رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱، شماره پیاپی ۷۰، فروردین ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(1), 2022

پیش بینی خودگویی مثبت و منفی براساس تیپ‌های شخصیتی انیاگرام در دانشجویان

The prediction of positive and negative self-talk based on enneagram personalit types in university students

دکتر سجاد رضائی
استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
درسا سلطان محمدی
کارشناس روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
دکتر عذرا زبردست (نویسنده مسئول)
استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

Dr. Sajjad Rezaei
Assistant professor of psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.
Dorsa SoltanMohammadi
BA in Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.
Dr. Azra Zebardast*
Assistant professor of psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.
zebardast@guilan.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودگویی مثبت و منفی براساس تیپ‌های شخصیتی انیاگرام در دانشجویان انجام شد. طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. تعداد ۲۱۵ نفر از دانشجویان که طی دوران قرنطینه ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ درسال ۱۳۹۹ به صورت مجازی تحصیل می‌کردند، به روش نمونه‌گیری دردسترس از بین رشته‌های تحصیلی مختلف انتخاب و به پرسشنامه خودگویی کالوت (**STI**، ۲۰۰۵) و شاخص تیپ انیاگرام ریزو-هادسون (**RHETI**، ۲۰۰۳) به صورت داوطلبانه پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری، پس از کنترل متغیر سن، استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن است که تیپ جستجوگر به‌طور مستقیم و معنی‌دار نمرات خودگویی مثبت را (β= ۰/۳۵ ،p= ۰/۰۴۹) و تیپ فردگرا به طور مستقیم و معنی‌دار خودگویی منفی را پیش‌بینی می‌کند (β= ۰/۴۷ ،p= ۰/۰۲۳). سایر ابعاد شخصیت انیاگرام تعیین‌کننده معنی‌دار نمرات خودگویی نبودند (p>۰/۰۵). در مجموع متغیرهای پیش‌بین به ترتیب ۱۳ و ۲۲ درصد از واریانس متغیرهای ملاک خودگویی مثبت و منفی را تبیین کردند. اشتیاق برای کشف رازهای جهان، تفکر و تحقیق و عدم انتظار از دیگران برای خودکفایی زمینه‌ساز خودگویی مثبت در "تیپ جستجوگر" است. علاوه برآن تراژدی عشق گمشده و عاشق‌پیشگی‌های شاعرانه، انزوا طلبی، حساسیت عاطفی و نارضایتی از وضع موجود، افراد دارای "تیپ فردگرا" را مستعد افسردگی می‌کند و با خودگویی منفی همایند است. یافته‌های این پژوهش دریچه‌ای به روی فهم روابط ابعاد شخصیت و گفتگوی انسان با خود باز می‌کند.

Abstract

The present study was conducted to determine the predictors of positive and negative self-talk based on enneagram personality types in students. The design of the present study was descriptive and correlational. A total of 215 students who were studying virtually during the quarantine period due to the Covid-19 epidemic in 2020 were selected from different fields of study by convenience sampling method and used the Calvete Self-Talk Inventory (2005) and Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (2003) responded voluntarily. In order to analyze the data, Pearson correlation coefficient and multivariate regression analysis were used after controlling the age variable. Findings indicate that the Investigator type directly and significantly predicts positive self-talk scores (β = 0.35, p = 0.049) and the individualistic type directly and significantly predicts negative self-talk scores (β = 47, p = 0.023). In total, the predictor variables explained 13% and 22% of the variance of the criterion variables of positive and negative self-talk, respectively. Other dimensions of enneagram personality did not significantly determine self-efficacy scores (p> 0.05). The desire to discover the secrets of the world, thinking and researching, and not expecting others to be self-sufficient is the basis for positive self-talk in the "Investigator ". In addition, the tragedy of lost love and the love of poetic preconceptions, isolationism, emotional sensitivity, and dissatisfaction with the status quo predispose individuals with an "individualist" to depression and are accompanied by negative self-talk. The findings of this study open a window to understanding the relationship between the dimensions of human personality and dialogue with oneself.

واژه‌های کلیدی: *خودگویی مثبت و منفی، انیاگرام، دانشجویان، شخصیت*

Keywords: *Positive and Negative Self-Talk, Enneagram, Students, Personality*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : شهریور ۱۴۰۰** **پذیرش: آبان ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

مقدمه

با توجه به این‌که انسان موجودی اجتماعی است، پژوهش‌های بنیادین و کاربردی از گذشته تا کنون به محور ارتباطات و روابط بین فردی توجه ویژه نشان داده‌اند. به طور اختصاصی، در حوزه روان‌شناسی مرز بین سلامت و اختلال براساس چگونگی روابط درون شخصی[۱] و بین شخصی[۲] تعیین می‌شود (زبردست و همکاران، ۱۳۹۴). از مهم‌ترین عناصر روابط درون شخصی، خودگویی[۳] است. اصطلاحات متعددی برای اشاره به خودگویی به کار گرفته می‌شود مانند گفتگوی درونی[۴]، مکالمه درونی[۵]، گفتگوی خصوصی[۶]، و گفتگوی خودمحور[۷] (هاتزی-جورجیادیس و همکاران، ۲۰۱۴) که همگی آن‌ها بر تک‌گویی[۸] درونی افراد با خود اشاره دارد، گفتگویی که هر از گاهی توجه افراد را به خود مشغول می‌کند (موزر و همکاران، ۲۰۱۷). اگرچه افراد بدون توجه، به صورت روزمره و فراگیر به چنین گفتگوی درونی می‌پردازند، اما نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد محتوای این گفتگوها و حتی ضمایر شخصی یا اسامی به کار رفته در آن بر توانایی فکری و کنترل افراد در مواجهه با استرس یا موقعیت‌های تصمیم‌گیری تاثیر دارد (کروس و آیدوک، ۲۰۱۷). در واقع، گفتگوی درونی به مثابه یک ناظرِ فراتر بر افراد، به ایشان این امکان را می‌دهد که بر احساسات و هیجان‌های خود آگاهی یافته و در صورت امکان به منظور بازسازی یا تعدیل هیجان و خلق منفی کمک کننده است؛ یعنی افراد می‌توانند به وسیله خودگویی در برخی موقعیت‌ها مانند آمادگی برای سخنرانی عمومی، ملاقات برای آشنایی و تحلیل و تامل در یک رویداد اضطرابی از تاثیر هیجان منفی بکاهند (استریمر و همکاران، ۲۰۱۷؛ نووک، شیلدر و سامرویل، ۲۰۱۷). به همین دلیل، بسیاری از رویکردهای تنظیم هیجان بر مزایای راهبردهای بازآرایی عامدانه متمرکز هستند؛ راهبردهایی که به افراد می‌آموزد چگونه طرز فکر خود را تغییر دهند تا هیجان خود را تغییر دهند (اورول و همکاران، ۲۰۲۰).

