

## پیش بینی خود خاموشی در زنان متأهل بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با نقش واسطه‌ای

### تنظیم هیجان

## Prediction of self-silencing in married women based on the Big Five personality traits with the mediating role of emotion regulation

Seyedeh Shamsi Khoshalhan Someh Saraei

M.A. student of General Psychology, Department of Psychology, Simaye Danesh Institute of Higher Education, Rasht, Iran.

Mohsen Moshkbid Haghghi \*

Assistant Professor, Department of Psychology, Simaye Danesh Institute of Higher Education, Rasht, Iran. [ehya110@yahoo.com](mailto:ehya110@yahoo.com)

سیده شمسی خوش الحان صومعه سرایی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی سیمای دانش، رشت، ایران.

محسن مشکبید حقیقی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی سیمای دانش، رشت، ایران.

### Abstract

This study aimed to predict self-silencing in married women based on the Big Five personality traits, with emotion regulation as a mediating variable. The research employed a descriptive-correlational design of the path analysis type. The statistical population consisted of married women in Rasht in 2025. Using convenience sampling, a sample of 250 participants was selected to take part in the study. The research instruments included the Self-Silencing Scale (STSS; Jack & Dill, 1992), the NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI; McCrae & Costa, 1985), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003). Data were analyzed using path analysis. The results indicated a good model fit. Findings revealed that neuroticism predicted self-silencing in married women both directly and indirectly through cognitive reappraisal. Agreeableness and conscientiousness also predicted self-silencing both directly and indirectly through suppression. Extraversion and openness to experience predicted self-silencing indirectly via cognitive reappraisal ( $p < .001$ ). These results suggest that the Big Five personality traits, considering the significant roles of cognitive reappraisal and suppression, can explain self-silencing in married women. This finding highlights the importance of paying particular attention to personality traits and improving emotional expression in psychological interventions to reduce self-silencing.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خود خاموشی در زنان متأهل بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش زنان متأهل شهر رشت در سال ۱۴۰۴ بود. به روش نمونه‌گیری در دسترس، نمونه‌ای به تعداد ۲۵۰ نفر انتخاب و در مطالعه شرکت کردند. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس خود خاموشی (STSS)، جک و دیل، (۱۹۹۲)، پرسشنامه شخصیتی نئو (NEO-FFI)، مک کری و کاستا، (۱۹۸۵) و تنظیم هیجان (ERQ، گراس و جان، ۲۰۰۳) بودند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحلیل مسیر حاکی از برازش مناسب مدل بود. یافته‌ها نشان داد که ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق ارزیابی مجدد توانست خود خاموشی در زنان متأهل را پیش‌بینی کند. موافق بودن و با وجدان بودن نیز هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق سرکوبی توانستند خود خاموشی را پیش‌بینی کنند. برون‌گرایی و گشودگی به تجربه از طریق ارزیابی مجدد به صورت غیر مستقیم توانستند خود خاموشی را پیش‌بینی کنند ( $p < 0/001$ ). این نتایج نشان می‌دهد که پنج عامل بزرگ شخصیت با توجه به نقش مهم ارزیابی مجدد و سرکوبی می‌توانند تبیین‌کننده خود خاموشی در زنان متأهل باشند. این نتیجه تأکید می‌کند که در درمان‌های روان‌شناختی، توجه ویژه‌ای باید به ویژگی‌های شخصیتی و بهبود ابزار هیجانات داده شود تا خود خاموشی کاهش یابد.

**Keywords** Big Five Personality Traits, Emotion Regulation, Self-Silencing.

واژه‌های کلیدی: پنج عامل بزرگ شخصیت، تنظیم هیجان، خود خاموشی.

ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۵

پذیرش: شهریور ۱۴۰۴

دریافت: شهریور ۱۴۰۴

نوع مقاله: پژوهشی

زندگی مشترک یکی از مهم‌ترین روابط بین‌فردی در دوران بزرگسالی است که علاوه بر ایجاد صمیمیت عاطفی و حمایت متقابل، مجموعه‌ای پیچیده از چالش‌ها و فرصت‌ها را به همراه دارد (کامو و هوری<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). برای زنان، ازدواج معمولاً با ایفای نقش‌های چندگانه از مراقبت عاطفی و تربیت فرزندان گرفته تا مدیریت امور خانه و در بسیاری از موارد مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و شغلی همراه است. این نقش‌ها در عین حال که می‌توانند منبع رشد شخصی و رضایت روانی باشند، ممکن است منجر به فشارهای روان‌شناختی، تعارض نقش‌ها و استرس‌های مزمن شوند (راپوپورت<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴). علاوه بر این، انتظارات فرهنگی و هنجارهای اجتماعی مرتبط با نقش‌های جنسیتی، اغلب زنان را به سوی الگوهای رفتاری خاصی سوق می‌دهد که همواره با نیاز به حفظ هماهنگی و ثبات در روابط همراه است. یکی از این الگوها که می‌تواند آثار عمیق و گاه آسیب‌زا بر سلامت روان و کیفیت رابطه زناشویی داشته باشد، پدیده خودخاموشی<sup>۳</sup> است (جونز<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴). خودخاموشی، مفهومی است که در چارچوب نظریه فرهنگی-رابطه‌ای مطرح شد و به الگوی بازداری عمدی بیان نیازها، احساسات و عقاید در روابط صمیمانه اشاره دارد؛ الگویی که معمولاً با هدف جلوگیری از تعارض، حفظ رابطه یا جلوگیری از طرد و نارضایتی طرف مقابل انجام می‌شود (مام شریفی و همکاران، ۱۴۰۳). هرچند در هر رابطه‌ای درجاتی از سازش و ملاحظه‌کاری اجتناب‌ناپذیر است، اما تداوم این رفتار به‌صورت مزمن می‌تواند به پیامدهای روانی منفی همچون کاهش عزت نفس، افزایش علائم افسردگی، احساس بی‌هویتی و اختلال در اصالت فردی منجر شود (پروایی و همکاران، ۱۴۰۲). زنان به‌ویژه در فرهنگ‌هایی که ابراز وجود زنان به‌طور ضمنی یا آشکار محدود می‌شود، ممکن است این الگو را به عنوان یک راهبرد سازگاری آموخته و در تعاملات زناشویی خود به کار گیرند. در چنین شرایطی، خودخاموشی ممکن است در قالب پرهیز از اختلاف‌نظر، پنهان کردن ناراحتی‌های شخصی یا چشم‌پوشی از نیازهای فردی به‌منظور جلب رضایت همسر بروز پیدا کند. استمرار این وضعیت نه تنها سلامت روانی زن را تهدید می‌کند، بلکه می‌تواند رضایت زناشویی و پویایی رابطه را نیز کاهش دهد (ماجی و دیکسیت<sup>۵</sup>، ۲۰۲۴).

