

پیش بینی خود خاموشی در زنان بر اساس ظرفیت ذهنی سازی و حساسیت به طرد Prediction of Self-Silencing in Women Based on Mentalizing Capacity and Rejection Sensitivity

Salome Abtahi

PhD Student of Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, University of Science and Culture, Tehran, Iran.

Nazanin Abed *

Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Science and Culture, Tehran, Iran. abed@usc.ac.ir

سالومه ابطاحی

دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی بالینی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران.

نازنین عابد (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران.

Abstract

This study aimed to predict self-silencing in women based on mentalizing capacity and rejection sensitivity. The present research was a descriptive-correlational study employing regression analysis. The statistical population consisted of women living in Tehran in 2025. Using convenience sampling, a sample of 227 participants was selected. The instruments used in this study included the Silencing the Self Scale (STSS; Jack & Dill, 1992), the Mentalization Questionnaire (MQ; Fonagy et al., 1998), and the Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ; Downey & Feldman, 1996). Data were analyzed using Pearson correlation and multiple regression analyses. The findings indicated that the certainty component and rejection sensitivity were positively and significantly associated with self-silencing in women, whereas the uncertainty component showed a significant negative relationship with self-silencing ($p < 0/01$). Furthermore, the variables of mentalization and rejection sensitivity together were able to predict the criterion variable, accounting for a portion of the variance in women's self-silencing ($p < 0/001$). These results demonstrate that mentalization and rejection sensitivity significantly predict self-silencing in women, such that uncertainty is associated with a decrease, and rejection sensitivity with an increase, in self-silencing. These findings highlight the important role of cognitive-emotional factors in the development of self-silencing behaviors.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودخاموشی در زنان بر اساس ظرفیت ذهنی‌سازی و حساسیت به طرد انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل رگرسیون بود. جامعه آماری پژوهش زنان شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود. به روش نمونه‌گیری در دسترس، نمونه‌ای به تعداد ۲۲۷ نفر انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس خود خاموشی (STSS، جک و دیل، ۱۹۹۲)، پرسشنامه ذهنی سازی (MQ، فوناگی و همکاران، ۱۹۹۸) و پرسشنامه حساسیت به طرد (RSQ، داوونی و فلدمن، ۱۹۹۶) بودند. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بین مولفه قطعیت و حساسیت به طرد با خودخاموشی در زنان رابطه مثبت معنادار وجود دارد ($p < 0/01$). از سوی دیگر بین مولفه عدم قطعیت با خودخاموشی رابطه منفی معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). از سویی دیگر متغیرهای ذهنی‌سازی و حساسیت به طرد در مجموع قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک بودند و توانستند که ۳۳ درصد از تغییرات خودخاموشی در زنان را تبیین کنند ($p < 0/001$). این نتایج نشان می‌دهد که متغیرهای ذهنی‌سازی و حساسیت به طرد به‌طور معناداری خودخاموشی در زنان را پیش‌بینی می‌کنند، به‌گونه‌ای که عدم قطعیت با کاهش و حساسیت به طرد با افزایش خودخاموشی همراه بود. این یافته‌ها نقش مهم عوامل شناختی-هیجانی در شکل‌گیری خودخاموشی را برجسته می‌سازد.

Keywords: Mentalizing Capacity, Rejection Sensitivity, Self-Silencing.

واژه‌های کلیدی: ظرفیت ذهنی‌سازی، حساسیت به طرد، خودخاموشی.

ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۵

پذیرش: آبان ۱۴۰۴

دریافت: آبان ۱۴۰۴

نوع مقاله: پژوهشی

زنان به دلیل نقش‌ها و مسئولیت‌های متعدد و تضاد میان انتظارات سنتی و مدرن با فشارهای روانی و هیجانی بالایی مواجه‌اند که می‌تواند توانایی آن‌ها در بیان نیازها و مدیریت هیجانات را کاهش دهد، و این شرایط آن‌ها را با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌کند (ژانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). یکی از چالش‌های مهم و فراگیر که در میان زنان مشاهده می‌شود، پدیده‌ای تحت عنوان خودخاموشی^۲ است (مام شریفی و همکاران، ۱۴۰۳). خودخاموشی به مجموعه‌ای از رفتارها، نگرش‌ها و الگوهای روانشناختی اطلاق می‌شود که فرد به منظور حفظ روابط بین‌فردی، اجتناب از تجربه طرد، یا کسب پذیرش و تایید اجتماعی، احساسات، افکار، نیازها و تمایلات واقعی خود را سرکوب می‌کند و به جای بیان مستقیم آن‌ها، به رفتارهای منفعلانه، انطباقی یا خودمحدودکننده روی می‌آورد (پروایی و همکاران، ۱۴۰۲). این پدیده اغلب به شکل خودکار و ناخودآگاه اتفاق می‌افتد و افراد ممکن است حتی از میزان سرکوب افکار و احساسات خود آگاه نباشند، زیرا این رفتارها برای حفظ هماهنگی اجتماعی یا جلوگیری از تعارض، به یک مکانیسم دفاعی داخلی تبدیل شده‌اند (بائزا^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). خودخاموشی نه تنها یک رفتار اجتماعی صرف نیست، بلکه پیامدهای روانشناختی قابل توجهی دارد. افرادی که الگوی خودخاموشی را به طور مستمر دنبال می‌کنند، در معرض اختلالات روانی نظیر اضطراب مزمن، افسردگی، احساس بی‌ارزشی و کاهش خودباوری قرار دارند (پینتا و گاتئا^۴، ۲۰۲۱). همچنین، این افراد اغلب از سطح پایین رضایت زندگی و سلامت روانی برخوردارند و کیفیت روابط بین‌فردی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. خودخاموشی می‌تواند باعث افزایش احساس انزوا، کاهش توانمندی در بیان نیازها و هیجانات، و ایجاد چرخه‌ای از رفتارهای انطباقی ناکارآمد شود که به مرور زمان اثرات منفی بر سلامت روان و عملکرد اجتماعی فرد برجای می‌گذارد (گلدبات و رانینگستام^۵، ۲۰۲۳). از منظر جنسیتی و فرهنگی، زنان به دلیل حساسیت‌های اجتماعی و انتظارات فرهنگی نسبت به نقش‌های جنسیتی، بیش از مردان در معرض خودخاموشی قرار دارند (هارست^۶ و همکاران، ۲۰۲۵). در بسیاری از جوامع، زنان به طور سنتی آموزش دیده‌اند که نیازها و خواسته‌های خود را به منظور حفظ هارمونی خانواده و جامعه سرکوب کنند و انتظارات اجتماعی غالباً آن‌ها را به پذیرش نقش‌های منفعلانه یا انطباقی تشویق می‌کند. این شرایط می‌تواند باعث شود زنان در تعاملات اجتماعی و خانوادگی خود، بیشتر از نیازهای واقعی خود چشم‌پوشی کنند و در نتیجه الگوهای رفتاری خودخاموشانه در آن‌ها تقویت شود (داوودی^۷ و همکاران، ۲۰۲۵).

