



Designing and testing a structural model of self-silence in married women based on attachment style, emotional expression, and loneliness with the mediating role of self-compassion

Fatemeh Naeemipour¹, Mahnaz Shahgholian², Fereadoun Yaryari³

1. Ph.D Candidate in Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: F.naeemipour@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: mshahgholian@khu.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: fyaryari@khu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 25 May 2024
Received in revised form
22 June 2024
Accepted 31 July 2024
Published Online 21
December 2024

Keywords:
self-silence,
attachment style,
emotional expression,
loneliness,
self-compassion,
married women

ABSTRACT

Background: It seems that the fear of missing out on meaningful relationships, especially in romantic relationships, is rooted in attachment styles, and this leads to self-sufficiency in women. Therefore, the study of the antecedents affecting women's self-silence can lead to some psychological problems in them.

Aims: The purpose of this study was to design and test the structural pattern of self-silence in married women based on attachment style, emotional expression, and loneliness with the mediation of self-compassion.

Methods: The research method was fundamental research and descriptive and correlational research (structural equation modeling analysis). The statistical population was married women referred to psychological and counseling services centers in Tehran in 2023. The research sample was 400 married women referred to psychological and counseling services centers in Tehran in 2023, who were selected by random sampling. Data were collected using a self-silencing scale (Jack, & Dill, 1992), Adult Attachment Style Inventory (Hazan, & Shaver, 1987), Emotional Expression Questionnaire (King, & Emmons, 1990), Emotional Loneliness Scale for Adults (DiTommaso et al, 2004), and Self-compassion Questionnaire (Neff, 2003). To analyze the data AMOS software was used.

Results: The results of the data analysis showed that emotional expression has a positive and significant effect on self-compassion and a negative and significant effect on self-silence ($P < 0.05$). The direct effect of emotional loneliness on self-compassion was negative and significant, and on self-silence was positive and significant ($P < 0.05$). The direct positive effect of secure attachment styles on self-compassion was positive and significant, and on self-silence was negative and significant ($P < 0.05$). Also, the direct effect of avoidant and ambivalent insecure attachment styles on self-compassion was negative and self-silence was positive and significant. Also, emotional expression, emotional loneliness, and attachment styles through self-compassion had an indirect effect on self-silence.

Conclusion: According to the results, it is possible to moderate an important part of loneliness and emotional self-assertion in married women by teaching self-compassion skills. Therefore, it is possible to benefit from teaching self-compassion skills to silence women in counseling and psychotherapy clinics.

Citation: Naeemipour, F., Shahgholian, M., & Yaryari, F. (2024). Designing and testing a structural model of self-silence in married women based on attachment style, emotional expression, and loneliness with the mediating role of self-compassion. *Journal of Psychological Science*, 23(143), 23-40. [10.52547/JPS.23.143.23](https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.23)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 143, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.143.23](https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.23)



✉ **Corresponding Author:** Mahnaz Shahgholian, Associate Professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

E-mail: mshahgholian@khu.ac.ir, Tel: (+98) 9133813574

Extended Abstract

Introduction

Psychological problems are one of the most important causes of the collapse of the family foundation and the cause of incompatibility and conflict in families. Statistically, the prevalence of psychological problems in women and men is not the same (Rosenfield, & Smith, 2010). Self-silencing is defined as the tendency to limit speech or speech, often to avoid conflict, maintain coordination, or maintain relationships, and was initially conceived as a way to understand the high prevalence of depression among women (Baeza et al, 2022). Self-silencing means that there is a gap between what a person feels and wants, and what he says or acts (Gilligan, 2010). The theory of self-silence by Dana Crowley Jack stemmed from qualitative research with women in different cultures and the observation of the lack of power as an issue (Scott et al, 2023). She hypothesized that feelings of powerlessness led to greater emotional repression, which contributed to women's greater vulnerability to depression than men. In line with this theory, a recent conceptual analysis identified fear, powerlessness, and personal judgment as precursors to self-silence and provided a case study of self-silence among individuals due to cultural expectations of submission (Baeza et al, 2022). Self-silence is motivated by the motivation to maintain relationships and relationships with others because these are the core of women's self-concept (Ahmed, & Iqbal, 2019). When women consider their marital relationship to be conflicting, they are more likely to silence themselves than when their relationship is calm (Kaya, & Çok, 2012). Women who have low self-esteem and live-in collectivist cultures are more likely to follow socially prescribed gender norms than others and are more likely to be self-silent (Abrams et al, 2019).

Self-silencing theory (Jack, 1991) also draws on attachment theory (Bowlby, 1982) and relational-self theory (Surrey, 1985) to explain the significant gender gap in depression (Jack & Ali, 2010). Attachment style is an internal representation of a person's attachment relationship in childhood and to primary caregivers. Self-Silence Theory Influenced

by Attachment Theory (Sechi et al, 2020). Relational theorists believe that early developmental experiences may provide a basis for forming certain images about communication. A child may model the expectations and beliefs that the family has in their adult relationships (Jack & Ali, 2010). Attachment theory is one of the most efficient theories for the evolution of interpersonal relationships and at the same time, the regulation of emotions and emotions. The concept of attachment, which means the need for belonging, includes emotional, cognitive, behavioral, motivational, and social components, and the nature of the interaction of these components determines the process of evolution (Levy et al, 2011).

The results of many studies indicate that the quality of emotional expression is different in men and women (Schutte et al, 1998; Kokkonen et al, 2001; Luminet et al, 2018). Also, the expression of emotion in both sexes depends on cultural and situational factors. Women are usually more sympathetic than men. Of course, some negative emotions such as turmoil, sadness, hatred, and feelings of vulnerability such as fear, feelings of inferiority, and blame are also reported more by women (Brody, & Hall, 2008). Emotional expression is the degree to which a person actively expresses his/her emotional experiences in the form of verbal and non-verbal behaviors (Perry, & Hayaki, 2014).

In a systematic review of previous studies, among the concepts that researchers have proposed about the concepts of "self" and "self in a relationship", the research findings about self-compassion in terms of number are noteworthy. Self-compassion is thought to improve psychological health by buffering against a self-critical ruminative cognitive process (Neff, 2003a). Neff (2003, 2007) considers self-compassion to be the compassion that is directed at the person within. When a person experiences suffering, he treats himself as an object of care and concern. Increasing levels of self-compassion reduces the amount of inhibition and suppression of emotions (Neff, 2011). Considering the theoretical and research foundations mentioned above, considering that Iranian women are involved with many biological, psychological, social, and economic factors that may make their lived experience different from other

societies, and considering that self-silence is a culture-based construct, the present study aims to investigate the structural pattern of self-silence in married women based on attachment style, emotional expression, and emotional loneliness according to the role. Mediation of self-compassion.

Method

The present study was a descriptive and correlational foundation (structural equation modeling). The statistical population was married women who were referred to psychological services and counseling centers affiliated with the psychology and counseling system in Tehran in the current year. According to Klein (2011), to test a structural equation model, the sample is 10 to 20 times the available parameters, and according to Wolf (2013), the sample is at least 15 to 20 times the observed variables. In this study, there are 25 variables and subscales, 15 times of which were considered, and by predicting the probability of fall, the sample size of 400 people was considered. The subjects were selected by multi-stage random

sampling method from among psychological services centers located in 22 districts of Tehran. Consent to participate in the study, having at least a basic education to understand the cases, not having a history of mental illness or taking psychiatric medication (self-declared), being married at the time of the study (not divorced or widowed), and having spent at least 1 year of married life were the criteria for inclusion in the sample.

Results

According to the demographic findings of the study, 72 participants (18%) were between 20 and 30 years old, 104 (26%) were between 31 and 40 years old, 131 (32.75%) were between 41 and 50 years old, and 93 (23.25%) were between 51 and 60 years old. Also, in terms of education, 49 (12.25%) students had a diploma, 192 (48%) had a diploma and associate's degree, 109 (27.25%) had a bachelor's degree, and 50 (12.5%) had a master's degree or higher. The following are the descriptive findings of the research variables in Table 1.

Table 1. Descriptive findings with coefficients and significance of factor loads of measurement models

Variables	M	SD	Kurtosis	Skewness	β	P
External self-perception	20.96	5.89	0.37	-1.20	0.33	0.001
Conscious self-sacrifice	22.45	6.13	0.52	-1.11	0.46	0.001
Divide yourself	20.14	5.91	0.49	-1.14	0.46	0.001
Self-silence	23.81	6.74	0.28	-0.95	0.84	0.001
Self-Kindness	21.39	6.78	0.38	-0.32	0.45	0.001
Common Humanity	14.80	3.67	-0.13	-0.50	0.62	0.001
Mindfulness	14.48	3.56	0.09	-0.39	0.43	0.001
Expressing positive emotion	20.69	5.83	-0.14	-0.58	0.81	0.001
Expression of intimacy	17.13	5.48	-0.11	-0.97	0.81	0.001
Negative Emotion Expression	19.97	5.21	-0.22	-1.02	0.67	0.001
Romantic Loneliness	16.83	3.87	0.61	-0.20	0.49	0.001
Family loneliness	17.05	3.99	0.57	-0.32	0.32	0.001
Social loneliness	16.61	3.74	0.64	-0.08	0.30	0.001

As can be seen in Table 1, the mean (and standard deviation) of the research variables is shown in Table 1. The assumption of normality of the data based on Klein's (2016) view was investigated using skewness and kurtosis statistics, but according to the results, the violation of the normality hypothesis is not visible in the data of the present study. The results of the box diagram to investigate the outlier data hypothesis showed that out of 400 collected data, all were entered into the analysis and the final analysis was performed on 400 questionnaires. To investigate the

linear relationships between the variables, the scatter plot method should be used. The results of the scatter plot showed that the relationship between the variables is linear.

