DOI: 10.22122/jhsr.v17i2.1416 Published by Vesnu Publications

Journal of Health System Research Vol. 17, No. 2, Summer

Received: 25.04.2020 Accepted: 29.07.2020 Published: 06.07.2021

Investigating the Efficacy of Nine Types of Personality (Enneagram) Training on Self-Control of Marriage Applicants

Farnaz Navabifar[1], Seyed Hamid Atashpour[2], Mohsen Golparvar[2]

Original Article

Abstract

Background: Personality traits play a prominent role in interpersonal interactions, especially marriage. On that basis, the present study seeks to explain the relationship between personality traits and one of the most important individual characteristics, namely self-control, within the Enneagram framework, a theory that defines nine basic personality types and their emotional, perceptual, and behavioral patterns. Analyzing the relationship between self-control and couples' personality traits may ultimately lead to more informed decisions before marriage and prevent divorces resulting from uninformed choices.

Methods: The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design using a control group. The statistical population consisted of all couples in the premarital stage who had visited any of five counseling centers in Isfahan, Iran, from which 30 couples were selected by purposive sampling method and randomly divided into two groups of 30 people. The experimental group was subjected to 10 Enneagram educational sessions of 90 minutes. Tangney Self-Control Scale (SCS) (2004) was completed in pre-test and post-test stages with an interval of 45 days. Data were analyzed using SPSS.

Findings: The results of analysis of covariance (ANCOVA) showed that training the nine concepts of personality (Enneagram) was effective on the initial self-control ($F = 0.36$, $P < 0.01$), preventive self-control ($F = 73.70$, $P < 0.01$), and total self-control ($F = 21.51$, $P < 0.01$).

Conclusion: The results of the present study can be effective for empowering marriage applicants who do not have knowledge of their personality traits. Besides, knowledge of the ways of expressing emotions of each personality type is effective on couples' self-control.

Keywords: Enneagram; Premarital; Self-Control

Citation: Navabifar F, Atashpour SH, Golparvar M. **Investigating the Efficacy of Nine Types of Personality (Enneagram) Training on Self-Control of Marriage Applicants.** J Health Syst Res 2021; 17(2): 119-26.

1- PhD Candidate, Department of Psychology and Educational Sciences, School of Humanities, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2- Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, School of Humanities, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Corresponding Author: Seyed Hamid Atashpour; Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, School of Humanities, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran; Email: hamidatashpour@gmail.com

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

DOI: 10.22122/jhsr.v17i2.1416 Published by Vesnu Publications

بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نه‌گانه شخصیتی (انیاگرام) بر خودکنترلی متقاضیان پیش از ازدواج

فرناز نوابی‌فر[1]، سید حمید آتش‌پور[2]، محسن گل‌پرور[2]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: ویژگی‌های شخصیتی، نقش برجسته‌ای در نحوه تعاملات بین فردی به ویژه ازدواج دارد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تبیین ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فردی یعنی خودکنترلی در چارچوب مدل انیاگرام انجام گردید. انیاگرام نظریه‌ای است که ۹ تیپ اصلی شخصیت و الگوهای احساسی، ادراکی و رفتاری خاص آن را توصیف می‌کند. تحلیل ارتباط خودکنترلی با صفات شخصیتی زوجین، می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر و پیشگیری از جدایی ناشی از انتخاب‌های سطحی شود.

روش‌ها: این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه شاهد بود. جامعه آماری را کلیه زوجین در مرحله پیش از ازدواج مراجعه‌کننده به ۵ مرکز مشاوره شهر اصفهان تشکیل داد که از میان آن‌ها، ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره قرار گرفتند. گروه آزمایش، آموزش انیاگرام را به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمود. پرسش‌نامه خودکنترلی Tangney در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (با فاصله ۴۵ روز) تکمیل گردید. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش انیاگرام بر خودکنترلی اولیه ($P < ۰/۰۱$، $F = ۰/۳۶$)، خودکنترلی بازدارنده ($P < ۰/۰۱$، $F = ۷۳/۷۰$) و خودکنترلی کل ($P < ۰/۰۱$، $F = ۲۱/۵۱$) متقاضیان مؤثر بوده است.