از منظر روان‌شناسی بالینی، توجه و بررسی خودگویی حائز اهمیت بسیار است؛ چرا که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد تجربیات عاطفی منفی که پیامد خودگویی‌ها هستند، اغلب فرآیندهای نشخوارکننده را تحریک می‌کنند و به این ترتیب، با انبوهی از نتایج منفی کوتاه مدت و بلند مدت، از جمله افسردگی و علائم افسردگی، در جمعیت بالینی و غیر بالینی همراه است (راسیو و همکاران، ۲۰۱۵) . از سویی دیگر تنظیم احساسات پیرامون وقایع عاطفی شدید منفی تا حدی چالش برانگیز و همراه با بکارگیری سرمایه روانی است، زیرا استرس ناشی از چنین رویدادهایی از منابع کنترل شناختی که در بازآرایی عامدانه تجربیات منفی نقش دارند، می‌کاهد (بوهل و همکاران، ۲۰۱۴). درنتیجه، این امر برای عموم افراد و به طور ویژه برای افراد مبتلا به افسردگی، افراد دارای نگرانی و یا دارای نشخوار فکری، دارای دشواری برجسته است (ناسو و همکاران، ۲۰۱۹). برینتامت[۹] (۲۰۱۹) معتقد است انزوای اجتماعی و کژکاری شناختی پیش بینی کننده تفاوت افراد در خودگویی است. از نظر فاینبرگ[۱۰] (۲۰۱۶) نیز فراوانی خودگویی با انزوای اجتماعی و بیماری‌های روانی همبستگی مثبت دارد. براساس یافته‌های پیشین، خودگویی انتقادی و منفی با انزوای اجتماعی در کودکی نیز رابطه معنادار دارد (برینتامت و داو[۱۱]، ۲۰۱۲). همان‌طور که وجه منفی خودگویی می‌تواند به هزینه‌کرد سرمایه روانی بیانجامد، نباید از نظر دور داشت که خودگویی می‌تواند وجه و قطب مثبت نیز داشته باشد و به انگیزه‌بخشی در افراد بیانجامد. احتمالاً تبیین انگیزه‌بخشی وجه مثبت خودگویی از اثربخشی آن بر خودکارآمدی[۱۲] افراد ناشی می‌شود، به‌ویژه برای کسانی که با کارایی ادراک شده پایین مواجه هستند (آدا و همکاران، ۲۰۲۱). براساس نتایج پژوهش‌ها، خودگویی‌ها بر انگیزش تحصیلی و کارکرد ورزشی (آدا و همکاران، ۲۰۱۹) و موقعیت‌های رقابتی (شاهانه و دنی، ۲۰۱۹) اثری پررنگ و همبسته دارد. این‌که چه عواملی می‌تواند در نوع خودگویی‌ها نقش داشته باشد، به تنظیم هرچه بیشتر خودگویی‌ها با این دامنه وسیع

1. Intera-personal relationship
2. interpersonal relationship
3. Self-talking
4. Internal speech
5. Internal dialogue
6. Private speech
7. Egocentric speech
8. monologue
9. Brinthaupt
10. Fineberg
11. Dove
12. Self-efficacy

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

تاثیرگذاری‌های‌شان در موقعیت‌های حساس رقابتی، کمک خواهد کرد. تود، هاردی و اولیور[1] (۲۰۱۱) مکانیسم‌های شناختی، انگیزشی و عاطفی را بر خودگویی مثبت موثر قلمداد کردند.

به واسطه شخصیت[2]، می‌توان پیش بینی کرد فرد در وضعیت‌های معین چه رفتاری از خود نشان خواهد داد. به عبارت دیگر، در رسمی‌ترین تعریف شخصیت گفته می‌شود شخصیت همان ویژگی‌های نسبتاً پایدار فرد است که وی را قابل پیش‌بینی می‌کند (اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۹)؛ بنابراین آیا می‌توان گفت شناخت شخصیت می‌تواند پیش‌بینی‌کننده نوع خودگویی افراد باشد؟ در شناخت شخصیت نظریه‌های متعددی از دیرباز تا کنون دسته‌بندی‌هایی را تحت عنوان تیپ‌شناسی ارائه‌کرده‌اند که براساس نتایج پژوهش‌ها هریک از آن‌ها پیش‌بینی کننده و همبسته با ویژگی‌های درون‌فردی و بین فردی افراد است. آخرین دسته‌بندی از انواع تیپ‌شناسی شخصیت، انیاگرام[3] نام دارد (ریزو، ۲۰۰۳؛ به نقل از حسینیان و همکاران، ۱۳۹۱). انیاگرام واژه یونانی است و در لغت دارای دو بخش انیا به معنای نُه و گرام به معنای وجه، شکل و بُعد است. این نُه بعد عبارتند از ۱- صلح‌جو[4]؛ ۲- وفادار-شکّاک[5]؛ ۳- موفقیت‌طلب[6]؛ ۴- چالش‌گر[7]؛ ۵- فردگرا[8]؛ ۶- یاری‌رسان[9]؛ ۷- اصلاح‌طلب[10]؛ ۸- جستجوگر[11]؛ و ۹- مشتاق[12]. هیچ یک از این تیپ‌های شخصیت بر دیگری اولویت یا برتری ندارد و هریک نقاط ضعف و قدرت خود را داراست (پالمر، ۲۰۰۸). تیپ صلح‌جو فردی است که مقید به انجام بی‌عیب و ایراد کارهایی است که به عهده می‌گیرد (پایبند و معتقد به اصول، خودکنترل‌گر و هدفمند). تیپ وفادار، علاقه‌مند به شرکت در حل مسائل مشترک و گروهی، مسئولیت‌پذیر، مشکوک و بدگمان، متعهد، مشتاق به داشتن امنیت است. تیپ موفقیت‌طلب عمل‌گرا، سازگار با محیط، انگیزه‌دهنده، نگران وجهه و محبوبیت خود است. تیپ چالش‌گر، فردی مطمئن به خود، خودرأی (دارای اعتماد به نفس بالا، قاطع، خودسر)، سلطه‌گر و جنگجو است. تیپ فردگرا، بیان‌کننده، درخودفرورفته (غرق در اندیشه خود)، حساس و گوشه‌گیر و هنرمند است. تیپ جستجوگر محقق، متفکر، باهوش و بافکراست و دارای افکار بدیع و نو، نامتعارف و مرموز، منزوی است. تیپ یاری‌رسان فردی است بخشنده، خوش برخورد و مشتاق به دیگران، مهرطلب، انحصارطلب (به معنای وابسته). تیپ اصلاح‌طلب فردی است. مسالمت‌جو، پذیرا (پذیرای واقعیت)، اطمینان‌دهنده، سازگار و موافق، آرام، منفعل و علاقه‌مند به آرامش همیشگی و دور بودن از تنش. تیپ مشتاق فردی باشور و شوق، خودانگیخته، کلیت‌گرا و تغییرپذیر (در حال تغییر) است.

