

## Research Paper

# The Effect of a Premarital Educational Program Based on 9- Type Personalities Types (Enneagram) on Emotional Expressiveness of Couples Preparing for Marriage



Farnaz Navabifar<sup>1</sup>, \*Hamid Atashpour<sup>1</sup>, Mohsen Golparvar<sup>1</sup>

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology & Educational Science, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.



**Citation** Navabifar F, Atashpour H, Golparvar M. [The Effect of a Premarital Educational Program Based on 9- Type Personalities Types (Enneagram) on Emotional Expressiveness of Couples Preparing for Marriage (Persian)]. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2020; 26(1):2-15. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3128.1>

<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3128.1>



Received: 27 Jul 2019

Accepted: 12 Jan 2020

Available Online: 01 Apr 2020

### Key words:

Emotional expressiveness, Personality types, Enneagram, Premarital counseling

## ABSTRACT

**Objectives** This study aimed to develop a premarital educational package based on based on 9-type personalities (Enneagram) to improve emotional expressiveness of couples preparing for marriage.

**Methods** In this quasi-experimental study with pretest/posttest design, the study population consisted of all couples in the premarital stage referred to counseling centers in Isfahan, Iran during spring and summer 2017. Of these, 30 were selected and divided into two groups of intervention and control. They completed the Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ) before the study and 45 days after the end of intervention. The educational package was developed based on the study literature and techniques related to enneagram typology and considering its constructs, and then presented to the intervention at ten 90-min sessions once a week.

**Results** The ANCOVA results indicated that the designed enneagram-based intervention could significantly affect the emotional expressiveness of the study couples. There was a significant difference between the scores of study groups after intervention ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion** the designed enneagram-based educational package was effective in improving the emotional expressiveness of couples preparing for marriage through familiarity with the personality traits of themselves and their partner. These results are useful for professionals and those involved in premarital counseling to provide better services.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

**P**remarital preparation course is a new approach to prevent and eliminate dissatisfaction with marriage, where couples learn how to have a successful and lasting matrimony. Accordingly, premarital counseling is an educational, therapeutic, and preventive method. Preventive approaches have two major goals: improving family life and preventing divorce. The theories and models

proposed in the field of marriage clarifies that various factors affect the stability of marriage. One of the most important factors is the personality traits of couples. On the other hand, maintaining romantic and satisfying relationships requires the ability to recognize and express emotions. Emotional expressiveness refers to a facial movement, bodily behavior, or verbal expression that communicates an emotional state in a special and reliable way.

Previous studies suggest that emotional expression is associated with the individuals' personality traits. One of the new topics in the field of typology in psychology, especially

#### \* Corresponding Author:

Hamid Atashpour, PhD.

Address: Department of Psychology, Faculty of Psychology & Educational Science, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Tel: +98 (913) 1068707

E-mail: hamidatashpour@gmail.com



**Figure 1.** The enneagram of personality types

in Iran is the nine-personality types known as “enneagram”. It is a system consisting of nine personality types that addresses the strengths and weakness of each type and provides a global language that helps people better understand themselves and others. The enneagram diagram consists of a triangle and a hexagon enclosed within a circle. The combination of these elements creates nine points along the circle. Each of these nine points provides a strategy for interacting with the environment which affects personality and identifies nine distinct personality types (Figure 1).

The study of emotional expression in couples applying for marriage is important, theoretically and functionally, because our greater understanding of the personality traits that influences emotional expression can lead to a better understanding of this phenomenon, especially in the premarital phase. To the best of our knowledge, no enneagram-based interventional program has been developed to affect the emotional expression of couples. Thus, the present study is the first study aimed to develop an educational package based on enneagram types to affect the emotional expressiveness of couples preparing for marriage.

## 2. Methods

### Study subjects

This quasi-experimental study was conducted on 30 couples in premarital phase selected using a convenience sampling technique and randomly assigned into intervention and control groups, after meeting the inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria were: having a high school degree, not attending other premarital educational courses before entering the study, age 20-35 years, and no previous marriage and training. The exclusion criteria including: absent for more than two training session, being under both training and counseling, and having any mental disease that can prevent attending training sessions according to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5<sup>th</sup> Edition (DSM-5) criteria diagnosed by a psychia-

trist. The subjects in both groups completed the Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ) before the study, and 45 days after the end of intervention. The educational package was presented to the intervention group at ten 90-min sessions once a week. The control group received no information but was informed to receive the package later.

### Developing the educational Package

The enneagram-based educational package was developed based on the study literature, the emotional expression predictors, and existing enneagram principles provided by experts in Iran and other countries. Then, the objectives, contents, and assignments were evaluated. By combining and matching techniques and the related emotional expression components including behaviors, attitudes and views, needs and desires, fears and concerns, and defense mechanisms, a guideline was formulated entitled “A guide to the enneagram with a focus on emotional expression”, aiming to affect the emotional expressiveness of marriage applicants. Then, it's the initial packages were distributed among five premarital consultants with a PhD degree in premarital education, and were asked to rate the structure and content of each session based on a Likert scale. The final version was then confirmed after modifications. Then, the effect of the designed package on the emotional expressiveness of couples was assessed using ANCOVA.

## 3. Results

The results indicated that the designed enneagram-based intervention could significantly affect the emotional expressiveness of the study couples. There was a significant difference between the scores of intervention and control groups after intervention ( $P < 0.05$ ) (Table 1).

## 4. Discussion

The enneagram-based educational package could significantly affect the behaviors, attitudes and views, needs and

**Table 1.** ANCOVA results for the effect of intervention on emotional expressiveness

Variable	Source	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power
Expression of positive emotion	Pre-test	198.84	1	198.84	0.22	0.64	0.004	0.07
	Group	130914.55	1	130914.55	148.26	0.000	0.73	1
	Error	47680.97	54	882.98	-	-	-	-
Expression of intimacy	Pre-test	3490.51	1	3490.51	3.16	0.8	0.11	0.704
	Group	78023.92	1	78023.92	70.67	0.000	0.56	1
	Error	56613.9	54	1103.96	-	-	-	-
Expression of negative emotion	Pre-test	24.42	1	24.42	0.02	0.89	0.000	0.05
	Group	82716.39	1	82716.39	66.58	0.000	0.55	1
	Error	67090.92	54	12421.42	-	-	-	-
Overall	Pre-test	1232.41	1	1232.41	1.77	.019	0.032	0.26
	Group	141655.27	1	141655.27	203.29	0.000	0.80	1
	Error	37627.05	37627.05	696.8	-	-	-	-

Iranian Journal of  
PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOLOGY

desires, fears and concerns, defense mechanisms and, consequently, the emotional expressiveness of couples. These findings support the results of previous studies. Since the enneagram-based tasks continued after the end of intervention and the couples were supposed to perform them at home, it was observed that after 45 days the improvements were significantly continued, indicating the stable effect of the educational intervention. It is suggested that further studies should be conducted to compare the effect of enneagram-based educational package on the emotional expressiveness of couples with the effect of other personality-related educational tools.

## Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

This study obtained its ethical approval from the Research Ethics Committee of Islamic Azad University of Khorasgan branch (Code: IR.IAU.KHUISF.REC.1397.058). The participants were informed about the study objectives and methods and were also assured of the confidentiality of their information. They were allowed to leave the study at any time.

