

بررسی رابطه رضایت زناشویی به عنوان ملاکی برای ارزیابی میزان کارکردها و تعارض های خانواده باشفقت خود و بین زوجین استان خوزستان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۲/۰۸/۰۹)

فاطمه محمد زاده^۱

محقق و پژوهشگر

رضوان لیموچی نیا

محقق و پژوهشگر

چکیده

با توجه به اینکه رضایت زناشویی به عنوان ملاکی برای ارزیابی میزان کارکردها و تعارض های خانواده است و همچنین تأثیری که برخی متغیرها از جمله شفقت-خود و ویژگی های شخصیتی بر رضایت زناشویی دارد؛ این تحقیق با هدف بررسی نقش گری بر ارتباط بین شفقت-خود و رضایت زناشویی در زوجین شهر اهواز انجام گرفته است. جامعه آماری این تحقیق کلیه زوجین شهر اهواز در سال ۱۴۰۰ بودند که از میان آن‌ها ۲۰۰ نفر به روش نمونه گیری داوطلب با ملاکهای ورود و همچنین با ملاک های خروج انتخاب شدند. از بین کارمندان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی تعداد ۲۰۰ کارمند متاهل با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس برگزیده شدند. سپس پرسشنامه های پژوهش بر روی آن‌ها اجرا و بین متغیرهای شفقت-خود با وظیفه شناسی و با رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. اما بین شفقت-خود و رضایت زناشویی رابطه ای دیده نشد همچنین یافته ها نشان داد که وظیفه شناسی رابطه بین شفقت خود و رضایت زناشویی است. همسران وظیفه شناس، کمتر ممکن است انتقاد از همسر را برانگیزانند که در نتیجه، میزان و یا شدت تعامل های منفی زناشویی را کاهش می دهد. ، کمتر ایجاد ناسازگاری می کند. وظیفه شناس بودن می تواند برای پاسخگویی به شرایط دشوار به شیوه ای مسئولانه و غیرواکنشی عمل کنند.

واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، شفقت خود، خانواده، زوجین

انسان در زندگی خود مقاطع و مراحل حساسی را پشت سر می گذارد. یکی از این مراحل حساس و سرنوشت ساز مساله ازدواج و تشکیل زندگی مشترک است و مهم تر از این مرحله تلاش هر یک از زوجین برای حفظ این زندگی مشترک و حتی الامکان رسیدن به درجات عالی رضایت بخش زناشویی است تا در سایه این رضایت بتوانند به اهداف مورد نظرشان از ازدواج دست یابند. رابطه زناشویی در زندگی مانند هر رابطه دیگری دارای جنبه های مثبت و منفی می باشد، مهم ترین عامل شاخص و تعیین کننده در ازدواج، کیفیت و نوع رابطه بین زن و شوهر است (گاتمن، ۲۰۰۲). یکی از عواملی که بر به وجود آمدن رضایت زناشویی موثر است، شفقت- خود است. اصطلاح شفقت- خود از واژه شفقت گرفته می شود زیرا شفقت شامل حساسیت داشتن نسبت به رنج دیگران، آگاهی از غم هایشان، میل به تسلی رنج هایشان و داشتن یک دیدگاه بدون قضاوت از اشتباهات افراد می شود (دینیز و همکاران، ۲۰۰۸). نف سه مؤلفه اصلی شفقت- خود را پیشنهاد می کند، که با هم همپوشی دارند: (۱) مهربانی نسبت به خود در برابر خود- داوری، (۲) احساسات مشترک انسانی در برابر انزوا و (۳) ذهن آگاهی در برابر همانند سازی افراطی است (نف، ۲۰۱۱). افرادی با شفقت- خود بالا سعی می کنند وقتی اشتباه می کنند با خود مهربان باشند و خودشان را درک کنند. آنها با این آگاهی که همه انسان ها کامل نیستند و ممکن است دچار اشتباه شوند به اشتباهات شان فکر می کنند. در مقابل، افراد با شفقت- خود پایین، وقتی که مرتکب اشتباه می شوند حساس می شوند و تصور می کنند که در این نوع اشتباهات منحصر به فرد هستند و به صورت وسواس گونه بر روی اشتباهاتشان تمرکز می کنند (نف، ۲۰۰۳). اکثر تحقیقات نشان می دهند که شفقت- خود باعث افزایش رضایت فرد از روابط بین فردی می شود اما برخی از تحقیقات بیان می کنند، که اگر چه شفقت- خود می تواند با افزایش عزت نفس و کارایی فردی به

