

مطالعه کیفی تجربه شرم هیجانی در نوجوانان دارای تعارض خانوادگی

۱. مهدیس سرلک‌پور: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران

۲. پوریا درویشی*: گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران (نویسنده مسئول). pouria.darvishi.c@gmail.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۷/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۱۱

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر، واکاوی تجربه شرم هیجانی در نوجوانان دارای تعارض خانوادگی و شناسایی مضامین اصلی سازنده این تجربه در بافت روابط والد — فرزند بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۹ نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله ساکن تهران بودند که تجربه تعارض مکرر خانوادگی و دشواری در بیان هیجان‌های منفی را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با رعایت تنوع در جنسیت، سن، وضعیت تحصیلی و ساختار خانواده انجام شد و تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه والدین و موافقت نوجوانان، ضبط، پیاده‌سازی و در نرم‌افزار NVivo سازمان‌دهی شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضمون‌ها، بازبینی مضمون‌ها، نام‌گذاری مضمون‌ها و تدوین گزارش انجام شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی انجامید: «خودسرزنشگری و احساس معیوب بودن»، «پنهان‌سازی هیجان و سکوت دفاعی»، «شرم رابطه‌ای در بافت انتقاد و مقایسه خانوادگی»، «گسترش شرم به بدن، مدرسه و روابط همسالان» و «راهبردهای ترمیمی ناکارآمد شامل فاصله‌گیری، کنترل‌گری و جست‌وجوی تأیید». یافته‌ها نشان داد که شرم هیجانی در نوجوانان دارای تعارض خانوادگی صرفاً یک هیجان گذرا نیست، بلکه به صورت تجربه‌ای پایدار از دیده‌شدن منفی، بی‌ارزشی، ترس از افشا و ناتوانی در بیان نیازهای هیجانی تجربه می‌شود. نتایج پژوهش نشان داد که تعارض خانوادگی می‌تواند از طریق انتقاد مکرر، نالایمن‌سازی فضای گفت‌وگو، بی‌اعتبارسازی هیجان‌ها و مقایسه‌های خانوادگی، زمینه شکل‌گیری شرم هیجانی را در نوجوانان فراهم کند. بنابراین، مداخلات خانواده‌محور مبتنی بر اعتباربخشی هیجانی، کاهش انتقاد، آموزش گفت‌وگوی ایمن و تقویت شفقت به خود می‌توانند در کاهش شرم هیجانی و بهبود سلامت روان نوجوانان مؤثر باشند.

کلیدواژه‌ها: شرم هیجانی؛ نوجوانان؛ تعارض خانوادگی؛ تحلیل مضمون؛ تنظیم هیجان؛ روابط والد — فرزند.

۱



A Qualitative Study of the Experience of Emotional Shame in Adolescents with Family Conflict

1. Mahdis Sarlakpour: Department of Family Counseling, Persian Gulf University, Bushehr, Iran

2. Pouria Darvishi*: Department of Clinical Psychology, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran (Corresponding Author).

pouria.darvishi.c@gmail.com

Submit Date: 2025-09-26

Accept Date: 2025-12-23

Revise Date: 2026-01-01

Publish Date: 2026-03-21

Abstract

This study aimed to explore the experience of emotional shame among adolescents with family conflict and to identify the main themes shaping this experience within parent–adolescent relationships. This qualitative study used a thematic analysis approach. Participants were 19 adolescents aged 13 to 18 years living in Tehran who reported repeated family conflict and difficulty expressing negative emotions. Purposive sampling was used to ensure variation in gender, age, educational status, and family structure, and recruitment continued until theoretical saturation was achieved. Data were collected only through individual semi-structured interviews. After obtaining parental informed consent and adolescent assent, interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and organized using NVivo software. Data analysis followed the phases of familiarization, initial coding, theme development, theme review, theme definition and naming, and report writing. The analysis yielded five main themes: “self-blame and feeling defective,” “emotional concealment and defensive silence,” “relational shame within criticism and family comparison,” “the spread of shame into the body, school, and peer relationships,” and “maladaptive reparative strategies, including distancing, over-control, and approval seeking.” The findings indicated that emotional shame among adolescents with family conflict is not merely a transient emotional reaction, but a persistent experience of negative visibility, worthlessness, fear of exposure, and inability to communicate emotional needs. The findings suggest that family conflict may contribute to adolescents’ emotional shame through repeated criticism, unsafe emotional communication, invalidation of feelings, and family-based comparisons. Therefore, family-centered interventions focused on emotional validation, reduction of criticism, safe dialogue, and self-compassion may help reduce emotional shame and improve adolescent mental health.

Keywords: *emotional shame; adolescents; family conflict; thematic analysis; emotion regulation; parent–adolescent relationships.*

مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های تحول روان‌شناختی است؛ دوره‌ای که در آن فرد هم‌زمان با تغییرات جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی گسترده، درگیر بازتعریف هویت، خودارزیابی، استقلال‌طلبی و بازتنظیم روابط با خانواده و همسالان می‌شود. در این دوره، هیجان‌ها نه تنها شدت بیشتری می‌یابند، بلکه معنای اجتماعی و هویتی پیچیده‌تری پیدا می‌کنند. نوجوان دیگر فقط احساس غم، خشم یا اضطراب را تجربه نمی‌کند، بلکه به‌طور فزاینده‌ای نگران این است که این هیجان‌ها چه تصویری از او در ذهن دیگران می‌سازند. همین حساسیت نسبت به نگاه دیگری، زمینه را برای شکل‌گیری هیجان‌های خودآگاه مانند شرم، گناه، خجالت و غرور فراهم می‌کند. در میان این هیجان‌ها، شرم جایگاه ویژه‌ای دارد؛ زیرا برخلاف گناه که معمولاً به ارزیابی منفی یک رفتار خاص مربوط می‌شود، شرم اغلب با ارزیابی منفی کلیت خود همراه است؛ یعنی فرد احساس می‌کند نه فقط «کاری بد انجام داده»، بلکه «خود او بد، ناکافی، بی‌ارزش یا معیوب است» (Tangney & Dearing, ۲۰۰۲; Tracy & Robins, ۲۰۰۴).

