رویش روان شناسی، سال ۸، شماره۵ ، شماره پیاپی ۳۸ ، مرداد ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, 8(5), 2019

بررسی نقش شرم و گناه در سلامت روان
The Role of Shame and Guilt in Mental Health

حامد کاشانکی (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه تهران
مرتضی کشمیری
کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

شرم و گناه به عنوان هیجاناتی خودآگاه هسته اصلی آسیب شناسی و روان شناسی رشد محسوب می شوند. مطالعات متعددی بر اهمیت این هیجانات صحه گذاشته‌اند، نظریه پردازان رشد خصوصاً روانکاوان با تاکید بر نقش محوری شـرم و گناه تاریخچه تکامل و بیماری را تبیین کرده‌اند. با وجود اثر بنیادی‌ای که این دو هیجان در مسیر زندگی آدمی داشته‌اند، کمتر به بررسی عینی و محسوس این هیجانات در زندگی پرداخته شده است. شرم و گناه معمولا توسط بسیاری از افراد حتی متخصصان حوزه سلامت روان با هم مشتبه می شوند. مقالهٔ حاضر با بررسی مطالعات انجام گرفته تا کنون، علاوه بر تبیین تفاوت این دو هیجان به نقش مجزای آنها در فرآیند رشـــد، جامعه پذیری و ارتباط با متغیرهای ســـلامت روان می‌پردازد. همچنین نظرگاه مطالعاتی این پژوهش نیم نگاهی به ایجاد دیالوگ بین موضـع روانکاوی و تکاملی شـرم و گناه دارد. شـرم منجر به حفظ سلسله مراتب می شود و معمولاً با خشونت، آسیب زدن و اجتناب همراه اســـت در حالیکه گناه هیجانی پخته‌تر اســـت که با جبران همراه اســت و بر اشـتباه متمرکز می شـود. جبران منجر به تصـدیق نامتناسـب بودن عمل و رفع نقص‌ها و پویایی زندگی می شـود. با این وجود شـواهد متناقضی وجود دارد که نشان می‌دهد لزوماً گناه با جبران همراه نیست، بلکه می تواند مانعی بر راه تجربه زندگی و سلامت با شد و منجر به خود آزاری و دیگر آزاری شود.

واژگان کلیدی: شرم، گناه، هیجانات خودآگاه، سلامت روان

Hamed Kashanaki*
M. A of Clinical Psychology, University of Tehran
Morteza Keshmiri
M. A. in Psychology, Allameh Tabatabaei University of Tehran

Abstract

As self-conscious emotions, shame and guilt, are at the heart of pathology and developmental psychology. Numerous studies have acknowledged their importance and developmental psychologists, especially psychoanalysts, explained their critical role in etiology of mental disorders. Despite the fundamental effects of these emotions in human life, few studies have explored them objectively. Most people, even mental health professionals, have not been able to clearly discriminate between shame and guilt. In this article, we have reviewed the studies on shame and guilt in order to explain their distinct role in human development and sociability. We have also investigated their relationships with mental health variables. Shame is often associated with violence, hurt and avoidance but guilt is a more mature emotion and its focus is usually on faults and compensation. Compensation leads to admitting that certain behaviors were not proper and motivates appropriate ones. However, there are uncongenial evidence which show that guilt not only does not result in compensation in every case, but also could have adverse effects on individual's mental health and success.

Key words Shame, Guilt, Self-conscious emotions, Mental health

نوع مقاله : مروری | **دریافت :** فروردین ۹۵ | **پذیرش:** خرداد ۹۵ | **ویرایش نهایی** : مهر ۹۸

تاریخچه مطالعاتی شرم و گناه: انقلاب عاطفی

اگرچه فروید و اریکسون[1] معتقد بودند که شرم و گناه نقش مرکزی در رشد و آسیب شناسی بازی می‌کنند، اما به طور تاریخی مطالعه این هیجانات مورد غفلت قرار گرفت. در اوایل ۱۹۱۳، واتسون[2] به رویکردهای درون‌نگرانه واکنش نشان داد و روان‌شناسان را به رد مطالعهٔ هیجانات و سایر تجربیات درونی مانند تصاویر ذهنی فراخواند (لیهی[3]، ۱۹۹۲). ازین رو از آن زمان رفتارهای قابل مشاهده تنها موضوع مشروع برای تحقیق شدند. در سالهای اخیر مطالعهٔ هیجانات پذیرفته شده و گسترش یافته است طوریکه به تازگی، فیشر[4] و

[1] -Erikson
[2] -Watson
[3]- Leahey
[4] - Fisher

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

تانگنی[۱] از « انقلاب عاطفه[۲]» سخن گفته‌اند. کتاب آنها که تالیفی است از نظریه و تحقیق روی « هیجانات خودآگاه» مانند گناه، شرم، خجالت و غرور، به همان خوبیِ تعداد مقالات منتشر شده رو به افزایش (مانند بامیستر[۳]، استیل ول[۴] ، هیترتون[۵] ، ۱۹۹۴؛ بروسک[۶]، ۱۹۹۱؛ هالینگ[۷]، ۱۹۹۴) نشانهٔ رشد در این زمینه از تحقیق است (دورن[۸]، ۱۹۹۸). از آن زمان هیجان دیگر فقط علائم ثانویه رفتار یا شناخت در نظر گرفته نمی‌شود بلکه هیجانات نقشی به مراتب اساسی و مهمتر در تاریخچه زندگی افراد و سلامت روان آنها ایفا می‌کنند. این نقش در حدی است که امروزه رویکردهای نسل سوم درمان شناختی-رفتاری هم از کارکرد هیجانات در درمان استفاده می‌کنند (فرازتی[۹] و اریکسون[۱۰]، ۲۰۱۰). همچنین رویکردهای روانپویشی و به طور خاص روان‌درمانی پویشی فشرده کوتاه مدت[۱۱] تجربه گناه را عامل سلامت روان می‌دانند (دوانلو[۱۲]، ۲۰۰۰).

هیجانات همچنین می توانند به عنوان ویژگی‌های حالتی[۱۳] یا صفتی[۱۴] مطالعه شوند. مطالعهٔ حالت هیجانی نیازمند القای آن حالت یا گزارش شخصی است از اینکه فرد چگونه در لحظه احساس می‌کند و مطالعهٔ صفات هیجانی نیازمند مشاهدات واپس‌نگرانه و بلند مدت است از اینکه فرد نوعاً چگونه عمل می‌کند. وقتی هیجانات به عنوان ویژگی‌های صفتی مطالعه می‌شوند در حوزه مطالعات شخصیت قرار می‌گیرند. بعضی از مطالعات هیجان به طور پدیدارشناختی ماهیت تجربهٔ فرد از هیجان را بررسی کرده‌اند. تحقیقات دیگر زیستی بوده و به تغییرات عضلات صورت و تغییرات مغز، مرتبط با هیجانات پایه نظر داشته‌اند (ایزارد[۱۵] و مالاتستا[۱۶]، ۱۹۸۷، لوینسون[۱۷] و اکمن[۱۸] و فریسن[۱۹]، ۱۹۹۰، ناتانسون[۲۰]، ۱۹۹۴). در نهایت، بعضی از تحقیقات بر پایه مقیاس‌های خود-گزارش بوده‌اند. اینها از کارهای پدیدارشناختی توسعه یافته‌اند و با الگوهای همبستگی‌شان با مقیاس‌های شخصیت و آسیب شناسی اعتباریابی شده‌اند (دورن، ۱۹۹۸).

هیجانات خود-آگاه

ترسی[۲۱] و رابینز[۲۲] (۲۰۰۷) پنج ویژگی تمایز کنندهٔ هیجانات خودآگاه را از هیجانات غیر خودآگاه مطرح می‌سازند و آن را مفروضهٔ هر مدل جامعی از هیجانات خودآگاه می‌دانند. در ادامه این ویژگی‌ها و مطالعات مرتبط با آنها تبیین و تحلیل می شود.

