**پرسشنامه خود خاموشی(** **STSS)[[1]](#footnote-1)**

به منظور اندازه گیری خود خاموشی، مقیاسی توسط جک در سال ۱۹۹۱ ارائه شده است. این مقیاس ۳۱ گویه ای، به صورت خود گزارشی[[2]](#footnote-2) تنظیم شده است. مقیاس خود خاموشی یا(STSS)[[3]](#footnote-3) بر اساس مطالعات طولی زنان طراحی شده است (جک، ۲۰۱۰: ۵). سطح سنجش این مقیاس طیف لیکرت پنج گزینه ای با دامنه ی بسیار موافق تا بسیار مخالف می باشد. این مقیاس شامل چهار زیر مقیاس است:

* ارزیابی و درک خود بوسیله ی استانداردهای بیرونی[[4]](#footnote-4)
* مراقبت از دیگران به قیمت قربانی کردن خود [[5]](#footnote-5)
* خاموش کردن خود[[6]](#footnote-6)
* خود تقسیم شده [[7]](#footnote-7)

هر یک از این مفاهیم، قابلیت تبدیل به خرده مقیاس هایی برای سنجش عملیاتی خود خاموشی را نیز دارا می باشند (جک، ۶: ۲۰۱۰).

1.بعد ارزیابی بیرونی خود

بعد ارزیابی بیرونی خود توضیح می دهد که فرد خود خاموش کننده، در قضاوت و ارزیابی خود، استانداردهای بیرونی و اجتماعی را لحاظ می کند. به طور مثال خودش را از چشم دیگران می بیند و آن طور که دیگران او را قضاوت می۔ کند، خودش را ارزیابی می کند (همان). به عبارت دیگر این بعد از خود خاموشی این مسئله را می سنجد که آیا فرد در ارزیابی انتخاب ها و ترجیحاتش، نظرات خودش را نیز در کنار نظرات دیگران لحاظ می کند و یا این که در ارزیابی خود، فقط از لنز چشم دیگران به خود می نگرد؟ این بعد دارای شش گونه است که گویه های مربوط به این زیر مقیاس به شرح جدول زیر است:

جدول 1: عملیاتی سازی متغیر خود خاموشی (بعد ارزیابی بیرونی خرد)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **متغیر** | **بعد** | **گویه** |
| **میزان خود خاموشی** | **بعد ارزیابی بیرونی خود** | خودم را با توجه به آنچه دیگران در مورد من فکر می کنند، ارزیابی می کنم. |
| چون کارهایی را که امروزه از هر کسی انتظار می رود بتواند انجام بدهد، نمی توانم انجام بدهم، از خودم ناراضی هستم. |
| وقتی که بخواهم تصمیمی بگیرم، بیشتر از آن که افکار و نظرات خودم برایم مهم باشد، به افکار و نظرات دیگران اهمیت می دهم. |
| همیشه در برابر احساسات دیگران، احساس مسئولیت می کنم |
| چون وقت زیادی را صرف می کنم تا بفهمم دیگران چه احساسی دارند، شناخت دقیقی از افکار و احساسات خودم ندارم نمی دانم که واقعا خودم چه می خواهم). |
| گویا هیچ وقت نمی توانم برای برآوردن اهداف، نیازها و خواسته های شخصی خودم، اقدامی انجام دهم |

۲. بعد مراقبت از دیگران به قیمت قربانی کردن خود

بعد مراقبت از دیگران به قیمت قربانی کردن خود، میزانی که فرد نیازهای دیگران را نسبت به نیازهای خود در اولویت قرار می دهد را می سنجد. به عبارت دیگر این بعد این مسئله را بررسی می کند که آیا فرد همزمان به مراقبت از خود و دیگران می پردازد و یا این که مراقبت از دیگران برای او مهم ترین هدف است و در راه رسیدن به این هدف حتی خواسته ها و منافع خود را قربانی می کند. این بعد دارای ۹ گویه به شرح جدول زیر است:

جدول 2: عملیاتی سازی متغیر خود خاموشی (بعد مراقبت از دیگران به قیمت قربانی کردن خود)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **متغیر** | **بعد** | **گویه** |
| **میزان خود خاموشی** | **مراقبت از دیگران به قیمت قربانی کردن خود** | فکر می کنم بهترین کار این است که خودم را در الویت قرار دهم، چرا که هیچ کس دیگری به فکر من نخواهد بود |
| توجه کردن به کسی، یعنی این که ابتدا نیازهای او را برآورده کنم و بعد به نیازهای خودم بپردازم. |
| اگر من به نیازهای کسانی که دوستشان دارم اولویت ندهم، حس میکنم خودخواهی کردم (یک نوع رفتار خودخواهانه است) |
| در یک رابطه عاطفی و صمیمانه با فرد دیگر، مسئولیتم این است که طرف مقابلم را خوشحال کنم، حتى اگر خودم ناراحت و اذیت بشوم |
| توجه کردن به کسی و مواظبت از او، یعنی کاری را که او می خواهد انجام بدهم؛ علی رغم این که ممکن است خودم چیز دیگری بخواهم. |
| برای این که احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم، باید بدون توجه به نیازهای دیگران، مستقل و خودکفا باشم |
| خودخواهی و به فکر خود بودن، بدترین صفتی است که من می توانم داشته باشم |
| انجام دادن کارها فقط به خاطر خودم و در نظر نگرفتن دیگران، خودخواهی است. |
| در یک رابطه عاطفی و صمیمانه، معمولا نگران کاری که انجام می دهم نیستم، برایم مهم است که بتوانم طرف مقابلم را خوشحال کنم. |

3.بعد خاموش کردن صدای خود

بعد «خاموش کردن خود»، به این موضوع اشاره دارد که فرد عقاید و نظرات خود را برای جلو گیری از ایجاد تضاد و تعارض در رابطه اش با دیگران " نمی گوید؛ چرا که می ترسد مبادا این رابطه را از دست بدهد. در واقع این بعد اشاره می کند که اگر فرد خود خاموش کننده، احساس کند که آنچه احساس می کند و یا آنچه می خواهد ممكن است از نظر دیگری مهم، خوشایند نباشد، آن را اصلا مطرح نکرده و از آن صرف نظر می کند. این بعد دارای ۹ گویه است:

جدول 3 عملیاتی سازی متغیر خود خاموشی (بعد خاموش کردن صدای خود)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **متغیر** | **بعد** | **گویه** |
| **میزان خود خاموشی** | **خاموش کردن صدای خود** | هنگامی که در یک رابطه عاطفی، صحبت کردن در مورد احساساتم باعث اختلاف شود، از بیان کردنش خودداری می کنم. |
| زمانی که نیازهای شخصی ام با نیازهای شریک عاطفی ام، متفاوت و ناهم خوان می شوند، بر روی خواسته های شخصی خودم پا فشاری می کنم. |
| در یک رابطه عاطفی، به جای این که خطر "اختلاف و درگیری" با طرف مقابلم را بپذیرم، ترجیح می دهم تا با پرهیز از درگیری، آرامش فعلی را مختل نکنم |
| حتی اگر صحبت کردن در مورد احساساتم، منجر به نارضایتی و اختلاف با شریک زندگیم شود، باز هم در مورد آنها با او صحبت می کنم. |
| زمانی که با نیازها یا نظرات همسرم اختلاف عقیده پیدا می کنم، به جای این که روی دیدگاه های خودم پافشاری کنم، با نظرات او موافقت می کنم. |
| زمانی که در یک ارتباط متقابل، برخی از خواسته هایم نادیده گرفته می شوند، معمولا به این باور می رسم که آن خواسته ها، اهمیت چندانی نداشته اند. |
| به ندرت خشم خودم را نسبت به نزدیکان و اطرافیانم، ابراز می کنم. |
| فکر می کنم که که بهتر است برخی احساساتم را که باعث ایجاد تضاد با همسرم می شود، ابراز نکنم و پیش خودم نگهدارم. |
| زمانی که احساس می کنم بروز احساسات واقعی ام، باعث تضعیف پیوند نزدیک و صمیمانه با دیگران می شوند، سعی می کنم آن ها را بروز نداده و در درون خویش مدفون سازم |