عوامل روانشناختی متعددی با خودخاموشی در زنان رابطه دارند و می‌توانند نقش مهمی در توضیح تفاوت‌های فردی در این رفتارها ایفا کنند. یکی از این عوامل احتمالاً ظرفیت ذهنی‌سازی^۸ است (کمپبل و الیسون^۹، ۲۰۲۲). ذهنی‌سازی به توانایی فرد برای درک، تفسیر و پیش‌بینی رفتارهای خود و دیگران بر اساس افکار، احساسات، انگیزه‌ها و نیت‌های ذهنی اشاره دارد. به بیان ساده‌تر، فرد با ظرفیت ذهنی‌سازی بالا قادر است هم رفتارها و احساسات خود را به دقت تحلیل کند و هم انگیزه‌ها و نگرش‌های دیگران را درک نماید، و بر اساس این شناخت، واکنش‌های مناسب در موقعیت‌های اجتماعی نشان دهد (هوانگ و هو^{۱۰}، ۲۰۲۳). ظرفیت ذهنی‌سازی نقش بسیار مهمی در تنظیم هیجان و مدیریت روابط بین‌فردی ایفا می‌کند. افرادی که از ذهنی‌سازی بالایی برخوردارند، می‌توانند سوءتفاهم‌ها و تضادهای احتمالی در روابط خود را پیش‌بینی کرده و راهبردهای مؤثری برای حل تعارضات به کار گیرند (اربادزف و پونووا^{۱۱}، ۲۰۲۴). این توانایی علاوه بر کاهش استرس‌های روانی، موجب تقویت همدلی، بهبود مهارت‌های ارتباطی، و افزایش رضایت فردی و اجتماعی می‌شود (شوارزر^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر، ظرفیت ذهنی‌سازی پایین می‌تواند منجر به برداشت‌های نادرست از رفتار دیگران، واکنش‌های هیجانی نامناسب، و سرکوب احساسات و نیازهای شخصی گردد. این افراد به دلیل عدم توانایی کافی در درک افکار و احساسات خود و دیگران، ممکن است برای حفظ روابط و جلوگیری از تعارض، تمایل بیشتری به بروز رفتارهای خودخاموشانه داشته باشند (دوبا^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۵). ظرفیت ذهنی‌سازی پایین با بروز رفتارهای خودمحدودکننده و افزایش تمایل به سرکوب احساسات همراه است. زنان با ظرفیت

1 Zhang

2 self-silencing

3 Baeza

4 Pinte & Gatea

5 Goldblatt & Ronningstam

6 Hurst

7 Davoodi

8 mentalizing capacity

9 Campbell & Allison

10 Huang & Hou

11 Arabadzhev & Paunova

12 Schwarzer

13 Doba

ذهنی سازی محدود، ممکن است در مواجهه با شرایط اجتماعی پیچیده، احساس اضطراب، نگرانی و تردید بیشتری داشته باشند و به جای بیان نیازها و احساسات خود، آن‌ها را سرکوب کنند تا از طرد یا قضاوت منفی جلوگیری نمایند (شوارزر و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین افراد با دل‌بستگی اضطرابی یا اجتنابی در توانایی بازتاب افکار و احساسات خود و دیگران ضعف دارند و این می‌تواند عملکرد تنظیم هیجان و روابط بین فردی آن‌ها را مختل کند و این نشان از ظرفیت ذهنی سازی پایین است (شوارزر و همکاران، ۲۰۲۳).

از سویی دیگر یکی از عواملی که احتمالاً می‌تواند با خودخاموشی در ارتباط باشد، حساسیت به طرد^۱ است (اینمان و لاندن^۲، ۲۰۲۲). حساسیت به طرد به تمایل فرد برای پیش‌بینی و واکنش بیش از حد به نشانه‌های احتمالی طرد اجتماعی اشاره دارد و یکی از ویژگی‌های روانشناختی است که می‌تواند به طور مستقیم بر کیفیت تعاملات بین فردی و سلامت روان اثرگذار باشد (لیو^۳ و همکاران، ۲۰۲۵). افرادی که حساسیت به طرد بالایی دارند، اغلب در مواجهه با کوچک‌ترین نشانه‌های طرد، انتقاد یا عدم پذیرش، واکنش‌های شدید هیجانی نشان می‌دهند که شامل اضطراب، نگرانی، ترس از رد شدن و ایجاد نگرش‌های منفی نسبت به روابط اجتماعی است (موون و نام^۴، ۲۰۲۵). این افراد تمایل دارند هرگونه نشانه احتمالی طرد را نشانه‌ای واقعی از عدم پذیرش تلقی کنند و در نتیجه رفتارهای خود را برای جلوگیری از تجربه طرد تنظیم یا محدود کنند. حساسیت به طرد با اضطراب بین فردی، کاهش اعتماد به نفس و کاهش کیفیت روابط اجتماعی همبستگی مثبت دارد (لسنیک و مندل^۵، ۲۰۲۱). افرادی که حساسیت بالایی نسبت به طرد دارند، ممکن است به جای بیان نیازها، افکار و احساسات خود، آن‌ها را سرکوب کنند تا از طرد شدن یا ایجاد تنش در روابط جلوگیری کنند. این روند رفتاری به مرور زمان می‌تواند منجر به شکل‌گیری الگوهای خودمحدودکننده شود و سلامت روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (میشرا^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین افراد با دل‌بستگی ناامن، انتظار طرد را بیشتر می‌کشند و واکنش‌های شدیدی به آن از خود بروز می‌دهند (جیتایوئد و کارل^۷، ۲۰۲۲). زنان به دلیل فشارهای اجتماعی، انتظارات فرهنگی و حساسیت‌های جنسیتی، بیش از مردان مستعد بروز این الگوهای رفتاری هستند. در محیط‌های خانوادگی، تحصیلی یا کاری، زنان با حساسیت بالا نسبت به طرد ممکن است برای حفظ هارمونی روابط و جلوگیری از قضاوت منفی، به سرکوب احساسات و نیازهای خود روی بیاورند (مایولاتی^۸ و همکاران، ۲۰۲۲) علاوه بر این، حساسیت به طرد می‌تواند با کاهش اعتماد به نفس، افزایش اضطراب اجتماعی و تضعیف مهارت‌های حل مسئله همراه باشد. افرادی که حساسیت به طرد بالایی دارند، ممکن است در تعاملات اجتماعی کمتر فعال باشند، از بیان دیدگاه‌ها و خواسته‌های خود اجتناب کنند و در نتیجه کیفیت روابط بین فردی آنان کاهش یابد (گائو^۹ و همکاران، ۲۰۲۱).