شرم هیجانی را می‌توان تجربه‌ای دانست که در آن نوجوان خود را از منظر نگاه قضاوتگر دیگران می‌بیند و احساس می‌کند هیجان‌ها، نیازها، ضعف‌ها یا واکنش‌های او غیرقابل پذیرش‌اند. در چنین وضعیتی، هیجان به‌جای آنکه پیام روانی قابل فهمی درباره نیاز، رنج یا تهدید باشد، به نشانه‌ای از ضعف، نقص یا بی‌کفایتی تبدیل می‌شود. بنابراین، شرم هیجانی تنها به تجربه شرم درباره یک خطا یا شکست محدود نیست، بلکه به شرم از داشتن هیجان نیز مربوط می‌شود؛ برای مثال نوجوان ممکن است از گریه کردن، ترسیدن، نیازمند محبت بودن، عصبانی شدن، حسادت، وابستگی یا حتی درخواست کمک احساس شرم کند. این نوع شرم در بلندمدت می‌تواند با خودسرزنشگری، پنهان‌سازی هیجان، اجتناب از گفت‌وگو، نشخوار فکری، افسردگی، اضطراب و دشواری در روابط بین‌فردی همراه شود (Gilbert & Irons, ۲۰۰۹; Nikolić et al., ۲۰۲۲).

خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر اجتماعی‌سازی هیجان است. کودکان و نوجوانان از طریق مشاهده سبک واکنش والدین به هیجان‌ها، شیوه گفت‌وگوی خانوادگی درباره احساسات، کیفیت حمایت عاطفی، و نحوه مواجهه خانواده با تعارض می‌آموزند که هیجان‌ها قابل بیان، قابل تحمل و قابل تنظیم هستند یا باید سرکوب، انکار و پنهان شوند. بر اساس مدل‌های اجتماعی‌سازی هیجان، والدین از سه مسیر مهم بر رشد تنظیم هیجان فرزندان اثر می‌گذارند: الگوسازی هیجانی، واکنش مستقیم به هیجان کودک یا نوجوان، و فضای هیجانی عمومی خانواده (Eisenberg et al., ۱۹۹۸; Morris et al., ۲۰۰۷). در خانواده‌هایی که گفت‌وگو درباره احساسات با بی‌اعتنایی، تحقیر، تنبیه، تمسخر یا مقایسه همراه است، نوجوان ممکن است یاد بگیرد که تجربه هیجان‌های منفی نشانه ضعف یا ناپختگی است. در چنین فضایی، بیان هیجان نه تنها به حل مسئله منجر نمی‌شود، بلکه خود به منبع شرم، تهدید و آسیب‌پذیری تبدیل می‌گردد.

تعارض خانوادگی، به‌ویژه هنگامی که مزمن، حل‌نشده، پرتنش و همراه با انتقاد یا بی‌اعتبارسازی باشد، می‌تواند امنیت هیجانی نوجوان را تضعیف کند. نظریه امنیت هیجانی بیان می‌کند که تعارضات والدین یا تعارضات شدید در روابط خانوادگی، وقتی برای کودک یا نوجوان

تهدیدکننده، غیرقابل پیش‌بینی و کنترل‌ناپذیر تجربه شوند، احساس امنیت او را مختل می‌کنند و موجب برانگیختگی هیجانی، گوش‌به‌زنگی، تلاش برای اجتناب یا دخالت در تعارض و شکل‌گیری بازنمایی‌های منفی از روابط می‌شوند (Davies & Cummings, ۱۹۹۴). در چنین شرایطی، نوجوان ممکن است نه‌تنها از تعارض بترسد، بلکه خود را علت تعارض بداند، هیجان‌هایش را مزاحم خانواده تصور کند، یا احساس کند هرگونه ابراز ناراحتی موجب تشدید تنش خواهد شد. این وضعیت می‌تواند شرم هیجانی را تقویت کند؛ زیرا نوجوان یاد می‌گیرد برای حفظ حداقلی از آرامش خانوادگی، خود واقعی و هیجان‌های خود را پنهان کند.

ادبیات پژوهشی نشان داده است که خانواده‌های پرخطر، یعنی خانواده‌هایی که با تعارض، پرخاشگری، سردی، بی‌حمایتی یا غفلت مشخص می‌شوند، زمینه‌ساز آسیب‌پذیری‌های هیجانی و روانی در فرزندان هستند (Repetti et al., ۲۰۰۲). این آسیب‌پذیری‌ها الزاماً به‌صورت رفتارهای آشکار بروز نمی‌کنند؛ بلکه در بسیاری از نوجوانان، به شکل درون‌ریزی، سکوت، خودسرزنشگری، کناره‌گیری و احساس بی‌ارزشی ظاهر می‌شوند. از این منظر، شرم هیجانی می‌تواند یکی از مسیرهای پنهان اثرگذاری تعارض خانوادگی بر سلامت روان نوجوان باشد. نوجوانی که مکرراً با پیام‌هایی مانند «زیادی حساسی»، «همه چیز را بزرگ می‌کنی»، «آبروی ما را نبر»، «مثل بقیه باش» یا «تو همیشه باعث دردسری» مواجه می‌شود، ممکن است به‌تدریج تجربه هیجانی خود را نامعتبر، شرم‌آور و غیرقابل بیان تلقی کند.

