

# The Effectiveness of Enneagram Typology Training Package on Emotional Self-Regulation of Couples in Premarital Stage

**Seyedhamid Atashpour\***: Associate professor, Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran. hamidatashpour@gmail.com

**Farnaz Navabifar**: Ph.D. candidate, Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran. farnaz.navabifar@gmail.com

**Mohsen Golparvar**: Associate professor, Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran Islamic Azad university, Isfahan, Khorasgan branch, Isfahan, Iran. drmgolparvar@gmail.com

## Abstract

**Introduction:** A successful society depends on coherent and successful families and it comes true when the choice of couples is made on knowledge to fulfill intimacy. Establishing intimate relationships is hinged upon a variety of factors including the ability to recognize and regulate emotions. This study aimed to determine the effectiveness of training of Enneagram typology on emotional self-regulation of couples in the premarital stage.

**Methods:** This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and control group. The sample of this study was all couples in the premarital stage were referred to the counseling centers of Isfahan city, among them forty couples were selected by purposive sampling method based on entry and exit criteria and randomly divided into control and experimental groups. The data were collected by the cognitive emotion regulation questionnaire-CERQ. The experimental group received ten sessions of ninety-minute enneagram typology training once a week while the control group received none. After completing the interventions and after forty-five days, both groups responded to the posttest. Analysis of covariance was run to analyze the data.

**Results:** According to the results, the Enneagram personality types training was effective on emotional self-regulation of couples and there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of emotional self-regulation criteria. [ $P < 0.05$ ]

**Conclusions:** This study shows that training Enneagram typology by providing insights on the different characteristics of the personality in couples leads them to perceive precise knowledge of the emotional states of themselves and their partner will be effective in preventing future problems in marital life to achieve a successful marriage.

## Keywords

Enneagram

Emotional Self-regulation

Couples

Pre-Marital Stage

\*Corresponding Author  
Study Type: Original  
Received: 11 May 2019  
Accepted: 08 Jun 2020

Please cite this article as follows:

Atashpour S, Navabifar F, and Golparvar M. The effectiveness of enneagram typology training package on emotional self-regulation of couples in premarital stage. Quarterly journal of social work. 2019; 8 (4); 43-51

# اثر بخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج

سیدحمید آتش‌پور\*: دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.  
hamidatashpour@gmail.com

فرناز نوابی‌فر: دانشجوی دکتری گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.  
farnaz.navabifar@gmail.com

محسن گل‌پرور: دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.  
drmogolparvar@gmail.com

## واژگان کلیدی

انیاگرام  
خودتنظیمی هیجانی  
زوجین  
دوره پیش از ازدواج

## چکیده

**مقدمه:** جامعه موفق در گرو خانواده‌های منسجم و موفق می‌باشد و این مهم زمانی تحقق می‌یابد که ازدواج، انتخاب همسر از روی آگاهی به منظور دستیابی به صمیمیت صورت گیرد. برقراری روابط صمیمانه به عوامل مختلفی از جمله توانایی تنظیم هیجان بستگی دارد. این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در مرحله پیش از ازدواج صورت گرفت.

**روش:** پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری مشتمل بر کلیه زوجین در مرحله پیش از ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان بود. چهل زوج به روش هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان-CERQ-P در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با فاصله چهار و پنج روز پس از اتمام آموزش، برای سنجش متغیر وابسته استفاده شد. گروه آزمایش طی ده جلسه نود دقیقه‌ای یک بار در هفته مورد آموزش قرار گرفتند. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** یافته‌ها نشان داد بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج اثر بخش بوده است. همچنین بین نمرات گروه آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده شد. [ $P < 0/05$ ]

**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج پژوهش حاضر آموزش تیپ‌شناسی انیاگرام به منظور ایجاد بینش نسبت به ویژگی‌های متفاوت شخصیت و درک حالات هیجانی خود و دیگری برای پیشگیری از مشکلات بعدی در زندگی زناشویی و دستیابی به یک ازدواج موفق، پیشنهاد می‌شود.

\* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۳/۱۹

سیدحمید آتش‌پور، فرناز نوابی‌فر و محسن گل‌پرور. اثر بخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (۴):

۴۳-۵۱

نحوه استناد به مقاله:

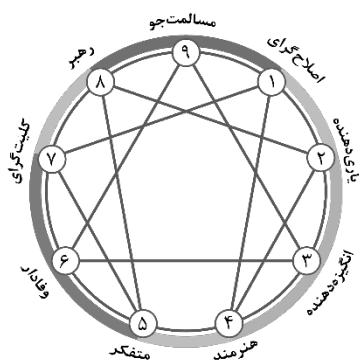
## مقدمه

ازدواج در زمره پیچیده‌ترین روابط انسانی است و مشاوره پیش از ازدواج زمانی انجام می‌گیرد که زوج‌ها وارد یک رابطه شده و در جستجوی کسب اطلاعات برای تقویت رابطه و ارزیابی خود برای یک ازدواج موفق می‌باشند. بنابراین مشاوره قبل از ازدواج فرایندی آموزشی، پیشگیرانه و درمانی است و به مراجع کمک می‌کند مناسبترین همسر را انتخاب کند و مراحل ازدواج را به بهترین نحو انجام دهد. (۱)