۱. *هیجان‌های خودآگاه نیازمند خودآگاهی*[۲۳] *و بازنماییِ خود*[۲۴] *هستند.* پیش از هر چیز، هیجانات خودآگاه از این نظر با هیجانات اصلی تفاوت دارند که مستلزم خودآگاهی و خودبیانگری هستند. هرچند هیجان‌های اصلی هم‌چون ترس و غم نیز می‌توانند فرآیندهای خودنگری را در بر داشته باشند و غالباً نیز چنین هستند، اما تنها هیجانات خودآگاهند که *می‌بایست* این فرآیندها را به کار گیرند. مفهوم احساسِ خویشتن[۲۵] که از زمان ویلیام جیمز مطرح شد، هم شامل احساس مداوم خودآگاهی من[۲۶] (به عنوان عامل[۲۷]) و هم شامل ظرفیت بازنمایی پیچیده‌ی خود[۲۸](بازنمایی ذهنی شامل هویت فرد) است. این فرآیندهای خود در کنار یکدیگر خودنگری را ممکن می‌سازند، و بنابراین هیجانات خودآگاه شکل می‌گیرند.

---

[1] - Tangney
[2] -Affect revolution
[3] -Baumeister
[4] -Stillwell
[5] -Heaterton
[6] -Broucek
[7] -Halling
[8] -Dorn
[9] - Fruzzetti
[10] - Erikson
[11] -Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy
[12] - Davanloo
[13] -state
[14] -trait
[15] Izard
[16] -Malatesta
[17] -Levinson
[18] -Ekman
[19] -Friesen
[20] -Nathanson
[21] -Tracy
[22] -Tracy
[23] - sef-awareness
[24]-self-representation
[25] - Sense of self
[26] -I
[27] -Agent
[28] -Me

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

شایان ذکر است که منظور ما از بازنمایی خود صرفاً محتوای شناختی خودِ شخصی نیست، بلکه بازنمایی‌های خودِ ارتباطی، اجتماعی و گروهی را نیز شامل می‌شود. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم، لذا بازنمایی‌های «خود» ما در اصل دیدن خود در آیینه‌ی نزدیکان (مثلاً به عنوان شریک زندگی)، گروه‌های اجتماعی (مثلاً به عنوان استاد دانشگاه) و جمع‌های فرهنگی بزرگ‌تر (مثلاً به عنوان یک زن، یک امریکایی) است، طبق این دیدگاه هر فرد دارای من‌های متعددی است که توسط من عامل یا فاعلی شناسایی و نامگذاری می شود، زمانیکه من فاعلی در افراد شکل می گیرد خود را به عنوان عامل تغییر و شکل‌دهنده محیط می شناسد ازین رو دنیای فرد تغییر می‌کند و ظرفیت انطباقی خود را متناسب با محیط کسب می کند.

۲. *هیجانات خودآگاه در کودکی دیرتر از هیجان‌های اصلی ظاهر می‌شوند.* ویژگی دوم هیجان‌های خودآگاه این است که پس از هیجان‌های اصلی پدیدار می‌گردند. بیشتر هیجان‌های اصلی طی ۹ ماه اول زندگی ظاهر می‌شوند؛ در واقع، تقدم ظهور این هیجان‌ها در طی رشد کودک یکی از دلایل دسته‌بندی آن‌ها به عنوان «اصلی» است. در عوض، حتی احساسات کلی و عمومی خودآگاه (که گاهی به عنوان نوعی خجالت ابتدایی شناخته می‌شود) تا پیش از-۱۸ تا ۲۴ ماهگی پدیدار نمی‌شوند. هیجان‌های خودآگاهِ پیچیده‌تر از جمله شرم، گناه و غرور، حتی از این هم دیرتر و احتمالاً در اواخر سال سوم زندگی کودک پدیدار می‌شوند. کلاین[1] (۱۹۶۱) شکل‌گیری گناه را نتیجه آگاهی کودک از یکی بودن منبع عشق و خشم که از آن به عنوان پستان خوب و پستان بد یاد می‌کرد می‌دانست. این آگاهی برای کودک دردناک است و پیش درآمد موضع افسردگی می‌شود. مطالعات از تبیین کلاین برای شکل‌گیری احساس گناه و موضع افسرده حمایت کرده‌اند، در این موضع کودک ظرفیت این را پیدا می‌کند که بدون نگه داشتن تجربه ارضاء و پس زدن تجربه طرد به انسجام نسبی بدی و خوبی برسد، ولی بیان کلاین از موضع افسرده[2] به این نکته اشاره دارد که تنها ظرفیت کودک برای تجربهٔ گناه و آگاهی بالا رفته است. تعداد بالایی از افراد بزرگسال هم ممکن است به تجربه واقعی این احساس دست پیدا نکنند و بیشتر تجربهٔ تعارض داشته باشند تا اینکه انسجام را تجربه کنند (هیمان[3]، کلاین و مانی-کیرل[4]، ۲۰۱۳).

۳. *هیجانات خودآگاه، دستیابی به اهداف اجتماعی پیشرفته را تسهیل می‌کنند.* فرض کلی بر آن است که هیجان‌ها از طریق فرآیند انتخاب طبیعی در راستای کمک به اهداف بقای فرد و نوع (که به آن‌ها «اهداف بقا[5] » می‌گوییم) تکامل یافته‌اند. تصور این که چطور یک هیجان اصلی اهداف بقا را تأمین می‌کند کار سختی نیست – برای مثال ترس باعث فرار از چنگ شکارچی و افزایش شانس زنده ماندن در شرایط خطر می‌شود. در مقابل، ما معتقدیم که هیجان‌های خودآگاه در درجهٔ اول برای دستیابی به اهداف *اجتماعی* بخصوصی، مانند حفظ یا ارتقای جایگاه اجتماعی یا پیشگیری از طرد شدن از جانب گروه، تکامل یافته‌اند. انسان‌ها طوری تکامل پیدا کرده‌اند که بتوانند در جوامعی زندگی کنند که لایه‌های سلسله مراتبی پیچیده، چندگانه وهم‌پوشان داشتند (مثلاً جوامعی که در آن‌ها برترین شکارچیان لزوماً برترین جنگاوران نبودند). در تاریخ تکامل بشر، بقاء مستلزم توانمندی انسان در غلبه بر انواع مسائل اجتماعی پیچیده از جمله تعاون دونفره، سه نفره یا گروهی؛ کارکرد گروهی بدون اشکال؛ تقلب؛ شناسایی متقلبان؛ رقابت درون گروهی خصوصاً درون-جنسیتی و رقابت بین‌گروهی بوده است. این پویایی‌ها احتمالاً منجر به تکامل گروه خاصی از هیجانات شده‌اند که هدف‌شان تنها تسهیل دستیابی به اهداف اجتماعی بوده است. وجود هیجانات خودآگاه تنها در انسان و چند گونهٔ جانوری دیگر (مانند بوزینه‌های بزرگ) با سلسله مراتب‌های اجتماعی پیچیده و دائماً در حال تغییر، گواهی بر این دیدگاه است.

در مجموع، هیجانات خودآگاه رفتارهایی را موجب می‌شوند که پایداری سلسله مراتب اجتماعی را افزایش داده و باعث تثبیت نقش‌های اجتماعی می‌گردند. به طور خاص، شرم و خجالت رفتارهای سلطه‌پذیری و اجتناب را پس از تخطی اجتماعی برمی‌انگیزند، گناه باعث اقدام به عذرخواهی و اعتراف پس از ارتکاب به خطای اجتماعی می‌شود و غرور می تواند موجب بروز فخرفروشی و سایر رفتارهای گرایشی پس از دستیابی به موفقیت‌های ارزشمند اجتماعی گردد. این اهداف اجتماعی به نوبهٔ خود بقای فرد و نوع را ممکن می‌سازند –برای مثال، هدف اجتماعی دوستی و اتحاد را می‌توان به عنوان گامی به سوی هدف بقاییِ یافتن غذا دید.

