

The Effect of Inducing Shame and Guilt on Self-Control Performance in Homework in The Students of Shiraz University

Authors

Mehdi Reza Sarafraz¹, Mahjoubeh PourEbrahimi*²

1. Ph.D., Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, University of Shiraz, Iran

2. Ph.D. Student, Department of Clinical Psychology, University of Shiraz, Iran. (Corresponding Author)

Abstract

Receive Date:
17/07/2021

Accept Date:
04/01/2022

Introductoin: This study aims to study the effect of inducing shame and guilt on self-control performance in homework.

Method: The research was a semi-experimental design with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population was male and female undergraduate students who were studying at Shiraz University in the first semester of the 2020-2021 academic year. The sample consisted of 64 students (26 male and 38 female) who were selected using the available and goal-based sampling, and according to the entry and exit criteria of the three classes of Shiraz University, and completed the Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS), the Self-Control (Tangney, 2004), the Desire for Self-Control (Uziel & Baumeister, 2017) the Shame-Proneness and Guilt-Proneness subscales of Test of Self-Conscious Affect (Tangney, 1989) and the Shame and Guilt Scale. Then participants of the three classes were exposed to experimental intervention by assignment to three groups sham induction, guilt induction, and control. In both experimental groups, shame or guilt was induced by reminding and writing slightly about an experience of the personal fault and their emotions were measured again by the Scale of Shame and Guilt. Eventually, the participants in each of the three groups performed the unsolved puzzle task.

Results: The results showed that the level of self-control of the participants in the group of guilt was more than the group of shame likewise the control group, but there was no significant difference between the level of self-control of the group of shame and the control group.

Discussion and Conclusion: According to the results, guilt, and shame self-conscious emotions can affect self-control and thus adaptability and persistence of individuals in conflicting situations.

Keywords

Self-Control, Shame, Guilt, Self-Conscious Emotion.

Corresponding Author's E-mail

m.pourebrahimi_psy@yahoo.com

اثر القای شرم و گناه بر عملکرد خودکنترلی در تکلیف در دانشجویان دانشگاه شیراز

نویسندگان

مهدی‌رضا سرافراز^۱، محجوبه پورا‌براهیمی*^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر اثر القای شرم و گناه بر عملکرد خودکنترلی در تکلیف بوده است. **روش:** پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری، دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی بودند که در نیمسال اول تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ در دانشگاه شیراز تحصیل می‌کردند. نمونه شامل ۶۴ دانشجو (۲۶ پسر و ۳۸ دختر) بود که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس و مبتنی بر هدف، و با توجه به معیارهای ورود و خروج از سه کلاس دانشگاه شیراز انتخاب شده و به مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)، خودکنترلی (تانگ‌نی، ۲۰۰۴)، تمایل برای خودکنترلی (یوزیل و بامیستر، ۲۰۱۷) زیرمقیاس‌های آمادگی برای شرم و آمادگی برای گناه مقیاس عاطفه خودآگاه-۳ (تانگ‌نی، ۱۹۸۹) و پرسشنامه هیجان‌شرم و گناه پاسخ دادند. سپس شرکت‌کنندگان سه کلاس در ۳ گروه القای شرم، القای گناه و کنترل، در معرض مداخله آزمایشی قرار گرفتند. در دو گروه آزمایش، از طریق یادآوری و نوشتن جزئی یک اشتباه شخصی، احساس شرم یا گناه القا شد و مجدداً هیجان‌هایشان از طریق پرسشنامه سنجش هیجان‌شرم و گناه اندازه‌گیری شد. در نهایت، شرکت‌کنندگان هر سه گروه، تکلیف پازل غیرقابل حل را انجام دادند.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۰۴/۲۶

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۰/۱۰/۱۴

نتایج: نتایج نشان داد که میزان خودکنترلی در شرکت‌کنندگان گروه گناه بیشتر از گروه شرم و کنترل است، اما بین میزان خودکنترلی گروه شرم و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود نداشت. **بحث و نتیجه‌گیری:** بر طبق نتایج، هیجان‌های خودآگاه گناه و شرم می‌تواند خودکنترلی و در نتیجه سازگاری و پایداری افراد در موقعیت‌های متعارض را تحت تأثیر قرار دهند.

کلیدواژه‌ها

خودکنترلی، شرم، گناه، هیجان خودآگاه

نشانی پست الکترونیکی

نویسنده مسئول

m.pourebrahimi_psy@yahoo.com

مقدمه

در این مطالعات، جهت توصیف خودکنترلی نخست به مدل قدرت^۲ اشاره شده است که قیاس بین خودکنترلی و یک عضله جسمی را ترسیم می‌کند. این مدل پیشنهاد می‌کند، درست همانطور که استفاده از عضله منجر به خستگی موقتی می‌شود، اعمال خودکنترلی منجر به کاهش موقتی عملکرد خودکنترلی می‌شود. پدیده‌ای که "تخلیه ایگو"^۳ نامیده شده است [۸]. از سوی دیگر این مدل نشان می‌دهد که اگر خودکنترلی به طور مکرر در طول زمان انجام شود، مخالف آن رخ می‌دهد. به عبارت دیگر، همانطور که ماهیچه با ورزش قوی‌تر می‌شود، خودکنترلی نیز با تمرین به مرور زمان بهبود می‌یابد [۹-۱۰]. مطالعات تجربی نیز نشان دادند برنامه آموزشی ۶ هفته‌ای در راستای بهبود خودکنترلی، دستیابی به آن را در درازمدت تسهیل می‌کند [۱۱].

سپس تئوری ظرفیت کنترل و تمایل به کنترل مطرح شد. از لحاظ نظری، تمایل به کنترل خود از صفت خودکنترلی متمایز است (گرچه این دو مفهوم از لحاظ تجربی تا حدی مرتبط هستند) [۶]. بر طبق این تئوری، خودکنترلی در هر فرد با دو ویژگی قابل تشخیص است و این دو ویژگی مستقل از یکدیگر عمل می‌کنند. ویژگی ظرفیت کنترل که توانایی فرد برای کنترل وسوسه‌ها و هیجان‌هاست، و تمایل به کنترل که ارادی‌تر از ویژگی قبل است و به میزان میل فرد به کنترل کردن خود بستگی دارد [۱۲]. در واقع، صفت خودکنترلی منعکس-کننده‌ی یک توانایی، جنبه‌ای از شخصیت با منشأ زیست-شناختی (یعنی خلق و خوی) و شناختی است که در طول زندگی نسبتاً پایدار بوده و می‌تواند در پیشبرد مجموعه‌ای از اهداف نامتناهی مؤثر باشد؛ اما تمایل به خودکنترلی نشان-دهنده‌ی یک خواسته است و بیشتر به عنوان پاسخ به خواسته‌های بیرونی (اجتماعی و فرهنگی) شکل می‌گیرد. با تغییر شرایط (به عنوان مثال، ارزش‌های فرهنگی و یا عوامل انگیزشی)، در معرض تغییر قرار می‌گیرد و متمرکز بر پیشبرد یک هدف است- کنترل بیشتر خود (البته به روش‌های مختلف). متمرکز شدن بر تمایل به خودکنترلی، بر این عقیده صریح تأکید می‌کند که برخی افراد علی‌رغم اینکه از توانایی کافی برای خودکنترلی برخوردار هستند اما با توجه به شرایط، ممکن است تمایل به خودکنترلی در آن‌ها کاهش پیدا کند. در این‌جا نباید عملکرد پایین این افراد را در خودکنترلی، نشان-دهنده‌ی توانایی پایین فرد در کنترل کردن خود دانست [۱۳]. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند عوامل متعددی می‌تواند تمایل به خودکنترلی افراد را در کوتاه‌مدت - طی چالش با کنترل کردن خود در یک موقعیت- تحت تأثیر قرار دهد. از جمله بامیستر، وهس و تاییسی^۴ (۲۰۰۷)، که بر نقش انگیزه، در