افراد با هر نوع تیپ شخصیتی، از ویژگی اجتناب ناپذیر گفت و گوی درونی برخودارند. نوع گفتگوی درونی از منابع شناختی بنیادین در آدمی سرچشمه می‌گیرد. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد مجموعه ویژگی‌های شخصیتی که سازنده تمامی ابعاد شناختی روانی هر فرد هستند، به عنوان مهم‌ترین منابع شناختی می‌تواند با نوع خودگویی مثبت یا منفی افراد همبسته باشد. با توجه به نقش سازنده خودگویی-های مثبت و نقش مخرب خودخودگویی‌های منفی در سازمان روانی افراد و نقش موثر آنان در حوزه‌های بالینی مانند افسردگی یا نشخوار فکری (راسیو و همکاران، ۲۰۱۵، بوهل و همکاران، ۲۰۱۴)، شناسایی همبسته‌ها و پیش بینی کننده‌های آن برای جامعه درمانگران و پژوهشگران برای مداخله و مطالعه بنیادین عوامل مرتبط با خودگویی‌ها ضروری است. درحالی که به نظر می‌رسد منابع شناخت و گفتگو با خود با ویژگی‌های توصیفی کلان هم‌چون ویژگی‌های شخصیتی همبسته باشد؛ چنین بررسی و کاوشی در ادبیات پژوهشی – بنا بر بررسی منابع قابل دستیابی محققین پژوهش حاضر- وجود ندارد. به همین منظور، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پیش بینی کنندگی ابعاد نُه‌گانه شخصیت (انیاگرام) در خودگویی مثبت و منفی دانشجویان انجام شد.

روش

1. Tod, Hardy & Oliver
2. personality
3. Enneagram
4. The Peacemaker
5. The Loyalist
6. The Achiever
7. The Challenger
8. The Indevidualist
9. The Helper
10. The Achiver
11. The Investigator
12 . The Enthusiast

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، بنیادی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد است که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به صورت مجازی در موسسات آموزش عالی مشغول به تحصیل بودند. از بین آنها ۲۱۵ نفر به صورت دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند.

برای جمع آوری داده‌ها، پرسشنامه‌ای آنلاین متشکل از سوالات جمعیت‌شناختی و دو پرسشنامه‌ی تیپ‌های نه گانه‌ی شخصیت انیاگرام و خودگویی کالوت طراحی شد و لینک پرسشنامه‌ی آنلاین در شبکه‌های اجتماعی دانشجویان (نظیر تلگرام و واتساپ) به اشتراک گذاشته شد. به این صورت که پژوهشگر، توضیحات و اطلاعات لازم درباره‌ی آزمون‌های مذکور را به دانشجویان ارائه داد و از دانشجویان در دسترس از طریق کانال‌ها و گروه‌های دانشجویی درخواست نمود تا درصورت تمایل به کسب شناخت از خود و دریافت نتیجه‌ی آزمونشان در این پژوهش همکاری و شرکت نمایند. برای تعیین حجم نمونه باتوجه نسبت F، برای حداکثر ۱۱ متغیر وارد شده در بلوک پیش‌بین (۹ زیرمقیاس تیپ‌های شخصیت انیاگرام و ۲ متغیر همپراش شامل سن و جنسیت) از نسخه ۳.۱.۹.۶ برنامه نرم افزاری G*Power استفاده شد (فائول و همکاران، ۲۰۰۹) و با در نظر گرفتن احتمال خطای نوع اول (آلفا)[1] در سطح ۰/۰۱ (سطح اطمینان ۹۹٪)، سطح قابل قبول توان آزمون[2] برابر با ۰/۹۵ و اندازه اثر[3] متوسط f^2=۰/۱۵ ، حجم نمونه معادل ۲۱۴ نفر به‌دست آمد.

معیارهای ورود به مطالعه شامل موارد ذیل بود: ۱) دانشجویان با رضایت در پژوهش شرکت نمایند؛ ۲) در رده سنی ۱۸ سال و بالاتر باشند؛ ملاک‌های خروج عبارت بودند از: ۱) پرسشنامه های مخدوش ۲) ورود ناقص یا نادرست اطلاعات شخصی یا جمعیت شناختی. هریک از شرکت‌کنندگان در گروه‌های مجازی پس از دریافت لینک آزمون و ابراز رضایت آگاهانه در قبال پاسخگویی و تکمیل آزمون به شرط حفظ گمنامی و محرمانه بودن اطلاعات به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی شامل ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری، با کنترل سن توسط نرم افزار SPSS-۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزار سنجش