۴. *هیجانات خودآگاه جلوهٔ صورتی یکتا و جهانی ندارند.* هر یک از شش هیجان اصلی جلوهٔ صورتی متمایز و جهانی دارند. در مقابل، محققان نتوانسته‌اند جلوهٔ صورتی یکتایی برای هیجانات خودآگاه بیابند. با این حال آنها در هیجان‌های خجالت، غرور و شرم به نمودهای

1
2 . depressive position
3 . Heimann
4 . Money-Kyrle
5- survival goals

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

متمایزی دست یافته‌اند که تلفیقی از ژست بدنی و حرکت سر به همراه جلوهٔ صورتی است. به علاوه، تحقیقات اخیر در قبیله‌های منزوی در بورکینافاسو نشان داده است که دست کم دو تا از این هیجان‌ها –غرور و شرم—در همه‌ی فرهنگ‌ها قابل شناسایی هستند.

برای عدم وجود جلوهٔ صورتی ممتاز در هیجانات خودآگاه تبیین‌های مختلفی وجود دارد. اول، نشانه‌های قامتی یا بدنی پیچیدهٔ موجود در خجالت، غرور و شرم با پیام‌های پیچیده‌ای که این هیجان‌ها منتقل می‌کنند تطابق دارد. جلوهٔ صورتیِ ناگهانی، احتمالاً پیام «فرار کنید!» را بهتر به همنوعان منتقل می‌کند، اما جلوهٔ بدنی پیچیده‌تر احتمالاً بهتر پیام پیچیده‌ای مثل این را می‌رساند: «من کاری کرده‌ام که مرا شایستهٔ جایگاه اجتماعی بالاتری می‌سازد». دوم، هیجان‌های خودآگاه بیشتر از طریق زبان منتقل می‌شوند تا از راه بیان غیرکلامی. هرچند جلوهٔ صورتی این مزیت را دارد که خودکار و بی‌درنگ است، اما هیجان‌های خود-آگاه پیام‌هایی را می‌رسانند که نوعاً فوریت کمتری دارند و احتمالاً این امر اجازهٔ پردازش آگاهانه و استفاده از زبان کلامی را میسر می‌سازد. برای مثال، منتقل کردن احساس گناهِ ناشی از تخطی اجتماعی مهم است، اما زمان بیان آن طولانی‌تر از بیان ترس فرد از حضور یک شکارچی است.

سوم، بیان هیجان‌های خودآگاه ممکن است در برخی مواقع ناسازگارانه باشد، و همین امر تنظیم کردن‌شان را پیش از بیان ضروری می‌سازد. تنظیم جلوه‌های صورتی دشوارتر از تنظیم حرکات و ژست بدنی است، زیرا بسیاری از عضلات صورت به طور خودکار و غیرعمدی درگیر می‌شوند. هر چند در دنیای امروز ترجیح می‌دهیم تمام هیجان‌هایمان را کنترل کنیم، اما در طول تاریخ تکامل برای ما سازگارانه‌تر بوده است که هیجانات (اصلی) به طور خودکار ابراز شوند. بر عکس، بیان هیجان‌های خودآگاه می‌تواند برای سازگاری مضر باشد. برای نمونه، در بسیاری از فرهنگ‌ها ابراز آشکار غرور پذیرفته‌شده نیست و چنین کاری موجب کاهش محبوبیت می‌گردد.

تبیین چهارم از منظر پویشی تجربه‌ای به این موضوع می‌نگرد. دوانلو (۱۹۹۵) تجربه شرم را دفاع همراه با اضطراب می‌داند. ازین رو راههای متفاوتی را می توان برای ابراز شرم متصور شد، زیرا معمولاً ظهور دفاع و مسیرهای اضطراب در افراد متفاوت است. در عین حال مطالعات نشان می‌دهد تجربه احساسات به دلیل جایگاه ناهشیارشان در تمام بدن وجود دارد، به طوریکه تجربه گناه با درد شدیدی در ناحیه سینه و شکم همراه است و این ویژگی گناه در افراد فرهنگ‌های مختلف یکسان است (نبروسکی[1]، ۲۰۰۳).

۵-هیجانات خود-آگاه پدیده‌های پیچیدهٔ شناختی هستند. پنجمین ویژگی ممتاز هیجانات خودآگاه این است که این هیجانات بیش از هیجان‌های اصلی از نظر شناختی پیچیده‌اند. برای تجربه کردن ترس افراد نیاز به ظرفیت شناختی بسیار کمی دارند؛ تنها کافی است رویدادی را برای اهداف بقایی[2] خود تهدیدآمیز بدانند. با این حال، برای تجربه کردن شرم فرد باید ظرفیت تشکیل بازنماییِ پایدار از خود و تشکیل تصویر آگاهانه‌ای از خود (یعنی توجه مستقیم به این بازنمایی‌ها) را داشته باشد. این دو ظرفیت به فرد امکان می‌دهند تا در انواع مختلفی از فرآیندهای خودنگری درگیر شود، تا هیجانات خود-آگاه را فراخوانی کنند. هیجان‌های اصلی هم می‌توانند این فرآیندهای پیچیده را به کار گیرند، اما بر خلاف هیجان‌های خودآگاه، می‌توانند با ارزیابی‌های بسیار ساده‌تری نیز پدیدار شوند. هیجانات خوداگاه زیر بنای خودآگاهی و درون‌نگری را تشکیل می دهند و باعث می شوند انرژی فرد بیشتر بر درون متمرکز شود. ازین رو شناخت و آگاهی را می توان نتیجه تجربه این هیجانات دانست و در عین حال شناخت نیز می تواند تجربه این هیجانات را تسهیل کند.

می‌توان هیجانات را به جای دو دستهٔ مجزا، به صورت طیفی پیوسته از هیجانات اصلی تا هیجانات خودآگاه دید، که در آن هر هیجان از نظر میزان تعلق به هر مقوله با هیجان دیگر تفاوت دارد. از این منظر، شرم و غرور خصوصاً دو نمونهٔ خوب از هیجان‌های خودآگاه هستند زیرا نیازمند بازنمایی خود و خودآگاهی هستند، در روند رشد دیرتر ظاهر می‌شوند، نمودهای غیرکلامی ممتازی ندارند که تنها بتوان از جلوهٔ صورتی تشخیص‌شان داد و از نظر شناختی پیچیده هستند. برعکس، به نظر می‌رسد احساس گناه هیچ‌گونه جلوه‌ی غیرکلامی نداشته، شواهد کمی مبنی بر همگانی بودن آن وجود دارد و احتمال آنکه همبسته‌های فیزیولوژیکی متمایز داشته باشد کم است. بنابراین احساس گناه نمایندهٔ خوبی برای گروه هیجان‌های اصلی نیست (کمنی[3]، گرونوالد[4] و دیکرسون[5]، ۲۰۰۴). با این حال، احساس گناه از نظر شناختی پیچیده است، مستلزم ظرفیت بازتابِ خود و توسل به اسنادهای علّی است و کارکردهای اجتماعی مهمی دارد. بنا به این دلایل، احساس گناه نمایندهٔ بسیار خوبی برای مقوله‌ی هیجان‌های خودآگاه است (تریسی و رابینز، ۲۰۰۷). تقسیم بندی کمنی و همکاران (۲۰۰۴) ازین جهت به گناه توجه کمی نشان می دهد که از منظر عدم دستیابی و آگاهی افراد به آن می‌نگرد ولی ظرفیت پایین برای تجربه گناه لزوماً

[1] . Neborsky
[2] -survival-goals
[3] -Kemeny
[4] -Gruenewald
[5] -Dickerson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

به این معنا نیست که این هیجان جنبه جهان شمول ندارد. مطالعات پنبیکر[1] (۱۹۹۷) نشان داد اعتراف کردن و نوشتن مشکلات با وجود اینکه در ابتدا با درد همراهند ولی در بلند مدت با سلامت روان همراه می شوند، ازین رو نقش تجربهٔ گناه را در آگاهی، جبران و سلامت جلوه‌گر می‌سازد. همچنین درد موجود در این تجربه نمود بدنی دارد و نشانگر همه گیر بودن آن است. در ادامه مطالعات اختصاص یافته به این دو هیجان تحلیل و بررسی می شود.

