

امیرپیرایش

رخصایت زناشویی

• نویسنده: داری، مسئولیت پذیری • انعطاف پذیری



نسل آفتاب

۱۳۹۵



نسل آفتاب

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، خ فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۱۴، طبقه دوم، واحد ۳

تلفن: ۷-۶۶۹۷۷۹۶۴ ، همراه: ۰۹۱۲۱۷۲۵۸۰۰

www.Sababook.ir

رضایت نامی

نویسنده: امیر پیرایش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۵

ناشر: نسل آفتاب

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۴۷-۸۴-۰

نظارت، طرح و اجرا: آتلیه گرنیک نسل آفتاب

کلیه حقوق مادی و معنوی برای نشر محفوظ می باشد

سرشناسه	پیرایش، امیر، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	رضایت زنناشویی/امیر پیرایش.
مشخصات نشر	تهران: نسل آفتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۳۸ ص: جدول، نمودار.
شابک	978-600-5847-84-0
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	زنناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	روابط زن و مرد -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Man-woman relationships -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۶۹۹/۷۴۳HQ
رده بندی دیویی	۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۹۵۰۰۴

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۹
مقدمه	۱۳
مؤلفه‌های روانشناختی	۲۰
خویش‌تنداری یا خودکترری	۲۱
مسئولیت‌پذیری	۲۲
انعطاف‌پذیری	۲۲
رضایت زناشویی	۲۳
فصل اول: سلامت روان و دانش روانشناسی	
مقدمه	۲۵
سلامت روان از دیدگاه نظریه‌پردازان روانشناختی و شخصیت	۲۸
الف) مکتب روانکاوی	۲۸
ب) مکتب انسان‌گرایی	۲۸

۲۹	ویژگی‌های شخصیتی
۳۰	اهداف ارزیابی روانشناختی شخصیت
۳۲	نقش مولفه‌ها و ویژگیهای روانشناختی در سازگاری زناشویی
۳۲	ارتباط بین کیفیت ازدواج و شخصیت
۳۳	مسئولیت‌پذیری
۳۴	انعطاف‌پذیری
۳۵	خواب‌آلودگی
۳۵	رضایت زناشویی
۳۷	فصل دوم: روش‌شناسی روش
۳۹	روش پژوهش
۴۰	جامعه آماری
۴۰	نمونه آماری (روش نمونه‌گیری حجم نمونه)
۴۰	الف - روش نمونه‌گیری
۴۱	ب - تعیین حجم نمونه
۴۱	ابزار اندازه‌گیری پژوهش
۴۳	روش گردآوری اطلاعات
۴۴	روش آماری
۴۵	فصل سوم: تجزیه و تحلیل داده‌ها
۴۷	الف - آمار توصیفی

۶۰	ب - استنباط آماری
۶۲	فرض‌های آماری
۶۴	فرض‌های آماری
۶۶	فرض‌های آماری
۶۷	فرض‌های آماری
۶۹	فرض‌های آماری
۷۱	فرض‌های آماری
۷۳	نتیجه
۷۴	معادله رگرسیو
۷۶	نتیجه
۷۷	فصل چهارم: بحث و نتیجه‌گیری
۷۹	خلاصه و جمع‌بندی
۸۰	بحث و نتیجه‌گیری
۹۳	محدودیت‌های پژوهش
۹۴	پیشنهاد‌های پژوهشی
۹۵	پیشنهاد‌های کاربردی
۹۷	فهرست منابع
۹۷	منابع فارسی
۱۱۱	منابع انگلیسی

