

نشریه علمی فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده  
سال پانزدهم، شماره ۵۱، تابستان ۱۳۹۹: ۵۴ - ۲۹

## اثربخشی کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

### بر کنترل عواطف زنان با تعارضات زناشویی

مژگان محمدی<sup>۲</sup>

فاطمه شهابی‌زاده<sup>۱</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۸/۱۲/۰۵

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۶/۲۷

#### چکیده

وجود تعارض زناشویی به کاهش میزان بهداشت روانی و به کم شدن میزان رضایت از زندگی زوجین می‌انجامد و این تعارضات ناشی از به‌کارگیری متفاوت نحوه کلمات و گفتگوهای میان زنان و مردان است. لذا این مطالعه با هدف اثربخشی آموزش کنترل شناختی زبان بر کنترل عاطفه زنان با تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انجام شد. این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمام زنان با تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مداخله در بحرانهای خانوادگی، فردی و اجتماعی بهزیستی شهر بیرجند در سه ماهه سوم سال ۱۳۹۴، است. با روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۲ نفر انتخاب شدند و کاملاً تصادفی در دو گروه ۱۶ نفر قرار گرفتند. ابزار پژوهش کنترل عواطف توسط ویلیامز و چمپلس (۱۹۹۷) بود. اعضای گروه‌های آزمایش در نه جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزشهای کنترل شناختی زبان را مبتنی بر آموزه‌های اسلامی دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد. یافته‌های تحلیل کواریانس چندمتغیره حاکی از اثربخشی آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش میزان خشم، اضطراب و افسردگی و افزایش عاطفه مثبت است. براساس نتایج این مطالعه، آموزش کنترل شناختی زبان در جهت فعال‌سازی گفتار سودمند و بازداری از گناهان زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند بر کنترل عواطف مؤثر باشد.

**کلیدواژه‌ها:** کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، کنترل عواطف، تعارضات زناشویی

۱. نویسنده مسئول: دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران f\_shahabizadeh@yahoo.com

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران n\_shahabizadeh@gmail.com

## مقدمه

بسیاری از همسران، زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می‌کنند. در این زمان، هرگز به این موضوع نمی‌اندیشند که روزی ممکن است دچار تعارض شوند. به اعتقاد مارکمن و فلویید<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) برخلاف رضایت زناشویی، تعارض زناشویی ناشی از اختلاف بین زوجها و ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آنها، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است. محققان نشان دادند که تعارض در تعامل زوجها با خشونت (فیزیکی و کلامی) و درگیری مرتبط است (کارول، نلسون، اوگاسون، هارپر، آشتون و جنسن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰) و این ارتباط‌های زیانبار یا تعامل‌های منفی بین زوجها به کاهش رضایت از رابطه منجر می‌شود و تأثیرات زیان‌آوری بر سلامت خانواده و روان دارد (گریچ و فینچام<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱) و از جمله ارتباط‌های زیانبار زوجین ارتباط کلامی است. اسچورمن، کروک، ابرانیا<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) و دیو<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) در تحقیق خود نقش مهارت‌های کلامی را در کاهش تعارضات زناشویی نشان دادند. به مجموعه روابطی که از طریق سخن و گفتگو به دست می‌آید، ارتباط کلامی می‌گویند. هر کلمه‌ای احساسات، عواطف خاص و عملکرد متفاوتی را در فرد مقابل برمی‌انگیزد و اگر کلمات در مکان مناسب خود به کار برده شود سرعت بر جسم و روح افراد تأثیر می‌گذارد. اگرچه بیان الفاظ دلپذیر و موزون موجب برانگیختن محبت طرف مقابل می‌شود، کلام مغرضانه و کینه‌جویانه، اغلب خشم طرف مقابل را برمی‌انگیزاند و او را به جبهه‌گیری و تعارض دعوت و می‌دارد (سجادی‌بور، ۱۳۸۶: ۲۹).