مردم در زندگی با وسوسه‌های زیادی مانند بازگشت به خواب، خوردن غذاهای چاق‌کننده، بازی کردن به جای کار، انجام کارهای آزاردهنده نسبت به شریک زندگی خود، انجام اعمال جنسی یا خشونت آمیز نامناسب و کارهای بی‌شمار دیگری مواجه می‌شوند که ممکن است بلافاصله احساس خوبی را در فرد ایجاد کنند و یا آسان باشند اما هزینه‌های طولانی مدتی را به همراه دارند و یا قوانین و دستورالعمل‌های رفتار مناسب را نقض می‌کنند. یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که افراد تقریباً نیمی از مواقع نسبت به این وسوسه-ها آگاه بوده و غالباً تمایل دارند با این خواسته‌های متعارض مبارزه کرده و در برابر آن مقاومت کنند [۱]. مدیریت این تمایلات متعارض و مشکل‌ساز نیاز به تلاش مستمر داشته و هدایت موفقیت‌آمیز جریان مداوم آن‌ها، تا حد زیادی بستگی به توانایی شخص در تنظیم خود، یعنی اعمال خودکنترلی دارد. خودکنترلی، به ظرفیت تغییر پاسخ‌های خود از طریق مقاومت در برابر وسوسه‌ها، تنظیم احساسات، شناخت‌ها، تکانه‌ها و رفتار در مسیر اهداف بلندمدت و مطابقت دادن رفتار با استانداردهایی مانند آرمان‌ها، ارزش-ها، اخلاقیات و انتظارات اجتماعی اشاره دارد و بدین طریق منجر به ایجاد تناسب بهینه بین خود و محیط در جهت سازگاری می‌شود. تا آنجا که این زیرمجموعه‌ی عمدی، آگاهانه و پرتلاش رفتار آدمی، عنصر اساسی خودنظم‌دهی محسوب می‌شود [۲]. محققان سلامت نیز نشان دادند که خودکنترلی تأثیر عظیمی بر حوزه‌های مختلف زندگی انسان‌ها دارد و در دوران کودکی می‌تواند رفتارهای مثبت دوران‌های بعدی زندگی را در حوزه سلامت جسمی، وضعیت اقتصادی، و گرایش‌های جنایی پیش‌بینی کند [۳]. خودکنترلی بالا با بسیاری از نتایج مطلوب مانند موفقیت تحصیلی، سازگاری روان‌شناختی، مهارت‌های بین‌فردی خوب و ثبات عاطفی همراه است [۴-۵-۶]. همچنین در بررسی‌های جامع و اخیر انجمن روانشناسی آمریکا^۱ (۲۰۱۲)، شرکت‌کنندگان دلیل اصلی عدم موفقیت در رسیدن به اهداف خود را فقدان خودکنترلی ذکر کردند [۷]. البته خودکنترلی بالا تنها به بهزیستی فردی محدود نمی‌شود، بلکه با افزایش توان افراد در کنترل تکانه‌ها و کاهش میزان جرم و جنایت، افزایش تبعیت از هنجارها، و همکاری با موازین و قوانین اجتماعی، برای جامعه نیز سودمند است. با توجه به اهمیت این مؤلفه جهت درک ماهیت و کارکرد افراد، روان‌شناسان در دو دهه اخیر به بررسی عوامل مؤثر بر آن پرداختند [۳].

³. ego depletion

⁴. Baumeister, Vohs & Tice

¹. American Psychological Association

². The Strength Model of Self-Control

اتفاق افتاده، همراه می‌باشد. در حالی که شرم نوعاً به کوشش برای پنهان کردن و فرار منجر می‌شود [۱۷-۱۶]. شواهد پژوهشی نیز بیانگر آن است که مستعد بودن به صفت شرم با شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی ارتباط مثبت دارد ولی مستعد بودن به صفت گناه با این شاخص‌ها ارتباط ناچیزی دارد [۱۸]. از جمله پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی پیامدها و آثار منفی احساس شرم، رابطه آن با افسردگی [۱۹]، اضطراب [۲۰]، آسیب روانی و خشم [۲۱] و ناسازگاری‌های روان‌شناختی کلی [۱۸]، و پیامدها و آثار مثبت احساس گناه، رابطه آن با سازگاری مثبت اجتماعی و رفتار جامعه‌پسند [۲۲]، بهزیستی روانی [۲۳]، و سازگاری روان‌شناختی و خودتنظیمی [۱۸]، می‌باشد.

همان‌گونه که اشاره شد در بسیاری از موقعیت‌هایی که تعارض بین منفعت فردی و رفتارهای جامعه‌پسند وجود دارد و نیازمند به اعمال خودکنترلی از سوی فرد جهت سازگاری با موازین اجتماعی و اهداف بلندمدت است، با در نظر گرفتن پیامدها، ممکن است فرد هیجان‌های شرم یا گناه را تجربه کند. و با توجه به ماهیت این هیجان‌ها، پیش‌بینی می‌شود که آن‌ها تمایل به خودکنترلی افراد را در عمل، تحت تأثیر قرار دهند. در زمینه هیجان گناه، پژوهش‌های پیشین نشان دادند که این هیجان با افزایش تمایل افراد به جبران، بر اعمال خودکنترلی بیشتر، تأثیر می‌گذارد [۲۴-۲۵-۲۶]. اما در زمینه هیجان شرم تاکنون تحقیقات تجربی انجام نشده است و می‌توان این‌گونه فرض کرد که شرم در مقایسه با گناه، به عنوان هیجانی که همراه با احساسات بی‌ارزشی و ناتوانی است بر خودکنترلی تأثیر منفی داشته باشد. با توجه به اهمیت وجود خودکنترلی در افراد جهت داشتن عملکرد فردی و اجتماعی بهینه، و شناسایی عوامل مؤثر بر آن در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، و از سوی دیگر اهمیت هیجان‌های شرم و گناه به عنوان هیجان‌های مؤثر بر عملکرد روانی و رفتاری انسان، مطالعه حاضر قصد دارد اثر القای هیجان‌های شرم و گناه را به صورت جداگانه و در مقایسه با یکدیگر بر خودکنترلی افراد در عمل مورد ارزیابی قرار دهد.

فرضیه‌های پژوهش

- پژوهش حاضر می‌کوشد تا فرضیه‌های زیر را مورد آزمون قرار دهد
- ۱- القای هیجان گناه، خودکنترلی افراد در عمل را افزایش می‌دهد.
 - ۲- القای هیجان شرم، خودکنترلی افراد در عمل را کاهش می‌دهد.

تمایل به خودکنترلی افرادی که موقعیت‌های تخلیه ایگو را تجربه کردند، تأکید می‌کنند [۲]. یوزیل^۱ و بامیستر (۲۰۱۷) نیز یافتند چنانچه افراد در موقعیت‌هایی قرار گیرند که بین اهداف، ارزش‌ها، و وضعیت ایده‌آل و مطلوب خود با عملکرد و وضعیت فعلی‌شان شکاف و اختلافی درک کنند (طبق تئوری خود-ناهمخوان^۲ (هیگینز^۳، ۱۹۸۷))، تمایل به کنترل خود در آن‌ها کاهش می‌یابد [۱۳].