۱۱۵	ضمائم و پیوست ها
۱۳۰	خویشترداری
۱۳۳	مسئولیت پذیری
۱۳۷	انعطاف پذیری

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

خانواده مهم‌ترین رکن تشکیل‌دهنده‌ی هر جامعه محسوب می‌شود، به طوری که سلامت جامعه منوط به سلامت این رکن است. امروزه با توجه به رشد و توسعه‌ی علوم گوناگون، اهمیت و حساسیت «خانواده» و «زندگی زناشویی» بیش از پیش نمایان شده‌است؛ بنابراین در اکثر کشورهای دنیا، به خصوص کشورهای توسعه‌یافته، دول سیاسی و مراکز مستقل اجتماعی با حساسیتی بالا نسبت به عاده درصد رصد و موشکافی حالات مختلف این رکن مهم اجتماع هستند بلکه با ارائه‌ی راهکارهای علمی و استاندارد، باعث تداوم بخشیدن به زندگی خانوادگی و جلوگیری از نزاع و درگیری بین زوجها و تزیق آرامش و ممانعت از طلاق و جدایی آنها گردند.

از جمله‌ی علوم مختلف که همزمان با رشد و توسعه‌ی علمی در آرام کردن جامعه و هدایت خانواده‌های آن به سمت آرامش و یک زندگی دلخواه داشته، روانشناسی است. روانشناسی که اهمیت و ارزش آن بر کسی پوشیده نیست، در این راه بیش از علوم دیگر نقش مؤثر

داشته است و هر جا که وارد عمل شده و موضوعی را مورد بررسی قرار داده، موفق بوده است. نگاهی کوتاه به آمار تحقیقات مختلف روانشناسه که در نقاط مختلف دنیا زندگی زناشویی و گرفتاری‌های زوجین را مورد بررسی قرار داده‌اند، ارزش و موفقیت این دانش در حیطه‌ی مطالعات خانواده‌گی و زندگی زناشویی را اثبات می‌کند.

تحقیق حاضر که به صورت آکادمیک و تحت نظارت برجسته‌ترین اساتید دانشگاهی با دقت و ظرافت فوق‌العاده‌ای انجام گرفته است نیز با رویکردی روش‌شناختی سعی در بررسی زندگی زناشویی جامعه‌ی آماری خود دارد. چوب کلی تحقیق حاضر را میزان رضایت زوجین از زندگی مشترک خود تشکیل می‌دهد و این مولفه، یعنی رضایت زناشویی خود را از مولفه‌ی مهم روانشناختی که عبارتند از خویش‌داری، مسئولیت‌پذیری، و اعطاف‌پذیری، مطابقت شده است. تعاریف مختلف هر یک از این مولفه‌ها در بخش مقدمه شرح و بسط داده شده‌اند.

مطالعه‌ی پیش‌رو، علاوه بر مقدمه که شامل تعاریف و مفاهیم مولفه‌ها است، از چهار فصل تشکیل شده است. در فصل اول، کتاب و نظریه‌های روانشناسی و دانش سلامت روان و شخصیت معرفی و بررسی شده است. فصل دوم شامل معرفی روش‌های ارائه شده در پژوهش است. در فصل سوم تجزیه و تحلیل داده‌ها تبیین می‌گردد و

فصل چهارم حاصل سخن و نتیجه‌گیری تحقیق است.

بدون شک، مطالعه‌ای با این دقت و ظرافت به تنهایی از عهده‌ی نویسنده‌ی این سطور خارج می‌باشد؛ لذا بر خود واجب و لازم می‌دانم که از کسانی که در تحقق این مهم، راه‌بلد و راهنمای بنده‌ی حقیر بودند، تشکر نمایم که «من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق». بی‌تردید بخش اعظمی از تحقق و شکل‌گیری کتاب «رضایت زناشویی» مرهون، مدیون تلاش و زحمت جناب آقای دکتر محمد اورکی است که در تمام طول این پژوهش، با سعه‌ی صدر و بینش عمیق خود، مسیر مطالعه و خوب و بد آن را مشخص کردند، به نحوی که نگارنده با پشتوانه‌ی همچین سنگ عیار، ایمان و باور خود را به خلوص این تحقیق اعلام می‌دارد. صمیمانه و باسگزار زحمات ایشان هستم و برایشان آرزوی توفیق و سلامت می‌کنم. همچنین از اساتید بزرگوار، جناب آقای دکتر علیرضا پیرخانمی و جناب آقای دکتر مجتبی صدقاتی که در تحقق این کتاب از نظر روشنگریشان بهره برده‌ام، تشکر می‌نمایم و برای ایشان نیز توفیق مسئلت می‌کنم.

