در چنین فرهنگی، دختران بیش از سایرین در معرض پیام‌های مستقیم و غیرمستقیم درباره شرم و کنترل هیجان قرار دارند (کولاردیو و همکاران، ۲۰۲۳؛ تلزر و همکاران، ۲۰۱۸). در این راستا، فراهانی و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان دادند که از دوره کودکی، مفاهیمی همچون نجابت و شرم جنسیتی درونی‌سازی می‌شوند. افزون بر این، توانایی‌های شناختی بین فردی مانند «ذهنی‌سازی والدینی»^۸ - یعنی درک و بازتاب حالات ذهنی خود و فرزند - نقشی زیربنایی در تنظیم و معنابخشی به شرم ایفا کرده و ضعف در این ظرفیت، نوجوانان را در برابر مشکلات تنظیم شرم و پیامدهای آن آسیب‌پذیرتر می‌سازد (یزدانی‌مهر و همکاران، ۲۰۲۳). هم‌چنین شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که دختران بیش از پسران در معرض تجربه هیجان شرم قرار دارند و واکنش‌های عاطفی شدیدتری نسبت به آن نشان می‌دهند (نیستروم و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر این، توجه والدین به ظاهر کودکان می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری شرم بدنی در آنان شود؛ حتی زمانی که این توجه از دید کودک غیرمستقیم باشد (پسینی و همکاران، ۲۰۲۳). با وجود این، مداخلات والدگری مبتنی بر ذهنی‌سازی نشان داده‌اند که تقویت ظرفیت ذهنی‌سازی والدین می‌تواند به پیشگیری از مشکلات هیجانی-رفتاری کودکان و کاهش آسیب‌پذیری آنان در برابر شرم کمک کند (گروینسکایت-پائولایتین و همکاران، ۲۰۲۳؛ الس-کوئست و همکاران، ۲۰۱۲). هم‌چنین والدین بسته به فرهنگ و جنسیت فرزند، از سبک‌های متفاوتی در اجتماعی‌سازی هیجان استفاده می‌کنند (براون و همکاران، ۲۰۱۵). با وجود اهمیت نظری و کاربردی، ادبیات پژوهشی موجود در ایران درباره «فرایند اجتماعی‌شدن شرم در دختران

5. social barometer

6. moral

7. socialization

8. parental mentalizing

1. adolescence

2. emotional and behavioral disorders

3. self-conscious emotions

4. shame

(ب) ابزار

ابزار اصلی برای جمع‌آوری داده‌ها در این مطالعه، مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته بود. جهت تنظیم سؤالات مصاحبه و برای اطمینان از روایی محتوایی آن‌ها، ابتدا مطالعات مرتبط قبلی مرور شد و نظرات افراد صاحب‌نظر (اساتید دانشگاهی و درمانگران) در حوزه خانواده و نوجوانان، اخذ شد و سپس به تهیه چارچوب کلی مصاحبه نیمه ساختاریافته اقدام شد. البته، علاوه بر مصاحبه‌های نیمه ساختارمند، از منابع اطلاعاتی دیگر مانند مشاهده رفتارهای غیر کلامی شرکت‌کنندگان و یادداشت‌برداری پس از مصاحبه نیز در صورت نیاز استفاده شد. مصاحبه‌ها در محل مرکز مشاوره برگزار می‌شد و هر مصاحبه به طور میانگین ۴۵ دقیقه به طول انجامید. در این نوع مصاحبه، شرکت‌کنندگان (نوجوانان و مادران آن‌ها) این فرصت را داشتند تا آزادانه به سؤالات مصاحبه پاسخ دهند. در ابتدای هر مصاحبه، پژوهشگر هدف مطالعه را برای هر یک از نوجوانان و مادران آن‌ها توضیح می‌داد و پس از کسب رضایت آن‌ها، جریان مصاحبه نیز ضبط می‌شد. لازم به ذکر است، مصاحبه‌کننده (نویسنده اول مقاله) از روش خاص برای حفظ تداوم مصاحبه‌ها استفاده می‌کرد، بدین صورت که فرایند هر مصاحبه با یک یا چند سؤال مشخص آغاز می‌شد (برای نوجوانان: آخرین باری که احساس شرم کردی، چه اتفاقی افتاد؟ واکنش پدر و مادر در موقعیت‌هایی که شرمگین می‌شوی چگونه است؟ برای مادران: وقتی متوجه می‌شویید فرزندتان از کاری احساس شرم کرده، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ درباره احساس شرم چقدر در خانواده گفتگو می‌کنید؟) و با پیشرفت مطالعه و بر اساس روند نمونه‌گیری نظری، تغییراتی در چارچوب سؤالات ایجاد می‌شد. برخی سؤالات جدید که از مصاحبه‌های قبلی استخراج شده بود، در مصاحبه‌های بعدی مطرح می‌شد. پس از پایان هر مصاحبه، محتوای آن در اسرع وقت پیاده‌سازی و با استفاده از روش داده بنیاد کدگذاری می‌شد. پس از تحلیل مصاحبه اول و با توجه به یافته‌های حاصل از آن، فرآیند نمونه‌گیری ادامه می‌یافت. این روند تا زمانی که داده‌ها به اشباع رسیده و شرکت‌کنندگان اطلاعات جدیدی ارائه نمی‌کردند (مصاحبه با شرکت‌کننده شماره ۱۵) ادامه پیدا کرد.

نوجوان» همچنان پراکنده و عمدتاً کمی است. توصیف‌های عمیق و بافت‌محور از تجربه زیسته دختران، از جمله پیشایندها و موقعیت‌های برانگیزاننده، شیوه‌های مقابله و پیامدهای شرم، کمتر در قالب الگوهای بومی و داده بنیاد بررسی شده است. این خلأ، به ویژه با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و جنسیتی و نقش تعیین‌کننده خانواده و مدرسه در ایران، ضرورت انجام این پژوهش را برجسته می‌کند که با رویکرد کیفی و روش داده بنیاد و اتکا بر روایت‌های زیسته، ابعاد گوناگون اجتماعی‌سازی هیجان شرم را در دختران نوجوان آشکار سازد و سپس در مرحله کمی، اعتبار آن را بیازماید. بر این اساس، مطالعه حاضر با روش داده بنیاد در پی پاسخ‌گویی به این سؤال اساسی است که الگوی اجتماعی کردن هیجان شرم در دختران نوجوان، چه ابعادی دارد؟ و آیا این الگو از اعتبار لازم برخوردار است؟

روش**(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان**

این پژوهش با رویکرد آمیخته متوالی اکتشافی، در بخش کیفی با روش نظریه داده بنیاد^۱ و نسخه استراوس و کوربین (۲۰۱۵) و در بخش کمی (اعتباریابی) با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. در مرحله کیفی، جامعه مورد مطالعه پژوهش شامل تمامی دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله ساکن در شهر کاشان و مادران آن‌ها در سال ۱۴۰۳ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند (بر اساس ملاک‌های ورود به مطالعه) اولین نوجوان مورد نظر و مادر وی انتخاب شده و سپس روند نمونه‌گیری و مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته تا رسیدن داده‌ها به فرایند اشباع (تعداد ۱۵ نوجوان و مادران آن‌ها)، تداوم پیدا کرد. در بخش کمی نیز جامعه آماری شامل تمامی دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله شهر کاشان بود که از بین آن‌ها ۱۷۵ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به این مطالعه در بخش کیفی و کمی شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال، تجربه هیجان شرم (بنا به اذعان شرکت‌کننده)، قرار نداشتن تحت درمان دارویی برای اختلالات روانی (طبق خوداظهاری شرکت‌کننده) و داشتن توانایی شناختی و هیجانی کافی (بر اساس مصاحبه مقدماتی) برای مشارکت در مصاحبه اصلی بخش کیفی (برای نمونه بخش کیفی) بود و ملاک‌های خروج نیز شامل نارضایتی نوجوان و والدین وی از حضور در پژوهش بود.

^۱ Grounded Theory

ج) روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه خوارزمی و بعد از مشخص کردن اولین نوجوان و مادر وی، مصاحبه کننده (نویسنده اول مقاله) با استفاده از ضبط صوت و با کسب اجازه از مصاحبه شوندگان، مکالمات مصاحبه را ضبط می کرد تا کدها را استخراج کند و این عمل بعد از هر بار مصاحبه انجام شد. انتخاب افراد در ابتدا به صورت هدفمند و در ادامه بر اساس نمونه گیری نظری ادامه یافت و تا رسیدن به اشباع داده ها پیگیری شد. تیم پژوهشی پس از ۱۵ مصاحبه دریافت که کد جدیدی به کدهای قبلی اضافه نشد، به عبارت دیگر، اشباع داده ها رخ داد؛ بنابراین فرآیند نمونه گیری و مصاحبه ها متوقف شد. فرایند گردآوری داده ها از تیرماه سال ۱۴۰۳ آغاز شد و تا فروردین ماه سال ۱۴۰۴ ادامه یافت. هم چنین هر مصاحبه، قبل از انجام مصاحبه بعدی با استفاده روش استراوس و کوربین کدگذاری و تجزیه و تحلیل شد. فرایند تحلیل داده ها در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم با توجه به ابعاد علی، زمینه ای، مداخله گر، فرایندی و پیامدی استخراج شدند و مفاهیم مشابه در قالب مقوله های مشترک قرار گرفتند. سپس در مرحله کدگذاری

محوری، رابطه میان مقوله ها، ویژگی ها و ابعاد آن ها شناسایی شد و در نهایت، در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله های اصلی یکپارچه شده و پدیده محوری (هسته ای) تعیین شد. تحلیل هم زمان با جمع آوری داده ها تا رسیدن به کفایت نظری ادامه یافت. برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری، تلاش شد از پیش فرض های پژوهشگر در تفسیر داده ها پرهیز شود. علاوه بر این، تحلیل های انجام شده، توسط دو پژوهشگر همکار بازمینی شد و نظرات سه صاحب نظر دارای مدرک دکتری روان شناسی نیز اخذ شد. هم چنین به منظور تجزیه و تحلیل دقیق تر محتوای متنی از نرم افزار MAXQDA-2022 استفاده شد. هم چنین در مرحله کمی، الگوی استخراج شده از داده های کیفی، با استفاده از روش مدل یابی معادلات ساختاری و نرم افزار SmartPLS-4 مورد اعتبارسنجی قرار گرفت. هم چنین برای این منظور، پرسش نامه محقق ساخته ای که بر اساس مقوله ها و ابعاد به دست آمده از مرحله کیفی طراحی شده بود، روایی آن با استفاده از شاخص نسبت روایی محتوا (CVR) و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ تأیید شد (لاوشه، ۱۹۷۵). اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان در پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان در بخش کیفی مطالعه حاضر

کد شرکت کننده	سن نوجوان	پایه تحصیلی	طلاق والدین	ترتیب تولد	سن مادر	تحصیلات مادر	شغل مادر
کد ۱	۱۲	ششم	خیر	فرزند دوم	۲۹	دیپلم	خانه دار
کد ۲	۱۲	ششم	بله	فرزند اول	۴۲	لیسانس	کارمند
کد ۳	۱۳	هفتم	خیر	فرزند اول	۴۰	فوق دیپلم	خانه دار
کد ۴	۱۳	هفتم	خیر	فرزند اول	۳۳	لیسانس	معلم
کد ۵	۱۳	هفتم	خیر	فرزند سوم یا بیشتر	۳۶	فوق لیسانس	کارمند
کد ۶	۱۴	هشتم	خیر	فرزند اول	۳۹	دیپلم	خانه دار
کد ۷	۱۴	هشتم	بله	فرزند دوم	۴۱	فوق لیسانس	معلم
کد ۸	۱۴	هشتم	خیر	فرزند اول	۳۶	دکتری	استاد
کد ۹	۱۴	هشتم	خیر	فرزند سوم یا بیشتر	۴۳	لیسانس	کارمند
کد ۱۰	۱۴	هشتم	خیر	فرزند دوم	۴۰	دیپلم	کارمند
کد ۱۱	۱۵	نهم	بله	فرزند اول	۳۷	فوق دیپلم	خانه دار
کد ۱۲	۱۵	نهم	بله	فرزند سوم یا بیشتر	۴۴	لیسانس	معلم
کد ۱۳	۱۵	نهم	خیر	فرزند اول	۳۷	دکتری	پزشک
کد ۱۴	۱۵	دهم	خیر	فرزند سوم یا بیشتر	۳۹	دیپلم	آرایشگر
کد ۱۵	۱۵	دهم	خیر	فرزند سوم یا بیشتر	۴۱	لیسانس	کارمند

یافته‌ها

در مجموع، ۱۵ نفر از نوجوانان دختر ساکن شهر کاشان و مادران آن‌ها در بخش کیفی این پژوهش، مشارکت کردند که میانگین سنی آن‌ها برابر با ۱۳/۸۷ سال بود. در نتیجه مرور و بازخوانی مصاحبه‌های پیاده شده، ۲۹۷ کد اولیه از متن مصاحبه‌ها استخراج شد که بعد از پالایش از حیث تکراری بودن، کدها به ۸۳ مورد مفهوم کاهش یافت. این مفاهیم در مرحله مقوله‌سازی کدگذاری باز و بعد از چند بار بازبینی به ۲۲ مقوله فرعی و در

نهایت به ۶ مقوله اصلی شامل «بافت اجتماعی-فرهنگی»، «خانواده و روابط نزدیک»، «الگوهای فردی و بین فردی»، «بسترهای نهادی و تربیتی»، «ساز و کارهای بازتولید و مواجهه با شرم» و «پیامدهای روانی-اجتماعی» کاهش یافت. در این پژوهش، مقوله «بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن شرم» نیز به عنوان مقوله هسته‌ای شناسایی شد. در جدول ۲، نتایج مراحل سه گانه کدگذاری باز، محوری و انتخابی گزارش شده است.

