Journal of Emotional and Behavioral Disorders
Shiraz University

Explaining Internalized Shame Based on Rejection Sensitivity: The Mediating Role of Psychological Inflexibility Within the Framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Among Adolescent Girls

Fatemeh Bemani-Pour[1] , Reyhaneh Kargaran Bafqi[2*]

Article Info

Article type:
Science Article

Received: 2026/10/19
Accepted: 2026/11/05

Abstract

The present study aimed to explain internalized shame based on rejection sensitivity, with psychological inflexibility as a mediating variable, within the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), among adolescent girls in Bafq, Iran. This study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of all female high school students in Bafq during the 2025–2026 academic year, from whom a sample of 302 students was selected using random sampling. Data were collected using the Internalized Shame Scale (ISS), the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y), and the Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ). Data were analyzed using SPSS version 27 and Hayes's PROCESS macro (Model 4). The mediation analysis was conducted using 5,000 bootstrap resamples and 95% confidence intervals. The results revealed a significant positive association between rejection sensitivity and psychological inflexibility, as well as between psychological inflexibility and internalized shame. Moreover, the direct association between rejection sensitivity and internalized shame remained significant after controlling for psychological inflexibility. The indirect effect of rejection sensitivity on internalized shame through psychological inflexibility was also statistically significant, indicating a partial mediating role for psychological inflexibility. The findings suggest that psychological inflexibility plays an important mediating role in the relationship between rejection sensitivity and internalized shame among adolescent girls. These results highlight the importance of addressing psychological inflexibility processes when examining the relationship between rejection sensitivity and internalized shame during adolescence.

Keywords

Internalized Shame; Rejection Sensitivity; Psychological Inflexibility; Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Publisher: Shiraz University
Corresponding Author: Reyhaneh Kargaran Bafqi
Email: R.Kargaran1896@gmail.com

1. Counselor, Department of Education Counseling Center, Bafq, Yazd, Iran.
2. Counselor, Department of Education Counseling Center, Bafq, Yazd, Iran (Corresponding Author).
DOI: 10.22099/EBD.2026.9039

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a critical developmental period characterized by substantial biological, psychological, and social transitions. During this stage, adolescents' social environments expand, and they become increasingly sensitive to peer evaluation and social acceptance. Consequently, fear of rejection and the need for belonging become central concerns in their psychological experiences. Internalized shame, defined as a persistent, pervasive, and distressing negative self-evaluation in which individuals perceive themselves as inherently flawed or inferior, can emerge as a debilitating psychological experience during this developmental period. This experience is frequently associated with maladaptive interpersonal functioning and adverse mental health outcomes.

Within the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), psychological inflexibility refers to a pattern of responding characterized by experiential avoidance, or attempts to escape or suppress unwanted internal experiences, and cognitive fusion, whereby individuals become excessively entangled with their thoughts and perceive them as literal truths. These processes may contribute to the intensification and persistence of shame. Accordingly, adolescents with heightened sensitivity to rejection may be more vulnerable to internalized shame when they lack sufficient psychological flexibility to respond effectively to rejection-related thoughts and emotions. By investigating the mediating role of psychological inflexibility in the relationship between rejection sensitivity and internalized shame among adolescent girls, the present study seeks to address an important gap in understanding the cognitive and emotional processes underlying the development and persistence of shame during adolescence.

Methods

The present study employed a descriptive-correlational design to examine the proposed mediation model. The statistical population comprised all female high school students residing in Bafq during the 1404–1405 academic year. Using a random sampling method, a total of 302 students were recruited to participate in the study.

Data were collected using three standardized psychometric instruments: the Internalized Shame Scale (ISS), which assesses the severity of internalized shame; the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y), which measures psychological inflexibility through cognitive fusion and experiential avoidance; and the Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ), which evaluates individuals' emotional and behavioral responses to perceived social rejection.

Data were analyzed using SPSS version 27 and Hayes's PROCESS macro (Model 4). To assess the significance of the indirect effect, a bootstrapping procedure with 5,000 resamples was conducted, and 95% confidence intervals were calculated.

Results

The findings indicated significant positive associations among the study variables. Specifically, rejection sensitivity significantly and positively predicted psychological inflexibility ($B = 1.3707$, $p < .001$). Furthermore, psychological inflexibility significantly and positively predicted internalized shame ($B = 0.8826$, $p < .001$). The direct association between rejection sensitivity and internalized shame also remained statistically significant after controlling for psychological inflexibility ($B = 2.1799$, $p < .001$).

Importantly, the mediation analysis supported the hypothesized indirect effect of rejection sensitivity on internalized shame through psychological inflexibility (indirect effect = 1.2098, 95% CI [0.8865, 1.5953]). Because the confidence interval did not include zero, the indirect effect was statistically significant, indicating partial mediation. These findings suggest that rejection sensitivity is associated with internalized shame both directly and indirectly through psychological inflexibility, particularly cognitive fusion and experiential avoidance.

Discussion

The findings of the present study highlight the pivotal role of psychological inflexibility in the development of internalized shame among adolescent girls. Specifically, the mediating role of psychological inflexibility in the association between rejection sensitivity and internalized

shame provides empirical support for the applicability of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-based theoretical perspectives in adolescent populations. Although adolescents may naturally experience emotional distress when confronted with perceived social rejection, those who exhibit greater cognitive fusion (i.e., treating self-devaluing thoughts, such as "I am worthless," as absolute truths) and experiential avoidance (i.e., attempting to suppress or escape the emotional pain associated with rejection) may be more likely to internalize these experiences and develop persistent feelings of shame.

These findings carry significant practical implications for school counselors and clinical psychologists working with adolescents. Interventions aimed at enhancing psychological flexibility, particularly through cognitive defusion techniques and acceptance-based strategies, may help mitigate the adverse effects of rejection sensitivity on adolescents' psychological well-being. By helping adolescents develop the ability to observe their thoughts and emotions without becoming entangled in them or attempting to avoid them, clinicians may reduce the likelihood that experiences of social rejection will develop into persistent and deeply rooted feelings of shame.

Limitations and Recommendations for Future Research

Despite the contributions of the present study, its cross-sectional design represents an important limitation and necessitates caution in interpreting the findings, particularly with regard to causal relationships among the study variables. Therefore, future longitudinal studies are recommended to examine the temporal and potentially reciprocal relationships among rejection sensitivity, psychological inflexibility, and internalized shame. Furthermore, future research should consider including participants from diverse gender groups and a wider range of sociodemographic backgrounds to enhance the generalizability of the findings.

Keywords

Internalized Shame; Rejection Sensitivity; Psychological Inflexibility; Acceptance and Commitment Therapy (ACT); Adolescent Girls.