مروری بر ادبیات مشاوره قبل از ازدواج نشان می‌دهد که یکی از راه‌های تغییر یا کاهش انتظارات و باورهای ازدواج، برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج است که اثر معناداری بر باورهای افراد دارد. (۲) مطالعات متعدد نیز نقش موثر آموزش و مشاوره قبل از ازدواج را در ارتقا آگاهی و نگرش افراد مورد مطالعه نشان داده است. (۳) در اکثر مطالعات مداخله‌ای مرتبط با آموزش و مشاوره قبل از ازدواج، دانش و نگرش شرکت‌کنندگان در گروه مورد مداخله بهتر از گروه کنترل گزارش شده است. نتایج پژوهش امیدوار و همکاران (۵) بیانگر تاثیر معناداری آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر افزایش عملکرد افراد در انتخاب همسر نسبت به گروه گواه دارد. استنلی و همکاران (۶) در پژوهشی تحت عنوان آموزش پیش از ازدواج، کیفیت زناشویی و ثبات زناشویی، یک نمونه وسیع را به صورت تصادفی از چهار ایالت آمریکا که دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی متوسط بودند، انتخاب کردند. نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگان در آموزش‌های پیش از ازدواج به طور معناداری سطوح بالاتری از رضایت و تعهد در ازدواج و سطوح پاینتری از تعارض و نیز کاهش نرخ طلاق را نسبت به گروه گواه نشان دادند. در بررسی عوامل تاثیرگذار بر کیفیت زناشویی و ازدواج، دو دیدگاه درون شخصی و بین شخصی مطرح است. از دیدگاه درون شخصی، صفات شخصیتی عامل مهم و تاثیرگذار بر عملکرد زناشویی است، درحالی که براساس دیدگاه بین فردی تعاملات زوجین با یکدیگر بر کنش زناشویی آن‌ها موثر است. بسیاری از پژوهشگران براساس دیدگاه تلفیقی معتقدند هر دو عامل تعامل‌های بین شخصی و صفات شخصیتی در کیفیت روابط زوجین اهمیت دارند. (۷) بسیاری از تحقیقات مقطعی و طولی نیز نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی با رضایت و موفقیت ازدواج و رابطه زناشویی، ارتباط دارند. (۹، ۸) نتایج پژوهش محققان نیز نشان می‌دهد ازدواجی که با توجه به ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و فرهنگی همسانی صورت گیرد استحکام و دوام بیشتری می‌یابد و زوجین احساس خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند. (۱۰) در این میان، یکی از ویژگی‌های شخصیتی مهم که در الگوهای شخصیتی افراد نقش مهمی را ایفا می‌کند، تنظیم هیجان است. (۱۱) ایجاد و حفظ رابطه عاشقانه و رضایت بخش نیازمند توانایی تشخیص عواطف و هیجان‌ها و توانایی ابراز آن‌ها است. (۱۲) اصولاً هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم همراه می‌شوند. (۱۳) هیجان‌ات دارای کیفیت بالایی هستند به این صورت که می‌توانند باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند؛ اگر متناسب با موقعیت و شرایط باشند باعث واکنش مثبت و در غیر این صورت باعث واکنش منفی می‌شوند. نقص و ناتوانی در شناخت هیجان‌ها باعث به وجود آمدن مشکلات بین فردی در این زمینه‌ها می‌شود. (۱۲) پژوهش‌های متعدد خودنظم بخشی هیجانی را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی کننده سازگاری مثبت در روابط دانسته‌اند. (۱۴) نظم بخشی هیجانی را فرایندهای درونی و بیرونی مسول پایش و ارزشیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، برای دستیابی به اهداف می‌دانند. با این تفسیر، زمانی می‌توان فهمید بدتنظیمی هیجانی رخ داده که برانگیختگی هیجانی شدید شخص، خودتنظیمی وی را برهم بزند. یعنی هنگامی که شخص صرفاً آشفته است نباید گفت که خودنظم بخشی هیجانیش به هم ریخته است؛ بلکه علامت مهم بدتنظیمی هیجانی، برانگیختگی هیجانی منفی شدید یا تداوم تداخل با اهداف فرد است. این تداخل، می‌تواند به شکل رفتار ناسازگارانه باشد که فرد برای تنظیم، کاهش شدت و مدت، هیجان‌های منفی خود، درگیر آن می‌شود یا به شکل درد و رنج هیجانی باشد که فرد را از خودتنظیمی عادی باز می‌دارد. (۱۵) تنظیم هیجان، عامل مهمی در برقراری روابط بین شخصی موفقیت‌آمیز است. مطابق با پژوهش‌ها تنظیم هیجان، پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی در ازدواج است. (۱۶)

ازسوی دیگر تحقیقات نشان داده‌اند ابعاد شخصیت و حالت‌های هیجانی در ارتباط با یکدیگر قرار داشته (۱۴) و صفات شخصیتی افراد تاثیر مهمی بر راهبردهای تنظیم هیجان آن‌ها دارد. (۱۷) بنابراین زمانی که هیجان‌ات شدید یا طولانی می‌شوند و یا با شرایط سازگار نیستند آن زمان نیاز به تنظیم کردن و مداخله دارند. (۱۸) از نقطه نظر خودنظم بخشی نیز، مداخله موثر عبارت است از فرایندی

تنظیم هیجان (۱۴) و با توجه اینکه تنظیم هیجان پیش‌بین قدرتمندی برای رفتارهای بین فردی و کیفیت روابط در بین زوجها به‌شمار می‌رود، (۱۶) پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج طراحی و اجرا گردید.