شاخص تیپ انیاگرام ریزو-هادسون[4] (RHETI): این ابزار به دو روانشناس به نام‌های ریزو و هادسون که در سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ اولین مطالعات و تحقیقات علمی آن را آغاز کردند مربوط می‌شود. انیاگرام در لغت از دو کلمه یونانی Ennea به معنای عدد ۹ و Gram به معنای شکل تشکیل شده است. در واقع این مفهوم معرف تیپ های ۹ گانه‌ی شخصیت است (حسینیان، عظیمی پور، کرمی، یزدی و کشاورز، ۱۳۹۱) فرم تجدیدنظر شده این پرسشنامه دارای ۱۴۴ سؤال است که ۹ تیپ شخصیت را شامل شده و به صورت گزینه-بایست[5] نمره‌گذاری می‌شود. آزمودنی در هر سوال یکی از جملاتی را که رفتار او را بیشتر در طول زندگی توصیف می‌نماید، انتخاب می‌کند. هر جمله نشانگر یکی از ۹ تیپ شخصیت است که در نهایت به وسیله کلید آزمون، تیپ شخصیت فرد آزمون‌شونده را می‌توان مشخص کرد و نمره هر تیپ شخصیت در ۳۲ ماده از کل پرسشنامه تعیین می‌شود. این آزمون طیف کامل و یکپارچه‌ای از شخصیت فرد را در پروفایل موجود در آزمون فراهم می‌کند (ریزو و هادسون، ۲۰۰۳؛ حسینیان و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش نیوجنت، پار، نیومن و هیگینز (۲۰۰۱) آلفای کرنباخ هریک از تیپ‌های شخصیت به شرح ذیل محاسبه شد: تیپ یک، ۰/۷۳ ،تیپ دو، ۰/۸۲ ،تیپ سه ۰/۵۶، تیپ چهار ۰/۷۰ ،تیپ پنج، ۰/۵۶ ،تیپ شش ۰/۶۶ ،تیپ هفت، ۰/۸۰ ،تیپ هشت، ۰/۷۵ ،تیپ نه ۰/۷۹ به دست آمد. این پرسشنامه در ایران توسط حسینیان و همکاران (۱۳۹۱) اعتباریابی شد. روایی صوری آزمون با استفاده از نظر متخصصان مورد بررسی و تایید قرار گرفت. روایی سازه آن با روش همبستگی (همگرا و واگرا) و تحلیل عاملی اکتشافی محاسبه شد. نتایج تحلیل عامل اکتشافی نشان داد که سه عامل احساس‌گرایی، ادراک‌گرایی و عمل‌گرایی ۱۶/۵ ٪ از واریانس کل شاخص را تبیین می‌کنند و سازگاری مناسبی را به سه سازه اصلی آزمون احساس‌گرایی، ادراک‌گرایی و عملگرایی نشان دادند. قویترین ضریب همبستگی بین تیپ چهارم با تیپ درونگرای مایرز-بریگز با مقدار ۰/۶۶۶ به‌دست آمد. قویترین مقدار ضریب همبستگی مثبت نیز بین تیپ چهارم با تیپ برونگرای مایرز-بریگز با مقدار ۰/۶۴۴ مشاهده شد. ضرایب بین تیپ‌های دیگر در بین این دو مقدار قرار داشت که محققان این یافته‌ها را نمایانگر روایی قابل قبول آزمون دانستند (حسینیان

1. type I Error (alpha)
2. power
3. effect size
4. The Riso-Hudson Enneagram type indicator (RHETI)
5. Forced- choice

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

و همکاران، ۱۳۹۱). ضرایب پایایی برای تیپ‌های نه‌گانه با روش همسانی درونی آلفای کرنباخ ۰/۶۷ تا ۰/۸۱ و با روش باز آزمایی ۰/۹۵ تا ۰/۹۸ در بازه زمانی ۱۵ الی ۲۰ روز (n=۶۱) به دست آمد (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۱). ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد نه‌گانه این آزمون در پژوهش حاضر بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۵ گزارش شد.

پرسشنامه خودگویی کالوت[1](STI)**:** برای سنجش میزان و نوع خودگویی از این مقیاس استفاده شد که به وسیله ی کالوت، استوز، لاندین، مارتینز، رامیرز، ویلاردون و سانچز (۲۰۰۵) در دانشگاه دوئستو تهیه شده است و ابزاری خودگزارشی برای سنجش خودگویی مثبت و منفی در بزرگسالان است که دارای دو زیرمقیاس خودگویی مثبت و خودگویی منفی است. برای اجرای آن از شرکت کننده ها خواسته شد نخست موقعیت‌هایی را تصور کنند و سپس به هر یک از ۵۲ عبارت، در پاسخ به ۱۰ موقعیت خیالی پرسشنامه در یک طیف لیکرتی ۴ درجه ای پاسخ دهند(۱= کم، ۲= تا حدی، ۳= زیاد، ۴= کاملا). نمرهٔ به دست آمده از ۲۶ مورد از آیتم‌ها که بین ۲۶ و ۱۰۴ قرار دارد، نشان دهنده میزان خودگویی‌های منفی آزمودنی است. ضریب آلفای گزارش‌شده برای مقیاس خودگویی منفی ۰/۹۰ و برای مقیاس خودگویی مثبت ۰/۸۰ است. از نظر روایی همگرا و واگرا، روابط مستقیم معنی‌داری بین نمرات زیرمقیاس خودگویی منفی با نشانه‌های افسردگی، اضطراب و خشم (به ترتیب به میزان ۰/۳۸، ۰/۵۱ و ۰/۳۴ در سطح p< ۰/۰۰۰۱) و همچنین روابط معکوس و معنی‌دار بین نمرات زیرمقیاس خودگویی مثبت با نشانه‌های افسردگی، اضطراب و خشم (به ترتیب به میزان ۰/۴۳-، ۰/۵۵- و ۰/۲۸- در سطح ۰/۰۰۰۱ >p) به دست آمده است (کالوت و همکاران، ۲۰۰۵). کالوت و همکارانش نشان دادند که در جمعیت بالینی نمره خودگویی منفی، عدد ۶۰ به بالا به دست می‌آید. روایی و پایایی پرسشنامه خودگویی کالوت در ایران توسط علوی و همکاران (۱۳۹۲) مورد تأیید قرار گرفته است. در ایران علوی و همکاران ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس خودگویی منفی را ۰/۸۱ و برای مقیاس خودگویی مثبت ۰/۷۲ به دست آوردند. همچنین آنها برای ارزیابی روایی نشان دادند که نمره کل خودگویی منفی، همبستگی مثبت معنی‌داری با دو مؤلفه افسردگی و اضطراب (به ترتیب ۰/۳۳۵ و ۰/۲۷۲ در سطح p< ۰/۰۰۱) دارد. اما برای نمره کل خودگویی مثبت، همبستگی معکوس و معنی‌داری با متغیر استرس (۰/۱۰۳- و در سطح p≤ ۰/۰۵) به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد سوالات خودگویی منفی برابر با ۰/۸۴ و برای سوالات خودگویی مثبت معادل ۰/۷۶ به دست آمد.