فصلنامه اختلال‌های هیجانی و رفتاری

تبیین شرم درونی براساس حساسیت به طرد، با نقش میانجی انعطاف ناپذیری روان‌شناختی بر پایه چاچوب نظری درمان پذیرش و تعهد در نوجوانان دختر

فاطمه بمانی پور[۱]، ریحانه کارگران بافقی[۲*]

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: مقاله علمی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۷/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۸/۱۴

چکیده

هدف از انجام این پژوهش تبیین شرم درونی براساس حساسیت به طرد، با نقش میانجی انعطاف ناپذیری روان‌شناختی بر پایه چارچوب نظری درمان پذیرش و تعهد در نوجوانان دختر شهر بافق در سال ۱۴۰۵بود. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر بافق که در سال تحصیلی ۱۴۰۵ -۱۴۰۴ تشکیل دادند. از بین افراد جامعه، با نمونه‌گیری تصادفی ۳۰۲ نفر مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسش‌نامه مقیاس شرم درونی(Internalized Shame Scale; ISS)، پرسش‌نامه اجتناب و آمیختگی برای نوجوانان(Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth; AFQ-Y)و پرسش‌نامه حساسیت به طرد (Rejection Sensitivity Questionnaire; RSQ) بود. داده ها وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ شد و برای بررسی نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، از مدل ٤ افزونه PROCESS هیز با ۵۰۰۰ نمونه بوت‌استرپ و فاصله اطمینان ۹۵ درصد استفاده شد. حساسیت به طرد با انعطاف‌ناپذیری روان شناختی رابطه مثبت و معناداری داشت و انعطاف‌ناپذیری روان شناختی نیز با شرم درونی رابطه مثبت و معناداری نشان داد. هم‌چنین، پس از ورود انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی به مدل، رابطه مستقیم حساسیت به طرد با شرم درونی همچنان معنادار بود و اثر غیرمستقیم حساسیت به طرد بر شرم درونی از راه انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی نیز نشان‌دهنده معناداری نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی بود. یافته‌ها نشان دادند که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در رابطه بین حساسیت به طرد و شرم درونی نوجوانان دختر نقش میانجی دارد. این یافته می‌تواند بر اهمیت توجه به فرایندهای انعطاف‌پذیری روان شناختی در تبیین ارتباط میان حساسیت به طرد و تجربه شرم درونی در دوره نوجوانی تأکید کند.

کلیدواژه‌ها

شرم درونی، حساسیت به طرد، انعطاف ناپذیری روان‌شناختی، درمان پذیرش و تعهد

ناشر: دانشگاه شیراز

* **نویسنده مسئول: ریحانه کارگران بافقی** **ایمیل:** R.Kargaran1896@gmail.com

۱. مشاور مرکز مشاوره آموزش و پرورش، بافق، یزد، ایران.

۲. مشاور مرکز مشاوره آموزش و پرورش، بافق، یزد، ایران (نویسنده مسئول).

DOI: 10.22099/EBD.2026.9039

مقدمه

نوجوانی یکی از دوره‌های مهم تحول است که با تغییرات گسترده زیستی، عصبی، هورمونی، فیزیولوژیک، شناختی و اجتماعی همراه است (Liu et al, 2019). در این دوره، نوجوان با تغییرات قابل‌توجهی در روابط اجتماعی و شیوه تعامل با خانواده و همسالان مواجه می‌شود و پذیرش اجتماعی و ارزیابی دیگران اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. فشار همسالان و انتظارات اجتماعی نیز می‌توانند بر نحوه ارزیابی نوجوان از خود و تجربه هیجان‌های خودآگاهانه‌ای مانند شرم و گناه تأثیرگذار باشند (Noroznezhad et al, 2025).

از این منظر، نوجوانی را می‌توان دوره‌ای دانست که در آن تجربه روابط اجتماعی و نحوه برداشت فرد از پذیرش یا رد شدن از سوی دیگران، با شکل‌گیری ارزیابی‌های او درباره خود ارتباط پیدا می‌کند. بنابراین، بررسی عواملی که می‌توانند تجربه هیجان‌های منفی مرتبط با خود، به‌ویژه شرم درونی[1] را در این دوره تحت تأثیر قرار دهند، اهمیت دارد. شرم یکی از هیجان‌های خودآگاهانه‌ای است که با ارزیابی منفی فرد از خود، احساس حقارت، بی‌کفایتی، درماندگی و تمایل به پنهان کردن خود از دیگران همراه است. این هیجان می‌تواند با کناره‌گیری اجتماعی، خودارزیابی منفی و تلاش برای اجتناب از موقعیت‌هایی که احتمال ارزیابی منفی در آنها وجود دارد، همراه شود. در این میان، شرم درونی به تجربه‌ای اشاره دارد که در آن ارزیابی منفی از خود به درون فرد منتقل شده و به احساس بی‌ارزشی، حقارت، خودانتقادی و نارضایتی از خود منجر می‌شود (Kotera et al, 2022). شرم درونی از هیجان‌های منفی و خودآگاهانه‌ای است که با تجربه‌هایی مانند تحقیر، احساس حقارت، بی‌ارزشی، ناامیدی و تمایل به دوری از دیگران همراه است؛ به‌گونه‌ای که فرد ممکن است خود را دارای نقص یا شایسته طرد شدن تلقی کند(Barta & Kiropoulos, 2023). در این حالت، فرد نه‌تنها یک موقعیت یا رفتار خاص را نامطلوب ارزیابی می‌کند، بلکه ارزیابی منفی را به کلیت خود تعمیم می‌دهد و آن را به بخشی از برداشت خود از خویشتن تبدیل می‌کند. اهمیت شرم درونی از آن جهت است که این تجربه می‌تواند با کناره‌گیری از موقعیت‌های بین‌فردی، پنهان کردن احساسات، خودانتقادی و اجتناب از تعامل با دیگران همراه باشد (Kotera et al, 2022). هم‌چنین، شرم می‌تواند با احساس بی‌ارزشی، درماندگی، نقص و ترس از ارزیابی منفی دیگران همراه شود و در نتیجه بر نحوه حضور فرد در روابط اجتماعی تأثیر بگذارد. با توجه به اینکه بخش مهمی از تجربه شرم در ارتباط با ارزیابی خود و تصور فرد از نگاه دیگران شکل می‌گیرد، به نظر می‌رسد ویژگی‌هایی که نحوه ادراک فرد از پذیرش یا رد شدن در روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بتوانند با تجربه شرم درونی ارتباط داشته باشند. یکی از متغیرهایی که از این منظر اهمیت پیدا می‌کند، حساسیت به طرد[2] است. حساسیت به طرد به تمایل فرد برای انتظار، ادراک و واکنش شدید نسبت به نشانه‌های طرد اجتماعی اشاره دارد. افراد دارای حساسیت بالا به طرد، در موقعیت‌های اجتماعی نسبت به نشانه‌هایی که ممکن است بیانگر عدم پذیرش یا رد شدن باشند، هوشیاری بیشتری نشان می‌دهند و ممکن است رفتارهای مبهم دیگران را به‌عنوان نشانه‌ای از عدم پذیرش تفسیر کنند (Xu et al, 2025). این افراد معمولاً نگرانی بیشتری درباره پذیرفته نشدن دارند و ممکن است در روابط خود به‌طور مداوم در انتظار طرد یا ترک شدن باشند. حساسیت به طرد در دوره نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا در این دوره روابط با همسالان و نیاز به تعلق و پذیرش اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. نوجوانی که انتظار طرد شدن را دارد، ممکن است موقعیت‌های اجتماعی مبهم را تهدیدکننده ادراک کند و نسبت به نشانه‌های عدم تأیید یا عدم پذیرش واکنش شدیدتری نشان دهد. این الگو با اضطراب اجتماعی، نگرانی، کناره‌گیری و مشکلات بین‌فردی نیز ارتباط دارد(Khademy et al, 2026).