جدول ۲. عوامل مرتبط با الگوی بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن هیجان شرم

نوع مقوله	مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم	مقوله هسته‌ای
شرایط علی	بافت اجتماعی - فرهنگی	هنجارهای فرهنگی - اجتماعی	انتظارات اجتماعی، هنجارهای غیررسمی	بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن شرم
		رسانه‌ها و فضای دیجیتال	داستان‌های موفقیت و زندگی بی نقص، نظارت مداوم مخاطب	
		تصویر بدنی	داستان‌های ایده آل زیبایی، خودنظارتی بدنی، دوران بلوغ و تابوهای مربوط به آن	
		تمایزهای جنسیتی در بروز تنظیم احساس	فشار اجتماعی	
شرایط زمینه‌ای	خانواده و روابط نزدیک	انتظارات خانواده	انتظارات جنسیتی در خانواده، کمال‌گرایی	بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن شرم
		زبان ذهنی والدین	همخوانی مادر- پدر، کیفیت دلبستگی و صمیمیت	
		تعاملات والد- فرزند	دستکاری هیجانی، پذیرش یا تحقیر، توانمندی‌های منش والدین، تفکیک جنسیتی والدین	
		اقتصاد مقبولیت و فشار همسالان	قضاوت همسالان، فشار همرنگی، قلدری و طرد، تأیید اجتماعی	
شرایط مداخله‌گر	بسترهای نهادی و تربیتی	محیط مدرسه	رقابت تحصیلی، بازخورد معلم، سلسله مراتب محبوبیت، نقش خانواده در ارزش‌گذاری موفقیت تحصیلی، اقلیم کمال‌گرایانه	بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن شرم
		آموزه‌های دینی و اخلاقی و ارزش‌های فرهنگی	شرم فضیلت‌انگار (حیا)، هنجارهای فرهنگی درباره زنانگی و آبرو، مرزهای نجابت جنسیتی	
		درونی‌سازی شرم	احساس نالایق بودن، تصویر و ادراک منفی از خود، چالش با افکار منفی، تجربیات گذشته، شفقت به خود	
		خلق و خو و ویژگی‌های شخصیتی	کمال‌گرایی، حساسیت به ارزیابی اجتماعی، حساسیت به طرد، عزت نفس پایین	
راهبردها	الگوهای فردی و بین فردی	ایزوله‌سازی اجتماعی و طرد	اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، تنهایی و انزوا	بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن شرم
		سرکوبی اصالت و دشواری در ابراز خود	موانع کشف هویت و علایق خود، مشکل در ابراز خود، ترس از بیان آشکار افکار، احساسات و عقاید خود	
		کیفیت روابط دوستانه	احساس شک، کاهش روابط با همسالان	
		توانایی ذهنی‌سازی مادر	سبک‌های غیرسازنده، غفلت از احساسات	
راهبردها	سازوکارهای بازتولید و مواجهه با شرم	مکانیسم مقابله منفی	راهی برای فرار یا بی حس کردن احساسات خود، الگوهای غذایی ناسالم و پرخوری عصبی، سوء مصرف مواد	بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن شرم
		راهبردهای والدین در اجتماعی‌سازی	فضای حمایتی در خانه، آموزش هیجانی والدین، ترکیب یادگیری اجتماعی- عاطفی (SEL)	

نوع مقوله	مقوله اصلی	مقوله فرعی	مفاهیم	مقوله هسته‌ای
پیامدها	پیامدهای روانی- اجتماعی	راهبرد نهادهای فرهنگی- آموزشی	سواد رسانه‌ای، نقد کلیشه‌های فرهنگی، آموزش هوش هیجانی، نقش‌پذیری جنسیتی متعادل، الگوی نقش‌های متنوع، اهمیت شرم در رشد وجدان	مقوله هسته‌ای
		پیامدهای فردی- روان‌شناختی	سلامت روان‌شناختی، کاهش اضطراب اجتماعی، کاهش احساس شرم ناسازگار، هویت‌یابی مثبت، عزت نفس، احساس مقبولیت اجتماعی، درونی‌سازی شرم سازگار، تقویت تاب‌آوری در برابر قضاوت اجتماعی، خودکارآمدی، ریسک‌گریزی و کاهش رفتارهای پرخطر	
	پیامدهای اجتماعی- تحصیلی		حفظ ارزش‌های اخلاقی اجتماعی، نحوه نگرش دختران به خود، تنظیم عاطفی رشد وجدان، افزایش روابط اجتماعی سازنده، همبستگی گروهی انطباق اجتماعی و ارتقا عملکرد تحصیلی	
		پیامدهای منفی	درونی‌سازی شرم ناسازگار، اجتناب، افسردگی، اضطراب اجتماعی	

در ادامه به تبیین هر یک از مقوله‌های اصلی و فرعی با استناد به یک تا دو نمونه روایت از شرکت‌کنندگان پرداخته می‌شود.

عوامل علی اجتماعی شدن هیجان شرم

تحلیل داده‌های مستخرج از پژوهش حاضر نشان داد که تجربه شرم در دختران نوجوان به طور مستقیم تحت تأثیر مجموعه‌ای از شرایط علی قرار دارد. این شرایط در دو مقوله اصلی «بافت اجتماعی فرهنگی» و «خانواده و روابط نزدیک» طبقه‌بندی شده‌اند.

مقوله اصلی: بافت‌های اجتماعی- فرهنگی

بافت اجتماعی- فرهنگی زمینه‌ای کلان است که در آن تجربه شرم دختران نوجوان معنا پیدا می‌کند. این مقوله اصلی به نقش ساختارهای فرهنگی، هنجارهای اجتماعی، رسانه‌ها و گفت‌وگوهای بدنی و جنسیتی در اجتماعی‌شدن هیجان شرم می‌پردازد. در واقع، شرم دختران نوجوان تنها یک تجربه فردی نیست بلکه در بستر «نظام‌های معنایی و انتظارات جمعی» شکل می‌گیرد. تحلیل بیانات مصاحبه‌شوندگان پیرامون عوامل علی تجربه هیجان شرم منجر به آشکار شدن ۴ مقوله فرعی (هنجارهای فرهنگی- اجتماعی، رسانه‌ها و فضای دیجیتال، تصویر بدنی و تمایزهای جنسیتی در بروز تنظیم احساس) شد که در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شوند.

هنجارهای فرهنگی- اجتماعی: هنجارها به مثابه قواعد نانوشته و ارزش‌های جمعی، چارچوب‌های رفتاری دختران نوجوان را تعیین می‌کنند. این هنجارها غالباً در قالب انتظارات اجتماعی روزمره بازتاب می‌یابند و به‌صورت «باید» و «نباید» در تعاملات روزانه شکل می‌گیرند. انتظاراتی مانند

«دختر باید آرام، باوقار و بی‌خطا باشد» به طور مستقیم، شرم را در موقعیت‌هایی همچون نوع پوشش، روابط همسالان و نحوه حضور در جمع فعال می‌سازند. مادران در انتقال این پیام‌ها، چه از طریق توصیه مستقیم و چه با واکنش‌های غیرکلامی، نقش محوری دارند. یکی از دختران (کد ۳) در این مورد بیان کرد: «دوست داشتم تولد یکی از دوستان پسر را در فضای مجازی تبریک بگم، اما ترسیدم بگن یه دختر بی‌بندوبارم؛ برای همین اصلاً این کار را نکردم». مادری (کد ۲) نیز گفت: «بعضی چیزها رو دیگه لازم نیست بگیریم. خودش باید بفهمه که کی و کجا چی بگه یا چطوری رفتار کنه».

رسانه‌ها و فضای دیجیتال: رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز بستر مهمی برای مقایسه اجتماعی و برانگیختن شرم هستند. نوجوانان هنگام مشاهده تصاویر و سبک‌های زندگی آرمانی در فضای مجازی، احساس ناکافی بودن می‌کنند و عزت نفس آنان وابسته به تأیید دیگران می‌شود. در این زمینه، یکی از دختران (کد ۹) اظهار داشت: «وقتی تو اینستاگرام می‌رم، همه رو می‌بینم که همیشه خوش‌تیپ، توی سفرن یا مهمونی‌ان. بعضی وقتا حس می‌کنم من اشتباهی‌ام، انگار بقیه دارن درست زندگی می‌کنن». مادری (کد ۱۳) نیز در این زمینه افزود: «دخترم مدام خودش را با کسانی که در شبکه‌های اجتماعی می‌بیند مقایسه می‌کند و بعد اعتماد به نفسش به شدت پایین می‌آید».

تصویر بدنی: ادراک از بدن و ارزش‌گذاری اجتماعی متصل به آن، یکی از مهم‌ترین عوامل علی شرم در نوجوانان دختر است. رسانه‌ها و گروه

تعاملات والد-فرزند و اقتصاد مقبولیت و فشار همسالان را در بر دارد که به ترتیب به آن‌ها پرداخته می‌شود.

انتظارات خانواده: انتظارات خانواده به عنوان یک کد تکرارشونده در مصاحبه‌ها دیده شد. انتظارات آشکار و پنهان والدین، چارچوبی از باید‌ها و نباید‌ها می‌سازد که رعایت نکردن آن‌ها با احساس شرم همراه می‌شود. این انتظارات شامل دو محور اصلی است: محدودیت‌ها یا الگوهایی که خانواده بر اساس جنسیت به دختران تحمیل می‌کند و تأکید خانواده بر موفقیت و دستیابی به استانداردهای بالا در زمینه‌های مختلف مانند تحصیل، رفتار اجتماعی و ظاهر به‌طوری که ناکامی یا اشتباه با احساس شرم همراه باشد. یکی از نوجوانان (کد ۵) در این مورد گفت: «خیلی دوست داشتم توی تیم فوتسال باشم، ولی مامانم می‌گفت برای دختر خوب نیست. حس کردم ادامه بدم، خانواده شرمنده می‌شن». مادری (کد ۷) نیز در این مورد اضافه کرد: «موفقیت را خیلی جدی می‌گیرم؛ گاهی می‌بینم فشارهایی که می‌آورم باعث می‌شود دخترم از اشتباه کردن بترسد».

زبان ذهنی والدین: زبان ذهنی والدین به شیوه‌ای اشاره دارد که والدین در تعاملات روزمره از واژگان و مفاهیمی مرتبط با حالات درونی (هیجان‌ها، افکار، باورها و نیت‌ها) استفاده می‌کنند. تحلیل داده‌ها نشان داد هماهنگی یا عدم هماهنگی بین شیوه واکنش والدین به هیجان نوجوان، اثر مهمی در اجتماعی‌سازی هیجان دارد. کیفیت دلبستگی والد-فرزند تعیین می‌کند که زبان ذهنی چگونه اثر می‌گذارد. وقتی رابطه دلبستگی، ایمن و صمیمی باشد، نوجوان زبان ذهنی والد را به عنوان حمایت و راهنمایی درونی می‌پذیرد، اما در روابط مبتنی بر سردی یا طرد، حتی استفاده از واژگان هیجانی هم می‌تواند به شکل تحقیر یا فشار درک شود و شرم‌آفرین باشد. نوجوانی (کد ۹) در این مورد گفت: «یه بار گریه کردم، بابام گفت چقدر ضعیفی؛ از اون به بعد ناراحتی‌هامو قایم می‌کنم». در این مورد، مادری (کد ۱۵) نیز افزود: «وقتی به دخترم می‌گم می‌دونم ناراحتی و طبیعیه، سریع‌تر آروم می‌شه و کمتر خودش رو سرزنش می‌کنه».

تعاملات والد-فرزند: نوع پاسخ والدین به هیجان‌ها، شرم را به رشد یا به آسیب تبدیل می‌کند. پذیرش و حمایت، شرم را به انگیزه اصلاح بدل می‌کند، در حالی که تحقیر یا دستکاری هیجانی، چرخه اطاعت و خودسانسوری را ایجاد می‌کند. یک نوجوان (کد ۵) در این مورد گفت: «مامانم همیشه می‌گه اگه فلان کارو بکنی آبروی منو می‌بری. حتی وقتی

همسالان معیارهای غیرواقعی از زیبایی را بازتولید می‌کنند و نوجوانان در مقایسه با این معیارها دچار شرم بدنی می‌شوند. هم‌چنین تابوهای فرهنگی پیرامون بلوغ و سکوت خانواده‌ها این تجربه را تشدید می‌کند. یکی از دختران (کد ۴) در این مورد گفت: «خیلی دوست دارم شبیه تیلور خواننده باشم. اوایل بیشتر مجذوب اندام و صورتش بودم، ولی الان حتی مدل خندیدن و حرکات بدنش برام الگو شده. گاهی فکر می‌کنم اگه مثل اون به نظر بیام، آدم‌های اطرافم بیشتر دوستم دارن». مادری (کد ۶) نیز در این زمینه تأکید کرد: «دخترم همیشه نگران اینه که مبادا چاق بشه، چون فکر می‌کنه که دیگه کسی دوستش نخواهد داشت. این نگرانی‌ها از جایی میاد که جامعه به دخترها یاد داده باید همیشه زیبا و لاغر باشن».

تمایزهای جنسیتی در ابراز هیجان: در بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله ایران، تجربه و ابراز هیجان‌ها - به‌ویژه هیجان‌های مرتبط با شرم - برای دختران و پسران انتظارات متفاوتی به همراه دارد. دختران اغلب تحت فشار قرار می‌گیرند که هیجان‌های خود را کنترل کنند، سرکوب کنند یا در قالب «حیا» و «نجات» نمایش دهند، در حالی که برای پسران بروز خشم یا حتی پرخاشگری بیشتر قابل پذیرش است. این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که هنجارهای جنسیتی، نوجوانان را به سمت راهبردهای متفاوت در تنظیم هیجان هدایت می‌کنند و فشار اجتماعی (از سوی خانواده، همسالان یا جامعه) نقش تعیین‌کننده‌ای در چگونگی ابراز احساسات آنان دارد. یکی از دختران (کد ۱۵) در این زمینه گفت: «خیلی وقت‌ها می‌خواهم وقتی ناراحت یا عصبانی هستم داد بزنم، اما می‌ترسم بگویند دختر خوب این‌طور نیست؛ برای همین همه‌چیز را در دلم نگه می‌دارم». مادری (کد ۷) نیز در این مورد گفت: «وقتی دخترم ناراحتی‌اش را علنی نشان می‌دهد، ناخودآگاه به او تذکر می‌دهم؛ بعد فکر می‌کنم شاید این کار باعث شود احساساتش را بد و شرم‌آور ببیند».

مقوله اصلی: خانواده و روابط نزدیک

خانواده، نخستین بستر اجتماعی‌سازی هیجان است و شیوه‌های فرزندپروری، زبان هیجانی والدین، کیفیت پیوند دلبستگی و سبک تعاملات روزمره تعیین می‌کنند که نوجوان شرم را چگونه تجربه و تنظیم کند. در کنار آن، روابط نزدیک با همسالان و فشار برای مقبولیت گروهی نیز به طور مستقیم بر شدت و شکل‌گیری شرم اثرگذار است. این مقوله اصلی نیز، چهار مقوله فرعی شامل انتظارات خانواده، زبان ذهنی والدین،

هستند. در چنین فضایی، ارزش دانش آموز با موفقیت یا شکست او گره می خورد و عزت نفس به شدت به عملکرد تحصیلی وابسته می شود. یک نوجوان (کد ۴) در این مورد گفت: «هر وقت کارنامه میاد، کلاس می شه مسابقه. اگه نمره پایین تر باشه، حس می کنم توی لیست بی ارزش ها افتادم». مادر (کد ۹) نیز در این زمینه گفت: «وقتی ازش می پرسم نفر چندم شدی؟ می گه مامان من آدمم نه عدد». بازخوردهای علنی و برجسته زنده معلم می تواند شرم تحصیلی را تثبیت کند. نوجوان دیگری (کد ۱۴) در این مورد چنین گفت: «انشاءم رو که خوند، معلم گفت از اینترنت کپی کردی. همکلاسی هام خندیدن، دیگه هیچ وقت داوطلب نشدم چیزی بخونم».

آموزه های دینی - اخلاقی و ارزش های فرهنگی: آموزه های دینی و اخلاقی چارچوبی معنایی برای تفسیر رفتارها فراهم می کنند و به ویژه در فرهنگ ایرانی، شرم را در دو صورت بازتولید می کنند: شرم در این بافت اغلب دو چهره دارد: شرم فضیلت انگار (حیا) که به عنوان یک ارزش اخلاقی، با نجابت، خودمهارگری و آبرو پیوند دارد و به دختران کمک می کند حدود اجتماعی را رعایت کنند، این نوع شرم می تواند نقش محافظتی داشته باشد و شرم سمی یا تحقیرکننده که در صورت افراط یا تحمیل به احساس بی ارزشی و خودتحقیرگری می انجامد. یکی از دختران نوجوان (کد ۷) در این زمینه گفت: «حیا باید کمک کنه خودت رو عزیزتر ببینی، نه کوچیکتر». مادری (کد ۱۲) نیز در این زمینه گفت: «به دخترم میگم حیا مثل زبورآلاته، اما می ترسم بیشتر به چشم محدودیت ببینه تا حمایت». هنجارهای فرهنگ ایرانی درباره زنانگی و آبرو این گونه است که «آبرو» را سرمایه خانوادگی می داند. رفتارهای دختران، به ویژه در حوزه پوشش، روابط اجتماعی و حتی تحصیل، اغلب به عنوان بازتاب حیثیت خانواده دیده می شود. این نگاه می تواند دختران را در معرض شرم اجتماعی قرار دهد، حتی برای رفتارهایی که در سطح فردی بی اهمیت تلقی می شوند. یک نوجوان (کد) در تأیید این مقوله گفت: «یه ویدیو از رقص گذاشتم، سه نفر تذکر دادن که بردار، حس کردم اصلاً من، «من» نیستم؛ یه نماینده ام از آبروی خانوادگی. از اون به بعد هر استوری که میخوام بذارم صد بار فکر می کنم». مادری (کد ۹) نیز گفت: «میگم جلوی فامیل فلان کارو نکن چون مردم زود قضاوت می کنن؛ می دونم این حرف سنگین می شه براش». هم چنین، در بسیاری از خانواده ها، مرزهای سخت گیرانه تری برای دختران در مقایسه با پسران ترسیم می شود؛ مثل محدودیت در معاشرت، پوشش یا

یه کار ساده ست. این طوری حس می کنم همیشه باید مواظب باشم شرمنده ش نکنم». یک مادر (کد ۸) نیز اضافه کرد: «قبلاً سریع واکنش می دادم و دخترم توی خودش می رفت. یاد گرفتم اول گوش بدم؛ حالا احساس می کنه احساساتش ارزشمندن».