در مجموع خودخاموشی یک پدیده روانشناختی پیچیده است که تحت تأثیر عوامل شناختی و هیجانی متعددی شکل می‌گیرد و ظرفیت ذهنی سازی و حساسیت به طرد از مهم‌ترین متغیرهای مرتبط با آن هستند که می‌توانند در پیش‌بینی تفاوت‌های فردی نقش مهمی ایفا کنند. پژوهش حاضر بر خودخاموشی در زنان متمرکز است که ناشی از مواجهه با فشارها و تضادهای متعدد روانی، اجتماعی و هیجانی است و توانایی آن‌ها در بیان نیازها و مدیریت هیجانات را محدود می‌کند و الگوهای رفتاری خودمحدودکننده را تقویت می‌کند. با وجود شناسایی عوامل مرتبط با خودخاموشی از جمله ظرفیت ذهنی سازی و حساسیت به طرد، هنوز مشخص نیست چگونه این عوامل می‌توانند به صورت ترکیبی رفتارهای خودخاموشی در زنان را پیش‌بینی کنند. پژوهش حاضر تلاش می‌کند نقش همزمان ظرفیت ذهنی سازی و حساسیت به طرد در ایجاد و تداوم خودخاموشی را روشن کند. علاوه بر این، اهمیت انجام این مطالعه صرفاً به اجرای آن محدود نمی‌شود؛ بلکه ضرورت آن ناشی از پیامدهای روانشناختی و اجتماعی خودخاموشی، از جمله افزایش اضطراب، افسردگی، کاهش خودباوری و کیفیت روابط بین فردی زنان، و خلأهای موجود در شناخت علمی فرآیندهای روانشناختی دخیل در این رفتارهاست. در نتیجه، انجام این مطالعه می‌تواند هم نقش عوامل روانشناختی کلیدی را مشخص کند و هم چارچوب علمی و عملی برای طراحی مداخلات هدفمند و بهبود سلامت روان زنان فراهم آورد. بنابراین این پژوهش با هدف پیش‌بینی خودخاموشی در زنان بر اساس ظرفیت ذهنی سازی و حساسیت به طرد انجام شد.

1 rejection sensitivity

2 Inman & London

3 Lyu

4 Moon & Nam

5 Lesnick & Mendle

6 Mishra

7 Jintayuthd & Karl

8 Maiolatesi

9 Gao

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل رگرسیون بود. جامعه آماری پژوهش زنان شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران انتخاب شد و نمونه‌ای به تعداد ۲۲۷ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل مونث بودن، داشتن حداقل سن ۱۸ سال، دارای حداقل مدرک دیپلم و تمایل داوطلبانه برای مشارکت در مطالعه بود. ملاک‌های خروج شامل عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، عدم تمایل به ادامه همکاری در طول فرآیند پژوهش، پاسخ‌دهی ناقص به پرسشنامه‌ها و وجود داده‌های پرت و چند متغیره بود. شرکت‌کنندگان به‌صورت آنلاین، پرسشنامه‌هایی را که در صفحه‌های اجتماعی اینستاگرام، تلگرام، واتس‌آپ و ای‌تا در اختیارشان قرار داده شد تکمیل کردند. در ابتدای تکمیل پرسشنامه‌ها، پژوهشگران رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان را به‌صورت تایید در بخش مربوط به رضایت آگاهانه در پرس‌لاین دریافت کردند. به شرکت‌کنندگان به‌طور شفاف در ابتدای پرسشنامه‌ها در پرس‌لاین توضیح داده شد که هدف پژوهش چیست، مشارکت در آن اختیاری است و هر زمان می‌توانند بدون هیچگونه پیامد منفی از ادامه مشارکت انصراف دهند. همچنین به آنان اطلاع داده شد که تمامی اطلاعات شخصی و پاسخ‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و تنها برای اهداف علمی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین به افراد اطلاع داده شد که در صورت تمایل، می‌توانند پس از پایان مطالعه از نتایج کلی پژوهش مطلع شوند. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه و از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار سنجش

مقیاس خود خاموشی^۱ (STSS): مقیاس خود خاموشی توسط جک و دیل^۲ (۱۹۹۲) تدوین شده است. شامل ۳۱ گویه پنج گزینه‌ای (کاملاً درست = ۵ تا کاملاً نادرست = ۱) که شامل چهار خرده مقیاس درک ظاهری از خود^۳ (۶، ۷، ۲۳، ۲۷، ۲۸، ۳۱)، قربانی کردن آگاهانه خود^۴ (۱، ۳، ۴، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۲۲)، خود خاموشی^۵ (۲، ۸، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۴، ۲۶ و ۳۰) و تقسیم کردن خود^۶ (۵، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۱ و ۲۵) است و سوالات (۱، ۸، ۱۱، ۱۵ و ۳۱) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره خود خاموشی ۳۱ و حداکثر نمره ۱۵۵ است. نمره‌ی بیشتر معادل میزان خودخاموشی بیشتر و نمره‌ی 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 و ضریب همبستگی معناداری (۰/۸۱) بین این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک ۲۱ ماده‌ای به دست آوردند (جک و دیل، ۱۹۹۲). پروایی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود ضریب پایایی به وسیله آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۳ به دست آوردند. رجبی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود ضریب روایی و اگر آن با مقیاس پرسشنامه‌ی ۱۲ ماده‌ای مهارت‌های هیجانی باگبی و همکاران (۱۹۹۴) بر روی ۵۰ نفر ۰/۱۹- به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس خود خاموشی ۰/۸۹ بدست آمد.