بروز خودخاموشی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که هم ویژگی‌های فردی و هم شرایط اجتماعی-فرهنگی را دربرمی‌گیرد. در میان عوامل فردی، ویژگی‌های شخصیتی به‌عنوان مؤلفه‌های نسبتاً پایدار و بنیادی شخصیت، نقش مهمی در تعیین الگوهای رفتاری، نحوه ادراک موقعیت‌های اجتماعی و شیوه‌های واکنش به چالش‌های بین‌فردی ایفا می‌کنند. یکی از معتبرترین چارچوب‌های نظری در مطالعه شخصیت، مدل پنج عامل بزرگ شخصیت<sup>۶</sup> است که پنج بعد اصلی روان‌رنجوری<sup>۷</sup>، برون‌گرایی<sup>۸</sup>، گشودگی به تجربه<sup>۹</sup>، موافق بودن<sup>۱۰</sup> و وجدان بودن<sup>۱۱</sup> را شامل می‌شود (مانسل<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۵). این ابعاد نمایانگر تفاوت‌های پایدار میان افراد در حوزه‌های هیجانی، اجتماعی و انگیزشی هستند. روان‌رنجوری بیانگر گرایش به تجربه هیجانات منفی مانند اضطراب، اندوه، تحریک‌پذیری و ناپایداری هیجانی است. افرادی که در این بعد نمرات بالایی کسب می‌کنند، معمولاً تعاملات بین‌فردی را تهدیدآمیز یا پرسترس ادراک می‌کنند (دیسون و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۵). برون‌گرایی با ویژگی‌هایی چون اجتماعی‌بودن، ابراز‌گری، هیجان‌طلبی و تمایل به تجربه هیجانات مثبت مشخص می‌شود. افراد برون‌گرا به‌طور معمول تمایل بیشتری به بیان احساسات و نیازهای خود دارند. در مقابل، افراد با برون‌گرایی پایین ممکن است بیشتر به کناره‌گیری و بازداری هیجانی گرایش پیدا کنند (هو و جیانگ<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۳). گشودگی به تجربه منعکس‌کننده کنجکاوی فکری، تخیل، خلاقیت و تمایل به پذیرش ایده‌های جدید است. افرادی که در این بعد نمره بالایی دارند، احتمالاً از راهبردهای متنوع و سازگارانه‌تری برای حل تعارضات زناشویی استفاده می‌کنند و کمتر به سرکوب بیان خود متوسل می‌شوند. پایین بودن گشودگی ممکن است باعث محدودیت در انعطاف‌پذیری رفتاری و افزایش گرایش به اجتناب یا سرکوب شود (برودک و کالتا<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۳). موافق بودن شامل

1 Kamo &amp; Hori

2 Rapoport

3 self-silencing

4 Jones

5 Maji &amp; Dixit

6 Big Five personality traits

7 neuroticism

8 extraversion

9 openness to experience

10 agreeableness

11 conscientiousness

12 Moncel

13 Deason

14 Huo &amp; Jiang

15 Brudek &amp; Kaleta

همدلی، گذشت، همکاری و تمایل به حفظ روابط هماهنگ است. هر چند توافق‌جویی می‌تواند رفتارهای حمایتی و همدلانه را تسهیل کند، اما ممکن است در برخی موقعیت‌ها باعث شود فرد برای جلوگیری از تعارض، نیازها و نظرات خود را نادیده بگیرد (ابوالقاسمی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). با وجدان بودن به معنای خودانضباطی، سازمان‌یافتگی و مسئولیت‌پذیری است. افراد با وجدان بالا معمولاً روابط خود را با دقت و تعهد مدیریت می‌کنند و ممکن است از راهبردهای ارتباطی سازنده‌تری استفاده کنند (تورنر و هادیس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۵). ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و خودخاموشی پیچیده و چندبعدی است. روان‌رنجوری می‌تواند از طریق افزایش اضطراب بین‌فردی مستقیماً به خودخاموشی منجر شود، در حالی که توافق‌جویی ممکن است با انگیزه اجتناب از تعارض به خودخاموشی دامن بزند. برون‌گرایی و گشودگی می‌توانند نقش محافظتی ایفا کنند و از گرایش به خودخاموشی بکاهند (بائیزا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