اقتصاد مقبولیت و فشار همسالان: اقتصاد مقبولیت به نظام ارزشی و هنجاری در میان گروه های همسال اشاره دارد که در آن، پذیرش یا طرد، سرمایه اجتماعی نوجوان محسوب می شود. در این بستر، فشار همسالان، قضاوت های مکرر، قلدری و طرد اجتماعی و نیاز به تأیید جمعی، نقش اساسی در تجربه و اجتماعی شدن هیجان شرم دارند. یکی از نوجوانان (کد ۶) در این مورد گفت: «مدرسه انگار دوربین قضاوته. حتی جواب بلد باشم دستمو بالا نمی برم». مادری (کد ۱۴) نیز در این زمینه گفت: «دخترم می گه توی جمع دوستاش باید شبیه بقیه باشه؛ حتی نوع کیف یا مدل مو. می گه اگه شبیه بقیه نباشم، کنارم نمی ایستن. این باعث شده خیلی وقت ها انتخاب های خودش رو کنار بذاره. به نظرم این فشار باعث شده هویت واقعی خودش گم بشه».

شرایط زمینه ای اجتماعی شدن شرم

شرایط زمینه ای به بسترهای فرهنگی، نهادی و تربیتی اشاره دارد که در آن ها تجربه شرم شکل می گیرد، بازتولید می شود و تداوم می یابد.

مقوله اصلی بستر نهادی و تربیتی

تحلیل داده های پژوهش نشان داد که «بستر نهادی و تربیتی» یکی از مهم ترین زمینه هایی است که در آن هیجان شرم در دختران نوجوان شکل گرفته و بازتولید می شود. این بستر شامل محیط هایی مانند مدرسه و نظام آموزشی، نهادهای دینی - اخلاقی و چارچوب های فرهنگی است که ارزش ها، قواعد و هنجارهای خاصی را بر نوجوانان تحمیل یا منتقل می کنند. در چنین فضایی، شرم نه صرفاً یک تجربه فردی، بلکه به مثابه ابزاری تربیتی و کنترل کننده عمل می کند؛ ابزاری که از طریق رقابت های تحصیلی، بازخوردهای معلمان، ارزیابی های اجتماعی در مدرسه و نیز آموزه های دینی و فرهنگی درونی می شود. در ادامه به مقوله های فرعی این مقوله اصلی (بستر نهادی و تربیتی) پرداخته می شود.

مقوله فرعی محیط مدرسه: مدرسه به عنوان یکی از مهم ترین نهادهای اجتماعی، نقشی اساسی در اجتماعی سازی شرم دارد. رقابت تحصیلی، مقایسه نمرات و بازخوردهای معلمان، زمینه ساز شرم تحصیلی و اجتماعی

آزادی‌های اجتماعی. این مرزهای نجابت جنسیتی، زمینه تجربه مکرر شرم را برای دختران ایجاد می‌کند، زیرا احساس می‌کنند باید دائماً مراقب «خطوط قرمز نجابت» باشند. نوجوانی (کد ۷) در این مورد گفت: «داداشم می‌تونه تا ده و نیم بیرون باشه، من نه. می‌گن برای دختر خوب نیست. حتی توی جمع‌های خانوادگی می‌گن: چه جور نشستی؟ آرومتر بخند. حس می‌کنم «دختر بودنم» مدام زیر ذره‌بین. نتایجش اینه که قبل از هر کاری، یه چک‌لیست توی ذهنم دارم: صدا؟ لباس؟ حالت بدن؟ این مراقبت‌ها خسته‌کننده‌ست».

شرایط مداخله‌گر در اجتماعی کردن هیجان شرم

این شرایط مداخله‌گر به مجموعه‌ای از عوامل متغیر و پویا اطلاق می‌شود که می‌توانند به صورت تسهیل‌گر یا بازدارنده در فرآیند اجتماعی شدن هیجان شرم عمل کنند. شرایط مداخله‌گر به طور پویا در تعامل با موقعیت‌های خاص عمل می‌کنند و می‌توانند شدت، کیفیت و پیامدهای تجربه شرم را افزایش یا کاهش دهند. این عوامل در مطالعه حاضر در دو مقوله اصلی «الگوهای فردی و روانی» و «موانع و فرصت‌های بین فردی» مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

مقوله اصلی: الگوهای فردی و روانی

این مقوله به «سامانه‌های درونی» اشاره دارد که حساسیت دختران نوجوان به هیجان شرم را تعدیل می‌کنند: دو مقوله فرعی «درونی سازی شرم» و «خلق و خو و ویژگی‌های شخصیتی» مانند لئزی عمل می‌کنند که شدت و تداوم تجربه شرم را افزایش یا کاهش می‌دهد و تعیین می‌کند نوجوان در موقعیت‌های مشابه، شرم را چگونه معنادار و مدیریت می‌کند.

درونی سازی شرم: به فرآیندی اشاره دارد که در آن، نوجوانان احساس شرم را از یک هیجان موقعیتی به یک ویژگی پایدار در خود تبدیل می‌کنند. در این حالت، فرد نه تنها به خاطر رفتار خاصی احساس شرم می‌کند، بلکه کل وجود خود را ناقص، نالایق و غیرقابل پذیرش می‌داند. این درونی سازی می‌تواند منجر به شکل‌گیری الگوهای شناختی منفی، کاهش عزت نفس و اختلال در رشد هیجانی سالم شود. نوجوانی (کد ۳) در این مورد بیان کرد: «هر وقت اشتباه می‌کنم، حس می‌کنم نه فقط کارم، خودم مشکل دارم... انگار من به اندازه بقیه دخترها ارزش ندارم». مادری (کد ۱۳) نیز اظهار داشت: «گاهی دخترم بعد از یک خطای کوچک میگه: من به درد نمی‌خورم... می‌بینم که اون خطا رو به تمام وجودش تعمیم

می‌ده». شفقت به خود و توانایی بازخورد مهربانانه به خود می‌تواند شدت شرم درونی شده را کاهش دهد. یک نوجوان (کد ۱۱) در این زمینه بیان کرد: «تازه یاد گرفتم به خودم بگم: اشکالی نداره، همه اشتباه می‌کنن».

خلق و خو و ویژگی‌های شخصیتی: این مقوله به ویژگی‌های درونی و شخصیتی دختران نوجوان اشاره دارد که همچون یک «عدسی روان‌شناختی» تجربه‌ی شرم را فیلتر و تفسیر می‌کنند؛ به عبارت دیگر، خلق و خو و ویژگی‌های پایدار روانی می‌توانند حساسیت به شرم را تشدید یا کاهش دهند. صفاتی چون کمال‌گرایی، حساسیت به ارزیابی اجتماعی و حساسیت به طرد آستانه بروز شرم را پایین می‌آورند. کمال‌گرایی در نوجوانان اغلب با استانداردهای غیرواقعی و نیاز شدید به تأیید بیرونی همراه است. در زمینه شرم، هر نقص کوچک به معنای شکست هویتی تفسیر می‌شود. یک نوجوان (کد ۷) تجربه خود را این گونه توصیف کرد: «برای یک کارگروهی، همه گفتن عالی بود. ولی من فقط به اون جمله‌ای فکر می‌کردم که اشتباه گفتم. کل شب گریه کردم. تو ذهنم فقط همون لحظه، بزرگ شده بود. حس می‌کردم همه فکر کردن من بی‌عرضه‌ام». یکی از مادران (کد ۱۲) نیز در این مورد اشاره کرد: «وقتی نمره‌اش ۱۹ میشه، خوشحال نمیشه. می‌گه: یعنی من نتونستم کامل باشم. بارها گفتم ۱۹ هم عالیه، اما براش مثل یک شکست بزرگه». حساسیت به طرد یعنی ترس مزمن از پس زده شدن که رابطه نزدیکی با شرم دارد. مصاحبه‌ها نشان دادند که نوجوانان حساس به طرد، بیشتر احتمال دارد شرم را به عنوان نشانه «ناشیستگی وجودی» تجربه کنند. یک دختر نوجوان (کد ۱۱) در این زمینه بیان کرد: «وقتی دوستم دیر جواب پیامم رو میده، سریع فکر می‌کنم دیگه دوستم نداره. بعدش خجالت می‌کشم دوباره بهش پیام بدم». یک مادر (کد ۴) نیز در این مورد اظهار داشت: «بارها دیده‌ام وقتی یکی از دوستانش نمیاد دنبالش، کل روز میگه «حتماً دیگه منو نمی‌خوان». انگار کوچک‌ترین نشونه رو به عنوان یک طرد کامل تعبیر میکنه».

مقوله اصلی: موانع و فرصت‌های بین فردی

این مقوله اصلی شامل کیفیت و سبک روابط نزدیک (خانواده، دوستان، همسالان) است که می‌تواند به عنوان «تسریع کننده» یا «تسکین دهنده» در تجربه شرم عمل کند. در ادامه به مقوله‌های فرعی این مقوله اصلی پرداخته می‌شود.

ایزوله‌سازی اجتماعی و طرد: به مجموعه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های رفتاری و شناختی اطلاق می‌شود که در آن فرد، به دلایلی همچون ترس از قضاوت، تجربه طرد، یا شرمندگی، از موقعیت‌های اجتماعی کناره می‌گیرد. کناره‌گیری از تعاملات، رفتاری اجتنابی است که طی آن نوجوان از مشارکت فعال در ارتباطات اجتماعی مانند گفتگوهای گروهی یا تعامل با همسالان، خودداری می‌کند. یک نوجوان (کد ۷) تجربه خود در این مورد را این گونه توصیف کرد: «جشن تولد دخترخاله‌ام بود. کلی دوستای دیگه هم دعوت بودن؛ اما من یه بهونه جور کردم که نرم، چون می‌ترسم سوژه بشم». مادری (کد ۱۲) نیز در این مورد اشاره کرد: «هر برنامه‌ای که حالت گروهی داره رو رد می‌کنه، اردو را هم با این که دوست‌هاش بودند نرفت؛ می‌گه تو جمع بودن اذیتش می‌کنه».

سرکوبی اصالت و دشواری در ابراز خود: به وضعیتی اشاره دارد که در آن نوجوان به دلایل مختلف، از جمله ترس از قضاوت، نگرانی از طرد یا فشارهای اجتماعی، از ابراز خود واقعی‌اش خودداری می‌کند. این انکار یا سرکوب خودِ اصیل، به احساس شرم دائمی نسبت به خودِ واقعی دامن زده و مانع از رشد هیجانی سالم می‌شود. نوجوانی (کد ۲) در این زمینه چنین بیان کرد: «خیلی وقتا نمی‌دونم چی رو واقعاً دوست دارم. چون از بچگی همیشه به جای خودم، سلیقه‌ی مامان و بابا اجرا شده. اون چیزی که واقعاً منم، گم شده». مادری (کد ۱۳) نیز در مورد این موضوع چنین بیان کرد: «وقتی سؤالی از من می‌پرسم، قبل از جواب دادن کلی فکر می‌کنه. می‌ترسه چیزی بگه که ما خوشمون نیاد. حتی احساساتش رو هم قایم می‌کنه».

کیفیت روابط دوستانه: روابط دوستانه در دوران نوجوانی نقش محوری در فرآیند رشد هیجانی، اجتماعی و هویتی نوجوان ایفا می‌کنند. تعامل با همسالان، بستری برای تجربه تعلق، یادگیری تنظیم هیجان و کسب بازخورد اجتماعی فراهم می‌آورد. با این حال، زمانی که هیجان شرم درونی‌سازی شده یا تجربه‌های اجتماعی همراه با طرد و تمسخر باشند، کیفیت و کمیت روابط دوستانه به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی، روابط دوستی نه تنها رشد را تسهیل نمی‌کنند، بلکه خود می‌توانند به عاملی بازدارنده در اجتماعی شدن هیجان شرم تبدیل شوند. روابط حمایتی، شرم را تعدیل می‌کنند؛ روابط آمیخته با تردید، سوءظن و تجربه تمسخر، انفعال و انزوای اجتماعی را تقویت می‌کند. در این مورد یک نوجوان (کد ۶) گفت: «گاهی فکر می‌کنم دوستانم پشت سرم حرف می‌زنن. نمی‌تونم

راحت بهشون اعتماد کنم، چون فکر می‌کنم ممکنه دوباره و دوباره منو قضاوت کنن». مادر (کد ۱۰) نیز در این مورد بیان کرد: «می‌گه فلان دوستش آدم خوبی نیست، ولی همزمان باهاش رفت‌وآمد می‌کنه. دائم در شک و تردیده، نمی‌دونه به کی اعتماد کنه».

توانایی ذهنی‌سازی مادر: سطح توانایی مادر در درک و بازتاب هیجانات فرزند نقشی کلیدی در کاهش یا افزایش شرم دارد. وقتی والد، قادر به نام‌گذاری و درک احساسات فرزندش نیست، احساسات پیچیده‌ای مثل شرم بدون پردازش باقی مانده و نوجوان آن‌ها را به شکل خام و دردناک درونی می‌کند. سبک‌های غیرسازنده به الگوهای تربیتی اشاره دارند که فاقد ثبات، حمایت هیجانی، همدلی یا راهنمایی مؤثر هستند. نوجوان (کد ۴) در این زمینه گفت: «وقتی ناراحت می‌شم و گریه می‌کنم، مامان می‌گه: این همه گریه برای یه چیز کوچیک؟ خجالت بکش. همون موقع حس می‌کنم واقعا یه چیزی تو من اشتباهه. دیگه یاد گرفتم هیچ وقت جلوی اون گریه نکنم». مادری (کد ۱۱) نیز در این مورد اظهار کرد: «می‌گفتم قوی باش و زود فراموش کن؛ بعد فهمیدم احساساتش را بی‌ارزش دیده». غفلت از احساسات به نادیده گرفتن، بی‌اعتنایی یا کم‌اهمیت جلوه‌دادن هیجانات نوجوان از سوی والدین اشاره دارد. در چنین شرایطی، نوجوان می‌آموزد که احساساتش «نامناسب»، «ضعیف» یا «غیرقابل پذیرش» هستند که این باور می‌تواند به شرم درونی مزمن منجر شود. در این زمینه، نوجوانی (کد ۱۰) گفت: «خیلی وقتا حس کردم کسی اصلاً نمی‌دونه من چه حالی دارم؛ مثلاً وقتی از امتحان با حال بد میام، مامان فقط می‌پرسه چند گرفتی، اما نمی‌پرسه چطور گذشت. انگار نمره، مهم‌تر از حس من بود. این باعث می‌شه فکر کنم احساساتم هیچ جایی نداره». یک مادر (کد ۷) نیز در این مورد اظهار کرد: «گاهی اون قدر درگیر کار و مشکلات خونه هستم که وقتی میاد با هیجان حرف می‌زنه، فقط سر تکان می‌دم. بعدها می‌گه: تو اصلاً نمی‌فهمی من چی کشیدم راست می‌گه... من نپرسیدم، وقت نداشتم. شاید ناخواسته یادش دادم احساساتش کم‌اهمیه».