از سوی دیگر چنانچه افراد با وقایعی مواجه شوند که در آن خود را بر حسب میزان سازگاری و یا تخطی از استانداردها و یا هنجارهای اخلاقی و اجتماعی ارزیابی کنند، معمولاً هیجان‌های منفی را تجربه می‌کنند. از جمله این هیجان‌ها می‌توان به شرم و گناه اشاره کرد. هیجان‌های خودآگاهی که به وسیله تأمل در خود و خودارزیابی تجربه و با احساس پریشانی ناشی از تخلفات شخصی مشخص می‌شوند [۶]. این هیجان‌های خودآگاه، در واقع هیجان‌های خودتنظیم‌گر هستند و از طریق آرایه بازخوردهایی به خود در مورد افکار، نیت‌ها و هدایت رفتار، انگیزه‌مند کردن فرد برای توجه به استانداردهای شخصی، اجتماعی، معنوی، و پاسخ‌دهی مناسب با آن‌ها، نقش مهمی دارند. اغلب مردم واژه شرم و گناه را به یک معنا به کار می‌برند، این در حالی است که شرم و گناه تجارب هیجانی متمایزی هستند که در ابعاد شناختی، عاطفی و انگیزشی با یکدیگر متفاوتند [۱۴]. تفاوت شرم و گناه در تمرکز بر خود و تمرکز بر رفتار است. تجربه شرم مستقیماً در مورد خودی است که موضوع ارزیابی است (من این کار بد را انجام داده‌ام). اما در احساس گناه، کاری که انجام شده است موضوع ارزیابی است نه خود (من این کار بد را انجام داده‌ام). این مسأله، منجر به تجارب هیجانی، الگوهای انگیزشی و رفتارهای متفاوت می‌شود [۱۵]. بنابراین احساس شرم یک هیجان به شدت دردناک است که با کوچک شدن، خوار شدن، بی‌ارزشی یا ناتوانی همراه است و در آن یک خصومت معطوف به درون وجود دارد. در مقابل، احساس گناه به نسبت احساس شرم کمتر مخرب است زیرا در احساس گناه دغدغه اصلی، یک رفتار خاص جدا از فرد است. بنابراین احساس گناه با وجود اینکه دردناک است به هویت اصلی فرد خدشه‌ای وارد نمی‌کند. احساس گناه شامل پشیمانی، تنش و حسرت برای کار بد انجام شده است و افراد در حین تجربه گناه تمایل دارند با همدلی معطوف به بیرون خصوصاً نسبت به قربانی، اشتباه خود را جبران کنند و معمولاً با اعتراف کردن، عذرخواهی و اصلاح آنچه که

³. Higgins

¹. Uziel

². self-discrepancy theory

روش**نوع پژوهش**

مطالعه حاضر از لحاظ روش‌شناسی، نیمه‌آزمایشی بود و با پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود.

آزمودنی**(الف) جامعه آماری**

جامعه آماری این مطالعه را دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی بودند که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ در دانشگاه شیراز تحصیل می‌کردند.

(ب) نمونه پژوهش

روش نمونه‌گیری در این مطالعه، نمونه‌گیری در دسترس و مبتنی بر هدف بود. حجم گروه نمونه با توجه به ماهیت روش که جزء طرح‌های نیمه‌آزمایشی می‌باشد و با لحاظ کردن افت آزمودنی حداقل ۲۰ نفر برای هر گروه و مجموعاً ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. به منظور انتخاب این گروه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه، و مبتنی بر هدف، سه کلاس انتخاب گردید. از بین این دانشجویان، با توجه به معیارهای ورود و خروج، تعداد ۶۴ نفر (۲۶ پسر و ۳۸ دختر) در محدوده سنی ۱۸ تا ۲۳ سال ($SD=1/30$) و ($M=20/62$) انتخاب شدند و به عنوان سه گروه (۱) گروه القای گناه (۱۰ پسر و ۱۱ دختر)، (۲) گروه القای شرم (۹ پسر و ۱۴ دختر)، و (۳) گروه کنترل (۷ پسر و ۱۳ دختر) مورد پژوهش قرار گرفتند.

معیارهای ورود در این پژوهش عبارت بودند از داشتن رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، قرار داشتن در محدوده سنی ۱۸ تا ۲۴ سال، نداشتن سابقه مشکلات روانپزشکی (از جمله افسردگی، اختلال شخصیت و اختلال کنترل تکانه)، اعتیاد و مصرف دارو، و نداشتن سابقه شرکت در آزمایش. معیار خروج شامل عدم همکاری شرکت‌کننده در هر یک از مراحل و ادعان به عدم تمایل جهت شرکت در پژوهش.

ابزارهای پژوهش**(۱) مقیاس افسردگی اضطراب استرس (DASS):**

این مقیاس (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵) دارای ۲۱ سؤال است که علائم افسردگی، اضطراب و استرس را در مقیاس چهار درجه‌ای از نمره ۰ تا ۳ می‌سنجد. این آزمون از سه زیرمقیاس افسردگی، اضطراب و استرس تشکیل شده است. نمره فرد در هر مقیاس بر حسب هفت گویه مختص آن مقیاس سنجیده می‌شود. پایایی

و روایی این مقیاس در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است. از جمله صاحبی، اصغری و سالاری (۱۳۸۴) ضرایب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۷۷ برای افسردگی، ۰/۷۹ برای اضطراب و ۰/۷۸ برای تنیدگی گزارش کرده‌اند، و اعتبار ملاک این مقیاس از طریق اجرای همزمان مقیاس افسردگی بک، مقیاس اضطراب زانک و تنیدگی ادراک شده محاسبه و به ترتیب ضرایب همبستگی ۰/۷۰، ۰/۶۷ و ۰/۴۹ بدست آمد [۲۷].

(۲) فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی: این

مقیاس توسط تانگنی، بامیستر و بون (۲۰۰۴) ساخته شده و ۳۶ گویه دارد که به صورت ۵ درجه‌ای لیکرتی از (۱ هرگز) تا (۵ بسیار زیاد) تنظیم شده است. دامنه نمره کل افراد بین ۳۶ تا ۱۸۰ است و نمرات بالاتر نشانگر خودکنترلی بیشتر است. تانگنی و همکاران (۲۰۰۴) با انجام پژوهشی در دو نمونه، میزان آلفا برای این فرم مقیاس خود کنترلی را ۰/۸۹ گزارش نمودند و برای فرم کوتاه آن نیز که دارای ۱۳ گویه است، به نتایج مشابه دست یافتند [۶]. در ایران نیز ضریب بازآزمایی و آلفای کرونباخ این قیاس به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۰ گزارش شده است [۲۸]. در این پژوهش از فرم کوتاه ۱۳ گویه ای استفاده شد.

(۳) مقیاس تمایل برای خودکنترلی (DSC): یک

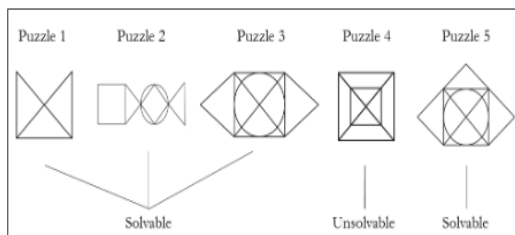
مقیاس خودگزارشی است که بر ابراز تمایل به داشتن کنترل بیشتر از آنچه در حال حاضر وجود دارد، متمرکز می‌باشد. این مقیاس شامل هشت ماده است که از تمایل افراد برای کنترل کردن بیشتر انگیزه‌هایشان سؤال می‌کند (به عنوان مثال، "می‌خواهم بهتر بتوانم در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنم"، احساسات (مانند "می‌خواهم کنترل بیشتری بر احساسات خود داشته باشم"، شناخت‌ها (به عنوان مثال، "می‌خواهم بهتر بتوانم افکار بدی که به ذهنم می‌آیند را دور کنم") و رفتارها (به عنوان مثال، "کاش توانایی بهتری در تغییر عادت‌های ناخواسته داشته باشم"). شرکت‌کنندگان با استفاده از یک مقیاس ۵ امتیازی (۱ = کاملاً مخالف تا ۵ = کاملاً موافق) میزان انگیزه خود را بیان می‌کنند. بطور کلی قابلیت اطمینان خوب بود ($\alpha=0/89$) [۱۳]. در این پژوهش همسانی درونی مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد ($SD=6/61$) و ($Mean=30/18$).