با توجه به این پیچیدگی، بررسی سازوکارهایی که توضیح می‌دهند چگونه ویژگی‌های شخصیتی بر خودخاموشی اثر می‌گذارد، ضروری است. یکی از این سازوکارها تنظیم هیجان<sup>۴</sup> است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اطلاق می‌شود که طی آن فرد بر نوع، زمان، شدت و شیوه تجربه و ابراز هیجانات خود تأثیر می‌گذارد. این فرایند شامل راهبردهای آگاهانه و ناخودآگاه است که می‌توانند شدت، مدت یا بیان هیجان را تغییر دهند (گراس<sup>۵</sup>، ۲۰۲۴). استفاده از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان باعث حفظ سلامت روان و تعاملات بین‌فردی سازنده می‌شود، در حالی که به‌کارگیری راهبردهای ناسازگار، مانند سرکوب یا نشخوار فکری، ممکن است به مشکلات ارتباطی و پریشانی روانی منجر شود (تودوروف<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در روابط زناشویی، تنظیم هیجان نقش اساسی در الگوهای ارتباطی، حل تعارض و رضایت کلی از رابطه دارد. زنانی که قادر به مدیریت مؤثر هیجانات خود هستند، معمولاً بهتر می‌توانند نیازها و نگرانی‌های خود را بیان کنند، بدون آنکه به خودخاموشی متوسل شوند (دمیر کایا و کایا<sup>۷</sup>، ۲۰۲۴). در مقابل، افرادی که در تنظیم هیجان دچار مشکل‌اند، ممکن است برای جلوگیری از تشدید تعارض یا حفظ تأیید همسر، احساسات خود را سرکوب کنند (تاجیک و بشرپور، ۱۴۰۳). افزون بر این، ویژگی‌های شخصیتی بر نوع و کیفیت راهبردهای تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارد. به عنوان نمونه، روان‌رنجوری بالا با استفاده بیشتر از راهبردهای ناسازگار مانند سرکوب یا نشخوار همراه است، در حالی که برون‌گرایی و گشودگی معمولاً با به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه مانند ارزیابی مجدد یا حل مسئله مرتبط هستند. توافق‌جویی ممکن است استفاده از راهبردهای اجتماعی-سازنده را تسهیل کند، اما در برخی شرایط منجر به بازدارنده بیشتر از حد هیجان شود. وظیفه‌شناسی نیز غالباً با تنظیم هیجان مؤثر همراه است، اما در صورت افراط ممکن است به کنترل بیش از حد هیجانات منجر گردد (ژو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین، می‌توان تنظیم هیجان را به عنوان یک متغیر میانجی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و خودخاموشی در نظر گرفت.

به طور کلی ازدواج برای زنان همزمان می‌تواند منبع رضایت و فشار روانی باشد و خودخاموشی به‌عنوان یک الگوی رفتاری پنهان، پیامدهای مهمی برای سلامت روان و کیفیت رابطه دارد. ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند به‌طور مستقیم یا از طریق تنظیم هیجان بر این پدیده تأثیر بگذارند. بررسی هم‌زمان این عوامل می‌تواند به غنای نظری و کاربردی دانش موجود بیفزاید و راهکارهایی برای ارتقای روابط زناشویی سالم‌تر ارائه کند. بررسی این سازوکار میانجی به فهم عمیق‌تر از نحوه ترجمه‌گرایش‌های شخصیتی پایدار به رفتارهای خاص بین‌فردی در بستر ازدواج کمک می‌کند. شناسایی الگوهای تنظیم هیجان که ویژگی‌های شخصیتی را به خودخاموشی پیوند می‌دهند، می‌تواند مبنای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی قرار گیرد. ضرورت انجام این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که خودخاموشی مزمن می‌تواند به افسردگی، اضطراب، نارضایتی زناشویی و کاهش عزت نفس بینجامد. شناسایی عوامل شخصیتی و هیجانی مرتبط با این پدیده، زمینه را برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر و مبتنی بر شواهد فراهم می‌سازد که بتواند زنان را در مسیر حفظ اصالت فردی و ابراز سازگارانه نیازها و احساسات یاری کند. یافته‌های این پژوهش همچنین می‌تواند در حوزه‌های مشاوره ازدواج، زوج‌درمانی و برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی مورد استفاده قرار گیرد. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی خودخاموشی در زنان متأهل بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با نقش میانجی تنظیم هیجان بود.

1 Abolghasemi  
 2 Turner & Hodis  
 3 Baeza  
 4 emotion regulation  
 5 Gross  
 6 Todorov  
 7 Demir Kaya & Kaya  
 8 Zhu

پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه‌ی آماری پژوهش زنان متأهل شهر رشت در سال ۱۴۰۴ بودند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) استفاده شد و به روش نمونه‌گیری در دسترس نمونه‌ای به تعداد ۲۵۰ نفر انتخاب و پرسشنامه را تکمیل کردند. ملاک‌های ورود به این پژوهش شامل زنان متأهل بین ۲۰ تا ۵۰ سال بودند که حداقل دو سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته بود و دارای توانایی خواندن و نوشتن کافی برای پاسخگویی به پرسشنامه‌ها بودند. عدم ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی و دریافت خدمات درمانی دارویی یا روان‌شناختی و همچنین، شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه به شرکت در پژوهش را داشتند. از سوی دیگر، ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش، پاسخ ندادن به بیش از پنج درصد سؤال‌ها و وجود داده‌های پرت تک و چند متغیره بود. علاوه بر این، شرکت‌کنندگانی که پرسشنامه‌ها را به صورت ناقص یا غیرموثر تکمیل کرده بودند نیز از نمونه خارج شدند. شرکت‌کنندگان به صورت آنلاین و از طریق لینک دعوتی که در برنامه‌های واتس‌آپ و تلگرام منتشر شد، به پرسشنامه‌های پژوهش در سامانه پرس‌لاین پاسخ دادند. در این پرسشنامه‌ها، به منظور رعایت اصول اخلاقی، تأکید شده بود که اطلاعات هر شرکت‌کننده کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. پژوهشگران با دقت کامل ملاحظات اخلاقی را رعایت کردند تا از هر گونه آسیب جسمی، عاطفی یا روانی احتمالی که ممکن است در نتیجه شرکت در پژوهش ایجاد شود، پیشگیری کنند. همچنین، در صورت تمایل، نتایج پژوهش پس از اتمام مطالعه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. در نهایت، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری و با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و Amos نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

#### ابزار سنجش

**مقیاس خود خاموشی<sup>۲</sup> (STSS):** مقیاس خود خاموشی توسط جک و دیل<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) تدوین شده است و شامل ۳۱ گویه پنج گزینه‌ای (کاملاً درست = ۵ تا کاملاً نادرست = ۱) و شامل چهار خرده مقیاس درک ظاهری از خود، قربانی کردن آگاهانه خود، خود خاموشی و تقسیم کردن خود است. حداقل نمره خود خاموشی ۳۱ و حداکثر نمره ۱۵۵ است. نمره‌ی بیشتر معادل میزان خود خاموشی بیشتر و نمره‌ی کمتر معادل میزان خود خاموشی کمتر است. جک و دیل (۱۹۹۲) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس 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 مقیاس 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 ۱۲ ماده‌ای مهارت‌های هیجانی باگبی و همکاران بر روی ۵۰ نفر ۰/۱۹ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس خود خاموشی ۰/۸۸ بدست آمد.