### Funding

This study was extracted from the PhD. thesis of the first author approved by the Department of Psychology, Faculty of Psychology & Educational Science, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University.

### Authors contributions

Conceptualization, data analysis, project administration: All authors; Methodology: Mohsen Golparvar, Farnaz Navabifar; Investigation, resources, initial draft preparation, editing and review: Farnaz Navabifar.

### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

## ساخت و بررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه (انیاگرام) بر ابرازگری هیجان متقاضیان ازدواج

فرناز نوابی‌فر<sup>۱</sup>، حمید آتش‌پور<sup>۱\*</sup>، محسن گل‌پرور<sup>۱</sup>

۱. گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

### حکیده

**اهداف** این طرح با هدف تدوین بسته آموزش شخصیت‌محور مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام و اثربخشی آن بر ابرازگری هیجانی افراد متقاضی ازدواج انجام شده است تا روان‌شناسان و مشاوران خانواده بتوانند آن را در مشاوره‌های پیش از ازدواج برای ارتقای ازدواج‌های سالم به زوجین آموزش دهند.

**مواد و روش‌ها** بسته آموزشی مبتنی بر انیاگرام، با مروری بر منابع و پژوهش‌های مربوطه و بر اساس پیشینه پژوهشی و تکنیک‌های مربوط به تیپ‌شناسی انیاگرام با در نظر گرفتن سازه‌های مؤثر بر آن و به صورت کتابخانه‌ای و وسیع بررسی و ساخته شد. جامعه پژوهش مشتمل بر کلیه زوجین در مرحله پیش از ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در بهار و تابستان ۱۳۹۶ بود که در طرحی شبه‌آزمایشی انتخاب شدند. پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (EEQ, 1990)، در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (با فاصله ۴۵ روز پس از اتمام آموزش) برای سنجش متغیر وابسته استفاده شد. گروه آزمایش نیز طی ده جلسه نوددقیقه‌ای یک‌بار در هفته مورد آموزش قرار گرفتند.

**یافته‌ها** آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد بسته آموزشی شخصیت‌محور مبتنی بر انیاگرام، بر ابرازگری هیجانی افراد متقاضی ازدواج مؤثر بوده است. بین نمرات گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون پس از کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری** به طور کلی این پژوهش نشان داد بسته آموزشی ازدواج جهت کمک به زوجین متقاضی ازدواج برای شناسایی و ابراز صحیح هیجانات از طریق آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی خود و طرف مقابل، درمقایسه با گروه کنترل، اثربخش بوده است؛ این نتایج برای متخصصان و دست‌اندرکاران امور مشاوره پیش از ازدواج جهت ارائه خدمات بهتر کاربردی است.

تاریخ دریافت: ۰۵ مرداد ۱۳۹۸

تاریخ پذیرش: ۲۳ دی ۱۳۹۸

تاریخ انتشار: ۱۳ فروردین ۱۳۹۹

### کلیدواژه‌ها:

ابرازگری هیجانی، متقاضیان ازدواج، تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه (انیاگرام)، مشاوره پیش از ازدواج

### مقدمه

یکی از عوامل بسیار مهم، ویژگی‌های شخصیتی همسران است [۵]. محققین عدم آگاهی از خصوصیات شخصیتی همسر را از جمله عوامل پدیدآورنده تعارضات معرفی می‌کنند [۶]. نتایج پژوهش‌های متعدد محققانی همچون دانلان و همکاران [۷]، لو و کلونن [۸]، کلاکستون و همکاران [۹]، عباسی و همکاران [۱۰] و محمدی و همکاران [۱۱] حاکی از آن است که رضایت و سازگاری و نیز تعارضات زوجین، بیشترین تأثیر را از ویژگی‌های شخصیتی دریافت می‌کنند. از سوی دیگر، ایجاد و حفظ روابط عاشقانه و رضایت‌بخش نیازمند توانایی تشخیص عواطف و هیجان‌ها و توانایی ابراز آن است [۱۲]. ابرازگری هیجانی<sup>۱</sup> به هرگونه تغییرات چهره‌ای، حرکات بدنی و یا ابراز کلامی اطلاق می‌شود که به طرز ویژه و قابل اطمینان یک وضعیت هیجانی

دوره‌های آمادگی پیش از ازدواج یک رویکرد جدید برای جلوگیری از نارضایتی در ازدواج و از بین رفتن آن است. پیش‌فرض این رویکرد این است که زوج‌ها می‌توانند یاد بگیرند که چگونه ازدواج موفق و پایدار داشته باشند [۱]. بر این اساس، مشاوره پیش از ازدواج یک روش آموزشی، درمانی و پیشگیرانه است [۲]. آموزش‌های پیشگیرانه دو هدف عمده را دنبال می‌کنند: یکی بهبود زندگی خانواده و دیگری پیشگیری از طلاق [۳]. از آنجا که ازدواج مسائل جدیدی را پیش‌روی زوجین قرار می‌دهد زوج‌ها، نیاز به آموزش در مورد چگونگی مقابله با این مسائل دارند [۴]. بررسی نظریه‌ها و مدل‌های مطرح‌شده در حوزه زناشویی روشن‌کننده این مهم است که عوامل مختلفی بر پایداری و ناپایداری ازدواج اثر می‌گذارند.

1. Emotional Expressiveness

\* نویسنده مسئول:

دکتر حمید آتش‌پور

نشانی: اصفهان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی و علوم تربیتی.

تلفن: ۰۷۰۶۸۷۰۷ (۹۱۳) ۹۸+

پست الکترونیکی: hamidatashpour@gmail.com

ویژگی‌های شخصیتی تأثیرگذار بر ابرازگری هیجان می‌تواند به درک بهتر از این پدیده به‌ویژه در مقوله پیش از ازدواج منجر شود؛ بنابراین با در نظر گرفتن این مسئله، بسته آموزش مبتنی بر تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه (انیاگرام) ساخته، و اثرگذاری آن بر ابرازگری هیجان زوجین متقاضی ازدواج بر اساس تکنیک‌های تیپ‌شناسی انیاگرام و پیشینه پژوهشی مربوط به مولفه‌های نه تیپ شخصیتی، از جمله رفتارها، نگرش و دیدگاه، نیازها و تمایلات، ترس‌ها و نگرانی‌ها و مکانیسم‌های دفاعی سنجیده شد. بر اساس بررسی‌های پژوهشگران این تحقیق، تا کنون طرح مداخله آموزشی مبتنی بر تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه (انیاگرام) بر ابرازگری هیجان زوجین با تمرکز بر مؤلفه‌های شخصیت که با افزایش ابرازگری هیجان در ارتباط هستند، تدوین نشده است و به نظر می‌رسد این پژوهش اولین طرح موجود در این حوزه باشد.