نفع همسران باشد یا با کاهش انگیزه تصحیح اشتباهات بین فردی، به روابط آن‌ها آسیب برساند، این که شفقت-خود به نفع یا به ضرر روابط باشد به وجود یا عدم وجود سایر منابع انگیزشی برای تصحیح اشتباهات بین فردی بستگی دارد. به طور خاص وجود منابع جایگزین انگیزه برای تصحیح اشتباهات باید به زوج‌ها اجازه دهد بدون توجه به سطح عزت نفس، انگیزه تصحیح اشتباهات بین فردی را داشته باشد. یکی از عواملی که بر ارتباط بین شفقت-خود و رضایت مندی از روابط تأثیر می‌گذارد وظیفه شناسی (وجدانی بودن) است (بیکر و مک نالتی، ۲۰۱۱). مدل پنج عاملی شخصیت (مک گرا و کاستا، ۱۹۸۷) به صورت نظری همه ویژگی‌های خلقی شخصیت را در بر می‌گیرد (گلدبرگ، ۱۹۹۹). فروید معتقد است که همه چیزهایی که تاکنون به دست آورده‌اید و تمام چیزهایی را که انتظار دارید به دست آورید، خواه همسر یا والد خوبی باشید و حتی حالت سلامت عمومی شما می‌تواند تحت تأثیر شخصیت شما و شخصیت افرادی که با آن‌ها تعامل دارید قرار گیرد (شولتز و شولتز، ۱۹۹۸، ترجمه: سید محمدی، ۱۳۸۵). وظیفه شناسی به عنوان یکی از پنج عامل بزرگ شخصیتی، شامل یک تمایل عمومی برای مصمم بودن، محتاط بودن، قابل اطمینان بودن و انگیزه بالای موفقیت می‌باشد (مونت و باریک، ۱۹۹۵). سطح بالای وظیفه شناسی ممکن است فقط رابطه مثبت در میان افراد دارای شفقت-خود بالا را پیش‌بینی کند و سطح بالای وظیفه شناسی باید از زوج‌های با شفقت بالا در برابر کاهش انگیزه بین فردی برای تصحیح اشتباهات محافظت کند. سطح بالای شفقت-خود باید از زوج‌های وظیفه شناس در برابر بعضی از مفاهیم منفی همراه با وظیفه شناسی بیش از حد (احساسات منفی ناشی از عدم دستیابی به انتظارات غیر واقع‌گرایانه) محافظت کند. علاوه بر آن سطح پایین شفقت-خود ممکن است فقط چگونگی ارتباط بین افراد با وظیفه شناسی پایین را پیش‌بینی کند. به طور خاص، استانداردهای پایین تر موفقیت که همراه با سطح پایین وجدان هستند ممکن است از زوج‌ها در برابر سطح بالای انتقاد که همراه با سطح پایین شفقت-خود می‌باشد محافظت کند و افزایش انگیزه برای تصحیح

اشتباهات بین فردی که ناشی از سطح پایین شفقت-خود می باشد ممکن است از افراد با وظیفه شناسی پایین در برابر انگیزه بین فردی پایین محافظت کند (بیکر و مک نالتی، ۲۰۱۱). به طور کلی مساله اصلی این پژوهش بررسی نقش - در ارتباط بین شفقت-خود و رضایت زناشویی زوجین شهر اهواز است.