امیر پیرایش

تابستان ۱۳۹۵

مقدمه

خانواده مهمترین واحد اجتماعی هر جامعه است که با بستن پیمان زناشویی بین زن و مرد به وجود می‌آید. پیمان زناشویی پیمانی مقدس و خدایی است که با قلب‌ها را به یکدیگر پیوند می‌دهد. قرآن کریم از آن به عنوان میثاق محکم یاد می‌کند که بین زن و مرد برقرار شده است (واخذن ميثاقا غلیظا).

زن و مردان از شما میثاق گرفته‌اند. اطلاق کلمه میثاق در قرآن کریم بیانگر پیمانی است که خداوند بین خود از یک سو و زن و شوهر از سوی دیگر بسته است. زیرا در فرهنگ قرآن اصولاً میثاق با اخذ به کار رفته است که نشانه پیمان الهی است. بنابرین در اسلام پیمان ازدواج پیمان بسیار محکم و استواری است که زن و شوهر با خدای خود عهد می‌بندند. همواره در کنار یکدیگر، وفادار هم باقی می‌مانند و کانونی گرم و عاطفی و سرشار از صفا و صمیمیت، یکرنگی و همدلی که در آن تجلیات انوار الهی همیشه درخشان و پرفروغ است، پدید آورند (مظاهری؛ ۱۳۷۶). رضایت زناشویی، احساس خوشایندی،

رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر است به هنگامی که تمام جنبه‌های ازدواج‌شان را مورد توجه قرار می‌دهند. رضایت زناشویی از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی‌اش حاصل می‌شود و در واقع نگرش مثبت و لذت‌بخشی به زن و شوهر از جنبه‌های مختلف رابطه دارند، رضایت زناشویی محسوب می‌شود (هاکینز و همکاران؛ ۱۹۷۴، ترجمه فقیرپور؛ ۱۳۸۳).

بیمان زناشویی ازدواج دو شخصیت است، با حفظ استقلال نسبی طرفین برای همکاری متقابل، نه نابودی یکی به نفع دیگری. مفهوم و مقصود ازدواج در طی تن‌ها و در شرایط مختلف اقتصادی، اجتماعی، جغرافیایی و... پیوسته در بخش تغییر و تحول بوده و با عوامل گوناگون درآمیخته است، اما سررشته رضایت زناشویی بر محبت، همکاری، همدردی، تفاهم، تکامل، گذشت و نازاکاری متقابل، حفظ منافع مشترک، تعالی و رشد زوجین استوار است. دوشاد از این مفهوم و بی‌توجهی به هدفهای اساسی آن در شرایط جدید زندگی، از ازدواج‌های سست و نابسامان و طلاق زیان‌آور را افزایش داده است (روشن؛ ۱۳۷۸). با وجود درون‌مایه‌های فطری و خدایی و عاشقانه برای ایجاد چنین روندی نباید از نظر دور داشت که ازدواج حالتی ایستا و راکد آن هم بین دو شخصیت تغییرناپذیر نیست. ازدواج سفری روانی و روحی است که با شور و حال سرمستی جذب شدن آغاز شده و مسیر خود را از میان گذرگاه ناهموار و پر پیچ و خم خودکاو و خودشناسی ادامه و نهایتاً به خلق کانونی صمیمی، شاد و همیشگی می‌انجامد. صرف‌نظر از این که