شرم و گناه: ویرانگری و سازندگی

شرم شامل احساس منفی پایدار و کلی در رابطه با خود است، در حالی که گناه احساسات منفی‌ای را دربارهٔ رفتار خاصی که «خود» انجام داده شامل می‌شود. در حمایت از این تفکیک، افرادی که عملکرد ضعیف خود را به توانایی‌شان نسبت می‌دهند (عامل درونی، پایدار و غیرقابل کنترل) به احتمال بیشتری احساس شرم می‌کنند، این در صورتی است که اگر عملکرد ضعیف خود را به تلاش‌شان نسبت دهد (عامل درونی، ناپایدار و قابل کنترل) به احتمال بیشتری احساس گناه می‌کنند. به علاوه، افرادی که همواره اسنادهای درونی، ناپایدار و قابل کنترل می‌کنند مستعد احساس گناه، و کسانی که همواره اسنادهای درونی، پایدار و غیرقابل‌کنترل می‌کنند مستعد احساس شرم هستند (تریسی و رابینز، ۲۰۰۶). همچنین تانگنی و دیرینگ[2] (۲۰۰۳) شرم را یکی از مولفه های اساسی در طیف مشکلات روانی می‌دانند به طوری که خود انتقادگری بالا در شرم (گیلبرت[3] و مایلز[4]، ۲۰۰۰) می‌تواند تبیین کنندهٔ عود بیماری روانی در افراد باشد. نیدنتهال[5] و همکارانش (۱۹۹۴) دریافتند جملات غیرواقع‌بینانه در رابطه با تغییر جنبهٔ پایدار و کلی از خودپنداره («اگر فقط می‌توانستم دوست بهتری باشم») منجر به احساس شرم بیشتر و احساس گناه کمتری نسبت به جملات غیرواقع‌بینانه‌ای می‌شود که هدف‌شان تغییر رفتار بخصوصی است («اگر فقط به همسر او نزدیک نمی‌شدم»). افرادی که نسبت به خود[6] شفقت پایین‌تری دارند به دلیل تجربه خلق منفی از انجام تکلیف سر بازمی‌زنند. از نقطه نظر هیجاناتِ گسسته، این کناره‌گیری را می‌توان نتیجهٔ رفتاریِ هیجان شرم دانست. بنابراین، خلق منفی گزارش شده را می‌توان به طور خاص‌تر بازتابی از احساس شرم دانست و رفتارهای حاصله می‌تواند بخشی از پاسخ کارکردی جهتمند همین هیجان باشد (نف[7]، هسی[8] و دجیدرات[9]، ۲۰۰۵). اگر شکست به معنی عیب و ایراد پایدار و کلی «خود» باشد، راه حل سازگارانه همین کناره‌گیری و اجتناب از تلاش مجدد برای موفقیت یا برقراری ارتباط اجتماعی است، که به نوبهٔ خود بی‌کفایتی‌های «خود» را آشکارتر می‌سازد. افراد بسیار خودشیفته با کناره‌گیری به به تهدیدهای ایگو پاسخ نمی‌دهند؛ آنها در عوض خشمگین و پرخاشگر می‌شوند. یک توضیح برای این پاسخ جایگزین به شکست این است که افراد خودشیفته با استفاده از سازوکار دفاعی خشم و پرخاشگری از احساس شرم اجتناب می‌کنند. همچنین افراد خودشیفته احتمالاً تهدیدهای ایگو را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و دیگران را مسبب شکست خود می‌دانند. این راهبرد تنظیمی یک هیجان اصلی مانند خشم را برمی‌انگیزد و اجتناب از شرم آگاهانه را ممکن می‌سازد. چنین تبیینی فرضیه‌هایی قابل آزمون ارائه می‌کند – برای نمونه، افراد با عزت نفس اصیل[10]، غیرخودشیفته و بالا بهتر است به تهدیدهای ایگو با پذیرش مسئولیت و اسنادهای درونی، ناپایدار و اختصاصی پاسخ دهند؛ بنابراین این افراد باید به جای شرم یا خشم، احساس گناه می‌کنند (تریسی و رابینز، ۲۰۰۷).

فردی که در اثر آسیب های روانی مملو از خشم است، لاجرم مملو از گناه هم هست. هرچه خشم بیشتر تولید شود گناه نیز به تبع آن بیشتر تولید می شود. گرایش فطری به عشق و صمیمیت و تعارض آن با خشونت احساس گناهی را شکل می‌دهد که در اثر تعارض مهر و خشونت احساس بسیار دردناکی است، درنتیجه سرکوب می شود. هرچه آسیب روانی شدیدتر باشد، خشم هم شدیدتر است و هرچه خشم و غیظ شدیدتر و وحشیانه‌تر، احساس گناه ناشی از آن نیز بیشتر است. چنین حجمی از گناه با ظرفیت روانی برای تجربهٔ آن ناهمخوان می‌شود، در نتیجه سرکوب می‌گردد و انرژی به وجود آمده از این سرکوب سوختی برای شرم و خودتنبیهی می‌گردد پس احساس شرم ادامه خواهد یافت. به زبان حبیب دوانلو، هرچه خشونت بیشتری در دل لانه کرده باشد، درد احساس گناه در اثر این تعارض خشونت با نیاز

1.-Pennebaker
2 - Dearing
3 - Gilbert
4- Miles
5 -Niedenthal
6 - Self-compassion
7 - Neff
8 - Hsieh
9 - Dejitterat
10 -genuine self-esteem