(۴) مقیاس عاطفه خودآگاه برای بزرگسالان

(TOSCA-3): این مقیاس که توسط تانگنی و همکاران

^۱. Lovibond

که یک بار رسم کرده‌اند، بپردازند. با توجه به دستورالعمل ذکر شده، پازل‌های ۱، ۲، ۳ و ۵ قابل حل هستند، اما پازل شماره ۴ غیرقابل حل است. بنابراین این تکلیف غیرممکن است و مدت زمانی که فرد صرف انجام این تکلیف ناامیدکننده می‌کند و میزان پایداری فرد در این فعالیت خسته‌کننده، نشان‌دهنده‌ی خودکنترلی وی است [۳۱].



شکل ۱. تکلیف پازل ردیابی

شیوه انجام پژوهش

اجرای پژوهش در سه مرحله انجام شد: در مرحله اول شرکت‌کنندگان هر سه گروه یک دفترچه، شامل مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)^۵، مقیاس خودکنترلی^۶ (تانگنی، ۲۰۰۴)، تمایل برای خودکنترلی^۷ (یوزیل و بامیستر، ۲۰۱۷)، زیرمقیاس‌های آمادگی برای شرم و آمادگی برای گناه مقیاس عاطفه خودآگاه-۸۳^۸ (تانگنی، ۱۹۸۹) و پرسشنامه سنجش هیجان شرم و گناه^۹ را در موقعیت کلاسی تکمیل کردند. در مرحله دوم جهت القاء تجربه گناه به شرکت‌کنندگان گروه گناه، از آن‌ها خواسته شد تا یک رویداد یا وضعیت شخصی را گزارش کنند که در آن احساس گناه داشته و یا رفتاری داشته‌اند که منجر به احساس گناه شده ولی فرد در آن موقعیت قصد جبران داشته و عمل بد خود را جبران کرده است. این رویداد می‌بایست منحصر به فرد و در زمان و مکان خاص بوده و بین چند ساعت تا یک روز طول کشیده باشد. جهت القای شرم به شرکت‌کنندگان گروه شرم، از آن‌ها خواسته شد تا یک رویداد خاص یا وضعیت شخصی را گزارش کنند که در آن احساس شرم داشته‌اند و یا رفتاری داشته‌اند که منجر به شرم شده و دوست دارند آن را پنهان، انکار و یا فراموش کنند. این رویداد می‌بایست منحصر به فرد و در زمان و مکان خاص بوده و بین چند ساعت تا یک روز طول کشیده باشد. از شرکت‌کنندگان گروه خنثی خواسته شد تا یک رویداد یا وضعیت شخصی را که در آن کار عادی و روزمره (مثلاً تمیز کردن اتاق خود) را انجام داده‌اند، گزارش کنند. به شرکت‌کنندگان هر سه گروه ۵ دقیقه زمان داده شد تا رویدادها را به

ساخته شده است، مربوط به بزرگسالان است که موقعیت‌های مختلفی را در بر می‌گیرد که در زندگی روزمره ممکن است پیش آید. این مقیاس از ۱۶ سناریوی چند گویه‌ای (۱۱ سناریو منفی و ۵ سناریو مثبت) تشکیل شده است. سناریوها دربرگیرنده ماده‌هایی هستند که آمادگی برای شرم (۱۶ ماده)، آمادگی برای گناه (۱۶ ماده)، برونی-سازی (۱۶ ماده)، بی‌تفاوتی (۱۱ ماده)، غرور آلفا (۵ ماده) و غرور بتا (۵ ماده) را می‌سنجند. هر زیرمقیاس نحوه متفاوت پاسخ‌دهی فرد را به یک مسأله اخلاقی که در سناریو مطرح شده است، نشان می‌دهد و پاسخ به هر ماده بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (هرگز) تا ۵ (به احتمال زیاد) درجه‌بندی می‌شود. مطالعات همسانی درونی، روایی سازه و پایایی بازآزمایی مناسب این مقیاس را نشان داده-اند [۲۹-۱۶]. در این مطالعه از زیرمقیاس آمادگی برای شرم و زیرمقیاس آمادگی برای گناه استفاده می‌شود و نمرات بیشتر نشان‌دهنده‌ی سطوح بالاتری از احساس گناه و شرمساری است.

۵) پرسشنامه سنجش هیجان شرم و گناه: پرسشنامه‌ای ۱۴ گویه‌ای است که در آن آزمودنی در یک طیف ۷ درجه‌ای از ۱ (اصلاً) تا ۷ (به شدت) شدت تجربه ذهنی خود را از هیجان شرم و گناه درجه‌بندی می‌کند. هیجان شرم از طریق کلمات شرم‌منده، سرافکننده، مقصر، احساس حماقت، خجالت‌زده، احساس مضحک بودن و انزوا، و هیجان گناه از طریق کلمات احساس گناه، عذاب وجدان، پشیمانی، تاسف، مسئول، عذر خواهی و جبران کردن سنجیده می‌شود. مواد انتخابی در این مقیاس، با توجه به کلمات پرکاربرد مرتبط در زمینه شرم و گناه در فرهنگ ایران، از پرسشنامه احساسات شخصی^۱ (هاردر و لویس^۲، ۱۹۸۷) و مقیاس شرم و گناه سازگار شده^۳ (هابلیتز^۴، ۱۹۸۲) انتخاب شده است و در نهایت ۱۴ کلمه با بیشترین نمرات حاصل از یک مطالعه مقدماتی بر روی ۴۹ دانشجوی روانشناسی دانشگاه تهران برگزیده شدند. همسانی درونی این مقیاس با آلفای کرونباخ برای هیجان گناه ۰/۸۸ و برای هیجان شرم ۰/۸۴ بدست آمده است [۳۰].

۶) تکلیف پازل غیرقابل حل: این تکلیف شامل ۵ پازل ردیابی هندسی می‌باشد که یکی از آن‌ها غیرقابل حل است (در شکل ۱ نشان داده شده است). در این تکلیف شرکت‌کنندگان باید به ردیابی کامل این اشکال بدون برداشتن قلم خود از صفحه و بدون برگشتن روی خطوطی

^۶ The Self-Control scale

^۷ The Desire for Self-Control (DSC) scale

^۸ The Shame-Proneness and Guilt-Proneness subscales of Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)

^۹ The Shame and Guilt Scale

^۱ Personal Feeling Questionnaire-2 (PFQ-2)

^۲ Harder & Lewis

^۳ Adapted Shame and Guilt Scale (ASGS)

^۴ Hohlitzelle

^۵ The Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS)

گروه شرم: $0.44 \pm 0.19/13$ و گروه کنترل: $0.38 \pm 0.19/21$ در هر سه گروه تقریباً یکسان بود.

نرمال بودن توزیع تمام متغیرهای مورد مطالعه توسط آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد نتایج نشان داد که توزیع نمرات در همه متغیرها نرمال است. نتایج آزمون لوین نیز نشان‌دهنده‌ی همگنی واریانس‌ها در همه متغیرها بود. جهت بررسی اثر متغیرهای کنترل خصیصه‌ای افسردگی، اضطراب، استرس، خودکنترلی، تمایل برای خودکنترلی، آمادگی برای گناه و آمادگی برای شرم، و میزان تجربه گناه و شرم از آزمون تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. نتایج نشان داد، گروه‌های مورد بررسی از نظر این متغیرها با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند ($p > 0.05$).