### روش

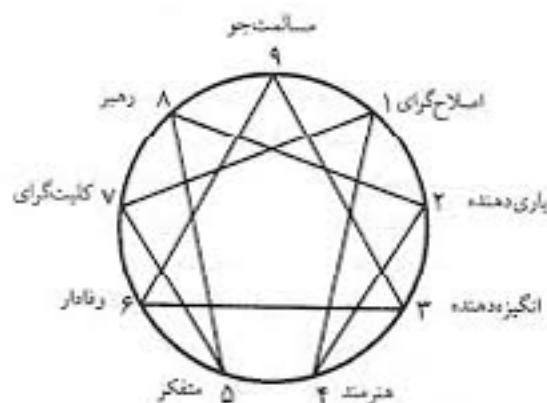
این پژوهش از نظر دسته‌بندی بر مبنای هدف، از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر دسته‌بندی بر مبنای شیوه جمع‌آوری داده‌ها، از نوع پژوهش‌های شبه‌آزمایشی است که در قالب طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه انجام شد. جامعه پژوهش مشتمل بر کلیه زوجین در مرحله پیش از ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در بهار و تابستان ۱۳۹۶ بود که از این میان، سی زوج به صورت در دسترس که تمایل به همکاری با پژوهش داشتند، انتخاب شدند. این تعداد با توجه به توصیه پژوهشگران مبنی بر وجود حداقل پانزده نفر برای مطالعات آزمایشی برای هر گروه، با در نظر گرفتن ریزش احتمالی انتخاب شدند. زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش پس از بررسی ملاک‌های ورود و خروج درباره آن‌ها به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام پانزده زوج) تقسیم شدند. ملاک‌های ورود شرکت‌کننده‌ها عبارت بودند از: رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، سطح تحصیلات حداقل دیپلم،

را منتقل می‌کند [۱۳]. ابرازگری هیجانی با برخی از فرایندهای زوجی از جمله رضایت زناشویی مرتبط است [۱۴].

یکی از موضوعاتی که در مبحث تیپ‌شناسی در روان‌شناسی مطرح است و در ایران کاملاً تازه و نوپاست، الگوی نه‌گانه شخصیت است که به انیاگرام<sup>۲</sup> معروف است (تصویر شماره ۱). انیاگرام پدیده بسیار جدیدی است که از سوی پژوهشگران روان‌شناسان آمریکای جنوبی و شمالی مورد بررسی‌های علمی و تجربی قرار گرفته است [۱۵]. «انیا» در زبان یونانی به معنای «نه» و «گرام» به معنای «شکل یا چیز مکتوب» است [۱۶]. «انیاگرام»، سیستمی متشکل از نه تیپ شخصیتی است که قدرت‌ها و استعدادها و به همان اندازه مشکلات هر تیپ شخصیت را توصیف کرده و یک زبان جهانی فراهم می‌کند که کمک می‌کند تا خود و دیگران سریع‌تر درک شوند [۱۷]. طرح انیاگرام از یک مثلث و شش ضلع باز در درون یک دایره تشکیل شده است. ترکیب این عناصر نه نقطه را در درون دایره به وجود می‌آورند. هر نه نقطه ارائه‌شده در انیاگرام راهبردی را برای تعامل با محیط ارائه می‌دهد که بر شخصیت تأثیر می‌گذارد و نه تیپ شخصیتی متفاوت و قابل تشخیص را تعیین می‌کند [۱۶]. شکل امروزی و تکامل‌یافته انیاگرام، تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه را روی دایره توسط اعداد یک تا نه نشان می‌دهد و شخصیت‌های نه‌گانه را به طور مفصل و بسیار منطقی بررسی و تقسیم‌بندی می‌کند [۱۸].

با در نظر گرفتن رویکرد پیشگیرانه آموزش‌های پیش از ازدواج و با توجه به اینکه مقوله پایداری ازدواج تأمین‌کننده بهداشت روانی خانواده و در نتیجه بهداشت روانی جامعه است و با عنایت به اینکه ابرازگری هیجان به عنوان یک عملکرد در روابط و تعاملات بین‌فردی زوجین تأثیرگذار است، بررسی ابرازگری هیجانی زوجین متقاضی ازدواج هم به لحاظ نظری و هم عملکردی اهمیت فراوانی دارد؛ چراکه فهم بیشتر ما از

2. Enneagram



تصویر ۱. نماد و ساختار تیپ‌های شخصیتی انیاگرام

تیپ‌شناسی انیاگرام، از روش پژوهش کیفی تحلیل موضوعی قیاسی متون مربوطه و از شیوه نظریه‌محور (رویکرد انیاگرام) استفاده شد. با توجه به نوپا بودن نظریه انیاگرام در دسترسی به منابع مرتبط با ادبیات پژوهشی انیاگرام، منابع متعدد شامل کتب، مقالات و پایان‌نامه‌های مرتبط با موضوع، بر پایه اشباع کامل اطلاعات موردنیاز در نظر گرفته شدند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر نیز در مواردی، تا تکمیل اطلاعات مجدداً به این منابع مراجعه شده است. نتایج تحلیل موضوعی متن‌محور مبتنی بر نظریه، طی پنج مرحله اصلاح و پالایش، به شبکه مضامین در پنج مؤلفه رفتار، نگرش و دیدگاه، نیازها و تمایلات، ترس‌ها و نگرانی‌ها و مکانیسم‌های دفاعی برای هر یک از نه تیپ شخصیتی به صورت جداگانه منتهی شد.

پس از تحلیل مضمون انجام‌شده، با توجه به نه تیپ شخصیتی و اهمیت کار روی هر یک از این تیپ‌ها در طول جلسات آموزشی به شکل مساوی، و با توجه به شبکه مضامین مشخص شد نه تیپ شخصیتی از نظر فراوانی اجزای کلان تا خرد خود با یکدیگر نزدیک هستند، به همین دلیل برای تدوین بسته آموزشی برای هر یک از تیپ‌های شخصیتی یک جلسه آموزشی در نظر گرفته شد. زیرگروه‌های مفهومی محتوایی تشکیل‌شده در مرحله دوم به حیطه‌های قابل اجرا در آموزش تیپ‌شناسی انیاگرام جهت تدوین اولیه بسته آموزشی تبدیل شدند. بسته آموزشی اولیه به پنج نفر متخصص با مدرک دکتری در زمینه آموزش و مشاوره پیش از ازدواج ارائه و از آن‌ها درخواست شد راجع به ساختار و محتوای هر یک از جلسات در قالب پرسش‌نامه نظرسنجی که به همراه بسته آموزشی تدوین شده در اختیارشان قرار گرفته بود، اعلام نظر کنند. علاوه بر این، یک فرم اظهار نظر بازپاسخ نیز به منظور ارائه پیشنهادات و نظرات اصلاحی هر یک از متخصصان به منظور ارتقای محتوا، ساختار و فرایند بسته آموزشی در اختیار آن‌ها قرار گرفت. سپس نظرات تخصصی و اصلاحی متخصصان همراه با فرم نظرسنجی نهایی و محاسبه ضریب توافق متخصصان در مورد فرایند، ساختار و محتوای آموزشی در آماده‌سازی نهایی بسته اعمال شد.

ضریب توافق بر سر محتوای جلسات برای آموزش انیاگرام زوجین در مرحله پیش از ازدواج (۰/۸۴)، ساختار آموزش (۰/۸)، کفایت آموزش (۰/۹۶)، مناسب بودن طول زمان آموزش و طول زمان جلسات آموزشی (۰/۹۲) همگی مطلوب و ضریب توافق کلی تخصصی روی بسته آموزشی مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام در مشاوره پیش از ازدواج برابر با ۰/۹۰۴ به دست آمد. خلاصه محتوای جلسات آموزش به همراه فنون ارائه‌شده در جدول شماره ۱ ارائه شده است. مداخله آموزشی توسط فرد دارای پنج سال سوابق آموزشی در حوزه انیاگرام و پس از تأیید آموزش‌دهنده توسط متخصصین حوزه آموزش پیش از ازدواج انجام شد.