نتیجه‌گیری: نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر می‌تواند جهت توانمندسازی متقاضیان ازدواج که شناختی از ویژگی‌های شخصیتی خود ندارند، مؤثر واقع شود. همچنین، آگاهی از روش ابراز هیجانات هر تیپ شخصیتی بر خودکنترلی زوجین تأثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: رفتار پیش از ازدواج؛ انیاگرام؛ خودکنترلی

ارجاع: نوابی‌فر فرناز، آتش‌پور سید حمید، گل‌پرور محسن. **بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نه‌گانه شخصیتی (انیاگرام) بر خودکنترلی متقاضیان پیش از ازدواج.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۰؛ ۱۷ (۲): ۱۲۶-۱۱۹

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۲/۶ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۵/۸ تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۴/۱۵

مقدمه

ازدواج رابطه‌ای ارادی و آگاهانه است و در حال حاضر به عنوان انتخاب آگاهانه همسر معنا می‌شود (۱). با این حال، مطالعات نشان داده است بسیاری از مشکلاتی که زوجین در ازدواجشان تجربه می‌کنند، به خاطر عدم آمادگی کافی قبل از ازدواج است. به دلیل افزایش میزان طلاق و نیز افزایش میزان خشونت‌های خانگی، محققان تلاش نموده‌اند راه‌های زیادی را جهت کمک به ازدواج‌های پایدار و رضایت‌بخش فراهم نمایند (۲). با بررسی ادبیات پژوهش، می‌توان گفت که ازدواج موفق یک پدیده چند بعدی و شناسایی آن نیازمند تلاش زیاد و مطالعه در حوزه‌های گوناگون می‌باشد. بیشتر مسایل و مشکلات خانواده در صورت ریشه‌یابی علت آن، به انتخاب نامناسب در یک یا چند عامل اثرگذار در ازدواج برمی‌گردد. از این‌رو، صرف وقت و دقت در انتخاب همسر، سرمایه‌گذاری برای حصول یک زندگی شاد و لذت‌بخش است. به عبارت دیگر، موفقیت در ازدواج در شرایطی ممکن است که زوج‌ها دسته‌ای از مهارت‌های بین فردی و مجموعه‌ای از صفات فردی را به همراه داشته باشند (۳). در این میان، صفات شخصیتی هر فرد، نقش برجسته‌ای در نحوه تعاملات بین فردی او دارد. ویژگی‌ها و صفات فردی هر زوج می‌تواند سلامت و یا شکست در رابطه را پیش‌بینی کند (۴).

پژوهش‌ها ارتباط قابل ملاحظه‌ای بین ویژگی‌های شخصیتی افراد و نتیجه روابط نشان داده است. نتایج مطالعات متعدد همچون Claxton و همکاران (۵)، Letzring و Noftle (۶)، Furler و همکاران (۷)، Man (۸) و Straud و همکاران (۹) نیز حاکی از رابطه مثبت میان رضایت از ازدواج و شباهت در حیطه‌های مربوط به شخصیت می‌باشد. تحقیقات اخیر نه تنها نشان دهنده ادراکی که فرد از صفات شخصیتی خود و رضایتی که از رابطه کسب می‌کند، است، بلکه تحت تأثیر ادراک طرف مقابل از ویژگی‌های شخصیتی طرف مقابل و رابطه نیز قرار می‌گیرد. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که درکی از شخصیت یکدیگر داشتند، از روابط خود راضی‌تر بودند، توافق بیشتری داشتند و از نظر عاطفی با ثبات‌تر بودند (۴).

نظریه‌پردازان شخصیت به طور کلی بر انسان تمرکز می‌کنند. بنابراین،

۱- دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲- دانشیار، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
نویسنده مسؤول: سید حمید آتش‌پور؛ دانشیار، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران
Email: hamidatashpour@gmail.com

آن‌ها روابط پیچیده بین جنبه‌های مختلف عملکرد انسان از جمله یادگیری، ادراک و انگیزه را بررسی می‌نمایند. تحقیق در شخصیت مطالعه هشیاری انسان نیست، بلکه بررسی تفاوت‌های افراد در ادراک و نحوه ارتباط آن‌ها در تعامل کلی با سایر افراد می‌باشد (۱۰). سیستم انیاگرام (Enneagram) تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه در طی چند دهه گذشته توجه بسیاری از پژوهشگران علوم روانی و روان‌شناسان برجسته را به خود جلب کرده است (۱۱). انیاگرام یک نظریه در مورد تیپ‌های شخصیتی است که ۹ تیپ اصلی را توصیف می‌نماید که هر کدام دارای چارچوب و دیدگاه‌های خاص، نقاط قوت و محدودیت‌ها، تمایلات درونی، انگیزه‌های هشیار و ناهشیار و الگوی احساسی، ادراکی و رفتاری خاص خود هستند (۱۲). مدل انیاگرام دارای کاربردهای متنوعی است، اما مهم‌ترین کاربرد آن، خودشناسی جهت دستیابی به جوهره اصلی «خود» به صورت منحصر به فرد برای هر انسان، به طریقی جامع و در عین حال دقیق می‌باشد (۱۰).