شکل (۱) نماد و ساختار تیپ‌های شخصیتی نه‌گانه انیاگرام

که از طریق آن، زوجین مهارت‌هایی را برای تعدیل رفتارشان فراگیرند. (۱۹) از آغاز علم روانشناسی تاکنون نظریه‌های متعددی به طبقه‌بندی و توصیف تیپ‌های مختلف شخصیتی پرداخته‌اند که یکی از جدیدترین آن‌ها نظریه انیاگرام است. انیاگرام یک شکل هندسی است که نه شخصیت اصلی انسان و روابط پیچیده آن را ترسیم می‌کند. همان‌طور که در شکل شماره یک دیده می‌شود انیاگرام دارای نمادی است به شکل دایره که نه نقطه روی آن با فواصل یکسان توسط نه خط به یکدیگر متصل شده است. (۲۰) شناخت ویژگی‌های تیپ‌های شخصیتی انیاگرام موارد استفاده متعددی دارد که مهمترین آن‌ها عبارتند از: خودآگاهی و خودشناسی روشن و عمیقتر، آشنایی با مسیر رشد، تکامل هر سنخ شخصیتی و آموزش پیش از ازدواج که به وسیله آشنایی با قالب‌های فکری و حسی طرفین، منجر به انتخاب آگاهانه و مناسبتری می‌شود. و نیز زوج درمانی که از طریق شناخت کامل و عمیق همسر امکان پذیر می‌گردد. (۲۱) بدیهی است که شناخت خود و دیگران منجر به آگاهی از نیازها، باورها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود و دیگران شده و امکان حل برخی از مشکلات را فراهم می‌نماید. (۲۲)

با در نظر گرفتن تاثیر ارتباط بین صفات شخصیتی افراد بر راهبردهای

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی یا تجربی و طرح پژوهش دو گروهی، شامل یک گروه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام و یک گروه کنترل یا گواه با دو مرحله، شامل یک مرحله پیش‌آزمون و یک مرحله پس‌آزمون بود. طی طرح نیمه‌آزمایشی مورد اشاره، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج مورد بررسی قرار گرفته است. جامعه آماری مشتمل بر کلیه زوجین در مرحله پیش از ازدواج مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در بهار و تابستان ۱۳۹۷ بود که از این میان چهل زوج به‌عنوان نمونه به روش نمونه‌گیری هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج و با توجه به توصیه پژوهشگران مبنی بر حضور حداقل پانزده نفر برای مطالعات آزمایشی برای هر گروه (۲۳) و با توجه به ریزش احتمالی انتخاب شدند. در نهایت نیز به علت ریزش پیش‌بینی شده، نمونه پژوهش به سی زوج تقلیل یافت و در نهایت افراد نمونه انتخاب شده به‌طور تصادفی در دو گروه، هر گروه پانزده زوج و شامل یک گروه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام و یک گروه کنترل گمارده شدند.

## ملاک‌های ورود و خروج

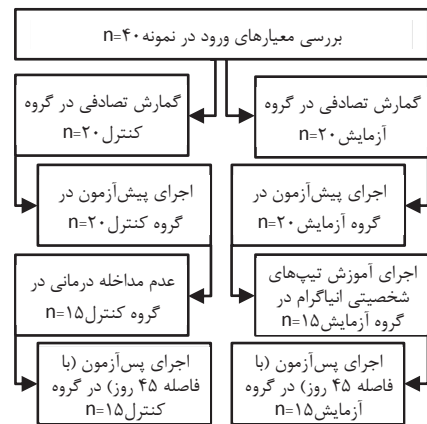
**ملاک‌های ورود:** شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، عدم حضور در کلاس‌های آموزش پیش از ازدواج قبل از ورود به مراکز مشاوره، قرار داشتن در دامنه سنی بیست تا سی و پنج سال، عدم سابقه ازدواج قبلی و مراجعه زوجی برای آموزش بود.

**ملاک‌های خروج:** شامل عدم همکاری به علت وجود 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 باشند، داشتن تجربه ازدواج قبلی، داشتن سن کمتر از بیست سال و یا بیشتر از سی و پنج سال و عدم مراجعه زوجی برای آموزش بود.

**ملاحظات اخلاقی:** ملاحظات اخلاقی مطرح در پژوهش رعایت رازداری کامل برای تمام شرکت‌کنندگان، داشتن آزادی و اختیار کامل برای کناره‌گیری از پژوهش، اطلاع‌رسانی کامل در مورد پژوهش و کسب رضایت‌نامه کتبی، استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش، بررسی عمیق و بررسی تخصصی محتوای جلسات به‌منظور اطمینان از آسیب‌نا بودن مداخله آموزشی و آموزش گروه کنترل از طریق بسته آموزشی تیپ‌شناسی انیاگرام پس از اتمام پژوهش

بود. این پژوهش دارای کد اخلاق مصوب شورای پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان-خوراسگان به شماره IR.IAU.KHUISE.REC.1397.058 می باشد.