[1] Internalized shame
[2] Rejection sensitivity

با توجه به ویژگی‌های حساسیت به طرد، می‌توان انتظار داشت که این متغیر با شرم درونی ارتباط داشته باشد. نوجوانی که به‌طور مداوم احتمال رد شدن یا پذیرفته نشدن را انتظار می‌کشد، ممکن است رفتارها و واکنش‌های دیگران را به‌صورت تهدیدآمیز تفسیر کند و در رویارویی با تعارض یا نشانه‌های عدم پذیرش، خود را مورد ارزیابی منفی قرار دهد. در چنین شرایطی، ترس از رد شدن می‌تواند با احساس بی‌ارزشی، نقص و شرم همراه شود. در پژوهشی نیز ارتباط مستقیم بین حساسیت به طرد و شرم درونی گزارش شده است (Eishi Rangkar & Shomali Eskooee, 2024) بنابراین، می‌توان تصور کرد که حساسیت به طرد از راه افزایش تمرکز فرد بر احتمال عدم پذیرش و ارزیابی منفی، زمینه را برای شکل‌گیری ارزیابی‌های منفی درباره خود فراهم کند. با این حال، وجود یک رابطه مستقیم میان حساسیت به طرد و شرم درونی به‌تنهایی توضیح نمی‌دهد که این ارتباط از چه فرایند روان شناختی‌ای عبور می‌کند. بررسی یک فرایند میانجی می‌تواند به توضیح این سازوکار کمک کند. در این پژوهش، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی[1] به‌عنوان چنین فرایندی در نظر گرفته شده است. انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی مفهومی محوری در چارچوب درمان پذیرش و تعهد است و به الگویی اشاره دارد که در آن فرد تحت سلطه افکار و هیجان‌های ناخوشایند قرار می‌گیرد و توانایی خود را برای تغییر یا تداوم رفتار در جهت ارزش‌های شخصی از دست می‌دهد. در مقابل، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد برای تماس با لحظه اکنون، پذیرش تجربه‌های درونی و ادامه یا تغییر رفتار در راستای ارزش‌های انتخاب شده اشاره دارد (Hayes et al, 2012). بر اساس چارچوب ACT[2]، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی از فرایندهایی مانند همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای، چسبندگی به خود مفهومی، غلبه گذشته یا آینده هراس‌انگیز بر تماس با لحظه اکنون، فقدان وضوح ارزش‌ها و بی‌عملی یا تداوم اجتنابی تشکیل می‌شود. در این شرایط، فرد به جای اینکه افکار و هیجان‌های ناخوشایند را تجربه کند و در عین حال رفتار خود را بر اساس ارزش‌هایش تنظیم کند، تلاش می‌کند آنها را کنترل، حذف یا از آنها اجتناب کند (Hayes et al, 2006). در میان این فرایندها، اجتناب تجربه‌ای و همجوشی شناختی اهمیت ویژه‌ای دارند. اجتناب تجربه‌ای به تلاش فرد برای کاهش، کنترل یا فرار از افکار و هیجان‌های ناخوشایند اشاره دارد، در حالی که در همجوشی شناختی، فرد افکار خود را به‌عنوان واقعیت تجربه می‌کند و فاصله خود با محتوای ذهنی کاهش می‌یابد (Cookson et al, 2020؛ Gillanders et al, 2014).

پژوهش‌های انجام‌شده در نوجوانان نیز از اهمیت انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در مشکلات هیجانی حمایت کرده‌اند. برای نمونه، در یک مطالعه طولی روی نوجوانان، اجتناب تجربه‌ای و حساسیت به طرد در ارتباط با پیامدهای اضطرابی بررسی شدند و یافته‌ها نقش این فرایندها را در مشکلات هیجانی نوجوانان نشان دادند (Tan et al, 2023).

از سوی دیگر، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با تجربه شرم ارتباط دارد. یافته‌های (Ahmadi & Ghorbani, 2020)، (Etemad et al, 2015)، (Cookson et al, 2020) و (Li et al, 2021) از وجود ارتباط میان فرآیندهای انعطاف‌ناپذیری و تجربه‌های هیجانی منفی حمایت می‌کنند. از منظر فرایندهای ACT، شرم می‌تواند فرد را درگیر اشتغال ذهنی با شکست‌های گذشته و نگرانی درباره آینده کند و تماس او با لحظه اکنون را کاهش دهد. هم‌چنین، تجربه شرم ممکن است با کناره‌گیری، انفعال و کاهش رفتارهای متعهدانه در راستای ارزش‌ها همراه شود هنگامی که فرد برای کاهش ناراحتی ناشی از شرم به سرکوب یا اجتناب از این هیجان متوسل می‌شود، ممکن است چرخه‌ای ایجاد شود که در آن اجتناب کوتاه‌مدت از هیجان، به تداوم تجربه شرم در بلندمدت کمک کند.

[1] Psychological inflexibility
[2] Acceptance and commitment therapy

با کنار هم قرار دادن این شواهد، می‌توان یک مسیر نظری برای ارتباط میان سه متغیر این پژوهش در نظر گرفت. نوجوانی که حساسیت بیشتری نسبت به طرد دارد، احتمالاً نسبت به نشانه‌های عدم پذیرش هوشیارتر است و موقعیت‌های مبهم اجتماعی را بیشتر در چارچوب احتمال رد شدن تفسیر می‌کند. این تجربه می‌تواند افکار و هیجان‌های ناخوشایندی مانند ترس، اضطراب و احساس بی‌ارزشی را فعال کند.

با وجود شواهد موجود درباره ارتباط حساسیت به طرد با مشکلات هیجانی و بین‌فردی، و هم‌چنین، شواهد مربوط به ارتباط انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با شرم و سایر مشکلات هیجانی، بررسی هم‌زمان این سه سازه در قالب یک مدل میانجی می‌تواند به روشن‌تر شدن سازوکار ارتباط حساسیت به طرد و شرم درونی کمک کند. هم‌چنین، اگرچه مطالعاتی به بررسی ارتباط انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با شرم پرداخته‌اند و مطالعات دیگری نقش حساسیت به طرد یا فرایندهای انعطاف‌ناپذیری را در مشکلات هیجانی نوجوانان بررسی کرده‌اند، ترکیب این متغیرها در یک مدل نظری مبتنی بر چارچوب درمان پذیرش و تعهد، به‌ویژه در جمعیت نوجوانان دختر، می‌تواند به توسعه فهم فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با شرم درونی کمک کند.

خلأ مهم در نحوه قرار گرفتن این متغیرها در یک الگوی تبیینی واحد قرار دارد. به‌طور مشخص، در مطالعات بررسی‌شده، شواهد کافی درباره این موضوع که آیا انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی می‌تواند در ارتباط میان حساسیت به طرد و شرم درونی نقش میانجی داشته باشد، به‌ویژه در میان نوجوانان دختر، مشاهده نمی‌شود. برخی مطالعات، رابطه شرم و حساسیت به طرد را بررسی کرده‌اند؛ برخی دیگر نقش انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را در ارتباط با شرم یا سایر مشکلات هیجانی بررسی کرده‌اند؛ اما کنار هم قرار دادن این سه سازه در یک مدل میانجی، مسیر متفاوتی را مورد آزمون قرار می‌دهد.

بر این اساس، این پژوهش با هدف بررسی رابطه حساسیت به طرد با شرم درونی و بررسی نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در این رابطه در نوجوانان دختر انجام شد. چارچوب نظری درمان پذیرش و تعهد در این پژوهش به‌عنوان مبنایی برای تبیین نقش فرایندهای انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در ارتباط میان تجربه‌های بین‌فردی و تجربه‌های هیجانی مرتبط با خود مورد استفاده قرار گرفت.