مکانیسم مقابله منفی: برخی نوجوانان در مواجهه با هیجانات دشوار، به‌ویژه شرم، از راهکارهایی اغلب ناکارآمد، غیرسازنده یا آسیب‌زا استفاده می‌کنند. زمانی که هیجان شرم به درستی اجتماعی نشده یا تنظیم هیجانی سالم آموزش داده نشده است، نوجوان ممکن است به سمت رفتارهایی برود که نه تنها هیجان را سرکوب نمی‌کنند، بلکه منجر به تثبیت شرم و

آسیب‌های ثانویه جسمانی و روانی می‌شوند. چهار الگوی غالب از مکانیسم‌های مقابله‌ای منفی در نوجوانان شامل فرار از احساسات خود، الگوهای غذایی ناسالم، سوء مصرف مواد و پر خوری عصبی بود. یکی از دختران نوجوان (کد ۱۲) مکانیسم مقابله‌ای منفی خود را این گونه بیان کرد: «وقتی ناراحتم یا حس شرمندگی دارم، می‌رم تو اتاقم و ساعت‌ها فقط فیلم می‌بینم تا فکر نکنم. به جوری خودمو خاموش می‌کنم». مادری (کد ۱۵) نیز در این مورد گفت: «به بار متوجه شدم دخترم تو جمع می‌شود که سیگار می‌کشیدن. خودش گفت برای این که احساس نکنه وصله ناجوره، امتحان کرده».

راهبردهای اجتماعی کردن هیجان شرم

راهبردهای اجتماعی سازی هیجان شرم به شیوه‌هایی اطلاق می‌شود که خانواده، مدرسه و جامعه از طریق آن‌ها به نوجوان می‌آموزند شرم را تشخیص، معنابخشی و تنظیم کند. تحلیل داده‌ها یک مقوله اصلی «سازوکارهای بازتولید و مواجهه با شرم» و سه مقوله فرعی را نشان داد که در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شود.

مقوله اصلی: سازوکارهای بازتولید و مواجهه با شرم

این سازوکارهای بازتولید و مواجهه با شرم تعیین می‌کنند شرم به هیجانی سازگار (پیوندخورده با رشد وجدان، خودتنظیمی و مسئولیت‌پذیری) یا به هیجانی ناسازگار (اجتناب، درونی‌سازی منفی، آسیب روانی) تبدیل شود. در ادامه به مقوله‌های فرعی این مقوله اصلی پرداخته می‌شود.

راهبردهای والدین در اجتماعی سازی هیجان: خانه‌ای که در آن

نوجوان احساس کند می‌تواند احساساتش را بدون ترس از قضاوت یا تحقیر بیان کند. این مطالعه نشان داد که چنین فضایی زمینه‌ساز رشد تنظیم هیجان و کاهش شرم ناسازگار است. محیط‌های حمایت‌گر، از طریق فراهم‌سازی امنیت روانی و هیجانی، حضور منابع انسانی قابل اعتماد و آموزش بیان سالم احساسات، بستر مناسبی برای مواجهه سالم با هیجان شرم فراهم می‌کنند. در این زمینه، یکی از نوجوانان شرکت‌کننده (کد ۸) بیان کرد: «وقتی به مامان میگم امروز سر کلاس خراب کردم، نمیکه بی‌عرضه‌ای؛ می‌گه همه ممکنه اشتباه می‌کنن، مهم اینه که یاد بگیری. این باعث میشه حس کنم هنوز ارزشمندم». یکی از مادران شرکت‌کننده (کد ۶) نیز در مورد استفاده از این راهکار گفت: «تلاش می‌کنم اول شنونده باشم. اگه فقط سرزنش کنم، دفعه بعد هیچ چیزی نمیکه. می‌خوام خونه جایی باشه که بتونه راحت

حرف بزنه». یادگیری اجتماعی- عاطفی چارچوبی مبتنی بر آموزش مهارت‌هایی مانند همدلی، تنظیم هیجان، آگاهی اجتماعی و تصمیم‌گیری مسئولانه به نوجوانان است. این مؤلفه در فرآیند اجتماعی سازی هیجان شرم نقشی بنیادی دارد؛ زیرا نوجوان با یادگیری نحوه شناخت و مدیریت هیجان‌های درونی، می‌آموزد شرم را به صورت سازنده تجربه کند. نوجوان (کد ۶) در این زمینه گفت: «وقتی سعی کردم به احساسات دیگران توجه کنم، دیدم همه ممکنه اشتباه کنن، نه فقط من. این باعث شد کمتر از خودم خجالت بکشم».

راهبرد نهادهای فرهنگی-آموزشی: این راهکار به مجموعه اقدام‌ها،

سیاست‌ها و برنامه‌هایی اشاره دارد که در سطح نهادهای آموزشی (مدرسه، دانشگاه، مراکز مشاوره) و فرهنگی (رسانه‌ها، نهادهای دینی و اجتماعی) برای هدایت و مدیریت هیجان شرم در نوجوانان به کار گرفته می‌شوند. بر خلاف راهبردهای فردی یا خانوادگی، این سطح از راهبردها، جنبه «ساختاری» دارند؛ یعنی نه فقط نوجوان، بلکه کل گروه همسالان و جامعه هدف را تحت تأثیر قرار می‌دهند. سواد رسانه‌ای و آموزش نوجوانان برای درک ماهیت بازنمایی‌های اغراق شده و غیرواقعی در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی ضروری به نظر می‌رسد. این راهبرد می‌تواند اثر مقایسه اجتماعی و شرم بدنی را تعدیل کند. سواد رسانه‌ای به توانایی نوجوان در تحلیل انتقادی پیام‌های رسانه‌ای و تشخیص مرز میان واقعیت و بازنمایی اشاره دارد. یک نوجوان (کد ۷) در این زمینه بیان کرد: «وقتی مشاور مدرسه برامون گفت که خیلی از عکسای اینستاگرام فتوشاپه، تازه فهمیدم چرا همیشه حس می‌کردم من کافی نیستم. الان هر وقت اون عکسای مدل‌ها رو می‌بینم، میگم پشتش کلی آرایش و نور و فیلتره، نه این که من زشتم». مادری (کد ۱۰) نیز در این مورد گفت: «قبل از این کلاس‌های مهارت‌ها، دخترم مدام جلوی آینه می‌ایستاد و می‌گفت از صورتم بدم میاد. ولی حالا بیشتر میگه: مامان اینا همه‌اش ساختگیه. حس می‌کنم اعتماد به نفسش برگشته». در این راستا، نقش‌پذیری جنسیتی متعادل به فرآیندی اشاره دارد که در آن نوجوانان، به‌ویژه دختران، از طریق تعامل با خانواده، مدرسه، رسانه‌ها و جامعه، هنجارها و انتظارات مرتبط با جنسیت را فرا می‌گیرند. این نقش‌ها می‌توانند بر انتخاب‌های فردی، احساسات و واکنش‌های هیجانی، از جمله تجربه شرم، تأثیر گذار باشند. نوجوانی (کد ۹) در این مورد گفت: «من به مهندسی علاقه دارم، اما بعضی‌ها میگن این شغل برای دخترها نیست

و این باعث می‌شه احساس بدی داشته باشم». مادری (کد ۱۳) نیز اضافه کرد: «وقتی دخترم گفت می‌خواد خلبان بشه، بعضی از فامیل‌ها خندیدن و گفتن این شغل مردونه‌ست که باعث شد احساس شرم کنه». الگوی نقش‌های متنوع به معنای گوناگونی نقش‌ها و هویت‌هایی است که افراد می‌توانند در جامعه ایفا کنند، بدون این که محدود به کلیشه‌ها و انتظارات سنتی باشند. در زمینه دختران نوجوان، این مقوله به بررسی چگونگی تأثیر هنجارهای مرسوم زیبایی و موفقیت بر تجربه هیجان شرم می‌پردازد. نوجوانی (کد ۹) در این مورد گفت: «دیدم مدیر مدرسه مون چقدر محکم و با جسارت حرف می‌زنه. این باعث شد فکر کنم منم میتونم همچین نقشی داشته باشم». یکی از مادران (کد ۱۳) نیز در این مورد بیان کرد: «بهش می‌گم دختر بودن یعنی می‌تونی هر نقشی رو انتخاب کنی، از معلم تا ورزشکار یا حتی مدیر». احساس شرم، هنگامی که به درستی مدیریت و هدایت شود، می‌تواند به عنوان یک نیروی محرک درونی برای رشد وجدان اخلاقی عمل کند. این احساس به نوجوانان کمک می‌کند تا رفتارهای نادرست خود را شناسایی کرده و در جهت اصلاح آن‌ها تلاش کنند. احساس شرم می‌تواند نقش مهمی در توسعه وجدان اخلاقی نوجوانان ایفا کند. یک نوجوان (کد ۹) در این مورد گفت: «یک بار توی مدرسه به دوستم دروغ گفتم. وقتی فهمیدم، خیلی خجالت کشیدم. معلم گفت همین شرم نشونه وجدانته که می‌گه درست رفتار نکردی. حس کردم میتونم جبران کنم، نه این که آدم بدی باشم». یک مادر (کد ۱۳) نیز بیان کرد: «معلم پرورشی گفت به بچه‌ها یاد بدیم شرم همیشه بد نیست، بعضی وقت‌ها کمک می‌کنه اشتباه رو جبران کنن. این دیدگاه منو هم عوض کرد. قبلاً فکر می‌کردم شرم فقط یعنی ضعف».

پیامدهای اجتماعی کردن هیجان شرم

داده‌های این مطالعه نشان دادند که شرم می‌تواند هم اثرات مخرب داشته باشد (مثل اضطراب اجتماعی، افسردگی، اجتناب) و هم آثار سازنده (مثل رشد وجدان اخلاقی، افزایش همدلی، مسئولیت‌پذیری). بنابراین، پیامدها دو وجه مثبت و منفی دارند که در تجربه نوجوانان به صورت هم‌زمان یا متناوب بروز می‌کنند. در ادامه به ترتیب به مقوله‌های فرعی این مقوله اصلی یعنی؛ پیامدهای فردی- روان‌شناختی، پیامدهای اجتماعی- تحصیلی و پیامدهای منفی پرداخته می‌شود.

پیامدهای فردی و روان‌شناختی: سلامت روان‌شناختی به توانمندی فرد در مدیریت هیجانات، برقراری روابط مؤثر و احساس رضایت از زندگی اطلاق می‌شود. اجتماعی‌سازی مؤثر هیجان شرم می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی نوجوانان داشته باشد. یک نوجوان (کد ۴) در این مورد گفت: «وقتی خراب می‌کنم و مامانم می‌گه همه اشتباه می‌کنن، دلم آروم میشه. انگار دوباره باور می‌کنم هنوز ارزش دارم. قبلاً اگه یه نمره کم می‌گرفتم تا چند روز گریه می‌کردم، ولی حالا میتونم راحت‌تر خودمو ببخشم». مادری (کد ۱۱) نیز در این مورد چنین بیان کرد: «قبلاً خودم هم بهش می‌گفتم بی‌عرضه‌ای، ولی دیدم بیشتر افسرده میشه. وقتی یاد گرفتم فقط کنارش باشم و بگم مهم اینه تلاش کردی، دیدم آرام‌تر شد، کمتر شب‌ها کابوس می‌بینه». کاهش اضطراب اجتماعی به کاهش ترس و نگرانی از قضاوت دیگران در موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد. اضطراب اجتماعی زمانی کاهش می‌یابد که نوجوان یاد بگیر «اشتباه» مساوی «بی‌ارزش بودن» نیست. شرم اگر به‌طور سازنده پردازش شود، به اعتماد در موقعیت‌های جمعی منجر می‌شود. نوجوان دیگری (کد ۱۲) در این مورد بیان کرد: «قبلاً هیچ‌وقت تو کلاس دستمو بالا نمی‌بردم، حتی اگه جوابو بلد بودم. فکر می‌کردم اگه اشتباه کنم همه مسخره می‌کنن. ولی وقتی مامانم گفت مهمه که جرأت کنی، یه بار امتحان کردم. حتی وقتی اشتباه گفتم، دیدم همه مثل من اشتباه می‌کنن. اون لحظه حس کردم یه بار سنگین از دوشم برداشته شد». هم‌چنین یکی از مادران (کد ۱۰) در این مورد گفت: «وقتی برام تعریف کرد تو کلاس حرف زده، چشمام پر اشک شد. همیشه می‌گفتم فقط نظر بقیه رو نبین، تو مهمی. این تغییرش برای من یعنی یه دنیا». کاهش شرم ناسازگار به کم شدن تجربه مداوم و ناتوان‌کننده شرم اشاره دارد که می‌تواند به افسردگی و اضطراب منجر شود. تنظیم هیجان می‌تواند به بهبود هیجان شرم و گناه و کاهش نشخوار فکری در نوجوانان کمک کند. یکی از نوجوانان (کد ۵) در این مورد اظهار داشت: «قبلاً فکر می‌کردم هر بار خراب می‌کنم یعنی من آدم بی‌ارزشی‌ام. حالا فهمیدم فقط کارم اشتباه بوده. مثلاً وقتی با دوستم بد حرف زدم، به جای این که بگم من آدم بدی‌ام، رفتم عذرخواهی کردم. این فرق خیلی بزرگی بود». شرم می‌تواند موتور خودکاوی باشد. وقتی نوجوان در بستر اجتماعی با شرم مواجه می‌شود، شروع به بازاندیشی درباره ارزش‌ها، نقش‌ها و هویت خود می‌کند. شکل‌گیری هویت یکی از فرآیندهای بنیادین دوران نوجوانی

است که در آن فرد به درکی منسجم از خود، ارزش‌ها، باورها و نقش‌های اجتماعی‌اش می‌رسد. در فرآیند اجتماعی‌سازی هیجان شرم، شیوه مواجهه والدین با اشتباهات و هیجانات منفی فرزندان، به ویژه شرم، نقش تعیین‌کننده‌ای در جهت‌دهی به هویت عاطفی نوجوانان دارد. یافته‌های این مطالعه نشان داد، نوجوانانی که در محیطی امن، پذیرنده و بدون تحقیر هیجانی رشد می‌کنند، هویت‌یابی عاطفی مثبت‌تری از خود دارند. در مقابل، برخوردهای سرزنش‌آمیز، طردکننده و شرمسارکننده، می‌توانند فرآیند هویت‌یابی را با اختلال مواجه سازند. یک نوجوان (کد ۲) در این مورد گفت: «گاهی فکر می‌کردم چون با بقیه فرق دارم، باید خجالت بکشم. الان می‌گم هم میتونم مذهبی باشم، هم شاد و خوشحال. اینو وقتی فهمیدم که مامانم گفت: مهمه خودتو پیدا کنی، نه این که فقط شبیه بقیه باشی». هم‌چنین از بیانات شرکت‌کنندگان دریافت کردیم که وقتی نوجوان یاد می‌گیرد حتی با تجربه‌های شرم‌آور هم ارزش ذاتی‌اش محفوظ است، عزت نفس او تقویت می‌شود. نوجوانانی که در محیطی حمایت‌گرانه رشد می‌کنند، احساس ارزشمندی بیشتری نسبت به خود دارند و اشتباهات را بخشی از فرایند رشد تلقی می‌کنند. اجتماعی‌سازی سازنده شرم، باعث می‌شود نوجوان خطاهایش را جدا از هویت شخصی‌اش ببیند و خود را شایسته احترام بداند. در این زمینه، یکی از مادران (کد ۱۳) نیز بیان کرد: «تلاش می‌کنم همیشه بهش بگم دوستش دارم، چه قبول بشه چه نشه. این باعث شده به خودش ایمان بیشتری داشته باشه. این باعث می‌شه خودش رو بیشتر بپذیره». احساس مقبولیت اجتماعی یعنی ادراک «تعلق» و «پذیرفته شدن» در شبکه‌های اجتماعی. وقتی اجتماعی‌سازی هیجان شرم بر پذیرش استوار باشد (در خانواده/ مدرسه)، نوجوان پیام ضمنی «تو قابل‌پذیرشی حتی وقتی خطا می‌کنی» را درونی می‌کند؛ همین ادراک، چرخه‌های شرم-اجتناب را می‌شکند، مشارکت اجتماعی را بالا می‌برد و اضطراب ارزشیابی را پایین می‌آورد. نوجوانی (کد ۶) در این مورد گفت: «قبلاً فکر می‌کردم هر حرفی بزنم مسخره می‌کنن. الان به خودم میگم اگه مطمئن نیستی هم میتونی نظر بدی. کم‌کم دیدم بچه‌ها گوش می‌دن. الان تو گروه‌هام حس می‌کنم جایی برای من هست». شرم‌سازگار یا «حیا»، احساسی است که نه به عنوان سرکوب‌گر هویت، بلکه به مثابه تنظیم‌کننده روابط اجتماعی و مرزگذار عمل می‌کند. حیا می‌تواند نقش حمایتی در حفظ ارزش‌ها، مراقبت از شأن فردی و جلوگیری از رفتارهای آسیب‌زا