یافته ها

۲۱۵ دانشجو (۷۰٪ مونث و ۳۰٪ مذکر) با میانگین سنی ۴/۱۸ ± ۲۲/۶۳ که در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۷ سال قرار داشتند در این مطالعه شرکت نمودند. میانگین تعداد اعضای خانواده آنان ۴/۸۰ نفر بود. همچنین ۷۰/۲ درصد از شرکت‌کنندگان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های سراسری (دولتی)، ۲۰/۵ درصد دانشگاه آزاد اسلامی، ۴/۲۰ درصد دانشگاه غیر انتفاعی، ۲/۸ درصد دانشگاه پیام نور و ۲/۳ درصد نیز در سایر موسسات آموزش عالی بودند. ۴۳/۳ درصد از دانشجویان از رشته‌های علوم انسانی و ۳۸/۱ درصد از رشته‌های فنی و مهندسی، ۲/۸ درصد علوم پزشکی، ۱۳ درصد علوم پایه، ۱/۴ علوم ورزشی و تربیت بدنی، ۰/۹ درصد هنر و معماری و ۰/۵ درصد گزارش نشده بودند. بالاخره ۷۶/۳ درصد از شرکت‌کنندگان درحال تحصیل در مقطع کارشناسی، ۱۹/۱ درصد کارشناسی ارشد و ۲/۸ درصد در مقطع دکتری تحصیل می‌کردند و اطلاعات مقطه تحصیلی ۱/۸ درصد از این ۲۱۵ نفر در دسترس نبود. این دانشجویان عمدتاً در استان گیلان و تهران شاغل به تحصیل بودند.

جدول ۱، شاخص‌های آمار توصیفی میانگین، انحراف معیار و دامنه‌ی تغییرات برای متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی میانگین، انحراف معیار و دامنه‌ی تغییرات برای متغیرهای پژوهش (n=۲۱۵)

متغیرها	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف استاندارد
تیپ صلح‌جو	۰/۰۰	-۰/۳۴	۱۴/۶۶	۴/۲۵۱
تیپ وفادار-شکاک	-۰/۰۵	-۰/۳۷	۱۶/۹۴	۳/۶۹۲
تیپ موفقیت طلب	-۰/۰۴	-۰/۳۴	۱۶/۹۱	۳/۴۶۲
تیپ چالش‌گر	-۰/۲۱	-۰/۱۲	۱۵/۱۳	۳/۹۹۲

1. Self -Talk Inventory

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

تیپ فردگرا	۰/۱۴	-۰/۶۷	۱۶/۳۶	۴/۱۳۳
تیپ یاری‌رسان	-۰/۰۴	-۰/۵۸	۱۶/۶۰	۵/۳۸۶
تیپ اصلاح‌طلب	۰/۱۶	-۰/۹۰	۱۵/۷۱	۴/۵۴۹
تیپ جستجوگر	-۰/۰۷	-۰/۱۹	۱۵/۶۵	۳/۳۶۶
تیپ مشتاق	۰/۲۱	-۰/۴۱	۱۵/۲۱	۳/۹۹۸
خودگویی مثبت	-۰/۱۷	۰/۸۵	۶۶/۰۷	۱۱/۰۶۰
خودگویی منفی	۰/۶۴	۰/۲۱	۵۲/۹۹	۱۲/۹۵۹

بر اساس جدول ۱، میانگین خودگویی مثبت (۶۶/۰۷) بالاتر از خودگویی منفی (۵۲/۹۹) به دست آمد و بالاترین میانگین نمرات زیرمقیاس‌های انیاگرام به تیپ‌های شخصیت وفادار-شکاک، موفقیت طلب، فردگرا، یاری‌رسان تعلق دارد. همچنین داده‌ها براساس جدول ۱ فاقد کجی و کشیدگی قابل ملاحظه است. جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین تیپ‌های نه گانه انیاگرام و خودگویی مثبت و منفی در دانشجویان را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین تیپ‌های نه گانه انیاگرام و خودگویی مثبت و منفی (n=۲۱۵)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱-سن	۱											
۲- صلح‌جو	-۰/۰۷	۱										
۳- وفادار-شکاک	۰/۰۳	۰/۱۲	۱									
۴- موفقیت طلب	۰/۱۶*	-۰/۱۸**	-۰/۱۴*	۱								
۵- چالش‌گر	۰/۱۷*	-۰/۲۵**	۰/۰۴	۰/۳۴**	۱							
۶- فردگرا	-۰/۰۷	۰/۱۵*	۰/۱۶*	-۰/۳۵**	-۰/۳۶**	۱						
۷- یاری‌رسان	۰/۰۳	۰/۰۳	-۰/۱۹**	-۰/۲۴**	-۰/۳۸**	-۰/۱۹**	۱					
۸- اصلاح‌طلب	-۰/۰۰	-۰/۵۳**	-۰/۲۷**	۰/۱۹**	۰/۳۰**	-۰/۵۲**	-۰/۱۴*	۱				
۹- جستجوگر	-۰/۰۶	-۰/۰۳	-۰/۱۰	-۰/۱۶*	-۰/۱۹**	۰/۲۱**	-۰/۴۳**	-۰/۱۶*	۱			
۱۰- مشتاق	-۰/۱۸*	-۰/۲۹**	-۰/۴۹**	-۰/۳۲**	-۰/۳۴**	۰/۰۰	۰/۱۲	۰/۰۹	۰/۱۸**	۱		
۱۱- خودگویی مثبت	-۰/۱۶*	-۰/۰۶	-۰/۳۱**	۰/۰۲	-۰/۱۲	-۰/۱۰	۰/۰۸	۰/۱۵*	۰/۱۴*	۰/۱۹**	۱	
۱۲- خودگویی منفی	-۰/۱۴*	۰/۱۲	۰/۲۶**	-۰/۰۶	-۰/۲۶**	۰/۳۸**	-۰/۰۲	-۰/۲۷**	-۰/۰۵	-۰/۰۷	-۰/۰۳	۱

**p<۰/۰۱ , *p<۰/۰۵

در جدول۲ نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد بین سن و تیپ‌های شخصیت موفقیت طلب و چالش‌گر رابطه مستقیم و معنی‌دار وجود دارد و از سوی دیگر بین متغیر سن و تیپ مشتاق و خودگویی مثبت و منفی رابطه معکوس مشاهده می شود. باتوجه به رابطه معنی‌دار سن با متغیرهای ملاک، این متغیر جمعیتی در تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی کنترل شد. همچنین میان متغیرهای ملاک خودگویی مثبت و منفی و برخی تیپ‌های شخصیت همبستگی مستقیم و یا معکوس قابل ملاحظه‌ای یافت شد. برای نمونه سطوح بالای تیپ وفادار-شکاک با نمرات پایینتر در خودگویی مثبت همراه بود و نیز سوح بالای خودگویی منفی با نمرات بیشتر در فردگرایی ارتباط داشت (جدول ۲).