**پرسشنامه پنج عامل شخصیتی نئو<sup>۴</sup> (NEO-FFI):** کاستا و مک‌کری (۱۹۸۹) فرم کوتاه پرسشنامه پنج عاملی را برای سنجش پنج عامل اصلی شخصیت طراحی کردند. این پرسشنامه دارای ۶۰ ماده است که پاسخ‌های آن به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از کاملاً موافق = ۰ تا کاملاً مخالف = ۴) است و صرفاً پنج عامل اصلی شخصیت را می‌سنجد، در حالی که فرم بلند آن علاوه بر پنج عامل، ابعاد سی‌گانه آن را نیز می‌سنجد. روش ساخته شدن این مقیاس به این صورت بود که با استفاده از روش تحلیل عوامل، ۱۲ پرسشی را که بر روی هر پنج عامل بیشترین ضریب بار را داشتند انتخاب کردند. همبستگی بین فرم کوتاه و فرم بلند از ۰/۷۵ برای وظیفه‌شناسی تا ۰/۸۹ برای روان‌رنجوری متغیر بود. بازآزمایی در دامنه‌ای بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ قرار داشت. همچنین همسانی درونی زیرمقیاس‌ها در نمونه مورد مطالعه از ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ متغیر بود (به نقل از دهقانی و کاظمی علی‌آباد، ۱۳۹۸). روایی این ابزار در ایران به روش همبستگی مقیاس‌ها با پرسشنامه‌ی تجدیدنظر شده آیزنک، فرم کوتاه، در عامل روان‌رنجورخوبی ۰/۷۲ و در عامل برون‌گرایی ۰/۷۰ و همبستگی مقیاس‌های توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی با مقیاس روان‌رنجورخوبی ۰/۳۲ و همبستگی انعطاف‌پذیری با عامل برون‌گرایی ۰/۲۲ گزارش شده است (محقق و همکاران، ۱۴۰۰). ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ برای عوامل روان‌رنجورخوبی، برون‌گرایی، تجربه‌گرایی، توافق‌پذیری و

1 Kline

2 Silencing the Self Scale

3 Jack & Dill

4 NEO-Five Factor Inventory

وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۹ بوده است (صابر و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ روان رنجور خوبی، برون‌گرایی، گشودگی، مردم‌آمیزی و با وجدان بودن به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۳، ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ بود.

**پرسشنامه تنظیم هیجان<sup>۱</sup> (ERQ):** این پرسشنامه توسط گراس و جان (۲۰۰۳) به منظور اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان تهیه شده است. مقیاس فوق از ۱۰ گویه تشکیل شده است و دارای دو زیر مولفه ارزیابی مجدد (۶ گویه) و سرکوبی (۴ گویه) است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه‌ای)، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) است. در بررسی روایی ملاک این پرسشنامه همبستگی ارزیابی مجدد با مقیاس عواطف مثبت (۰/۲۴) و عواطف منفی (۰/۱۴-) و سرکوبی با مقیاس عواطف مثبت (۰/۱۵-) و عواطف منفی (۰/۰۴) گزارش شده است (بالزوریتی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ و پایایی بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل پرسشنامه ۰/۶۹ گزارش شده است (گراس و جان، ۲۰۰۳). حسینی و خیر (۱۳۸۹) میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۷۰ و روایی محتوایی کل پرسشنامه را ۰/۶۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۸۵ و برای سرکوبی ۰/۸۱ بدست آمد.

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۵۰ شرکت‌کننده خانم با میانگین سنی ۴۱/۸۳ و انحراف معیار ۱۰/۲۲ مشارکت داشتند. تعداد ۹۸ نفر (۳۸/۷۳ درصد) دارای مدرک دیپلم، ۱۱۰ نفر (۴۳/۴۷ درصد) کارشناسی، ۳۴ نفر (۱۳/۴۳) کارشناسی ارشد و ۸ نفر (۴/۳۴) 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