نمودار (۱) نمودار CONSORT



### ابزار پژوهش

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان:** این پرسشنامه شامل سی و شش سوال است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی در قالب مقیاس پاسخگویی پنج درجه‌ای، طیف لیکرت، بر حسب نه خرده مقیاس می‌سنجد و هر گویه، امتیازی بین یک-هرگز تا پنج-همیشه را به خود اختصاص می‌دهد. در بررسی پایایی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی سیصد و شصت و پنج نفر، صد و نود و چهار زن و صد و هفتاد و یک مرد ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از شصت و هفت صدم تا هشتاد و نه صدم محاسبه شد. (۲۴) روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران تاکنون مطلوب گزارش شده است. بشارت ۱۳۹۱، روایی محتوایی پرسشنامه را براساس داوری هشت نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندهال برای خرده مقیاس‌ها را از هشتاد و یک صدم تا نود و دو صدم و پایایی بازآزمایی برای خرده مقیاس‌های این

پرسشنامه را با فاصله زمانی دو تا چهار هفته، پنجاه و هفت صدم تا هفتاد و شش صدم گزارش کرد. یوسفی ۱۳۸۶ روایی و پایایی این مقیاس را در نوجوانان ایرانی بررسی کرده است. ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان منفی هفتاد و هشت صدم و خرده مقیاس راهبردهای تنظیم هیجان مثبت هشتاد و سه صدم و کل مقیاس هشتاد و یک صدم به دست آمده و ضریب روایی مقیاس نیز هشتاد و پنج صدم گزارش شده است. (۲۵)

روند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از انتخاب هدفمند شرکت‌کنندگان بر مبنای معیارهای ورود و خروج، شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه، شامل یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. سپس در هر دو گروه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس گروه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام به صورت گروهی و طی ده جلسه نود دقیقه‌ای و به صورت هفته‌ای یک جلسه تحت آموزش قرار گرفتند. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه آموزشی دریافت نمود. پس از پایان جلسات آموزش و پس از یک دوره چهار و پنج روزه، هر دو گروه در مرحله پس آزمون، مجدداً به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند.

لازم به ذکر است که آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام برای اولین بار و به طور اختصاصی و با استفاده از متون معتبر حوزه‌های آموزش انیاگرام تهیه و تدوین شده است. ضریب توافق بر سر محتوای جلسات برای آموزش انیاگرام زوجین در مرحله پیش از ازدواج هشتاد و چهار صدم، ساختار آموزش هشت دهم، کفایت آموزش نود و شش صدم و

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
اول	آشنایی و معارفه همراه با سنجش‌های مقدماتی	آشنایی و معارفه مقدماتی	توضیح قواعد مربوط به نحوه شرکت در دوره آموزشی و ضرورت پایبندی به قواعد گروه، بیان 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً 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 سه	ارائه فنون "آگاهی پذیرا"، "اقدام کردن"، "پیش‌بینی و مرور پیشرفت"، "تمرین چهار جزء آگاهی، پذیرش، عملکرد و پیروی منحصراً به تیپ نه"، جمع‌بندی مطالب، دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان.

# اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در...

مناسب بودن طول زمان آموزش و طول زمان جلسات آموزشی نود و دو صدم به دست آمد. خلاصه محتوای جلسات آموزش به همراه فنون ارایه شده در جدول شماره یک ارائه شده است.

## یافته‌ها

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نظم‌جویی شناختی هیجان و مولفه‌های آن در دو گروه پژوهش

متغیر	مرحله	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		میانگین	∑	میانگین	∑
ملاطمت خویش	پیش‌آزمون	۱۱/۳	۳/۱۷	۱۰/۶۶	۳/۱۱
	پس‌آزمون	۱۱/۵۵	۳۹/۱۵	۴۰/۸۳	۲۶/۲۴
پذیرش	پیش‌آزمون	۱۰/۹۶	۲/۴۸	۱۱/۶۳	۳/۱۰
	پس‌آزمون	۱۰/۹۶	۸۹/۷۸	۶۸/۴۸	۴۸/۶۱
نشخوارگری	پیش‌آزمون	۱۳/۱۶	۳/۲۳	۱۳/۳۶	۲/۹۱
	پس‌آزمون	۱۳/۳۵	۸۶/۳۵	۲۱/۹۳	۱۵/۹۹
تمرکز مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۹/۸۶	۳/۱۸	۱۱/۵	۳/۰۹
	پس‌آزمون	۵۰/۵	۲۶/۱۵	۱۳۷/۴۳	۲۳/۰۹
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	پیش‌آزمون	۱۰/۸۶	۴/۳۳	۱۳/۶۳	۳/۶۸
	پس‌آزمون	۴۳/۹۸	۲۳/۶۸	۱۲۸/۶۱	۱۹/۹
ارزیابی مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۱۱/۱۶	۳/۹۷	۱۳/۶	۴/۰۲
	پس‌آزمون	۴۹/۹۵	۲۶/۶۲	۱۲۸/۳۵	۱۶/۳۲
دیدگاه‌گیری	پیش‌آزمون	۱۰/۷۶	۳/۵۸	۱۲/۸۳	۳/۳۷
	پس‌آزمون	۵۶/۳۵	۳۷/۶۳	۱۰۷/۰۱	۲۳/۴۸
فاجعه‌سازی	پیش‌آزمون	۱۱/۱۳	۳/۲۸	۹/۰۳۶	۳/۳۲
	پس‌آزمون	۱۰۲/۵۵	۳۲/۴۸	۲۷/۸۵	۲۱/۳۴

جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس نمرات متغیرهای مورد بررسی در دو گروه پژوهش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات آزادی	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معنا صریب داری	توان آماری
ملاطمت خویش	پیش‌آزمون	۵۳۹/۹۶	۱	۵۳۹/۹۶	۰/۴۸۸	۰/۶۵	۱
	عضویت گروهی	۸۳۵۳۷/۶۱	۱	۸۳۵۳۷/۶۱	۷۵۴۰	۰/۰۰۱	۱
پذیرش	پیش‌آزمون	۵۴۲۸۱/۸۳	۴۹	۱۱۰۷۷/۹۶	۲/۲۱۹	۰/۱۴۳	۰/۹
	عضویت گروهی	۳۹۵۲۰/۵	۱	۳۹۵۲۰/۵	۶۲۴۶	۰/۰۱۶	۰/۶۹
نشخوارگری	پیش‌آزمون	۸۷۲۸۴/۳۸	۴۹	۱۷۸۱/۳۱	۱۱۱۵۶/۷	۰/۰۱۶	۰/۶۹
	عضویت گروهی	۷۰۹۰۳۵	۱	۷۰۹۰۳۵	۰/۶۴	۰/۲۳	۱
تمرکز مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۲۳۳۷۷/۰۷	۴۹	۴۷۵۰/۴	۵۱۰۸۰/۳	۰/۰۰۱	۱
	عضویت گروهی	۱۴۲/۶	۱	۱۴۲/۶	۰/۱۳	۰/۷۲۱	۰/۶۴
تمرکز مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۳۰۳۸۸/۴	۴۹	۶۲۰/۱۷	۸۵۹۰/۱۷	۰/۰۰۱	۱
	عضویت گروهی	۲۳۸۸/۴	۱	۲۳۸۸/۴	۱۳۸/۳۳	۰/۰۰۱	۱
ارزیابی مجدد مثبت	پیش‌آزمون	۸۷۷۰/۰۵	۴۹	۵۰۰/۲۵	۶۹۱/۴۸	۰/۰۱۳	۰/۱۲۳
	عضویت گروهی	۲۴۵۱۲/۲۴	۱	۲۴۵۱۲/۲۴	۱۷۵/۳۱	۰/۰۰۱	۱
دیدگاه‌گیری	پیش‌آزمون	۲۴۱۵/۰/۷۸	۴۹	۴۹۲/۸۷	۸۷۷۰/۰۵	۰/۰۰۱	۱
	عضویت گروهی	۴۷۶/۶۳	۱	۴۷۶/۶۳	۰/۴۳	۰/۵۱	۰/۹۹
فاجعه‌سازی	پیش‌آزمون	۶۱/۷۲	۱	۶۱/۷۲	۲۶/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹
	عضویت گروهی	۶۰۸۹۹/۸۶	۱	۶۰۸۹۹/۸۶	۸۸/۸۸	۰/۰۰۱	۱
ملاطمت دیگران	پیش‌آزمون	۱۳۳۸/۹۸	۱	۱۳۳۸/۹۸	۱۳۳۸/۹۸	۰/۰۰۱	۱
	عضویت گروهی	۲۹۴۲/۱۳۵	۴۹	۶۰۰/۴۳	۱۳۳۸/۹۸	۰/۰۰۱	۱

انیاگرام بر ارزیابی مجدد مثبت به عنوان ششمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=۱۴۸/۷۵, P<۰/۰۱$  معنادار است. میزان تاثیر آموزش هفتاد و پنج و دو دهم درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر دیدگاه‌گیری به عنوان هفتمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=۲۶/۴۴, P<۰/۰۱$  معنادار است. میزان تاثیر آموزش سی

ملاطمت خویش به عنوان اولین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=۷۵/۴۰, P<۰/۰۱$  معنادار است. به این معنی که نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل می‌باشد. میزان تاثیر آموزش برابر شصت درصد بود. جدول شماره سه نشان داد،

دومین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است. میزان تاثیر آموزش برابر با شصت درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر نشخوارگری به عنوان سومین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=۱۰۷/۵۲, P<۰/۰۱$  معنادار است. میزان تاثیر آموزش شصت و نه درصد. آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر تمرکز مجدد مثبت به عنوان چهارمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=۱۳۸/۳۳, P<۰/۰۱$  معنادار بود. میزان تاثیر آموزش هفتاد و چهار درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر تمرکز مجدد مثبت به عنوان پنجمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=۱۷۵/۳۳, P<۰/۰۱$  معنادار بود. میزان تاثیر آموزش هفتاد و هشت و دو دهم درصد، آموزش تیپ‌های شخصیتی

و پنج و یک دهم درصد. آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر فاجعه‌سازی به‌عنوان هشتمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=88/87, P<0/01$  معنادار است. میزان تاثیر آموزش شصت و چهار و پنج دهم درصد. آموزش تیپ‌های