قبل از انجام تحلیل رگرسیون چندمتغیری (به دلیل وجود دو متغیر ملاک) ابتدا پیش فرض نرمال بودن متغیر ملاک در تحلیل رگرسیون نمره کل خودگویی مثبت و منفی از روی تیپ‌های شخصیت نه گانه‌ی انیاگرام به وسیله نمودار هیستوگرام باقی‌مانده‌های استاندارد شده و تطبیق آن با منحنی نرمال مورد بررسی قرار گرفت. نمودار هیستوگرام نشان داد، باقی‌مانده‌های استاندارد شده رگرسیونِ نمرات خودگویی مثبت و منفی از توزیع نرمال تبعیّت می‌کند. همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تیپ‌های صلح‌طلب، موفقیت‌طلب، چالشگر، فردگرا و یاری‌رسان با خودگویی مثبت رابطه معنی‌داری ندارند و به منظور برازش بهتر مدل رگرسیون آن متغیرها در بلوک

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

پیش‌بین وارد نشدند. نتایج آزمون دوربین-واتسن[1] (DW) نشان داد مفروضه‌ی مستقل بودن خطاها برای اجرای تحلیل رگرسیون نمرات خودگویی مثبت از روی تیپ وفادار-شکاک، اصلاح‌طلب، جستجوگر و مشتاق (DW= ۲/۱۰) برقرار است و در دامنه‌ی قابل قبول ۱/۵۰ تا ۲/۵۰ قرار دارد (کواکس و استید، ۲۰۰۹). همچنین نتایج جدول ۲ آشکار ساخت تنها تیپ‌های صلح‌جو، چالش‌گر، فردگرا و اصلاح‌طلب با خودگویی منفی مرتبط هستند؛ بنابراین همین متغیر در بلوک پیش‌بین تحلیل رگرسیون پس از کنترل سن وارد شدند. نتایج آزمون دوربین-واتسن (DW) برای تحلیل اخیر ۲/۰۶به دست آمد (به جدول ۳ بنگرید).

برای بررسی همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از عامل تورم واریانس[2] (VIF) و تحمل[3] استفاده شد که نتایج نشان داد مفروضهٔ عدم همخطی بین متغیرها برقرار است. به بیان دیگر دامنه VIF کمتر از ۱۰ و تحمل بالاتر از ۰/۲۰ قابل قبول است (هایر و همکاران، ۲۰۱۰). در ادامه، جدول ۳ نتایج خلاصه دو تحلیل رگرسیون مجزای چندمتغیری را جهت پیش‌بینی نمرات خودگویی مثبت و منفی از روی تیپ‌های شخصیت انیاگرام با درنظرگرفتن سطح اطمینان ۹۵٪ پس از کنترل متغیر سن نشان می‌دهد. طبق ضرایب R^2 سازگارشده متغیرهای بلوک پیش‌بین ۱۳ درصد از تغییرات متغیر خودگویی مثبت را تبیین می‌کنند (F=۴/۰۸ ،p<۰/۰۰۰۱). همچنین متغیرهای بلوک پیش‌بین ۲۲ درصد از واریانس نمرات خودگویی منفی را توضیح می‌دهند (F=۷/۱۶ ،p<۰/۰۰۰۱).

جدول ۳. نتایج دو تحلیل مجزای رگرسیون چندمتغیری برای نمرات خودگویی مثبت و منفی از روی تیپ‌های انیاگرام

متغیر ملاک	پیش‌بین‌ها	R	R^2	ΔR^2	F	B	SE_E	β	t-value	p-value	آماره‌های همخطی	
											تحمل	VIF
خودگویی مثبت	مقدار ثابت	۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۳	۳/۸۱	-۱۱/۶۶	۷۷/۵۹		-۰/۱۵	۰/۸۸۱		
	سن					-۰/۳۹	۰/۱۸	-۰/۱۵	-۲/۲۰	۰/۰۲۹	۰/۹۲	۱/۰۸
	وفادار-شکاک					-۰/۱۳	۰/۵۸	-۰/۰۴	-۰/۲۲	۰/۸۲۵	۰/۲۱	۹/۱۲
	اصلاح‌طلب					۰/۳۳	۰/۵۸	۰/۱۲	۰/۵۹	۰/۵۶	۰/۲۹	۲/۷۰
	جستجوگر					۱/۱۴	۰/۵۷	۰/۳۵	۱/۹۸	۰/۰۴۹	۰/۲۳	۷/۴۶
	مشتاق					۰/۵۱	۰/۵۷	۰/۱۸	۰/۸۹	۰/۳۷	۰/۴۹	۸/۳۷
خودگویی منفی	مقدار ثابت	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۲۲	۷/۳۶	-۲۷/۸۴	۸۵/۶۷		-۰/۳۲	۰/۷۴۶		
	سن					-۰/۳۵	۰/۱۹	-۰/۱۱	-۱/۸۲	۰/۰۷۱	۰/۹۲	۱/۰۸
	صلح‌جو					۰/۴۸	۰/۶۱	۰/۱۶	۰/۷۸	۰/۴۳۴	۰/۲۶	۹/۰۷
	چالش‌گر					۰/۳۵	۰/۶۲	۰/۱۲	۰/۵۶	۰/۵۷۷	۰/۲۷	۸/۱۹
	فردگرا					۱/۴۸	۰/۶۵	۰/۴۷	۲/۳۰	۰/۰۲۳	۰/۲۸	۹/۷۰
	اصلاح‌طلب					-۰/۱۸	۰/۶۳	-۰/۰۶	-۰/۲۸۴	۰/۷۷۶	۰/۲۴	۷/۴۶

همان‌طور که جدول ۳ روشن می‌سازد، پس از کنترل متغیر سن، تنها تیپ جستجوگر توانست به‌طور مستقیم و معنی‌دار نمرات خودگویی مثبت را پیش‌بینی نماید (β= ۰/۳۵ ،p= ۰/۰۴۹). علامت‌های ضرایب بتا می‌تواند همانند ماتریس ضرایب همبستگی به دست آمده در این پژوهش تفسیر شود، بنابراین، می‌توان گفت با یک واحد افزایش در انحراف استاندارد نمره تیپ جستجوگر، نمره خودگویی مثبت به‌میزان ۰/۳۵ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد. علاوه برآن نتایج نشان داد، تیپ فردگرا به طور مستقیم و معنی‌دار نمرات خودگویی منفی را پیش‌بینی می‌نماید (β= ۰/۴۷ ،p= ۰/۰۲۳)؛ بدین مفهوم که با یک واحد افزایش در انحراف استاندارد نمره فردگرایی، نمره خودگویی منفی به‌میزان ۰/۴۷ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