این دید و نگرش خاص توانایی و امکاناتی را به ما ارائه می‌دهد، درک کنیم یا به آن اعتقاد چندانی نداشته باشیم. خوشبختی ما نه به پیدا کردن «همسر ایده‌آل» بلکه تمایل ما به کشف و درک بخش‌های پوشیده و پنهان وجود خودمان بستگی خواهد داشت (هندریکس؛ ۱۹۹۶، ترجمه ابراهیمی؛ ۱۳۸۴). آنچه از خود ازدواج و تشکیل خانواده مهم‌تر به نظر می‌رسد سازگاری و رضایت زناشویی است. سازگاری زناشویی بر سبوری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی زوجین تأثیر می‌گذارد و سنگ زیربنای عملکرد هر خانواده است. سازگاری زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زن و شوهر به وجود می‌آید. زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌ها و صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای تعاملی است و بنابراین سازگاری زناشویی فرایندی تکاملی بین زن و شوهر می‌باشد (احمدی؛ ۱۳۷۳). عواملی که بر زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارند و موجبات بروز رضایت یا ناراضی را در زندگی فراهم می‌کند بسیار است، عواملی چون کیفیت روابط قبل از ازدواج، چگونگی ازدواج، شیوه ارتباطی زوجین، نوع ویژگی شخصیت یا صفات روانشناختی، روش برخورد با مشکلات زناشویی، از عوامل شناخته شده در این زمینه هستند. از طرفی رضایت زناشویی نیاز به تلاش هم زن و هم شوهر دارد (پارکر و همکاران ۱۹۹۵؛ به نقل از مهرآبادی ۱۳۸۵). شواهد بسیار واضحی در این زمینه وجود دارد که زوجها در جامعه معاصر، مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط عاشقانه صمیمی تجربه می‌کنند. در واقع مشکل

درماندگی زناشویی بیش از مقوله های روانپزشکی دیگر سبب ارجاع جهت دریافت مراقبت های بهداشت روانی می گردد (برنشتاین و برنشتاین؛ ۲۰۰۱، ترجمه سهرابی؛ ۱۳۸۲).

در این میان ویژگی های شخصیتی، نقش بسیار مهم و حائز اهمیتی را در زندگی زناشویی ایفا می کنند. بطور کلی افراد بر مبنای شباهت هایی که در نگرشها، ارزشها و عقایدشان وجود دارد، مجذوب یکدیگر می شوند و در نهایت تصمیم به ازدواج می گیرند، به این دلیل که چنین ویژگی هایی بسیار سریع آشکار می شوند و بنیان و پایه ای است که افراد را به یکدیگر نزدیک می کند. از سوی دیگر ویژگی های شخصیتی، پس از مدت زمان نسبتاً طولانی آشکار می شوند و بر رضایت و سازگاری زناشویی بسیار تاثیرگذار می باشند. به طور کلی در این مطالعه، سه ویژگی شخصیتی زنان و مردان مورد بررسی قرار گرفته است که عبارتند از: مسئولیت پذیری، خویششننداری و انعطاف پذیری. عوامل تاثیرگذار بر رضایت زناشویی را می توان در سه مقوله طبقه بندی کرد که شامل موارد زیر است: ۱- عوامل فردی ۲- عوامل محیطی ۳- عوامل ارتباطی (ماکین و همکاران ۱۹۷۴؛ ترجمه فقیرپور؛ ۱۳۸۳). با توجه به اینکه ویژگی های شخصیتی از طریق عوامل سه گانه فردی، محیطی و ارتباطی نقش بسیار مهمی را بر روی رضایت زناشویی ایفا می کنند، بنابراین در پژوهش حاضر رابطه بین ویژگی های سه گانه شخصیتی خویششننداری، مسئولیت پذیری و انعطاف پذیری زنان و مردان را بر رضایت زناشویی آنها بررسی می کند و سوال اساسی این است که آیا ویژگی های شخصیتی زنان و مردان با رضایت

زناشویی آنها رابطه دارد، و زنان و مردانی که از رضایت زناشویی برخوردارند دارای چه نوع ویژگی شخصیتی هستند؟ و کدامیک از صفات شخصیتی تأثیر بیشتری را بر رضایت زناشویی آنان ایفا می‌کند؟