برای تعیین اینکه آیا القای هیجانات گناه و شرم در دو گروه آزمایش توانسته است این هیجانات را دستکاری کرده و آن‌ها را در آزمودنی‌ها افزایش دهد، میانگین نمرات آزمودنی‌های سه گروه در میزان این هیجانات، قبل و بعد از القا مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۱). نتایج نشان داد که میزان هیجان گناه بعد از القاء این هیجان در گروه گناه به طور چشمگیری افزایش داشته، اما در گروه شرم بعد از القای هیجان شرم و در گروه کنترل بعد از یادآوری و گزارش یک رویداد عادی و روزمره، تغییر چشمگیری نداشته است. همچنین میزان هیجان شرم بعد از القاء این هیجان در گروه شرم به طور چشمگیری افزایش داشته، اما در گروه گناه بعد از القای هیجان گناه و در گروه کنترل بعد از یادآوری و گزارش یک رویداد عادی و روزمره، تغییر چشمگیری نداشته است. بنابراین دستکاری هیجانات در دو گروه آزمایش با موفقیت انجام شده بود. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راهه نیز نشان داد بعد از القاء، گروه‌های آزمایش از نظر میزان هیجان القاء شده با گروه کنترل تفاوت معناداری دارند ($p < 0.01$).

یاد آورده و بنویسند. لازم به ذکر است که یادداشت‌ها به منظور صحت و تمیز یادآوری بین خاطرات گناه‌آلود و شرم‌آور بررسی شدند. سپس هر سه گروه، پرسشنامه سنجش هیجان شرم و گناه را تکمیل کردند. در مرحله نهایی از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا تکلیف پازل غیرقابل حل^۱ را جهت سنجش سطح خودکنترلی آنان، انجام دهند و به آن‌ها گفته شد تا هر زمان که بخواهند، می‌توانند تلاش کنند و تنها معیار قضاوت درباره عملکردشان، توانایی آن‌ها برای حل کردن پازل است. در پایان تکلیف، مدت زمان انجام تکلیف برای هر فرد ثبت شد. زیرا حل کردن این پازل غیرممکن بود و مدت زمان صرف شده هنگام انجام تکلیف و میزان پایداری فرد در این فعالیت خسته-کننده هدف اندازه‌گیری ما، جهت سنجش خودکنترلی افراد بود.

شیوه تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش از محاسبه شاخص‌های آمار توصیفی، همچون میانگین و انحراف استاندارد برای ارائه اطلاعات توصیفی پژوهش استفاده شد و برای آزمون فرضیه‌های پژوهشی از آزمون-های تحلیل واریانس یک راهه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکووا) و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکووا) استفاده گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نسخه ۲۴ نرم‌افزار اس. پی. اس. اس استفاده گردید.

نتایج

در این پژوهش میانگین سن (گروه گناه: 20.28 ± 1.52 ، گروه شرم: 21.04 ± 0.92 و گروه کنترل: 17.35 ± 0.50) و میانگین معدل دیپلم (گروه گناه: 19.23 ± 0.58 ،

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌ها در میزان هیجان گناه و شرم قبل و بعد از القاء

متغیر	گروه گناه		گروه شرم		گروه کنترل	
	قبل از القاء	بعد از القاء	قبل از القاء	بعد از القاء	قبل از القاء	بعد از القاء
	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
گناه	۲۱/۷۱	۷/۰۷	۲۹/۵۲	۸/۳۲	۲۰/۸۲	۷/۳۲
شرم	۲۱/۳۸	۷/۵۲	۲۲/۲۳	۷/۷۱	۲۳/۸۶	۸/۴۷

^۱. Unsolvable puzzle task

جدول ۲. نتایج حاصل از مقایسه‌های جفتی با تصحیح LSD

متغیر وابسته	گروه مینا	گروه مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
خودکنترلی	گناه	شرم	۵/۶۶	۲/۰۲	۰/۰۰۷**
		کنترل	۶/۵۱	۲/۱۰	۰/۰۰۳**
	شرم	کنترل	۰/۸۵	۲/۰۵	۰/۶۸۱

$P < ۰/۰۱^{**}$ $P < ۰/۰۵^*$

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که القای هیجان‌های شرم و گناه اثرات متفاوتی بر میزان خودکنترلی شرکت‌کنندگان در عمل داشت. بدین صورت که شرکت‌کنندگان گروه گناه در مقایسه با گروه شرم و گروه کنترل، خودکنترلی بیشتری در عمل نشان دادند. اما بین میزان خودکنترلی گروه شرم با گروه کنترل تفاوتی مشاهده نشد. یافته‌های این پژوهش همخوان با مطالعاتی است که نشان می‌دهند با قرار گرفتن افراد در موقعیت‌هایی که احساس گناه را تجربه می‌کنند، خودکنترلی در آن‌ها افزایش یافته [۲۶-۲۵-۲۴] و احساس مسئولیت می‌کنند [۳۲]. بورینگ (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای نشان داد که هیجان گناه با ایجاد انگیزه در افراد برای غلبه بر از دست دادن انرژی ایگو و جبران تخلفات خود، خودکنترلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۲۴].

بامیستر (۱۹۹۵)، درباره‌ی رابطه هیجان گناه با خودکنترلی بیان می‌کند که این هیجان از طریق تقویت تعالی^۲ در افراد می‌تواند منجر به افزایش خودکنترلی شود. وی تعالی را یکی از جنبه‌های اصلی خودکنترلی می‌داند که شامل ظرفیت درک محرک‌های فوری محیط در رابطه با نگرانی‌های ذهنی و آینده‌نگر می‌باشد. عواملی که توجه افراد را به اینجا و اکنون محدود کنند، کنترل خود را تضعیف می‌کنند، درحالی‌که عواملی مثل گناه که موجب تعالی می‌شوند، آن را تقویت می‌کنند [۲۶]. جوکار و کمالی (۱۳۹۴) نیز در مطالعه‌ای یافتند که احساس گناه با تعالی و هدفمندی در زندگی رابطه مثبت معنادار دارد. اما احساس شرم با تعالی و هدفمندی رابطه‌ی معناداری نداشت [۳۳].

داده‌ها از نظر تأثیر احتمالی متغیر جنس بر متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (مانووا) مورد بررسی قرار گرفت. در این روش با استفاده از آزمون ام‌باکس^۱ این فرض صفر را که ماتریس کوواریانس متغیرهای پژوهش در دو گروه شرکت‌کنندگان زن و مرد یکسان است، مورد آزمون قرار دادیم و نتیجه، آزمون فرض صفر را تأیید کرد (پیش‌آزمون: $F=۰/۵۷$, $۸۶/۰=۰/۵۷$, $F=\alpha$, $Box's M=۹/۲۷$ ، پس آزمون: $F=۰/۵۲$, $۸۶/۰=۰/۵۲$, $F=\alpha$, $Box's M=۵/۴۶$) و نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرها در دو گروه مرد و زن تفاوتی ندارد و متغیر جنس در نتیجه این آزمایش نقشی نخواهد داشت. بنابراین شرکت‌کنندگان بدون توجه به متغیر جنس مورد تحلیل قرار گرفتند.