The results of Table 2 show that the factors of all four load scales have a significant factor at the 99% confidence level. Considering that in the above-tested models, the paths between the variables are the same as the relationships considered by the research, in the following, along with the tables of direct and indirect effects, the model relationships have been tested.

Table 2. Coefficients and Significance of Direct and Indirect Effects of Research Variables

Variables		Effect	β	Sobel test	P
Self-silence	Secure attachment	Direct Effect	-0.22	-2.45	0.02
	Avoidant attachment	Direct Effect	0.43	4.05	0.001
	Ambivalent attachment	Direct Effect	0.39	3.77	0.001
Self-silence	Secure attachment	Indirect Effects	-0.13	-2.01	0.04
	Avoidant attachment	Indirect Effects	0.15	2.17	0.03
	Ambivalent attachment	Indirect Effects	0.18	2.22	0.03
Self-silence	Emotional Expression	Direct Effect	-0.27	-2.86	0.005
	Emotional Expression	Indirect Effects	-0.13	-1.99	0.04
Self-silence	Social and Emotional Loneliness	Direct Effect	0.24	2.62	0.01
	Social and Emotional Loneliness	Indirect Effects	0.23	2.58	0.01
	Self-compassion	Direct Effect	-0.52	-5.88	0.001

The results of the data analysis showed that emotional expression has a positive and significant effect on self-compassion and a negative and significant effect on self-silence ($P < 0.05$). The direct effect of emotional loneliness on self-compassion was negative and significant, and on self-silence was positive and significant ($P < 0.05$). The direct positive effect of secure attachment styles on self-compassion was positive and significant, and on self-silence was negative and significant ($P < 0.05$). Also, the direct effect of avoidant and ambivalent insecure attachment styles on self-compassion was negative and self-silence was positive and significant. Also, emotional expression, emotional loneliness, and attachment styles through self-compassion had an indirect effect on self-silence.

Conclusion

The purpose of this study was to determine the structural pattern of self-silence in married women based on attachment style, emotional expression, and loneliness about the mediating role of self-compassion. The results indicated that emotional expression, loneliness, and self-compassion had a direct effect on the self-silence of married women. Attachment styles had an indirect effect on married women's self-silence due to self-compassion and loneliness on married women's self-silence due to self-compassion. In general, the explanatory model of self-silence in married women based on the mentioned variables had a good fit. In explaining the findings, it can be said that attachment style affects a person's relationships from childhood to the end of life, therefore, it is natural for a person as a spouse to have the same characteristics and indicators and his

relationships with his spouse are affected by his attachment style. Since people with secure attachment styles often feel more satisfied with their relationships, have a more lively and intimate relationship and self-expression, and are naturally more satisfied with their relationships, they establish longer-term relationships and are more committed to others. These people rely more on their husband's support because experience has shown them that their spouse has supported them in difficult situations (Sechi et al, 2020). Marriage, on the other hand, is the source of some of the deepest emotions and emotions. The extent to which the couple can understand, talk about, and manage these strong emotions plays a decisive role in their marital satisfaction.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of psychology at the Faculty of Psychology of Kharazmi University and has an ethics code numbered IR. KHU. REC.1402.07. To maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: The supervisors and advisors of this research and the women who participated in this study are hereby thanked and appreciated.



طراحی و آزمون الگوی ساختاری خود خاموشی در زنان متأهل بر اساس سبک دلبستگی، ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی با میانجی‌گری شفقت به خود

فاطمه نعیمی پور^۱، مهناز شاهقلیان^۲، فریدون یاریاری^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: به نظر می‌رسد که ترس از دست دادن روابط معنی‌داری به خصوص در روابط رومان‌تیک ریشه در سبک‌های دلبستگی دارد و این منجر به خود خاموشی در زنان می‌شود. بنابراین بررسی پیشایندهای تأثیرگذار بر خودخاموشی زنان می‌تواند راه‌گشای برخی از مشکلات روانشناختی در آن‌ها می‌شود.

نوع مقاله:

پژوهشی

هدف: هدف پژوهش، طراحی و آزمون الگوی ساختاری خود خاموشی در زنان متأهل بر اساس سبک دلبستگی، ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی با میانجی‌گری شفقت به خود.

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۰۵

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۲

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

روش: پژوهش از نوع بنیادی و در زمره پژوهش‌های توصیفی و همبستگی (تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری) بود. جامعه آماری زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز خدمات روانشناختی و مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود. نمونه پژوهش ۴۰۰ نفر از زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز خدمات روانشناختی و مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس خودخاموشی (جک و دیل، ۱۹۹۲)، سیاهه سبک دلبستگی بزرگسالان (هازن و شیور، ۱۹۸۷)، پرسشنامه ابرازگری هیجانی (کینگ و امونز، ۱۹۹۰)، مقیاس احساس تنهایی اجتماعی عاطفی برای بزرگسالان (دی توماسو و همکاران، ۲۰۰۴) و پرسشنامه شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳) به دست آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

کلیدواژه‌ها:

خودخاموشی،

سبک دلبستگی،

ابرازگری هیجانی،

احساس تنهایی،

شفقت به خود،

زنان متأهل

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که ابرازگری هیجانی بر شفقت به خود اثر مثبت و معنی‌داری دارد و بر خودخاموشی اثر منفی و معنی‌داری دارد ($P < ۰/۰۵$). اثر مستقیم احساس تنهایی به شفقت به خود منفی و معنی‌دار و بر خودخاموشی مثبت و معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۵$). اثر مثبت مستقیم سبک‌های دلبستگی ایمن به شفقت به خود مثبت و معنی‌دار و به خودخاموشی منفی و معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۵$). همچنین اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا به شفقت به خود منفی و به خودخاموشی مثبت و معنی‌دار بود. همچنین ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی و سبک‌های دلبستگی از طریق شفقت به خود اثر غیرمستقیمی بر خودخاموشی داشتند.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان با آموزش مهارت‌های شفقت به خود بخشی مهمی از احساس تنهایی و خودابرازگری هیجانی را در زنان متأهل تعدیل کرد. بنابراین می‌توان از آموزش مهارت‌های شفقت به خود در جهت خاموشی زنان در کلینیک‌های مشاوره و روان‌درمانی سود برد.

استناد: نعیمی پور، فاطمه؛ شاهقلیان، مهناز؛ و یاریاری، فریدون (۱۴۰۳). طراحی و آزمون الگوی ساختاری خود خاموشی در زنان متأهل بر اساس سبک دلبستگی، ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی با میانجی‌گری شفقت به خود. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۳، ۲۳-۴۰.

DOI: [10.52547/JPS.23.143.23](https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.23). ۱۴۰۳، شماره ۱۴۳، دوره ۲۳



✉ نویسنده مسئول: مهناز شاهقلیان، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: mshahgholian@khu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۳۳۸۱۳۵۷۴

مقدمه

مشکلات روانشناختی یکی از مهم‌ترین عوامل فروپاشی بنیان خانواده و عامل ناسازگاری و تعارض در خانواده‌ها است. از لحاظ آماری، میزان شیوع مشکلات روانشناختی در زنان و مردان به یک اندازه نیست (روزنفلد و اسمیت، ۲۰۱۰). خودخاموشی^۱ به عنوان تمایل به محدود کردن بیان یا صحبت کردن، اغلب برای اجتناب از تعارض، حفظ هماهنگی، یا حفظ روابط تعریف شده است و در ابتدا به عنوان راهی برای درک شیوع بالای افسردگی در بین زنان تصور شد (بایزا و همکاران، ۲۰۲۲). خودخاموشی به معنای وجود شکاف بین آن چیزی است که فرد احساس می‌کند و می‌خواهد، با آن چیزی که می‌گوید و یا عمل می‌کند (گیلیگان، ۲۰۱۰). نظریه خودخاموشی توسط دانا کرولی جک از تحقیقات کیفی با زنان در فرهنگ‌های مختلف و مشاهده فقدان قدرت به عنوان یک موضوع نشات گرفت (اسکات و همکاران، ۲۰۲۳). او فرض کرد که احساس ناتوانی منجر به سرکوب هیجانی بیشتر می‌شود که به آسیب‌پذیری بیشتر زنان در برابر افسردگی نسبت به مردان کمک می‌کند. مطابق با این نظریه، یک تحلیل مفهومی اخیر ترس، ناتوانی و قضاوت شخصی را به عنوان مقدماتی برای خودخاموشی شناسایی کرد و نمونه موردی از خودخاموشی را در میان افراد به دلیل انتظارات فرهنگی از تسلیم بودن ارائه داد (بیزا و همکاران، ۲۰۲۲). خودخاموشی ناشی از انگیزه حفظ روابط و ارتباط با دیگران است؛ زیرا این موارد هسته اصلی خودپنداره زنان هستند (احمد و اقبال، ۲۰۱۹). زمانی که زنان رابطه زناشویی خود را متعارض می‌دانند، بیشتر از زمانی که رابطه‌شان آرام است، خود را ساکت می‌کنند (کایا و کوک، ۲۰۲۱). زنانی که عزت نفس پایینی دارند و در فرهنگ‌های جمع‌گرایانه زندگی می‌کنند، بیشتر از سایرین از هنجارهای جنسیتی تجویز شده اجتماعی پیروی می‌کنند و تمایل به خودخاموشی در آنان بیشتر است (آبرامز و همکاران، ۲۰۱۹). زنان آزرده در تمام زیرمقیاس‌های خودخاموشی نمرات بالایی دارند و احتمالاً این از نیاز به اجتناب از درگیری‌ها و مقابله ناشی می‌شود (چیسال، ۲۰۱۸). مرور مطالعات در خصوص عوامل اثرگذار بر خودخاموشی، به مدل یکپارچه‌ای ختم نمی‌شود. پژوهشگران از جنبه‌های مختلف به بررسی این سازه پرداخته‌اند.