پرسشنامه ذهنی‌سازی^۷ (MQ): پرسشنامه ذهنی‌سازی توسط فوناگی^۸ و همکاران (۱۹۹۸) در قالب دو فرم ۴۶ سوالی و ۲۶ سوالی ساخته شده است که فرم ۲۶ سوالی آن در ایران توسط دروگر و همکاران (۱۳۹۹) هنجاریابی شده است که ۱۲ سوال آن به دلیل ضریب همسانی دورنی پایین از نسخه فارسی حذف و ۱۴ سوال آن حفظ شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً غلط (۰) تا کاملاً درست (۴) صورت می‌گیرد. در نسخه ۱۴ سوالی فارسی گویه‌های ۱ تا ۹ عامل قطعیت و گویه‌های ۱۰ تا ۱۴ عامل عدم قطعیت را می‌سنجند. در نسخه خارجی روایی همگرا پرسشنامه با پرسشنامه دل‌بستگی با مقدار همبستگی بالاتر از ۰/۳۸ معنادار گزارش شده است و ضریب همسانی درونی برای عامل قطعیت و عدم قطعیت به ترتیب ۰/۶۳ و ۰/۶۷ گزارش شده است. همچنین پایایی آزمون را با روش بازآزمایی با فاصله سه هفته برای مؤلفه عدم قطعیت، ۰/۸۵ و برای مؤلفه قطعیت، ۰/۷۴ گزارش شده است (فوناگی و کمپبل، ۲۰۱۶). دروگر و همکاران (۱۳۹۹) آلفای کرونباخ برای عامل قطعیت ۰/۸۸ و برای عامل عدم قطعیت ۰/۶۶ گزارش داده‌اند. همچنین این نویسندگان نشان دادند که هر دو عامل پرسشنامه روایی همگرا معناداری با ضریب همبستگی ۰/۱۷ تا ۰/۳۷ با پرسشنامه‌های

1 Silencing the Self Scale

2 Jack & Dill

3 externalized self-perception

4 care as self-sacrifice

5 silencing the self

6 divided self

7 mentalization questionnaire

8 Fonagy

اضطراب- افسردگی و دل‌بستگی دارند. در پژوهش حاضر نیز مقدار آلفای کرونباخ برای عامل قطعیت ۰/۸۳ و برای عامل عدم قطعیت ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه حساسیت به طرد^۱ (RSQ): این پرسشنامه توسط داوونی و فلدمن^۲ (۱۹۹۶) طراحی شده و شامل ۱۸ سؤال دو بخشی (الف و ب) است. بخش الف میزان اضطراب ناشی از طرد شدن را بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از «اصلاً نگران نیستم» (۱) تا «خیلی نگرانم» (۶) می‌سنجد و دامنه نمرات آن بین ۱۸ تا ۱۰۸ است؛ نمرات بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بیشتر در مواجهه با طرد شدن است. بخش ب میزان پاسخ مثبت دریافتی را در طیف ۶ درجه‌ای از «احتمال خیلی کم» (۱) تا «احتمال زیاد» (۶) ارزیابی می‌کند که دامنه نمرات آن نیز بین ۱۸ تا ۱۰۸ بوده و نمرات بالاتر بیانگر دریافت پاسخ مثبت بیشتر است. ضریب همسانی درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی با فاصله دو هفته ۰/۹۱ گزارش شده است (داوونی و همکاران، ۱۹۹۶). تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان داده است که تمامی گویه‌ها دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۳۰ هستند (بوندو و کراهی^۳، ۲۰۱۵). خوشکام و همکاران (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه را با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان می‌دهد که RSQ شامل دو مقیاس «انتظار پذیرش» و «نگرانی از طرد شدن» است که در مجموع ۲۸/۲۸ درصد از واریانس را تبیین می‌کنند. همچنین وجود همبستگی مثبت با نگرانی (۰/۴۵) و همبستگی منفی با عزت‌نفس (۰/۵۲-) بیانگر روایی همگرا و واگرایی مناسب ابزار است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی زیرمقیاس نگرانی از طرد شدن ۰/۷۸ به دست آمد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۲۷ خانم با میانگین سنی ۴۰/۳۱ و انحراف معیار ۹/۸۳ مشارکت داشتند. تعداد ۱۶۳ نفر (۷۱/۸ درصد) متأهل، ۳۶ نفر (۱۵/۹ درصد) مجرد، ۱۳ نفر (۵/۷ درصد) مطلقه و ۱۵ نفر (۶/۶ درصد) دارای رابطه عاطفی بدون ازدواج بودند. همچنین ۳۳ نفر (۱۴/۴ درصد) دارای مدرک دیپلم، ۱۸ نفر (۷/۹ درصد) کاردانی، ۷۲ نفر (۳۱/۷ درصد) کارشناسی، ۷۶ نفر (۳۳/۵ درصد) کارشناسی ارشد و ۲۸ نفر (۱۲/۳ درصد) دکتری بودند. جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. قطعیت	-							
۲. عدم قطعیت	-۰/۲۱**	-						
۳. حساسیت به طرد	۰/۱۸**	-۰/۲۸**	-					
۴. درک ظاهری از خود	۰/۲۰**	-۰/۴۴**	۰/۵۰**	-				
۵. قربانی کردن آگاهانه خود	۰/۰۲	۰/۱۲	۰/۲۶**	۰/۵۱**	-			
۶. خود خاموشی	۰/۳۲**	-۰/۳۲**	۰/۳۱**	۰/۶۵**	۰/۴۹**	-		
۷. تقسیم کردن خود	۰/۲۱**	-۰/۴۳**	۰/۵۷**	۰/۷۷**	۰/۵۳**	۰/۶۹**	-	
۸. خود خاموشی (کل)	۰/۲۲**	-۰/۴۰**	۰/۵۰**	۰/۸۷**	۰/۷۴**	۰/۸۳**	۰/۹۱**	-
میانگین	۲۳/۰۵	۱۲/۲۱	۶۷/۹۰	۱۷/۱۳	۱۷/۵۹	۲۶/۲۹	۱۸/۸۸	۷۹/۸۹
انحراف معیار	۴/۰۱	۲/۵۲	۱۵/۱۴	۴/۰۶	۴/۰۲	۳/۶۸	۵/۲۶	۱۴/۴۱
کجی	-۰/۵۸۲	-۰/۸۷۵	-۰/۲۸۱	۰/۶۰۷	۰/۱۱۷	۰/۶۰۴	۰/۴۴۲	۰/۷۳۱
کشیدگی	-۰/۲۷۸	۰/۸۱۳	-۰/۵۳۰	۰/۳۱۰	-۰/۰۷۵	۰/۶۷۸	۰/۰۷۲	۰/۵۹۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