از سوی دیگر، هیجان‌ها بخش مهم و اساسی زندگی انسان به ویژه در روابط زوجی به شمار می‌روند؛ به گونه‌ای که تصویر زندگی بدون هیجان‌پنداری دشوار است. ویژگی‌ها و تغییرات هیجانی، چگونگی ارتباط‌گیری عاطفی و درک و تفسیر هیجانات دیگران، نقش مهمی در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روانی- اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم «خود» دارد (۱۳). یکی از عوامل تأثیرگذار در رضایتمندی زندگی و ارتباط زناشویی زوجین نیز خودکنترلی می‌باشد (۱۴). خودکنترلی را می‌توان مراقبتی درونی دانست که بر اساس آن، وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر قانونی ترک می‌گردد، بی این که نظارت و یا کنترل خارجی در بین بوده باشد. ماهیت و هدف خودکنترلی، ایجاد حالتی در درون فرد است که او را به انجام وظایفش متمایل می‌سازد، بدون آنکه عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد. هدفی که در خودکنترلی دنبال می‌شود، ارایه یک شخصیت سالم است که به بلوغ فکری رسیده است و در برابر انواع مشکلات ازخود مقاومت نشان می‌دهد و خود با بینش عامل آن را انتخاب می‌کند (۱۵).

نتایج حاصل از تحقیقات نشان می‌دهد زوجینی که زندگی عادی دارند به نسبت زوجینی که در شرف طلاق قرار دارند، به نوعی از توانایی خودکنترلی و مهار خشم بالاتر و زندگی با تنش کمتری برخوردار هستند و این خود باعث کاهش میزان طلاق در این گونه افراد می‌شود. بنابراین، یکی از علل افزایش درخواست طلاق در بین زوجین، پایین بودن سطح خودکنترلی در این افراد می‌باشد (۱۴). بر این اساس، پژوهش حاضر درصدد بود تا با توجه به اهمیت روزافزون انتخاب آگاهانه در ازدواج، ارتباط آن را با یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فردی یعنی خودکنترلی افراد، در چارچوب مدل شخصیت‌های نه‌گانه انیاگرام تبیین نماید. بدیهی است تحلیل ارتباط بین خودکنترلی با صفات شخصیتی زوجین و فرهنگ‌سازی در جهت توجه کاربردی به نتایج آن، ما را در جهت شناخت بهتر تفاوت‌های فردی در بستر مهم‌ترین تصمیم زندگی افراد جامعه یاری می‌دهد و به تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تر و پیشگیری از جدایی و طلاق ناشی از انتخاب‌های سطحی منجر می‌شود. بر اساس بررسی‌های محققان، تاکنون مداخله‌ای مبتنی بر تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه (انیاگرام) و بررسی اثربخشی آن با تمرکز بر مؤلفه‌های شخصیت که بر خودکنترلی زوجین در ارتباط باشد، تدوین نشده است و به نظر می‌رسد مطالعه حاضر اولین طرح موجود در این حوزه باشد.

روش‌ها

این پژوهش به روش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و همراه با گروه شاهد انجام شد. جامعه آماری متشکل از زوجین مراجعه‌کننده به پنج مرکز مشاوره شهر اصفهان بود که به فراخوان‌های نصب شده در مراکز مشاوره در بهار و تابستان سال ۱۳۹۷ پاسخ داده بودند و تماس گرفتند. ابتدا بر اساس متون علمی مطرح در حوزه انیاگرام، عوامل اصلی ساختار و فرایند آموزش استخراج و ثبت گردید. در مرحله بعد، از میان این جامعه آماری، ۴۰ زوج به عنوان نمونه به روش نمونه‌گیری هدفمند مبتنی بر معیارهای ورود و خروج و با توجه به توصیه پژوهشگران مبنی بر حضور حداقل ۱۵ نفر برای مطالعات آزمایشی برای هر گروه (۱۶) و با توجه به ریزش احتمالی انتخاب شدند. در نهایت، به علت ریزش پیش‌بینی شده، نمونه‌ها به ۳۰ زوج تقلیل یافت و افراد نمونه انتخاب شده به طور تصادفی در دو گروه (هر گروه ۱۵ زوج) شامل یک گروه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام و یک گروه شاهد قرار گرفتند که در نمودار جریان فرایند شرکت‌کنندگان (شکل ۱) قابل مشاهده است.

شکل ۱. جریان فرایند شرکت‌کنندگان

معیارهای ورود به تحقیق شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در طرح، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، عدم حضور درکلاس‌های 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 بود. عدم همکاری به دلایل شخصی و یا عدم شرکت در بیش از دو جلسه آموزش، قرار داشتن تحت آموزش و مشاوره موازی، ابتلا به بیماری و یا اختلال جسمی و روانی که مانعی برای شرکت در جلسات آموزشی باشد، داشتن تجربه ازدواج قبلی، داشتن سن کمتر از ۲۰ سال و یا بیشتر از ۳۵ سال و عدم مراجعه زوجی برای آموزش نیز به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است که اهداف و چگونگی انجام پژوهش برای زوجین شرکت‌کننده شرح داده شد و رضایت‌نامه آگاهانه شرکت در مطالعه از آنان اخذ گردید. همچنین، به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات جمع‌آوری شده به صورت کاملاً محرمانه نزد پژوهشگران باقی خواهد

ماند و افراد در هر مرحله از اجرای کار می‌توانند از ادامه همکاری انصراف دهند.