عدم حضور در کلاس‌های آموزش پیش از ازدواج قبل از ورود به مراکز مشاوره، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال، عدم سابقه ازدواج قبلی و مراجعه زوجی برای آموزش و ملاک‌های خروج شامل عدم شرکت در بیش از دو جلسه آموزش، قرار داشتن تحت آموزش و مشاوره موازی، ابتلا به بیماری و یا اختلال روانی که مانعی برای شرکت در جلسات آموزشی باشد (انجام ارزیابی روان‌پزشکی طبق معیارهای DSM-V توسط روان‌پزشک)، داشتن تجربه ازدواج قبلی و عدم مراجعه زوجی برای آموزش بودند. آزمودنی‌ها در هر دو گروه در دو نوبت (پیش از شروع جلسات و ۴۵ روز پس از اتمام جلسات) به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. بسته آموزشی در ده جلسه نوددقیقه‌ای در گروه آزمایش اجرا شد و آموزش‌دهنده متعهد شد این دوره را برای افراد گروه کنترل در چند ماه آینده برگزار کند.

### ابزار اندازه‌گیری

#### پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز<sup>۲</sup>

این پرسش‌نامه را کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی ابرازگری هیجانی طراحی کرده‌اند که شامل شانزده گویه است. پرسش‌نامه شامل سه زیرمقیاس ابرازگری هیجانی مثبت، ابراز صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی است. این پرسش‌نامه بر پایه مقیاس پنج‌رتبه‌ای لیکرت تنظیم شده است؛ بدین صورت که به پاسخ کاملاً موافق نمره پنج و به پاسخ کاملاً مخالف نمره یک تعلق می‌گیرد. بر اساس این شیوه نمره‌گذاری نمره کل فرد از شانزده تا هشتاد متغیر است. نمره بالاتر بیانگر ابراز هیجانی بالاتر است. به منظور بررسی روایی هم‌گرا، بین نمرات پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی و نمرات پرسش‌نامه چندوجهی شخصیت مینه‌سوتا، از مقیاس عاطفه مثبت برن استفاده شد و همبستگی مثبت به دست آمد [۱۹]. پایایی این مقیاس به روش همسانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار آن برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت و برای ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی (به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸) شد که در سطح  $\alpha=0/001$  معنادار بود. همچنین در مورد روایی پرسش‌نامه هم مقیاس مذکور دارای همسالانی بالا و معنادار بین خرده‌مقیاس‌ها بوده است [۲۰]. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی (به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۷، ۰/۷۳ و ۰/۷۷) شد که در سطح  $\alpha=0/001$  معنی‌دار بود.

#### روش ساخت بسته آموزشی

به منظور تدوین و آماده‌سازی بسته آموزشی مبتنی بر

3. Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ)

جدول ۱. شرح اختصاری جلسات آموزش مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام در آموزش پیش از ازدواج

جلسه	عنوان کلی جلسه	هدف جلسه آموزش	محتوای جلسه و فنون و تکنیک‌ها
اول	آشنایی و معارفه همراه با سنجش‌های مقدماتی	آشنایی و معارفه مقدماتی	توضیح و ارائه قواعد مربوط به نحوه شرکت در دوره آموزشی و ضرورت پایبندی به قواعد گروه، ارائه کلی اهداف دوره آموزشی، اجرای پیش‌آزمون
دوم	آشنایی با تیپ شخصیتی یک	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ یک	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ یک، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
سوم	آشنایی با تیپ شخصیتی دو	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ دو	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ دو، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
چهارم	آشنایی با تیپ شخصیتی سه	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ سه	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ سه، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
پنجم	آشنایی با تیپ شخصیتی چهار	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ چهار	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ چهار، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
ششم	آشنایی با تیپ شخصیتی پنج	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ پنج	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ پنج، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
هفتم	آشنایی با تیپ شخصیتی شش	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شش	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ شش، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
هشتم	آشنایی با تیپ شخصیتی هفت	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ هفت	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ هفت، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
نهم	آشنایی با تیپ شخصیتی هشت	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ هشت	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ هشت، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
دهم	آشنایی با تیپ شخصیتی نه	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ نه	ارائه فنون آگاهی‌پذیرا اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ نه، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

## یافته‌ها

در دوران عقد بوده‌اند. همچنین ۲۶/۷ درصد آزمودنی‌های گروه کنترل دارای مدرک دیپلم، ۱۰ درصد فوق دیپلم، ۶۰ درصد لیسانس و ۳/۳ درصد دارای مدرک فوق لیسانس و بالاتر بوده‌اند، ۲۶ درصد آزمودنی‌های گروه آزمایش دارای مدرک دیپلم، ۱۶/۷ درصد فوق دیپلم، ۴۶/۷ درصد لیسانس و ۱۰ درصد دارای مدرک فوق لیسانس و بالاتر بوده‌اند. مطابق جدول، ۲۳/۳ درصد آزمودنی‌های گروه کنترل بیکار، ۳۳/۳ درصد کارمند و ۴۳/۳ درصد دارای شغل آزاد بوده‌اند. در گروه

چنان که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، پنجاه درصد آزمودنی‌های گروه کنترل و آزمایش مرد و پنجاه درصد زن بوده‌اند. مطابق با این جدول شصت درصد آزمودنی‌های گروه کنترل در دوران آشنایی، ۲۶/۷ درصد دوران نامزدی و ۱۳/۳ درصد در دوران عقد به سر می‌برند. در گروه آزمایش ۷۳/۳ درصد در دوران آشنایی، ۲۰ درصد دوران نامزدی و ۶/۷ درصد

جدول ۲. توزیع فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های پژوهشی در متغیرهای جمعیت‌شناختی

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	تعداد (درصد فراوانی)	تعداد (درصد فراوانی)	تعداد (درصد فراوانی)	تعداد (درصد فراوانی)
جنسیت	مرد	۱۵ (۵۰)	۱۵ (۵۰)	۱۵ (۵۰)
	زن	۱۵ (۵۰)	۱۵ (۵۰)	۱۵ (۵۰)
مرحله ازدواج	دوره آشنایی	۲۲ (۷۳/۳)	۱۸ (۶۰)	۱۸ (۶۰)
	دوره نامزدی	۶ (۲۰)	۸ (۲۶/۷)	۸ (۲۶/۷)
	دوره عقد	۲ (۶/۷)	۴ (۱۳/۳)	۴ (۱۳/۳)
شغل	بیکار	۹ (۳۰)	۷ (۲۳/۳)	۷ (۲۳/۳)
	کارمند	۷ (۲۳/۳)	۱۰ (۳۳/۳)	۱۰ (۳۳/۳)
	آزاد	۱۴ (۴۶/۷)	۱۳ (۴۳/۳)	۱۳ (۴۳/۳)
تحصیلات	دیپلم	۸ (۲۶/۷)	۸ (۲۶/۷)	۸ (۲۶/۷)
	فوق دیپلم	۵ (۱۶/۷)	۳ (۱۰)	۳ (۱۰)
	لیسانس	۱۴ (۴۶/۷)	۱۸ (۶۰)	۱۸ (۶۰)
	فوق لیسانس و بالاتر	۳ (۱۰)	۱ (۳/۳)	۱ (۳/۳)

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

هیجان زوجین متقاضی ازدواج بررسی شد. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر خودابرازی هیجانی و مؤلفه‌های آن در **جدول شماره ۳** به تفکیک ارائه شده است.