بخش اول: روش پژوهش

طرح پژوهش: پژوهش حاضر همبستگی از نوع تحلیل مسیر است. روشی است برای مطالعه تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل (برونزاد) و متغیرهای وابسته یا (درونزاد) است. از تحلیل مسیر برای کشف علتها استفاده نمیشود، بلکه این روش در مورد مدل هایی به کار می رود که بر مبنای دانش و ملاحظات نظری تدوین شده باشند.

بنداول: آزمودنی ها

جامعه آماری این تحقیق کلیه زوجین شهر اهواز در سال ۱۴۰۰ بودند که از میان آن ها ۲۰۰ نفر به روش نمونه گیری داوطلب با ملاکهای ورود: ۱- داشتن حداقل یک فرزند، ۲- داشتن مدرک تحصیلی دیپلم به بالا، ۳- داشتن گویش فارسی روان، ۴- داشتن سن ۲۰ تا ۴۰ سال و ۵- نداشتن سابقه ازدواج مجدد و همچنین با ملاک های خروج: ۱- داشتن سابقه بیماری روانی بر اساس گزارش فرد و DSM-۵، ۲- داشتن اعتیاد به مواد مخدر و داروهای روانگردان و بر اساس رعایت اصول اخلاق پژوهش انتخاب شدند. در ابتدا پس از تایید موضوع پژوهش با مجوز دانشکده و دانشگاه و هماهنگی های لازم به بخش های مختلف دانشگاه مراجعه گردید. سپس با تایید استاد راهنما پرسشنامه های معتبر برای سنجش متغیرهای استفاده شدند. و در ادامه از بین کارمندان متاهل

دانشگاه آزاد اسلامی تعداد ۲۰۰ کارمند متاهل با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس برگزیده شدند. سپس پرسشنامه‌های پژوهش بر روی آن‌ها اجرا گردید.

بند دوم: ابزار پژوهش

• مقیاس شفقت- خود

مقیاس ۱۲ ماده‌ای شفقت-خود توسط ریس و همکاران تدوین شده و شامل ۶ خرده مقیاس و هر خرده مقیاس دارای ۲ ماده است. ماده‌های این مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ رتبه‌ای (از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵) مرتب شده است و نمره بالا نشان دهنده سطح بالای شفقت خود است. نف، کیرک پاتریک و رود (۲۰۰۷) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴؛ وی، لیائو؛ کا و شافر (۲۰۱۱) در دو مطالعه ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۵۸ در دانشجویان و ۰/۸۸ در جامعه بزرگسالان گزارش دادند. نف (۲۰۰۳)؛ ریس و همکاران (۲۰۱۱)؛ عزیزی، محمدخانی، فروغی، لطفی و بهرام خانی (۲۰۱۳)؛ و اوئیس، آکین و عباسی (۲۰۰۷)، برگرفته از دنیز و همکاران، (۲۰۰۸) با استفاده از تحلیل عامل تاییدی به یک راه‌حل شش عاملی در مورد مقیاس شفقت-خود از جمله مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی و ریس (۲۰۱۰) دست یافتند.

• پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی نئو (NEO)

برای بررسی شخصیت آزمودنی‌ها از پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیتی (NEO) که شامل ۶۰ سؤال و برای نخستین بار در سال ۱۹۸۵ تدوین گردید استفاده شده است. در این پژوهش برای بررسی شخصیت آزمودنی‌ها از خرده مقیاس سنخ شخصیتی وظیفه شناسی که شامل ۱۲ ماده است استفاده گردید، که ماده‌های آن بر روی طیف لیکرت پنج رتبه‌ای از صفر تا چهار

نمره گذاری می شوند. همچنین، حداقل و حداکثر نمره از صفر تا ۴۸ است و نمره بالا نشان دهنده بالا است. کیامهر (۱۳۸۱) در پژوهش خود ضرایب همبستگی این پرسشنامه ۲۴۰ سئوالی را با پرسشنامه ۶۰ سئوالی آن به ترتیب برای مولفه های روان نژند گرایی ۰/۷۵، برون گرایی ۰/۹۱، بازبودن ۰/۷۱، توافقی ۰/۷۸ و وجدانی بودن ۰/۷۵ که در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار گزارش نموده است.