ابزار پژوهش: پرسش‌نامه خودکنترلی فرم کوتاه در سال ۲۰۰۴ توسط Tangney و همکاران به منظور ارزیابی میزان خودکنترلی افراد به عنوان یک صفت طراحی شد. این پرسش‌نامه دارای ۱۳ سؤال است و یک نمره کلی ارایه می‌دهد. این آزمون در مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای تهیه شده است (۱۷). Tangney و همکاران به منظور هنجاریابی مقیاس خودکنترلی، فرم کوتاه شده آن را روی دو نمونه مجزا اجرا کردند که ضریب Cronbach´s alpha محاسبه شده در دو گروه ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمد (۱۷). نمره بالا در این پرسش‌نامه نشان دهنده خود کنترلی بهتر فرد می‌باشد. پرسش‌نامه مذکور دو خرده مقیاس شامل خودکنترلی اولیه و خودکنترلی منع‌کننده دارد که خرده مقیاس خودکنترلی اولیه نسبت به دیگر خرده مقیاس، پیش‌بینی‌کننده بهتر رفتارهای مطلوب می‌باشد و همچنین، خود کنترلی منع‌کننده، جلوگیری از رفتارهای ناخوشایند را پیش‌بینی می‌نماید. روایی و پایایی پرسش‌نامه مذکور در پژوهش موسوی مقدم و همکاران محاسبه و مورد تأیید قرار گرفته است (۱۸). در پژوهش Tangney و همکاران، روایی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت و مهارت‌های بین فردی مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین، پایایی آن بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون Cronbach´s alpha، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمد. ضریب پایایی همسانی درونی مقیاس نیز ۰/۸۵ گزارش گردید (۱۷).

شرح مداخله: ابتدا پرسش‌نامه خودکنترلی برای تمامی نمونه‌های انتخاب شده ارسال گردید. سپس ۱۰ جلسه آموزشی برای گروه مداخله برگزار شد. خلاصه محتوای جلسات آموزش به همراه فنون ارایه شده در جدول ۱ ارایه شده است.

جدول ۱. شرح اختصاری جلسات آموزش مبتنی بر تیپ‌شناسی انیاگرام در زوجین متقاضی ازدواج

جلسه	عنوان کلی جلسه	هدف جلسه آموزش	محتوای جلسه و فنون و تکنیک‌ها
۱	آشنایی و معارفه همراه با سنجش‌های مقدماتی	آشنایی و معارفه مقدماتی	توضیح و ارایه قواعد مربوط به نحوه شرکت در دوره آموزشی و ضرورت پایبندی به قواعد گروه، ارایه کلی اهداف دوره آموزشی، اجرای پیش‌آزمون
۲	آشنایی با تیپ شخصیتی یک	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی کمال‌گرا	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ کمال‌گرا»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
۳	آشنایی با تیپ شخصیتی دو	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی یاری‌رسان	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ یاری‌رسان»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
٤	آشنایی با تیپ شخصیتی سه	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی موفقیت‌طلب	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ موفقیت‌طلب»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
٥	آشنایی با تیپ شخصیتی چهار	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی فردگرا	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ فردگرا»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
٦	آشنایی با تیپ شخصیتی پنج	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی مشاهده‌گر	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ مشاهده‌گر»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
۷	آشنایی با تیپ شخصیتی شش	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی وفادار	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ وفادار»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
۸	آشنایی با تیپ شخصیتی هفت	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی بداهه‌ساز	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ بداهه‌ساز»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
۹	آشنایی با تیپ شخصیتی هشت	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی ریاست‌طلب	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ ریاست‌طلب»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان
۱۰	آشنایی با تیپ شخصیتی نه	آشنایی با رفتارها، نگرش‌ها، خواسته‌ها، نیازها، تمایلات، ترس‌ها، مکانیسم‌های دفاعی و نحوه تصمیم‌گیری تیپ شخصیتی بداهه‌ساز ریاست‌طلب صلح‌طلب	ارایه فنون «آگاهی پذیرا، اقدام کردن، پیش‌بینی و مرور پیشرفت، تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصر به تیپ صلح‌طلب»، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان

http://hsr.mui.ac.ir

لازم به ذکر است که تمامی جلسات آموزشی بر اساس طرح درس برگزار گردید. فاصله زمانی بین دو آزمون، نکته مهمی در استفاده از آزمون می‌باشد و اعتقاد بر آن است که فاصله زمانی بین دو آزمون باید تا حدی باشد که از طرفی فراموشی عبارات ابزار اتفاق بیفتد و از طرف دیگر، تغییر در پدیده مورد اندازه‌گیری رخ ندهد. برخی این فاصله را بین دو هفته تا دو ماه پیشنهاد کرده‌اند (۱۹). بر این اساس، مدت زمان پس‌آزمون با میانگین فاصله زمانی ۴۵ روز تعیین گردید و سپس پرسش‌نامه‌ها مجدد توسط دو گروه تکمیل گردید و نتایج آن‌ها با نتایج به دست آمده قبل از مداخله مقایسه گردید. لازم به ذکر است که تمامی داده‌ها قبل و بعد از ورود به نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ (version 22, IBM Corporation, Armonk, NY) از نظر ثبت صحیح و کامل بررسی شد.