تمایز میان شرم و گناه برای فهم تجربه نوجوانان اهمیت اساسی دارد. گناه معمولاً هیجانی رفتارمحور است و می‌تواند کارکرد ترمیمی داشته باشد؛ زیرا فرد را به جبران، عذرخواهی یا اصلاح رفتار سوق می‌دهد. اما شرم، خودمحور و هویت‌محور است و اغلب با میل به پنهان شدن، فرار، سکوت، انکار یا حمله به خود همراه می‌شود (Tangney & Dearing, ۲۰۰۲). در نوجوانان دارای تعارض خانوادگی، این تمایز می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد. اگر نوجوان پس از یک تعارض خانوادگی احساس کند «رفتارم مناسب نبود»، احتمال گفت‌وگو و اصلاح وجود دارد؛ اما اگر احساس کند «من مشکل خانواده هستم»، «من زیادی‌ام»، یا «هیچ‌کس نمی‌تواند من را تحمل کند»، تجربه هیجانی او به سوی شرم و خودطردی حرکت می‌کند. این الگو در بلندمدت ممکن است به خودانتقادی مزمن تبدیل شود؛ الگویی که پژوهش‌ها آن را با آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی، اضطراب و مشکلات بین‌فردی مرتبط دانسته‌اند (Gilbert & Irons, ۲۰۰۹; De Rubeis & Hollenstein, ۲۰۰۹).

یکی از جنبه‌های مهم شرم هیجانی در نوجوانی، پیوند آن با «دیده‌شدن منفی» است. نوجوان در این دوره به‌شدت نسبت به جایگاه اجتماعی، پذیرش، مقایسه، ظاهر، عملکرد تحصیلی و داوری دیگران حساس می‌شود. در بافت خانواده‌های پرتنش، این حساسیت ممکن است از طریق مقایسه با خواهر و برادر، سرزنش در حضور دیگران، تهدید به افشا، برچسب‌زنی و انتقاد از شخصیت تشدید شود. در نتیجه، نوجوان نه‌تنها در خانه، بلکه در مدرسه و روابط همسالان نیز خود را زیر نگاه قضاوتگر تصور می‌کند. شرم خانوادگی می‌تواند به شرم اجتماعی تبدیل شود و نوجوان را از مشارکت، درخواست کمک، ابراز نظر یا ایجاد روابط صمیمانه بازدارد. چنین فرایندی نشان می‌دهد که شرم هیجانی فقط تجربه‌ای درونی نیست، بلکه از روابط نشئت می‌گیرد و در روابط نیز بازتولید می‌شود.

از نظر بالینی، شرم هیجانی می‌تواند در پشت نشانه‌های مختلف پنهان شود. برخی نوجوانان آن را با سکوت، گوشه‌گیری و افت تحصیلی نشان می‌دهند؛ برخی با پرخاشگری، بی‌تفاوتی ظاهری یا مخالفت مداوم؛ و برخی دیگر با کمال‌گرایی، جلب رضایت دیگران یا تلاش افراطی برای بی‌نقص بودن. این تنوع رفتاری ممکن است موجب شود والدین، معلمان یا درمانگران، شرم را به‌عنوان هیجان مرکزی تشخیص ندهند. نوجوان شرمگین ممکن است به‌ظاهر لجباز، بی‌احساس یا بی‌مسئولیت به نظر برسد، در حالی که در سطح درونی با ترس از افشا، احساس نقص، نیاز به پذیرفته‌شدن و ناتوانی در بیان رنج خود درگیر است. بنابراین، مطالعه کیفی تجربه شرم هیجانی می‌تواند به فهم لایه‌های پنهان این پدیده کمک کند؛ لایه‌هایی که در پژوهش‌های کمی و پرسشنامه‌ای به‌آسانی قابل آشکار شدن نیستند.

مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که شرم‌پذیری، سرکوب بیان هیجان و کیفیت انسجام خانوادگی می‌توانند در سلامت روان نوجوانان نقش معنادار داشته باشند. برای مثال، پژوهش van Eickels و همکاران نشان داد که انسجام خانوادگی پایین از طریق شرم‌پذیری و سرکوب بیان با مشکلات سلامت روان نوجوانان ارتباط دارد (van Eickels et al., ۲۰۲۲). همچنین، شواهد مربوط به نوجوانان نشان می‌دهد که شرم با افسردگی و اضطراب همبستگی دارد و می‌تواند به‌ویژه در تعامل با عوامل محیطی و خانوادگی، به مسیرهای آسیب‌پذیری روانی منجر شود (Nikolić et al., ۲۰۲۲). با این حال، هنوز نیاز به پژوهش‌هایی وجود دارد که به‌جای تمرکز صرف بر شدت شرم، تجربه زیسته و ساختار معنایی شرم هیجانی را در بافت خانواده‌های متعارض بررسی کنند. بسیاری از نوجوانان نمی‌توانند شرم خود را با واژه «شرم» بیان کنند؛ آنان ممکن است از عباراتی مانند «حس می‌کنم اضافی‌ام»، «نمی‌خواهم دیده شوم»، «وقتی ناراحت می‌شوم از خودم بدم می‌آید» یا «احساساتم مسخره است» استفاده کنند. تحلیل چنین روایت‌هایی می‌تواند به کشف زبان پنهان شرم کمک کند.