گناهان زبان در همه ادیان، ناپسند است. در آیات قرآن کریم در ذم گناهان آمده است و در روایات از پیامبر و ائمه معصومین درباره انواع گناهان زبان، بیان خطرهای و آفات ناشی از آن بیان، و کنترل زبان مهم شمرده شده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰: ۲۵۳). پرخاشگری رابطه‌ای (خراب کردن وجهه اجتماعی طرف مقابل با کنایه و توهین) که با تعارضات زناشویی رابطه مستقیمی دارد (کارول و همکاران، ۲۰۱۰) در اسلام یکی از گناهان زبان است. گناهان زبان بر کاهش تعالی روح و روان مؤثر است (هاشمی و آل رسول، ۱۳۹۵؛ محلاتی، ۱۳۹۱) افزون بر این حسادت در گفتار

1. Markman & Floyd
2. Carroll, Nelson, Yorgason, Harper, Ashton, & Jensen
3. Grish & Fincham
4. Schnurman, Crook & Abrina
5. Dew

از جمله گناهان زبان است و انسان را به غیبت و بدگویی وادار می‌کند (احمدی، هراتیان، ولی‌زاده، ۱۳۹۴: ۱۱۰؛ نراقی، ۱۳۷۸: ۴۶۳) و در آموزه‌های اسلامی بدان اشاره شده است، به گونه‌ای که نقش عمده‌ای در کاهش لذت (مجلسی، ج ۷۰، ۱۴۰۳: ۲۵۰)، از بین رفتن انسجام بین فردی (مجلسی، ج ۳۰، ۱۴۰۳: ۳۴۳) و عدم جلب محبت طرف مقابل (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴: ۲۳۷) و کاهش ارتباطات زناشویی ایفا می‌کند (هپ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). پرخاشگری کلامی نیز به‌عنوان گناه زبان با خشونت‌های جسمی و تعارضات زناشویی تداعی می‌شود (هان، سیمونس، ولکر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹؛ لیرلا، گیل لاکروس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). غیبت نیز به‌عنوان آفت اخلاقی فضایی حاکی از بی‌اعتمادی را در روابط بین فردی ایجاد می‌کند و به عدم کنترل خویش‌نظمی و گسترش عدم صداقت منجر می‌شود (خاکی، ۱۳۷۴: ۶۲) و در نهایت گزیده‌گویی مانع فتنه‌انگیزی می‌شود (کریمی و فیاض، ۱۳۸۹: ۱۳). در مجموع با توجه به آنچه بیان شد، عدم کنترل زبان در قالب گناهان زبان، عملکرد و زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ لذا شناخت «آفات زبان» برای مصونیت از آنها و حفظ خانواده از نگاه آیات و روایات و منابع اخلاقی و گفتار بزرگان اخلاق و عرفان، لازم و ضروری است (محدثی، ۱۳۸۷). همراستا با این مطالعات، کنترل شناختی زبان در مطالعه رخشانی، شهابی‌زاده و عزیززاده (۱۳۹۵) و شهابی‌زاده و رخشانی (۱۳۹۸) نیز براساس متون دینی نهج‌البلاغه، احادیث و روایات در دو مؤلفه بررسی شد: ۱) جنبه شناختی کنترل زبان که به تفکر قبل از سخن گفتن اشاره دارد و این موارد را شامل می‌شود: اندیشیدن در عاقبت و پیامد گفته‌ها قبل از سخن گفتن، توجه به مفید و حکمت‌آموز بودن سخن، درستی و صدق گفته‌ها، بار اخروی داشتن سخن و رعایت احترام در روابط بین فردی و ارزیابی سود و ضرر آنچه به زبان آورده می‌شود و هم‌چنین تفکر نسبت به محتوا و مضمون سخن و نسبت به اینکه سخنان آیا می‌تواند به افزایش آگاهی و دانش دیگران منجر شود و توجه به تلف نکردن وقت دیگران و توجه به ارزش محتوایی سخن در جهت تبدیل تاریکی جهل به روشنایی دانایی است. مؤلفه دوم جنبه رفتاری دارد و شامل رعایت ادب و زیبایی در کلام، کوشش در بیان موضوعات مهم و با معنا، رعایت نرم‌گویی در گفتار و رعایت حدود الهی و شرعی در گفتار و بازداري از بدگویی، مراقبت در گفتار به‌منظور فاش نکردن راز دیگران و حفظ کنترل در زبان است، در مجموع نتایج نشان داد هر دو مؤلفه در