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

به صمیمیت و مهر بیشتر خواهد بود (قربانی، ۱۳۹۳). بنابراین می‌توان گفت شرم و گناه هیجاناتی هستند که به حفظ دلبستگی، ابتدا به والدین، در نهایت به دیگران در محیط اجتماعی فرد خدمت می‌کنند (بامیستر[۱]، استیل ول[۲] و هیترتون[۳]، ۱۹۹۴، جونز[۴] و بردت[۵]، ۱۹۹۴، جونز، کوگلر[۶] و آدام[۷]، ۱۹۹۵، لویس، ۱۹۷۱، ۱۹۸۷، مودل[۸]۱۹۶۵، ۱۹۷۱، ویس[۹]۱۹۸۶، زان-وکسلر[۱۰] و کوچانسکا۱۹۹۰[۱۱] به نقل از اوکانر[۱۲] و همکاران، ۱۹۹۷). احساس گناه با نوع دوستی و گرایش فرد به احساس همدلی نسبت به رنج دیگران مرتبط است و می‌تواند به عنوان یک عاطفه دردناک برخاسته از اعتقاد به اینکه کسی به دیگری صدمه زده است تعریف شود، ازین رو احساس گناه یا شرم مفرط و یا غیر منطقی به پریشانی زیاد، روابط تحریف شده و آسیب روان‌شناختی منجر می‌شود (بوش[۱۳]، ۱۹۸۹، فریدمن[۱۴]، ۱۹۸۵، سمسون[۱۵]، ۱۹۸۳). در برابر این برداشت از احساس گناه، دیدگاه دیگری به وسیلهٔ ویس (۱۹۸۳، ۱۹۸۶، نقل از اوکانر و همکاران، ۱۹۹۷) مطرح شده است که در آن گناه، احساسی برخاسته از نوع دوستی و نگرانی برای دیگران در نظر گرفته شده است. این نظریه در ابتدا به وسیلهٔ مطالعات تجربی غیررسمی در فرآیندهای روان تحلیل‌گری گسترش پیدا کرد. ویس بر نقش باورهای پاتوژنیک که به طور ویژه‌ای بازداری شرم و گناه را افزایش می دهند، تاکید کرده است. این باورها و شرم و گناه ناشی از آنها، به گسترش و حفظ نشانگان‌های روان شناختی و روان‌آسیب‌شناختی منجر می شوند. طبق نظر ویس، کودکانی که از تجارب دردناک رنج می برند ممکن است به این باور برسند که دنبال کردن اهداف رشدی بهنجار معین می تواند به والدین‌شان، خواهر و برادرها یا افراد نزدیک دیگر صدمه بزنند. از آنجا که آنها به طور ناخودآگاه معتقدند که تعقیب اهداف به دیگران صدمه خواهد زد، اگر به آنها اصرار شود که این اهداف را دنبال کنند احساس شرم و گناه خواهند کرد. در این هنگام گناه نقش واسطه ای در تمایل فرد به قربانی شدن در راستای اهداف بزگتر و فداکاری در قبال دیگران می شود. این دیدگاه نسبت به احساس گناه، بر مبنای ترس از آسیب به دیگران در اثر دنبال کردن اهداف، ممکن است به چندین نوع احساس گناه مجزا اما مرتبط تقسیم شود. دو نوع ویژه و مهم آن احساس گناه بازمانده[۱۶] و احساس گناه جدایی[۱۷] است که هر دو شامل احساس اغراق شدهٔ مسئولیت نسبت به دیگران است. احساس گناه بازمانده توسط نیدرلند[۱۸](۱۹۶۱، ۱۹۸۱) به عنوان یک حالت روان‌شناختی رایج در کسانی که در اردوگاه‌های جنگ جهانی دوم زنده مانده بودند، تشریح شد. این بازمانده‌ها از احساس گناه نسبت به عزیزانشان که در اردوگاه‌ها کشته شده بودند، رنج می بردند. سالها بعد مشاهده شد که این بازمانده‌ها، افسردگی، اضطراب و نشانگان‌های جسمانی را تجربه می‌کنند. مودل[۱۹](۱۹۷۱) بحث احساس گناه بازمانده را گسترش داد تا اشکال لطیف‌تر را هم شامل شود. او بیمارانی را شرح داد که در پاسخ به احساس گناه نسبت به والدین یا خواهر و برادرانی که اعتقاد داشتند از خودشان بدتر هستند، خودشان را از موفقیت بازمی داشتند یا کسانیکه درگیر رفتار خود-تخریبی می شدند. احساس گناه جدایی، نوع دیگری از احساس گناه برخاسته از ترس از آسیب رساندن به دیگران در نتیجه تعقیب اهداف است. احساس گناه جدایی مودل به عنوان «اعتقاد به این که فرد حق زندگی ندارد..... برای او حق زندگی در واقع به معنی جدایی وجود است....» تشریح شد در بعضی موارد، طبق نظر مودل « جدایی به طور ناخودآگاه به عنوان مرگ موضوع[۲۰] ادراک می شود». ویس (۱۹۸۶) و بوش (۱۹۸۹) این نوع را گسترش دادند تا احساس کسانی که نه فقط برای جدایی، بلکه برای متفاوت بودن از افراد مهم در زندگی‌شان احساس گناه می‌کنند را نیز دربربگیرد. احساس گناه جدایی با این اعتقاد که فرد به والدین یا افراد دوست داشتنی دیگر بوسیلهٔ جدایی از آنها یا با متفاوت بودن و در نتیجه بی‌وفایی به آنها صدمه می‌زند، مشخص می شود. با این وجود تبیین شرم می‌تواند برای این احساس مناسب‌تر از گناه باشد. شرم، از جمله هیجان‌هایی است که با آسیب‌های فردی و میان فردی مرتبط است. انسان

[1] -Baumeister
[2] -Stillwell
[3] -Heatherton
[4] -Jones
[5] -Burdette
[6] -Kugler
[7] -Adam
[8] -Modell
[9] -Weiss
[10] -Zahn-Waxler
[11] -Kochanska
[12] -O'Conner
[13] -Bush
[14] -Friedman
[15] -Sampson
[16] -Survivor guilt
[17] -Separation guilt
[18] -Neiderland
[19] -Modell
[20] -Object

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

در دامنه‌ای از موقعیت‌های روزمره احساس شرم را تجربه می‌کند، چه از تجربه این احساس دردناک آگاه باشد و چه آن را به طور ناخودآگاه تجربه کند. هنگامی که عباراتی مانند احساس خجالت، پایین بودن عزت نفس، کمرویی، احساس مسخره بودن، خواری و خفت، دستپاچگی، رسوایی، ننگ، فضاحت، بدنامی، بی‌حرمتی، خرد شدن و بی‌آبرویی را استفاده می‌کنیم در واقع به نوعی، احساس شرم خود را بیان می‌کنیم (میلز[1]، ۲۰۰۵). میلز (۲۰۰۵) نظریه‌های رشدی شرم را قابل تقسیم به سه گرایش نظری عمومی، کارکردگرایی، شناختی-اسنادی و روابط موضوعی/ دلبستگی می‌داند که تفاوت بین آنها به طور گسترده مورد تاکید بوده است. نظریه‌های کارکردگرایی روی کارکردهای انطباقی شرم که در خدمت فرآیندهای تنظیمی درون خود و بین خود و دیگران است تاکید دارند. نظریه‌های شناختی، بر فرآیندهای ارزیابی و وقایع محرک لازم برای تجربه شرم متمرکز هستند. نظریه‌های روابط موضوعی/دلبستگی بر تاثیر دلبستگی اولیه روی شیوه‌های تنظیم شرم و نقشی که این شیوه‌ها در رشد خود و رشد اجتماعی دارند تمرکز کرده‌اند. تاثیر این هیجانات در دلبستگی و روابط در قالب اخلاق و جامعه‌پذیری افراد تعریف می شود. در ادامه نقش این دو هیجان در فرآیند جامعه‌پذیری و اخلاق اجتماعی تحلیل و بررسی می شود.

شرم و گناه : درون مایه جامعه پسندی[2]

شرم و گناه همچنین اغلب به عنوان هیجان‌های اخلاقی توصیف می‌شوند که ما را در مسیر اخلاق بوسیلهٔ اجتناب از وسوسه، بازداری پرخاشگری، و انجام کارهای درست نگه دارند. اغلب پیشنهاد می‌کنند که این دو هیجان اخلاقی کمک می‌کنند تا مردم برای به سلامت رد شدن از رفتارهای پرخطر، پرخاشگری، بزهکاری یا جنایی برانگیخته شوند. این فرض ضمنی اغلب به وسیله نوعی از تنبیه که منابع قدرت اعمال می‌کنند (مانند تحقیر دانش‌آموز در کلاس، جملات شرم آور استفاده شده در موارد جنایی ازقبیل گرداندن یک نفر با علامتی که نشان دهد او جنایت کار است ، یا هر تنبیه دیگری که این پیام را به فرد بفرستد که او شخصی بد یا ناقص است) آشکار می شود. بر عکس، دیگران پیشنهاد می کنند که احساسات درهم شکانندهٔ شرم و گناه باعث می شوند مردم با رفتار پر خطر درگیر شوند. برای فرار از احساس دردناک شرم، و کنار آمدن با احساس عزت نفس پایین و ناامیدی، فرد مستعد شرم ممکن است ناآگاهانه درگیر رفتار پرخطر شود، و این به احتمال زیاد کوششی برای برگرداندن احساس کنترل بر زندگی است. به طور مشابه، دیگران این ایده را مطرح کرده‌اند که شرم حل نشده یا ناشناخته به خشم و خصومت و شاید دیگر رفتارهای پرخطر منجر می شود. به هر حال، مطالعات تجربی کمی به ویژه با استفاده از تمایز خود/رفتار دربارهٔ اینکه چگونه شرم و گناه به عنوان هیجانات اخلاقی عمل می‌کنند، وجود دارد (استیوویگ و تانگنی، ۲۰۰۷).