۴. بعد خود تقسیم شده

این بعد به این موضوع اشاره می کند که فرد بین خودی که باید باشد و باید احساس کند (خود بیرونی) و خودی که هست و احساسات پنهانش را شامل می شود(خود درونی)، فاصله و تقسیمی را احساس می کند. یعنی فرد در حضور دیگران نمی تواند خود واقعی اش باشد، چرا که به علت کسب رضایت دیگران مدام مجبور به ایفای نقشی متفاوت با آنچه واقعا حس می کند است و به همین دلیل نوعی بیگانگی در روابط او با دیگران حاکم است.

**جدول 4: عملیاتی سازی متغیر خود خاموشی (بعد خود تقسیم شده)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **متغیر** | **بعد** | **گویه** |
| **میزان خود خاموشی** | **خود تقسیم شده** | زمانی که در یک رابطه دوستانه و عاطفی قرار می گیرم، برایم بسیار دشوار است که خودم باشم، تا در مواقعی که با خودم تنها هستم |
| احساس می کنم که جهت خشنودسازی همسرم، باید از خود واقعی ام فاصله بگیرم و آن طوری که او دوست دارد رفتار کنم |
| گرچه عمدتا وقتی با دیگران هستم، به ظاهر خوشحال و راضی به نظر می رسم، اما در درونم حس خشم و عصیان دارم. |
| برای این که عشق و محبت همسرم پایدار بماند، برخی از مسائل فردی خود را از او پنهان می کنم. |
| زمانی که با فردی ارتباط نزدیک برقرار می سازم، تبدیل به فرد دیگری میشوم و انگار هویت و فردیت خویش را از دست می دهم |
| همسرم مرا به خاطر آنچه که واقعا هستم (نشان دادن احساساتم در زمان شادی و غم، آرامش و عصبانیت، و.. بدون پنهان سازی و نگرانی) دوست دارد و تحسین می کند. |
| احساس می کنم همسرم خود واقعی و شخصیت درونی من را نمی شناسد، چون معمولا آن را از او پنهان می کنم. |

در رابطه با سنجش میزان خود خاموشی باید گفت که این مقیاس با طیف لیکرت پنج گزینه ای سنجیده شده است: (کاملا درست =۵، درست =۴، نه نادرست و نه درست =۳، نادرست =2، کاملا نادرست =۱) و برخی گویه ها(15-31-8-11-1) نیز به صورت برعکس (کاملا درست =1، درست =۲، نه نادرست و نه درست =۳، نادرست =۴، کاملا نادرست =۵) کد گذاری شده اند. حداقل نمره ی خود خاموشی (که از جمع ۳۰ گویه به دست می آید) ۳۰ و حداکثر نمره ۱۵۰ است. نمرهی بیشتر معادل میزان خود خاموشی بیشتر و نمره ی کم تر معادل میزان خود خاموشی کم تر است. جک و دیل(1992) بیان کردند که ماده های این ابزار بیان کننده صفات شخصیتی نیست بلکه ترکیبی از طرحواره های شناختی و فرهنگی است که راهنمای رفتار اجتماعی و خودارزیابی زنان است.