رضایت زناشویی^۱، احساس خوشایندی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر است به هنگامی که تمام جنبه‌های ازدواج‌شان را مورد توجه قرار می‌دهند. رضایت زناشویی از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی‌اش حاصل می‌شود و در واقع نگرش مثبت و لذت‌بخشی که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف رابطه دارند، رضایت زناشویی محسوب می‌شود (هاکینز^۲ و همکاران؛ ۱۹۷۴، ترجمه فقیرنور ۱۳۸۳). عواملی که بر زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارند و موجبات بروز رضایت یا نارضایتی را در زندگی فراهم می‌کند بسیار است، عواملی چون کیفیت، رابطه قبل از ازدواج، چگونگی ازدواج، شیوه ارتباطی زوجین، نوع ویژگی شخصیت یا صفات روانشناختی، روش برخورد با مشکلات زناشویی و عوامل شناخته شده در این زمینه هستند. از طرفی رضایت زناشویی نسبت به تأثیر هم زن و هم شوهر دارد (پارکر^۳ و همکاران ۱۹۹۵؛ به نقل از مهرآبادی ۱۳۸۶).

شواهد بسیار واضحی در این زمینه وجود دارد که زوجها در جامعه معاصر، مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ رابطه

1- Marital satisfaction

2- Hakiens

3- Parker

عاشقانه صمیمی تجربه می‌کنند. در واقع مشکل درماندگی زناشویی بیش از مقوله های روانپزشکی دیگر سبب ارجاع جهت دریافت مراقبت‌های بهداشتی روانی می‌گردد (برنشتاین و برنشتاین^۱؛ ۲۰۰۱، ترجمه سهرابی؛ ۱۳۸۲). عوامل تاثیرگذار بر رضایت زناشویی را می‌توان در سه مقوله عقبه‌بندی کرد که شامل موارد زیر است: ۱- عوامل فردی ۲- عوامل محیطی ۳- عوامل ارتباطی (هاکینز و همکاران ۱۹۷۴؛ ترجمه فقیرپور ۱۳۸۱). توجه به اینکه ویژگیهای شخصیتی از طریق عوامل سه‌گانه فردی، محیطی و ارتباطی نقش بسیار مهمی را بر روی رضایت زناشویی ایفا می‌کنند. بنابراین در پژوهش حاضر رابطه بین ویژگیهای سه‌گانه شخصیتی مردان و رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری زنان و مردان را بر رضایت زناشویی آنها بررسی می‌کند و سوال اساسی این است که آیا ویژگیهای شخصیتی زنان و مردان با رضایت زناشویی آنها رابطه دارد، و زنان و مردانی که از رضایت زناشویی برخوردارند دارای چه نوع ویژگی شخصیتی هستند؟ و کدامیک از صفات شخصیتی تاثیر بیشتری را بر رضایت زناشویی آنان ایفا می‌کند؟

در ارتباط با شیوه‌های پاسخ همسران بر فشار روانی تحقیقات بسیاری انجام گرفته اما بیشتر این تحقیقات عوامل و شرایط بیرونی زندگی زناشویی مورد تأکید قرار داده‌اند و عوامل درونی مؤثر بر تعارضات زناشویی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در حالیکه اگر

فشارهای روانی و شیوهی پاسخ دهی به این فشارها را بعنوان عامل اصلی در رضایتمندی یا تعارض در روابط زناشویی بدانیم در این صورت آیا نمی‌توان شیوهی پاسخدهی به فشارهای روانی را تا حدود زیادی به عوامل شخصیتی همسران مربوط دانست. و اینجاست که ضرورت بررسی نقش ویژگیهای شخصیتی همسران در ایجاد تعارضات زناشویی، بخوبی احساس می‌شود. زیرا شخصیت هم بیانگر آن دسته از خصوصیات است که فرد را از سایرین متمایز و منحصر به فرد می‌کند و هم بیانگر آن دسته از خصوصیات است که در همه‌ی انسانها مشترک است (پروین، ۱۳۸۹، ترجمه کدیور و جوادی؛ ۱۳۸۳). همچنین شخصیت مجموعه‌ی ویژگی‌هاست که شناخت و بررسی آنها به درک پاتولوژی‌های شخصیت کمک می‌کند و در صورتیکه درست شکل بگیرد توانائی انطباق مؤثر، قابل قبول فرهنگی و اجتماعی را برای شخص فراهم می‌آورد و در غیر این صورت بهداشت روانی فرد و اطرافیان را به خطر می‌اندازد (موسوی نسب؛ ۱۳۷۰).