از این رو، ارزش افزوده این پژوهش در آزمون یک رابطه ساده میان سه متغیر نیست، بلکه در بررسی این پرسش است که آیا انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، در سطح آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌ای، می‌تواند بخشی از ارتباط میان حساسیت به طرد و شرم درونی را توضیح دهد. بررسی این الگو در نوجوانان دختر می‌تواند به روشن‌تر شدن روابط میان یک عامل بین‌فردی، یک فرایند روان‌شناختی و یک هیجان خودآگاه کمک کند و زمینه‌ای برای پژوهش‌های بعدی درباره سازوکارهای مرتبط با شرم در نوجوانی فراهم آورد.

اهمیت بررسی این الگو از آن جهت است که شناخت عوامل و فرایندهای مرتبط با شرم درونی می‌تواند به درک دقیق‌تر تجربه‌های هیجانی نوجوانان کمک کند. شناسایی نقش احتمالی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی هم‌چنین، می‌تواند توجه پژوهش‌های آینده را از تمرکز صرف بر محتوای تجربه‌های منفی به نحوه رویارویی فرد با این تجربه‌ها نیز معطوف کند. این موضوع با ادبیات جدید ACT درباره نقش فرایندهای انعطاف‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی همخوان است؛ مرور نظام‌مند و فراتحلیل Rogge and Macri (2024) نیز نشان داده است که تغییر در فرایندهای انعطاف‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با تغییر در پریشانی روان‌شناختی در مطالعات مداخله‌ای ACT ارتباط دارد.

بنابراین، این پژوهش یک مطالعه همبستگی و مقطعی است و هدف آن بررسی الگوی روابط میان حساسیت به طرد، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و شرم درونی و آزمون اثر غیرمستقیم احتمالی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی است. بنابراین،

یافته‌ها در صورت تأیید فرضیه‌ها می‌توانند مبنایی برای طرح فرضیه‌های دقیق‌تر در پژوهش‌های طولی و مداخله‌ای آینده باشند.

بر این اساس، این پژوهش با هدف تبیین شرم درونی بر اساس حساسیت به طرد با بررسی نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در نوجوانان دختر انجام شد. در این پژوهش، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در چارچوب نظری درمان پذیرش و تعهد و در سطح عملیاتی‌شده توسط آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌ای مورد بررسی قرار گرفت. بر این اساس، فرض شد که حساسیت به طرد با انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و شرم درونی رابطه مثبت داشته باشد و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در ارتباط میان حساسیت به طرد و شرم درونی نقش میانجی ایفا کند.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است که با هدف بررسی روابط بین حساسیت به طرد، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و شرم درونی شده و آزمون نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در رابطه بین حساسیت به طرد و شرم انجام شد.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهرستان بافق تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۳۰۲ دانش‌آموز بود که بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱٦/۲۸ و دامنه سنی آنان بین ۱۵ تا ۱۸ سال قرار داشت.

به‌منظور بررسی نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در رابطه بین حساسیت به طرد و شرم درونی، از تحلیل میانجی‌گری با استفاده از مدل ٤ ماکروی PROCESS هیز (Hayes, 2022) بهره گرفته شد.

ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس شرم درونی (Internalized Shame Scale; ISS)

برای سنجش شرم درونی از مقیاس شرم درونی (ISS) استفاده شد که توسط Cook (1993) طراحی و اعتباریابی شده است. این ابزار یک پرسش‌نامه خودگزارشی متشکل از ۳۰ گویه است که به منظور ارزیابی میزان شرم درونی و احساس بی‌ارزشی در افراد تدوین شده است. اگرچه این مقیاس در نسخه اصلی شامل دو خرده‌مقیاس شرم درونی و عزت‌نفس است، اما مطابق هدف این پژوهش، از نمره کل شرم درونی به عنوان شاخص متغیر مورد مطالعه استفاده شد.

گویه‌های این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز» (۰) تا «تقریباً همیشه» (٤) نمره‌گذاری می شوند. نمره کل از مجموع امتیازات گویه‌ها به‌دست می‌آید و نمرات بالاتر بیانگر سطوح بالاتر شرم درونی، احساس حقارت، بی‌ارزشی، خودانتقادی و انزوای روان‌شناختی است.

در مطالعه اصلی، Cook (1993) ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های شرم درونی و عزت‌نفس به ترتیب ۰/۹٤ و ۰/۹۰ گزارش کرد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب این ابزار است.

نسخه فارسی این پرسش‌نامه توسط Rajabi et al(2011) اعتباریابی شد. نتایج این مطالعه نشان داد ضریب آلفای کرونباخ مقیاس شرم درونی در کل نمونه ۰/۹۰، در مردان ۰/۸۹ و در زنان ۰/۹۱ است که بیانگر پایایی مطلوب نسخه فارسی این ابزار است.

۲. پرسش‌نامه اجتناب و آمیختگی برای نوجوانان (Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth; AFQ-Y)

برای سنجش انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی از پرسش‌نامه اجتناب و آمیختگی برای نوجوانان (AFQ-Y) استفاده شد که توسط Grigo et al (2008) طراحی و اعتباریابی شده است. این ابزار یک مقیاس خودگزارشی ۱۷ سؤالی است که با هدف ارزیابی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در نوجوانان و جوانان تدوین شده و دو مؤلفه اصلی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی را مورد سنجش قرار می‌دهد. با این حال، سازندگان پرسش‌نامه با توجه به همبستگی بالای این دو مؤلفه، استفاده از نمره کل به‌عنوان شاخص انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را توصیه کرده‌اند.

گویه‌های این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز» (۰) تا «همیشه» (٤) نمره‌گذاری می‌شوند. این ابزار فاقد گویه با نمره‌گذاری معکوس است و نمره کل از مجموع امتیازات ۱۷ گویه به‌دست می‌آید؛ به‌طوری که دامنه نمرات بین ۰ تا ٦٨ قرار دارد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌ناپذیری روان شناختی بیشتر است. در این پرسش‌نامه، گویه‌های ۱، ۲، ٤، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱٦ و ۱۷ به بعد آمیختگی شناختی و سایر گویه‌ها به بعد اجتناب تجربی مربوط هستند، هرچند در این پژوهش مطابق پیشنهاد سازندگان، نمره کل مورد استفاده قرار گرفت.

در مطالعه اصلی، تحلیل عاملی اکتشافی وجود یک عامل واحد را تأیید کرد که ۳۱/٤ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کرد و تحلیل عاملی تأییدی نیز برازش مطلوب مدل را نشان داد. هم‌چنین، این ابزار از همسانی درونی مطلوب (α=0.90) برخوردار بوده و با اضطراب، فرونشانی هیجان و کاهش عملکرد همبستگی مثبت و با ذهن‌آگاهی و کیفیت زندگی همبستگی منفی نشان داده است.

نسخه فارسی این پرسش‌نامه توسط Mojtabai and Yasini (2018) هنجاریابی شد. نتایج نشان داد این ابزار از روایی همگرا و واگرای مطلوبی برخوردار است و ضریب پایایی بازآزمایی آن در فاصله ۱۰ روز ۰/۹۱ گزارش شده است. هم‌چنین، Tayebi Naeini et al (2017)ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۳ را گزارش کرده‌اند که بیانگر همسانی درونی بسیار مطلوب نسخه فارسی است. رفرنس اصلی (APA 7)

۳. پرسش‌نامه حساسیت به طرد (Rejection Sensitivity Questionnaire; RSQ)

برای سنجش حساسیت به طرد از پرسش‌نامه حساسیت به طرد (RSQ) استفاده شد که توسط Downey and Feldman (1996) طراحی و اعتباریابی شده است. این ابزار یک پرسش‌نامه خودگزارشی متشکل از ۱۸ موقعیت بین‌فردی است که با هدف سنجش انتظار اضطراب‌آمیز نسبت به طرد طراحی شده و در نوجوانان و بزرگسالان کاربرد دارد. در هر یک از ۱۸ موقعیت، دو سؤال مطرح می‌شود؛ بخش نخست میزان نگرانی یا اضطراب فرد نسبت به احتمال طرد شدن و بخش دوم انتظار یا احتمال پذیرش از سوی فرد مقابل را ارزیابی می‌کند.