با توجه به اهمیت خانواده در شکل‌گیری تنظیم هیجان، نقش تعارض خانوادگی در تهدید امنیت هیجانی نوجوان، و پیامدهای بالقوه شرم برای سلامت روان، پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه شرم هیجانی در نوجوانان دارای تعارض خانوادگی انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که هدف مطالعه، سنجش میزان شرم یا آزمون رابطه آماری میان متغیرها نبود، بلکه فهم عمیق تجربه نوجوانان از شرم هیجانی در بافت تعارض خانوادگی مدنظر قرار داشت. تحلیل مضمون برای شناسایی الگوهای تکرارشونده معنا در روایت‌های مشارکت‌کنندگان به کار رفت؛ زیرا این روش امکان می‌دهد داده‌های مصاحبه به‌صورت نظام‌مند کدگذاری شوند و مضمون‌های اصلی تجربه مشترک مشارکت‌کنندگان استخراج گردد (Braun & Clarke, ۲۰۰۶). جامعه هدف شامل نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله ساکن شهر تهران بود که تجربه تعارض خانوادگی مکرر را گزارش می‌کردند. معیارهای ورود شامل قرار داشتن در دامنه سنی نوجوانی، سکونت در تهران، تجربه تعارض خانوادگی در شش ماه گذشته، توانایی شرکت در مصاحبه، رضایت آگاهانه والدین و موافقت خود نوجوان بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران حاد روان‌شناختی در زمان مصاحبه، ناتوانی در ادامه گفت‌وگو، یا عدم تمایل نوجوان به ادامه مشارکت بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با راهبرد حداکثر تنوع انجام شد تا نوجوانان از نظر جنسیت، سن، پایه تحصیلی، ساختار خانواده و شدت تجربه تعارض خانوادگی تنوع نسبی داشته باشند. در مجموع، ۱۹ نوجوان در پژوهش شرکت کردند. پس از

مصاحبه هفدهم، مضمون تازه‌ای به داده‌ها اضافه نشد و برای اطمینان از پایداری اشباع نظری، دو مصاحبه دیگر نیز انجام شد. بنابراین، حجم نمونه نهایی ۱۹ نفر تعیین شد.

داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. پیش از آغاز مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، حق انصراف در هر زمان، نحوه استفاده از داده‌ها و شیوه ناشناس‌سازی نقل‌قول‌ها برای مشارکت‌کنندگان و والدین آنان توضیح داده شد. مصاحبه‌ها در محیطی آرام و امن، در مراکز مشاوره همکار و در موارد محدود به‌صورت آنلاین انجام شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه متغیر بود. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی باز درباره تجربه تعارض خانوادگی، احساس نوجوان هنگام بروز تعارض، نحوه واکنش والدین به هیجان‌های نوجوان، موقعیت‌هایی که نوجوان از احساسات خود شرم‌منده شده بود، شیوه‌های پنهان‌سازی یا بیان هیجان، و پیامدهای این تجربه در مدرسه، بدن، روابط همسالان و تصویر از خود بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی در خانه بحث یا تنش پیش می‌آید، معمولاً چه احساسی نسبت به خودت پیدا می‌کنی؟»، «آیا پیش آمده از ناراحت بودن، گریه کردن یا نیاز به حمایت احساس خجالت یا شرم کنی؟»، «خانواده شما معمولاً با ناراحتی یا عصبانیت تو چگونه برخورد می‌کنند؟»، «وقتی احساسات را بیان نمی‌کنی، در درونت چه اتفاقی می‌افتد؟» و «این تجربه‌ها چه اثری بر رابطه تو با خانواده، دوستان یا مدرسه گذاشته است؟». مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند. برای حفاظت از هویت نوجوانان، نام‌ها حذف شد و به هر مشارکت‌کننده یک کد اختصاص یافت.

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها انجام شد. ابتدا متن کامل مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی روایت‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه شرم هیجانی، تعارض خانوادگی، پنهان‌سازی هیجان، خودسرزنشگری، احساس دیده‌شدن منفی و راهبردهای مقابله‌ای استخراج شد. کدگذاری اولیه به‌صورت باز انجام گرفت و کدها در نرم‌افزار NVivo ۱۴ سازمان‌دهی شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضمون‌های فرعی و اصلی شکل گرفتند. فرایند تحلیل شامل حرکت رفت‌وبرگشتی میان متن مصاحبه‌ها، کدها و مضمون‌ها بود تا مضمون‌ها هم با داده‌های خام وفادار بمانند و هم از انسجام مفهومی برخوردار باشند. در نهایت، ۵۸۷ واحد معنایی، ۹۴ کد اولیه، ۱۹ مضمون فرعی و ۵ مضمون اصلی استخراج شد. برای افزایش اعتبار پژوهش، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکار پژوهشی، ثبت یادداشت‌های تحلیلی، نگهداری مسیر حسابرسی و بازخوانی مکرر کدها استفاده شد. معیارهای قابلیت اعتماد، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس رویکرد Lincoln و Guba (۱۹۸۵) گرفته شد. همچنین، نقل‌قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان در بخش یافته‌ها برای نشان دادن پیوند میان داده‌های خام و مضمون‌های استخراج‌شده ارائه شد.