علاوه بر رویکردها و مطالعات روانشناختی، رویکردهای اخلاقی نیز به این سازه‌ها توجه داشته‌اند، که تعاریف آنها با تعریف فوق، تشابهات و تفاوت‌هایی دارد. در تفکر اسلامی، شرم و گناه هر دو هر دو احساس‌های اخلاقی هستند که لازمهٔ رشد و تعالی فرد می باشند.«احساس گناه» ناشی از وقوف فرد به عدم تطابق کردارش با هنجارها و احکام یک نظام اخلاقی مقدس است و مؤمن با تحمل مجازات یا کیفری که برای آن گناه درنظر گرفته شده و کفاره دادن و استغفار طلبیدن، انتظار رهایی از آن را دارد؛ و اما در مورد حس شرم، باید توجه داشت که هر چند بر انگیزانندهٔ این احساس، کردارهای غیر اخلاقی خاص است، ولی به شرطی برانگیخته می شود که فرد با تامل بر این کردارها به ناراستی‌ها و پلیدی‌های«خود» پی‌ببرد. و در نتیجه، با نقد و تصحیح خود، به رفع آن اقدام می‌نماید.(قاضی مرادی، ۱۳۸۳). همچنین خود مهارگری به عنوان نتیجه برون داد شکل گیری احساس گناه و اگاهی، به معنی ظرفیت تغییر پاسخها در جهت اهداف و اخلاقیات است (دوکورث[3] و سلیگمن[4]، ۲۰۰۵)، با این وجود ظرفیت مهار خود محدود است و منابع خود مهارگری تمام شدنی است و آدمها بسته به ژنتیک و توانایی خود تا که جایی می‌توانند تکانه ها را سرکوب می‌کنند و در راستای اهداف بلند مدت قدم برمی‌دارند (موراون[5]، گاگنی[6] و رسمن[7]، ۲۰۰۸)، دانشجویی که سالها تلاش می‌کند و به درجهٔ دکتری می‌رسد به هر حال نیاز به لذت‌جویی و خشونت خودخواهانه‌اش با درون مایه شرم که آنرا پنهان کرده بود بیدار می شود ولی خشونت در پس لباسی شیک و سفید یا کت و شلوار مورد پسند جامعه پنهان می ماند و اینجاست که این خشونت نهان خودشیفته ولی واقعی در کاراکتر دکتر، مدیر و یا درمانگر اثر منفی پنهانی خود را روی تمام زیر دستان و بیماران می‌گذارد. پس می توان گفت این هیجانات با وجود اینکه می توانند

[1] -Mills
[2] - social desirability
[3] - Duckworth
[4] -Seligman
[5] -Muraven
[6] - Gagné
[7] - Rosman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

جامعه پسندی را تقویت و به فرد کمک کنند که در راستای اهداف گام بردارد ولی می توانند کارکردهای متفاوتی داشته باشند. ارتباط بین شرم و پرخاشگری در پژوهش‌های متعددی تایید شده است، تجربه شرم با وجود اینکه در ظاهر با پشیمانی همراه است ولی خشم شدیدی در آن نهفته است. این خصومت پنهان به این خاطر است که افراد شرمنده به دلیل وجدان سخت‌گیر خود، در صورت خطا، کوتاهی یا اشتباه، احساس می‌کنند آدم بدی هستند، در حالیکه نیستند، ازین رو این افراد انواع واکنش‌های دفاعی مانند معطوف کردن سرزنش، قضاوت و خصومت به بیرون را به کار می‌گیرند تا ارزش خودشکننده و عاملیت کنترل را از دست ندهند. افرادی که دائماً در حال کنترل، قضاوت و مقصر جلوه دادن دیگران هستند شرم شدیدی دارند. در عین حال شرم هیجانی خودآگاه است و آگاهی از وجود آن نشان دهندهٔ این است که فرد قابلیت تغییر و دگردیسی و در نتیجه لمس گناه را دارد (نبروسکی، ۲۰۰۲). ازین رو تجربهٔ شرم، اضطراب و دفاع به شرط اینکه در آنها ماندگار نشود، مرحله‌ای از انسجام و سلامت است که تجربهٔ آن تا لمس گناه محتمل است.

کاترین رایت[1](۲۰۰۷) یک مدل یکپارچه ارائه نموده که از چهار مدل متفاوت – تکاملی، رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی، نظریه اسناد و دامنه‌های کمال طلبی دانکلی[2]- گرفته شده است. عناصر اصلی زیر برای ساختن این مدل یکپارچه جدید پیشنهاد شده‌اند:

- احساسات شرم مفرط و گناه مفرط به وسیله باورهای انعطاف‌ناپذیر(کمال طلبی) مشخص می شوند که در جهت اسنادهای کلی، پایدار، غیرقابل کنترل و درونی هستند.
- شرم به وسیله ترس از ارزیابی منفی دیگران، تمرکز بر خود، دیدگاه پایدار به خود به عنوان فردی بد، اجتناب، پنهان شدن، فرار، تدافعی بودن و تسلیم بودن مشخص می‌گردد.
- گناه با تعارض بین تمایلات خودخواهانه و نوع دوستانه و آشفتگی از رعایت نکردن استانداردهای شخصی در یک عمل به خصوص، مشخص می‌شود و تحت توانایی احساس نگرانی برای دیگران قرار می گیرد و تلاش‌هایی برای جبران ایجاد می کند.
- تاسف[3] درجه‌ای از انتقاد از خود است که برای فرد مفید است که در آن باورها انعطاف‌پذیر، اسنادها ویژه، ناپایدار و قابل کنترل هستند. پشیمانی[4] شامل درجه‌ای از انتقاد از خود برای انجام دادن یا انجام ندادن یک عمل ویژه است که در آن باورها انعطاف‌پذیر، اسنادها ویژه، ناپایدار و قابل کنترل هستند. تمرکز بیشتر روی عمل است تا خود. این ویژگی‌ها در جدول زیر خلاصه شده است.

جدول۱- خلاصه ویژگیهای تعاریف گناه، پشیمانی، شرم و تاسف با استفاده از چهار مدل مختلف (رایت، ۲۰۰۷).

نظریه	گناه	پشیمانی	شرم	تاسف
تکاملی	آشفتگی از آسیب رساندن به دیگران، تمرکز بر عمل، جبران		ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران، خود را بد دانستن، اجتناب و پنهان شدن	
رفتار درمانی عقلانی-هیجانی	برخاسته از باورهای انعطاف‌ناپذیر دربارهٔ بد بودن عمل و خود. تلاشهای ناپایدار برای درست کردن، اجتناب	تصدیق بد بودن عمل، بخشودن خود، جبران	برخاسته از باورهای انعطاف‌ناپذیر دربارهٔ بد بودن خود، اجتناب، پنهان شدن	تصدیق جایزالخطا بودن خود، شوخی، جبران
اسناد	درونی، پایدار، غیرقابل کنترل، کلی	درونی، ناپایدار، قابل کنترل، ویژه	درونی، پایدار، غیر قابل کنترل، کلی	درونی، ناپایدار، قابل کنترل، ویژه
دامنه	استانداردهای شخصی	استانداردهای شخصی	خود ذاتی	خود ذاتی

ویژگیهای تعریف شده در مدل یکپارچه در جدول زیر خلاصه شده است.