عقیده مشترکی از دیرباز تاکنون، از پژوهشگرانی مانند ماجی و دیکسیت (۲۰۱۹) و سیوچا و همکاران (۲۰۲۰)، وجود دارد که یکی از عوامل مؤثر بر خودخاموشی زنان را، سبک‌های دلبستگی^۲ می‌دانند. سبک دلبستگی بازنمایی درونی فرد از رابطه دلبستگی وی در کودکی و در ارتباط با مراقبان اصلی است. نظریه خودخاموشی تحت تأثیر نظریه دلبستگی (سیچی و همکاران، ۲۰۲۰) و نظریه پردازان رابطه‌ای بر این باور است که تجربیات اولیه رشد ممکن است مبنایی برای شکل‌دهی تصاویر خاصی در مورد ارتباط فراهم کند. یک کودک ممکن است انتظارات و باورهایی را که خانواده در روابط بزرگسالان خود دارد الگو قرار دهد (جک و علی، ۲۰۱۰). نظریه دلبستگی یک از کارآمدترین نظریه‌های تحول روابط بین فردی و در عین حال، تنظیم عواطف و هیجان‌ها است. مفهوم دلبستگی به معنای نیاز به تعلق، شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی، رفتاری، انگیزشی و اجتماعی است و ماهیت تعامل این مؤلفه‌ها روند تحول را تعیین می‌کند (لوی و همکاران، ۲۰۱۱). پیوند عاطفی بین مادر و کودک نقش تعیین کننده‌ای در شکل‌گیری روابط بین فردی و کنترل هیجان‌ها در دوره بزرگسالی دارد (استروپ و همکاران، ۲۰۰۶).

نتایج بسیاری از پژوهش‌ها بیانگر آن است که کیفیت ابراز هیجان‌ها در زنان و مردان متفاوت است (شوت و همکاران، ۱۹۹۸؛ کوکون و همکاران، ۲۰۰۱؛ لامینت و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین ابرازگری هیجان^۳ در هر دو جنس به عوامل فرهنگی و موقعیتی بستگی دارد. زنان معمولاً بیشتر از مردان همدردی و همدلی می‌کنند. البته بعضی هیجان‌های منفی مانند آشفتگی، غم، تنفر، احساس آسیب‌پذیری مانند ترس، احساس کمرویی و ملامت نیز بیشتر به وسیله زنان گزارش می‌شود (برودی و هال، ۲۰۰۸). درحالی که توانایی کنترل هیجان در مردان نشانه قدرت تصور می‌شود، ابراز هیجان‌هایی مانند ترس و غم و خشم برای زنان تهدیدکننده نیست. فیشر و همکاران (۲۰۰۴) و سایتو و همکاران (۲۰۲۳) معتقدند زنان بیشتر هیجان‌هایی را که نیروی کمتری می‌طلبند (مانند ترس و غم) تجربه و ابراز می‌کنند. به اعتقاد باتلر و همکاران (۲۰۰۷) و تامیر و همکاران (۲۰۲۳) ابرازگری بیشتر در زنان ممکن است سبب شود که بازداری، اثرات بیشتری بر آن‌ها بگذارد. به نظر همبروک و همکاران (۲۰۱۱) ابرازگری هیجانی^۴ با خودخاموشی

1. Self-silence

2. Attachment Styles

3. Emotional Expression

4. Emotional expressiveness

زنان، ارتباط دارد. ابرازگری هیجانی عبارت است از درجه‌ای که یک فرد به طور فعال به بیان تجارب هیجانی‌اش به صورت رفتارهای کلامی و غیرکلامی می‌پردازد (پری و هایاکی، ۲۰۱۴). به نظر می‌رسد زنانی که توانایی پایینی در ابرازگری هیجانی دارند، توانایی مقابله با چالش‌های متعدد مانند رابطه زوجی را ندارند. پیامدهای این درماندگی هیجانی منجر به سکوت و خودخاموشی در آن‌ها می‌شود. فشار مداوم برای حفظ هویت "زن خوب" یا "همسر خوب" منجر ابرازگری کمتر و سکوت بیشتر می‌شود (ریوم و همکاران، ۲۰۱۰؛ پینت و گاتیا، ۲۰۲۱).

در مسیری دیگر، دسته گسترده‌ای از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساس تنهایی^۱ با سطوح نسبتاً پایین ابرازگری هیجانی مرتبط است (بسر و همکاران، ۲۰۰۳ و توماس و بوکر، ۲۰۱۵). هارپر و ولش (۲۰۰۷) خودخاموشی را نوع خاصی از خودافشایی پایین که در زمان تهدید ثبات رابطه ابراز می‌گردد، مفهوم‌سازی کرده‌اند. با توجه به اینکه تنهایی با سطوح نسبتاً پایین خودافشایی مرتبط است می‌توان استنباط کرد احساس تنهایی با خودخاموشی همراه باشد، هر چند به نظر می‌رسد پژوهش‌ها این ارتباط را کمتر بررسی کرده باشند (احمد و اقبال، ۲۰۱۹). همچنین از آنجا که احساس تنهایی با نگرانی و ترس از طرد شدن توسط دیگران همراه است، این افراد در تلاشی برای جلوگیری از وقوع طرد شدن و ایجاد اضطراب، سعی در ساکت کردن خودشان دارند (توماس و بوکر، ۲۰۱۵).

یکی از مفاهیمی که می‌تواند زمینه را برای کاهش رنج و پیشگیری از مشکلات روانشناختی فراهم سازد شفقت به خود^۲ است (نف، ۲۰۲۳). شفقت در بنیادی‌ترین سطح آن به معنای کاهش درد و رنج در دیگران می‌باشد. شفقت به عنوان ارزشی اساسی برای بقا بشر و جوامع بشری ضروری می‌باشد و به وسیله‌ی اکثر سنت‌های معنوی به رسمیت شناخته شده است. در واقع به‌عنوان بالاترین ایده‌الی شناخته می‌شود که آن‌ها قصد ترفیع آن را دارند. علوم مدرن نیز به طور فزاینده‌ای اهمیت شفقت را برای سلامت و شکوفایی گونه بشر به رسمیت می‌شناسند (بگیان کوله مرزی و همکاران، ۱۳۹۹). شفقت به خود به حمایت از خود در هنگام تجربه رنج یا درد اشاره دارد خواه ناشی از اشتباهات شخصی و یا نواقص و نارسایی‌ها یا چالش‌های بیرونی زندگی باشد (نف، ۲۰۲۳). به عقیده نف (۲۰۰۳، ۲۰۲۳)،

1. Loneliness

شفقت به خود مستلزم سه جزء است: (۱) مهربان بودن و حمایت از خود در هنگام مبارزه، به جای سخت‌گیری (مبارزه) و قضاوت کردن خود (مهربانی نسبت به خود در مقابل قضاوت خویش)، (۲) به رسمیت شناختن اینکه مبارزه بخشی مشترک از تمام تجربیات بشری است در مقابل احساس انزوا از افراد دیگر در نتیجه رنج خود (انسانیت مشترک در مقابل انزوا) و (۳) حفظ یک دیدگاه متعادل در میان رنج شخصی به جای جذب شدن توسط آن (ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی بیش از حد با مبارزه). از سال ۲۰۰۳ که نف سازه شفقت به خود را تعریف کرده پژوهش‌های زیادی در این باره انجام شده است. به استناد فروغی و همکاران (۱۳۹۸) قریب بر ۲۰۰۰ پژوهش در گوگل اسکولار در این باره ثبت شده است. تصور می‌شود که شفقت به خود سلامت‌روانی را با محافظت در برابر یک فرآیند شناختی نشخوارکننده خود انتقادی بهبود می‌بخشد (نف، ۲۰۰۳ الف). نف (۲۰۰۳ و ۲۰۰۷) شفقت به خود را شفقتی می‌دانند که متوجه درون فرد می‌شود. زمانی که شخص با تجربه رنج مواجه می‌شود با خودش به عنوان ابژه مراقبت و نگرانی رفتار می‌کند. افزایش سطوح خودشفقت‌ورزی باعث کاهش میزان بازداری و سرکوب هیجان‌ها می‌شود (نف، ۲۰۱۱). اگر زنان، شفقت و مراقبت از خود کمتری در مقایسه با مراقبت از دیگران داشته باشند، مستعد احساس گناه خواهند بود و در این هنگام با سرکوب احساسات و خواسته‌های خود، تمایل به از خودگذشتگی و ساکت کردن خود جهت حفظ رابطه دارند (سامرفلد و شچوری بیستون، ۲۰۲۰؛ جک، ۲۰۱۴). با توجه به مبانی نظری و پژوهشی ذکر شده و با توجه به اینکه زنان ایرانی با بسیاری از عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و اقتصادی درگیر هستند که شاید تجربه زیسته آن‌ها را با دیگر جوامع متفاوت سازد و با در نظر گرفتن اینکه خودخاموشی یک سازه مبتنی بر فرهنگ است، پژوهش حاضر قصد دارد به این سؤال پاسخ دهد که آیا شفقت به خود در رابطه بین بررسی سبک دلبستگی، ابرازگری هیجانی و احساس تنهایی با خودخاموشی در زنان متأهل نقش میانجی‌گری را دارد؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است که با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد.