نتایج **جدول شماره ۳** نشان می‌دهد که در متغیر ابرازگری هیجان مثبت، گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون دارای میانگین ۲۰/۹ و در مرحله پس‌آزمون دارای میانگین ۳۹/۲۵ بوده است. گروه آموزشی مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام نیز

آزمایش ۳۰ درصد بیکار، ۲۳/۳ درصد کارمند و ۴۶/۷ درصد دارای شغل آزاد بوده‌اند. برای اطمینان از عدم تأثیر متغیرهای جمعیت‌شناختی بر نتایج، با استفاده از آزمون خی دو، سه متغیر جنسیت، وضعیت تأهل و میزان تحصیلات در گروه آزمایش و گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج آزمون خی دو نشان داد بین دو گروه پژوهش در متغیرهای جمعیت‌شناختی تفاوت معناداری وجود ندارد (**جدول شماره ۲**).

در این بخش اثربخشی بسته تدوین‌شده بر ابرازگری

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد خودابرازی هیجانی و مؤلفه‌های آن در دو گروه پژوهش

متغیر	مرحله	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار
ابرازگری هیجان مثبت	پیش‌آزمون	۲۰/۹±۵/۴۷	۲۴±۵/۹۳
	پس‌آزمون	۳۹/۲۵±۳۱/۴۳	۱۳۶/۰۷±۲۹/۰۵
ابراز صمیمیت	پیش‌آزمون	۱۵/۸۷±۴/۰۶	۱۸/۴±۴/۶
	پس‌آزمون	±۴۸/۹±۲۵/۸۳	۱۲۳/۳۷±۳۲/۶۲
ابرازگری هیجان منفی	پیش‌آزمون	۱۰/۶±۲/۵	۱۰/۷۳±۲/۶۶
	پس‌آزمون	۴۴/۶۵±۳۲/۴۵	۱۲۵/۱۸±۳۵/۷۲
ابرازگری هیجانی کل	پیش‌آزمون	۴۷/۳۷±۹/۵۵	۵۳/۱۳±۱۱/۰۵
	پس‌آزمون	۳۶/۲±۳۷/۷۲	۱۳۸/۲۸±۲۶/۶۱

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران



جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر مداخله آموزشی بر نمرات پس‌آزمون ابرازگری هیجانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنا داری	ضریب اتا	توان آماری
ابرازگری هیجان مثبت	پیش‌آزمون	۱۹۸/۸۴	۱	۱۹۸/۸۴	۰/۲۲	۰/۶۴	۰/۰۰۴	۰/۰۷
	عضویت گروهی	۱۳۰۹۱۴/۵۵	۱	۱۳۰۹۱۴/۵۵	۱۴۸/۲۶	۰/۰۰۰	۰/۷۳	۱
	خطا	۴۷۶۸۰/۹۷	۵۴	۸۸۲/۹۸	-	-	-	-
ابراز صمیمیت	پیش‌آزمون	۳۳۹۰/۵۱	۱	۳۳۹۰/۵۱	۳/۱۶	۰/۸	۰/۱۱	۰/۷۰۴
	عضویت گروهی	۷۸۰۲۳/۹۲	۱	۷۸۰۲۳/۹۲	۷۰/۶۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۱
	خطا	۵۶۶۱۳/۹	۵۴	۱۱۰۳/۹۶	-	-	-	-
ابرازگری هیجان منفی	پیش‌آزمون	۲۴/۴۲	۱	۲۴/۴۲	۰/۰۲	۰/۸۹	۰/۰۰۰	۰/۰۵
	عضویت گروهی	۸۲۷۱۶/۳۹	۱	۸۲۷۱۶/۳۹	۶۶/۵۸	۰/۰۰۰	۰/۵۵	۱
	خطا	۶۷۰۹۰/۹۲	۵۴	۱۲۴۲۱/۴۲	-	-	-	-
ابرازگری کل هیجانی کل	پیش‌آزمون	۱۲۳۲/۴۱	۱	۱۲۳۲/۴۱	۱/۷۷	۰/۱۹	۰/۰۳۲	۰/۲۶
	عضویت گروهی	۱۴۱۶۵۵/۲۷	۱	۱۴۱۶۵۵/۲۷	۲۰۲/۲۹	۰/۰۰۰	۰/۸۰	۱
	خطا	۳۷۶۲۷/۰۵	۵۴	۶۹۶/۸	-	-	-	-

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

هیجانی کل، بین گروه آموزشی مبتنی بر تیپ‌شناسی انیگرام با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون، پس از کنترل پیش‌آزمون در سطح  $P < ۰/۰۵$ ، تفاوت معناداری وجود دارد. در ابرازگری هیجان مثبت، مقدار ضریب اتا برابر با  $۰/۷۳$  و توان آزمون برابر با یک است؛ به این معنی که تحلیل کوواریانس با صد درصد توان، ۷۳ درصد تفاوت در ابرازگری هیجان مثبت بین گروه‌های پژوهش را تأیید کرده است. در ابراز صمیمیت، مقدار ضریب اتا برابر با  $۰/۵۶$  و توان آزمون برابر با یک است؛ به این معنی که تحلیل کوواریانس با صد درصد توان، ۵۶ درصد تفاوت در ابراز صمیمیت بین گروه‌های پژوهش را تأیید کرده است. در متغیر ابرازگری هیجان منفی، مقدار ضریب اتا برابر با  $۰/۵۵$  و توان آزمون برابر با یک است؛ به این معنی که تحلیل کوواریانس با صد درصد توان، ۵۵ درصد تفاوت در ابرازگری هیجان منفی بین گروه‌های پژوهش را تأیید کرده است. در ابرازگری هیجانی کلی، مقدار ضریب اتا برابر با  $۰/۸۰$  و توان آزمون برابر با یک است؛ به این معنی که تحلیل کوواریانس با صد درصد توان، ۸۰ درصد تفاوت در ابرازگری هیجانی کلی بین گروه‌های پژوهش را

در مرحله پیش‌آزمون دارای میانگین برابر با ۲۴ بوده و در پس‌آزمون میانگین ابرازگری هیجان مثبت در این گروه به  $۱۳۶/۰۷$  رسیده است. در متغیر ابراز صمیمیت، گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون دارای میانگین برابر با  $۱۵/۸۷$  و در مرحله پس‌آزمون دارای میانگین  $۴۸/۹$  بوده است. گروه آموزشی مبتنی بر تیپ‌شناسی انیگرام نیز در مرحله پیش‌آزمون دارای میانگین برابر با  $۱۸/۴$  بوده و در پس‌آزمون، میانگین ابراز صمیمیت در این گروه به  $۱۲۳/۳۷$  رسیده است. به همین ترتیب در متغیر ابرازگری هیجان منفی، گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون دارای میانگین برابر با  $۴۴/۶۵$  و در مرحله پس‌آزمون دارای میانگین  $۴۷/۳۷$  بوده است. گروه آموزشی مبتنی بر تیپ‌شناسی انیگرام نیز در مرحله پیش‌آزمون دارای میانگین برابر با  $۱۰/۷۳$  بوده و در پس‌آزمون میانگین ابرازگری هیجان منفی در این گروه به  $۱۲۵/۱۸$  رسیده است.