شخصیتی انیاگرام بر ملامت به‌عنوان نهمین مولفه تنظیم هیجان بین دو گروه آزمایش و کنترل  $F=168/84, P<0/01$  معنادار است. میزان تاثیر آموزش هفتاد و هفت و پنج دهم درصد. بر اساس نتایج ارایه شده تایید می‌شود که آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجانی زوجین در دوره پیش از ازدواج تاثیرگذار بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر که با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر خودتنظیمی هیجان‌های زوجین در مرحله پیش از ازدواج صورت گرفت، یافته‌ها نشان داد که بین گروه آزمایش با گروه کنترل در مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان یعنی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، در پس‌آزمون پس از کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در تطابق نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های مشابه، با توجه به مطالعات اندکی که در ارتباط با تیپ‌شناسی انیاگرام در ایران وجود دارد، تحقیقی در دسترس قرار نگرفت که به‌طور نسبی از لحاظ موضوعی با این پژوهش تطابق داشته باشد، با این حال می‌توان گفت که نتایج حاصل از این مطالعه با بخش‌هایی از یافته‌های معمارزاده و همکاران (۲۶) و نیز با نتایج پژوهش ماتیس، (۲۷) تالک، (۲۸) گرادنر، (۲۹) اکستاین، (۳۰) دانلان و همکاران (۳۱) و آرتور (۳۲) همسویی نشان می‌دهد. نتایج پژوهش‌های این محققان حاکی از آن است که با آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام می‌توان به افراد کمک کرد تا واکنش‌های خودکار خود و دیگران را درک کرده و در ارتباطات خانوادگی و روابط بین فردی بهتر عمل کنند. تفاوت اصلی بین نتایج پژوهش حاضر با نتایج مطالعات مورد اشاره در این است که در مطالعه حاضر، تنظیم شناختی هیجان و نه مولفه آن همزمان به‌عنوان متغیر وابسته همراه با بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام با تمرکز بر زوجین در مرحله پیش از ازدواج برای اولین بار در ایران به مرحله اجرا در آمده است.

مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد ازدواجی که با توجه به ارزش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و فرهنگی همسانی صورت گیرد استحکام و دوام بیشتری می‌یابد و زوجین احساس خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند. (۱۰) همچنین تاکید یافته‌های متعدد پژوهشی بر نقش ویژگی‌های شخصیتی در روابط زوجین در جهت دستیابی به ازدواج موفق و ثبات در ازدواج، موید ارتباط بین شخصیت و ازدواج موفق است. (۳۳ و ۳۴) با توجه به تاثیر غیرقابل انکار تنظیم هیجان‌ها در عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی و از آنجا که زوجین در مرحله پیش از ازدواج ممکن است از وجود هیجان‌ها مثبت و منفی خویش به‌طور کامل آگاهی نداشته باشند، از این رو در تبیین اثربخشی بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام می‌توان ادعان کرد در بستر شناختی که به واسطه آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام فراهم می‌شود، زوجین با نیازهای هیجانی منحصر به تیپ‌های شخصیتی مختلف و نیز تعدد و تنوع تجارب و واکنش‌های هیجانی آشنا می‌شوند. کسب چنین بینشی منجر به شکل‌گیری نگرشی جدید در زوجین می‌شود. به عبارت دیگر، در بستر شناخت و ادراکی حاصل از آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام، توانایی تعامل با موقعیت‌های هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و شناختی زوجین به صورت مثبت و سازنده فعال شده و منجر به افزایش و بهبود توانمندی‌های هیجانی و به‌طور خاص آگاهی هیجانی، پذیرش هیجانی و استفاده از استراتژی‌های متنوع تنظیم هیجان متناسب با موقعیت می‌گردد. این آشنایی به تبع آن موجب می‌گردد تا هیجان‌های فردی به شکل مناسبتری مدیریت شده و این فرایند سبب از بین رفتن و حذف نارسایی‌ها در تنظیم هیجان‌ها می‌گردد. علاوه بر این، مواجهه زوجین با رویدادهای روزمره، با بهره‌گیری از توانمندی‌هایی در تشخیص پاسخ‌های هیجانی و واکنش متناسب به موقعیت‌های هیجانی، گسترش دامنه بینش و ایجاد نگرش مناسب زوجین درباره وقایع و هیجان‌ها را در پی دارد. از آنجا که در تیپ‌شناسی انیاگرام اعتقاد بر این است که کسب شناخت از خود و دیگران منجر به آگاهی از نیازها، باورها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود و دیگران شده و امکان حل برخی از مشکلات را فراهم می‌نماید (۲۲) بر این اساس می‌توان ادعان نمود که آگاهی هر زوج از ویژگی‌های روانی، شخصیتی و رفتاری خود و طرف مقابل از طریق درک

تفاوت‌ها در واکنش نسبت به هیجان‌ها به زوجین کمک می‌کند، تا ادراک ویژه خود از تجارب هیجانی، مساله‌های و نگرانی‌های خود را با یکدیگر در میان گذاشته و بدین شکل بتوانند از گیرافتادن در تعاملات هیجانی منفی و پیامدهای متعاقب آن، خود را رها کرده و با احساس امنیت بیشتری تعارضات احتمالی در رابطه را حل و فصل نمایند.