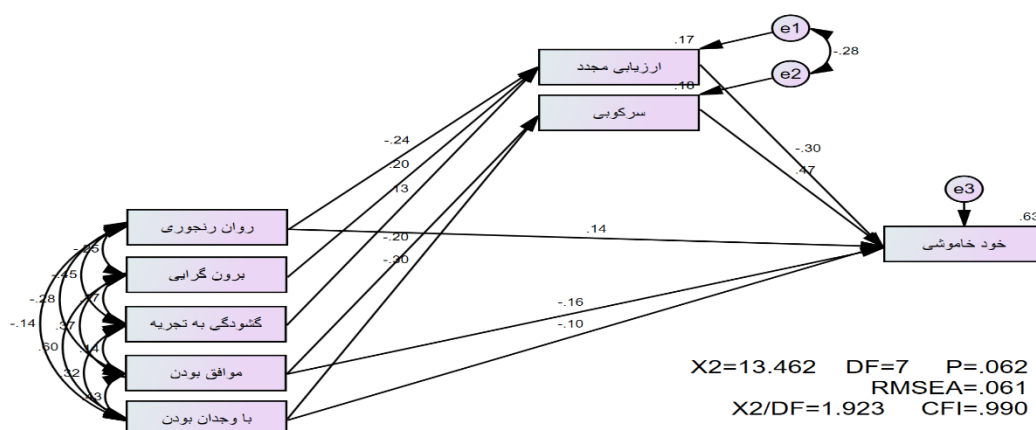
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. روان رنجوری	-							
۲. برون‌گرایی	۰/۲۵**	-						
۳. گشودگی به تجربه	۰/۴۴**	۰/۱۷**	-					
۴. موافق بودن	۰/۲۷**	۰/۳۷**	۰/۱۳*	-				
۵. با وجدان بودن	۰/۱۴*	۰/۶۰**	۰/۳۱**	۰/۴۳**	-			
۶. ارزیابی مجدد	۰/۳۶*	۰/۳۰**	۰/۲۹**	۰/۱۳*	۰/۲۳**	-		
۷. سرکوبی	۰/۱۸**	۰/۳۳**	۰/۲۳**	۰/۳۲**	۰/۴۰**	۰/۵۹**	-	
۸. خود خاموشی	۰/۳۸*	۰/۳۴**	۰/۲۷**	۰/۴۳**	۰/۵۶**	۰/۶۸**	-	
میانگین	۱۷/۶۴	۲۵/۷۲	۲۶/۹۷	۲۶/۲۰	۲۷/۳۶	۲۶/۱۰	۱۶/۰۳	۹۰/۷۷
انحراف معیار	۶/۴۳	۵/۳۰	۴/۷۵	۴/۰۱	۶/۴۳	۵/۵۰	۵/۶۱	۱۵/۲۳
کجی	-۰/۳۲۶	۱/۰۹۷	-۰/۹۴۸	۰/۳۴۸	-۰/۶۶۱	-۰/۲۹۹	-۰/۲۵۹	۰/۸۰۵
کشیدگی	-۱/۱۸۸	-۰/۹۸۰	۰/۳۳۰	-۰/۸۶۲	-۰/۴۴۲	-۰/۸۳۴	-۱/۰۵۶	-۰/۶۳۴

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

جدول ۱ ضرایب همبستگی پیرسون و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج همبستگی نشان داد که روان‌رنجوری با خودخاموشی همبستگی مثبت و معنادار دارد، در حالی که برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، موافق بودن و با وجدان بودن با خودخاموشی همبستگی منفی و معنادار نشان دادند. در زمینه تنظیم هیجان، ارزیابی مجدد با خودخاموشی رابطه منفی معناداری داشت، در حالی که سرکوبی با خودخاموشی رابطه مثبت و معناداری داشت. شاخص‌های توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی نیز در جدول ارائه شده است که نشان‌دهنده توزیع نسبتاً نرمال داده‌ها است. مقادیر آماره چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه قابل قبول (۲- تا ۲) قرار دارند که نشان‌دهنده نرمال بودن داده‌ها برای متغیرهای پژوهش است. پیش از انجام تحلیل، نرمال بودن متغیر

پیش‌بینی خود خاموشی در زنان متأهل بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان  
Prediction of self-silencing in married women based on the Big Five personality traits with the mediating role of emotion regulation

ملاک مورد بررسی قرار گرفت و نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف بیانگر نرمال بودن این متغیر بود. همچنین، میزان آماره دوربین-واتسون برای متغیرهای پیش‌بین برابر با ۲/۰۵۸ بود که در محدوده قابل قبول ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و نشان‌دهنده استقلال خطاها است. علاوه بر این، برای اطمینان از عدم وجود هم‌خطی میان متغیرهای پیش‌بین، معیار عامل تورم واریانس بررسی شد که در تمامی متغیرها کمتر از ۱۰ بود و بدین ترتیب عدم هم‌خطی تأیید گردید. این مفروضات نرمال بودن، استقلال خطاها و عدم هم‌خطی، شرایط لازم برای اجرای تحلیل مسیر در این پژوهش را فراهم آورده‌اند.



شکل ۱. مدل اصلاح شده خودخاموشی بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان

در شکل ۱ مدل اصلاح شده‌ی پژوهش حاضر پس از حذف مسیرهای غیر معنادار رسم شده است. بدین معنا که مسیرهایی که معنادار نبودند اصلاح و حذف شدند ( $P > 0.001$ ) و همچنین مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش با خودخاموشی در جدول ۲ و ۳ ذکر شده است.

جدول ۲. ضرایب مسیر مستقیم اثرات متغیرها و معنی‌داری پارامترهای برآورد شده

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد	انحراف استاندارد	آماره (t)	سطح معناداری
روان رنجوری	ارزیابی مجدد	-۰/۲۰۰	۰/۰۵۴	-۳/۷۳۹	۰/۰۰۱
برون گرایی	ارزیابی مجدد	۰/۲۰۲	۰/۰۶۰	۳/۳۷۴	۰/۰۰۱
گشودگی به تجربه	ارزیابی مجدد	۰/۱۴۶	۰/۰۷۲	۲/۰۴۳	۰/۰۴۱
با وجدان بودن	سرکوبی	-۰/۲۶۵	۰/۰۵۴	-۴/۹۰۹	۰/۰۰۱
موافق بودن	سرکوبی	-۰/۲۷۲	۰/۰۸۵	-۳/۱۹۴	۰/۰۰۱
روان رنجوری	خودخاموشی	۰/۳۱۶	۰/۰۹۹	۳/۱۸۱	۰/۰۰۱
موافق بودن	خودخاموشی	-۰/۵۹۷	۰/۱۶۷	-۳/۵۸۱	۰/۰۰۱
با وجدان بودن	خودخاموشی	-۰/۲۲۶	۰/۱۰۵	-۲/۱۵۳	۰/۰۳۱
سرکوبی	خودخاموشی	۱/۲۵۴	۰/۱۲۰	۱۰/۴۵۰	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد	خودخاموشی	-۰/۸۲۳	۰/۱۲۰	-۶/۸۵۶	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، روان‌رنجوری با ارزیابی مجدد و موافق بودن و با وجدان بودن با سرکوبی و خودخاموشی رابطه منفی و معنادار دارند، در حالی که برون‌گرایی و گشودگی به تجربه پیش‌بینی‌کننده مثبت ارزیابی مجدد بودند. همچنین، روان‌رنجوری رابطه مثبت با خودخاموشی نشان داد. علاوه بر این، سرکوبی خودخاموشی را افزایش داد اما ارزیابی مجدد آن را کاهش داد. همچنین تمام متغیرهایی که مسیرهای مستقیم آن‌ها به متغیر ملاک دارای مقدار  $T$  بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از  $\pm 1.96$  است تأثیر معنی‌داری ( $P < 0.001$ ) بر متغیر ملاک دارند و مسیرهای غیر معنادار از مدل حذف شدند.