برای بررسی میزان تفاوت اثر گروه‌های مداخله از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکووا) استفاده شد. در این آزمون مداخله آزمایشی با سه سطح (القای گناه، القای شرم و کنترل) متغیر مستقل و نمرات تکلیف خودکنترلی متغیر وابسته در نظر گرفته شد. در ابتدا پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون‌ها ارزیابی شد که با معنادار نشدن اثر تعاملی نمرات کوواریانس و گروه‌ها ($p=۰/۲۲$) این پیش‌فرض محرز شد. همچنین آزمون لوین نشان داد که واریانس گروه‌های مداخله در این پژوهش از نظر نمرات تکلیف خودکنترلی تفاوت معناداری ندارند ($F=۰/۰۶$, $۸۴/۲=۰/۰۶$, $F=\alpha$). نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که متغیر وابسته خودکنترلی در سطوح سه‌گانه متغیر مستقل (مداخله آزمایشی) متفاوت است و ۱۶ درصد از این تغییرات ناشی از مداخله‌ی پژوهش است ($\eta^2=۰/۱۶$, $F_{2,59}=۵/۸۲$, $p=۰/۰۰۵$). برای بررسی دقیق‌تر تفاوت‌های گروه‌ها از نظر این متغیر، از مقایسه‌های جفتی با تصحیح LSD استفاده شد (جدول ۲). نتایج این جدول نشان می‌دهد که میزان خودکنترلی در گروه گناه ($۱۵/۵۵ \pm ۱/۴۶$) بیشتر از دو گروه شرم ($۹/۸۹ \pm ۱/۴۰$) و کنترل ($۹/۰۴ \pm ۱/۵۰$) می‌باشد و این تفاوت به لحاظ آماری معنادار بود ($p < ۰/۰۱$). اما میزان خودکنترلی در گروه شرم اندکی کمتر از گروه کنترل بود که البته این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود ($p > ۰/۰۵$).

^۲. Transcendence

^۱. Box's M

(عامل درونی، پایدار و غیرقابل کنترل). این در صورتی است که افراد با احساس گناه بالا، عملکرد ضعیف خود را به تلاش‌شان نسبت می‌دهند (عامل درونی، ناپایدار و قابل کنترل). بنابراین احساس شرم در افراد با خودانتقادگری بالا همراه بوده و منجر به کناره‌گیری و اجتناب از تلاش مجدد برای موفقیت می‌شود، که به نوبه‌ی خود بی-کفایتی‌های "خود" را آشکارتر می‌سازد. چنانچه این افراد با استفاده از سازوکارهای دفاعی، تهدیدهای ایگو را در این موقعیت‌ها به عوامل بیرونی نسبت دهند و دیگران را مسبب شکست خود بدانند، آگاهانه از احساس شرم اجتناب کرده و هیجان خشم را نشان می‌دهند [۳۴].

در واقع هیجان شرم به این دلیل که با یک ارزیابی منفی از "خود" و با احساس از دست دادن کنترل همراه است، در سطح درون فردی عمدتاً خشم، بیرونی‌سازی، اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد. در نتیجه افرادی که آمادگی بیشتری برای تجربه شرم دارند، آسیب‌پذیری بیشتری برای مشکلات روان‌شناختی و عدم موفقیت در مسائل زندگی نشان می‌دهند. شواهد پژوهشی نیز رابطه بین آمادگی برای شرم و تمام نشانه‌های روان‌شناختی شامل افسردگی، اضطراب، علایم اختلال خوردن، نشانه‌های پیش‌بالینی ضداجتماعی و احساس بی‌ارزشی را نشان داده‌اند [۱۶].

برخی از محققین، طی بررسی عوامل رشدی و تحولی مؤثر در شکل‌گیری احساس شرم و گناه و سپس پیامدهای این احساسات در کودکان، نشان دادند که چنانچه انتظارات محیط با توانایی کودکان در پذیرفتن رفتارهای‌شان متناسب باشد، کودکان متقاعد می‌شوند که افراد باکفایتی هستند و می‌توانند در کارها موفق شوند و این برخورد موجب پرورش رفتار پخته و مستقل و افزایش سطح حرمت خود کودکان می‌شود. با این حال، اگر فرد در تلاش برای رسیدن به هدفی ناکام شود، احساس بی-کفایتی نمی‌کند و تمامیت خود را زیر سؤال نمی‌برد و عزت‌نفس خود را حفظ می‌کند. آن‌ها عدم موفقیت را به تلاش خود نسبت می‌دهند و به جهت کمبود تلاش‌های خود احساس گناه می‌کنند و در پی جبران و تلاشی دوباره هستند. بنابراین در مسائل چالش‌برانگیز، پایداری بیشتری نشان می‌دهند. اما عدم تناسب انتظارات والدین با توانایی کودکان، منجر به نقص در احساس مسئولیت و جبران، و عدم رشد خودکفایی، و شکل‌گیری شرم در کودکان شده و توانایی آن‌ها را برای مقابله با چالش‌های زندگی کاهش می‌دهد [۳۷-۳۶-۳۵].

تانگنی (۲۰۰۲) هم که تحقیقات زیادی را درباره هیجان گناه انجام داده است، معتقد است این هیجان جزء سالم‌تری از عملکرد سوپرایگو است. این هیجان رفتارهای جامعه‌پسند و جبران‌کننده را پرورش می‌دهد، و با اختلالات روانی عدم همبستگی یا همبستگی منفی را نشان می‌دهد. مطالعات زیادی نیز نشان داده‌اند که احساس گناه متعادل، یک هیجان اخلاقی انطباقی است به‌ویژه زمانی که رفتارهای اجتماعی و سازگاری در نظر گرفته می‌شوند [۱۶].

با این حال برخی از محققین معتقدند که احساس گناه همیشه منجر به رفتارهای سازگارانه نمی‌شود. این محققین اظهار می‌کنند که احساس گناه مفهوم‌سازی شده توسط تانگنی (۲۰۰۰)، شکل بسیار خفیف و سازش‌یافته احساس گناه است. در تحقیقات تجربی که توسط این محققین منتقد انجام شد، مشخص شد که اشکال منحصر به فردتر و شدیدتر احساس گناه پیامدهای منفی برای سازگاری‌های بین‌فردی و درون‌فردی دارند. در این پژوهش‌ها احساس گناه معمولاً به عنوان یک احساس بد در مورد "خود" توصیف شده بود. تانگنی معتقد است آنچه در این پژوهش‌ها مورد بررسی قرار گرفته، در واقع احساس گناه آمیخته با شرم بوده است و در حقیقت جزء شرم این احساس است که مسئول ناسازگاری‌های بین‌فردی و درون‌فردی می‌باشد. بنابراین جنبه منفی گناه تنها مربوط به زمانی است که به صورت سرزنش خود مزمن، نشخوار و سواس‌گونه یک خطا و احساس گناه حل نشده مشاهده شود، اما تمایل به تجربه گناه بدون شرم اساساً با نشانه‌های روانی بی‌ارتباط است [۱۶]. در این پژوهش نیز، با توجه به معیارهای ورود شرکت‌کنندگان در مطالعه (شامل نداشتن سابقه هر گونه مشکلات روانپزشکی از جمله افسردگی، اختلال شخصیت، اختلال کنترل تکانه و اعتیاد)، سعی بر آن بود که شکل سازش‌یافته و سالم هیجان گناه مورد بررسی قرار گیرد نه جنبه منفی و بیمارگونه این هیجان.

همانطور که مشاهده شد گروه شرم در مقایسه با گروه گناه خودکنترلی پایین‌تری نشان دادند. تریسی و رابینز^۱ (۲۰۰۶) شرم را احساس منفی پایدار و کلی در رابطه با خود می‌دانند، در حالی که گناه را احساس منفی فرد درباره رفتار خاصی که خود انجام داده، تعریف می‌کنند، و در حمایت از این تفکیک بیان می‌کنند، افرادی که در زندگی به احتمال بیشتری احساس شرم می‌کنند، معمولاً عملکرد ضعیف خود را به توانایی‌شان نسبت می‌دهند

^۱. Tracy & Robins

عمومیت مفروضه‌ی «مفهوم خود مستقل» را نمی‌پذیرند و معتقدند در فرهنگ شرقی با «مفهوم خود وابسته» یا ساختار خود ارتباطی روبه‌رو هستیم که مختص جوامع جمع‌گراست. در این جوامع، فقدان شرم باعث آشفتگی روانی می‌شود و ممکن است به تخطی از هنجارهای اجتماعی و مشکلات میان‌فردی منجر شود، اما تجربه درجات معمولی از هیجان شرم به رفتارهای جامعه‌پسند افراد آسیب جدی وارد نمی‌کند [۳۹-۴۰]. در همین راستا اعتماد، جوکار و راهپیمای (۱۳۹۲) در پژوهشی برای تعیین وضعیت شاخص‌های روانسنجی مقیاس شرم رایزوی (۲۰۰۹) ساخته‌شده در آمریکا، جهت استفاده در ایران، نشان دادند که تجربه شرم در دانشجویان ایرانی، علاوه بر مؤلفه‌ی ناسازگارانه، واجد مؤلفه‌ی سازگارانه نیز هست. در واقع آنان نشان دادند که در سیاق هنجاری و فرهنگی دانشجویان ایرانی، تجربه و کارکرد شرم عموماً منفی یا لزوماً منفی نیست [۴۱].