[1] -Katherine Wright
[2] -Dunkly
[3] -Regret
[4] -Remorse

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

جدول۲- ویژگیهای گناه، پشیمانی، شرم و تاسف در مدل یکپارچه (رایت)

	گناه	پشیمانی	شرم	تاسف
فکر	افتضاح است که من آن کار را انجام دادم	آرزو می کنم که هیچ وقت آن کار را نمی کردم	افتضاح است که من آنطور هستم	آرزو می کنم هیچ وقت آنطور نبودم
اسناد	نتیجه مصیبت‌بار خواهد بود، هیچ کاری نیست که بتوانم انجام دهم، من همیشه گند می زنم	اما این آخر دنیا نیست، ممکن است بتوانم مرتبش کنم، امیدوارم دیگر تکرار نشود	همه از من نفرت خواهند داشت، هیچ کاری بتوانم انجام دهم، به خاطر این است که من اساساً بد هستم	ممکن است مردم برای آن دوستم نداشته باشند، اما آنها متوجه خواهند شد، و امیدوارم در آینده آنطور نباشم
تمرکز	من به کسی صدمه زده‌ام، من از خودم متنفرم که استانداردها را نگه نداشتم	من واقعا برای کسی که به او آسیب زده‌ام متاسفم	من پست و مطرود هستم	من گاهی احمق هستم
خود	بد	جایزالخطا	بد	جایزالخطا
رفتار	در خواست بخشش	جبران و دلداری دادن	اجتناب، پنهان شدن	شوخی کردن، ارتباط دوستانه‌ای ترتیب دادن

سناریو زیر گرفتن گربه توسط راننده این طور تجزیه و تحلیل می شود:

راننده گربه را زیر می گیرد	گناه	پشیمانی	شرم	تاسف
افکار	غیرقابل بخشش است که من توجه نکردم. من کار خیلی اشتباهی کرده‌ام و صاحب گربه ناراحت خواهد شد	گربه بیچاره! صاحب بیچاره!	من راننده افتضاحی هستم. صاحب آن و همسایه‌ها اگر بفهمند از من متنفر خواهند شد	چه بد. مردم می‌فهمند که من توجه نکردم، اما مهم آن است که گربه را نجات بدهم و صاحبش را پیدا کنم، و چشم‌هایم را آزمایش کنم
اعمال	دنبال صاحب گشتن و درخواست بخشش	تلاش برای نجات گربه، رساندنش به دامپزشک، گشتن به دنبال صاحب و دلداری و جبران	دفن کردن گربه.	تلاش برای نجات گربه، رساندنش به دامپزشک، گشتن به دنبال صاحب. دادن آزمایش چشم

.

جدول۳- یک سناریو که تمایز بین گناه، پشیمانی، شرم و تاسف را در مدل یکپارچه روشن می‌کند

بازنمایی و نتیجه گیری

نکته جالب توجه در مطالعات بررسی شده، کارکرد احساس گناه و شرم است. بر این اساس گناه و شرم به صورت همایند و با اولویت احساس گناه تبیین می شوند، احساس گناه هسته اصلی آسیب روانی است در حالیکه سبب نزدیکی افراد می‌شود. احساس گناه هسته ا صلی مقاومت فرد در برابر بهبودی و تغییر نیز می‌با شد. میل افراد به قربانی کردن و قربانی شدن نتیجه اح ساس گناهی نهفته در دل آنها ست که باعث می شود از پیشرفت و شادی کردن فراری با شند. این تعارض از کجا نشات می گیرد؟ احساس گناه می‌تواند منجر به حفظ روابط شود در حالیکه می تواند ه سته اختلالات روانی هم با شد. آنچه در تمامی این پژوهش ها م شترک به نظر می‌ر سد ن شان دهندۀ این مو ضع ا ست که اح ساس گناه به مثابه هیجانی وا سطه‌ای عمل می‌کند. غیظ را به مهر بدل می‌کند و در صورت شدید بودن منجر به شرم خواهد شد. وجود احساس گناه زیاد نتیجتاً شرم و پرخاشگری را سبب می شود و جدایی احساس گناه از شرم به صورت واقعی امکان ناپذیر است. کسی که شرمگین است احساس گناه زیادی دارد که سرکوب شده است. ازین رو آنچه که دال بر احساس گناه به عنوان هیجانی سازنده و نه مخرب می با شد، ظرفیت فرد برای تجربه این هیجان ا ست. بر این ا ساس ظرفیت پایین منجر به شرم و ظرفیت بالا منجر به احساس گناه خواهد شد. درون مایه رفتارهایی با شرم ممکن است در ظاهر با حفظ احترام و صمیمیت همراه باشند ولی از اصالت هیجانی فاصله دارند و تنها در راستای حفظ بقای خویشتن نه دیگری عمل می کنند در حالیکه تجربۀ احساس گناه

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

متمرکز بر دیگری است و بر پایه رابطهٔ اصیل انسانی نهاده شده است. ازین رو می توان گفت تجربه عشق به عنوان هسته اصلی احساسات با گناه همراه است در حالیکه تجربه شرم با پنهان کاری و پرخاشگری منفعلانه همراه می شود. گویی گناهکاران به کاستی‌های ذاتی وجودی خود پی برده اند ولی شرمگینان دائماً در حال فرار و پنهان کردن کاستی ها و هیجانات ناخوشایند هستند. به زبان ساده تر شرم درون مایه ترس و فرار دارد و گناه با پذیرش و شجاعت همراه است. وقتی ما وقتی تجربه شرم داریم به دلیل همانند سازی نه استقلال از دیگران، به خود اجازه می دهیم که انها را کاملا تقبیح و تخریب کنیم، در واقع جای پذیرش اشتباه خود، دیگران نوعی که به خومان شبیه هستند را قضاوت و تخریب می کنیم. ولی در احساس گناه خود را به عنوان فردی مستقل از دیگران می پذیریم؛ بنابر این توانایی همدلی نمایانگر تفاوت گناه و شرم است. کسی که قابلیت دستیابی به گناه را دارد همزمان آگاهی همدلانه ای از شرایط دشوار دیگران دارد.

کسی که شرمگین است مسائل مربوط به فرافکنی خود از ارزیابی منفی دیگران را پنهان می سازد بنابراین صداقت با خود را نیز می توان از مولفه‌های همراه با احساس گناه دانست. افراد دچار احساس گناه صداقت بیشتری از شرمگینان دارند، در نتیجه آمادگی بیشتری برای تغییر از خود نشان می‌دهند. کسی که عیب و کاستی را می‌پذیرد ظرفیت خود را برای تجارب باز نگه می‌دارد ولی کسی که خود را بی‌عیب نشان می‌دهد دائماً در حال فرار از تجربه است. نکته شایان توجه اینست که شرمگینان خشم خود را نه تنها مخفی می‌کنند بلکه از آن در جهت پیشبرد اهداف خودمحور استفاده می‌کنند. درون مایه شرم خودمحوری است و درون مایه احساس گناه برابری. احساس گناه جز لاینفک انسان است و فرار از آن نتیجه‌ای جز سرکوب و پرخاشگری ندارد حتی اگر این پرخاشگری در پس شرم پنهان شود. در نهایت می‌توان گفت تفکیک این دو هیجان در عمل امری نشدنی است ولی آنچه که اهمیت دارد اصالت احساس گناه و عدم صداقت در شرم است. احساس گناه نا سالم زیاد می‌تواند نتیجه فرار از پذیرش عیب و کاستی باشد، در عین حال سلامت روان می‌تواند نتیجه پذیرش کمی‌ها و کاستی ها و تجربه گناه، و نه فرار از آن باشد. از طرفی ذهن و بدن نیازمند پیچیدگی است تا آماده تجربه این احساس شود . از طرف دیگر چرخهٔ معیوب به کار خود ادامه می‌دهد و بار احساس گناه را سنگین‌تر و تجربه‌اش را دشوارتر می کند. برای مثال کسی که دزدی می‌کند (اگر بیماری مغزی وضد اجتماعی نداشته باشد) قطعاً به دلیل اشتباه مرتکب شده، احساس گناه در او زنده می شود و این احساس گناه منجر به مجازات کردن خودش در قالب مصرف افراطی مواد، روابط خود آزارگرانه و زندگی دشوار می شود. اصطلاح غرق در احساس گناه شدن ناظر به همین شرایط است. کسی که پولش را با رشوه به دست آورده است به دلیل احساس گناهش، طبیعتاً پول را در راهی مصرف می‌کند که بر باد رود تا خود را تنبیه کرده باشد . ازین رو کسی که با وجود رفتار خلاف هنجار اجتماع و غیر اخلاقی، ادعا می‌کند که حالش خوب است، در واقع حالش خوب نیست . بلکه در حال پنهان کردن، سرکوب احساس گناه و تجربه علایم جسمانی و روانی منفی و یا در حال خود آزاری و سرزنش خود است. تجربهٔ احساس گناه منجر به جبران می شود و فرار از گناه منجر به سرکوب، دفاع و خود آزاری. ازین رو عشق بی احساس گناه عشقی و سواسی، و احساس گناه بی‌عشق خود آزارگری و سادیسم است . بالا رفتن تحمل بیمار برای تجربهٔ همزمان نفرت و عشق همان احساس گناه است.