• مقیاس رضایت زناشویی

در این پژوهش به منظور اندازه گیری رضایت زناشویی از مقیاس رضایت زناشویی (رجبی، ۱۳۸۸) استفاده شده است، که دارای ۱۳ سوال است که شرکت کنندگان پاسخ خود را به هر ماده در یک پیوستار ۵ رتبه ای (۱- نداشتن توافق تا ۵- توافق بسیار بالا) رتبه بندی می کنند. حداقل و حداکثر نمره این مقیاس بین ۱۳ تا ۶۵ و نمره بالا بیانگر میزان بالای رضایت زناشویی همسران نسبت به یکدیگر است. محرییان (۱۹۹۸) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۴؛ رجبی (۱۳۸۸) ۰/۹۰ و روایی همزمان را از طریق همبسته کردن با پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ ۰/۸۳ گزارش کرده اند.

بخش دوم: یافته ها

طبق یافته های توصیفی، میانگین ها و انحراف معیارهای متغیرهای مورد مطالعه از جمله شفقت- خود ۳۵/۲۵ و ۴/۷۵، وظیفه شناسی ۴۱/۹۰ و ۳/۸۴ و رضایت زناشویی ۴۰/۲۰ و ۴/۶۶ به دست آمده اند. همبستگی های معنی دار مثبت بدست آمده بین شفقت- خود و وظیفه شناسی با رضایت زناشویی نشان دهنده ی است که این دو متغیر به ویژه وظیفه شناسی در افزایش رضایت زناشویی از مودنی ها نقش دارند.

میانگین ها و انحراف معیارهای متغیرهای مورد مطالعه از جمله شفقت-خود ۳۵/۲۵ و ۴/۷۵، وظیفه شناسی ۴۱/۹۰ و ۳/۸۴ و رضایت زناشویی ۴۰/۲۰ و ۴/۶۶ به دست آمده اند. همبستگی های معنی دار مثبت بدست آمده بین شفقت-خود و وظیفه شناسی با رضایت زناشویی نشان دهنده ی است که این دو متغیر به ویژه وظیفه شناسی در افزایش رضایت زناشویی ازمودنی ها نقش دارند. همان گونه که در جدول ۲-۴ ملاحظه می شود، مسیرهای مستقیم شفقت-خود به وظیفه شناسی ($B=0/18, p=0/001$) و وظیفه شناسی به رضایت زناشویی ($B=0/34, p=0/001$) معنادارند و مسیر مستقیم شفقت-خود به رضایت زناشویی ($B=0/11, p=0/110$) معنی دار نیست (شکل ۱-۴ ببینید). بنابراین برای ترمیم مدل و رسیدن به یک مدل برازنده جامعه بهتر است که مسیر غیر معنی دار شفقت-خود به رضایت زناشویی از این مدل حذف شود.

مجذور خی مدل نهایی با $df=1$ برابر با ۲/۵۴ ($p=0/111$) غیر معنی دار و شاخص نسبت مجذور خی به درجه آزادی (کمتر از مقدار قرار دادی ۳ است) (۲/۵۴)، که این دو شاخص نشان می دهد که این مدل از برازندگی مناسب برخوردار است. شاخص های دیگر آماری این مدل

مسیرها	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	نسبت بحرانی C.R	سطح معنی داری P
شفقت-خود به وظیفه شناسی	۰/۱۸	۰/۲۳	۰/۰۵	۳/۳۳	$<0/001$
وظیفه شناسی به رضایت زناشویی	۰/۳۴	۰/۲۸	۰/۰۸	۴/۱۶	$<0/001$
شفقت-خود به رضایت زناشویی	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۰۶	۱/۵۹	۰/۱۱۰