1 Rejection Sensitivity Questionnaire

2 Downey & Feldman

3 Bondi & Krahe

در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی و همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است. ضرایب همبستگی نشان می‌دهند که مولفه‌های قطعیت و عدم قطعیت از متغیر ذهنی‌سازی و همچنین متغیر حساسیت به طرد، رابطه مثبت معناداری با خودخاموشی دارند ($p < 0.01$). مقادیر مربوط به چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در بازه‌ی مجاز ± 2 قرار داشتند؛ از این‌رو، فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در سطح تک‌متغیری برقرار بود. همچنین، بررسی هم‌خطی میان متغیرهای پیش‌بین نشان داد که این پیش‌فرض نیز رعایت شده است، زیرا مقدار تحمل برای تمام متغیرها بیش از 0.1 (قطعیت = 0.936 ؛ عدم قطعیت = 0.894 و حساسیت به طرد = 0.906) و مقدار عامل تورم واریانس کمتر از 10 بود (قطعیت = 1.068 ؛ عدم قطعیت = 1.119 و حساسیت به طرد = 1.104). به‌منظور سنجش نرمال بودن توزیع چندمتغیری، از شاخص فاصله‌ی ماکس‌لانوبیس استفاده شد؛ نتایج حاکی از آن بود که مقادیر چولگی و کشیدگی به‌ترتیب برابر با 0.95 و 1.14 بوده و هر دو در محدوده‌ی ± 2 قرار دارند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فرض نرمال بودن توزیع چندمتغیری داده‌ها نیز تأیید می‌شود. علاوه بر این، بررسی نمودار پراکندگی مقادیر استاندارد شده‌ی خطاها بیانگر رعایت فرض همگنی واریانس‌ها در داده‌های پژوهش بود. در ادامه، برای آزمون هدف اصلی مطالعه از رگرسیون چندگانه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج ضرایب چندگانه و بررسی معناداری پیش‌بینی خودخاموشی از طریق متغیرهای پیش‌بین بر اساس آزمون آنوا

متغیر ملاک	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	R	R ²	R تعدیل شده	دوربین-واتسون
خودخاموشی	رگرسیون	۱۵۶۷۴/۹۳۷	۳	۵۲۲۴/۹۷۹	۳۷/۲۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۷۸	۰/۳۳۴	۰/۳۲۵	۱/۸۶۵
	باقیمانده	۳۱۲۶۶/۵۲۶	۲۲۳	۱۴۰/۲۰۹						
	کل	۴۶۹۴۱/۴۶۳	۲۲۶							

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه در جدول ۲ نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین توانستند به صورت معناداری خودخاموشی در زنان را پیش‌بینی کنند. ضریب همبستگی کل برابر با 0.578 و ضریب تعیین (R^2) برابر با 0.334 گزارش شد؛ همچنین R^2 تعدیل شده 0.325 بود که بیانگر سهم ۳۳ درصدی واریانس خودخاموشی است که توسط ذهنی‌سازی و حساسیت به طرد توضیح داده می‌شود. آزمون دوربین-واتسون نیز برابر با 1.865 بود که نشان‌دهنده عدم وجود خودهمبستگی در باقیمانده‌ها است. این نتایج بیانگر آن است که ذهنی‌سازی و حساسیت به طرد به‌طور معناداری می‌توانند خودخاموشی در زنان را پیش‌بینی کنند.

جدول ۳. نتایج پیش‌بینی خودخاموشی بر اساس متغیرهای پیش‌بین

مدل	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		t	sig
	بتا	SE	بتا	SE		
مقدار ثابت	۶۵/۹۵۷	۶/۶۷۷			۹/۸۷۹	۰/۰۰۱
قطعیت	۰/۱۰۸	۰/۱۵۱	۰/۰۹۰		۱/۵۹۵	۰/۱۱۲
عدم قطعیت	-۰/۶۸۶	۰/۱۵۱	-۰/۲۶۳		-۴/۵۴۹	۰/۰۰۱
حساسیت به طرد	۰/۳۹۵	۰/۰۵۵	۰/۴۱۴		۷/۲۱۹	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ مدل رگرسیون نشان داد مقدار ثابت معنی‌دار بود ($p < 0.01$). از بین پیش‌بین‌ها، عدم قطعیت اثر منفی و معنی‌داری بر خودخاموشی داشت و حساسیت به طرد نیز رابطه‌ای مثبت و قوی‌تر با خودخاموشی نشان داد. در مقابل، قطعیت هیچ اثر معناداری بر خودخاموشی نداشت. به طور خلاصه، در این مدل متغیر عدم اطمینان و حساسیت به طرد پیش‌بین‌های معنی‌دار خودخاموشی در زنان بودند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودخاموشی در زنان بر اساس ظرفیت ذهنی‌سازی و حساسیت به طرد انجام شد. نتایج نشان داد که مولفه قطعیت با خودخاموشی رابطه مثبت معنادار و مولفه عدم قطعیت رابطه منفی معناداری با خودخاموشی در زنان داشتند. همچنین مولفه عدم قطعیت به طور منفی و معنادار توانست خودخاموشی در زنان را پیش‌بینی کند. این یافته با نتایج دوبا و همکاران (۲۰۲۵)، شوارزر و همکاران، (۲۰۲۴)؛ کمپبل و الیسون، (۲۰۲۳)؛ شوارزر و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که رابطه مثبت بین مولفه قطعیت با خودخاموشی می‌تواند ناشی از نقش دفاعی قطعیت ذهنی در تنظیم هیجان و روابط بین‌فردی زنان باشد. در شرایطی که زنان در روابط صمیمی یا اجتماعی احساس ناایمنی، اضطراب یا ترس از تعارض دارند، ممکن است برای حفظ کنترل و کاهش تنش درونی، به نوعی اطمینان افراطی نسبت به تفسیر ذهنی خود از دیگران پناه ببرند. این نوع اطمینان می‌تواند نقش یک سازوکار جبرانی را ایفا کند. فرد وانمود می‌کند که از نیت، احساس یا فکر دیگران مطمئن است تا از مواجهه با اضطراب ناشی از ابهام و بی‌ثباتی بپرهیزد (اربادزیف و پونووا، ۲۰۲۴). این نوع قطعیت در واقع دفاعی علیه ناپایداری هیجانی است؛ یعنی زنان خود را به صورت شناختی در موضع دانای مطلق قرار می‌دهند تا از تجربه‌ی احساسات دردناک مانند ترس از طرد، شرم یا درماندگی محافظت کنند. این سبک ذهنی به صورت رفتاری می‌تواند در قالب خودخاموشی بروز کند؛ زیرا فرد با تکیه بر برداشت‌های قطعی خود از دیگران، تمایلی به گفت‌وگو، ابراز نیاز یا بازبینی دیدگاهش ندارد. زنان دارای سبک دلبستگی ناایمن به‌ویژه از نوع اجتنابی یا دوسوگرا ممکن است برای کنترل اضطراب ناشی از نزدیکی عاطفی یا ترس از طرد، به دو شیوه هم‌زمان متوسل شوند، از یک سو خود را خاموش می‌کنند تا از درگیری یا نپذیرفته شدن بپرهیزند، و از سوی دیگر با قطعیت شناختی بالا تلاش می‌کنند روابط خود را قابل‌پیش‌بینی و کنترل‌پذیر سازند. در چنین حالتی، قطعیت نه نشانه ذهنی‌سازی سالم، بلکه سازوکاری برای کاهش ناایمنی در روابط است؛ نوعی شبه‌اطمینان که مانع باز بودن نسبت به دیدگاه‌های دیگر و گفت‌وگو می‌شود. از همین رو، هرچه سطح قطعیت بیشتر باشد، احتمال خاموش کردن خود برای حفظ ظاهر هماهنگی و پیشگیری از تعارض نیز افزایش می‌یابد (شوارزر و همکاران، ۲۰۲۳).