جدول ۳. ضرایب مسیر غیرمستقیم اثرات متغیرها و معنی داری پارامترهای برآورد شده با بوت استرپ

مسیر	Bootstrap	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
روان رنجوری ← ارزیابی مجدد ← خودخاموشی	-۰/۱۶۵	-۰/۲۸۴	-۰/۰۷۸	۰/۰۰۱
برون گرایی ← ارزیابی مجدد ← خودخاموشی	۰/۱۶۶	۰/۰۸۵	۰/۲۶۱	۰/۰۰۱
گشودگی به تجربه ← ارزیابی مجدد ← خودخاموشی	۰/۱۲۰	۰/۰۴۳	۰/۲۰۴	۰/۰۰۱
موافق بودن ← سرکوبی ← خودخاموشی	-۰/۳۴۲	-۰/۵۴۱	-۰/۱۳۵	۰/۰۰۱
با وجدان بودن ← سرکوبی ← خودخاموشی	-۰/۳۳۲	-۰/۴۵۹	-۰/۲۰۹	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۳ دیده می شود، اثر غیرمستقیم روان رنجوری از طریق ارزیابی مجدد بر خودخاموشی منفی و معنادار بود، در حالی که برون گرایی و گشودگی به تجربه از طریق ارزیابی مجدد اثر مثبت و معناداری بر خودخاموشی داشتند. همچنین موافق بودن و با وجدان بودن از طریق سرکوبی اثر منفی و معناداری بر خودخاموشی نشان دادند. در جدول ۴ شاخص های برازش مدل اصلاح شده ذکر شده است.

جدول ۴. شاخص های برازش مدل

شاخص برازندگی	دامنه قابل پذیرش	مدل نهایی
نسبت خردی دو به درجه آزادی	کمتر از ۵	۱/۹۲
درجه آزادی	-	۷
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۹
شاخص برازندگی فزاینده (IFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۹
شاخص نیکویی برازش (GFI)	بزرگتر از ۰/۹۰	۰/۹۹
ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۶
ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (SRMR)	کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۴

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود، نسبت خردی دو به درجه آزادی برابر ۱/۹۲ است که کمتر از ۵ بوده و نشان دهنده برازش مناسب مدل است. شاخص های برازش تطبیقی (CFI = ۰/۹۹)، برازندگی فزاینده (IFI = ۰/۹۹) و نیکویی برازش (GFI = ۰/۹۹) همگی بالاتر از ۰/۹۰ هستند و برازش عالی مدل را تأیید می کنند. همچنین، مقدار RMSEA برابر با ۰/۰۶ و مقدار SRMR برابر با ۰/۰۴ است که هر دو کمتر از ۰/۰۸ بوده و حاکی از برازش خوب مدل می باشند. در مجموع، این شاخص ها نشان می دهد که مدل نهایی از برازش مطلوب و کیفیت قابل قبولی برخوردار است.

## بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف پیش بینی خودخاموشی در زنان متأهل بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت با نقش میانجی تنظیم هیجان انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که پنج عامل بزرگ شخصیت به صورت مستقیم (روان رنجوری، موافق بودن و با وجدان بودن) و غیر مستقیم (همه ی پنج عامل) از طریق تنظیم هیجان قادر به پیش بینی خودخاموشی در زنان متأهل بودند. این یافته با نتایج دمیر کایا و کایا (۲۰۲۴)؛ بانیزا و همکاران، (۲۰۲۲)، تاجیک و بشر پور (۱۴۰۳) و ژو و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین یافته های فوق می توان اذعان داشت که روان رنجوری به طور کلی بیانگر حساسیت بیش از حد به هیجانات منفی، واکنش های شدید به فشارهای روانی و تجربه مکرر احساسات ناخوشایند مانند اضطراب، افسردگی و عصبانیت است. افرادی که از این ویژگی برخوردارند معمولاً در مدیریت و تنظیم هیجانات خود دچار مشکل می شوند و به دلیل ترس از قضاوت یا رد شدن از سوی دیگران، تمایل به سرکوب احساسات و نیازهای درونی خود پیدا می کنند. این رفتار منجر به افزایش خودخاموشی می شود که می تواند در روابط بین فردی اختلال ایجاد کند و سلامت روان را به خطر اندازد. بنابراین، روان رنجوری نه تنها به واسطه توانایی پایین در ارزیابی مجدد هیجانات منفی باعث افزایش خودخاموشی می شود، بلکه به عنوان

یک عامل مستقیم نیز موجب افزایش این رفتار می‌گردد (دیسون و همکاران، ۲۰۲۵). در مسیرهای غیرمستقیم، ارزیابی مجدد به عنوان یک استراتژی مهم تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای بین ویژگی‌های شخصیتی و خودخاموشی ایفا می‌کند. بررسی مسیرهای برون‌گرایی و گشودگی به تجربه که از طریق ارزیابی مجدد تنظیم هیجان بر خودخاموشی تأثیرگذارند، بیانگر این است که این دو ویژگی شخصیتی با افزایش توانایی فرد در تغییر دیدگاه نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا و هیجانی، به کاهش رفتارهای خودخاموشی منجر می‌شوند. افراد برون‌گرا به دلیل تمایل ذاتی به برقراری ارتباط اجتماعی، ابراز احساسات و جستجوی حمایت اجتماعی، غالباً در مدیریت هیجانات خود موفق‌تر عمل می‌کنند و کمتر به سرکوب هیجانات روی می‌آورند. همین ویژگی به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات هیجانی از راهبردهای شناختی موثرتری مانند ارزیابی مجدد استفاده کنند (هو و جیانگ، ۲۰۲۳). از سوی دیگر، افراد با گشودگی به تجربه بالا، به خاطر ذهن باز، کنجکاو و انعطاف‌پذیری شناختی، تمایل دارند احساسات و افکار منفی را با دیدی نو و متفاوت مورد ارزیابی قرار دهند که این امر باعث می‌شود از دام خودخاموشی و سرکوب هیجانی رهایی یابند (برودک و کالتا، ۲۰۲۳).