RMSEA=۰/۰۸ نیز در حد مطلوب است و شاخص های دیگر مانند $GFI=۰/۹۹$ ، $CFI=۰/۹۵$ و $NFI=۰/۹۲$ همگی نزدیک به مقدار ۱ هستند. به هر حال همگی این شاخص بیانگر برآزش و متناسب بودن مدل نهایی است. ضریب غیرمستقیم استاندارد شفقت-خود به رضایت زناشویی با $(p<۰/۰۰۳)$ معنی دار است و فاصله اطمینان در دامنه ۰/۰۳ تا ۰/۱۳ بیانگر تاثیر سنخ شخصیتی وظیفه شناسی ما بین شفقت-خود و رضایت زناشویی است. به عبارت دیگر، تاثیر شفقت-خود به صورت مستقیم بر روی افزایش رضایت زناشویی مهم نیست بلکه از طریق ویژگی شخصیتی وظیفه شناسی است.

نتیجه گیری

بین وظیفه شناسی و رضایت زناشویی رابطه ی مثبت وجود دارد تایید گردید، با یافته های فلاح چای و همکاران (۲۰۱۴)، رازقی و همکاران (۱۳۸۹)، امیری و همکاران (۲۰۱۱)، مالوف و همکاران (۲۰۱۰)، کلاسون و همکاران (۲۰۱۱)، بوت وین و همکاران (۱۹۹۷) یکی است. این گونه می توان بیان کرد که همسران وظیفه شناس، کمتر ممکن است انتقاد از همسر را برانگیزانند که در نتیجه، میزان و یا شدت تعامل های منفی زناشویی را کاهش می دهد. ، کمتر ایجاد ناسازگاری می کند؛ چرا که این افراد عموماً مسئولیت پذیر، مورد اطمینان و سخت کوش هستند و در نهایت رضایت زناشویی را افزایش می دهد (دانلان، کنگر و برایانت، ۲۰۰۴). شفقت-خود و با یکدیگر رابطه ی مثبت دارند، تأیید گردید. یافته های نف و همکاران (۲۰۰۷) و بیکر و مک نالتی (۲۰۱۱) در راستای این نتیجه هستند. ایجاد ظرفیت و توانایی برای حفظ درد و رنج در آگاهی دلسوزانه، توانایی فرد را برای گسترش مهربان بودن و مسئول بودن نسبت به خود، دیگران و همه ی موجودات تسهیل می کند (هافمن، گروسمن و هیئتون، ۱۹۹۷). احساس های مربوط به خودمهربانی و انسانیت مشترک در شفقت خود شبیه به آن چیزی است که توسط ساختار شرح داده شده است.

وظیفه‌شناس بودن ممکن است به افراد کمک کند که توجه بیشتری به نیازهای خود داشته باشند، برای پاسخگویی به شرایط دشوار به شیوه‌ای مسئولانه و غیرواکنشی عمل کنند. به طور خاص، سطح پایین وظیفه‌شناسی با استانداردهای پایین موفقیت همراه هستند که می‌تواند از زوجها در برابر سطح بالای انتقاد که همراه با سطح پایین شفقت-خود می‌باشد محافظت کند (بیکر و مک نالتی، ۲۰۱۲). شفقت-خود می‌تواند انگیزه‌ی افراد وظیفه‌شناس را برای اصلاح اشتباهاتشان تقویت کند. بین شفقت-خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد، تایید نشد، که با یافته‌های بیکر و مک نالتی (۲۰۱۱) و نف و بریت‌واس (۲۰۱۲) همخوان نمی‌باشد. به طور کلی، شفقت-خود مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است (نف، ۲۰۰۹). انعطاف‌پذیری و تعادل عاطفی فراهم شده توسط شفقت-خود راه را برای پاسخ‌های سازنده‌تر به درگیری‌ها و مشکلات رابطه هموار می‌سازد که در نتیجه باعث افزایش سلامت در روابط و رضایت از رابطه می‌شود (دسی و راین، ۲۰۰۰؛ گیوزینگر و بلات، ۱۹۹۴).