داشته باشد. در فرهنگ ایرانی نیز «حیا» بخشی از سرمایه فرهنگی است که اغلب با نجابت، آبرو و مرزهای اخلاقی گره خورده است. نوجوانی (کد ۱۱) در این مورد گفت: «یادمه یکی از همکلاسیام گفت بیا با هم بریم مغازه دوست پسر، یه لحظه حس کردم قلبم تندتر می‌زنه. از یه طرف می‌خواستم قبول کنم که فکر نکنه من آدم پاستوریزه‌ای هستم، اما ته دلم یه صدایی بود که می‌گفت «نه این کار درست نیست». حس شرم بهم اجازه نداد، ولی این بار اون شرم مثل زنجیر نبود، بیشتر شبیه یه هشدار بود. همون باعث شد بگم نه و بعدش حس کردم خودمو نگه داشتم و آرامشم بیشتر شد». مادری (کد ۲) نیز در این مورد بیان کرد: «گاهی وقتی دخترم میگه مامان، فلان موقعیت برام پیش اومد و احساس کردم بهتره عقب بکشم، خوشحال می‌شم. چون می‌بینم اون مرز درونی که اسمش حیاست داره بهش کمک می‌کنه. من خودم همیشه بهش می‌گم حیا برای دختر فقط محدودیت نیست، مثل چراغ قرمزیه که توی خیابون جلوی تصادف رو می‌گیره. وقتی می‌بینم اون هم داره این جور تجربه می‌کنه، مطمئن میشم که داره رشد می‌کنه». تقویت تاب‌آوری در برابر قضاوت اجتماعی به توانایی بازگشت به تعادل روانی پس از تجربه فشار روانی یا موقعیت‌های چالش‌برانگیز اشاره دارد. اجتماعی‌سازی هیجان شرم، نقش مهمی در تقویت این توانمندی دارد. نوجوانی (کد ۵) در این مورد اشاره کرد: «وقتی کامنت مو تو گروه مسخره کردن، هول میشدم. داغ میشدم. الان یاد گرفتم چند نفس عمیق بکشم، از ادمین بخوام یا اگه لازم شد موقتاً میوت کنم؛ فرداش برگشتم و ادامه دادم». مادری (کد ۸) نیز بیان کرد: «قبلاً با هر انتقادی بهم می‌ریخت. الان میگه «نظر اوناست». حس می‌کنم مقاوم‌تر شده». خودکارآمدی به باور فرد نسبت به توانایی‌هایش در مدیریت موقعیت‌ها، حل مسائل و دست‌یابی به اهداف اشاره دارد. نوجوانی (کد ۵) در این مورد گفت: «هدف‌ها رو تیکه‌تیکه کردم؛ ارائه‌م رو اول تو جمع‌های کوچیک تمرین کردم. هر بار که موفق شدم، باورم بیشتر شد که «از پشش برمیام». یک مادر (کد ۸) نیز در این زمینه گفت: «جای این که بگم» تو میتونی «کلی، باهاش پلن نوشتیم. هر قدم که جلو رفت، دیدم چطور اعتماد به‌نفسش واقعی‌تر شد».

ریسک‌گریزی و کاهش رفتارهای پرخطر به توانایی فرد در شناسایی و اجتناب از موقعیت‌های پرخطر اشاره دارد. نوجوانانی که هیجان شرم را به درستی اجتماعی‌سازی کرده‌اند، تمایل بیشتری به تحلیل دقیق گزینه‌ها،

مدیریت ریسک و بهره‌برداری از فرصت‌های بالقوه دارند. تنظیم هیجان کارآمد و کاهش شرم سمی با پیامد رفتارهای جبرانی پرخطر (پرخوری عصبی، روابط پرریسک) همبسته‌اند؛ زیرا نوجوان برای بی‌حس کردن شرم مزمن به راهبردهای اجتنابی آسیب‌زا کمتر متوسل می‌شود. یکی از نوجوانان شرکت‌کننده (کد ۹) در این مورد گفت: «وقتی حال بد داشتم می‌رفتم سراغ پرخوری و اسکرول بی‌نهایت. الان که حسمو می‌گم و راه‌حل پیدا می‌کنیم، کمتر سمت اون کارها می‌رم».

پیامدهای اجتماعی - تحصیلی: شرم، اگر سازگارانه درونی شود، می‌تواند به عنوان یک مکانیزم بازدارنده اخلاقی عمل کند. نوجوان یاد می‌گیرد که نقض هنجارها نه تنها پیامد فردی، بلکه پیامد جمعی نیز دارد. این تجربه موجب حفظ ارزش‌های اخلاقی - اجتماعی تقویت وجدان و توجه به آبرو و انسجام گروهی می‌شود. در فرهنگ ایرانی، این بُعد با مفاهیمی چون «حیا» و «آبرو» همپوشانی دارد و می‌تواند به مسئولیت‌پذیری اجتماعی منجر شود. نوجوانی (کد ۸) در این مورد گفت: «به بار سر صف مدرسه با دوستم شوخی بی‌جا کردم، بعد دیدم نگاه‌ها همه روی منه. خیلی خجالت کشیدم. همون روز رفتم ازش معذرت خواستم چون حس کردم کارم ارزش دوستی و حرمت جمع رو پایین آورده». مادری (کد ۱۰) نیز در این مورد بیان کرد: «وقتی اشتباهی می‌کنه، بهش می‌گم فکر کن اگه این رفتار رو کسی با خودت یا دوستت می‌کرد، چه حسی داشتی؟ می‌بینم بعدش خودش بیشتر مراقب ارزش‌ها و احترام جمع می‌شه». رشد وجدان به عنوان نظام درونی قضاوت اخلاقی، در نوجوانی تثبیت می‌شود. شرم اجتماعی شده سازگارانه می‌تواند محرکی برای رشد وجدان باشد، زیرا نوجوان می‌آموزد مسئولیت پیامدهای رفتارش را بپذیرد و احساس پاسخ‌گویی به دیگران داشته باشد. تجربه شرم در زمینه روابط نزدیک، اگر با حمایت و بازخورد مثبت همراه باشد، با خودنظم‌جویی اخلاقی و همدلی پیوند می‌خورد. نوجوانی (کد ۹) در این باره گفت: «وقتی می‌بینم دوستم ناراحت شده چون حرف بدی زدم تا روزها فکرم درگیره. الان به جای قايم شدن، می‌رم معذرت می‌خوام چون حس می‌کنم وجدانم آروم نمی‌گیره». مادری (کد ۱۳) نیز بیان کرد: «می‌گم اگه اشتباهی کردی، مهم اینه که جبران کنی. وقتی اینو می‌پذیره، می‌بینم حس مسئولیت بیشتری پیدا کرده و خودش می‌گه باید رضایت‌شو جلب کنم». روابط اجتماعی در دوران نوجوانی، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت و توسعه مهارت‌های

اجتماعی ایفا می‌کند. نحوه مواجهه والدین با هیجان شرم و حمایت آن‌ها در این زمینه، می‌تواند بر کیفیت و پویایی روابط اجتماعی نوجوانان تأثیرگذار باشد. نحوه برخورد والدین با هیجان شرم می‌تواند بر اعتماد به نفس و تمایل نوجوانان به نحوه شکل‌گیری، حفظ و افزایش روابط اجتماعی سازنده تأثیر بگذارد. نوجوانی (کد ۹) در این مورد چنین گفت: «وقتی مامانم بهم می‌گه که اشتباه کردن طبیعیه و ازش یاد می‌گیریم، راحت‌تر می‌تونم با دوستانم حرف بزنم و نگران قضاوت‌شون نباشم». یک مادر (کد ۱۳) نیز بیان کرد: «می‌بینم الان وقتی دعوی می‌شه، زودتر از قبل میره دلجویی می‌کنه. به نظرم شرم رو به جای فرار، تبدیل به فرصتی برای حفظ دوستی‌ها کرده».

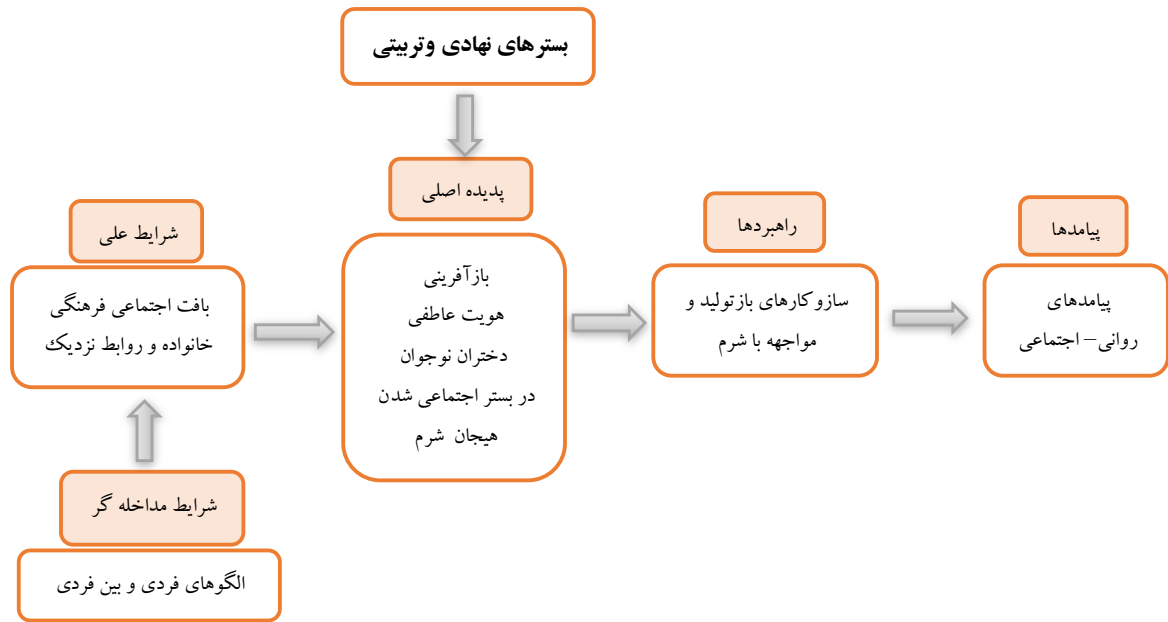
همبستگی گروهی به معنای تجربه احساس تعلق و پیوند اجتماعی است که از مسیر اجتماعی‌سازی هیجان شرم تقویت می‌شود. وقتی نوجوان در جمع همسالان یا خانواده یاد می‌گیرد که با رعایت هنجارها و احترام به ارزش‌های گروهی، از طرد و سرزنش دور بماند، در واقع «شرم» به عاملی پیوند دهنده و انسجام‌بخش تبدیل می‌شود. نوجوانی (کد ۹) در این مورد گفت: «وقتی با دوستانم توی مدرسه هستیم، همه چی بستگی به این داره که چقدر خودتو با بقیه هماهنگ نشون بدی. یه بار تو جشن مدرسه، من نخندیدم به جوک یکی از بچه‌ها، فرداش کلی مسخره‌ام کردن که چرا سرد و بی‌احساس بودم. از اون به بعد فهمیدم اگه می‌خوام جزو گروه باشم باید واکنش‌هام مثل بقیه باشه. الان وقتی کنار هم هستیم، حتی اگه چیزی برام خنده‌دار نباشه، می‌خندم چون نمی‌خوام حس کنن متفاوت یا بیرون از جمعم». مادری (کد ۱۳) نیز در این مورد بیان کرد: «من خودم همیشه به دخترم می‌گم مهمه که با جمع دوستاش هماهنگ باشه، چون بچه‌ای که همیشه تافته جدا بافته باشه بیشتر در معرض حرف و قضاوت قرار می‌گیره. البته گاهی می‌ترسم این فشار باعث بشه خودش رو گم کنه، ولی فکر می‌کنم تا حدی لازمه که حس تعلق و رفاقت رو تجربه کنه». انطباق اجتماعی، توانایی نوجوان برای سازگار شدن با قواعد و انتظارات محیطی (مدرسه، خانواده، جامعه) است. در بستر اجتماعی سازی شرم، نوجوان می‌آموزد که برای جلوگیری از بی‌آبرویی یا سرزنش، رفتار خود را تعدیل کند. این تعدیل، در بسیاری از موقعیت‌ها به پذیرش اجتماعی و موفقیت تحصیلی منجر می‌شود. نوجوانی (کد ۹) در این مورد گفت: «من همیشه وقتی می‌خوام توی کلاس چیزی بگم اول فکر می‌کنم که نکنه اشتباه باشه

و همه بخندن. حتی وقتی جواب رو بلدم، دستمو بلند نمی‌کنم. چون حس می‌کنم اگه مسخره‌ام کنن دیگه نمی‌تونم بین بچه‌ها سرمو بالا بگیرم. ترجیح می‌دم ساکت باشم تا این که به چشم پیام و شرمنده بشم. مادری (کد ۹) نیز در این مورد بیان کرد: «دخترم خیلی روی رفتاراش دقت می‌کنه. حتی برای انتخاب لباس مدرسه باهام مشورت میکنه که مبادا غیرعادی به نظر بیاد. می‌گه: مامان، نمی‌خوام کسی فکر کنه عجیبم» این دقت و انطباق اجتماعی باعث شده همیشه معلم‌ها ازش راضی باشن، اما من گاهی نگرانم که زیادی خودش رو محدود کنه. ارتقای عملکرد تحصیلی به معنای بهبود در نتایج آموزشی، افزایش مشارکت در فعالیت‌های مدرسه و توسعه نگرش مثبت نسبت به یادگیری است. نحوه مواجهه والدین با هیجان شرم و حمایت آن‌ها در این زمینه، نقش مهمی در این فرآیند ایفا می‌کند. تمایل و تلاش نوجوانان برای مواجهه با موقعیت‌های دشوار و چالش برانگیز در محیط تحصیلی با حمایت والدین در مواجهه با هیجان شرم می‌تواند انگیزه لازم برای پذیرش این چالش‌ها را فراهم کند. نوجوانانی که در محیطی حمایت‌گرا نه رشد می‌کنند و هیجان شرم را به درستی مدیریت می‌کنند، معمولاً عملکرد بهتری دارند و در نتایج تحصیلی و افزایش مشارکت در فعالیت‌های مدرسه بهبود نشان می‌دهند. یک نوجوان (کد ۹) در این مورد گفت: «یه بار تو امتحان ریاضی کم آوردم و خیلی خجالت کشیدم. این بار با خودم گفتم نمی‌خوام دوباره همچین حسی داشته باشم، واسه همین بیشتر خوندم و دفعه بعد نمره‌ام خیلی بهتر شد». مادری (کد ۱۳) نیز چنین گفت: «سعی می‌کنم بهش بگم که اشتباه کردن بخشی از یادگیریه. این طوری خودش رو محدود نمی‌کنه و دنبال فرصت‌های جدید میره».