یافته‌ها

از میان ۱۹ مشارکت‌کننده، ۱۰ نفر دختر و ۹ نفر پسر بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان ۱۳ تا ۱۸ سال بود؛ ۳ نفر ۱۳ ساله، ۴ نفر ۱۴ ساله، ۴ نفر ۱۵ ساله، ۳ نفر ۱۶ ساله، ۳ نفر ۱۷ ساله و ۲ نفر ۱۸ ساله بودند. از نظر پایه تحصیلی، ۵ نفر در دوره متوسطه اول و ۱۴ نفر در دوره متوسطه دوم تحصیل می‌کردند. ۱۳ نفر در خانواده هسته‌ای، ۴ نفر در خانواده تک‌والد، و ۲ نفر در خانواده بازترکیب‌شده زندگی می‌کردند. از نظر شدت ادراک‌شده تعارض خانوادگی، ۶ نفر تعارض را متوسط، ۹ نفر شدید و ۴ نفر بسیار شدید توصیف کردند. ۱۲ نفر گزارش کردند که

تعارض بیشتر میان والدین و سپس به رابطه والد - فرزند منتقل می‌شود، در حالی که ۷ نفر تعارض اصلی را مستقیماً میان خود و یکی از والدین توصیف کردند. همچنین، ۱۵ نفر تجربه پنهان‌سازی مکرر هیجان‌های منفی در خانواده را گزارش کردند و ۱۶ نفر اظهار داشتند که حداقل در برخی موقعیت‌ها از بیان ناراحتی، گریه یا درخواست حمایت احساس شرم کرده‌اند.

تحلیل مضمون داده‌ها نشان داد که تجربه شرم هیجانی در نوجوانان دارای تعارض خانوادگی در پنج مضمون اصلی سازمان می‌یابد. این مضمون‌ها عبارت بودند از: خودسرزنشگری و احساس معیوب بودن، پنهان‌سازی هیجان و سکوت دفاعی، شرم رابطه‌ای در بافت انتقاد و مقایسه خانوادگی، گسترش شرم به بدن و مدرسه و روابط همسالان، و راهبردهای ترمیمی ناکارآمد شامل فاصله‌گیری، کنترل‌گری و جست‌وجوی تأیید.

خودسرزنشگری و احساس معیوب بودن. نخستین مضمون اصلی نشان داد که بسیاری از نوجوانان، تعارض خانوادگی را نه فقط به‌عنوان اختلاف میان اعضای خانواده، بلکه به‌عنوان نشانه‌ای از مشکل‌دار بودن خود تجربه می‌کردند. در روایت آنان، پس از هر تنش خانوادگی نوعی گفت‌وگوی درونی سرزنشگر فعال می‌شد که در آن نوجوان خود را «زیادی حساس»، «مزاحم»، «بی‌فایده»، «باعث دردسر» یا «ناتوان از کنترل خود» توصیف می‌کرد. این خودسرزنشگری به‌ویژه زمانی شدیدتر بود که والدین به‌جای اشاره به یک رفتار خاص، شخصیت نوجوان را هدف انتقاد قرار می‌دادند. مشارکت‌کننده شماره ۴ گفت: «وقتی مامانم می‌گوید تو همیشه همه چیز را خراب می‌کنی، من دیگر فقط از دعوا ناراحت نمی‌شوم؛ حس می‌کنم خودم خرابم.» مشارکت‌کننده شماره ۱۲ نیز بیان کرد: «بعد از بحث، حتی اگر تقصیر من نباشد، مدام فکر می‌کنم شاید اگر من نبودم خانه آرام‌تر بود.» این مضمون نشان می‌دهد که شرم هیجانی در این گروه با احساس نقص در خود پیوند دارد و نوجوان به‌جای فهم تعارض به‌عنوان رخدادی رابطه‌ای، آن را به ارزشمندی یا بی‌ارزشی خود نسبت می‌دهد.

پنهان‌سازی هیجان و سکوت دفاعی. دومین مضمون، به الگوی پنهان‌سازی هیجان‌ها و سکوت به‌عنوان راهبردی برای کاهش آسیب‌پذیری اشاره داشت. نوجوانان گزارش کردند که در فضای تعارض‌آمیز خانواده، بیان ناراحتی یا نیاز عاطفی اغلب خطرناک، بی‌فایده یا شرم‌آور به نظر می‌رسد. آنان آموخته بودند گریه نکنند، درخواست محبت نداشته باشند، عصبانیت خود را نشان ندهند یا درباره ترس‌ها و نگرانی‌هایشان صحبت نکنند؛ زیرا ممکن است با تمسخر، نصیحت تند، بی‌اعتنایی یا سرزنش مواجه شوند. مشارکت‌کننده شماره ۷ گفت: «وقتی گریه می‌کنم، بابام می‌گوید باز شروع کردی به فیلم بازی کردن؛ برای همین ترجیح می‌دهم توی اتاقم گریه کنم که کسی نبیند.» مشارکت‌کننده شماره ۱۵ نیز اظهار کرد: «حرف زدن از احساسم توی خانه ما یعنی اینکه بعداً همان حرف را علیه خودت استفاده کنند.» در این مضمون، سکوت فقط فقدان گفت‌وگو نبود، بلکه نوعی دفاع هیجانی بود؛ دفاعی که نوجوان را از قضاوت فوری محافظت می‌کرد، اما در بلندمدت موجب تنهایی، انباشت هیجان و افزایش فاصله عاطفی با خانواده می‌شد.