مسیرهای مرتبط با ویژگی‌های موافق بودن و باوجدان بودن نیز از طریق استراتژی سرکوب هیجان به طور غیرمستقیم بر خودخاموشی تأثیر می‌گذارند. این یافته‌ها بیانگر این است که افراد دارای این دو ویژگی شخصیتی تمایل کمتری به سرکوب هیجان‌ها دارند و این موضوع باعث کاهش تمایل آن‌ها به خودخاموشی می‌شود. موافق بودن که با ویژگی‌هایی نظیر همدلی، انعطاف‌پذیری در روابط و توجه به نیازهای دیگران همراه است، فرد را در ابراز هیجانات به شکلی سازنده ترغیب می‌کند و از بروز رفتارهای منفی مانند خودخاموشی پیشگیری می‌کند (ابوالقاسمی و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، باوجدان بودن که با نظم، مسئولیت‌پذیری و خودکنترلی ارتباط دارد، به فرد این امکان را می‌دهد که هیجانات خود را به صورت متعادل مدیریت کرده و از شیوه‌های ناسازگارانه مانند سرکوب یا انکار اجتناب کند. شایان ذکر است که این دو ویژگی شخصیتی علاوه بر مسیر غیرمستقیم، به طور مستقیم نیز به صورت منفی خودخاموشی را پیش‌بینی می‌کنند (تورنر و هادیس، ۲۰۲۵). علاوه بر این، یافته‌های مطالعه اهمیت تنظیم هیجان را به عنوان متغیر میانجی که مسیرهای غیرمستقیم میان شخصیت و خودخاموشی را توضیح می‌دهد، پررنگ‌تر می‌سازد. تنظیم هیجان، به ویژه از طریق دو استراتژی ارزیابی مجدد و سرکوب هیجان، نقش کلیدی در چگونگی بروز یا پیشگیری از رفتارهای خودخاموشی دارد. این نتایج نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، به ویژه توانمندسازی افراد در استفاده از ارزیابی مجدد شناختی و کاهش استفاده از سرکوب هیجان، می‌تواند به طور مؤثری رفتارهای خودخاموشی را کاهش دهد. همچنین، درک بهتر از نحوه تعامل ویژگی‌های شخصیتی با فرآیندهای تنظیم هیجان می‌تواند به طراحی برنامه‌های روانشناختی هدفمندتر کمک کند که با توجه به ویژگی‌های فردی، درمان و پیشگیری را بهینه سازند. این موضوع به ویژه در میان زنان متأهل اهمیت دارد، زیرا آن‌ها در مواجهه با فشارهای روانی و اجتماعی خاصی قرار دارند که می‌تواند خودخاموشی را تقویت کند (دمیر کایا و کایا، ۲۰۲۴).

در مجموع این پژوهش به بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی خودخاموشی زنان متأهل با در نظر گرفتن نقش میانجی تنظیم هیجان پرداخت. نتایج نشان داد که روان‌رنجوری، موافق بودن و باوجدان بودن به‌طور مستقیم، و همه عوامل شخصیتی از طریق تنظیم هیجان به‌طور غیرمستقیم، خودخاموشی را پیش‌بینی می‌کنند. روان‌رنجوری با حساسیت بالا به هیجانات منفی و ضعف در تنظیم آن‌ها، تمایل به سرکوب احساسات را افزایش می‌دهد، در حالی که برون‌گرایی و گشودگی به تجربه از طریق به‌کارگیری ارزیابی مجدد شناختی، این رفتار را کاهش می‌دهند. موافق بودن و باوجدان بودن نیز با تمایل کمتر به سرکوب هیجان، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم موجب کاهش خودخاموشی می‌شوند. این یافته‌ها اهمیت تنظیم هیجان، به‌ویژه استفاده از ارزیابی مجدد و کاهش سرکوب هیجانی، را به عنوان راهبردهای مؤثر در پیشگیری از خودخاموشی برجسته کرده و بر ضرورت طراحی مداخلات روانشناختی متناسب با ویژگی‌های شخصیتی زنان متأهل تأکید می‌کنند.

پژوهش حاضر با وجود ارائه یافته‌های جدید در زمینه پیش‌بینی خودخاموشی بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت و نقش میانجی تنظیم هیجان، با محدودیت‌هایی نیز مواجه است که باید در نظر گرفته شوند. اولاً، استفاده از نمونه‌گیری آنلاین و ابزارهای خودگزارش‌دهی ممکن است موجب بروز سوگیری‌های مربوط به گزارش‌دهی و کاهش تعمیم‌پذیری نتایج شود؛ بنابراین، توصیه می‌شود پژوهش‌های آتی از نمونه‌های میدانی و روش‌های گردآوری داده چندگانه بهره‌مند شوند تا اعتبار یافته‌ها ارتقا یابد. دوم اینکه، ماهیت مقطعی مطالعه، امکان استنتاج روابط علی را محدود می‌کند؛ لذا انجام مطالعات طولی و پژوهش‌های تجربی برای بررسی عمیق‌تر و دقیق‌تر روابط میان ابعاد شخصیت، تنظیم هیجان و خودخاموشی ضرورت دارد. از منظر کاربردی، نتایج حاکی از اهمیت تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان، به ویژه استراتژی‌های ارزیابی مجدد و کاهش سرکوب هیجان، در برنامه‌های مداخلاتی روانشناختی است که می‌تواند به کاهش رفتارهای

خودخاموشی در زنان متأهل کمک کند. به همین منظور، طراحی و پیاده‌سازی برنامه‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر بهبود توانمندی‌های تنظیم هیجان و توجه به ویژگی‌های شخصیتی، می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان و کیفیت روابط بین فردی ایفا نماید. همچنین، پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی در بروز خودخاموشی پرداخته و چارچوب‌های مداخلاتی سازگار با زمینه‌های فرهنگی متفاوت را توسعه دهند تا مداخلات مؤثرتر و جامع‌تری ارائه شود.