2. Self-compassion

جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز خدمات روانشناختی و مشاوره وابسته به سازمان نظام روانشناسی و مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود. مطابق کلاین (۲۰۱۱) برای آزمون یک مدل معادلات ساختاری نمونه به تعداد ۱۰ تا ۲۰ برابر پارامترهای موجود و مطابق وولف (۲۰۱۳) نمونه حداقل ۱۵ الی ۲۰ برابر متغیرهای مشاهده شده کفایت می کند. در این پژوهش ۲۵ متغیر و زیر مقیاس وجود دارد که ۱۵ برابر آن مدنظر قرار گرفت که با پیش بینی احتمال ریزش، حجم نمونه ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد. آزمودنی ها به روش نمونه گیری تصادفی از بین مراکز خدمات روانشناختی مستقر در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران انتخاب شدند. رضایت برای شرکت در پژوهش، دارا بودن حداقل تحصیلات ابتدایی برای درک گویه ها، نداشتن سابقه بیماری روانی یا مصرف داروی روان پزشکی (به صورت خود اظهاری)، متأهل بودن در زمان پژوهش (مطلقه یا بیوه نباشد)، و سپری شدن حداقل ۱ سال از شروع زندگی مشترک به عنوان ملاک ورود به نمونه بود. برای جمع آوری داده های پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد.

(ب) ابزار

مقیاس خودخاموشی (STSS): این مقیاس توسط جک و دیل (۱۹۹۲) تدوین شده است. شامل ۳۱ ماده ۵ گزینه ای (از ۱= کاملاً مخالفم تا ۵= کاملاً موافقم) است که چهار خرده مقیاس ادراک بیرونی از خود (با ۶ سؤال)، مراقبت از دیگران به قیمت فدا کردن خود (با ۹ سؤال)، ساکت کردن خود (با ۹ سؤال) و خویش تن تقسیم شده (با ۷ سؤال) را می سنجد. آلفای کرونباخ مقیاس در دانشجویان زن ۰/۸۶، در زنان باردار ۰/۸۹ و در زنان پناهنده ۰/۹۴ گزارش شده است. ضریب روایی همگرای این ابزار با پرسشنامه افسردگی بک در هر سه گروه فوق معنی دار بود. حداقل نمره خودخاموشی ۳۱ و حداکثر نمره ۱۵۵ است. نمره ی بیشتر معادل میزان خودخاموشی بیشتر و نمره ی کمتر معادل میزان خودخاموشی کمتر است. جک و دیل (۱۹۹۲) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در زنان دانشجوی ۰/۸۶، در زنان باردار ۰/۸۹ و در زنان پناهنده ۰/۹۴ به دست آوردند همچنین روایی همزمان پرسشنامه خودخاموشی با پرسشنامه ۲۱ سؤالی افسردگی بک (۰/۸۱ = r) به دست آمد. در ایران، رجیبی و همکاران

(۱۳۹۴)، پایایی کل مقیاس را در نمونه زنان ۰/۷۲ گزارش کرد و ضریب روایی همزمان آن، با مقیاس ۳۳ ماده ای همدلی عاطفی ۰/۴۲ به دست آمد. ویژگی های روایی سازه مقیاس با تحلیل عامل تأییدی تأیید کرد. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۰ به دست آمد.

سیاهه سبک دلبستگی بزرگسالان^۲ (AAI): این سیاهه توسط هازان و شیور (۱۹۸۷) ساخته شده است. ۱۵ سؤال دارد و سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (از ۱= خیلی کم تا ۵= خیلی زیاد) می سنجد. هر مقیاس دارای ۵ سؤال می باشد. هازان و شیور (۱۹۸۷) پایایی بازآزمایی آن را ۰/۸۱ و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ گزارش کردند. هازان و شیور (۱۹۹۰) بر روی ۶۲۰ تن (۲۰۵ مرد و ۴۱۵ زن) در آمریکا روایی سازه "مقیاس دلبستگی بزرگسالان تجدیدنظر شده" را به روش تحلیل عوامل تأییدی بررسی کرد. نتایج ۳ عامل سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی دوسوگرا/ اضطرابی تأیید کردند. همچنین پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ در نمونه فوق ۰/۷۸ و ثبات به روش باز آزمایی با فاصله ۲ هفته را ۰/۸۱ گزارش شد. در ایران "مقیاس دلبستگی بزرگسالان تجدیدنظر شده" توسط بشارت و همکاران (۱۳۸۲) ترجمه و اعتبار یابی شده است. بشارت در پژوهش خود روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی بر روی ۲۴۰ دانشجوی را بررسی کرد. نتایج ۳ عامل را نشان داد. همچنین ثبات به روش باز آزمایی با فاصله ۲ هفته بر روی نمونه فوق ۰/۶۰ و برای "مقیاس دلبستگی بزرگسالان تجدیدنظر شده" برابر ۰/۷۰ گزارش کردند. بشارت و همکاران (۱۳۸۲) در مطالعه ای دیگر روایی همزمان "مقیاس دلبستگی بزرگسالان تجدیدنظر شده" با سیاهه عزت نفس کوپر اسمیت را در ۱۲۰ تن از دانشجویان ساکن خوابگاه های دانشگاه تهران بررسی کردند. نتایج ضریب همبستگی بین نمره کلی دانشجویان با عزت نفس عمومی ۰/۳۹، عزت نفس خانوادگی ۰/۳۹ و عزت نفس اجتماعی ۰/۴۱ گزارش کردند. همچنین ثبات به روش باز آزمایی در نمونه فوق با فاصله ۲ هفته برای کل مقیاس ۰/۹۲، برای دانشجویان پسر ۰/۹۳ و برای دانشجویان دختر ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسشنامه ابرازگری هیجانی^۳ (EEQ): این پرسشنامه توسط کینگ و امونز (۱۹۹۰) طراحی شده است. ۱۶ ماده در ۳ زیر مقیاس شامل ابراز هیجان

3. Emotional Expressiveness Questionnaire

1. Silencing the self scale

2. Adolescent Attachment Style Inventory

مثبت (سؤالات ۱ تا ۷)، ابراز صمیمیت (سؤالات ۸ تا ۱۲) و ابراز هیجان منفی (سؤالات ۹ تا ۱۶) دارد. روش نمره گذاری لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۵= کاملاً موافق تا ۱= کاملاً مخالف) می‌باشد. در مورد پاسخ سؤالات ۷، ۸ و ۹ روش نمره گذاری به دلیل منفی بودن جهت مواد با ابراز هیجان معکوس می‌باشد. نمره بالاتر بیانگر ابراز گری هیجانی بالاتر است. اعتبار این مقیاس از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار آن ۰/۶۹ به دست آمد که بسیار رضایت بخش و معنادار بود (کینگ و امونز، ۱۹۹۰). همچنین این پژوهشگران به منظور بررسی روایی همگرا بین پرسشنامه ابراز گری هیجانی و پرسشنامه شخصیت چندبعدی و مقیاس عاطفه مثبت برادرن همبستگی مثبت به دست آوردند (کینگ و امونز، ۱۹۹۰). کینگ و امونز (۱۹۹۰) آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۷۸ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۷ و ۰/۶۷ به دست آوردند. همچنین به جهت تأیید روایی با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی سه عامل برای پرسشنامه استخراج کردند. طباطبایی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس و زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ گزارش دادند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۵ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی اجتماعی عاطفی برای بزرگسالان^۱ (SELSA-S): این مقیاس توسط دی توماسو و همکاران (۲۰۰۴) تهیه شده است. مقیاس ۱۵ ماده و ۳ زیر مقیاس شامل احساس تنهایی رمانتیک (سؤالات ۳، ۶، ۸ و ۱۰)، احساس تنهایی خانوادگی (سؤالات ۱، ۵، ۹، ۱۲ و ۱۳) و احساس تنهایی اجتماعی (سؤالات ۲، ۴، ۷، ۱۱ و ۱۴) دارد. احساس تنهایی عاطفی از مجموع زیرمقیاس‌های رمانتیک و خانوادگی به دست می‌آید. هر ماده در طیف ۵ درجه‌ای (از ۱= کاملاً مخالفم تا ۵= کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود. در این پرسشنامه سؤال ۱۴ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. دی توماسو و همکاران (۲۰۰۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی را برای تنهایی رمانتیک ۰/۸۷، تنهایی خانوادگی ۰/۸۹ و تنهایی اجتماعی ۰/۹۰ به دست آوردند. در ایران جوکار و سلیمی (۱۳۹۰) روایی مقیاس را تأیید کردند و پایایی را برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب

۰/۹۲، ۰/۸۴ و ۰/۸۷ به دست آوردند. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای این مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه خودشفقتی^۲ (SCS): این پرسشنامه توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شد. شامل ۲۶ گویه است و به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱= تقریباً هرگز تا ۵= تقریباً همیشه) نمره گذاری می‌شود. پرسشنامه دارای سه مؤلفه دوقطبی مهربانی با خود^۳ (سؤالات ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶) در برابر قضاوت در مورد خود^۴ (سؤالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱)، انسانیت مشترک^۵ (سؤالات ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵) در مقابل انزوا^۶ (سؤالات ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵)، و ذهن آگاهی^۷ (سؤالات ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲) در مقابل همانندسازی افراطی^۸ (سؤالات ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴) می‌باشد. میانگین نمرات ۶ مؤلفه با هم جمع می‌شود و یک نمره خود شفقتی کل به دست می‌آید. گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره گذاری معکوس می‌باشند. نف (۲۰۰۳) ضریب پایایی باز آزمایشی ۰/۹۳ و روایی بالا را برای پرسشنامه گزارش داد. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد.