در مقابل، رابطه‌ی منفی و معنادار میان عدم قطعیت و خودخاموشی حاکی از آن است که زنانی که ظرفیت بالاتری برای پذیرش ابهام ذهنی دارند و در درک احساسات و افکار خود یا دیگران دچار انعطاف بیشتری هستند، کمتر به خودخاموشی متوسل می‌شوند. در واقع، میزان عدم قطعیت سالم می‌تواند نشانه‌ی ذهنی‌سازی واقعی و توان تحمل ابهام در روابط باشد. زنانی که می‌پذیرند ممکن است همه چیز را درباره‌ی نیت یا هیجان دیگری ندانند، بیشتر به گفت‌وگو و ابراز احساسات روی می‌آورند و نیازی به سرکوب یا سکوت دفاعی ندارند. بنابراین، عدم قطعیت در این معنا نه نشانه‌ی ضعف شناختی، بلکه نمودی از باز بودن ذهن و خودآگاهی هیجانی است که با خودخاموشی کمتر همراه می‌شود (شوارزر و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین زنان معمولاً در چارچوب روابط اجتماعی و خانوادگی با فشارهای نقش‌محور مواجه‌اند و ابراز نیازها یا احساسات شخصی ممکن است به عنوان رفتار نامطلوب یا خودخواهانه تلقی شود. در چنین محیطی، قطعیت ذهنی می‌تواند به زنان کمک کند تا با اتکا به برداشت‌های خود از انتظارات دیگران، رفتارشان را تنظیم کنند و از تعارض یا قضاوت اجتماعی بپرهیزند. در نتیجه، هرچه قطعیت شناختی بیشتر باشد، احتمال پذیرش نقش‌های کلیشه‌ای و سرکوب نیازهای شخصی نیز افزایش می‌یابد؛ این همان الگوی کلاسیک خودخاموشی است که زنان برای حفظ ارتباط یا تأیید اجتماعی به کار می‌گیرند. افرادی که می‌توانند ابهام را تحمل کنند، معمولاً از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه‌تری مانند بازنگری شناختی و بیان هیجانی استفاده می‌کنند (کمپبل و الیسون، ۲۰۲۲). در مقابل، افرادی که نیاز شدیدی به قطعیت دارند، تمایل دارند احساسات و افکار خود را مهار کنند تا از مواجهه با تعارض درونی یا بیرونی بپرهیزند. در زنان، این گرایش ممکن است با الگوی اجتماعی‌شده‌ی ساکت ماندن برای حفظ رابطه تقویت شود و در نهایت به خودخاموشی منجر گردد. در نهایت زنانی که می‌توانند ندانستن را بپذیرند، نیاز کمتری به انکار یا سرکوب خود دارند و در روابط نزدیک، از طریق گفت‌وگو و بازتاب درونی با هیجانات خود مواجه می‌شوند. برعکس، زمانی که ذهن به دنبال قطعیت مطلق است، هرگونه تضاد یا ابهام در رابطه به تهدیدی برای ثبات روانی بدل می‌شود، و خاموشی به ابزاری برای بازگرداندن حس کنترل تبدیل می‌گردد. در نتیجه، این الگوی یافته‌ها بازتاب‌دهنده‌ی تفاوت میان ذهنی‌سازی انعطاف‌پذیر و ذهنی‌سازی دفاعی در میان زنان است (هوانگ و هو، ۲۰۲۳).

از سویی دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد که حساسیت به طرد با خودخاموشی رابطه مثبت معناداری در زنان دارد و توانست به طور مثبت و معنادار خودخاموشی در زنان را پیش‌بینی کند. این یافته با نتایج میشر و همکاران، (۲۰۲۴)، اینمان و لاندن، (۲۰۲۲)؛ جیتایوتد و کارل، (۲۰۲۲) و گائو و همکاران، (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان بیان کرد که ترس از طردشدن و