چنان‌که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، در ابرازگری هیجان مثبت، ابراز صمیمیت، ابرازگری هیجان منفی و ابرازگری

تأیید کرده است؛ بنابراین بر اساس نتایج ارائه شده در **جدول‌های شماره ۳ و ۴**، اثربخشی آموزش مبتنی بر انیاگرام بر ابرازگری هیجانی متقاضیان ازدواج مورد تأیید قرار می‌گیرد.

چنان‌که در **جدول شماره ۴** مشاهده می‌شود، در هر سه مؤلفه ابرازگری هیجان مثبت، ابراز صمیمیت، ابرازگری هیجان منفی و ابرازگری هیجانی کل، در گروه آموزشی مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام تغییرات از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل چشمگیرتر است.

### بحث

پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش شخصیت‌محور مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام بر خودابرازگری هیجانی افراد متقاضی ازدواج انجام گرفت. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد، آموزش شخصیت‌محور مبتنی بر انیاگرام بر ابرازگری متقاضیان ازدواج اثربخش بوده است. با توجه به نوین بودن موضوع تیپ‌شناسی شخصیت‌های انیاگرام به‌ویژه در فرهنگ ایران و در بررسی مطالعات پیشین، پژوهشی در دسترس قرار نگرفت که از نظر موضوعی با این پژوهش تطابق محتوایی نسبی داشته باشد، با این حال، نتایج حاصل از این تحقیق با بخش‌هایی از یافته‌های مطالعاتی همچون پژوهش معمارزاده و همکاران [۲۱]، کارول و دوهرتی [۲۲]، دانلان و همکاران [۷]، مک گتورگ و کارلسون [۲۳] و آرتور و آلن [۲۴] همسوست.

این پژوهشگران در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که شناخت عمیق حاصل از آشنایی با تیپ‌های شخصیتی انیاگرام در یافتن خصوصیات، باورها، نقاط قوت، نقاط ضعف، ترس‌ها، تمایلات، گرایش‌های رفتاری و سایر عملکردها و ویژگی‌های تیپ‌های شخصیتی در رضایت از زندگی و کیفیت روابط تأثیر معنی‌داری دارد. در نتیجه، شناخت تیپ‌های شخصیتی می‌تواند در مشاوره‌های زناشویی، ازدواج و خانواده کاربرد داشته باشد؛ زیرا این روش با فهم عمیق و همه‌جانبه‌ای که در رابطه با تیپ‌های شخصیتی مختلف به افراد می‌دهد، باعث می‌شود تا افراد با دیدی باز و صحیح از شخصیت خود و طرف مقابل وارد رابطه شده و روابط آنان به سوی هماهنگی و هارمونی بیشتری هدایت شود [۲۴، ۲۵].

در زمینه ابرازگری هیجان نیز یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعاتی همچون کشاورز افشار و همکاران [۲۶]، کولاک و ولینگ [۲۷] و فراین و همکاران [۲۸] هم‌خوان بوده است. تفاوت مطالعه حاضر نسبت به پژوهش‌های قبلی در این است که ابرازگری هیجانی و مؤلفه‌های آن به عنوان متغیر وابسته و آموزش ویژگی تیپ‌های شخصیتی انیاگرام به عنوان متغیر مستقل با تمرکز بر زوجین متقاضی ازدواج، برای اولین بار در ایران به مرحله اجرا درآمده است.

همان‌طور که در مقدمه نیز اشاره شد مفهوم امروزی خودابرازگری هیجان بر «تفاوت‌های فردی» تأکید دارد. بر این اساس در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر اثربخش بودن آموزش‌های مبتنی بر شناخت و درک تفاوت‌های فردی از جنس آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام و با توجه به اینکه محوریت آموزش‌های انیاگرام در زمینه هیجان‌ات بر آگاه‌سازی افراد از تفاوت در نوع ابراز هیجان قرار دارد، می‌توان استدلال کرد که در طی آموزش تیپ‌های شخصیتی، زوجین به نحوه بروز هیجان‌ات خود و نیز رفتارهای غیر کلامی‌ای که قبلاً نادیده گرفته می‌شدند، «توجه» بیشتری مبذول می‌دارند؛ در نتیجه، آگاهی عمیق‌تر و هشیارانه‌تری از تجارب هیجانی حاصل می‌شود که زمینه‌ساز توانمندسازی هیجانی در زوجین است. بر همین اساس، توانمندسازی هیجانی زوجین، مؤید کارکرد انطباقی هیجان‌ات در رفتار افراد است؛ زیرا هیجان‌ها، به انسان کمک می‌کنند تا بتوانند به مشکلات و فرصت‌هایی سازگارانه پاسخ دهد که در زندگی با آن‌ها روبه‌روست [۲۹].

علاوه بر این، نظریه انیاگرام اصولی دارد که با توصیف و شناسایی سبک منحصربه‌فرد ابراز هیجان در هر تیپ شخصیتی و با تأکید بر «تفاوت‌های فردی» در این زمینه از طریق ایجاد یک چالش شناختی و ادراکی که به واسطه درک نیازها، انگیزش‌ها و دلایل رفتاری فرد دیگر در نگرش زوجین ایجاد می‌کند، موجب می‌شود زوجین نسبت به یکدیگر نگرش واقع‌بینانه‌تری پیدا کنند و تفاوت‌های فردی و اختلاف‌ها در زمینه ابرازگری هیجان را به عنوان یک چالش بپذیرند. این تغییر نگرش موجب می‌شود زوجین به یک دیدگاه مشابه در مورد مسائل دست یابند. بر اساس نظریه تعادل شناختی، نگرش مشابه نسبت به امور، نیاز زوج‌ها به تعادل را رفع می‌کند و باعث می‌شود زوج‌ها نسبت به هم احساس صمیمیت کنند [۳۰]. افزایش صمیمیت روان‌شناختی به نوبه خود موجب می‌شود زوجینی که گرایش به بازداری در ابراز پاسخ‌های هیجانی خود دارند، در خودبیانگری و ابراز هیجان‌ات مثبت احساس امنیت و اعتماد بیشتری داشته باشند و بنابراین می‌توان انتظار داشت ابرازگری هیجانی مثبت در زوجین تحت آموزش اصول تیپ‌شناسی انیاگرام به طور معناداری مؤثر واقع شود.

در تبیین یافته دیگر پژوهش مبنی بر افزایش صمیمیت از طریق آموزش‌های انیاگرام باید اذعان کرد که اساس آموزه‌های انیاگرام بر «شناخت خود» و «رشد هویت» با حفظ «فردیت» و نهایتاً «رشد فردی» قرار دارد. افزون بر این، انیاگرام می‌تواند کمک بزرگی برای شناخت دیگران هم باشد؛ چراکه با این شیوه تشخیص تیپ شخصیتی می‌توان با ترس‌ها، تمایلات، باورها، ارزش‌ها، ضعف‌ها و توانایی‌های دیگران آشنا شد و تفاوت‌های بین خود و آن‌ها را شناخت. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی از جمله پژوهش پاتریک و همکاران [۳۱] کاملاً هم‌خوانی دارد.