یافته‌ها

طبق یافته‌های جمعیت‌شناختی پژوهش ۷۲ نفر از افراد شرکت‌کننده (۱۸ درصد) بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۱۰۴ نفر (۲۶ درصد) بین ۳۱ تا ۴۰ سال، ۱۳۱ نفر (۳۲/۷۵) درصد بین ۴۱ تا ۵۰ سال و ۹۳ نفر (۲۳/۲۵) درصد بین ۵۱ تا ۶۰ سال بودند. همچنین از لحاظ تحصیلات ۴۹ نفر (۱۲/۲۵) درصد زیر دیپلم، ۱۹۲ نفر (۴۸ درصد) دیپلم و کاردانی، ۱۰۹ نفر (۲۷/۲۵) درصد کارشناسی و ۵۰ نفر (۱۲/۵) درصد کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. در ادامه یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

1. Social and Emotional Loneliness Scale for Adults- short form
2. Self-compassion scal
3. self-kindness
4. self-judgment

5. common humanity
6. isolation
7. Mindfulness
8. Over-identified

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده مقیاس‌های تحقیق

متغیرها	مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
خودخاموشی	درک ظاهری از خود	۲۰/۹۶	۵/۸۹	۰/۳۷	-۱/۲۰
	قربانی کردن آگاهانه‌ی خود	۲۲/۴۵	۶/۱۳	۰/۵۲	-۱/۱۱
	تقسیم کردن خود	۲۰/۱۴	۵/۹۱	۰/۴۹	-۱/۱۴
	خودخاموشی	۲۳/۸۱	۶/۷۴	۰/۲۸	-۰/۹۵
ابرازگری هیجانی	بیان هیجان مثبت	۲۱/۳۹	۶/۷۸	۰/۳۸	-۰/۳۲
	بیان صمیمیت	۱۴/۸۰	۳/۶۷	-۰/۱۳	-۰/۵۰
	ابراز هیجان منفی	۱۴/۴۸	۳/۵۶	۰/۰۹	-۰/۳۹
سبک دل بستگی	دل بستگی ایمن	۱۶/۱۷	۳/۸۲	-۰/۳۱	-۰/۵۰
	دل بستگی اجتنابی	۱۴/۹۱	۴/۷۵	۰/۲۰	-۰/۴۰
	دل بستگی دوسوگرا	۱۵/۲۸	۵/۲۵	۰/۲۴	-۰/۶۷
شفقت به خود	مهربانی با خود	۲۰/۶۹	۵/۸۳	-۰/۱۴	-۰/۵۸
	انسانیت مشترک	۱۷/۱۳	۵/۴۸	-۰/۱۱	-۰/۹۷
	ذهن آگاهی	۱۹/۹۷	۵/۲۱	-۰/۲۲	-۱/۰۲
	احساس تنهایی رمانتیک	۱۶/۸۳	۳/۸۷	۰/۶۱	-۰/۲۰
احساس تنهایی	احساس تنهایی خانوادگی	۱۷/۰۵	۳/۹۹	۰/۵۷	-۰/۳۲
	احساس تنهایی اجتماعی	۱۶/۶۱	۳/۷۴	۰/۶۴	-۰/۰۸

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است. فرض نرمال بودن داده‌ها بر اساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶) با استفاده از آماره چولگی^۱ و کشیدگی^۲ بررسی شد با توجه به نتایج تخطی از مفروضه نرمال بودن در داده‌های پژوهش حاضر قابل مشاهده نیست. نتایج حاصل از نمودار جعبه‌ای^۳ برای بررسی مفروضه داده‌های پرت نشان داد که از بین ۴۰۰ داده جمع‌آوری شده همه وارد تحلیل شدند و تحلیل نهایی بر روی ۴۰۰ پرسشنامه انجام شد. برای بررسی روابط خطی بین متغیرها از روش ترسیم نمودار پراکندگی^۴ استفاده شود. نتایج حاصل از نمودار پراکندگی نشان داد که، رابطه بین متغیرها خطی است. برای بررسی عدم وجود هم‌خطی چندگانه از آماره تحمل^۵ و عامل افزایش واریانس^۶ (VIF) استفاده شود. پژوهش حاضر آماره‌های تحمل و عامل افزایش واریانس برای هیچ کدام از متغیرها به ترتیب از ۰/۱ کوچک‌تر و از ۱۰ بزرگ‌تر نبود. بنابراین، هم‌خطی چندگانه در بین متغیرهای پیش‌بین مشاهده نشد. نتایج حاصل از

6. variance inflation factor (VIF)

7. Durbin-Watson

8. Chi-Square

9. incremental of fit index

1. Skewness

2. kurtosis

3. Boxplot

4. scatter plot

5. tolerance

جدول ۲. ضرایب و معناداری بارهای عاملی مدل‌های اندازه‌گیری

متغیر	مؤلفه	β	P
خودخاموشی	درک ظاهری از خود	۰/۳۳	۰/۰۰۱
	قربانی کردن آگاهانه‌ی خود	۰/۴۶	۰/۰۰۱
	تقسیم کردن خود	۰/۴۶	۰/۰۰۱
	خود خاموشی	۰/۸۴	۰/۰۰۱
شفقت به خود	مهربانی با خود	۰/۴۵	۰/۰۰۱
	انسانیت مشترک	۰/۶۲	۰/۰۰۱
	ذهن آگاهی	۰/۴۳	۰/۰۰۱
	بیان هیجان مثبت	۰/۸۱	۰/۰۰۱
احساس تنهایی	بیان صمیمیت	۰/۸۱	۰/۰۰۱
	ابراز هیجان منفی	۰/۶۷	۰/۰۰۱
	احساس تنهایی رمانتیک	۰/۴۹	۰/۰۰۱
	احساس تنهایی خانوادگی	۰/۳۲	۰/۰۰۱
	احساس تنهایی اجتماعی	۰/۳۰	۰/۰۰۱

شاخص برازندگی تطبیقی^۱ (CFI) با مقدار ۰/۹۵، شاخص نیکوی برازش^۲ (GFI) با مقدار ۰/۹۵، شاخص برازش هنجار شده یا شاخص توکر-لوئیس^۳ (NNFI= ۰/۹۲)، شاخص نیکوی برازش تعدیل‌یافته^۴ (AGFI= ۰/۹۳)، شاخص برازندگی هنجار شده^۵ (NFI= ۰/۹۳) و ریشه میانگین مجذورات خطای تقریب^۶ (RMSEA) با مقدار ۰/۰۸ حاکی از برازش مطلوب الگوی تأییدی نهایی با داده‌ها است.

آنچه از نتایج جدول ۲ برمی‌آید این است که عوامل هر چهار مقیاس بار عاملی معناداری در سطح اطمینان ۹۹ درصد دارند. با توجه به اینکه در مدل‌های آزمون شده بالا، مسیرهای بین متغیرها همان روابط مدنظر پژوهش هستند، در ادامه به همراه جداول اثرات مستقیم و غیر مستقیم به آزمون روابط مدل پرداخته شده است.

جدول ۳. ضرایب و معناداری اثرات مستقیم و غیر مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	نوع اثر	β	آماره معناداری سوبل	P
خودخاموشی	دلبستگی ایمن	مستقیم	-۰/۲۲	-۲/۴۵	۰/۰۲
	دلبستگی اجتنابی	مستقیم	۰/۴۳	۴/۰۵	۰/۰۰۱
	دلبستگی دوسوگرا	مستقیم	۰/۳۹	۳/۷۷	۰/۰۰۱
	دلبستگی ایمن	غیر مستقیم	-۰/۱۳	-۲/۰۱	۰/۰۴
ابراز گری هیجانی	دلبستگی اجتنابی	غیر مستقیم	۰/۱۵	۲/۱۷	۰/۰۳
	دلبستگی دوسوگرا	غیر مستقیم	۰/۱۸	۲/۲۲	۰/۰۳
	دلبستگی ایمن	مستقیم	-۰/۲۷	-۲/۸۶	۰/۰۰۵
	دلبستگی اجتنابی	غیر مستقیم	-۰/۱۳	-۱/۹۹	۰/۰۴
شفقت به خود	احساس تنهایی	مستقیم	۰/۲۴	۲/۶۲	۰/۰۱
	احساس تنهایی	غیر مستقیم	۰/۲۳	۲/۵۸	۰/۰۱
	شفقت به خود	مستقیم	-۰/۵۲	-۵/۸۸	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی بر خودخاموشی زنان متأهل مورد تأیید بوده است. جهت بررسی اثر متغیر میانجی شفقت به خود در رابطه بین دلبستگی با خودخاموشی، از آزمون سوبل استفاده گردید. اثر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی بر خودخاموشی به واسطه شفقت به خود و اثر غیرمستقیم احساس تنهایی بر خودخاموشی به واسطه شفقت به خود تأیید می‌شود. اثر مستقیم احساس تنهایی بر خودخاموشی و اثر مستقیم شفقت به خود بر خودخاموشی زنان متأهل نیز تأیید می‌گردد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد اثر مستقیم سبک‌های دلبستگی بر خودخاموشی زنان متأهل مورد تأیید بوده است. جهت بررسی اثر متغیر میانجی شفقت به خود در رابطه بین دلبستگی با خودخاموشی، از آزمون سوبل استفاده گردید. اثر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی بر خودخاموشی