**روایی و پایایی**

جک و دیل(1992) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در زنان دانشجو 86/0 ، در زنان باردار 89/0 و در زنان پناهنده 94/0 و ضریب روایی این ابزار با پرسشنامه افسردگی 21 ماده ای بک (BDI-21) در هر سه گروه فوق معنادار به دست آورده اند (جک و دیل، 1992). در پژوهش ملک محمدی(1392)، ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس خودخاموشی 72/0 و ضریب روایی همزمان آن با مقیاس 33 ماده ای همدلی عاطفی 42/0 (ژندا[[8]](#footnote-8)، 2005؛ ترجمه: بشارت و حبیب نژاد، 1389) به دست آمدند.

**تعریف مفهومی:خود خاموشی**

خود خاموشی به معنای وجود شکاف بین آن چیزی است که فرد احساس می کند و می خواهد، با آن چیزی که می گوید و یا عمل می کند (گیلیگان: ۲۰۱۰، ۱۱). خود خاموشی، نمود تبعیض و کلیشه های جنسیتی در روابط روزمره بین شخصی است. باورها و عقایدی که منجر به خود خاموشی می شوند، طرفدار نقش های جنسیتی خاص برای زنان هستند. این باورها زنان را ترغیب می کنند از ایجاد تضاد و اختلاف در روابط پرهیز کنند و نیازهای دیگران را به نیازهای خودشان ارجح بدانند و خود را با استانداردهای بیرونی که جامعه از آنها توقع دارد، ارزیابی و قضاوت نمایند(اسویم، ۲۰۱۰). به عبارتی خود خاموشی به وسیله ی هنجارها، ارزش ها و تصورات به زنان دیکته می کند که باید دل پذیر، دیگر خواه (با گذشت و دوست داشتنی باشند(جک، ۲۰۱۰: ۵ ).

فرد خود خاموش کننده، ارزیابی بیرونی از خود دارد، از دیگران به قیمت قربانی کردن خود پیروی می کند، بین خودی که باید باشد و باید احساس کند (خود بیرونی) و خودی که هست و احساسات پنهانش را شامل می شود(خود درونی)، فاصله و تقسیمی را احساس می کند و عقاید و نظرات خود را برای جلوگیری از ایجاد تضاد و تعارض در رابطه نمی گوید (جک، ۲۰۱۰).

**تعریف عملیاتی**

خودخاموشی. در این فایل خودخاموشی نمره ای است که شخص در مقیاس 31 ماده ای خود-خاموشی جک و دیل(1992) کسب نموده است.

پاسخگوی گرامی، این پرسشنامه جهت انجام یک پژوهش طراحی شده است. از همکاری شما کمال تشکر را داریم و قدردان صداقت و حوصله ی شما در پاسخ گویی هستیم.

**الف) مشخصات پاسخگو**

1) جنسیت: مرد🞏 زن 🞏

۲) میزان تحصیلات پاسخگو (چند سال یا کلاس درس خوانده اید): ..............................

۳) سال تولد پاسخگو: .............................۱۳ (يا: سن .........................سال)

۴) در چه سالی با همسرتان ازدواج کرده اید؟ ......................................

۵) چند فرزند دارید؟ .......................................................... فرزند

۶) متوسط درآمد ماهانه پاسخگو (تومان): ..........

۷) شغل پاسخگو (لطفا عنوان دقیق شغل ذکر شود، مثلا معلم مدرسه، پرستار، استاد دانشگاه، خیاط، و...):....

**ب) مشخصات همسر پاسخگو**

۸) میزان تحصیلات همسر پاسخگو (همسرتان چند سال با کلاس درس خوانده اند): ..............

۹) سال تولد همسر پاسخگو: .............................۱۳ (يا: سن ........................ سال)

۱۰) متوسط درآمد ماهانه همسر پاسخگو(تومان):............................................................

۱۱) شغل همسر پاسخگو (لطفا عنوان دقیق شغل ذکر شود، مثلا معلم، کارمند بانک، پزشک عمومی و..): ........................................