شرم رابطه‌ای در بافت انتقاد و مقایسه خانوادگی. سومین مضمون نشان داد که بخش مهمی از شرم هیجانی نوجوانان در بافت انتقاد، مقایسه و برچسب‌زنی خانوادگی شکل می‌گیرد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تجربه کرده بودند که والدین یا اعضای خانواده آنان را با خواهر،

برادر، همکلاسی، فرزند خویشاوندان یا تصویر مطلوبی از «نوجوان خوب» مقایسه می‌کنند. این مقایسه‌ها، به‌ویژه هنگامی که در حضور دیگران بیان می‌شد، احساس تحقیر و دیده‌شدن منفی را تقویت می‌کرد. مشارکت‌کننده شماره ۲ گفت: «همیشه می‌گویند ببین دخترخاله‌ات چقدر عاقل است؛ من همان لحظه حس می‌کنم کوچک می‌شوم». مشارکت‌کننده شماره ۹ بیان کرد: «وقتی جلوی بقیه می‌گویند این بچه اعصاب ندارد، بعدش حتی توی جمع فامیل هم نمی‌توانم عادی باشم». در این مضمون، شرم نه صرفاً از درون فرد، بلکه از رابطه‌ای می‌آید که در آن نوجوان احساس می‌کند از نگاه خانواده ناکافی، نامطلوب یا مایه آبروریزی است. بنابراین، شرم هیجانی به تجربه‌ای بین‌فردی تبدیل می‌شود که ریشه آن در نحوه دیده‌شدن و نامیده‌شدن نوجوان توسط دیگران قرار دارد.

گسترش شرم به بدن، مدرسه و روابط همسالان. چهارمین مضمون نشان داد که شرم هیجانی محدود به محیط خانواده باقی نمی‌ماند، بلکه به بدن، عملکرد تحصیلی، روابط همسالان و حضور اجتماعی نوجوان گسترش می‌یابد. برخی نوجوانان اظهار کردند که پس از تعارض خانوادگی، بدن خود را سنگین، منقبض، بی‌انرژی یا نازیبا احساس می‌کنند. برخی دیگر از پاسخ دادن در کلاس، شرکت در فعالیت‌های گروهی، یا نزدیک شدن به دوستان خودداری می‌کردند؛ زیرا احساس می‌کردند دیگران نیز ضعف یا آشفتگی آنان را خواهند دید. مشارکت‌کننده شماره ۱۱ گفت: «بعد از دعوای خانه، فردایش مدرسه که می‌روم حس می‌کنم همه از صورتم می‌فهمند که من مشکل دارم». مشارکت‌کننده شماره ۱۸ بیان کرد: «گاهی از صدای خودم هم خجالت می‌کشم؛ انگار اگر حرف بزنم همه می‌فهمند که چقدر درونم بهم‌ریخته است». این مضمون نشان می‌دهد که شرم خانوادگی می‌تواند به شرم اجتماعی و بدنی تبدیل شود. نوجوان خود را نه تنها در خانه، بلکه در فضای عمومی نیز در معرض نگاه داورانه احساس می‌کند و برای کاهش این احساس، از حضور فعال و بیان خود فاصله می‌گیرد.

راهبردهای ترمیمی ناکارآمد: فاصله‌گیری، کنترل‌گری و جست‌وجوی تأیید. پنجمین مضمون به تلاش‌های نوجوانان برای کاهش یا ترمیم شرم هیجانی اشاره داشت. این راهبردها در ظاهر برای محافظت از خود به کار می‌رفتند، اما اغلب ناکارآمد بودند و تجربه شرم را تداوم می‌بخشیدند. برخی نوجوانان از خانواده فاصله می‌گرفتند، در اتاق می‌ماندند، ارتباط کلامی را کم می‌کردند یا به فضای مجازی پناه می‌بردند. برخی دیگر تلاش می‌کردند با کنترل افراطی رفتار، نمره، ظاهر یا واکنش‌های خود از انتقاد پیشگیری کنند. گروهی نیز به‌شدت به تأیید دیگران وابسته می‌شدند و هر نشانه بی‌توجهی را به معنای طرد یا بی‌ارزشی خود تفسیر می‌کردند. مشارکت‌کننده شماره ۶ گفت: «من سعی می‌کنم هیچ کاری نکنم که دعوا شود، ولی همین باعث می‌شود همیشه حواسم به همه چیز باشد و خسته شوم». مشارکت‌کننده شماره ۱۴ بیان کرد: «وقتی توی خانه حس می‌کنم کافی نیستم، بیرون دنبال اینم که یکی بگوید خوبی؛ ولی اگر نگویند، بدتر می‌شوم». این مضمون نشان می‌دهد که نوجوانان برای مقابله با شرم، به راهبردهایی متوسل می‌شوند که در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش می‌دهد، اما در بلندمدت مانع تجربه پذیرش، گفت‌وگوی سالم و خودشفقتی می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، واکاوی تجربه شرم هیجانی در نوجوانان دارای تعارض خانوادگی بود. یافته‌ها نشان داد که شرم هیجانی در این نوجوانان تجربه‌ای چندلایه، رابطه‌محور و هویت‌ساز است که از تعامل میان تعارض خانوادگی، بی‌اعتبارسازی هیجان، انتقاد، مقایسه، ترس از افشا و خودسرزنشگری شکل می‌گیرد. پنج مضمون اصلی شامل خودسرزنشگری و احساس معیوب بودن، پنهان‌سازی هیجان و سکوت دفاعی، شرم رابطه‌ای در بافت انتقاد و مقایسه خانوادگی، گسترش شرم به بدن و مدرسه و روابط همسالان، و راهبردهای ترمیمی ناکارآمد استخراج شد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نوجوانان دارای تعارض خانوادگی، شرم را صرفاً به‌عنوان واکنش به یک رفتار اشتباه تجربه نمی‌کنند، بلکه آن را به‌صورت احساس نقص در خود، ناامنی در دیده‌شدن، و ناتوانی در بیان نیازهای هیجانی تجربه می‌کنند. چنین نتیجه‌ای با دیدگاه Tangney و Dearing همسو است که شرم را هیجانی خودمحور می‌دانند؛ هیجانی که در آن ارزیابی منفی به کلیت خود تعمیم می‌یابد و فرد به‌جای تمرکز بر رفتار، خود را ناقص یا بی‌ارزش احساس می‌کند. (Tangney & Dearing, ۲۰۰۲)