با توجه به تناقض‌هایی که درباره کارکرد شرم مشاهده می‌شود، به نظر می‌رسد که از یک سو فقدان هیجان شرم و از سوی دیگر سطح افراطی این هیجان که ورای ظرفیت تحمل آن در افراد بوده و منجر به پنهانکاری و پرخاشگری منفعلانه می‌شود، بر کارکرد افراد تأثیر منفی دارد؛ اما چنانچه این هیجان خودآگاه و اخلاقی در سطحی قابل تحمل تجربه شود، تأثیر چشمگیری بر عملکرد افراد نخواهد داشت. در این پژوهش نیز با توجه به اینکه نمونه پژوهش را دانشجویان ایرانی تشکیل می‌دادند، هیجان شرم در یک موقعیت القایی مورد بررسی قرار گرفت نه یک موقعیت واقعی، که منجر به درجات معمولی از احساس شرم در افراد شده بود نه سطح افراطی آن، و همچنین با توجه به میزان هیجان گناه تجربه شده در گروه شرم که نشان می‌دهد بعد از القای هیجان شرم، علاوه بر افزایش احساس شرم، احساس گناه نیز در آن‌ها اندکی افزایش یافته که نشان‌دهنده‌ی در هم تنیدگی این دو هیجان است، بنابراین هیجان شرم تأثیر چندانی بر خودکنترلی افراد این گروه نداشته است.

در تفسیر تمامی نتایج به دست آمده از این پژوهش، لازم به ذکر است که استفاده از ابزارهای خودسنجی، به منظور بررسی میزان خودکنترلی و تمایل برای خودکنترلی، همچنین شناخت هیجان‌ها و درجه‌بندی آن‌ها، یکی از محدودیت‌های این مطالعه است. زیرا در اغلب موارد شناسایی دقیق این تمایلات و احساسات

با توجه به تأثیرگذاری شرم بر ناسازگاری روان-شناختی کلی [۱۸]، افسردگی [۱۹]، اضطراب [۲۰]، خشم [۲۱]، و همچنین تأثیر منفی آن بر پایداری افراد در مقابله با چالش‌های زندگی [۳۷-۳۶-۳۵]، در این پژوهش فرض بر آن بود که القای هیجان شرم، خودکنترلی افراد را در عمل کاهش دهد و در این گروه نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری به لحاظ خودکنترلی مشاهده شود. اما نتایج نشان داد که بین میزان خودکنترلی این دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد.

اگرچه تحقیقات پیشین بخش اساسی تمایزگذاری میان شرم و احساس گناه را از منظر سازگاری و ناسازگاری این دو هیجان بررسی کرده و در نهایت شرم را یک هیجان یکسره ناسازگار تلقی کرده‌اند، اما نظریاتی نیز وجود دارند که با این نوع تعریف از شرم و نتیجه‌گیری، با دیدگاه انتقادی برخورد کرده‌اند. در این میان کسانی همچون اشنایدر^۱ (۱۹۷۷)، کافمن^۲ (۱۹۸۹)، بالدوین و ایوالد^۳ (۲۰۰۶) به جنبه‌های سازگارانه شرم نیز اشاره کرده‌اند و معتقدند به عنوان یک هیجان اخلاقی و خودآگاه، تأثیرات مثبتی نیز بر زندگی انسان‌ها دارد. اشنایدر (۱۹۷۷) معتقد است با توجه به اینکه هسته‌ی اصلی شرم ترس از رؤیت شدن و در معرض دید قرار گرفتن است، زمانی که در موقعیت تجربه شرم قرار می‌گیریم، این هیجان می‌تواند با مدیریت رفتار، ما را از در معرض دید و داوری شدید دیگران قرار گرفتن حفاظت کند. کافمن (۱۹۸۹) نیز با اتخاذ موضع انتقادی و تأکید بر اینکه زبان ادراکات ما را شکل می‌دهد، معتقد است که زبان رویکردهای رایجی چون روان‌تحلیلگری، نظریات روابط ابژه^۴، نظریه‌های بین‌فردی و نظریات شناختی-رفتاری نمی‌توانند به طور مناسب پیچیدگی تجربه شرم را بیان کنند. او برای تعریف شرم از زبان نظریه عاطفه تامکینز (۱۹۶۲) استفاده می‌کند و شرم را عاطفه‌ای بنیادی که متمرکز بر رشد «خود» است، در نظر می‌گیرد. مطابق این دیدگاه، شرم می‌تواند با گستره‌ای از سازه‌های «وابسته به خود» در جهت رشد آمیخته شود [۳۸].

همچنین برخی از محققان شرم، با اجرای مطالعات نظری و تجربی در این زمینه، بیان کرده‌اند در فرهنگ شرقی که واجد جمع‌گرایی^۵ است و «خود» وابسته به دیگری^۶ می‌باشد، شرم و احساس گناه در هم تنیده‌اند و کارکرد شرم عموماً سازگارانه است. این تحقیقات

4. object-relation

5. collectivism

6. interdependent

1. Schneider

2. Kauffman

3. Baldwin & Ewald

- 4- De Ridder, DT, Lensvelt-Mulders, G, Finkenauer, C, Stok, FM, Baumeister, RF. Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*. 2012; 16:76-99.
- 5- Hagger, MS, Wood, C, Stiff, C, Chatzisarantis, NL. Ego depletion and the Strength model of self-control: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*. 2010; 136:495-525.
- 6- Tangney, JP, Baumeister, RF, Boone, AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*. 2004;72(2):271-324.
- 7- American Psychological Association. What Americans think of willpower: A survey of perceptions of willpower & its role in achieving lifestyle and behavior-change goals. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2012.
- 8- Baumeister, RF, Bratslavsky, E, Muraven, M, Tice, DM. Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998;74(5):1252-65.
- 9- Muraven, M. Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2010;46(2):465-8.
- 10- Muraven, M, Baumeister, RF, Tice, DM. Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*. 1999;139(4):446-57.
- 11- Cochran, JK, Aleksa, V, Chamlin, MB. Self-Restraint: A Study on the Capacity and Desire for Self-Control. *Western Criminology Review*. 2006;7(3):27-40.
- 12- Uziel, L, Baumeister, RF. The self-control irony: Desire for self-control limits exertion of self-control in demanding settings. *Personality and Social psychology Bulletin*. 2017;43(5):693-705.
- 13- Cherry, MG, Taylor, OJ, Brown, SL, Rigby, JW, Sellwood, W. Guilt, shame and expressed emotion in careers of people with long-term mental health difficulties: A systematic review. *Psychiatry Research*. 2017;83(3):139-51.