4. adjusted goodness of fit index

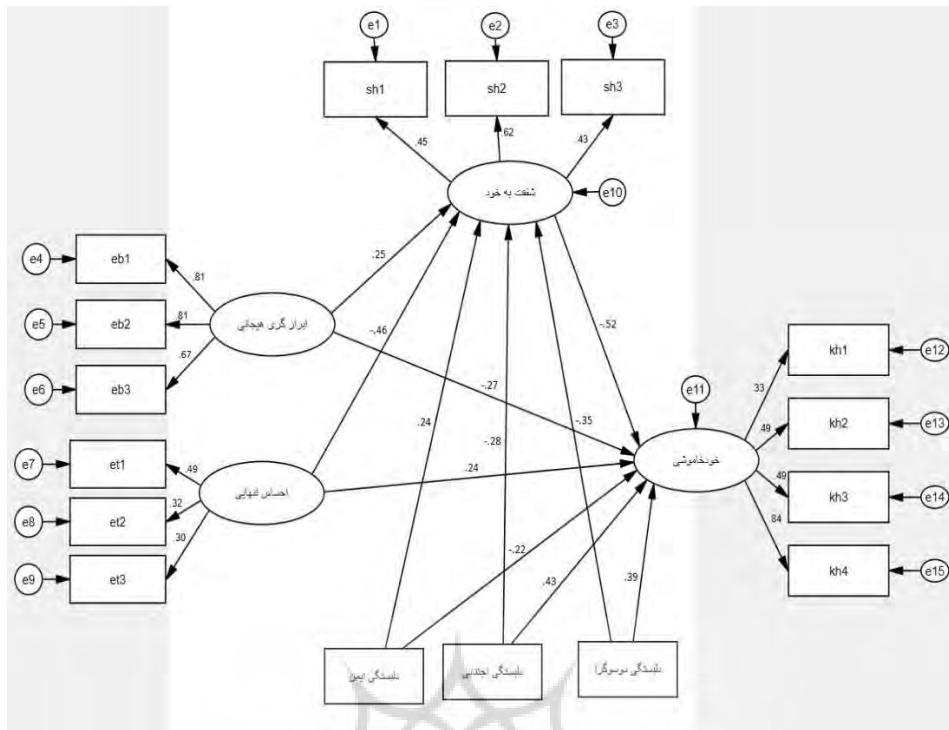
5. normal of fit index

6. root mean square error of approximation

1. comparative of fit index

2. goodness of fit index

3. Tucker - lewis index



شکل ۱. مدل در حالت ضرایب استاندارد شده

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر طراحی و آزمون الگوی ساختاری خود خاموشی در زنان متأهل بر اساس سبک دلبستگی، ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی با میانجی گری شفتت به خود بود. نتایج حاکی از آن بود که ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی و شفتت به خود بر خودخاموشی زنان متأهل اثر مستقیم داشتند. سبک‌های دلبستگی بر خودخاموشی زنان متأهل به واسطه شفتت به خود و نیز احساس تنهایی بر خودخاموشی زنان متأهل به واسطه شفتت به خود اثر غیرمستقیم داشت. در مجموع مدل تبیینی خودخاموشی در زنان متأهل بر اساس متغیرهای مطرح شده از برازش خوبی برخوردار بود. این نتایج با مطالعات دیگر برای مثال (لامینت و همکاران، ۲۰۱۸؛ احمد و همکاران، ۲۰۱۹؛ سامرفلد و شجوری بیتنون، ۲۰۲۰؛ تامیر و همکاران، ۲۰۲۳؛ سایتو و همکاران، ۲۰۲۳) همسو است.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت که سبک دلبستگی، روابط فرد از دوران کودکی تا پایان عمر را تحت تأثیر قرار می‌دهد بنابراین، طبیعی است که فرد به عنوان یک همسر نیز همان ویژگی‌ها و شاخص‌ها را داشته باشد و روابط وی با همسر تحت تأثیر سبک دلبستگی‌اش قرار بگیرد. از آنجا که افرادی با سبک‌های دلبستگی ایمن، اغلب از روابط خود احساس رضایت

بیشتری می‌کنند، ارتباط زنده‌تر و خود ابرازگری صمیمانه‌تری داشته و بالطبع رضایت بیشتری از ارتباطشان دارند، روابط بلندمدت‌تری برقرار می‌کنند و نسبت به دیگران متعهدتر هستند. این افراد بیشتر به حمایت همسرشان اعتماد می‌کنند چون تجربه به آن‌ها نشان داده که همسرشان در موقعیت‌های دشوار آن‌ها را حمایت کرده است (سیچی و همکاران، ۲۰۲۰). از آنجا که یک کودک با سبک دلبستگی اجتنابی به علت پذیرفته نشدن مکرر درخواست‌هایش از سوی مادر دچار درماندگی خودآموخته می‌شود و از ارتباط با همسالانش و دیگر افراد اجتناب می‌کند، چنین کودکی در بزرگسالی صمیمیت را بی‌ارزش می‌داند و قادر به اعتماد کردن به شریک عاطفی و جنسی نیست. بنابراین، با چنین زمینه تفکر و باوری در ارتباط متقابل دچار مشکل می‌شود (ساگونی و همکاران، ۲۰۲۳). که این امر ناتوانی در ابراز خود و زمینه ساز خودخاموشی می‌گردد.

از سوی دیگر ازدواج منبع بعضی از عمیق‌ترین احساسات و هیجانات است. اینکه چقدر زن و شوهر بتوانند این هیجانات قوی را بفهمند درباره‌شان گفتگو و آن‌ها را مدیریت کنند نقش قاطعی در رضایت زناشویی آن‌ها بازی می‌کند. در حقیقت ابراز عواطف نقش عمده‌ای در تداوم زندگی زناشویی دارد. افرادی که از ابرازگری هیجانی بالایی برخوردارند

به احتمال زیاد می‌توانند به گونه‌ای مؤثر با گفتگو چالش‌ها و اختلافات را حل کنند و با استفاده از جملاتی چون «معذرت می‌خواهم و متأسفم» و دانستن اینکه چه مقدار عذرخواهی و تأسف نیاز است ارتباط را مدیریت کنند، احساس همدلی بیشتری به هم نشان دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج دهند. این کار باعث کاهش خودخاموشی در خود و شریک عاطفی‌شان می‌گردد. در تبیین دیگر می‌توان گفت که افرادی که دشواری در ابراز هیجان دارند نمی‌توانند موقعیت هیجانی خود را دوباره به دست آورده، کمتر قادرند رابطه خود را حفظ کرده و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار می‌گیرند، آن‌ها خارج از کنترل بودن را احساس می‌کنند بنابراین از خود خاموشی بیشتری برخوردار هستند. این عامل، عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد مؤثر فرد است که در سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند، جایی که باید گفت بر کل کیفیت زندگی فرد اثر می‌گذارد (نعیم و همکاران، ۲۰۲۱).

افراد با احساس تنهایی بالا معمولاً از روابط صمیمانه اجتناب می‌کنند و در صورتی که در رابطه با فردی وارد شوند در مورد نیازها و احساسات خود چیزی به طرف مقابل نمی‌گویند و به هنگام برآورده نشدن آن‌ها احساس ناامیدی می‌کنند، هرگز به گونه‌ای رفتار نمی‌کنند تا همسرشان آن‌ها را مورد حمایت و راهنمایی قرار دهد. احساس محرومیت می‌کنند اما چیزی نمی‌گویند درحالی که احساس ناخوشایندی دارند، طلبکارانه و عصبانی می‌شوند ولی غیرقابل دسترس هستند و از دیگران فاصله می‌گیرند و از برقراری روابط صمیمانه اجتناب می‌کنند، تمامی این ویژگی‌ها آن‌ها را به سمت گرایش به تنهایی بیشتر و حتی جدایی از شریک عاطفی سوق می‌دهد (بسر و همکاران، ۲۰۰۳). در تبیین دیگر می‌توان افزود که خود خاموشی هم برای مردان و هم برای زنان پیامدهای روانشناختی منفی به دنبال دارد. این پیامدها شامل جدایی هیجانی از دیگران و احساسی از خود ارزشی کاهش یافته است. نیاز به ارتباط مطمئن با دیگران یک نیاز اساسی است نه یک نیاز زنانه؛ بنابراین، سکوتی که منجر به عدم ارتباط اجتماعی می‌شود، هم برای مردان و هم برای زنان یک زیان است و آن‌ها را به سمت تنها شدن بیشتر سوق می‌دهد (هارپر و همکاران، ۲۰۰۷).