## منابع

- پروایی، ش؛ مام شریفی، پ؛ شهامت ده سرخ، ف. (۱۴۰۲). مدل خود خاموشی و گرایش به طلاق با نقش واسطه‌ای تعارض زناشویی در زنان متأهل. *رویش روان‌شناسی*، ۱۲ (۹)، ۱۶۹-۱۷۸. <http://frooyesh.ir/article-1-4750-fa.html>
- تاجیک، ف؛ و بشرپور، سجاد. (۱۴۰۳). مدل ساختاری خود-خاموشی در زنان بر اساس پریشانی روان‌شناختی و تعارض زناشویی با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۱۱)، ۵۰-۴۱. <http://frooyesh.ir/article-1-5497-fa.html>
- حسینی، ف؛ و خیر، م. (۱۳۸۹). بررسی نقش معلم در هیجانات تحصیلی ریاضی و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۲۰ (۲)، ۶۳-۴۱. [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_4176.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4176.html)
- دهقانی، ف؛ و کاظمی علی آباد، اعظم. (۱۳۹۸). بررسی نقش احساس تنهایی و ویژگی‌های شخصیتی در وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۸ (۱)، ۲۰-۱۳. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.1.10.6>
- 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)، ۲۹۱-۲۸۴. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2015.5450>
- صابر، ف؛ موسوی، و؛ و صالحی، ا. (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های حل مساله در مردان معتاد و غیر معتاد. *فصلنامه علمی/اعتیادپژوهی*، ۵ (۱۹)، ۳۹-۵۵. <http://etiadpajohi.ir/article-1-345-fa.html>
- مام شریفی، پ؛ اسدی، م؛ و دادور مقانی، ا. (۱۴۰۳). مدل خود خاموشی و افسردگی در زنان متأهل با نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۶)، ۲۲۰-۲۱۱. <http://frooyesh.ir/article-1-5167-fa.html>
- محقق، ح؛ فرهادی، م؛ یعقوبی، ا؛ و مهدوی، آ. (۱۴۰۰). اضطراب در قلمرو شخصیت: نقش نگرش‌ها. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰ (۲)، ۱۵-۲۴. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.2.13.5>
- Abolghasemi, J., Jafari, F., Neysani Samani, L., & Rimaz, S. (2024). Predictors of Marital Satisfaction Among Reproductive-Age Women Based on Personality Traits: A Study in Iran. *Cureus*, 16(5), e59610. <https://doi.org/10.7759/cureus.59610>
- 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>
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Brudek, P., & Kaleta, K. (2023). Marital offence-specific forgiveness as mediator in the relationships between personality traits and marital satisfaction among older couples: Perspectives on Lars Tornstam's theory of gerotranscendence. *Ageing & Society*, 43(1), 161-179. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000465>
- Deason, K. G., Luchetti, M., Karakose, S., Stephan, Y., O'Suilleabháin, P. S., Hajek, A., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2025). Neuroticism, loneliness, all-cause and cause-specific mortality: A 17-year study of nearly 500,000 individuals. *Journal of affective disorders*, 368, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.077>
- Demir Kaya, M., & Kaya, F. (2024). Irrational romantic relationship beliefs and self-silencing: Mediating role of emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(3), 610-623. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00535-w>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations of emotion regulation. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3rd ed., pp. 3-12). The Guilford Press.
- Huo, M. L., & Jiang, Z. (2023). Work-life conflict and job performance: The mediating role of employee wellbeing and the moderating role of trait extraversion. *Personality and Individual Differences*, 205, 112109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112109>
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). *Silencing the Self Scale (STSS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t07263-000>
- Jones, A. M. (2024). Self-silencing as protection: How the "angry Black woman" stereotype influences how Black graduate women respond to gendered-racial microaggressions. *Equity & Excellence in Education*, 57(1), 47-61. <https://doi.org/10.1080/10665684.2023.2201480>

Prediction of self-silencing in married women based on the Big Five personality traits with the mediating role of emotion regulation

- Kamo, Y., & Hori, M. (2024). Marital and family satisfaction in 32 countries. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 4094-4101). Cham: Springer International Publishing.
- Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications. <https://psycnet.apa.org/record/2010-18801-0000>
- Maji, S., & Dixit, S. (2024). Gender stigma consciousness, imposter phenomenon, and self-silencing: A mediational relationship. *Psychological Studies*, 69(4), 375-384. <https://doi.org/10.1007/s12646-023-00724-8>
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the five-factor model in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69(4), 367-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01524.x>
- Moncel, C., Osmont, A., & Dauvier, B. (2025). Associations between the Big Five personality traits and everyday and experimental risk taking: A literature review in adolescence and adulthood. *Personality and Individual Differences*, 236, 112982. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112982>
- Rapoport, R. (2024). Sex-role stereotyping in studies of marriage and the family. In *The Sex Role System* (pp. 62-75). Routledge.
- Todorov, E. H., Paradis, A., & Ha, T. (2023). Emotion Regulation Difficulties and Relationship Satisfaction in Adolescent Couples: The Role of Conflict Resolution Strategies. *Journal of youth and adolescence*, 52(8), 1753-1767. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01787-6>
- Turner, M., & Hodis, F. A. (2025). Strengthening conscientiousness by means of interventions: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 37(2), Article 39. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10016-4>
- Zhu, Z., Qin, S., Dodd, A., & Conti, M. (2023). Understanding the relationships between emotion regulation strategies and Big Five personality traits for supporting effective emotion regulation tools/interventions design. *Advanced Design Research*, 1(1), 38-49. <https://doi.org/10.1016/j.ijadr.2023.06.001>