کاهش دلزدگی زناشویی نقش مؤثری دارد. به هر حال مطالعه شهابی زاده و رخشانی (۱۳۹۸) نیز نشان داد آموزش بهداشت کلام می تواند دلبستگی به همسر را افزایش دهد. طبق گفته ویگوتسکی (۱۹۶۲) زبان در کنترل افکار نقش درونی دارد؛ به عبارتی زبان مجرای ظهور اندیشه است (خالدیان و حسینی، ۱۳۹۵) و ابزار جدیدی را به سازمان درونی فرد می افزاید و موجب رشد کنش و تفکر می شود؛ لذا کنترل شناختی زبان و کنترل سخن می تواند به کنترل عواطف منجر شود که رخشانی پور (۱۳۹۴) در الگوی آماری خود به این نتیجه دست یافت.

از دیدگاه روانشناسی چون پیازه و کلبرگ، عدم رعایت اخلاق با آسیبهای فردی اجتماعی همراه است و این نوع از بداخلاقی های زبان مانند دروغگویی جنبه یادگیری (بیرجندی، قطبی و شعیری، ۱۳۹۷) دارد و بتدریج ملاحظات فیزیکی خارجی کاهش پیدا می کند و ملاحظات غیرمحسوس افزایش می یابد و اخلاق درونی می شود (قاسمی و محدثی گیلوایی، ۱۳۹۶). در این راستا نیز نتایج نشان می دهد عدم کنترل زبانی از جمله پرخاشگری کلامی فرزندان بویژه دختران تحت تأثیر تعارضات والدین و والدفرزندی است (کوکاک، موراتیدیس، سیل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). البته قابل تأمل است که پرخاشگری کلامی خانواده در دوران کودکی به طور مستقیم نیز می تواند تداعی کننده عقاید زبانبار فرزندان در بزرگسالی در زمینه تعارضات زناشویی (آلویا، ۲۰۱۸) و پرخاشگری کلامی (آلویا و سولومون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳؛ آلویا، ۲۰۱۸) باشد. به هر حال نتایج حاکی از اهمیت نقش پرخاشگری کلامی مادران با پدران در جهت پیش بینی پرخاشگری کلامی دختران و استفاده بیشتر از توهین در ارتباط با همسرانشان است (اوراماس، استیفن، ویدن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). تحقیقات اخیر حاکی است که عدم بهداشت کلامی از جمله توهین، حسادت، تمسخر و پرخاشگری کلامی ممکن است به عنوان عاملی تحریک کننده خشونت بین همسران در اختلافات زناشویی عمل کند. نقص مهارتهای ارتباطی ممکن است همسران را وادار کند که به جای شکلهای سازنده تر ارتباطات به توهین و پرخاشگری کلامی در موقعیتهای درگیری خانوادگی متکی باشند؛ این امر نیاز به درک بهتر نقش سلامت کلامی را در روابط زناشویی نشان می دهد. مطالعات نیز مؤید نقش پرخاشگری کلامی (اینفنت، سابورین، راد و شانون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹) و دروغگویی (قاسمی و محدثی گیلوایی، ۱۳۹۶) در افزایش تعارضات زناشویی است؛ لذا پرخاشگری کلامی و رابطه ای و استفاده

1. Koçak, Mouratidis, Sayıl
2. Solomon
3. Oramas, Stephens, Whiddon
4. Infante, Sabourin, Rudd, Shannon

نامناسب از زبان در جهت خشونت‌های زبانی می‌تواند با افزایش روابط عاطفی منفی در روابط رومان‌تیک در بزرگسالی تداعی شود؛ هم‌چنین میزان تعارضات زناشویی (آلیو، ۲۰۱۸) و شکایت از روابط را افزایش دهد (آلیو و ورلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). بنابراین به دلیل اهمیت نقش کلام در تعارضات زناشویی در این پژوهش گروهی از افراد انتخاب شدند. البته لازم به ذکر است پرخاشگری کلامی در بین زنان از مردان گزارش شدیدتر شده است (سوان بشیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸)؛ لذا در گروه هدف زنان انتخاب شدند.