نمره‌گذاری این ابزار بر اساس طیف لیکرت شش‌درجه‌ای انجام می شود. در بخش اول هر موقعیت، میزان اضطراب از ۱ (اصلاً نگران نیستم) تا ٦ (بسیار نگرانم) و در بخش دوم، احتمال پذیرش از ۱ (احتمال بسیار کم) تا ٦ (احتمال بسیار زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. مطابق روش پیشنهادی Downey and Feldman (1996) ابتدا برای هر موقعیت، نمره انتظار طرد از راه

کسر نمره انتظار پذیرش از عدد ۷ محاسبه می‌شود؛ سپس این مقدار در نمره اضطراب همان موقعیت ضرب شده و در نهایت، میانگین حاصل از ۱۸ موقعیت به‌عنوان نمره کل حساسیت به طرد در نظر گرفته می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر حساسیت به طرد هستند.

در پژوهش ا صلی، Downey and Feldman (1996) ضریب پایایی این ابزار را با ا ستفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کردند. هم‌چنین، نتایج تحلیل عاملی نشان داد که یک عامل ا صلی ۲۷ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کند و ۱۷ گویه از ۱۸ گویه دارای بار عاملی بیش از ۰/٤۰ هستند. افزون بر این، پرسش‌نامه از روایی همگرای مطلوبی برخوردار بوده و با سازه‌هایی نظیر حساسیت بین‌فردی و اضطراب اجتماعی همبستگی معنادار نشان داده است.

نسخه فارسی این پرسش‌نامه توسط Khoshkam et al (2015) اعتباریابی شد. در این مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸٤ گزارش شد. هم‌چنین، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود دو عامل «انتظار پاسخ» و «نگرانی از عدم پذیرش درخواست» را تأیید کرد که در مجموع ۲۸/۲۸ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کردند. تحلیل عاملی تأییدی نیز برازش مطلوب مدل دوعاملی را نشان داد و روایی همگرا و واگرای مطلوب ابزار تأیید شد.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم و هماهنگی با مدارس، ابتدا ر ضایت‌نامه و سپس پر سش‌نامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. پیش از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و بر محرمانه بودن اطلاعات، ناشناس بودن پاسخ‌ها و اختیاری بودن مشارکت تأکید شد. پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ شدند.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، کمینه، بیشینه، چولگی و کشیدگی محاسبه شد. سپس روابط بین متغیرها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بررسی گردید.

برای برر سی نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان شناختی، از مدل ٤ ماکروی PROCESS هیز با ۵۰۰۰ نمونه بوت‌ا سترپ و فاصله اطمینان ۹۵ درصد استفاده شد. معناداری اثر غیرمستقیم بر اساس فاصله اطمینان بوت‌استرپ مورد ارزیابی قرار گرفت؛ به‌گونه‌ای که اگر فا صله اطمینان شامل صفر نبا شد، اثر میانجی معنادار تلقی شده و در سطح معناداری آزمون ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

ملاک ورود

* دانش‌آموز دوره متوسطه دوم
* رضایت برای شرکت
* تکمیل کامل پرسش‌نامه

ملاک خروج

* پرسش‌نامه‌های ناقص
* پاسخ‌های غیرواقعی یا تکراری

ملاحظات اخلاقی

مشارکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود. پیش از تکمیل پرسش‌نامه، هدف مطالعه برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد، محرمانه بودن اطلاعات تضمین شد و افراد در هر مرحله امکان انصراف از پژوهش را داشتند.

یافته‌ها

ویژگی‌های نمونه

در این پژوهش، ۳۰۲ نفر شرکت کردند و میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱۶/۲۸ سال (SD=۱/۲۹) بود و دامنه سنی آنان بین ۱۵ تا ۱۸ سال قرار داشت (جدول ۱).

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
سن	۱۶/۲۸	۱/۲۸۸	۱۵	۱۸

برای برر سی پایایی ابزارهای پژوهش از ضریب آلفای کرونباخ ا ستفاده شد. همان‌گونه که در جدول ۲ م شاهده می شود، ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس شرم درونی (۰/۹۲۵)، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی (۰/۷۹۶) و حساسیت به طرد (۰/۸۸۰) به‌دست آمد که همگی بیانگر پایایی مطلوب ابزارها هستند.

جدول ۲ . پایایی ابزارها

ابزار	تعداد گویه ها	آلفای کرونباخ
شرم درونی	۳۰	۰/۹۳
انعطاف ناپذیری روان‌شناختی	۱۷	۰/۸۰
حساسیت به طرد	۱۸	۰/۸۸

میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است. بیشترین میانگین مربوط به شرم درونی (۲۰/۳۶±۴۳/۲۰) و کمترین میانگین مربوط به حساسیت به طرد (۳/۶۷±۷/۵۴) بود.

هم‌چنین، مقادیر چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه قابل قبول (تقریباً بین ۲± برای چولگی و ۳± برای کشیدگی) قرار داشت؛ بنابراین توزیع داده‌ها از نرمال بودن قابل قبولی برخوردار بود و استفاده از آزمون‌های پارامتریک بلامانع تشخیص داده شد.

جدول ۳. آمار توصیفی متغییرهای پژوهش (N=302)

متغیر	میانگین(M)	انحراف معیار (SD)	کمینه	بیشینه	چولگی	کشیدگی
حساسیت به طرد	۷/۵۴	۳/۶۷	۱	۲۳/۶۷	۱/۰۴	۲/۰۳

انعطاف ناپذیری روان‌شناختی	۲۷/۰۸	۹/۹٤	۰	۵۷	۰/۰٤	۰/۱۲
شرم درونی	٤۳/۲۰	۲۰/۳٦	٤	۱۰٤	۰/٤۸	-۰/۳۲

به‌منظور بررسی روابط اولیه بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج جدول ٤ نشان داد که بین حساسیت به طرد و شرم درونی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (r=0/612, p<0/001).

هم‌چنین، حساسیت به طرد با انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری داشت (r=0/507, p<0/001). افزون بر این، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی نیز با شرم درونی رابطه مثبت و معناداری نشان داد (r=0/630, p<0/001).

بنابراین، تمامی روابط همبستگی مورد انتظار پژوهش تأیید شد.

جدول ٤. همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	شرم درونی	انعطاف ناپذیری روان‌شناختی	حساسیت به طرد
شرم درونی	۱	**۰/٦۳۰	**۰/٦۱۲
انعطاف ناپذیری روان‌شناختی	**۰/٦۳۰	۱	**۰/۵۰۷
حساسیت به طرد	**۰/٦۱۲	**۰/۵۰۷	۱

Note. N = 302. Pearson correlations are reported. **p < .01.

برای بررسی نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در رابطه بین حساسیت به طرد و شرم درونی، از ماکروی PROCESS (Hayes, 2022)، مدل ٤، با ۵۰۰۰ نمونه Bootstrap و فاصله اطمینان ۹۵ درصد استفاده شد.