همان‌طور که در مقدمه نیز اشاره شد، از نقطه نظر خودنظم‌بخشی، مداخله موثر عبارت است از فرآیندی که از طریق آن، زوجین مهارت‌هایی را برای تعدیل رفتارشان فراگیرند. (۱۹) بر این اساس، در مداخله آموزشی صورت گرفته بر مبنای تیپ‌شناسی شخصیت‌های انیاگرام می‌توان چنین استدلال کرد که به‌واسطه کسب شناخت ویژگی‌های منحصر به فرد هر تیپ شخصیتی، زمینه‌ای برای مهارت در درک اختلاف سلیقه‌ها، تفاوت‌ها و نیز مواجهه صحیح هیجان‌ها به زوجین با یکدیگر فراهم شده که این امر باعث می‌شود زوجین از نقش خود در ایجاد اختلافات و مشکلات بین فردی آگاهی یابند. به این ترتیب از طریق خودنظم‌بخشی به هیجان‌ها، مسولیت تصمیم‌گیری در مورد مساله‌های مهم زندگی، از جمله انتخاب خود در ازدواج را به عهده گرفته و نحوه تعامل با یکدیگر را بهبود می‌بخشند. از سوی دیگر، دانش و شناخت حاصل از آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی خود در زمینه شناخت احساسات و هیجان‌ها، به زوجین در مرحله پیش از ازدواج این امکان را می‌دهد که در مواقع رویارویی با فشارهای روانی-اجتماعی زوجی یا بین فردی در تعاملات خود به‌جای فرار از احساسات و هیجان‌ها نامطلوب، از طریق مواجهه‌گری با این هیجان‌ها روبرو شده و با مدیریت صحیح هیجان‌ها به رفتارهای موثر و سازگارانه‌تری دست بزنند.

به نظر می‌رسد به‌کارگیری آموزش‌هایی که به‌واسطه ایجاد بینش در مراجعان منجر به اثربخشی در تجارب هیجانی ناسازگار و سبک‌های تنظیم هیجان افراد می‌شود، مفید خواهد بود. چراکه این آموزش‌ها با تمرکز بر دانش هیجان و استراتژی‌های مرتبط با آن، به شیوه موثری توانایی محوریت دادن به هیجان‌ها و تمرکز بر آن را دارد، چرا که زوجین بدون ترس از تنبیه شدن یا مورد قضاوت قرار گرفتن، هیجان‌ها را تجربه کرده و جنبه‌های متضادشان را می‌پذیرند. در چنین شرایطی زوجین به‌جای آشکار کردن هیجان‌های منفی خود در برابر دیگران، بر ظرفیت‌های درونی خود تکیه می‌کنند که این امر افراد را به سمت کنترل و تنظیم درونی به جای کنترل بیرونی سوق می‌دهد. چنین آموزش‌هایی می‌توانند به‌عنوان راه حلی عملی برای کنترل درونی هیجان‌ها در نظر گرفته شوند تا افراد با تامل بیشتر بر درونیات خویش، سطح آگاهی و مسولیت‌پذیری خود را در تعدیل و تنظیم هیجانی افزایش دهند. با این توصیف به نظر می‌رسد به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجانی مانند پذیرش و آگاهی هیجانی از طریق آموزش، توانایی زوجین را برای متعادل کردن و بالا بردن سطح پاسخ‌های هیجانی خود افزایش خواهد داد. این

آموزش‌ها سبب می‌شود که زوجین با توانمند شدن از نظر هیجانی، احساس‌های خود را تشخیص داده، مفاهیم ضمنی آن‌ها را درک کرده و به‌گونه موثرتری حالات هیجانی خود را برای دیگران بیان کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار شده و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و روابط بین فردی از خود نشان دهند. به این ترتیب چنین آموزش‌هایی که بر پایه خودشناسی دقیق بنا می‌شود، در ایجاد نگرش صحیح و انتخاب دقیق‌تر طرف مقابل در ازدواج نقش مهمی داشته و این رویکرد برای پیشگیری از مشکلات بعدی در زندگی زناشویی و دستیابی به یک ازدواج موفق، موثر خواهد بود.

**محدودیت‌ها:** فقدان مرحله پیگیری، استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی پرسشنامه و محدود بودن محیط پژوهش به زوج‌های متقاضی ازدواج شهر اصفهان از محدودیت‌های پژوهش بود. **پیشنهادها:** با توجه به تاثیر بسته آموزش تیپ‌های شخصیتی انیاگرام بر تنظیم شناختی هیجان و نه مولفه آن در زوج‌های متقاضی ازدواج با یکدیگر، پیشنهاد می‌شود که بسته آموزشی ارائه شده در این مطالعه در مراکز مشاوره پیش از ازدواج برای زوج‌های متقاضی ازدواج به‌کار گرفته شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود که کتابچه‌های ساده‌نویسی شده و کاربردی که برای تمام سطوح تحصیلی قابل استفاده باشد راجع به تیپ‌شناسی شخصیتی انیاگرام تهیه و در اختیار زوج‌های متقاضی ازدواج قرار گیرد.