از طرفی درباره نقش کنترل زبان بر سلامت روان، مارتیگنانی<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) در مطالعه خود نشان داد گفتگوها و تعاملات بین زوجین خصوصاً خودگوییهای آنها در مورد موضوعات مختلف زناشویی، موقعیتی است که زمینه تجربه عواطف منفی را فراهم می‌آورد. همه انسانها عواطف<sup>۴</sup> و هیجانها را در زندگی خود تجربه می‌کنند؛ اما هیجانها و عواطف منفی شامل خستگی، ملال، بی‌علاقگی، افسردگی و در موارد شدید عصبانیت، ترس و ناکامی و رنجش از دیگران است که نه تنها سازنده نیست بلکه آثار زیانباری نیز دارد. طبق نتایج پژوهشی دانهام (۲۰۰۸) مهارت کنترل عواطف بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت جسمانی تأثیر دارد. مطالعه شوماخر و لئونارد<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) نیز نشان داد ابراز عواطف مثبت توسط زوجین با احساس رضایت از زندگی در آنها رابطه مثبت دارد و ابراز عواطف منفی در زندگی زناشویی احساس رضایت را در زوجین کاهش می‌دهد؛ لذا عدم کنترل زبان می‌تواند کنترل عواطف و هیجاناتی چون اضطراب و افسردگی را با مشکل روبه‌رو سازد. در این راستا مطالعات نشان داده ارتباط کلامی مثبت والد با کاهش مشکلات عاطفی فرزندان در روابط رومان‌تیک همراه است (بکمن<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹) و در مقابل، پرخاشگری کلامی والد تداعی کننده اضطراب و نشانه‌های عاطفی فرزندان در اوایل نوجوانی است (اسماروس، استریدر، دارلجیر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹؛ درالا، برک، استپ و هیپول<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹؛ الویا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹) که حاکی از اهمیت نقش عدم سلامت گفتار از جمله خشونت‌های

- 
1. Aloia, Worley
  2. Sowan-Basheer
  3. Martignani
  4. Emotions
  5. Schumacher & Leonard
  6. Beckmann
  7. Smarius, Strieder & Doreleijers
  8. Derella, Burke, Stepp, & Hipwell
  9. Aloia

کلامی والد در سلامت روان و کنترل عواطفی چون اضطراب و افسردگی در رویارویی با بحران است. به هر حال نکته قابل تأمل این است که این ارتباط در روابط دانش‌آموزان با معلم و یا والد بررسی شده است؛ هرچند مطالعاتی دیگر نیز نشان داد عدم سلامت گفتار از جمله پرخاشگری کلامی فرد در بزرگسالی نیز می‌تواند تداعی‌کننده طردهای اجتماعی و بین فردی (آموه و الوود<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹) و اختلالات عاطفی چون اضطراب و افسردگی (کاسپر، کارد، بانمن و تومی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷؛ کاشنر، هرزوف، ورشک اسپالهورن و تسکت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸؛ استفن، اسمیت، پولینگ، ورس، زوو و تیلور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹) باشد. افزون بر این عدم بهداشت کلامی چون حسادت با اضطراب (پریلو فیلو، پادووانی و ویلیامز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹) و غم و اندوه (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰: ۲۵۶) و تمسخر با افسردگی (پسی، ریسکرت، هاسد، هندان و کانیف<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶)، دروغ با افسردگی (دکسترا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹) و اضطراب (کنیسون، مسیر، وود<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸؛ گولدنر<sup>۹</sup>، ۱۹۹۲) و نفرین نیز بویژه در زنان با افسردگی (کنیسون و همکاران، ۲۰۱۸)، غیبت کردن نیز با کاهش امنیت روان (خاکی، ۱۳۷۴: ۶۴)، تضعیف روابط خانوادگی و اجتماعی، ترویج ضدا ارزشها و عدم پویایی و کاهش سلامت روان و جامعه (دل‌آرانعمتی و مهری، ۱۳۹۴) تداعی می‌شود؛ لذا اگرچه پژوهشهای اندکی در زمینه گناهان زبان و سلامت روان انجام شده است با توجه به آنچه ذکر شد به نظر می‌رسد عدم استفاده از گناهان زبانی و کنترل کلامی با سلامت روان مرتبط باشد؛ لذا این سؤال مطرح می‌شود که آیا آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند کنترل هیجانات را چون اضطراب و افسردگی و خشم در زنان با تعارضات زناشویی که آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به هیجانات منفی دارد، آسان سازد. در پژوهش به این مهم پرداخته می‌شود. نیاز به دین و نقش مثبت آن در بهداشت و سلامت فرد و جامعه نیز بر کسی پوشیده نیست و در آموزه‌های اسلامی، اولین گام و نشانه سلامت روحی و روانی ایمان به خدا، دینداری و آگاهی از آموزه‌های دینی است (بقره/ ۱۳۱). هرچند بعضی مطالعات به نتایج معکوسی رسیدند؛ از جمله در مطالعه طولی عبادی<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۸)