۱۲) میزان همکاری و مشارکت همسر در امور خانه داری: هیچ وقت🞏 به ندرت🞏 گاهی اوقات🞏 اکثر اوقات🞏 همیشه🞏

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | هر کدام از گزاره های زیر را چقدر در مورد خودتان درست می دانید؟ | کاملا درست | درست | نه درست و نه نادرست | نادرست | کاملا نادرست |
| 1 | فکر می کنم بهترین کار این است که خودم را در الویت قرار دهم، چرا که هیچ کس دیگری به فکر من نخواهد بود |  |  |  |  |  |
| 2 | هنگامی که در یک رابطه عاطفی، صحبت کردن در مورد احساساتم باعث اختلاف شود، از بیان آنها خودداری می کنم. |  |  |  |  |  |
| 3 | توجه کردن به کسی ، یعنی این که ابتدا نیازهای او را برآورده کنم و بعد به نیازهای خودم |  |  |  |  |  |
| 4 | اگر من به نیازهای کسانی که دوستشان دارم اولویت ندهم، حس میکنم خودخواهی کردم(یک نوع رفتار خودخواهانه است). |  |  |  |  |  |
| 5 | زمانی که در یک رابطه دوستانه و عاطفی قرار می گیرم، برایم بسیار دشوار است که خودم باشم، تا در مواقعی که با خودم تنها هستم |  |  |  |  |  |
| 6 | خودم را با توجه به آنچه دیگران در مورد من فکر می کنند، ارزیابی می کنم. |  |  |  |  |  |
| 7 | چرن کارهایی را که امروزه از هر کسی انتظار می رود بتواند انجام بدهد، نمی توانم انجام بدهم، از خودم ناراضی هستم. |  |  |  |  |  |
| 8 | زمانی که نیازهای شخصی ام با نیازهای شریک عاطفی ام، متفاوت و ناهمخوان می شوند، بر روی خواسته های شخصی خودم پا فشاری می کنم. |  |  |  |  |  |
| 9 | در یک رابطه عاطفی و صمیمانه با فرد دیگر، مسئولیتم این است که طرف مقابلم را خوشحال کنم، حتی اگر خودم ناراحت و اذیت بشوم |  |  |  |  |  |
| 10 | توجه کردن به کسی و مواظبت از او یعنی کاری را که او می خواهد انجام بدهم، على رغم این که ممکن است خودم چیز دیگری بخواهم. |  |  |  |  |  |
| 11 | برای این که احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم، باید بدون توجه به نیازهای دیگران، مستقل و خود کفا باشم. |  |  |  |  |  |
| 12 | خودخواهی و به فکر خود بودن، بدترین صفتی است که من می توانم داشته باشم. |  |  |  |  |  |
| 13 | احساس می کنم که جهت خشنودسازی همسرم، باید از خود واقعی ام فاصله بگیرم و آن طوری که او دوست دارد رفتار کنم. |  |  |  |  |  |
| 14 | در یک رابطه عاطفی، به جای این که خطر اختلاف و درگیری با طرف مقابلم را بپذیرم، ترجیح می دهم تا با پرهیز از درگیری، آرامش فعلی را مختل نکنم |  |  |  |  |  |
| 15 | گرچه عمدتا وقتی با دیگران هستم، به ظاهر خوشحال و راضی به نظر می رسم، اما در درونم حس خشم و عصیان دارم. |  |  |  |  |  |
| 16 | برای این که عشق و محبت همسرم پایدار بماند، برخی از مسائل فردی خود را از او پنهان می کنم. |  |  |  |  |  |
| 17 | زمانی که با نیازها با نظرات همسرم اختلاف عقیده پیدا می کنم، به جای این که روی دیدگاه های خودم پافشاری کنم، با نظرات او موافقت می کنم. |  |  |  |  |  |
| 18 | زمانی که با فردی ارتباط نزدیک برقرار می سازم، تبدیل به فرد دیگری می شوم و انگار هویت و فردیت خویش را از دست می دهم. |  |  |  |  |  |
| 19 | زمانی که در یک ارتباط متقابل، برخی از خواسته هایم نادیده گرفته می شوند، معمولا به این باور می رسم که آن خواسته ها، اهمیت چندانی نداشته اند. |  |  |  |  |  |
| 20 | همسرم مرا به خاطر آنچه که واقعا هستم (نشان دادن احساساتم در زمان شادی و غم، آرامش و عصبانیت، و .... بدون پنهان سازی و نگرانی) دوست دارد و تحسین می کند |  |  |  |  |  |
| 21 | انجام دادن کارها فقط به خاطر خودم و در نظر نگرفتن دیگران، خودخواهی است |  |  |  |  |  |
| 22 | وقتی که بخواهم تصمیمی بگیرم، بیشتر از آن که افکار و نظرات خودم برایم مهم باشد، به افکار و نظرات دیگران اهمیت میدهم. |  |  |  |  |  |
| 23 | به ندرت خشم خودم را نسبت به نزدیکان و اطرافیانم ابراز می کنم |  |  |  |  |  |
| 24 | احساس می کنم همسرم خود واقعی و شخصیت درونی من را نمی شناسد چون معمولا آن را از او پنهان می کنم. |  |  |  |  |  |
| 25 | فکر می کنم که که بهتر است برخی احساساتم را که باعث ایجاد تضاد با همسرم می شود، ابراز نکنم و پیش خودم نگهدارم. |  |  |  |  |  |
| 26 | همیشه در برابر احساسات دیگران، احساس مسئولیت می کنم |  |  |  |  |  |
| 27 | چون وقت زیادی را صرف می کنم تا بفهمم دیگران چه احساسی دارند، شناخت دقیقی از افکار و احساسات خودم ندارم (نمی دانم که واقعا خودم چه می خواهم). |  |  |  |  |  |
| 28 | در یک رابطه عاطفی و صمیمانه، معمولا نگران کاری که انجام می دهم نیستم، برایم مهم است که بتوانم طرف مقابلم را خوشحال کنم. |  |  |  |  |  |
| 29 | زمانی که احساس می کنم بروز احساسات واقعی ام، باعث تضعیف پیوند نزدیک و صمیمانه با دیگران می شوند، سعی می کنم آنها را بروز نداده و در درون خویش مدفون سازم. |  |  |  |  |  |
| 30 | گویا هیچ وقت نمی توانم برای برآوردن اهداف، نیازها و خواسته های شخصی خودم، اقدامی انجام دهم |  |  |  |  |  |
| 31 | حتی اگر صحبت کردن در مورد احساساتم، منجر به نارضایتی و اختلاف با شریک زندگیم شود، باز هم در مورد آنها با او صحبت می کنم. |  |  |  |  |  |