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

- اتکینسون، ریتال ال؛ اتکینسون، ریچارد سی؛ اسمیت، ادواردال؛ بم، داریل ج و نولن- هوکسما، سوزان (۲۰۰۰). زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه محمدنقی براهنی، بهروز بیرشک، مهرداد بیک، رضازمانی، سعیدشاملو، مهرناز شهرآرای، یوسف کریمی، نیسان گاهان، مهدی محی‌الدین و کیانوش هاشمیان (۱۳۸۴). چاپ اول، ویرایش سیزدهم، تهران: انتشارات رشد.
- رازقی، نرگس؛ نیکی‌جو، معصومه؛ کراسکیان موجدباری، آدیس و ظهرابی‌مسیحی، آرینه (۱۳۹۰). رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت با رضایت زناشویی. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال هفتم، شماره ۲۷، صص. ۲۶۹-۲۷۷.
- رجبی، غلامرضا (۱۳۸۸). ساختار عاملی مقیاس رضایت زناشویی در کارکنان متأهل دانشگاه شهید چمران. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال پانزدهم، شماره ۴، صص. ۳۵۱-۳۵۸.
- سعیدشاملو، مهرناز شهرآرای، یوسف کریمی، نیسان گاهان، مهدی محی‌الدین و کیانوش هاشمیان (۱۳۸۴). چاپ اول، ویرایش سیزدهم، تهران: انتشارات رشد.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی (۲۰۰۰). نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۵)، نشر نی. شاملو، سعید (۱۳۸۲). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.

ب) منابع لاتین

- Azizi, A. Mohammadkhani, P. Foroughi, A. A., Lotfi, S, & Bahramkhani, M. (۲۰۱۳). The validity and Reliability of the Iranian version of the self-compassion Scale. *Practice in Clinical Psychology*, ۱(۳), ۱۷-۲۳.
- Baker, L., & McNulty, J. K. (۲۰۱۰). Shyness and marriage: Does shyness shape even established relationships? *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۳۶, ۶۶۵-۶۷۶.
- Baker, L., & McNulty, J. K. (۲۰۱۱). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal Of personality and Social psychology*, ۱۰۰, ۸۵۳-۸۷۳.
- Botwin, M. D., Buss, D. M., & Shackelford, K. (۱۹۹۷). Personality and Mate preferences: Five Factors in Mate Selection and Marital Satisfaction. *Journal of Personality*, ۶۵(۱), ۱۰۷-۱۳۶.
- Deniz, M. E., Kesici, S., & Sumer, A. S. (۲۰۰۸). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality, An International Journal*, ۳۶(۹), ۱۱۵۱-۱۱۶۰.
- Donnellan, M. B., Assad, K. K., Robins, R. W., & Conger, R. D. (۲۰۰۷). Do negative interactions mediate the effects of negative emotionality, communal positive emotionality, and constraint on relationship satisfaction? *Journal of Social and Personal Relationships*, ۲۴, ۵۵۷-۵۷۳.
- FallahChay, S. R., Zarei, E., & Zandi, N. (۲۰۱۴). Role of Personality Traits Anticipants on Marital Satisfaction of Brujerd Married Women. ۲, ۷۲-۷۸.

- Gottman J. M. (۲۰۰۲). Marital research in the ۲۰th century and a research agenda for the ۲۱ century. *Family Process*, ۴۱, ۱۵۹-۱۹۷.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (۲۰۱۱). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, ۳۱, ۱۱۲۶-۱۱۳۲.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (۱۹۸۷). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۵۲, ۸۱-۹۰.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (۲۰۱۰). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, ۴۴, ۱۲۴-۱۲۷.
- Mount, M. K., & Barrick, M. R. (۱۹۹۵). The Big Five personality dimensions: Implications for research and practice in human resources management. *Research in Personnel and Human Resources Management*, ۱۳, ۱۵۳-۲۰۰.
- Neff, K. D. (۲۰۰۳). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, ۲, ۲۲۳-۲۵۰.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (۲۰۰۷). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, ۴۱, ۹۰۸-۹۱۶.
- Wei, M. Liao, K. Y., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (۲۰۱۱). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, (۷۹) ۱, ۱۹۱-۲۲۱.