اجرای هرگونه پژوهشی که منجر به شناسایی عوامل مؤثر در رضایت زناشویی شود، می‌تواند اطلاعات حیاتی را برای برنامه ریزان آن جامعه فراهم سازد. طبق تحقیقات انجام گرفته رضایت زناشویی نقش والدین را تسهیل می‌کند. عمر زن و شوهر را طولانی‌تر و باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی، پیشرفت اقتصادی و رضایت از زندگی می‌گردد. سازگاری و رضایت زناشویی از طریق رابطه متقابل مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک متقابل و ارضای

نیازها ایجاد می‌گردد (مادربک، ۱۹۹۲، به نقل از مهرآبادی، ۱۳۸۵).

تاثیر کوتاه‌مدت افزایش رضایت زناشویی این است که زوجین کار و نقش خود را در ارتباط با یکدیگر و فرزندان به درستی انجام می‌دهد و سلامت خانواده را تضمین می‌کند و زمینه مناسبی برای رشد و شکوفایی استعدادهای خود و فرزندان می‌شود. تاثیر بلندمدت رضایت زناشویی این است که ورود افراد سالم از خانواده به جامعه باعث کاهش هزینه‌های مرتبط به ناهنجاری اجتماعی و بزهکاری و باعث رشد در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و بطور کلی سلامت جامعه می‌شود. بنابراین، توجه به اینکه مولفه‌های شخصیت و شناسایی آنها از اهمیت فوق‌العاده‌ای در روانشناسی سلامت برخوردار است و همواره نظریه‌پردازان شخصیت از آن به عنوان ارکان و عواملی اساسی شخصیت یاد می‌کنند، بنابراین باید تلاش کرد تا با شناسایی ارتباط بین ویژگیهای شخصیتی زوجین، رضایت زناشویی آنان را بهبود بخشید و این پژوهشها می‌تواند پل ارتباطی مهمی بین روانشناسی شخصیت، آسیب‌شناسی روانی، سلامت روانی و مشاوره از راج باشد.

مولفه‌های روانشناختی

مولفه‌های روانشناختی شامل ویژگیهای شخصیتی خودکنترلی یا خویشتنداری، مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری زنان و مردان است که از

طریق پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا^۱ (۱۹۵۱) سنجیده می‌شود. هدف از اندازه‌گیری میزان مولفه‌های مذکور این است که مشخص شود آیا با افزایش یا کاهش میزان هریک از مولفه‌های مذکور در زنان و مردان، میزان رضایت زناشویی افزایش یا کاهش می‌یابد؟ و آیا این تغییرات معنادار هستند یا خیر؟ در ادامه تعاریف نظری و عملیاتی مولفه‌های روانشناختی فوق ارائه می‌شود.

خویشتنداری یا خودکنترلی^۲

تعریف نظری: توانایی افراد از احساسات بطوریکه جریان تفکر و ارتباطات سالم را ممکن سازد (گان؛ ۱۹۹۵). گلمن معتقد است افرادی که می‌خواهند در ایجاد رابطه با دیگران موثر واقع شوند باید توانایی تشخیص و تفکیک و کنترل احساسات خود را داشته باشند، سپس از طریق همدلی یک رابطه مناسب برقرار کنند (ک مهر؛ ۱۳۸۱).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از خویشتنداری، میزان نمره‌ای است که زنان و مردان از پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا کسب می‌کنند. مولفه خویشتنداری در این پرسشنامه دارای ۵۰ سوال است هرچه میزان نمره فرد کمتر باشد، میزان خویشتنداری او نیز کمتر خواهد بود و هرچه نمره فرد بیشتر باشد، میزان خویشتنداری نیز بیشتر خواهد شد.

1 - CPI

2 - Self control