نتایج نشان داد که حساسیت به طرد پیش‌بین مثبت و معنادار انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی بود (B=1/3707، SE=0/1346، t=10/19، p<0/001).

هم‌چنین، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی اثر مثبت و معناداری بر شرم درونی داشت (B=0/8826، SE=0/0961، t=9/19، p<0/001).

اثر مستقیم حساسیت به طرد بر شرم درونی نیز پس از ورود متغیر میانجی همچنان معنادار باقی ماند (B=2/1799، SE=0/2598، t=8/39، p<0/001).

افزون بر این، اثر کل حساسیت به طرد بر شرم درونی برابر با ۳/۳۸۹۷ و معنادار بود (SE=0/2531، t=13/39، p<0/001).

در نهایت، نتایج بوت‌استرپ نشان داد اثر غیرمستقیم حساسیت به طرد بر شرم درونی از راه انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی برابر با ۱,۲۰۹۸ است و فاصله اطمینان ۹۵ درصد بوت‌استرپ (BootLLCI=0/8865 و BootULCI=1/5953) شامل صفر نبود؛ بنابراین نقش میانجی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی مورد تأیید قرار گرفت. از آنجا که اثر مستقیم نیز پس از ورود متغیر میانجی همچنان معنادار باقی ماند، می‌توان نتیجه گرفت که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی نقش میانجی جزئی (Partial Mediation) در رابطه بین حساسیت به طرد و شرم درونی ایفا می‌کند.

جدول ۵. نتایج تحلیل میانجی گری انعطاف ناپذیری روان شناختی در رابطه بین حساسیت به طرد و شرم درونی (PROCESS Model4 ; Bootstrap= 5000)

مسیر	B	SE	t	P	95% CI
حساسیت به طرد> انعطاف ناپذیری روان‌شناختی (a)	۱/۳۷	۰/۱۳	۱۰/۱۹	<۰/۰۰۱	{۱/۱۱ –۱/٦٤}
انعطاف ناپذیری روان‌شناختی> شرم درونی(b)	۰/۸۸	۰/۱۰	۹/۱۹	<۰/۰۰۱	{۰/٦۹ –۱/۰۷}
اثر مستقیم حساسیت به طرد > شرم درونی(c')	۲/۱۸	۰/۲٦	۸/۳۹	<۰/۰۰۱	{۱/٦۷ –۲/٦۹}
اثر کل حساسیت به طرد> شرم درونی (c)	۳/۳۹	۰/۲۵	۱۳/۳۹	<۰/۰۰۱	{۲/۸۹ –۳/۸۹}

اثر غیرمستقیم (BOOTSTRAP)

متغیرها	Effect	BootSE	BootLLCL	BootULCI
حساسیت به طرد > انعطاف ناپذیری روان‌شناختی> شرم درونی	۱/۲۱	۰/۱۸	۰/۸۹	۱/٦۰

Bootstrap samples = 5000; Bias-corrected 95% confidence interval.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین حساسیت به طرد و شرم درونی شده رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های Eishi and Shomali (2024) همسو است.

در تبیین این رابطه می‌توان گفت نوجوانانی که نسبت به طرد حساس هستند، معمولاً در روابط بین‌فردی خود نگرانی مداومی درباره ترک شدن یا پذیرفته نشدن از سوی دیگران دارند. این افراد ممکن است به دلیل ترس از شکست یا رد شدن، از برقراری روابط جدید اجتناب کنند، احساسات واقعی خود را به دلیل نگرانی از واکنش منفی دیگران بیان نکنند و پس از تجربه تعارض‌های بین‌فردی، احساس شرم و بی‌ارزشی داشته باشند (Khademy et al.,2026). از سوی دیگر، شرم درونی‌شده نیز می‌تواند فرد را به پنهان کردن احساسات و اجتناب از موقعیت‌های بین‌فردی سوق دهد (Kotera et al.,2022).

در واقع، تجربه بی‌اعتبارسازی هیجانی می‌تواند در شکل‌گیری و تداوم شرم نقش داشته باشد. افرادی که تجربه بی‌اعتبار سازی هیجانی دارند، ممکن است به‌تدریج این پیام را درونی کنند که احساسات و هیجان‌های آنان اشتباه، نامعتبر یا غیرقابل‌پذیرش است. این فرایند می‌تواند موجب شود فرد هیجان‌های خود را غیرقابل‌قبول، شرم‌آور و فاقد مشروعیت تلقی کند؛ ازاین‌رو، تجربه مکرر بی‌اعتبارسازی هیجانی می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری شرم و مشکلات مرتبط با سلامت روان شود

(Kotera et al.,2022). هم‌چنین، در شرم درونی‌شده، فرد به جای بیان سازنده هیجان‌های منفی، آن‌ها را درونی کرده و به انتقاد از خود می‌پردازد (Farahani et al.,2023).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین حساسیت به طرد و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های Tyndall et al (2024)، Bardeen and Fergus (2016)، Gerdan and Gürlük (2025) و Tan et al (2023) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که نسبت به طرد حساس هستند، برای کاهش هیجان‌های ناخوشایند ناشی از احتمال طرد، بیشتر به اجتناب تجربه‌ای و راهبردهای شناختی خشک و انعطاف‌ناپذیر متوسل می‌شوند؛ در نتیجه، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی آنان کاهش می‌یابد.Tyndall et al (2018)، نشان دادند که اجتناب تجربه‌ای در رابطه میان طرد اجتماعی ادراک‌شده و پریشانی روان‌شناختی نقشی مهم دارد.

هم‌چنین، همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای از فرایندهای مهم مرتبط با انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی هستند. Bardeen and Fergus (2016) نشان دادند که همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای با احساس تعلق ناکام و احساس سربار بودن برای دیگران ارتباط دارند. بنابراین، افراد حساس به طرد ممکن است برای کاهش درد هیجانی ناشی از احتمال رد شدن، از راهبردهای اجتنابی استفاده کنند؛ اما این راهبردها در بلندمدت می‌توانند موجب تداوم و تشدید پیامدهای هیجانی طرد شوند.

افراد دارای حساسیت به طرد همواره انتظار ارزیابی منفی و طرد شدن از سوی دیگران را دارند. این انتظار می‌تواند موجب افزایش اجتناب تجربه‌ای و کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شود. در واقع، فرد برای فرار از هیجان‌های ناشی از احتمال طرد، بیشتر از راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کند و تجربه‌های مکرر طرد یا کنار گذاشته شدن نیز می‌تواند این الگوهای اجتنابی را تثبیت کرده و به افزایش انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی منجر شود (Tyndall et al., 2018; Gerdan & Gürlük, 2025).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین شرم درونی‌شده و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های Farahani et al (2023)، Cookson et al(2020) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی یکی از عوامل مهم مرتبط با تجربه شرم است. افراد دارای انعطاف‌ناپذیری روان شناختی ممکن ا ست احساس شرم را سرکوب کرده و به جای پذیرش هیجان، از آن اجتناب کنند؛ این اجتناب نیز می‌تواند موجب تداوم و مزمن شدن تجربه شرم شود. Mendes et al. (2021) در پژوهشی بر روی دختران نوجوان نشان دادند که انعطاف‌ناپذیری روان شناختی در رابطه بین شرم کلی و شرم مرتبط با تصویر بدنی و نیز رفتارهای آسیب‌زای خوردن نقش میانجی دارد. این یافته‌ها بر اهمیت انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی به‌عنوان فرایندی مرتبط با تجربه شرم و پیامدهای آن تأکید می‌کنند.