نیاز به حفظ ارتباط، می‌تواند زنان را به سرکوب احساسات، خواسته‌ها و عقاید خود سوق دهد. افرادی که حساسیت بالایی نسبت به طرد دارند، معمولاً سبک دلبستگی ناایمن به‌ویژه دوسوگرا یا اضطرابی را تجربه می‌کنند؛ آن‌ها در روابط نزدیک دچار اضطراب جدایی و نیاز شدید به تأیید می‌شوند. در نتیجه، برای جلوگیری از طرد یا از دست دادن رابطه، از بیان هیجانات منفی، نیازهای واقعی یا دیدگاه‌های متعارض خودداری می‌کنند. این الگو در زنان، به‌ویژه در بافت فرهنگی‌ای که در آن حفظ رابطه و سازگاری هیجانی ارزش محسوب می‌شود، به شکل برجسته‌ای در قالب خودخاموشی بروز می‌کند. حساسیت به طرد معمولاً با تعارضات درونی مرتبط با عزت‌نفس، احساس شرم، و نیاز به تعلق پیوند دارد. در این وضعیت، فرد با درونی‌سازی تجربه‌های گذشته‌ی طرد یا بی‌اعتنایی، به این باور ناهشیار می‌رسد که ابراز خود مساوی با خطر از دست دادن محبت دیگران است (موون و نام، ۲۰۲۵). بنابراین، برای اجتناب از درد روانی ناشی از طرد مجدد، مکانیسم دفاعی خاموش کردن خود فعال می‌شود. این مکانیزم به زن اجازه می‌دهد ظاهر رابطه را حفظ کند، اما به قیمت سرکوب نیازها و هویت شخصی خود. در چنین شرایطی، خودخاموشی نه تنها یک راهبرد مقابله‌ای کوتاه‌مدت است، بلکه به مرور به بخشی از سازمان شخصیتی و سبک ارتباطی فرد تبدیل می‌شود. زنان حساس به طرد، به‌طور شناختی طرحواره‌های ناسازگار اولیه‌ای نظیر بی‌ارزشی، وابستگی/بی‌کفایتی یا اطاعت را در خود فعال دارند. این طرحواره‌ها باعث می‌شوند فرد در روابط صمیمی، ارزش خود را بر پایه‌ی پذیرش یا رد شدن از سوی دیگری بسنجد (جیتایوتد و کارل، ۲۰۲۲). در نتیجه، او برای اجتناب از فعال شدن هیجانات منفی مانند شرم، ترس، یا احساس گناه، تمایل دارد رفتارهای خودخاموشانه اتخاذ کند؛ یعنی سکوت کند، مخالفت نکند و نیازهای خود را بیان نکند تا از خطر طرد در امان بماند. بنابراین، حساسیت به طرد می‌تواند از طریق فعال‌سازی باورهای ناکارآمد بین‌فردی زمینه‌ساز خودخاموشی شود. زنان در بسیاری از موقعیت‌ها از دوران کودکی با پیام‌هایی مواجه‌اند که ارزش‌مندی آن‌ها را با میزان تأیید دیگران، به‌ویژه مردان یا خانواده، پیوند می‌زند. در چنین فرهنگی، ابراز مخالفت، بیان خشم یا دفاع از مرزهای شخصی ممکن است با برجسب بی‌احترامی یا خودخواهی مواجه شود (لسنیک و مندل، ۲۰۲۱). بنابراین، زنانی که از نظر هیجانی به‌طور طبیعی حساس‌تر به طرد هستند، بیشتر در معرض فشارهای اجتماعی برای سکوت و سازگاری قرار دارند. این وضعیت باعث می‌شود حساسیت به طرد در این گروه به‌طور مستقیم به خاموش کردن خود برای حفظ پذیرش اجتماعی منجر گردد. افرادی که از طرد شدن می‌ترسند، هنگام تجربه‌ی نشانه‌های اندک طرد یا بی‌توجهی، واکنش‌های شدیدی از اضطراب و شرم را تجربه می‌کنند. خودخاموشی در اینجا به‌عنوان یک راهبرد اجتنابی تنظیم هیجان عمل می‌کند؛ یعنی فرد با خاموش کردن احساسات خود، می‌کوشد از مواجهه با هیجانات منفی و تهدید به از دست دادن رابطه بپرهیزد. در کوتاه‌مدت، این رفتار ممکن است اضطراب را کاهش دهد، اما در بلندمدت به کاهش عزت‌نفس، احساس خشم فروخورده و نارضایتی رابطه‌ای منجر می‌شود (گانو و همکاران، ۲۰۲۱).

در مجموع یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که در زنان، مولفه‌های ذهنی‌سازی و حساسیت بین‌فردی نقش مهمی در خودخاموشی ایفا می‌کنند؛ به‌طوری که قطعیت ذهنی با خودخاموشی رابطه مثبت دارد و هرچه زن اطمینان افراطی نسبت به تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران داشته باشد، تمایل بیشتری به سرکوب احساسات و نیازهای خود نشان می‌دهد، در حالی که عدم قطعیت رابطه منفی دارد و ظرفیت تحمل ابهام و انعطاف ذهنی، خودخاموشی را کاهش می‌دهد. همچنین، حساسیت به طرد به‌طور مثبت و معنادار خودخاموشی را پیش‌بینی می‌کند، به این معنا که ترس از طرد و نیاز به تأیید اجتماعی زنان را به سکوت و انطباق رفتاری سوق می‌دهد. این یافته‌ها بیانگر آن است که ترکیب اضطراب بین‌فردی و سبک ذهنی‌سازی دفاعی می‌تواند زمینه‌ساز خودخاموشی در روابط اجتماعی و بین‌فردی زنان باشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نمونه زنان شهر تهران اشاره کرد که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند و در نتیجه یافته‌های این مطالعه قابلیت تعمیم کامل به سایر جمعیت‌ها و مناطق جغرافیایی را ندارند. همچنین، عدم کنترل اختلالات روانی پیشین یا همزمان در شرکت‌کنندگان می‌تواند بر متغیرهای مورد بررسی مانند خودخاموشی، ظرفیت ذهنی‌سازی و حساسیت به طرد تأثیرگذار باشد. ماهیت همبستگی پژوهش امکان استنتاج روابط علی میان متغیرها را محدود می‌کند و بررسی روابط علت و معلولی نیازمند طراحی طولی یا مداخله‌ای است. بنابراین، پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و کنترل متغیرهای روانی همزمان، نقش عوامل واسطه‌ای و تعدیل‌گر را بررسی کرده و نتایج قابل تعمیم و استنتاج علی ارائه دهند. از منظر کاربردی، یافته‌های این مطالعه می‌تواند مبنایی برای طراحی و توسعه برنامه‌ها، کارگاه‌ها و مداخلات روان‌درمانی و آموزشی جهت کاهش حساسیت به طرد، تقویت انعطاف ذهنی و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان زنان به ویژه در محیط‌های فرهنگی و اجتماعی مشابه جامعه ایرانی فراهم کند.