یک روش مناسب برای زوجین متقاضی ازدواج، کمک به آن‌ها در جهت شناسایی و ابراز صحیح هیجان‌های خود از طریق آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی خود و طرف مقابل است. این مهم می‌تواند به متخصصان و دست‌اندرکاران امور مشاوره پیش از ازدواج جهت ارائه خدمات بهتر کمک کند.

از سوی دیگر بسته مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر تیپ‌شناسی انیگرام کمک می‌کند که زوجین در شرف انتخاب همسر با شناخت خود و شریک آینده، شفاف ساختن انتظارات خود از یکدیگر، ارتقای مهارت حل مسئله و آگاه شدن از خصوصیات سازگار و ناسازگار در دوره قبل از ازدواج روابطشان را بهبود بخشند. با توجه به اهمیت مقوله انتخاب مناسب در ازدواج و به منظور ثبات و تحکیم بنیان خانواده‌ها و غنی کردن روابط زوجین در زندگی مشترک و به منظور تداوم کیفیت خدمات ارائه‌شده به زوجین در شرف ازدواج، بسته آموزشی و مشاوره‌ای مبتنی بر تیپ‌شناسی انیگرام بر اساس نیازهای زوجین طراحی شد.

هر پژوهشی در مراحل مختلف خود با محدودیت‌هایی مواجه می‌شود که بیان آن‌ها در بهبود کیفیت تحقیقات مشابه در آینده مؤثر خواهد بود. فقدان مرحله پیگیری، استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی پرسش‌نامه و محدود بودن محیط پژوهش به زوج‌های متقاضی ازدواج در شهر اصفهان از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بر این اساس و با توجه به اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیگرام بر ابرازگری هیجان در زوج‌های متقاضی ازدواج پیشنهاد می‌شود که بسته آموزشی ارائه‌شده در این مطالعه در مراکز مشاوره پیش از ازدواج برای زوج‌های متقاضی ازدواج به کار گرفته شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود تا کتابچه‌های ساده‌نویسی‌شده و کاربردی که برای تمام سطوح تحصیلی قابل استفاده باشد در مورد تیپ‌شناسی شخصیتی انیگرام تهیه شود و جهت مطالعه در اختیار زوجین در مرحله پیش از ازدواج قرار گیرد.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

به منظور رعایت مسائل اخلاقی، پس از آگاهی شرکت‌کنندگان از اهداف و روند اجرای پژوهش و داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش، رضایت کتبی از تمام شرکت‌کنندگان گرفته شد و به آنان اطمینان داده شد اطلاعات دریافتی کاملاً محرمانه خواهد ماند. این مطالعه دارای کد اخلاق از کمیته پژوهش تحقیقات علمی (IR.IAU.KHUISF. REC. 1397.058) است.

### حامی مالی

بنابر اظهار نویسنده مسئول، مقاله حامی مالی ندارد.

بر اساس پژوهش این محققان، از عوامل مؤثر در موفقیت ازدواج «صمیمیت زوجین» است که به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ «فردیت» تعریف می‌شود. این‌گونه تعریف مبتنی بر «خویشتن»، حاکی از آن است که فرد به درجه‌ای از «رشد فردی» دست یابد تا با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می‌توان توانایی «شناخت خود» در حضور دیگران دانست؛ چراکه «خودآگاهی» و «رشد هویت»، برای ظرفیت قابلیت شخصی در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است. بر این اساس، دستیابی به صمیمت از طریق آموزش‌های انیگرام کاملاً با چنین تعریفی از صمیمیت هم‌خوانی دارد؛ از این رو می‌توان انتظار داشت آموزش تیپ‌های شخصیتی مبتنی بر انیگرام در افزایش صمیمت زوجین، اثربخش بوده باشد.

در تبیین اثربخشی آموزش تیپ‌های شخصیتی بر ابرازگری هیجان منفی، می‌توان گفت آگاهی از تنوع سبک‌های ابرازگری هیجان در تیپ‌های شخصیتی مختلف به افراد بینش می‌دهد چگونه پاسخ‌های خاصی به دیگران دهند و حتی مهم‌تر از آن به درک و شناخت تفاوت‌ها در ارائه پاسخ کمک خواهد کرد. از این رو، آموزش تیپ‌های نه‌گانه انیگرام با افزایش آگاهی و پذیرش غیرقضاوتی هیجان‌ها موجب می‌شود افراد با دستیابی به «خودآگاهی هیجانی» در ابراز پاسخ هیجانی به شکل تعدیل‌شده‌تری رفتار کنند. از سوی دیگر، آگاهی از آسیب‌پذیری و نقاط ضعف سبب می‌شود افراد در برابر بسیاری از افکار و هیجان‌ها مقاومت نکرده و در عوض آن‌ها را همان‌گونه که هستند، بپذیرند که این خود به نوعی توانمندسازی هیجانی منجر می‌شود؛ چراکه افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با هر آنچه آزردهنده است، احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند.

این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت و توانایی ابراز مناسب هیجان‌های خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند [۳۲]. بر این اساس، آموزش تیپ‌های شخصیتی مبتنی بر انیگرام می‌تواند بر ابرازگری هیجان منفی به شکل صحیح و مناسب در زوجین متقاضی ازدواج اثربخش باشد. از آنجا که هدف نهایی خودابرازی این است که به زوجین کمک شود تا به شکلی غیرتهاجمی و مثبت هیجان‌های خود را ابراز کرده و به جای رانده شدن از هم، به عنوان واحدهای پیوسته به یکدیگر نزدیک شوند [۳۳] و با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد آموزش انیگرام به زوجین در مرحله ازدواج در دستیابی به این هدف تأثیرگذار بوده است.

## نتیجه‌گیری

با در نظر گرفتن یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان گفت

### مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی، تحلیل داده، مدیریت پروژه: تمام نویسندگان؛  
روش‌شناسی: محسن گل‌پرور و فرناز نوابی‌فر؛ تحلیل، تحقیق  
و بررسی، منابع، نگارش پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی  
متن: فرناز نوابی‌فر.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