از سوی دیگر، تجربه شرم با فعال سازی افکار منفی درباره خود، احتمال همجو شی شناختی را افزایش می‌دهد. در چنین شرایطی، فرد افکار منفی خود را به‌عنوان واقعیت تلقی کرده و برای کاهش درد ناشی از شرم به اجتناب تجربه‌ای متوسل می شود. تداوم این دو فرایند می‌تواند موجب کاهش تماس با لحظه اکنون، فا صله گرفتن از ارزش‌های شخ صی، شکل‌گیری خودِ مفهومی منفی و افزایش بی‌عملی شود. یافته‌های Cookson et al (2020) نیز بر نقش همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای در مشکلات هیجانی تأکید دارد.

یافته‌های این پژوهش هم‌چنین، نشان داد که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی رابطه بین حساسیت به طرد و شرم درونی‌شده را به‌صورت معناداری میانجی‌گری می‌کند. از آنجا که اثر مستقیم حساسیت به طرد بر شرم درونی‌شده پس از ورود متغیر میانجی

همچنان معنادار باقی ماند، می‌توان نتیجه گرفت که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی بخشی از سازوکار انتقال اثر حساسیت به طرد بر شرم درونی‌شده را تبیین می‌کند، اما تمام این رابطه را توضیح نمی‌دهد.

این یافته با رویکرد فرایندمحور درمان پذیرش و تعهد (ACT) همخوان است؛ رویکردی که بر نقش فرایندهای روان‌شناختی در تبدیل تجربه‌های بین‌فردی به مشکلات هیجانی تأکید دارد. Macri and Rogge (2024) در یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل جامع نشان دادند که ابعاد انعطاف‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، از جمله همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای، خودِ مفهومی، فقدان تماس با لحظه اکنون و بی‌عملی، با پیامدهای روان‌شناختی مرتبط هستند و می‌توانند به‌عنوان سازوکارهای مهم تغییر در ACT مورد توجه قرار گیرند.

از منظر نظری، نوجوانانی که نسبت به طرد حساس هستند، ممکن است نشانه‌های اجتماعی را با سوگیری تهدید تفسیر کنند و احتمال بیشتری داشته باشند که موقعیت‌های مبهم را نشانه‌ای از بی‌ارزشی یا پذیرفته نشدن بدانند. این ارزیابی‌ها به‌تنهایی لزوماً به شرم درونی شده منجر نمی شوند، بلکه زمانی احتمال تبدیل شدن آن‌ها به هیجان پایدار شرم افزایش می‌یابد که فرد درگیر فرایندهای انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی شود. نخستین فرایند، همجوشی شناختی است. در این حالت، نوجوان افکاری مانند «من دوست‌داشتنی نیستم»، «حتماً دیگران مرا نمی‌خواهند» یا «من نقص دارم» را نه صرفاً به‌عنوان افکار، بلکه به‌عنوان حقیقتی درباره خود تجربه می‌کند. در نتیجه، فاصله شناختی میان فرد و محتوای ذهنی کاهش می‌یابد و افکار منفی می‌توانند به بخشی از هویت او تبدیل شوند. این فرایند با نقش همجوشی شناختی در انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و مشکلات هیجانی همخوان است (Cookson et al., 2020; Krafft et al., 2018; Macri & Rogge, 2024).

دومین فرایند، اجتناب تجربه‌ای است. نوجوانی که از تجربه احساس طرد یا شرم هراس دارد، ممکن است برای کاهش ناراحتی هیجانی از موقعیت‌های اجتماعی، ابراز هیجان یا تعامل با دیگران اجتناب کند. هرچند این راهبرد ممکن است در کوتاه‌مدت موجب کاهش تنش هیجانی شود، در بلندمدت فرصت اصلاح باورهای منفی درباره خود و تجربه پذیرش اجتماعی را محدود می‌کند. در نتیجه، چرخه‌ای شکل می‌گیرد که در آن حساسیت به طرد، اجتناب تجربه‌ای را افزایش می‌دهد و اجتناب تجربه‌ای نیز به تداوم شرم درونی شده منجر می شود (Tyndall et al., 2018; Gerdan & Gürlük, 2025; Cookson et al., 2020).

بااین‌حال، یافته حاضر را نمی‌توان تنها بر اساس دو مؤلفه همجوشی شناختی و اجتناب تجربه‌ای تبیین کرد. بر اساس مدل چندبعدی انعطاف‌ناپذیری روان شناختی، نوجوانان حساس به طرد ممکن است به‌تدریج دچار خودِ مفهومی[1] نیز شوند؛ یعنی به جای مشاهده افکار منفی به‌عنوان رویدادهای ذهنی، آن‌ها را به هویت خود نسبت دهند و خود را فردی «بی‌ارزش»، «نامطلوب» یا «ردشده» تعریف کنند. این فرایند می‌تواند سبب شود شرم از یک هیجان موقتی به بخشی از خودپنداره فرد تبدیل شود. این تبیین با مدل انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و یافته‌های Krafft et al. (2018) و Macri and Rogge (2024) همخوان است .

افزون بر این، فقدان تماس با لحظه اکنون موجب می شود ذهن نوجوان دائماً درگیر مرور تجربه‌های طرد گذشته یا نگرانی درباره طردهای احتمالی آینده باشد. در نتیجه، اطلاعات اجتماعی ممکن است به صورت سوگیرانه پردازش شوند و احتمال تجربه مکرر شرم درونی‌شده افزایش یابد (Macri & Rogge, 2024).

از سوی دیگر، تجربه مداوم طرد می‌تواند نوجوان را از ارزش‌های شخصی مانند برقراری روابط صمیمانه، مشارکت اجتماعی و ابراز وجود دور کند. هنگامی که رفتار فرد نه بر اساس ارزش‌های شخصی بلکه صرفاً برای اجتناب از طرد هدایت

[1] Self-as-content

شود، بی‌عملی و رفتارهای اجتنابی ممکن است جایگزین رفتارهای ارزش‌محور شوند. در این شرایط، نوجوان فرصت تجربه موفقیت‌های اجتماعی و اصلاح باورهای منفی درباره خود را از دست می‌دهد و همین امر می‌تواند به تثبیت شرم درونی شده منجر شود. یافته‌های Macri and Rogge (2024) نیز بر اهمیت ابعاد مختلف انعطاف‌پذیری و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در پیامدهای روان‌شناختی تأکید دارد.

از منظر تحولی نیز این یافته اهمیت ویژه‌ای دارد. نوجوانی دوره‌ای است که نیاز به تعلق، پذیرش همسالان و ارزیابی اجتماعی در آن اهمیت زیادی دارد؛ بنابراین، حساسیت به طرد در این دوره می‌تواند فرایندهای انعطاف‌ناپذیری روان شناختی را با شدت بیشتری فعال کند. بر این اساس، هنگامی که نوجوان در رویارویی با احتمال طرد به جای پذیرش هیجان‌ها و استفاده از راهبردهای انعطاف‌پذیر، به اجتناب تجربه‌ای، همجوشی شناختی و خودارزیابی منفی متوسل می‌شود، احتمال تداوم تجربه شرم افزایش می‌یابد (Tyndall et al., 2018; Cookson et al., 2020; Krafft et al., 2018).