ملاحظات اخلاقی تحقیق حاضر شامل کسب رضایت آگاهانه، رعایت رازداری کامل، آزادی و اختیار کامل برای کناره‌گیری از پژوهش، استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش، بررسی عمیق و بررسی تخصصی محتوای جلسات به منظور اطمینان از آسیب‌زا نبودن مداخله آموزشی و آموزش گروه شاهد پس از اتمام مطالعه بود.

یافته‌ها

در جدول ۲ ویژگی‌های دموگرافیک آزمودنی‌ها شامل سن، وضعیت تأهل و وضعیت شغلی آن‌ها به تفکیک گروه ارایه شده است.

میانگین نمرات خودکنترلی و مولفه‌های آن در گروه‌های شاهد و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۳ ارایه شده است.

بر اساس داده‌های جدول ۳، در هر سه مؤلفه «خودکنترلی کلی، خودکنترلی اولیه و خودکنترلی منع‌کننده/ بازدارنده»، تغییرات در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه شاهد قابل توجه‌تر بود.

در جدول ۴، نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه گروه‌های آزمایش و شاهد در مؤلفه‌های خودکنترلی ارایه شده است. بر این اساس، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودکنترلی کل بین دو گروه آزمایش و شاهد معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۱۰$، $F = ۲۱/۵۱$)؛ به این معنی که نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، به طور معنی‌داری بیشتر از گروه شاهد گزارش گردید. میزان تأثیر آموزش، ۲۷ درصد به دست آمد. آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودکنترلی اولیه دو گروه آزمایش و شاهد معنی‌دار ($P < ۰/۰۱۰$، $F = ۰/۳۶$) و میزان تأثیر آموزش در این مورد، ۸۵ درصد بود. آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودکنترلی منع‌کننده/ بازدارنده بین دو گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار گزارش شد ($P < ۰/۰۱۰$، $F = ۷۳/۷$) و میزان تأثیر آموزش در این مورد، ۷۵ درصد بود. بر اساس نتایج ارایه شده، تأیید می‌شود که آموزش تیپ‌های نه‌گانه شخصیتی انیاگرام بر خودکنترلی متقاضیان دوره پیش از ازدواج تأثیرگذار بوده است.

جدول ۲. توزیع فراوانی و درصد گروه‌های پژوهشی بر حسب گروه سنی، وضعیت تأهل و وضعیت اشتغال

متغیر	گروه شاهد	گروه آزمایش
	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
گروه سنی (سال)		
۲۰-۲۵	۱۰ (۳۳/۳)	۱۷ (۵۶/۷)
۲۶-۳۰	۱۴ (۴۶/۷)	۸ (۲۶/۷)
۳۱-۳۵	۶ (۲۰/۰)	۵ (۱۶/۶)
جمع	۳۰ (۱۰۰)	۳۰ (۱۰۰)
وضعیت تأهل		
دوران آشنایی	۱۸ (۶۰/۰)	۲۲ (۷۳/۳)
دوران نامزدی	۸ (۲۶/۷)	۶ (۲۰/۰)
دوران عقد	۴ (۱۳/۳)	۲ (۶/۷)
جمع	۳۰ (۱۰۰)	۳۰ (۱۰۰)
وضعیت اشتغال		
شغل پاره وقت	۷ (۲۳/۳)	۹ (۳۰/۰)
شغل دولتی	۱۰ (۳۳/۳)	۷ (۲۳/۳)
شغل آزاد	۱۳ (۴۳/۳)	۱۴ (۴۶/۷)
جمع	۳۰ (۱۰۰)	۳۰ (۱۰۰)

بحث

پژوهش حاضر که با هدف اثربخشی آموزش مفاهیم نه‌گانه شخصیتی (انیاگرام) بر خودکنترلی متقاضیان پیش از ازدواج صورت گرفت، از اثربخشی این آموزش بر خودکنترلی متقاضیان پیش از ازدواج حمایت نمود. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های آزمایش و شاهد در مؤلفه‌های خودکنترلی کلی، خودکنترلی اولیه و خودکنترلی منع‌کننده/ بازدارنده در مرحله پس‌آزمون، پس از کنترل پیش‌آزمون وجود داشت.