مضمون نخست، یعنی خودسرزنشگری و احساس معیوب بودن، نشان داد که نوجوانان پس از تعارض خانوادگی اغلب به این نتیجه می‌رسند که خود آنان علت تنش یا ناکامی خانواده هستند. این یافته با نظریه‌های شرم و خودانتقادی همخوان است Gilbert و Irons بیان می‌کنند که شرم در نوجوانی می‌تواند با احساس فرودستی، نقص، خودانتقادی و ترس از طرد اجتماعی همراه شود و زمانی شدت می‌یابد که نوجوان خود را در جایگاهی پایین، آسیب‌پذیر یا نامطلوب در ذهن دیگران تصور کند. (Gilbert & Irons, ۲۰۰۹) در پژوهش حاضر نیز نوجوانان در روایت‌های خود از عباراتی استفاده کردند که بیانگر درونی‌سازی نگاه انتقادی خانواده بود؛ برای مثال احساس می‌کردند «خراب»، «اضافی»، «دردسرساز» یا «زیادی حساس» هستند. این الگو نشان می‌دهد که در تعارض خانوادگی مزمن، پیام‌های انتقادی ممکن است به صدای درونی خودسرزنشگر تبدیل شوند. همچنین، نتایج با پژوهش De Rubeis و Hollenstein همسو است که نشان داد شرم‌پذیری در نوجوانان با نشانه‌های افسردگی و سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی ارتباط دارد. (De Rubeis & Hollenstein, ۲۰۰۹) هنگامی که نوجوان خود را منشأ مشکل می‌داند، احتمال دارد به‌جای حل رابطه‌ای مسئله، به درون‌ریزی، نشخوار و خودمحکوم‌سازی روی آورد.

مضمون دوم، پنهان‌سازی هیجان و سکوت دفاعی، نشان داد که نوجوانان در خانواده‌های متعارض اغلب بیان هیجان را ناامن تجربه می‌کنند. آنان می‌آموزند که ناراحتی، گریه، ترس یا نیاز به حمایت ممکن است با تمسخر، بی‌اعتنایی یا سرزنش مواجه شود؛ بنابراین سکوت را به‌عنوان راهبرد محافظتی انتخاب می‌کنند. این یافته با مدل اجتماعی‌سازی هیجان والدین همسو است Eisenberg و همکاران تأکید می‌کنند که واکنش والدین به هیجان فرزندان، گفت‌وگو درباره هیجان‌ها و الگوی بیان هیجانی والدین در رشد شایستگی هیجانی نقش اساسی دارد. (Eisenberg et al., ۱۹۹۸) همچنین، Morris و همکاران در مدل سه‌گانه خود نشان دادند که خانواده از طریق مشاهده، شیوه‌های فرزندپروری هیجان‌محور و فضای هیجانی عمومی بر تنظیم هیجان کودک و نوجوان اثر می‌گذارد. (Morris et al., ۲۰۰۷) یافته حاضر نشان می‌دهد که وقتی فضای خانوادگی به‌جای اعتباربخشی، پاسخ‌های تنبیهی یا تحقیرآمیز به هیجان ارائه می‌دهد، نوجوان ممکن است تنظیم هیجان را با سرکوب هیجان اشتباه بگیرد. چنین سرکوبی در ظاهر تعارض را کاهش می‌دهد، اما در سطح درونی شرم، تنهایی و ناتوانی در درخواست کمک را تقویت می‌کند.

مضمون سوم، شرم رابطه‌ای در بافت انتقاد و مقایسه خانوادگی، نشان داد که شرم نوجوانان در بستر شیوه دیده‌شدن و نامیده‌شدن آنان توسط خانواده شکل می‌گیرد. مقایسه با خواهر و برادر، سرزنش در حضور دیگران، برچسب‌هایی مانند «بی‌اعصاب»، «ناسپاس»، «ضعیف» یا «مایه دردسر»، و تهدید به افشای مشکلات، تجربه دیده‌شدن منفی را تقویت می‌کند. این یافته با نظریه امنیت هیجانی Cummings و Davies قابل تبیین است؛ بر اساس این نظریه، تعارض خانوادگی هنگامی آسیب‌زا می‌شود که امنیت هیجانی کودک یا نوجوان را تهدید کند و او را در وضعیت گوش‌به‌زنگی، نگرانی درباره روابط و تلاش برای محافظت از خود قرار دهد (Davies & Cummings, ۱۹۹۴). در پژوهش حاضر، نوجوانان نه تنها از تعارض می‌ترسیدند، بلکه از معنایی که تعارض درباره آنان تولید می‌کرد شرمگین بودند. آنان احساس می‌کردند خانواده آنان را از خلال خطاها، هیجان‌ها یا ضعف‌هایشان تعریف می‌کند. این یافته همچنین با شواهد مربوط به خانواده‌های پرخطر همسو است؛ خانواده‌هایی که با تعارض، پرخاشگری، سردی و بی‌حمایتی مشخص می‌شوند و می‌توانند زمینه اختلال در کارکرد روانی و هیجانی فرزندان را فراهم کنند (Repetti et al., ۲۰۰۲).