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که حساسیت به طرد می‌تواند از راه فرایندهای انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی با شرم درونی شده ارتباط داشته باشد. این فرایندها شامل همجوشی شناختی، اجتناب تجربه‌ای، خودِ مفهومی، گسست از ارزش‌ها، فقدان تماس با لحظه اکنون و بی‌عملی هستند. بنابراین، یافته حاضر با دیدگاه فرایندمحور ACT همخوان است و نشان می‌دهد که درک نقش انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی می‌تواند به تبیین سازوکار ارتباط میان حساسیت به طرد و شرم درونی‌شده کمک کند (Macri & Rogge, 2024).

هم‌چنین، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که شرم می‌تواند فرد را به پنهان کردن احساسات و اجتناب از موقعیت‌های بین‌فردی سوق دهد (Kotera et al., 2022; Farahani et al., 2023). از سوی دیگر، تجربه بی‌اعتبارسازی هیجانی می‌تواند موجب شود فرد پیام‌هایی مانند «احساسات من اشتباه یا غیرقابل‌پذیرش هستند» را درونی کند و در نتیجه، هیجان‌های خود را شرم‌آور یا فاقد مشروعیت تلقی کند (Kotera et al., 2022; Farahani et al., 2023).

تشکر و قدردانی

از تمامی دانش آموزان عزیز و مشاوران گرانقدر مدارس که در پژوهش شرکت داشتند و نویسندگان را در انجام پژوهش یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می شود.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافع ندارند.

منابع مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی سازمان خاصی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان مقاله در تدوین و تحلیل و تفسیر داده‌های نسخه پیشنویس و دستنویس مقاله همکاری داشتند و آن را خواندند و تأییدکردند.

References

Ahmadi, E., & Ghorbani, F. (2020). The relationship between depression and cognitive flexibility with addictive behaviors mediated by shame and guilt. *Quarterly Journal of Research on Addiction, 14*(55), 279–297. https://doi.org/10.29252/etiadpajohi.14.55.279[Persian]

Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). Cognitive fusion, experiential avoidance, and their interactive effect: Examining associations with thwarted belongingness and perceived burdensomeness. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(4), 213–218. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.08.001

Barta, T., & Kiropoulos, L. (2023). The mediating role of stigma, internalized shame, and autonomous motivation in the relationship between depression, anxiety, and psychological help-seeking attitudes in multiple sclerosis. *International Journal of Behavioral Medicine, 30*(1), 133–145. https://doi.org/10.1007/s12529-022-10078-6

Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 93*(3), 456–473. https://doi.org/10.1111/papt.12233

Cook, D. R. (1988). Measuring shame: The Internalized Shame Scale. Alcoholism Treatment Quarterly, 4(2), 197–215. https://doi.org/10.1300/J020v04n02_12

Cook, D. R. (1993). *The Internalized Shame Scale manual*. Channel Press.

Davar, G., Sadat Hosseini, F., Golestaneh, S. M., & Alizadeh, S. (2022). Explaining students' shame and guilt emotions based on teachers' emotions and classroom goal structure: The mediating role of teacher feedback. *Journal of Studies in Learning and Instruction, 14*(1), 26–46. https://doi.org/10.22099/jsli.2022.6739[Persian]

Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 70(6), 1327–1343. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327

Eishi Rangkar, N., & Shomali Eskooee, A. (2024). Predicting feelings of ostracism based on the level of feeling shame and guilt. Civilica. https://civilica.com/doc/2206391[Persian]

Etemad, J., Jokar, B., & Rahpeima, S. (2015). Predicting happiness based on shame and guilt: Examining the moderating role of gender. *Quarterly Journal of Psychological Studies, 11*(2), 67–86. https://doi.org/10.22051/psy.2015.1953[Persian]

Farahani, H., Azadfallah, P., Watson, P., Qaderi, K., Pasha, A., Dirmina, F., Esrafilian, F., Koulaie, B., Fayazi, N., Sepehrnia, N., Esfandiary, A., Najafi Abbasi, F., & Rashidi, K. (2023). Predicting the social-emotional competence based on childhood trauma, internalized shame, disability/shame scheme, cognitive flexibility, distress tolerance and alexithymia in an Iranian sample using Bayesian regression. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 16*(2), 351–363. https://doi.org/10.1007/s40653-022-00501-1

Gerdan, G., & Gürlük, Y. O. (2025). Experiential avoidance, self-efficacy, rejection sensitivity, and psychological symptoms in individuals with and without chronic illness. *Journal of Clinical Psychology Research, 9*(3), 359–374. https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1570236

Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. Psychological Assessment, 20(2), 93–102. https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy, 45*(1), 83–101. https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Khademy, M., Bassak Nejad, S., & Peymannia, B. (2026). Structural equation modeling of the mediating role of social anxiety in the relationship between anxiety sensitivity and rejection sensitivity with safety behaviors in students. *Journal of Clinical Psychology: Research and Practice Innovations, 18*(1), 1–15. https://www.magiran.com/p3009137[Persian]

Kotera, Y., Tsuda-McCaie, F., Edwards, A. M., Bhandari, D., Williams, D., & Neary, S. (2022). Mental health shame, caregiver identity, and self-compassion in UK education students. *Healthcare, 10*(3), 584. https://doi.org/10.3390/healthcare10030584

Krafft, J., Ferrell, J., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2018). Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7*, 15–28. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.11.002

Li, Y., Yang, F.-L., Pan, C., Chu, Q.-Q., & Tang, Q.-P. (2021). Validation of the Committed Action Questionnaire-8 and its mediating role between experiential avoidance and life satisfaction among Chinese university students. *Frontiers in Psychology, 12*, 655518. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655518

Liu, G., Fang, L., Pan, Y., & Zhang, D. (2019). Media multitasking and adolescents' sleep quality: The role of emotional-behavioral problems and psychological suzhi. *Children and Youth Services Review, 100*, 415–421. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.026

Macri, J. A., & Rogge, R. D. (2024). Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 110*, 102432. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2021). How psychological inflexibility mediates the association between general feelings of shame with body image-related shame and eating psychopathology severity? *Appetite, 163*, 105228. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105228

Noroznezhad, A., Asadi Gandomani, R., & Nesayan, A. (2026). Comparing the experience of shame and guilt and irrational beliefs about happiness in normal and foster youth. *Iranian Journal of Pediatric Nursing*, *12*(2), 49–57. https://doi.org/10.22034/JPEN.12.2.49[Persian]

Snoek, A., McGeer, V., Brandenburg, D., & Kennett, J. (2021). Managing shame and guilt in addiction: A pathway to recovery. *Addictive Behaviors, 120*, 106954. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106954

Tan, X., Yang, Y., & Yu, M. (2023). Longitudinal relationship of empathy and social anxiety among adolescents: The mediation roles of psychological inflexibility and rejection sensitivity. *Journal of Affective Disorders, 339*, 867–876. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.069

Théberge, D., Gamache, D., Andrews, B., & Savard, C. (2021). French adaptation of the Experience of Shame Scale: Validation in a French-Canadian sample. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 53*(4), 536–541. https://doi.org/10.1037/cbs0000272

Tyndall, I., Waldeck, D., Riva, P., Wesselmann, E. D., & Pancani, L. (2018). Psychological flexibility and ostracism: Experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates distress from perceived ostracism over time. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7*, 72–80. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.001

Xu, C., Liao, M., & Hong, Y. (2025). Rejection sensitivity and problematic Internet use among medical students: A moderated mediation model involving loneliness and self-control. *Behavioral Sciences, 15*(5), 589. https://doi.org/10.3390/bs15050589