جدول ۳. میانگین خودکنترلی و مؤلفه‌های آن در دو گروه مورد بررسی

متغیر	مرحله	گروه شاهد	گروه آزمایش
		میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار
خودکنترلی	پیش‌آزمون	۸۵/۳۳ ± ۱۶/۳۸	۹۳/۱۹ ± ۱۷/۷۵
	پس‌آزمون	۱۴۰/۴۱ ± ۶۵/۶۲	۱۷۴/۴۹ ± ۳۴/۸۵
خودکنترلی اولیه	پیش‌آزمون	۳۰/۶۰ ± ۶/۱۲	۳۲/۸۶ ± ۵/۱۷
	پس‌آزمون	۴۴/۰۳ ± ۲۵/۴۷	۱۵۳/۸۲ ± ۱۸/۲۷
خودکنترلی منع‌کننده/ بازدارنده	پیش‌آزمون	۶۰/۳۳ ± ۱۲/۵۸	۵۴/۷۳ ± ۱۰/۲۶
	پس‌آزمون	۲۰/۶۹ ± ۱۶/۵۸	۹۶/۳۹ ± ۴۰/۱۵

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر مداخله آموزشی بر نمرات پس آزمون خودکنترلی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	ضریب اتا	توان آماری
خودکنترلی کلی	پیش‌آزمون	۳۴۵/۱۲	۱	۳۴۵/۱۲	۰/۴۳	۰/۵۱۰	۰/۰۰۸	۰/۱۰
	عضویت گروهی	۱۷۰۷۵/۸۳	۱	۱۷۰۷۵/۸۳	۲۱/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۷۰	۰/۹۹
	خطا	۴۵۲۴۱/۹۲	۵۷	۷۹۳/۷۲	–	–	–	–
خودکنترلی اولیه	پیش‌آزمون	۱۸۳/۰۸	۱	۱۸۳/۰۸	۰/۳۶	۰/۵۵۰	۰/۰۰۶	۰/۰۹
	عضویت گروهی	۱۵۶۲۸۷/۱۷	۱	۱۵۶۲۸۷/۱۷	۳۱۰/۱۰	< ۰/۰۰۱	۰/۸۵۰	۱/۰۰
	خطا	۲۸۲۲۳/۳۲	۵۶	۵۰۳/۹۹	–	–	–	–
خودکنترلی منع‌کننده/ بازدارنده	پیش‌آزمون	۳۳۴/۲۱	۱	۳۳۴/۲۱	۰/۳۵	۰/۵۶۰	۰/۰۰۶	۰/۰۹
	عضویت گروهی	۷۰۲۴۲/۲۰	۱	۷۰۲۴۲/۲۰	۷۳/۷۰	< ۰/۰۰۱	۰/۵۷۰	۱/۰۰
	خطا	۵۳۳۷۸/۱۶	۵۶	۹۵۳/۱۸	–	–	–	–

در تطابق نتایج مطالعه حاضر با تحقیقات مشابه و با توجه به پژوهش‌های اندکی که در ارتباط با شخصیت‌شناسی نه‌گانه (انیاگرام) در ایران وجود دارد، مطالعه‌ای که از لحاظ موضوعی با بررسی حاضر تطابق نسبی داشته باشد، در دسترس نبود. با این حال، نتایج به دست آمده با بخش‌هایی از یافته‌های تحقیقات Claxton و همکاران (۵)، Letzring و Noftle (۶)، Furler و همکاران (۷)، Man (۸) و Straud و همکاران (۹) در زمینه ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت از زندگی مشترک همخوانی داشت. تفاوت نتایج پژوهش حاضر با نتایج مطالعات مذکور در این است که در تحقیق حاضر، خودکنترلی و دو مؤلفه دیگر آن همزمان به عنوان متغیر وابسته همراه با آموزش مفاهیم نه‌گانه شخصیتی (انیاگرام) با تمرکز بر زوجین در مرحله پیش از ازدواج به مرحله اجرا درآمد.