پیامدهای منفی: وقتی شرم به شکل مزمن، درونی شده و تحقیرآمیز تجربه شود، می‌تواند پیامدهای روانی- اجتماعی گسترده‌ای در بر داشته باشد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که شرم ناسازگار، اغلب با خودانتقادگری شدید، اجتناب، افسردگی و اضطراب اجتماعی همراه است. در این حالت، شرم از یک هیجان اجتماعی مفید، به عاملی برای سرکوب عزت نفس و محدود کردن تعاملات اجتماعی بدل می‌شود. خودانتقادگری زمانی رخ می‌دهد که نوجوان خود را نه صرفاً در رفتار، بلکه در تمامیت وجودی «بد»، «ناکافی» یا «بی‌ارزش» بداند. نوجوان (کد ۹) در این مورد گفت: «هر وقت اشتباهی می‌کنم، حتی خیلی کوچیک، حس می‌کنم کل من اشتباهه؛ مثلاً

وقتی یه بار توی جمع جواب غلط دادم، هنوز بعد چند ماه یادم میاد و با خودم می‌گم من آدم بی‌عرضه‌ایم». مادری (کد ۱۲) نیز بیان کرد: «نمره پایین را به بی‌ارزشی کلی تعمیم می‌دهد». از روایت‌های نوجوانان چنین برآمد که یکی از پیامدهای بارز شرم ناسازگار، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی است. نوجوان برای کاهش مواجهه با قضاوت و تحقیر، خود را از روابط و فعالیت‌ها کنار می‌کشد. اجتناب می‌تواند این چرخه انزوا- شرم را تقویت کند. نوجوانی (کد ۱۴) در این مورد گفت: «دوستام دعوت می‌کنن، ولی من میگم سرم شلوغه. در واقع می‌ترسم برم و یه کاری کنم که مسخره بشم. راحت‌تره اصلاً نرم». مادری (کد ۵) نیز در این مورد بیان کرد: «مدت‌هاست می‌بینم وقتی مهمونی یا دورهمیه، میگه حال ندارم، ولی می‌فهمم که از جمع فرار میکنه». شرم ناسازگار رابطه تنگاتنگی با افسردگی دارد. احساس مداوم بی‌کفایتی و بی‌ارزشی می‌تواند به خلق منفی پایدار، ناامیدی و کناره‌گیری منجر شود. نوجوانی (کد ۴) در این مورد گفت: «گاهی صبح که بیدار میشم، حس می‌کنم هیچ دلیلی برای رفتن به مدرسه ندارم. همه‌اش فکر می‌کنم چه فایده‌ای داره، آخرش باز چیزی پیدا می‌کنن که منو مسخره کنن یا بگن خوب نیستم. اون موقع فقط می‌خوابم تا دوباره روز تموم شه». شرم ناسازگار، یکی دیگر از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی اضطراب اجتماعی است. نوجوان مدام در معرض خودآگاهی منفی، ترس از ارزیابی دیگران و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرد. این اضطراب می‌تواند در عملکرد تحصیلی و روابط همسالان اختلال ایجاد کند. یکی از نوجوانان شرکت‌کننده (کد ۹) در این مورد گفت: «وقتی باید توی کلاس بلند بشم و چیزی بگم، دستام می‌لرزه، صورتم داغ می‌شه. حتی قبل از این که چیزی بگم، تو ذهنم صداهایی هست که میگه «الان می‌خندن، الان اشتباه می‌کنی». همون باعث می‌شه ترجیح بدم ساکت بمونم». مادری (کد ۱۳) نیز در این مورد بیان کرد: «معلمش چند بار گفته سر کلاس چیزی نمیکه. وقتی ازش می‌پرسم چرا، میگه می‌ترسم همه نگاه کنن و مسخره کنن. این ترس دائمی از نگاه دیگرانه که نمی‌ذاره راحت باشه».

در نهایت، تحلیل داده‌های پژوهش حاضر منجر به شکل‌گیری مدل پارادایمی برای «بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان» شد که در شکل ۱ نمایش داده شده است.



شکل ۱. مدل پارادایمی تئوری برخاسته از داده‌های مطالعه حاضر

۰/۸۰ به دست آمد و بالاتر از مقدار حداقلی قابل قبول (۰/۷۹) بود؛ بنابراین، نتایج هر دو شاخص مؤید برخورداری ابزار از روایی محتوایی مطلوب بودند. برای سنجش پایایی، از شاخص کاپا کوهن^۱ استفاده شد. بدین منظور پژوهشگر اصلی (نویسنده اول) و یک همکار پژوهشی به طور مستقل فرآیند کدگذاری انتخابی را انجام دادند. نتایج آزمون نشان داد که مقدار کاپا برابر با ۰/۶۶۳ و از نظر آماری معنادار است: $t = ۶/۴۳$ ، $P < ۰/۰۰۱$ این یافته، نشان‌دهنده توافق مطلوب میان کدگذاران و تأیید پایایی مدل بود. میزان توافق (ضریب کاپا کوهن) برای ابزار محقق ساخته در جدول ۳ ارائه شده است.

برای اعتبارسنجی مدل استخراج شده از مرحله کیفی، از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد حداقل مربعات جزئی (PLS-SEM) استفاده شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه‌ای محقق ساخته بود که بر اساس مقوله‌ها و مؤلفه‌های مرحله کیفی طراحی شد. در این مرحله، ۱۰ نفر از خبرگان روان‌شناسی و علوم تربیتی به عنوان داوران محتوایی در فرایند قضاوت تخصصی شرکت داشتند؛ لازم به ذکر است این افراد جزو نمونه آماری مرحله کمی محسوب نشدند. بررسی روایی محتوایی نشان داد که مقدار نسبت روایی محتوا (CVR) برای تمامی گویه‌ها بالاتر از حد آستانه (۰/۷۲) قرار داشت که بیانگر ضروری بودن آن‌ها از نظر خبرگان بود. هم‌چنین شاخص روایی محتوایی (CVI) نیز برای همه گویه‌ها بیش از

جدول ۳. میزان توافق (ضریب کاپا کوهن) ابزار محقق ساخته پژوهش

معنی‌داری	Approx. T	Asymp Std. Error	ارزش	کاپا	معیار توافق
۰/۰۰۰	۶/۴۳۰	۰/۱۲۰	۰/۶۶۳		

مجموع، نتایج کمی، حاکی از آن بود که مدل نهایی استخراج شده از داده‌های کیفی، از نظر آماری و محتوایی دارای روایی و پایایی قابل قبول

علاوه بر مقادیر جدول ۳، مقدار شاخص نیکویی برازش (GOF) برای مدل برابر با ۰/۲۹۳ محاسبه شد که در سطح مطلوب ارزیابی می‌شود. در

^۱. Cohen's kappa

است و می‌تواند به عنوان چارچوبی معتبر برای تبیین فرآیند اجتماعی شدن هیجان شرم در دختران نوجوان مورد استفاده قرار گیرد.

$$GOF = \sqrt{\text{Communality}} \times \overline{R^2} = 0.793$$

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی و تبیین الگوی اجتماعی کردن هیجان شرم برای دختران نوجوان انجام شد. تحلیل داده‌های مستخرج شده منجر به پدیدار شدن شش مقوله اصلی شامل «بافت اجتماعی فرهنگی»، «خانواده و روابط نزدیک»، «بسترهای نهادی و تربیتی»، «الگوهای فردی و بین فردی»، «سازوکارهای بازتولید و مواجهه با شرم» و «پیامدهای روانی- اجتماعی» شد. در سطح شرایط علی، هنجارهای فرهنگی و روابط نزدیک (به ویژه خانواده) نقش اصلی را ایفا می‌کنند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که دختران نوجوان، تجربه شرم خود را به شدت در چارچوب هنجارهای فرهنگی- اجتماعی معنا می‌کنند. این هنجارها که شامل ارزش‌هایی مانند «آبرو، حیا و نجابت» هستند، با تعیین مرزهای «مطلوب» و «نامطلوب»، تجربه شرم را به یکی از هیجان‌های محوری در جامعه ایرانی تبدیل می‌کنند (کولاردو و همکاران، ۲۰۲۳). یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه فراهانی و همکاران (۲۰۲۳) همسو است که شرم را در فرهنگ ایران بیش از هر هیجان دیگری با «آبرو» و «حیا» مرتبط دانسته‌اند. هم‌چنین هاشمی گلپایگانی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داده‌اند که در جامعه جمع‌گرای ایرانی، شرم و نجابت دخترانه از همان کودکی درونی می‌شود. هم‌چنین یافته‌های این مطالعه با نتایج مطالعات خارج ایران همچون موریس و مسترز (۲۰۱۴) و الس- کوئست و همکاران (۲۰۱۲) همخوان است که شرم را در فرهنگ‌های آسیای شرقی ابزاری برای تنظیم روابط اجتماعی می‌دانند. در کنار خانواده و فرهنگ، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در اجتماعی‌سازی شرم دارند. بازنمایی تصاویر آرمانی و زندگی‌های «بی‌نقص» در این رسانه‌ها، مقایسه اجتماعی و احساس ناکافی بودن را در نوجوانان تقویت کرده و به درونی‌سازی شرم منجر می‌شود. این یافته با نتایج مطالعات مشکوری و همکاران (۱۴۰۳)؛ راجرز و همکاران (۲۰۲۳) و پسینی و همکاران (۲۰۲۳) همسو است که نشان داده‌اند، فشار رسانه‌ها و کلیشه‌های فرهنگی می‌تواند به شرم بدنی و کاهش عزت‌نفس نوجوانان منجر شود. بازنمایی کلیشه‌های جنسیتی در رسانه‌ها نه تنها عزت نفس

نوجوانان را تضعیف می‌کند، بلکه شرم ناشی از نداشتن ویژگی‌های مطلوب را نیز تشدید می‌کند (مورفی و کافین- پترسون، ۲۰۱۷). هم‌چنین، تحلیل داده‌های مصاحبه‌های انجام شده در این پژوهش نشان داد که دختران در مواجهه با این پیام‌ها، اغلب شرم را به عنوان هیجانی تنظیم‌گر تجربه می‌کنند، هیجانی که آنان را به انطباق با هنجارهای فرهنگی و پرهیز از طرد اجتماعی سوق می‌دهد، هر چند این انطباق با محدودیت همراه است. مطالعات مرتبط دیگری نیز نشان داده‌اند که والدین و جامعه از طریق انتظارات جنسیتی و هنجاری، نقش مهمی در اجتماعی‌سازی شرم نوجوانان دارند (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۷؛ براون و همکاران، ۲۰۱۵). هم‌چنین داده‌های مطالعه حاضر نشان داد که انتظارات جنسیتی در فرهنگ ایرانی، دختران را بیش از پسران در معرض قضاوت قرار می‌دهد. این یافته با نتایج فراثلیل الس- کوئست و همکاران (۲۰۱۲) و پژوهش پائولو همکاران (۲۰۲۰) همخوان است که تأکید کرده‌اند دختران در مقایسه با پسران بیشتر در معرض تجربه شرم‌های اجتماعی و درونی‌سازی نقش‌های جنسیتی قرار دارند.

به طور کلی، یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که شرم در دختران نوجوان بیش از آن که صرفاً تجربه‌ای فردی باشد، در بستر ساختارهای فرهنگی، رسانه‌ای و جنسیتی معنا می‌یابد و در عمل به عنوان ابزاری برای تنظیم روابط اجتماعی و کنترل هنجاری عمل می‌کند (کولاردو و همکاران، ۲۰۲۳). هم‌چنین یافته‌های این پژوهش نشان داد خانواده، نخستین و مهم‌ترین بستر اجتماعی‌سازی شرم در دختران نوجوان است. این یافته با نتایج مطالعه آیزنبرگ و همکاران (۲۰۱۷) همخوان است. انتظارات خانواده - به‌ویژه نقش‌های جنسیتی و کمال‌گرایی - به‌طور مستقیم با تجربه شرم پیوند دارد (مشکوری و همکاران، ۱۴۰۳) و با یافته‌های مرتبط دیگری که نشان داده‌اند تأکید افراطی بر موفقیت و نقش‌های قلبی احتمال شرم ناسازگار را افزایش می‌دهند (نیستروم همکاران، ۲۰۱۸؛ گاوسل و همکاران، ۲۰۱۶)، همسو است. زبان ذهنی والدین و کیفیت صمیمیت هیجانی نقش مهمی در کاهش یا تشدید شرم دارد. همخوانی هیجانی والدین و بازتاب هیجان‌ها باعث رشد تنظیم هیجان می‌شود، درحالی‌که ناهمخوانی یا فقدان گفتگوهای هیجانی، شرم را تشدید می‌کند (کاتز و همکاران، ۲۰۱۴؛ یزدانی مهر و همکاران، ۲۰۲۳). هم‌چنین، سبک‌های فرزندپروری سخت‌گیرانه یا تحقیرکننده، پیام

«ناکافی بودن» را به نوجوان منتقل کرده و شرم را درونی می‌سازند (پائولو و همکاران، ۲۰۲۰).

یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که همسالان نیز در «اقتصاد مقبولیت» نقش تعیین‌کننده دارند. نیاز به تأیید جمعی و ترس از قضاوت، منبع اصلی شرم نوجوانان بود؛ در مقابل، بازخورد مثبت نقش پادزهر در برابر شرم را ایفا می‌کند. پژوهش‌های مختلف تأکید دارند که حمایت همسالان، اثرات منفی طرد اجتماعی را کاهش می‌دهد (تلزر و همکاران، ۲۰۲۰؛ میلر-اسلاف و دانسمور، ۲۰۱۹). علاوه بر این، یافته‌های این پژوهش بر اهمیت نگاه «اخلاق فضیلت‌گرا» به شرم تأکید داشتند؛ به این معنا که شرم می‌تواند فرصتی برای رشد از طریق تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی و شفقت به خود باشد. در همین راستا، نف (۲۰۱۹) نشان داده‌اند که خودشفقتی با کاهش خودانتقادی، شرم را از هیجانی مخرب به هیجانی سازنده تبدیل می‌کند.

علاوه بر این، یافته‌های پژوهش نشان دادند که در این میان، عوامل عاطفی نیز مؤثر بوده‌اند؛ تجربه بی‌توجهی، طرد یا سوء رفتار در دوره کودکی و هم‌چنین عدم انطباق با هنجارهای جنسیتی، احساس شرم و انزوا را تشدید می‌کند (هندریکس و همکاران، ۲۰۲۲؛ پائولوس و همکاران، ۲۰۲۱). در نهایت، تصویر بدن یکی از منابع اصلی شرم بود. بسیاری از نوجوانان به دلیل نارضایتی از ظاهر، به انزوا گرایش داشتند. این یافته با نتایج مطالعات (مشکوری و همکاران، ۱۴۰۴؛ پسینی و همکاران، ۲۰۲۳؛ راجرز و همکاران، ۲۰۲۳) همخوان است که نشان دادند نارضایتی بدنی با کاهش عزت‌نفس و افزایش شرم پایدار همراه است. به‌طور کلی، شرم در دختران نوجوان حاصل برهم‌کنش پیچیده عوامل خانوادگی، همسالان، تجارب گذشته و زمینه‌های فرهنگی-اجتماعی است. تقویت حمایت والدین و همسالان، آموزش خودشفقتی و ایجاد بسترهای پذیرنده، می‌تواند نقش حفاظتی در برابر شرم‌نا سازگار ایفا کرده و آن را به هیجانی سازنده برای رشد هویت و وجدان اخلاقی بدل کند (نف، ۲۰۱۹).