**سپاسگزاری:** از کلیه زوجین متقاضی ازدواج که با همکاری خود در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

**تضاد منافع:** در این پژوهش تضاد منافی بین نویسندگان وجود نداشته است.

## References:

1. Sajjadi-Bafghi H. Marriage and family counseling: approaches and theories: Tehran: Avaye Noor; 2015. [Persian].
2. Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behaviors of single army soldiers and their perceived readiness to marry: Ohio state university; 2006.
3. Ramazani AA, Faraji A, Fatemi M, Solooki M. The effects of pre-marriage education and consultation on knowledge and attitude of couples regarding to reproductive health. *Tolooebehdasht*. 2013; 11(3): pp 56-65. [Persian].
4. Mehroolhassani MH, Yazdi-Feyzabadi V, Rajizadeh A. Evaluation of pre-marriage counseling program in Iran: a narrative review of structural, procedural, and outcome dimensions. *Evidence based health policy, management & economics*. 2018; 2(3): pp 208-225.
5. Omidvar B, Fatehizadeh MS, Ahmadi SA. Considering effectiveness of pre-marital training on marital expectations in married students of Shiraz. *Journal of researching in family*. 2008; 5(18): pp 231-246. [Persian].
6. Stanley SM, Amato PR, Johnson CA, Markman HJ. Premarital education, marital quality, and marital stability: findings from a large, random household survey. *Journal of family psychology*. 2006; 20(1): pp 117-126.
7. Caughlin JP, Huston TL, Houts RM. How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of personality and social psychology*. 2000; 78(2): pp 326-336.
8. Dyrenforth PS, Kashy DA, Donnellan MB, Lucas RE. Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of personality and social psychology*. 2010; 99(4): pp 690-702.
9. Roberts BW, Kuncel NR, Shiner R, Caspi A, Goldberg LR. The power of personality: the comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on psychological science*. 2007; 2(4): pp 313-345.
10. Mohammadi A, Hakim S, Maryam N, Rezaee-Nia Z. Provide an introductory model of happily marriage: a qualitative study. *Journal of rooyesh-e-ravanshenasi*. 2017; 6(3): pp 135-161. [Persian].
11. Amiri S, Sepehrian Azar F. Examination of the relationship of difficulties in emotion regulation, behavioral activation and behavioral inhibition system in the prediction of social anxiety. *Qom university medical science journal*. 2017; 11(5): pp 85-97. [Persian].
12. Khazan K, Abbasi Asl M, Younesi S, Kazemi J. The effectiveness of education acceptance-commitment theory (ACT) to reducing alexithymia of divorcing women. *Quarterly journal of social work*. 2016; 5(3): pp 5-13. [Persian].
13. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and individual differences*. 2001; 30(8): pp 1311-1327.
14. Rusting CL. Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: three conceptual frameworks. *Psychological bulletin*. 1998; 124(2): pp 165-196.
15. Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: conceptual foundations. 2007.
16. Levenson RW, Haase CM, Bloch L, Holley SR, Seider BH. Emotion regulation in couples. 2014.
17. Matthews G, Gilliland K. The personality theories of HJ Eysenck and JA Gray: a comparative review. *Personality and individual differences*. 1999; 26(4): pp 583-626.
18. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*. 1998; 2(3): pp 271-299.
19. Wilson KL, Charker J, Lizzio A, Halford K, Kimlin S. Assessing how much couples work at their relationship: the behavioral self-regulation for effective relationships scale. *Journal of family psychology*. 2005; 19(3): pp 385-393.
20. Riso DR, Hudson R. Discovering your personality type: the essential introduction to the Enneagram: Houghton Mifflin Harcourt; 2003.
21. Bartlett C. The enneagram field guide: notes on using the enneagram in counseling, therapy, and personal growth: Enneagram Consortium; 2003.
22. Riso DR, Hudson R. The wisdom of the Enneagram: the complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types: Bantam; 1999.
23. Sarmad Z, Bazargan A, Hejazi E. Research methods in behavioral sciences; Tehran: Rasa. 1 Ed; 1998. [Persian].
24. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC. 2002.
25. Tabrizchi N, Vahidi Z. Comparing emotional regulation, mindfulness and psychological well-being in mothers students with and without learning disabilities. *Journal of learning disabilities*. 2015; 4(4): pp 21-35. [Persian].
26. 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. *Journal of education and community health*. 2017; 3(4): pp 24-30. [Persian].
27. Matise M. The enneagram: an innovative approach. *Journal of professional counseling: Practice, theory & research*. 2007; 35(1): pp 38-58.
28. Tolk LS. Integrating the Enneagram and schema therapy: bringing the soul into psychotherapy. The Wright institute; 2006.
29. Grodner B. Using hypnotic language patterns to enhance energy psychotherapy. *Energy psychology in psychotherapy: a comprehensive sourcebook*. 2002: pp 152-166.
30. Eckstein D. The couple's Enneagram questionnaire (CEQ). *The family journal*. 2002; 10(1): pp 101-108.
31. Donnellan MB, Conger RD, Bryant CM. The big five and enduring marriages. *Journal of research in personality*. 2004; 38(5): pp 481-504.
32. Arthur KB. Attachment styles and Enneagram types: development and testing of an integrated typology for use in marriage and family therapy. Virginia tech; 2008.
33. Karimi-Sani P, Ehyae K. Presenting a model for married life quality based on pre-marriage predictive factors among Tabriz couples. *Family and women studies journal*. 2011; 4(13): pp 81-61. [Persian].
34. Mead NL. Personality predictors of relationship satisfaction among engaged and married couples: an analysis of actor and partner effects. 2005.