مضمون چهارم، گسترش شرم به بدن، مدرسه و روابط همسالان، نشان داد که شرم هیجانی حاصل از خانواده به دیگر حوزه‌های زندگی نوجوان انتقال می‌یابد. نوجوانان گزارش کردند که پس از تنش خانوادگی، در مدرسه، جمع دوستان یا حتی در بدن خود احساس آشفتگی، کوچکی، سنگینی یا دیده‌شدن منفی دارند. این یافته با ماهیت بین‌فردی و اجتماعی شرم سازگار است. شرم معمولاً با میل به پنهان شدن، اجتناب از نگاه دیگران، کاهش ابراز خود و عقب‌نشینی اجتماعی همراه است (Tangney & Dearing, ۲۰۰۲; Tracy & Robins, ۲۰۰۴). در نوجوانی، که حساسیت نسبت به پذیرش همسالان و جایگاه اجتماعی افزایش می‌یابد، شرم خانوادگی می‌تواند به نگرانی گسترده درباره قضاوت دیگران تبدیل شود. نتایج پژوهش Nikolić و همکاران نیز نشان می‌دهد که شرم در نوجوانی با افسردگی و اضطراب ارتباط دارد و عوامل محیطی غیرمستقیم می‌توانند در شکل‌گیری آن نقش داشته باشند (Nikolić et al., ۲۰۲۲). بر این اساس، می‌توان گفت شرم هیجانی در خانواده ممکن است به صورت کناره‌گیری اجتماعی، افت مشارکت مدرسه‌ای و کاهش اعتمادبه‌نفس در روابط همسالان ظاهر شود.

مضمون پنجم، راهبردهای ترمیمی ناکارآمد، نشان داد که نوجوانان برای کاهش شرم به فاصله‌گیری، کنترل‌گری و جست‌وجوی تأیید پناه می‌برند. این راهبردها در کوتاه‌مدت کارکرد محافظتی دارند؛ فاصله‌گیری احتمال قضاوت را کم می‌کند، کنترل‌گری احتمال انتقاد را کاهش می‌دهد و جست‌وجوی تأیید موقتاً احساس ارزشمندی ایجاد می‌کند. با این حال، در بلندمدت هر سه راهبرد می‌توانند چرخه شرم را پایدار کنند؛ زیرا نوجوان به جای تجربه پذیرش بی‌قیدوشرط و گفت‌وگوی ایمن، همچنان ارزشمندی خود را وابسته به پنهان‌سازی نقص، پیشگیری از خطا یا تأیید بیرونی می‌داند. این یافته با پژوهش van Eickels و همکاران همسو است که نشان داد شرم‌پذیری و سرکوب بیان هیجان می‌توانند مسیر ارتباط میان انسجام خانوادگی و مشکلات سلامت روان نوجوانان باشند (van Eickels et al., ۲۰۲۲). همچنین با دیدگاه Gilbert و Irons سازگار است که خودانتقادی و دشواری در خودآرام‌سازی را از فرایندهای مرکزی شرم می‌دانند (Gilbert & Irons, ۲۰۰۹). بنابراین، مداخلات مؤثر باید فراتر از کاهش تعارض ظاهری بروند و به نوجوان کمک کنند تجربه هیجانی خود را معتبر، قابل فهم و قابل بیان بدانند.

از نظر کاربردی، یافته‌های پژوهش حاضر تأکید می‌کند که کار با نوجوانان دارای تعارض خانوادگی نباید فقط بر مدیریت خشم، اصلاح رفتار یا کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی متمرکز باشد. در بسیاری از موارد، زیر این نشانه‌ها تجربه‌ای عمیق از شرم قرار دارد که اگر شناسایی نشود، مداخلات سطحی باقی می‌مانند. درمانگر، مشاور مدرسه یا والد باید بتواند میان رفتار دفاعی نوجوان و هیجان شرم‌آلود پنهان در پشت آن تمایز بگذارد. برای مثال، سکوت نوجوان ممکن است نشانه بی‌احترامی نباشد، بلکه راهی برای جلوگیری از تحقیر بیشتر باشد؛ پرخاشگری ممکن است پوششی برای احساس نقص و آسیب‌پذیری باشد؛ و کمال‌گرایی ممکن است تلاشی برای پیشگیری از انتقاد باشد. چنین نگاهی می‌تواند به طراحی مداخلات خانواده‌محور حساس به شرم کمک کند؛ مداخلاتی که در آن والدین می‌آموزند به جای حمله به شخصیت نوجوان، رفتار مشخص را توصیف کنند، هیجان‌ها را نام‌گذاری و اعتباربخشی کنند، مقایسه و تحقیر را کاهش دهند، و فضای گفت‌وگوی ترمیمی ایجاد کنند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387–411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- De Rubeis, S., & Hollenstein, T. (2009). Individual differences in shame and depressive symptoms during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 477–482. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.019>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. In N. B. Allen & L. B. Sheeber (Eds.), *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders* (pp. 195–214). Cambridge University Press.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Nikolić, M., Hannigan, L. J., Krebs, G., Sterne, A., Gregory, A. M., & Eley, T. C. (2022). Aetiology of shame and its association with adolescent depression and anxiety: Results from a prospective twin and sibling study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(1), 99–108. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13465>
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502_01
- van Eickels, R. L., Zhang, X., & Lange, W. G. (2022). Family cohesion, shame-proneness, expressive suppression, and adolescent mental health: A path model approach. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 921250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921250>