خودکنترلی تحت عنوان کاربرد صحیح هیجانات تعریف می‌شود و اعتقاد بر این است که قدرت تنظیم هیجانات، موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود. افرادی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف می‌باشند، به طور مداوم با احساس ناامیدی، افسردگی و بی‌علاقگی به فعالیت‌ها دست به گریبان هستند؛ در حالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه، با سرعت بیشتر می‌توانند ناملایمات را پشت سر بگذارند و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نمایند و مسیر درست اندیشه را بپیمایند (۲۰). تأکید بر آگاهی از تفاوت‌های فردی و توجه به آن، یکی از نقاط تمرکز مدل شخصیت‌های نه‌گانه انیاگرام است. دانش انیاگرام در سطح پایه به معرفی نه الگو یا تیپ شخصیتی می‌پردازد و در ادامه، با پرداختن به جزییات بیشتر، روابط عاطفی افراد واجد هر از یک از این نه شخصیت را شرح می‌دهد. در سطوح بالاتر، نقاط ضعف و قوت این الگوهای شخصیتی با توجه به تفاوت‌های فردی مورد توجه قرار می‌گیرد و راهکارهایی برای رشد و شکوفایی هر تیپ ارایه می‌گردد. این راهکارها تا حدی مبتنی بر شیوه‌های حل مسأله و آموزش‌های خودتعلیمی می‌باشد. آموزش حل مسأله شامل آموزش راهبردهای منظم به افراد برای حل مسأله و آموزش خودتعلیمی شامل آموزش زوجین برای مواجهه با مشکل از طریق خودابرازگری برای حل مسأله می‌باشد. به این ترتیب، زوجین به واسطه آموزش‌های انیاگرام و با تأکید بر تفاوت‌های فردی، می‌آموزند که قبل از اقدام به عمل در هر زمینه‌ای، ابتدا تأمل کنند و در مواقع مشکل آن را تشخیص دهند (خودکنترلی اولیه) و شیوه‌های متفاوت حل مسأله را در نظر بگیرند و به پیامدهای متعاقب آن کار فکر کنند (خودکنترلی بازدارنده) و بدین ترتیب، با پیش‌بینی موانع و جهت کنترل رفتارشان، راهبردهای لازم و مناسب را انتخاب نمایند. چنین تأملی مستلزم تشخیص هیجانات خود به منظور مدیریت بر خود یا همان خودکنترلی اولیه می‌باشد که بستر و زمینه آن از طریق آموزش‌های انیاگرام فراهم شده است. دلیل یادگیری خودکنترلی این است که می‌تواند به عنوان روشی برای فهم نقش هیجان در زندگی در نظر گرفته شود. کنترل روانی مستلزم متوقف کردن عمل از طریق متمرکز کردن دوباره «توجه» است. کنترل توجه نیز با کنترل رفتار ارتباط دارد (۲۲، ۲۱).

آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام به واسطه شناساندن ویژگی‌های روانی هر تیپ و با تأکید بر پذیرش تفاوت‌های فردی به ویژه در روابط نزدیک و از همه مهم‌تر با تأکید بر پذیرش مسؤولیت فرد در قبال «انتخاب» رفتارها و پیامدهای رفتاری خود، این بینش را در زوجین ایجاد می‌کند که اول، خودکنترلی به معنی سرکوب کردن هیجانات نیست، بلکه خودکنترلی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشد(خودکنترلی اولیه). دوم، صرف نظر از این که افراد در کدام طبقه از تیپ‌های شخصیتی با خصوصیات منحصر به فرد خود قرار می‌گیرند، همواره از امکان «انتخاب» برای چگونگی ابراز احساسات و هیجانات خود به شیوه سالم و مناسبی برخوردار هستند (خودکنترلی بازدارنده)؛ با این حال، آنچه مورد تأکید مدل تیپ‌شناسی انیاگرام است، آگاهی هر یک از زوجین از نحوه منحصر به فرد روش ابراز احساسات و هیجانات منحصر به هر تیپ جهت مهار و کنترل بهینه هیجانات و مدیریت بر خود یا خودکنترلی می‌باشد.

فقدان مرحله پیگیری، استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی پرسش‌نامه و محدود بودن محیط پژوهش به زوج‌های متقاضی ازدواج شهر اصفهان، از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر بود. با توجه به تأثیر آموزش تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه انیاگرام بر خودکنترلی زوج‌های متقاضی ازدواج، پیشنهاد می‌شود آموزش‌های ارایه شده در تحقیق، در مراکز مشاوره پیش از ازدواج به کار گرفته شود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود که کتابچه‌های ساده‌نویسی شده و کاربردی با موضوع تیپ‌های شخصیتی انیاگرام که برای متقاضیان با هر سطح تحصیلی قابل استفاده باشد، تهیه و جهت مطالعه در اختیار زوج‌های متقاضی ازدواج قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

در مطالعه حاضر آموزش مفاهیم نه‌گانه شخصیتی (انیاگرام) بر خودکنترلی زوجین در مرحله پیش از ازدواج مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد طبق اصول تیپ شناسی انیاگرام، توصیف و شناسایی سبک منحصر به فرد ابراز و کنترل هیجان در هر تیپ شخصیتی با تاکید بر « تفاوت های فردی» ازطریق ایجاد یک چالش شناختی و ادراکی که به واسطه درک نیازها، انگیزش ها و دلایل رفتاری فرد دیگر در نگرش زوجین ایجاد میگردد، موجب می شود زوجین نسبت به یکدیگر نگرش واقع بینانه تری پیدا کنند و تفاوت های فردی و اختلاف ها در زمینه ابراز و کنترل هیجان را به عنوان یک چالش بپذیرند. این تغییر نگرش موجب می شود زوجین به یک دیدگاه مشابه در مورد مسائل دست یابند. آگاهی هر یک از زوجین از نحوه منحصر به فرد روش ابراز احساسات و هیجانات منحصر به هر تیپ منجر به مهار و کنترل بهینه هیجانات و مدیریت بر خود یا خودکنترلی می گردد.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری تخصصی رشته روان‌شناسی با کد IR.IAU.KHUISF.REC.1397.058، مصوب کمیته اخلاق شورای پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان(خوراسگان) می‌باشد. بدین وسیله از کلیه زوجین متقاضی ازدواج که با همکاری خود در انجام این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