زمانی که افراد احساس گناه زیادی می‌کنند، با سخت گرفتن بر خود و دیگران زندگی می‌کنند. احساس گناه سبب می شود فرد توانایی بخشش خود پایینی داشته باشد و این عدم بخشش منجر می شود دائما خود را آزار دهد و در موقعیت‌هایی قرار گیرد که منجر به شکست و تباهی خود شود. شرم نیز موجب می‌شود افراد به پنهان‌کاری و دفاع های روانی مشغول شوند. بااین‌حال این دو هیجان جز لاینفک زندگی آدمی محسوب می شوند و در مواردی می‌توانند مفید و سازنده باشند. مقاله حاضر باهدف مشخص کردن مدل شرم و گناه سالم نشان می دهد زمانی که این دو هیجان با آگاهی و تجارب احساسی همراه شوند نه تنها نا سالم نیستند بلکه شرم منجر به حفظ سلسله‌مراتب و گناه منجر به آگاهی از روند خودآزاری خود و دیگران می‌شود. درنتیجه تجربه این دو احساس می‌تواند مبین مسیر سلامتی باشد. در مطالعات پیشین معمولاً نقش این دو هیجان بر سلامت روان مبهم به نظر می‌رسید و اثربخشی آنها بر سلامت روان در سایه‌ای از نتایج متناقض پنهان بود. پژوهش حاضر با تفکیک عینی این دو هیجان از هم و سپس بررسی و تحلیل نتایج مطالعات مسیر منجر به علائم منفی و مثبت این دو هیجان را به تفکیک مشخص می‌کند.

منابع

قربانی، نیما. (۱۳۹۳). *من به روایت من*. تهران: بینش نو.
قاضی مرادی، حسن.(۱۳۸۳). *در ستایش شرم*. جامعه شناسی حس شرم در ایران. تهران: نشر اختران.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

Bush, M. (1989). The role of unconscious guilt in psychopathology and psychotherapy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, *53*(2), 97.
Davanloo, H. (1995). *Unlocking the Unconcious: Selected Papers of Habib Davanloo, MD*. Wiley.
Davanloo, H. (2001). Intensive short-term dynamic psychotherapy: extended major direct access to the unconscious. *European Psychotherapy*, *2*(2), 25-70.
Dearing, R. L., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive behaviors*, *30*(7), 1392-1404.
Dorn,T,J(1998).Relationship Amongst Guilt-Proneness,Shame-Proneness and the Forgiveness of Others. *A thesis for the degree of Master of Education in Counselling Psychology.* University of Alberta
Fontaine, J. R., Luyten, P., De Boeck, P., Corveleyn, J., Fernandez, M., Herrera, D., & Tomcsányi, T. (2006). Untying the Gordian knot of Guilt and Shame the Structure of Guilt and Shame Reactions Based on Situation and Person Variation in Belgium, Hungary, and Peru. *Journal of cross-cultural psychology*, *37*(3), 273-292.
Friedman, M. (1985). Toward a reconceptualization of guilt. *Contemporary Psychoanalysis*, *21*(4), 501-547.
Fruzzetti, A. E., & Erikson, K. R. (2010). Mindfulness and acceptance interventions in Cognitive-behavioral therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 347.
Gilbert, P., & Miles, J. N. (2000). Sensitivity to Social Put-Down: its relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and individual differences*, *29*(4), 757-774.
Gilliland, R., South, M., Carpenter, B. N., & Hardy, S. A. (2011). The roles of shame and guilt in hypersexual behavior. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *18*(1), 12-29.
Heimann, P., Klein, M., & Money-Kyrle, R. E. (2013). *New directions in psycho-analysis: The significance of infant conflict in the pattern of adult behaviour* (Vol. 7). Routledge.
Izard, C. E., & Malatesta, C. Z. (1987). Perspectives on emotional development I: Differential emotions theory of early emotional development. In *The first draft of this paper was based on an invited address to the Eastern Psychological Association, Apr 1, 1983.*. John Wiley & Sons.
Johnston, C. M. (1998). *Development of the Adolescent Internalized Shame Scale*.
Kemeny, M. E., Gruenewald, T. L., & Dickerson, S. S. (2004). Shame as the emotional response to threat to the social self: Implications for behavior, physiology, and health. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 153-160.
Klein, M. (1961). *Narrative of a Child Analysis: The Conduct of the Psychoanalysis of Children as Seen in the Treatment of a Ten Year Old Boy* (No. 55). Random House.
Lansky, M. R. (2005). Hidden shame. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *53*(3), 865-890.
Leahey, T. H. (1992). *The mythical revolutions of American psychology* (Vol. 47, No. 2, p. 308). American Psychological Association.
Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity.*Psychophysiology*, *27*(4), 363-384.
Mills,R(2005). Taking stock on the development literature on shame. *Developmental review, NO.25, pp 26-63*
Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. Journal of experimental social.
Nathanson, D. L. (1994). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. WW Norton & Company.
Neborsky, R. J. (2003). Shame and guilt from a developmental neuroscience perspective: Implications for technique in intensive short-term dynamic psychotherapy. *Ad Hoc Bulletin of Short-Term Dynamic Psychotherapy*, *7*(1), 54-75.
Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, *4*(3), 263-287.
Niederland, W. G. (1961). Science and Psychoanalysis, Volume III. Psychoanalysis and Human Values: Edited by Jules H. Masserman, MD New York: Grune &. *Psychoanalytic Quarterly*, *30*, 113-114.
Niederland, W. G. (1981). The survivor syndrome: Further observations and dimensions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*.
O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Bush, M., & Sampson, H. (1997). Interpersonal guilt: The development of a new measure. *Journal of clinical psychology*, *53*(1), 73-89.
Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, *8*(3), 162-166.
Sampson, H. (1983). Pathogenic beliefs and unconscious guilt in the therapeutic process: Clinical observation and research evidence. In*Symposium on Narcissism, Masochism, and the Sense of Guilt in Relation to the Therapeutic Process. Letterman General Hospital, San Francisco*.
Stuewig, J., Tangney, J. P., Heigel, C., Harty, L., & McCloskey, L. (2010). Shaming, blaming, and maiming: Functional links among the moral emotions, externalization of blame, and aggression. Journal of Research in Personality, 44(1), 91-102.
Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2007). Shame and guilt in antisocial and risky behaviors. *The self-conscious emotions: Theory and research*, 371-388.
Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.
Tangney, J. P., & Fisher, K. W. (1995). Self-conscious emotions: the psychology of shame, guilt and pride.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*(10), 1339-1351.

Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Eds.). (2007). *the self-conscious emotions: Theory and research*. Guilford Press.

Watson, J. B. (1913). Image and affection in behavior. *The Journal of philosophy, psychology and scientific methods*, *10*(16), 421-428.

Wright, K. (2007). Is Guilt getting off the hook? Using REBT to develop new models of shame and guilt indicates that guilt may be more pathogenic than research suggests. *Rational Emotive Behaviour Therapist*, 44.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.5.2.6]