1. Durbin–Watson test
2. Tolerance
3. Variance Inflation Factor

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پیش‌بینی کنندگی تیپ‌های شخصیتی انیاگرام در خودگویی مثبت و منفی دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد تیپ شخصیتی فردگرا پیش بین‌کننده خودگویی منفی است. این یافته با نتایج پژوهش‌های برینتامت (۲۰۱۹)، فاینبرگ (۲۰۱۶)، و برینتامت و داور (۲۰۱۲) همسو است. همچنین همسو با یافته پژوهش حاضر، نتایج پژوهش اکبری زردخانه و همکاران (۲۰۱۸) و ریچل و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد احساس تنهایی سطح بالا و بهزیستی سطح پایین با تیپ شخصیتی فردگرا- براساس انزوای اجتماعی- و خودگویی منفی رابطه معنادار دارد (اکبری زردخانه و همکاران، ۲۰۱۸؛ ریچل[1] و همکاران، ۲۰۱۳). در تبیین یافته حاضر باید اشاره داشت که به نظر می‌رسد پای چرخه‌ای معیوب در کار باشد؛ به این معنی که گرایش به انزوا و فردگرایی از نارضایتی در روابط اجتماعی سرچشمه گرفته و این نارضایتی به وسیله خودگویی منفی و انتقادی در تنهایی مدیریت می‌شود. از سویی دیگر خودگویی منفی، کارآمدی افراد در روابط بین فردی را کاهش داده و میل به انزوا را افزایش می‌دهد. به این ترتیب چرخه معیوب شکل گرفته، تقویت شده و ادامه پیدا می‌کند. به بیان دیگر، در تیپ شخصیتی فردگرا، تراژدی عشق گمشده و عاشق‌پیشگی‌های شاعرانه، انزوا طلبی، حساسیت عاطفی و نارضایتی از وضع موجود، افراد را مستعد افسردگی کرده و با خودگویی منفی همایند است.

براساس یافته دیگر پژوهش حاضر، تیپ شخصیتی انیاگرامیِ جستجوگر با خودگویی مثبت رابطه معنادار دارد. نتایج پژوهش‌ها و فرضیات زیربنایی مطرحه توسط تود، هاردی و اولیور (۲۰۱۱) و تود و همکاران (۲۰۰۹) بر همسویی با یافته حاضر دلالت دارند. به عبارت دیگر، یافته‌های پیشین از نقش میانجی و موثر ویژگی‌هایی بر خودگویی مثبت سخن می‌گویند، از جمله مکانیسم‌های شناختی، رفتاری، انگیزشی و عاطفی که این ویژگی‌ها سازنده تیپ شخصیتی جستجوگر هستند. در تبیین این یافته لازم به ذکر است که براساس نظریه‌های موجود، خودگویی مثبت با تاثیر بر تفسیر و ارزیابی وقایع (لازاروس، ۱۹۹۱) و قصد و تنظیم رفتار (برینتامپ، هین و کارمر[2]، ۲۰۰۹) بر عملکرد افراد تاثیر مثبت می‌گذارد (تود و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین در خودگویی مثبت، جرات‌مندی[3] خصیصه ای تلقی می‌شود که با مهار اضطراب (کنروی و مزلر[4]، ۲۰۰۴)، عملکرد پیشرونده را برای افراد رقم می‌زند؛ آن‌چه که در تیپ شخصیتی جستجوگر رخ می‌دهد. به بیان دیگر، اشتیاق برای کشف رازهای جهان، تفکر و تحقیق و عدم انتظار از دیگران برای خودکفایی، همراه با جرات‌ورزی زمینه‌ساز خودگویی مثبت در تیپ جستجوگر است.

در تقسیم‌بندی‌های دیگر انواع خودگویی، خودگویی به ابعاد انگیزشی[5] و آموزشی[6] نیز تقسیم شده است (زینسر[7] و همکاران، ۲۰۱۰). و این نکته از این منظر حائز اهمیت است که می‌تواند توجیه کننده عدم معناداری پیش بینی کنندگی سایر تیپ‌های شخصیتی در خودگویی مثبت و منفی براساس یافته‌های پژوهش حاضر باشد؛ این نوع تقسیم‌بندی بیشتر برای موارد رقابتی هم‌چون ورزشکاران حرفه‌ای مطرح می‌شود (تئودوراکیس[8] و همکاران، ۲۰۰۰).

به طورکلی، یافته‌های این پژوهش نشان داد بین برخی از ابعاد شخصیت و انواع گفتگوی انسان با خود رابطه معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر، تیپ شخصیتی جستجوگر می‌تواند پیش بینی‌کننده خودگویی مثبت و تیپ فردگرا پیش بینی‌کننده خودگویی منفی بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود اولاً پژوهش‌گران و متخصصین در جهت افزایش یا کاهش خودگویی‌های مثبت و منفی نقش موثر ابعاد شخصیتی افراد را در نظرگیرند و دوماً در بررسی انواع خودگویی‌ها به سایر متغیرها و سازه‌های روانی محتمل و موثر غیر از ابعاد شخصیتی ایناگرام توجه داشته باشد؛ چراکه همه ابعاد شخصیتی ایناگرام پیش بینی‌کننده معنادار انواع خودگویی مثبت و منفی نبوده است.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی در طرح تحقیق است، از جمله این‌که نمونه پژوهش حاضر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و نمونه را تنها دانشجویان تشکیل دادند و نه عموم افراد که تعمیم نتایج پژوهش حاضر برای عموم افراد با محدودیت همراه می‌سازد؛ اجرای پژوهش در شرایط خاص و بحرانی شیوع کرونا صورت پذیرفت که تجربه جدیدی برای شیوه اجباری تکمیل آنلاین پرسشنامه‌های تحقیق بود که نظارت و راهنمایی غیر مستقیم پژوهشگران را محدود کرده و نیز طرح پژوهشی به کار رفته توصیفی از نوع بررسی چگونگی روابط همبستگی و رگرسیونی متغیرها بود که گمانه‌زنی و تبیین علّی را در گزارش نتایج ناممکن می‌سازد. همچنین در

1. Reichl
2. Hein & Karmer
3. assertiveness
4. Conroy & Metzler
5. motivational
6. instructional
7. Zinsser
8. Theodorakis

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

پژوهش حاضر تنها تقسیم‌بندی کلان مثبت و منفی برای خودگویی‌ها در نظر گرفته شد که می‌تواند تبیین کننده عدم معناداری آماری رابطه برخی از ابعاد خودگویی‌ها با ابعاد انیاگرام باشد. از این رو، به پژوهشگران توصیه می‌شود در طرح‌های پژوهشی آتی، ابعاد شخصیتی و انواع خودگویی‌ها را در نمونه‌های متفاوت سنی و شغلی به روش تصادفی انتخاب و مورد بررسی قرار دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، در بررسی و واکاوی خودگویی‌ها، انواع دیگر تقسیم‌بندی‌ها مثل آموزشی و انگیزشی در نظرگرفته شده و رابطه آن با ابعاد شخصیتی انیاگرام و سایر سازه‌های پیش بینی‌کننده محتمل بررسی شود.