اصیل درونی نیازمند بینش بالا در فرد است. بنابراین انجام مطالعاتی در این حوزه با روشی دقیق‌تر، می‌تواند صحت نتایج موجود را تأیید نماید. محدودیت‌های دیگر همچون نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن افراد نمونه به دانشجویان دانشگاه شیراز و حجم نمونه تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج را با محدودیت روبه‌رو خواهد کرد. همچنین با توجه به دردناک بودن یادآوری تجربه گناه و احساس شرمندگی افراد، آن هم در مدت زمان اندک چند دقیقه‌ای، عده‌ای از شرکت‌کنندگان بیان کردند که نتوانستند کاملاً تجارب هیجانی خود را یادآوری کنند. بنابراین بررسی میزان خودکنترلی افراد در وقایع واقعی که این هیجان‌ها را در افراد برمی‌انگیزد و نه صرفاً در موقعیت‌هایی که این هیجان‌ها القاء می‌شوند، می‌تواند بسیار اثربخش باشد، زیرا احتمالاً هیجان‌های بازسازی شده در این پژوهش به نسبت هیجان‌هایی که افراد در زمان رخ دادن یک اشتباه یا واقعه منفی در زندگی روزانه تجربه می‌کنند کمتر بوده است. بررسی این افراد در حین این تجربیات واقعی می‌تواند دقیق‌تر نشان دهد که آیا احساس گناه و شرم می‌تواند خودکنترلی و تمایل برای آن را در افراد تحت تأثیر قرار دهد یا خیر. با توجه به اهمیت خودکنترلی در سلامت روانی و رفتاری افراد، شناسایی سایر عوامل مؤثر بر آن از جمله هیجان‌های دیگر، پیشنهاد می‌شود. همچنین توصیه می‌شود به منظور افزایش میزان تعمیم‌پذیری نتایج، پژوهش‌های مشابه در نمونه‌های دیگر بالینی و غیربالینی، و با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متفاوت اجرا شود.

منابع

- 1- Hofmann, W, Baumeister, RF, Forster, G, Vohs, KD. Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*: 2012; 102:1318-35.
- 2- Baumeister, RF, Vohs, KD, Tice, DM. The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*. 2007;16(6):351-55.
- 3- Moffitt, TE, Arseneault, L, Belsky, D, Dickson, N, Hancox, RJ, Harrington, H, Caspi, A. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011; 108:2693-98.

- ۲۷- صاحبی، علی، اصغری، محمدجواد، سالاری، راضیه‌سادات. اعتباریابی مقیاس افسردگی اضطراب تنیدگی (DASS-21) برای جمعیت ایرانی. فصلنامه روانشناسان ایرانی. ۱۳۸۴؛ ۱(۴):۳۱۲-۲۹۹.
- ۲۸- حسین‌خانزاده، عباسعلی، همتی‌علمدارلو، قربان، آقابابایی، حسین، مرادی، اعظم، رضایی، صدیقه. پیش‌بینی ظرفیت خودمهارگری از طریق انواع جهت‌گیری مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری. پژوهشنامه حقوقی. ۱۳۹۰؛ ۱۹(۲):۳۶-۲۰.
- ۲۹- روشن‌چسلی، رسول، عطری‌فرد، مهدیه، نوری‌مقدم، ثنا. بررسی اعتبار و پایایی سومین نسخه تجدید نظر شده مقیاس عاطفه خودآگاهی برای بزرگسالان 3-Tosca. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار). ۱۳۸۶؛ ۱(۲۵):۳۱-۴۶.
- ۳۰- سعیدی، ضحی، قربانی، نیما، سرافراز، مهدی‌رضا، شریفیان، محمدحسین. اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. روانشناسی معاصر. ۱۳۹۲؛ ۸(۱):۹۱-۱۰۲.
- 31- Uziel, L, Baumeister, RF. The effect of public social context on self-control: Depletion for neuroticism and restoration for impression management. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011;38(3):384-96.
- ۳۲- پورفرج‌عمران، مجید. بررسی رابطه همجوشی فکر-عمل، احساس مسئولیت و گناه با ابعاد مختلف علائم وسواس در دانشجویان دانشگاه شیراز. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار). ۱۳۸۸؛ ۱(۳۷):۶۹-۸۲.
- ۳۳- جوکار، بهرام، کمالی، فاطمه. بررسی رابطه معنویت و احساس شرم و گناه. فرهنگ در دانشگاه اسلامی. ۱۳۹۴؛ ۵(۱):۳-۲۱.
- 34-Tracy, JL, Robins, RW. Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006;32(10):1339-51.
- 35- Inan, E. The relations between parental attitudes guilt, shame, and selfcompassion and differentiation of guilt prone and shame-prone individual in terms of their responses and expectations: A mixed study. (Unpublished Doctoral Dissertation): Middle East Technical Univ; 2016.
- 36- Millings, A, Walsh, J, Hepper, E, Brien, M. Good partner, good parent responsiveness mediates the link between romantic
- 14- Tangney, J, Tracy, J. Self-conscious emotions. New York: Guilford Press; 2012.
- 15- Tangney, JP, Dearing, RL. Shame and guilt. New York: Guilford Press; 2002.
- 16- Cavalera, C, Pepe, A. Social emotions and cognition: Shame, guilt and working memory. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014;11(2):457-64.
- 17- Woine, SL, Ernst, AH, Patock-Peckham, JA, Nagoshi, CT. Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and Individual Differences*. 2003; 35:313-26.
- 18- Sangmoon, K, Ryan, R, Randall, SJ. Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2011;137(1):68-96.
- 20- Fergus, TA, Valentiner, DP, McGrath, PB, Jencius. S. Shame- and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*. 2010; 24:811-15.
- 21- Elison, J. Shame and guilt: A hundred years of apples and oranges. *New Ideas in Psychology*. 2005; 23:5-32.
- 22- Roos, S, Hodges, E, Salmivalii, CH. Do Guilt- and Shame-Proneness Differentially Predict Prosocial, Aggressive, and Withdrawn Behaviors During Early Adolescence? *American Psychological Association*. 2013;50(3):941-6.
- 23- Orth, U, Robins, RW, Soto, CJ. Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010;99(6):1061-71.
- 24- Boring, B. The Emotion of Guilt as a Motivator: Can Transgressors Overcome Ego-Depletion to Help Their Victims? (Unpublished master's thesis): Towson Univ; 2016.
- 25- Hofmann, W, Fisher, RR. How guilt and pride shape subsequent self-control. *Social Psychological & Personality Science*. 2012; 3:682-90.
- 26- Baumeister, RF. Transcendence, guilt, and self-control. *Behavioral and Brain Sciences*. 1995;18(1): 122-23.

attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2013;39(2):170-80.

- 37- Harrison, TL. Parenting styles and self-forgiveness: Are guilt and shame mediators? (Unpublished Doctoral Dissertation): Trevecca Nazarene Univ; 2012.

۳۸- اعتماد، جلیل، دباغ، حسین، جوکار، بهرام، حسین‌چاری، مسعود. بررسی مفهوم شرم: مقایسه دیدگاه شناختی و دیدگاه روان‌تحلیلی فرویدی در حوزه روانشناسی با یک دیدگاه الهیاتی-اخلاقی. دو فصلنامه علمی-پژوهشی تأملات فلسفی دانشگاه زنجان. ۱۳۹۷؛ ۸(۲۰):۱۰۹-۴۳.

39. Wiher, H. Understanding shame and guilt as a key to cross-cultural Christian ministry. *Culture and Science*: Bonn; 2003.

40. Miyamoto, Y, Uchida, Y, Ellsworth, PC. Culture and mixed emotion: co-occurrence of positive and negative emotions in Japan and United States. *Emotion*. 2010;10(3):404-15.

۴۱. اعتماد، جلیل، جوکار، بهرام، راهپیمان، سمیرا. بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس شرم در میان دانشجویان دانشگاه شیراز و علوم پزشکی شیراز. فصلنامه اندازه‌گیری‌های تربیتی. ۱۳۹۲؛ ۱۳:۴۶-۶۸.