در نهایت از طریق شفقت به خود افراد برای تجربه عواطف عمیق احساس آزادی می‌کنند و دارای قابلیت نظم‌بخشی به هیجانات بوده و به‌طور آزادانه

به آن‌ها دسترسی دارند و قادرند افکار شخصی خود را شناسایی و ابراز کنند. همچنین باعث می‌شود افراد مرزبندی‌های خود را تعریف کنند که این امر باعث کاهش خودخاموشی می‌شود. افرادی که شفقت به خود بالایی دارند سلامت روانشناختی بیشتری دارند زیرا در آن‌ها درد گریزناپذیر و احساس شکستگی که همه افراد تجربه می‌کنند با سرزنش خود بی‌رحمانه، احساس انزوا و همانندسازی فزاینده با افکار و هیجانات استمرار نمی‌یابد. در واقع شفقت به خود یک انسجام متعادل میان دغدغه برای خود و دغدغه برای دیگران است، حالتی که پژوهشگران آن را برای عملکرد روانی بهینه ضروری می‌دانند که این امر می‌تواند باعث کاهش خودخاموشی گردد (پوخارل و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین می‌توان گفت که شفقت به خود نقش مؤثری در تنظیم هیجانات بویژه خشم دارد. به این ترتیب وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آن‌ها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه این احساس بر خشم خود غلبه نمایند. به نظر می‌رسد سطح بالای شفقت به افزایش انگیزه برای حل و فصل چالش‌های بین فردی، حل مسأله سازنده و ثبات رفتاری را منجر می‌شود که می‌تواند ارتباط شفقت به خود با خودخاموشی کمتر را توجیه می‌کند.

نتایج نشان داد ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی و شفقت به خود بر خودخاموشی زنان متأهل اثر مستقیم داشتند. سبک‌های دلبستگی بر خودخاموشی زنان متأهل به واسطه‌ی شفقت به خود و نیز احساس تنهایی بر خودخاموشی زنان متأهل به واسطه‌ی شفقت به خود اثر غیرمستقیم داشت. می‌توان نتیجه گرفت مدل خودخاموشی در زنان متأهل بر اساس سبک‌های دلبستگی، ابرازگری هیجانی، احساس تنهایی و شفقت به خود از پرازش برخوردار بود. این نتایج با مطالعات این نتایج با مطالعات دیگر برای مثال (لامینت و همکاران، ۲۰۱۸؛ احمد و همکاران، ۲۰۱۹؛ سامرفلد و شچوری بیتنون، ۲۰۲۰؛ تامیر و همکاران، ۲۰۲۳؛ سایتو و همکاران، ۲۰۲۳) همسو است. بدون شک متغیرهای مداخله‌گری چون تأثیر خرده‌فرهنگ‌ها و شرایط اجتماعی، اقتصادی می‌تواند در نتایج پژوهش حاضر اثرگذار باشد. نمونه پژوهش حاضر از کلیه زنان متأهل شهر تهران تشکیل شده که امکان تعمیم نتایج را به سایر افراد و سایر مکان‌ها با مشکل روبرو می‌سازد. با توجه به این که مطالعه یک مطالعه مقطعی است پژوهش‌های طولی برای اطلاعات جامع‌تر در این زمینه لازم است. به منظور ارتقاء

نتایج پژوهش پیشنهاد می‌گردد از سایر روش‌های گردآوری اطلاعات همچون مصاحبه نیز استفاده گردد. به زوج درمانگران و خانواده درمانگران پیشنهاد می‌شود که به خودخاموشی در زنان توجه ویژه‌ای داشته باشند و با استفاده از مداخلات مبتنی بر شواهد از جمله آموزش تنظیم هیجانی و شفقت به خود به گروه‌های با نمرات بالا از کناره‌گیری عاطفی و خراب شدن وجهه اجتماعی با در پیش گرفتن راهبردهای تنظیم هیجانی ناسازگارانه از جمله سکوت و خودخاموشی گام مهمی در جهت تعدیل این سازه بردارند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی در دانشکده روانشناسی دانشگاه خوارزمی است و دارای کد اخلاق به شماره IR.KHU.REC.1402.07 است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و زنانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

اعتمادی، زهره؛ عباسپور، صبا؛ تیرگری، عبدالحکیم و بگیان کوله مرزی، محمد جواد (۱۴۰۲). نقش تعدیل کننده جنسیت در رابطه بین فشار روانشناختی، حساسیت به طرد شدن و شکست با ایده پردازی خودکشی نوجوانان: نقش میانجی افسردگی و ناامیدی. *مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۹ (۲)، ۱۷۰-۱۸۷.

<http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-3850-fa.html>

بشارت، محمد علی؛ گلی نژاد، محمد و احمدی، علی اصغر (۱۳۸۲). بررسی رابطه سبک های دلبستگی و مشکلات بین شخصی. *مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۸ (۴)، ۷۴-۸۱.

<http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-218-1-fa.html>

بگیان کوله مرزی، محمد جواد؛ یوسفی، مهدی؛ قبادیان، مسلم؛ رستمی، سجاد و حقانی، مریم (۱۳۹۹). الگوی ساختاری سرسختی روان شناختی، باورهای دینی با تاب آوری در برابر خودکشی: نقش میانجی گری ابعاد مثبت شفقت به خود. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر*، ۱۵ (۲)، ۱۷-۳۲.

<http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1399.15.2.3.6>

خسروی، صدالله؛ صادقی، مجید؛ یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS) فصلنامه علمی روش ها و مدل های روانشناختی، ۴ (۱۳)، ۴۷-۵۹.

DOI: 20.1001.1.22285516.1392.4.13.3.2

رجبی، غلامرضا؛ ملک محمدی، فاطمه؛ امان الهی فر، عباس و سودانی، منصور (۱۳۹۴). خودانتقادی، جهت گیری مذهبی درونی، افسردگی و احساس تنهایی با میانجی گری خودخاموشی در دانشجویان درگیر رابطه ی رمانتیک: یک مدل تحلیل مسیر. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۷ (۶)، ۲۸۴-۲۹۱.

DOI: 10.22038/JFMH.2015.5450

ریاحی، محمد اسماعیل، و محمودآبادی، زینب (۱۳۹۷). تبیین جامعه شناختی اثر نقش های جنسیتی بر افسردگی با تأکید بر مفهوم خودخاموشی. *جامعه شناسی کاربردی*، ۲۹ (۱)، ۱۲۹-۱۴۶.

Doi: 10.22108/jas.2018.75238.0

سلیمی، عظیمه و جوکار، بهرام. (۱۳۹۱). رابطه ی علی ادراک دلبستگی و آسیب پذیری شخصیت با احساس تنهایی در دوره ی نوجوانی. *دست آوردهای روانشناختی*، ۱۹ (۱)، ۲۴۵-۲۶۴.

article_11741.html

طباطبایی محمود، معماریان سپیده، غیائی مهناز، عطاری عباس. (۱۳۹۲). سبک های ابراز هیجان و باورهای فراشناختی بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱ (۵)، ۳۴۲-۳۵۱.

<http://rbs.mui.ac.ir/article-1-328-en.html>

فروغی، علی اکبر، خانجانی، سجاد، رفیعی، سحر، و طاهری، امیر عباس. (۱۳۹۸). شفقت به خود: مفهوم بندی، تحقیقات و مداخلات (مروری کوتاه). *روانشناسی و روان پزشکی شناخت*، ۶ (۶)، ۷۷-۸۷.

<http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-840-fa.html>

یوسفی سیاکوچه، عاطفه، کافی ماسوله، سید موسی، و ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش شفقت به خود ذهن آگاه بر لذت جوئی، حافظه سرگذشتی و کیفیت خواب دانشجویان افسرده. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹ (۹۱)، ۸۴۵-۸۵۶.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-676-fa.html>

References

- Abrams, J. A., Hill, A., & Maxwell, M. (2019). Underneath the Mask of the Strong Black Woman Schema: Disentangling Influences of Strength and Self-Silencing on Depressive Symptoms among U.S. Black Women. *Sex roles*, 80(9-10), 517-526. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0956-y>
- Ahmed, F., & Iqbal, H. (2019). Self-silencing and marital adjustment in women with and without depression. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(2), 311-330. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.2.17>
- Baeza, M. J., De Santis, J. P., & Cianelli, R. (2022). A Concept Analysis of Self-Silencing. *Issues in mental health nursing*, 43(8), 766-775. <https://doi.org/10.1080/01612840.2022.2053009>
- Bagiyan Koulemarzi, M.J., Yousefi, M., Ghobadiyan, M., Rostami, S and Haghani, M. (2021). Structural Pattern of Psychological Hardiness, Religious Beliefs with Resilience to Suicide: The Mediating role of Positive Dimensions of Self-Compassion. *Contemporary Psychology*, 15 (2), 17-32. [Persian] <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1399.15.2.3.6>
- Besharat, M. A., Golinejad, M., & Ahmadi, A. A. (2003). An investigation of the relationship between attachment styles and interpersonal problems. *IJPCP* 2003; 8 (4):74-81. [Persian] <http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-218-fa.html>
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model.

- Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735–1752. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00403-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00403-8)
- Bowlby J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *The American journal of orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395–408). The Guilford Press. record/2008-07784-024
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion (Washington, D.C.)*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Chisale, S. S. (2018). Domestic abuse in marriage and self-silencing: Pastoral care in a context of self-silencing. *HTS: Theological Studies*, 74(2), 1-8. DOI:10.4102/hts.v74i2.4784
- Ciocca, G., Zauri, S., Limoncin, E., Mollaioli, D., D'Antuono, L., Carosa, E., Nimbi, F. M., Simonelli, C., Balercia, G., Reisman, Y., & Jannini, E. A. (2020). Attachment Style, Sexual Orientation, and Biological Sex in their Relationships With Gender Role. *Sexual medicine*, 8(1), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2019.09.001>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults--Short Version (SELSA-S)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t05855-000>
- Emran, A., Iqbal, N., & Dar, K. A. (2023). Attachment orientation and depression: A moderated mediation model of self-silencing and gender differences. *The International journal of social psychiatry*, 69(1), 173–181. <https://doi.org/10.1177/00207640221074919>
- Etemadi, Z., Abbaspour, S., Tirgari, A., & Bagian Koulemarzi, M. J. (2023). The Mediating Role of Depression and Hopelessness in the Relationship of Psychological Strain, Rejection Sensitivity, and Defeat with Suicide Ideation in Adolescents in Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 29(2), 170-187. [Persian] <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-3850-fa.html>
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E., & Manstead, A. S. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion (Washington, D.C.)*, 4(1), 87–94. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.1.87>
- Foroughi, A. A., Khanjani, S., Rafiee, S., Taheri, A. A. (2020). Self-compassion: conceptualization, research, and interventions (Brief review). *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 6 (6), 77-87. [Persian] <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-840-fa.html>
- Gilligan, C. (2010). Preface IN: Jack, Dana C, Alisha A. (2010). *Silencing the Self across Cultures: Depression and Gender in the Social World*, New York, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.002.0006>
- Hambrook, D., Oldershaw, A., Rimes, K., Schmidt, U., Tchanturia, K., Treasure, J., Richards, S., & Chalder, T. (2011). Emotional expression, self-silencing, and distress tolerance in anorexia nervosa and chronic fatigue syndrome. *The British journal of clinical psychology*, 50(3), 310–325. <https://doi.org/10.1348/014466510X519215>
- Harper, M. S., & Welsh, D. P. (2007). Keeping quiet: Self-silencing and its association with relational and individual functioning among adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 99–116. <https://doi.org/10.1177/0265407507072601>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Jack, D. C. (1999). Silencing the self: Inner dialogues and outer realities. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 221–246). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10311-008>
- Jack, D. C., & Ali, A. (2010). Introduction: Culture, self-silencing, and depression: A contextual-relational perspective. In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world* (pp. 3–17). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.003.0001>
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97–106.

- <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x>
- Kaya, M. D., & Çok, F. (2021). Self-silencing in young women. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 428–440. [record/2023-34986-003](https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x)
- Khosravi, K., Sadeghi, M., Yabandeh, M. R. (2013). Psychometric Properties of Self-Compassion Scale (SCS). *Psychological Models and Methods*, 4(13), 47-59. [Persian]
DOI: 20.1001.1.22285516.1392.4.13.3.2
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864–877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press. [record/2015-56948-000](https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864)
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K., Jokelainen, J., Järvelin, M. R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive psychiatry*, 42(6), 471–476. <https://doi.org/10.1053/comp.2001.27892>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed., pp. 377–401). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199737208.003.0019>
- Luminet, O., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (Eds.). (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108241595>
- Maji, S., & Dixit, S. (2019). Self-silencing and women's health: A review. *The International journal of social psychiatry*, 65(1), 3–13. <https://doi.org/10.1177/0020764018814271>
- Naeem, B., Aqeel, M., & Santos, Z. de A. (2021). Marital Conflict, Self-Silencing, Dissociation, and Depression in Married Madrasa and Non-Madrasa Women: A Multilevel Mediating Model. *Nature-Nurture Journal of Psychology*, 1(2), 1–11. Retrieved from <https://www.thenaturenurture.org/index.php/nnpj/article/view/13>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. [Doi: 10.1080/15298860309032](https://doi.org/10.1080/15298860309032).
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Nikmanesh, Z., Kord Tamini, B., & Sargazi, M. (2016). The Prediction of Religious Self-Determination by Through Attachment Styles. *Journal of Educational Psychology Studies*, 13(23), 139-158. [Persian] [Doi: 10.22111/jeps.2016.2551](https://doi.org/10.22111/jeps.2016.2551)
- Perry, R. M., & Hayaki, J. (2014). Gender differences in the role of alexithymia and emotional expressivity in disordered eating. *Personality and Individual Differences*, 71, 60-65. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.029>
- Pintea, S., & Gatea, A. (2021). The Relationship Between Self-Silencing and Depression: A Meta-Analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(4), 333-358. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.4.333>
- Pokharel, B., Hegadoren, K., & Papatthanassoglou, E. (2020). Factors influencing silencing of women who experience intimate partner violence: An integrative review. *Aggression and violent behavior*, 52, 101422. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101422>
- Rajabi, GH., Malik Mohammadi, F., Amanallahifar, A., Sudani, M. (2015). Self-criticism, internal religious orientation, depression, and feeling of loneliness with the mediation of silencing the self among students involved in romantic relationships: A path analysis model. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(6), 284-91. [Persian] [DOI: 10.22038/JFMH.2015.5450](https://doi.org/10.22038/JFMH.2015.5450)
- Reyome, N. D., Ward, K. S., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial Variables as Mediators of the Relationship Between Childhood History of

- Emotional Maltreatment, Codependency, and Self-Silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 159–179.
<https://doi.org/10.1080/10926770903539375>
- Riyahi, M. E., & Mahmudabadi, Z. (2018). Sociological Study of the Effects of Gender Roles on Depression via Self Silencing. *Journal of Applied Sociology*, 29(1), 129-146. [Persian]
Doi: 10.22108/jas.2018.75238.0
- Romero-Canyas, R., Reddy, K. S., Rodriguez, S., & Downey, G. (2013). After All I Have Done For You: Self-silencing Accommodations Fuel Women's Post-Rejection Hostility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(4), 732–740.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.03.009>
- Rosenfield, S., & Smith, D. (2010). Gender and mental health: Do men and women have different amounts or types of problems? In T. L. Scheid & T. N. Brown (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems* (2nd ed., pp. 256–267). Cambridge University Press.
[record/2010-00304-013](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.03.009)
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults-A Cross-Sectional Study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(3), 525–539.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Saito, A., Sato, W., & Yoshikawa, S. (2023). Sex differences in the rapid detection of neutral faces associated with emotional value. *Biology of sex differences*, 14(1), 84.
<https://doi.org/10.1186/s13293-023-00567-y>
- Salimi, A., & Jowkar, B. (2012). The Casual Relationships of Perceived Attachment and Personality Vulnerability with Loneliness in Adolescence. *Psychological Achievements*, 19(1), 245-264. [Persian] [article_11741.html](http://www.psychologicaljournal.ir/article_11741.html)
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Scott, J., James, K. F., Méndez, D. D., Johnson, R., & Davis, E. M. (2023). The wear and tear of racism: Self-silencing from the perspective of young Black women. *SSM. Qualitative research in health*, 3, 100268.
<https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2023.100268>
- Sechi, C., Vismara, L., Brennstuhl, M. J., Tarquinio, C., & Lucarelli, L. (2020). Adult attachment styles, self-esteem, and quality of life in women with fibromyalgia. *Health psychology open*, 7(2), 2055102920947921.
<https://doi.org/10.1177/2055102920947921>
- Sommerfeld, E., & Shechory Bitton, M. (2020). Rejection Sensitivity, Self-compassion, and Aggressive Behavior: The Role of Borderline Features as a Mediator. *Frontiers in psychology*, 11, 44.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00044>
- Surrey, J. L. (1985). *The "self-in-relation": A theory of women's development*. Wellesley, MA: Wellesley College, Stone Center for Developmental Services and Studies.
- Tabatabaee, M., Memarian, S., Ghiasi, M., Attari A. (2013). Emotion Expression Styles and Meta Cognitive Beliefs in Individuals with Major Depressive Disorder. *RBS 11* (5), 342-351. [Persian] <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-328-en.html>
- Tamir, M., Ito, A., Miyamoto, Y., Chentsova-Dutton, Y., Choi, J. H., Cieciuch, J., Riediger, M., Rieurs, A., Padun, M., Kim, M. Y., Solak, N., Qiu, J., Wang, X., Alvarez-Risco, A., Hanoch, Y., Uchida, Y., Torres, C., Nascimento, T. G., Afshar Jahanshahi, A., Singh, R., ... García Ibarra, V. J. (2023). Emotion regulation strategies and psychological health across cultures. *The American psychologist*, 78(10), 1013-1027.
<https://doi.org/10.1037/amp0001237>. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1037/amp0001237>
- Thomas, K. K., & Bowker, J. C. (2015). Rejection sensitivity and adjustment during adolescence: Do friendship self-silencing and parent support matter? *Journal of Child and Family Studies*, 24, 608-616.
DOI:10.1007/s10826-013-9871-6
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample Size Requirements for Structural Equation Models: An Evaluation of Power, Bias, and Solution Propriety. *Educational and psychological measurement*, 76(6), 913–934.
<https://doi.org/10.1177/0013164413495237>
- Yousefi Siakoucheh, A., Kafi Masouleh, S. M., Abolghasemi, A. (2020). The efficiency of mindful self-compassion training on hedonic, autobiographical memory and sleep quality in depressed university students. *Journal of Psychological Science*, 19(91), 845-856. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-676-fa.html>