- خوشکام، س؛ بهرامی، ف؛ رحمت الهی، ف؛ و نجارپوریان، س. (۱۳۹۳). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه حساسیت به طرد در دانشجویان. *پژوهش‌های روان شناختی*، ۱۱۷ (پیاپی ۳۳)، ۴۴-۲۴. <https://sid.ir/paper/66320/fa>
- دروگر، ا؛ فتحی آشتیانی، ع؛ و اشرفی، ع. (۱۳۹۹). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه فارسی پرسشنامه ذهنی سازی. *روان شناسی بالینی*، ۱۲ (۱)، ۱-۱۲. <https://doi.org/10.22075/jcp.2020.18897.1745>
- رجبی، غ؛ ملک محمدی، ف؛ امان الهی، فر، ع؛ و سودانی، م. (۱۳۹۴). خودانتقادی، جهت‌گیری مذهبی درونی، افسردگی و احساس تنهایی با میانجی‌گری خودخاموشی در دانشجویان درگیر رابطه‌ی رمانتیک: یک مدل تحلیل مسیر. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۷ (۶)، ۲۸۴-۲۹۱. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2015.5450>
- پروایی، ش؛ مام شریفی، پ؛ و شهامت ده سرخ، فاطمه. (۱۴۰۲). مدل خود خاموشی و گرایش به طلاق با نقش واسطه‌ای تعارض زناشویی در زنان متأهل. *رویش روان شناسی*، ۱۲ (۹)، ۱۶۹-۱۷۸. <http://frooyesh.ir/article-1-4750-fa.html>
- مام شریفی، پ؛ اسدی، م؛ و دادور ممقانی، ا. (۱۴۰۳). مدل خود خاموشی و افسردگی در زنان متأهل با نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان. *رویش روان شناسی*، ۱۳ (۶)، ۲۱۱-۲۲۰. <http://frooyesh.ir/article-1-5167-fa.html>
- Arabadzhiev, Z., & Paunova, R. (2024). Complexity of mentalization. *Frontiers in psychology*, 15, 1353804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353804>
- 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>
- Bondü, R., & Krahé, B. (2015). Links of justice and rejection sensitivity with aggression in childhood and adolescence. *Aggressive behavior*, 41(4), 353–368. <https://doi.org/10.1002/ab.21556>
- Campbell, C., & Allison, E. (2022). Mentalizing the modern world. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 36(3), 206–217. <https://doi.org/10.1080/02668734.2022.2089906>
- Davoodi, E., King, K., Singh, A., & Jobson, L. (2025). Exploring the effect of gender and culture on the relationship between self-silencing and depressive symptoms. *Australian Psychologist*, 60(3), 248-259. <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2411343>
- 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>
- Doba, K., Debbané, M., Auger, E., & Nandrino, J. L. (2025). Suicide risk, mentalizing and emotion regulation in adolescents: The role of maternal maladaptive emotion regulation. *Journal of affective disorders*, 374, 342–349. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.052>
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H., & Steele, M. (1998). Reflective-functioning manual, version 5.0, for application to adult attachment interviews. London: University College London, 10(4), 1-47. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.1998.01.098>
- Fonagy, P., & Campbell, C. (2016). Attachment theory and mentalization. In *The Routledge handbook of psychoanalysis in the social sciences and humanities* (pp. 115-131). Routledge.
- Gao, S., Assink, M., Liu, T., Chan, K. L., & Ip, P. (2021). Associations Between Rejection Sensitivity, Aggression, and Victimization: A Meta-Analytic Review. *Trauma, violence & abuse*, 22(1), 125–135. <https://doi.org/10.1177/1524838019833005>
- Goldblatt, M. J., & Ronningstam, E. F. (2023). Self-silencing and suicide. *Practice Innovations*, 8(4), 317. <https://doi.org/10.1037/pri0000215>
- Huang, M., & Hou, J. (2023). Childhood maltreatment and suicide risk: The mediating role of self-compassion, mentalization, depression. *Journal of Affective Disorders*, 341, 52–61. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.112>
- Hurst, K. F., Sintov, N. D., Hobbs, L., & Donnelly, G. E. (2025). Self-silencing predicts behavioral conformity in sustainability contexts. *Journal of Environmental Psychology*, 102, 102555. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102555>
- Inman, E. M., & London, B. (2022). Self-silencing Mediates the Relationship Between Rejection Sensitivity and Intimate Partner Violence. *Journal of interpersonal violence*, 37(13-14), NP12475–NP12494. <https://doi.org/10.1177/0886260521997948>
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). *Silencing the Self Scale (STSS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t07263-000>
- Jittayuthd, S., & Karl, A. (2022). Rejection sensitivity and vulnerable attachment: associations with social support and PTSD symptoms in trauma survivors. *European journal of psychotraumatology*, 13(1), 2027676. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2027676>
- Lesnick, J., & Mendle, J. (2021). Rejection sensitivity and negative urgency: A proposed framework of intersecting risk for peer stress. *Developmental Review*, 62, 100998. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100998>
- Lyu, M., Xiong, Y., Wang, H., Yang, L., Chen, J., & Ren, P. (2025). Why rejection sensitivity leads to adolescents' loneliness: Differential exposure, reactivity, and exposure-reactivity models. *Journal of Adolescence*, 97(1), 137–147. <https://doi.org/10.1002/jad.12405>

Prediction of Self-Silencing in Women Based on Mentalizing Capacity and Rejection Sensitivity

- Maiolatesi, A. J., Clark, K. A., & Pachankis, J. E. (2022). Rejection sensitivity across sex, sexual orientation, and age: Measurement invariance and latent mean differences. *Psychological assessment*, 34(5), 431–442. <https://doi.org/10.1037/pas0001109>
- Mishra, M., Reis, S., & Allen, M. S. (2024). Predicting relationship outcomes from rejection sensitivity in romantic couples: testing actor and partner effects. *Current Psychology*, 43(36), 29095-29107. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06431-5>
- Moon, E. J., & Nam, J. K. (2025). Exploring the Relationship Between Other-Directedness Schema and Dysfunctional Anger Expression in Korean Adults: Mediating Roles of Rejection Sensitivity and Mentalizing. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(3), 35. <https://doi.org/10.1007/s10942-025-00606-0>
- 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>
- Schwarzer, N. H., Nolte, T., Fonagy, P., & Gengelmaier, S. (2022). Self-Rated Mentalizing Mediates the Relationship Between Stress and Coping in a Non-Clinical Sample. *Psychological reports*, 125(2), 742–762. <https://doi.org/10.1177/0033294121994846>
- Schwarzer, N. H., Dietrich, L., Gengelmaier, S., Nolte, T., Bolz, T., & Fonagy, P. (2023). Mentalizing partially mediates the association between attachment insecurity and global stress in preservice teachers. *Frontiers in psychology*, 14, 1204666. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1204666>
- Schwarzer, N. H., Heim, N., Gengelmaier, S., Fonagy, P., & Nolte, T. (2024). Mentalizing as a Predictor of Well-Being and Emotion Regulation: Longitudinal Evidence from a Community Sample of Young Adults. *Psychological reports*, 332941241261902. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941241261902>
- Zhang, H., Xia, Y., Fu, P., Li, C., Shi, K., & Yang, Y. (2025). Gender Differences in Psychosocial Pathways to Depression and Anxiety: Cross-Sectional and Bayesian Causal Network Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e76913. <https://doi.org/10.2196/76913>