**منابع**

ملک محمدی، فاطمه(1392). بررسی رابطه ی بین خود\_انتقادی، جهت گیری مذهبی درونی، افسردگی و تنهایی با میانجی گری خود\_خاموشی در بین دانشجویان درگیر رابطه رمانتیک دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

Jack, Dana C; Alisha Ali(2010), Silencing the Self Across Cultures: Depression and Gender in the Social World, New York, Oxford University Press.

Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale schemas of intimacy associated with depression in women. Psychology of Woman Quarterly. 16, 97- 106.

Gilligan, Carol(2010), preface IN: Jack, Dana C, Alisha Ali, Silencing the Self across Cultures: Depression and Gender in the Social World, New York, Oxford University Press.

Swim, Janet K,(2010), Self-Silencing to Sexism, Journal of Social Issues, 66(3):493-507.

1. Silencing the self scale [↑](#footnote-ref-1)
2. Self - report [↑](#footnote-ref-2)
3. Silencing the self scale [↑](#footnote-ref-3)
4. Externalized self perception [↑](#footnote-ref-4)
5. Care as self sacrifice [↑](#footnote-ref-5)
6. Silencing the self [↑](#footnote-ref-6)
7. Divided Self [↑](#footnote-ref-7)
8. Jenda [↑](#footnote-ref-8)