افزون بر این، تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که شرایط زمینه‌ای، به ویژه بسترهای نهادی و تربیتی، نقشی کلیدی در فرایند اجتماعی شدن هیجان شرم دارند. مقوله اصلی «بسترهای نهادی و تربیتی» شامل دو مقوله فرعی «محیط مدرسه» و «آموزه‌های دینی-اخلاقی و ارزش‌های فرهنگی» است. محیط مدرسه از منظر نوجوانان و والدین یکی از مهم‌ترین کانون‌های تجربه و بازتولید شرم محسوب می‌شود. رقابت تحصیلی، بازخوردهای

معلمان و سلسله‌مراتب محبوبیت در کلاس، اغلب به منبعی برای شرمندگی و احساس ناکافی بودن تبدیل می‌شوند. نوجوانان بیان داشتند که مقایسه نمرات، توبیخ در جمع یا نادیده گرفتن توانایی‌ها، تجربه «شرم تحصیلی» را تشدید کرده و گاه موجب اجتناب از مشارکت در کلاس می‌شود. نقش خانواده نیز در این بستر برجسته است؛ ارزش‌گذاری افراطی بر موفقیت تحصیلی و ایجاد اقلیم کمال‌گرایانه، شرایطی ایجاد می‌کند که خطا یا شکست در آن، مساوی با بی‌اعتباری تلقی شود. این یافته با نتیجه مطالعه مشکوری و همکاران (۱۴۰۳) همسو است که نشان دادند که فضای رقابتی مدارس ایران و فشار والدین برای موفقیت، فشار روانی و شرم تحصیلی را افزایش می‌دهد. در همین راستا نیز، پائولوس و همکاران (۲۰۲۱) تأکید کرده‌اند که مدرسه می‌تواند به مثابه یک «سازه اجتماعی شرم» عمل کند؛ جایی که ارزیابی‌های تحصیلی و جایگاه اجتماعی دانش‌آموزان به شدت با احساس ارزش‌مندی یا شرمندگی آنان گره می‌خورد.

آموزه‌های دینی و اخلاقی و ارزش‌های فرهنگی نیز نقش دوگانه‌ای در تجربه و اجتماعی‌سازی شرم ایفا می‌کنند. از یک سو، شرم فضیلت‌انگار یا «حیا» به‌عنوان سپری اخلاقی و حمایتی عمل کرده و به نوجوانان کمک می‌کند مرزهای رفتاری خود را حفظ کرده و از رفتارهای پرخطر پرهیز کنند. از سوی دیگر، تأکید بیش از حد بر آبرو، نجابت جنسیتی و کنترل بدن دختران، شرم را به تجربه‌ای ناسازگار تبدیل می‌کند که با اضطراب اجتماعی و سرکوب اصالت همراه است. این یافته‌ها با نتیجه مطالعه مشکوری و همکاران (۱۴۰۳) همخوان است که نشان دادند در فرهنگ ایرانی-اسلامی، شرم و حیا می‌توانند همزمان به عنوان فضیلت اخلاقی و منبع اضطراب عمل کنند. نوساوم (۲۰۰۹) نیز به همین دوگانگی اشاره کرده است. شرمی که در فرهنگ‌های جمع‌گرا (مانند ایران یا ژاپن) با نجابت و اخلاق گره می‌خورد، اما در شرایط افراطی می‌تواند به درونی‌سازی پیام‌های منفی درباره زنانگی منجر شود. مطالعات اخیر نیز بر نقش نهادهای فرهنگی و دینی در این زمینه تأکید کرده‌اند. یافته‌های کولاردیو و همکاران (۲۰۲۳) و ون‌کلیف و کوت (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی و اخلاقی می‌توانند زمینه‌ای مؤثر برای درونی‌سازی شرم به عنوان یک هیجان تنظیم‌کننده فراهم کنند. این آموزه‌ها در صورتی که با رویکردی حمایتی و متعادل منتقل شوند، رشد خودنظم‌جویی اخلاقی و مسئولیت‌پذیری را تقویت می‌کنند؛ اما زمانی که بر اطاعت، آبرو و

مرزهای جنسیتی به شکل افراطی تأکید شود، به شرم ناسازگار و سرکوب هویت دختران نوجوان منجر می‌شود. در مجموع، شرایط زمینه‌ای نشان دادند که مدرسه و آموزه‌های فرهنگی - دینی نه صرفاً به عنوان نهادهای بیرونی، بلکه به مثابه چارچوب‌های معنا ساز در تجربه شرم نوجوانان عمل می‌کنند. این بسترها می‌توانند با ایجاد فضای حمایتی، رقابت سالم و تأکید بر حیا به مثابه فضیلت، شرم را به هیجانی سازگار بدل کنند، یا در نقطه مقابل، با فشار تحصیلی، کنترل جنسیتی و افراط در ارزش گذاری اجتماعی، شرم را به تجربه‌ای ناسازگار و آسیب‌زا تبدیل نمایند.

یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که شرایط مداخله‌گر، مجموعه‌ای از عوامل فردی و بین فردی هستند که به طور پویا شدت، کیفیت و پیامدهای اجتماعی سازی شرم را تعدیل می‌کنند. این شرایط به خودی خود، عامل ایجاد شرم نیستند، اما مسیر آن را به سمت سازگاری یا ناسازگاری هدایت می‌نمایند. دو مقوله اصلی که در این زمینه شناسایی شد شامل «الگوهای فردی و روانی» و «موانع و فرصت‌های بین فردی» بود. درونی سازی شرم، یکی از مهم‌ترین عوامل مداخله‌گر منفی است. دخترانی که شرم را به بخشی از خودانگاره تبدیل می‌کنند، بیشتر در معرض تجربه مکرر شرم آسیب‌زا، افسردگی و اجتناب اجتماعی قرار دارند. این یافته با نتایج پژوهش هاشمی گلپایگانی و همکاران (۱۴۰۱) همسو است که نشان دادند درونی سازی شرم با نشخوار فکری و اضطراب مرتبط است. علاوه بر این، ویژگی‌های خلقی مانند حساسیت هیجانی و کمال گرایی، نوجوانان را نسبت به شرم آسیب‌پذیرتر می‌کند. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌های نیستروم و همکاران (۲۰۱۸) و گاوسل و همکاران (۲۰۱۶) همخوان است که نشان دادند افراد خودانتقادگر و کمال‌گرا بیشتر مستعد شرم ناسازگارند. نوجوانانی که تجربه طرد اجتماعی دارند یا به دلیل ترس از قضاوت جمع، کناره‌گیری می‌کنند، شرم را به صورت ناسازگارانه‌تری تجربه می‌کنند. ایزوله سازی اجتماعی هم پیامد شرم و هم عاملی برای تداوم آن است، زیرا فرصت‌های رشد هیجانی و دریافت حمایت اجتماعی را محدود می‌کند. روابط دوستانه حمایتی در مقابل، نقش محافظتی ایفا می‌کنند. این نتایج با پژوهش مورفی و کافین - پترسون (۲۰۱۷) همسو است که نشان دادند حمایت اجتماعی، اثرات شرم آسیب‌زا را تعدیل می‌کند. هم چنین در مصاحبه‌ها مشخص شد که توانایی والدین در ذهنی سازی هیجانات فرزند

1. Social and Emotional Learning

نیز یک عامل تسهیل گر است. مصاحبه‌ها نشان دادند مادرانی که هیجانات دختران خود را بازتاب می‌دهند و معنا می‌بخشند، مسیر سالم‌تری برای اجتماعی سازی شرم فراهم می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش یزدانی مهر و همکاران (۲۰۲۳) همخوان است که نشان دادند توانایی ذهنی سازی والدین با کاهش شرم آسیب‌زا و رشد تنظیم هیجان مرتبط است. عوامل مداخله‌گر نقش تعیین کننده‌ای در شکل گیری تجربه شرم دارند. این شرایط می‌توانند به عنوان تعدیل کننده‌های منفی (مانند درونی سازی شرم، خلق منفی، طرد اجتماعی، سرکوب اصالت و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد) یا تسهیل گرهای مثبت (مانند روابط دوستانه حمایتی و ذهنی سازی والدین) عمل کنند؛ بنابراین، کیفیت این عوامل تعیین می‌کند که شرم به هیجانی سازگار و اخلاقی تبدیل شود یا به منبع اضطراب، افسردگی و اجتناب بدل شود.

علاوه بر این، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد راهبردهای اجتماعی سازی هیجان شرم در دو سطح اصلی قابل شناسایی‌اند: راهبردهای والدین و راهبردهای نهادهای فرهنگی - آموزشی. والدین زمانی که فضای حمایتی در خانه فراهم می‌کنند، هیجان‌ها را نام گذاری و تفسیر می‌کنند و از طریق الگوگیری و گفتگوی روزمره آموزش هیجانی می‌دهند، زمینه‌ای برای تجربه سازگارانه شرم فراهم می‌سازند. نوجوانانی که از والدین خود همدلی و پذیرش دریافت می‌کنند، شرم را نه به عنوان تحقیر، بلکه به مثابه فرصتی برای بازاندیشی تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج مطالعات فوناگی و همکاران (۲۰۱۸) و تریسی و همکاران (۲۰۰۷) همسو است که نشان دادند والدین پذیرنده، رشد تنظیم هیجان و تجربه سازنده شرم را تسهیل می‌کنند. در ایران نیز یافته‌های پژوهش یزدانی مهر و همکاران (۲۰۲۳) و هاشمی گلپایگانی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که آموزش هیجانی والدین با توانمندی نوجوانان در مدیریت شرم رابطه مثبت دارد. علاوه بر این، ترکیب یادگیری اجتماعی - هیجانی (SEL) در بستر خانواده به نوجوانان کمک می‌کند تا هیجانات پیچیده‌ای چون شرم را شناسایی، معنا و مدیریت کنند. برنامه‌های SEL در خانواده و مدرسه، توانایی نوجوانان را در تنظیم هیجان، همدلی و تصمیم‌گیری مسئولانه تقویت می‌کند.

در سطح کلان‌تر، نهادهای فرهنگی و آموزشی می‌توانند شرم را به ابزاری برای رشد اخلاقی و اجتماعی تبدیل کنند و آن را از یک تجربه آسیب‌زا

به یک هیجان سازنده بدل نمایند. احساس شرم در صورتی که به درستی مدیریت شود، می تواند به عنوان نیروی محرک رشد وجدان اخلاقی عمل کرده و نوجوانان را به اصلاح رفتارهای نادرست ترغیب کند. این یافته با نظر گاوسل و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. همچنین، تقویت سواد رسانه ای نقش مهمی در کاهش اثرات منفی شرم اجتماعی دارد، زیرا آگاهی بخشی نسبت به پیام های رسانه ای و کلیشه های فرهنگی، نوجوانان را توانمند می سازد تا از درونی سازی شرم ناسازگار پرهیز کنند (کولاردیو و همکاران، ۲۰۲۳). در همین راستا، نقد کلیشه های جنسیتی و معیارهای سخت گیرانه زیبایی و رفتار در محیط های آموزشی، می تواند از تشدید شرم ناسازگار جلوگیری کند. این یافته حاضر با نتایج مطالعات هاشمی گلپایگانی و همکاران (۱۴۰۱) و نوسباوم (۲۰۰۹) همسو است که نشان دادند بازاندیشی فرهنگی به کاهش شرم آسیب زا منجر می شود. افزون بر این، ارائه نقش های متنوع به دختران و پسران و پرهیز از بازتولید نقش های جنسیتی محدود کننده، مسیر اجتماعی سازی سالم تر شرم را هموار می سازد؛ نتیجه ای که با یافته های مطالعه گریب و همکاران (۲۰۰۸) درباره نقش هنجارهای جنسیتی در تجربه شرم همخوانی دارد. بر اساس داده های این پژوهش، راهبردهای والدین و نهادهای فرهنگی - آموزشی زمانی مؤثر واقع می شوند که بر حمایت، آموزش هیجانی، سواد رسانه ای و نقد کلیشه ها متمرکز باشند. این راهبردها می توانند هیجان شرم را از تجربه ای آسیب زا به هیجانی سازنده و رشد دهنده تبدیل کنند. تحقق این هدف، مستلزم مداخلات چندسطحی است که خانواده، مدرسه و جامعه را به طور هم زمان در بر می گیرد.

دیگر یافته پژوهش حاضر نشان داد که فرآیند اجتماعی سازی هیجان شرم می تواند پیامدهای دوگانه ای برای دختران نوجوان به همراه داشته باشد. زمانی که شرم در بستری امن، حمایتی و مبتنی بر پذیرش تجربه شود، سازنده عمل کرده و رشد روانی - اجتماعی نوجوانان را تسهیل می کند. نوجوانان در چنین شرایطی می آموزند که ارزش آنها فراتر از خطاها و ناکامی هایشان است. این تجربه به افزایش عزت نفس، تقویت خودکارآمدی، رشد تاب آوری اجتماعی و شکل گیری هویت مثبت منجر می شود. در پژوهش حاضر، دختران بارها تأکید داشتند که همدلی والدین و معلمان هنگام تجربه شرم، آنها را آرام کرده و امکان بازاندیشی و اصلاح رفتار را فراهم کرده است. این یافته ها با نتایج پژوهش تانگنی و دیرینگ

(۲۰۰۳) همسو است که شرم سازگار را عاملی برای مسئولیت پذیری و رشد اخلاقی معرفی کرده اند. همچنین نتایج مطالعات گاوسل و همکاران (۲۰۱۶) و دهوج و همکاران (۲۰۱۰) نیز نشان داد که شرم در صورت هدایت سازگار می تواند به شکل گیری وجدان اخلاقی، افزایش رفتارهای اجتماعی مثبت و تحکیم روابط بین فردی کمک کند. از منظر تحصیلی نیز، نوجوانانی که توانسته اند شرم را به صورت سازنده مدیریت کنند، انرژی بیشتری برای یادگیری صرف کرده و عملکرد تحصیلی بالاتری نشان داده اند. نتایج پژوهش مورفی و کافین - پترسون (۲۰۱۷) نشان داد که روابط حمایتی در مدرسه به نوجوانان امکان می دهد خطاهای خود را بدون ترس از تحقیر اصلاح کنند. یافته های مطالعه هاشمی گلپایگانی و همکاران (۱۴۰۱) نیز در همین راستا است که نشان دادند، نوجوانانی که در خانواده های پذیرنده رشد می کنند، عزت نفس بالاتر و اضطراب اجتماعی پایین تری دارند. تجربه متعادل شرم در محیط های آموزشی می تواند با بهبود عملکرد تحصیلی و سازگاری اجتماعی همراه باشد. با این حال، زمانی که شرم در بسترهای سرزنش آمیز و تحقیرکننده تجربه شود، پیامدهای ناسازگار و آسیب زایی به دنبال دارد. برخی از دختران شرکت کننده در این پژوهش بیان داشتند که تجربه تمسخر یا مقایسه منفی، باعث شد از حضور در جمع اجتناب کنند، اعتماد به نفس خود را از دست بدهند و دچار اضطراب و افسردگی شوند. این یافته ها با نتایج هندریکس و همکاران (۲۰۲۲) و پاولوس و همکاران (۲۰۲۱) همخوان است که شرم ناسازگار را پیش بینی کننده افسردگی و کناره گیری اجتماعی معرفی کرده اند. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می دهد که اجتماعی سازی هیجان شرم در نوجوانان می تواند دو مسیر متفاوت را دنبال کند. در صورتی که در فضایی همدلانه و حمایت گرا نه انجام گیرد، به ارتقای سلامت روان، هویت مثبت، خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی منجر می شود، اما در صورتی که با تحقیر، مقایسه و سرزنش همراه باشد، نوجوانان را به سمت شرم ناسازگار، اجتناب اجتماعی و مشکلات هیجانی سوق خواهد داد. این یافته ها ضرورت طراحی مداخلات چندسطحی در خانواده، مدرسه و نهادهای فرهنگی را برجسته می سازد تا شرم از یک هیجان آسیب زا به تجربه ای سازنده و رشد دهنده تبدیل شود.