## References

- [1] Kotrla K, Dyer P, Stelzer K. Marriage education with hispani couples: Evaluation of communication workshop. *Family Science Review*. 2010; 15(2):1-14. <https://www.semanticscholar.org/paper/Marriage-Education-with-Hispanic-Couples%3A-of-a-Kotrla-Stelzer/a8a8196c34e85ea543dc9779c1c6b4a149901a61?p2df>
- [2] Doss BD, Rhoades GK, Stanley SM, Markman HJ, Johnson CA. Differential use of premarital education in first and second marriages. *Journal of Family Psychology*. 2009; 23(2):268-73. [DOI:10.1037/a0014356] [PMID]
- [3] Risch GS, Riley LA, Lawer MG. Problematic issues in the early years of marriage: Content for premarital education. *Journal of Psychology and Theology*. 2003; 31(3):253-69. [DOI:10.1177/009164710303100310]
- [4] Parhizgar O, Esmaelzadeh-Saeieh, S, Akbari Kamrani M, Rahimzadeh M, Tehranizadeh M. Effect of premarital counseling on marital satisfaction. *Shiraz E-Medical Journal*. 2017; 18(5):e13182. [DOI:10.5812/semj.44693]
- [5] Naderi F, Eftekhar Z, Amolla Zadeh S. [The correlations among personality characteristics and intimate relationships with couple burnout in spouses of addict men in Ahwaz (Persian)]. *Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)*. 2009; 4(11):61-78. <https://www.sid.ir/Fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=124229>
- [6] Sepehrian-Azar F, Galavandee H. [The effect of enneagram training on decrease of marital conflict (Persian)]. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*. 2011; 1(2):161-70. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=149096>
- [7] Brent Donnellan M, Conger RD, Bryant CM. Erratum to "The big five and enduring marriages" [Journal of Research in Personality 38 (2004) 481-504]. *Journal of Research in Personality*. 2005; 39(1):206-7. [DOI:10.1016/j.jrp.2004.10.001]
- [8] Luo Sh, Klohnen EC. Assortative mating and marital quality in newlyweds: A couple-centered approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005; 88(2):304-26. [DOI:10.1037/0022-3514.88.2.304] [PMID]
- [9] Claxton A, O'Rourke N, Smith JAZ, DeLongis A. Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2012; 29(3):375-96. [DOI:10.1177/0265407511431183]
- [10] Abbasi R, Rasoulzadeh Tabatabaei SK. [Marital satisfaction and individual differences: The role of personality factors (Persian)]. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2009; 3(3):237-42. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=99484>
- [11] Mohammadi A, Sahaghi H, Neysi M, Rezaee Nia Z. [Providing a preliminary model of the happily marriage: A qualitative study (Persian)]. *Rooyesh-e- Ravanshenasi Journal*. 2016; 6(3):135-62. <http://frooyesh.ir/article-1-472-en.html>
- [12] Diefendorff JM, Richard EM, Yang J. Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. *Journal of Vocational Behavior*. 2008; 73(3):498-508. [DOI:10.1016/j.jvb.2008.09.006]
- [13] Feldman Barrett L, Adolphs R, Marsella S, Martinez AM, Pollak SD. Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion from human facial movements. *Psychological Science in the Public Interest*. 2019; 20(1):1-68. [DOI:10.1177/1529100619832930] [PMID] [PMCID]
- [14] Konishi H, Froyen LG, Skibbe LE, Bowles RP. Family context and children's early literacy skills: The role of marriage quality and emotional expressiveness of mothers and fathers. *Early Childhood Research Quarterly*. 2018; 42:183-92. [DOI:10.1016/j.ecresq.2017.10.008]
- [15] Pooralkhas Sh, Saljooghi Z. [Investigating the characters of the Miramar novel based on the Enneagram School (Persian)]. Paper presented at: 8<sup>th</sup> Conference on Persian Language and Literature Research. January 2016; Tehran, Iran. <https://www.sid.ir/Fa/Seminar/ViewPaper.aspx?ID=31081>
- [16] Daniels DL, Price VA. The essential Enneagram: the definitive personality test and self-discovery guide [N. Seyed Mohammadi, Persian trans]. Seyed Mohammadi Y, editor. Tehran: Arasbaran; 2016. <http://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/4616314>
- [17] Tallon R, Sikora M. Awareness to action: The Enneagram, emotional intelligence, and change. Scranton: University of Scranton Press; 2006. <https://books.google.com/books?id=BrC6AAAACAAJ&dq>
- [18] Daghigian P. [Psychology of nine personalities: Enneagram (Persian)]. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Ashianeye Ketab; 2009. <http://opac.nlai.ir/opac-prod/bibliographic/983829>
- [19] King LA, Emmons RA. Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990; 58(5):864-77. [DOI:10.1037/0022-3514.58.5.864]
- [20] Rafiei Nia P, Rasoulzadeh Tabatabaei SK, Azad Fallah P. [Relationship between emotional expression styles and general health in college students (Persian)]. *Journal of Psychology*. 2006; 10(1):84-105. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=49301>
- [21] Memarzadeh M, Khodabakhshi-Koolae A, Khatiban M. [The effect of training the nine Enneagram personality types on spouse selection criteria and marital attitude of single girls (Persian)]. *Journal of Education and Community Health*. 2017; 3(4):24-30. [DOI:10.21859/jech.3.4.24]
- [22] Carroll JS, Doherty WJ. Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*. 2003; 52(2):105-18. [DOI:10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x]
- [23] McGeorge CR, Carlson TS. Premarital education: An Assessment of program efficacy. *Contemporary Family Therapy*. 2006; 28(1):165-90. [DOI:10.1007/s10591-006-9701-8]
- [24] Arthur K, Allen K. The nature of love: Understanding the enneagram types as nine expressions of attachment. *The Enneagram Journal*. 2010; 3(1):6-22. <http://iranenneagram.ir/wp-content/uploads/2017/03/iranenneagram.c022.pdf>
- [25] Kashi G. [A survey of Enneagram training effectiveness on marital satisfaction of housewife self-esteeming in Tehran (Persian)] [MSc. thesis]. Tehran: Psychology of Al-Zahra University; 2010.
- [26] Keshavarz-Afshar H, Abdini F, Ghahvehchi F, Asadi M, Jahanbakhshi Z. [The role of emotional expressiveness and demographic factors in predicting marital satisfaction among women (Persian)]. *Semi-Annual Journal of Family Pathology, Counseling & Enrichment*. 2015; 1(1):59-66. <http://fpcej.ir/article-1-106-fa.html>
- [27] Kolak AM, Volling BL. Parental expressiveness as a moderator of coparenting and marital relationship quality. *Family Rela-*

- tions. 2007; 56(5):467-78. [DOI:10.1111/j.1741-3729.2007.00474.x] [PMID] [PMCID]
- [28] Froyen LC, Skibbe LE, Bowles RP, Blow AJ, Gerde HK. Marital satisfaction, family emotional expressiveness, home learning environments, and children's emergent literacy. *Journal of Marriage and Family*. 2013; 75(1):42-55. [DOI:10.1111/j.1741-3737.2012.01035.x]
- [29] O'Leary KD, Smith DA. Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 1991; 42:191-212. [DOI:10.1146/annurev.ps.42.020191.001203] [PMID]
- [30] Moslemi M, Aghaei H. [The effectiveness of training based on group narrative therapy on the couples intimacy (Persian)]. *Journal of Psychoscience*. 2017; 16(62):265-82. <http://psychological-science.ir/article-1-152-en.html>
- [31] Patrick Sh, Sells JN, Giordano FG, Tollerud TR. Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*. 2007; 15(4):359-67. [DOI:10.1177/1066480707303754]
- [32] de Veld DMJ, Marianne Riksen-Walraven J, de Weerth C. The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*. 2012; 37(8):1309-19. [DOI:10.1016/j.psyneuen.2012.01.004] [PMID]
- [33] Baron KG, Smith TW, Butner J, Nealey-Moore J, Hawkins MW, Uchino BN. Hostility, anger, and marital adjustment: Concurrent and prospective associations with psychological vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine*. 2007; 30(1):1-10. [DOI:10.1007/s10865-006-9086-z] [PMID]