منابع

حسینیان، س.، عظیمی پور، پ.، کرمی، ا.، یزدی، س. م.، و کشاورز گرامی، ق. (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روانسنجی آزمون تیپ‌های شخصیتی نه گانه (انیگرام). *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*. ۴، ۱۲، صفحه ۱۲۵-۱۴۴.

علوی، خدیجه؛ امیرپور، لیلا؛ مدرس غروی، مرتضی. (۱۳۹۲). رابطه ی سبک خودگویی و مشکلات عاطفی در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، دوره ۱۵، شماره ۵۸، ۱۱۸-۱۲۶

زبردست، ع.، بشارت، م.ع.، پورحسین، ر.، بهرامی احسان، ه.، و پورشریفی، ح. (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی درمان روابط بین شخصی و مدیریت هیجانی در کاهش وزن زنان چاق و دارای اضافه وزن. *فصلنامه روانشناسی سلامت*. ۴، ۱۵، صفحه ۴۹-۷۴.

Ada, E. N., Comoutos, N., Ahmad, H., Yıldız, R., Jowett, S., & Kazak, Z. (2021). The Coach–Athlete Relationship and Self-Talk in Turkish Athletes. *Sustainability*. *13*, 5764.

Ada, E.N., Comoutos, N. Karamitrou, A. & Kazak, Z. (2019). Relationships between dispositional flow, motivational climate, and self-talk in physical education classes. *Phys. Educ*. *76*, 357–384.

Akbari-Zardkhaneh, S., Poursharifi, H., Yaghubi, H., and Zandi, S. (2018). Five-dimensional personality test: development and validation of a Persian version. *Psychol. Stud.* 63, 219–227.

Brinthaupt, T. M., and Dove, C. T. (2012). Differences in self-talk frequency as a function of age, only-child, and imaginary childhood companion status. *J. Res. Pers.* 46, 326–333.

Brinthaupt, T.M. (2019). Individual Differences in Self-Talk Frequency: Social Isolation and Cognitive Disruption. *Front. Psychol. 10:1088, 1-7*.

Brinthaupt, T.M., Hein, M.B., & Kramer, T.E. (2009). The self-talk scale: Development, factor analysis, and validation. *Journal of Personality Assessment. 91*, 82–92.

Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., . . . Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral Cortex*, *24*, 2981–2990.

Calvete, E., Estévez, A., Landín, C., Martínez, Y., Cardeñoso, O., Villardón, L., & Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish journal of psychology*, *8*(1), 56-67.

Coakes, S. J., & Steed, L. (2009). *SPSS: Analysis without anguish using SPSS version 14.0 for Windows*. John Wiley & Sons, Inc.

Conroy, D.E., & Metzler, J.N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology. 26*, 69–89.

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*. *41*(4), 1149-1160.

Fineberg, S. K., Leavitt, J., Deutsch-Link, S., Dealy, S., Landry, C. D., Pirruccio, K., et al. (2016). Self-reference in psychosis and depression: a language marker of illness. *Psychol. Med.* 46, 2605–2615.

Hair J. F., Black W. C., Babin B. J., Anderson R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis.* Pearson, NJ: Pearson Education Inc.

Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37–74). London: Routledge.

Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *J. Appl. Sport Psychol. 26*, 82–95.

Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-Distancing: Theory, Research and Current Directions. *Advances in Experimental Social Psychology*. 55, 81–136.

Lazarus, R.S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *The American Psychologist, 46*, 352–367.

Moser, G.S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. P., Guevarra, D., … et al. (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control:Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific RepoRts*. 7: *4519.*

Nasso, S., Vanderhasselt, M. A., Demeyer, I., & De Raedt, R. (2019). Autonomic regulation in response to stress: The influence of anticipatory emotion regulation strategies and trait rumination. *Emotion*. *19*, 443–454.

Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2017). A linguistic signature of psychological distancing in emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General. 146*, 337–346.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]

Orvell, A., Vickers, B.D., Drake, B., Verduyn, P., Ayduk, O. … & et al. (2020). Does Distanced Self-Talk Facilitate Emotion Regulation Across a Range of Emotionally Intense Experiences? *Clinical Psychological Science*, 1–11.

Palmer, Helen (2008). *The Enneagram:Understanding Yourself and the Others in Your Life*. USA.

Reichl, C., Schneider, J. F., and Spinath, F. M. (2013). Relation of self-talk frequency to loneliness, need to belong, and health in German adults. *Pers. Individ. Differ.* 54, 241–245.

Riso, D. R., & Hudson, R. (2003). *Discovering your personality type: The essential introduction to the Enneagram*. Houghton Mifflin Harcourt.

Ruscio, A. M., Gentes, E. L., Jones, J. D., Hallion, L. S., Coleman, E. S., & Swendsen, J. (2015). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*. *124*, 17–26.

Shahane, A. D., & Denny, B. T. (2019). Predicting emotional health indicators from linguistic evidence of psychological distancing. *Stress and Health*. *35*, 200–210.

Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research.* 25(1), 49-60.

Streamer, L., Seery, M. D., Kondrak, C. L., Lamarche, V. M., & Saltsman, T. L. (2017). Not I, but she: The beneficial effects of self-distancing on challenge/threat cardiovascular responses. Journal of Experimental Social Psychology. 70, 235–241.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist. 14*, 253–272.

Tod, D.A., Hardy, J, & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2011, 33, 666-687.

Tod, D.A., Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *Journal of Strength and Conditioning Research. 23*, 196–202.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*. 35(6), 1401-1418.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.2.9]