تحلیل نهایی داده های این مطالعه نشان داد که «بازآفرینی هویت عاطفی دختران نوجوان در بستر اجتماعی شدن هیجان شرم» به عنوان پدیده محوری،

فرایندی اساسی است که سایر مقولات استخراج شده (شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها) در تعامل با یکدیگر به آن منتهی می‌شوند. انتخاب این پدیده از آن رو صورت گرفت که نوجوانان در روایت‌های خود، شرم را نه تنها به عنوان یک تجربه هیجانی گذرا، بلکه سازوکاری بنیادین برای بازاندیشی در ارزش خود، جایگاه اجتماعی و معنای روابطشان توصیف کردند؛ به عبارت دیگر، شرم به مثابه هیجانی خودآگاه، در فرهنگ جمع‌گرای ایران به سطحی فراتر از احساس فردی ارتقا یافته و به نیرویی تبدیل می‌شود که هویت هیجانی- اجتماعی دختران نوجوان را بازتولید و بازتعریف می‌کند. هم‌چنین نتایج این مطالعه نشان داد که اجتماعی شدن سازگار شرم، امکان بازآفرینی هویتی مثبت را فراهم می‌کند؛ بدین معنا که نوجوانان با تجربه شرم در فضایی حمایت‌گر، به رشد عزت نفس، تاب‌آوری، خودکارآمدی، مسئولیت‌پذیری و هویت‌یابی مثبت دست می‌یابند. در مقابل، زمانی که شرم در بستری ناسازگار و همراه با تحقیر و سرکوب تجربه شود، هویتی شکننده و منفی بازتولید می‌شود که پیامدهایی همچون افسردگی، اجتناب، اضطراب اجتماعی و درونی‌سازی احساس نقص را به دنبال دارد. این یافته با نتایج مطالعاتی که نقش دوگانه شرم را در شکل‌گیری هویت تأیید کرده‌اند (گاوسل و همکاران، ۲۰۱۶؛ موریس و مسترز، ۲۰۱۴)، همسو است. علاوه بر این، نتایج حاکی از آن بود که شرم، فراتر از یک هیجان فردی گذرا، در بافت فرهنگی- اجتماعی ایران، ساز و کاری بنیادین برای بازاندیشی در ارزش خود، جایگاه اجتماعی و معنای روابط محسوب می‌شود. مسیر دوگانه‌ی این تجربه آشکار ساخت که اجتماعی شدن سازگار شرم در فضایی حمایت‌گرانه، به رشد عزت نفس، تاب‌آوری، خودکارآمدی و هویت مثبت منجر می‌شود؛ در حالی که اجتماعی شدن ناسازگار شرم، به ویژه در بستر تحقیر و سرزنش، بازآفرینی هویتی منفی را به دنبال دارد که با افسردگی، اجتناب و اضطراب اجتماعی همراه است.

این پژوهش همانند بسیاری از مطالعات کیفی با محدودیت‌هایی همراه بود. مهم‌ترین محدودیت در این زمینه آن بود که شرم، مفهومی انتزاعی و چندبعدی است و توصیف و تبیین دقیق آن برای برخی از مصاحبه‌شوندگان به ویژه نوجوانان دشوار بود و همین دشواری، دریافت اطلاعات از نوجوانان را محدود می‌ساخت، اما پژوهشگران مطالعه حاضر با اضافه کردن گروه مادران، سعی کردند این نقص را تا حد ممکن پوشش دهند. هم‌چنین،

چندبعدی بودن پدیده شرم در سطوح فردی، خانوادگی و فرهنگی، تحلیل داده‌ها را پیچیده‌تر نمود. از سوی دیگر، انتخاب نمونه از یک جنسیت (دختران و مادران) و منطقه جغرافیایی خاص (شهر کاشان) ممکن است به تأثیر عوامل فرهنگی- اجتماعی و جنسیتی بر نتایج منجر شده باشد که این موضوع ممکن است محدودیت دیگری برای تعمیم‌پذیری یافته‌ها ایجاد کرده باشد. از این رو، با توجه به محدودیت‌های این مطالعه، پیشنهاد می‌شود، مطالعات مشابه آتی در بافت‌های فرهنگی متنوع ایران انجام شود تا امکان طراحی مداخلات بومی فراهم شود. هم‌چنین بررسی تفاوت‌های جنسیتی در تجربه شرم و مدیریت آن در میان دختران و پسران نوجوان می‌تواند به روشن‌تر شدن بیشتر ابعاد این هیجان کمک کند. در نهایت، استفاده از مدل‌سازی کمی مانند مدل‌یابی معادلات ساختاری یا پویایی‌شناسی سیستم‌ها می‌تواند روابط میان شرایط علی، راهبردها و پیامدهای اجتماعی‌سازی شرم را با دقت بیشتری تبیین کند. از منظر کاربردی نیز یافته‌های این پژوهش، ضرورت مداخلات چندسطحی در خانواده، مدرسه و نهادهای فرهنگی را برجسته می‌سازد تا شرم از هیجانی آسیب‌زا به منبعی برای بازآفرینی هویت مثبت نوجوانان تبدیل شود. بر این اساس، طراحی فضاهای امن برای گفتگوی نوجوانان درباره شرم، آموزش والدین در زمینه سواد هیجانی و ادغام برنامه‌های یادگیری اجتماعی- عاطفی و هوش هیجانی در مدارس، از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند تجربه شرم را فرصتی برای رشد عزت نفس، تاب‌آوری و هویت مثبت تبدیل کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی با کد اخلاق IR.KHU.REC.1403.133 است. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مانند محفوظ ماندن اطلاعات شرکت‌کنندگان و حق انصراف در تمام فرایند پژوهش رعایت شده است. هم‌چنین تمامی شرکت‌کنندگان با تکمیل فرم رضایت‌نامه و به صورت کاملاً آگاهانه در پژوهش حاضر شرکت کردند.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی انجام شده است. **نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول این مقاله به عنوان پژوهشگر اصلی، نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما و نویسندگان سوم و چهارم به عنوان اساتید مشاور در این پژوهش نقش داشتند.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌دارند که در ارتباط با این پژوهش هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

References

- Brown, G. L., Craig, A. B., & Halberstadt, A. G. (2015). Parent gender differences in emotion socialization behaviors vary by ethnicity and child gender. *Parenting*, 15(3), 135-157. <https://doi.org/10.1080/15295192.2015.1053312>
- 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>
- Collardeau, F., Dupuis, H. E., & Woodin, E. (2023). The role of culture and social threats in constructing shame: Moving beyond a western lens. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 64(2), 132-143. <https://doi.org/10.1037/cap0000329>
- Cosenza, B. L. (2013). Shame on You: How Media Affects the Formation of Negative Body Image in Adolescent Women. Honors Theses. 1972. https://egrove.olemiss.edu/hon_thesis/1972
- De Hooge, I. E., Breugelmans, S. M., Wagemans, F. M., & Zeelenberg, M. (2018). The social side of shame: Approach versus withdrawal. *Cognition and Emotion*, 32(8), 1671-1677. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1422696>
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion*, 24(1), 111-127. <https://doi.org/10.1080/02699930802584466>
- Eisenberg, N., Hernández, M. M., & Spinrad, T. L. (2017). The relation of self-regulation to children's externalizing and internalizing problems. In C. A. Essau, S. LeBlanc, & T. H. Ollendick (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents* (pp. 18-42). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198765844.03.0002>
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 138(5), 947. <https://doi.org/10.1037/a0027930>

تشکر و قدردانی: از تمامی شرکت کنندگان پژوهش حاضر، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- اعتماد، جلیل؛ جوکار، بهرام و راهیما، سمیرا (۱۳۹۴). پیش‌بینی شادکامی بر مبنای احساس شرم و گناه: بررسی نقش تعدیل‌گری جنسیت. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۲)، ۶۷-۸۶. <https://doi.org/10.22051/psy.2015.1953>
- مشکوری، مهرشاد؛ باقرزاده گل‌مکانی، زهرا؛ منصوری، احمد و خدابخش محمدرضا (۱۴۰۴). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر کمال‌گرایی، شرم از بدن و نشانه‌های اختلال بدریخت‌انگاری بدن در زنان متقاضی جراحی‌های زیبایی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۴ (۱۵۳)، ۲۲۹-۲۴۷. <https://doi.org/10.52547/JPS.24.153.229>
- مشکوری، مهرشاد؛ باقرزاده گل‌مکانی، زهرا؛ منصوری، احمد و خدابخش محمدرضا (۱۴۰۳). اثربخشی طرحواره درمانی بر کمال‌گرایی، شرم از بدن و نشانه‌های اختلال بدریخت‌انگاری بدن در زنان متقاضی جراحی‌های زیبایی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳ (۱۴۳)، ۱۹۷-۲۱۶. <https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.2767>
- هاشمی گلپایگانی، فاطمه؛ حسینیان، سیمین؛ رضائیان، حمید؛ پورشهریاری مه‌سیما و رسولی، رویا (۱۴۰۱). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس تجربه شرم و احساس گناه در نوجوانان شهر تهران. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱ (۱۰۹)، ۵۳-۷۰. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.109.53>

- Etemaad, J., Jowkar, B. and Rahpeima, S. (2015). prediction happiness depend on shame and guilt: verification the moderator role of sex. *Journal of Psychological Studies*, 11(2), 67-86. [Persian] <https://doi.org/10.22051/psy.2015.1953>
- Farahani, H., Azadfallah, P., Watson, P., Qaderi, K., Pasha, A., Dirmina, F., ... & Rashidi, K. (2023). Predicting the social-emotional competence based on childhood trauma, internalized shame, disability/shame Scheme, Cognitive flexibility, distress tolerance and alexithymia in an Iranian sample using Bayesian regression. *Journal of child & adolescent trauma*, 16(2), 351-363. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00501-1>
- Fonagy, P., Gergely, G., & Jurist, E. L. (2018). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Routledge.
- Frye, H. (2022). The problem of public shaming. *Journal of Political Philosophy*, 30(2), 188-208. <https://doi.org/10.1111/jopp.12252>
- Gausel, N., Vignoles, V. L., & Leach, C. W. (2016). 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>
- Gervinskaitė-Paulaitienė, L., Byrne, G., & Barkauskienė, R. (2023). Mentalization-based parenting program for child maltreatment prevention: A pre-post study of 12-week lighthouse group program. *Children*, 10(6), 1047. <https://doi.org/10.3390/children10061047>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Hashemi Golpayegani F, Hosseini S, Rezaeian H, Pourshahriari M, Rasouli R. (2022). Psychometric properties of the guilt and shame experience scale in adolescents in Tehran. *Journal of Psychological Science*, 21(109), 53-70. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.21.109.53>
- Hendriks, E., Muris, P., Meesters, C., & Houben, K. (2022). Childhood disorder: dysregulated self-conscious emotions? Psychopathological correlates of implicit and explicit shame and guilt in clinical and non-clinical children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, 822725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.822725>
- Katz, L. F., Maliken, A. C., & Stettler, N. M. (2012). Parental meta-emotion philosophy: A review of research and theoretical framework. *Child Development Perspectives*, 6(4), 417-422. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00244.x>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- 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>
- Mashkouri, M., Bagherzadeh Gholmakani, Z., Mansouri, A., & Khodabakhsh, M. (2025). The efficacy of compassion focused therapy on perfectionism, body shame and symptoms of body dysmorphic disorder in women seeking cosmetic surgery. *Journal of Psychological Science*, 24(153), 229-247. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.24.153.229>
- Mashkouri M, Bagherzadeh Gholmakani Z, Mansouri A, Khodabakhsh M. (2024). The efficacy of schema therapy on perfectionism, body shame and symptoms of body dysmorphic disorder in women seeking cosmetic surgery. *Journal of Psychological Science*, 23(143), 197-216. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.2767>
- Miller-Slough, R., & Dunsmore, J. C. (2019). Longitudinal patterns in parent and friend emotion socialization: Associations with adolescent emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 29(4), 953-966. <https://doi.org/10.1111/jora.12434>
- Mills, J. S., Minister, C., & Samson, L. (2022). Enriching sociocultural perspectives on the effects of idealized body norms: Integrating shame, positive body image, and self-compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 983534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.983534>
- Muris, P., & Meesters, C. (2014). Small or big in the eyes of the other: On the developmental psychopathology of self-conscious emotions as shame, guilt, and pride.

- Clinical child and family psychology review*, 17(1), 19-40. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0137-z>
- Murphy, S. A., & Kiffin-Petersen, S. (2017). The exposed self: A multilevel model of shame and ethical behavior. *Journal of Business Ethics*, 141(4), 657-675. <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3185-8>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological assessment*, 31(1), 27. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Nussbaum, M. C. (2009). *Hiding from humanity: Disgust, shame, and the law*. Princeton University Press.
- Nyström, M. B., Kjellberg, E., Heimdahl, U., & Jonsson, B. (2018). Shame and interpersonal sensitivity: Gender differences and the association between internalized shame coping strategies and interpersonal sensitivity. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 82(2), 137-155. <https://doi.org/10.1521/bumc.2018.82.2.137>
- Paulo, M., Vagos, P., Ribeiro Da Silva, D., & Rijo, D. (2020). The role of shame and shame coping strategies on internalizing/externalizing symptoms: Differences across gender in adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(4), 578-597. <https://doi.org/10.1080/17405629.2019.1682991>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders. A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 12, 628252. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.628252>
- Pecini, C., Di Bernardo, G. A., Crapolicchio, E., Vezzali, L., & Andrighetto, L. (2023). Body shame in 7-12-year-old girls and boys: The role of parental attention to children's appearance. *Sex roles*, 89(1), 82-95. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01385-7>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & De Carvalho, P. H. B. (2023). *Body image as a global mental health concern*. *Global Mental Health* (Cambridge, England), 10, e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The lancet child & adolescent health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sedighimornani, N., Rimes, K., & Verplanken, B. (2021). Factors contributing to the experience of shame and shame management: Adverse childhood experiences, peer acceptance, and attachment styles. *The Journal of Social Psychology*, 161(2), 129-145. <https://doi.org/10.1080/00224545.2020.1778616>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford press.
- Telzer, E. H., Van Hoorn, J., Rogers, C. R., & Do, K. T. (2018). Social influence on positive youth development: A developmental neuroscience perspective. *Advances in child development and behavior*, 54, 215-258. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2017.10.003>
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Eds.). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2007-14002-000>
- Van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The social effects of emotions. *Annual review of psychology*, 73, 629-658. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010855>
- Yaghoubi, S., Birashk, B., Aghebati, A., & Ashouri, A. (2021). Mediating role of external shame and self-compassion in the relationship between peer victimization and depression in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(1), 16-31. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.27.1.3288.1>
- Yazdanimehr, R., Aflakseir, A., Sarafriz, M., & Taghavi, M. (2023). The structural model of mother-infant bonding in the first pregnancy based on the mother's attachment style and parenting style: the mediating role of mentalization and shame. *BMC psychology*, 11(1), 396. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01436-4>