1. Sheydanfar N, Navabinejad S, Farzad V. Comparing the effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT) and Imago Relation Therapy (IRT) in couple marital satisfaction. Family Psychology 2018; 4(2): 75-88. [In Persian].
2. Karimi Sani P, Ehyaee K. Presenting a model for married life quality based on pre-marriage predictive factors among Tabriz couples. Woman and Study of Family 2012; 4(13): 61-81. [In Persian].
3. Sahebdel H, Zahrakar K, Delavar A. Diagnosis of successful marriage indicators (Qualitative research). Research in Clinical Psychology and Counseling 2016; 5(2): 32-46. [In Persian].
4. Asoodeh MH, Khalili S, Daneshpour M, Lavasani MGH. Factors of successful marriage: Accounts from self-described happy couples [MSc Thesis]. Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tehran; 2010. [In Persian].
5. Claxton A, O'Rourke N, Smith JZ, DeLongis A. Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. J Soc Pers Relat 2012; 29(3): 375-96.
6. Letzring TD, Noftle EE. Predicting relationship quality from self-verification of broad personality traits among romantic couples. J Res Pers 2010; 44(3): 353-62.
7. Furler K, Gomez V, Grob A. Personality perceptions and relationship satisfaction in couples. J Res Pers 2014; 50: 33-41.
8. Man Z. The Effect of personal attributes and mate preference on marriage and relationship: An experimental investigation [MSc Thesis]. Singapore: National University of Singapore; 2013.
9. Straud C, McNaughton-Cassill M, Fuhrman R. The role of the Five Factor Model of personality with proactive coping and preventative coping among college students. Pers Individ Dif 2015; 83: 60-4.
10. Rasta MM, Hosseinian S, Ahghar G. A survey on the effectiveness of nine-type personality training (Enneagram) on the mental health (anxiety) and self-esteem of school girls. J Basic Appl Sci Res 2012; 2(11):11845-9.
11. Pooralkhas S, Saljooghi Z. Investigating the characters of the Miramar novel based on the Enneagram School. Proceedings of the 8th Conference on Persian Language and Literature Research; 2016 Jan 17-18; Tehran, Iran. [In Persian]. 2021.
12. Memarzadeh M, Khodabakhshi-koolaee A, Khatiban M. The effect of training the nine enneagram personality types on spouse selection criteria and marital attitude of single girls. J Educ Community Health 2017; 3(4): 24-30. [In Persian].
13. Bagiyankulemare MJ, Barghi Irani Z, Bakhti M, Rezaei Fard A. Academic self-regulation strategies and emotional control in predicting risk behaviors of students with learning disabilities. Journal of Exeptional Children 2015; 4(2): 43-56. [In Persian].
14. Sanagooye Moharer G, Sanjarani S, Sanadgol H, Barahouei F. Investigating the effect of amount self-control over marital satisfaction in two groups of couples who have a normal life and the couple is about to divorce. Social Science Studies 2015; 3(2): 155-161. [In Persian].
15. Sadri Damirchi E, Aghazadehasl M. The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on coping and self-control styles in multiple sclerosis patients. Armaghane-danesh 2018; 22(6): 792-803. [In Persian].
16. Sarmad Z, Bazargan A, Hejazi E. Research methods in behavioral sciences. 17th ed. Tehran, Iran: Agah Publications; 2019. [In Persian].

17. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. J Pers 2004; 72(2): 271-324.
18. Mousavimoghadam SR, Houri S, Omidi A, Zahirikhah N. Evaluation of relationship between intellectual intelligence and self-control, and defense mechanisms in the third year of secondary school girls. Medical Sciences 2015; 25(1): 59-64. [In Persian].
19. DeVon HA, Block ME, Moyle-Wright P, Ernst DM, Hayden SJ, Lazzara DJ, et al. A psychometric toolbox for testing validity and reliability. J Nurs Scholarsh 2007; 39(2): 155-64.
20. Safari-Dehkharghani N. Comparison of the effectiveness of Parkinson's impulse control method and self-control training on reducing the impulsivity of teenage girls in Tehran [MSc Thesis]. Tehran, Iran: Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabai University; 2012. [In Persian].
21. Eisenberg N, Spinrad TL. Emotion-related regulation: sharpening the definition. Child Dev 2004; 75(2): 334-9.
22. Fathi Ashtiyani A. Psychological tests: Personality and mental health. Tehran, Iran: Beasat Publications; 2009. p. 26-108. [In Persian].