1. Amoh & Allwood
2. Casper, Card, Bauman & Toomey
3. Kushner, Herzhoff, Vrshek Schallhorn & Tackett
4. Stephen, Smith, Poling, Worth, Zhou & Taylor
5. Priolo Filho, Padovani, & Wiliams
6. PSY. Rickert, Hassed, Hendon & Cunniff
7. Dykstra
8. Kennison, Messer & Wood
9. Goldner
10. Abadi

رابطه استفاده از راهبردهای دینی / معنوی همسر برای مقابله با پرخاشگری کلامی شریک زندگی معنادار به دست نیامد. قابل ذکر است نتایج غیرمعنادار می‌تواند ناشی از میزان کم بودن تجاوز کلامی بین زوجین و یا مقدار کم مقابله دینی باشد. به هر حال بر خلاف این پژوهش، نکته قابل تأمل در این پژوهش این است که اثربخشی سلامت کلام مبتنی و منطبق بر دین آزمودنیهای مطالعه آموزش داده می‌شود و علاوه بر آن اثربخشی آموزش بر مدیریت رفتار خود آزمودنیها بررسی می‌شود نه کنترل طرف مقابل. در مجموع بررسی سوابق تحقیقات داخلی و خارجی نشان می‌دهد که آثار منتشر شده در باب آفات و گناهان زبان و کنترل زبان اغلب در جنبه‌های نظری متوقف بوده، و از دید سبب‌شناسی اخلاقی، روانشناسی و یا دینی به موضوع پرداخته، و افزون بر این پژوهشها بر مجامع عمومی و شغلی متمرکز بوده است؛ حال اینکه در این پژوهش، مسئله به صورت مداخله روانشناختی با تأکید بر آموزه‌های اسلامی و خاص در روابط زناشویی بررسی می‌شود که یکی از ارکان سلامت جامعه است و این مطالعه به این سوال می‌پردازد که آیا آموزش کنترل زبان از طریق آموزه‌های اسلامی می‌تواند بین زنان با تعارضات زناشویی، کنترل عاطفی چون اضطراب، خشم و افسردگی را موجب شود؛ لذا این مطالعه با هدف اثربخشی آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کنترل عواطف زنان با تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مداخله در بحرانهای خانوادگی، فردی و اجتماعی انجام شد.

## روش

پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود و جامعه آماری آن شامل تمام زنان با تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مداخله در بحرانهای خانوادگی، فردی و اجتماعی بهزیستی شهر بیرجند در دو پایگاه خدمات اجتماعی مهر و مهرماندگار در سه ماهه سوم سال ۱۳۹۴ است که از بین زنان مراجعه کننده به این مراکز، زنانی که دارای پرونده بودند و به دلیل مشکلات تعارضات زناشویی مراجعه کردند، ۳۲ نفر در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی هر یک از زنان در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند به گونه‌ای که افراد نمونه از لحاظ تحصیلات خود، همسر و شغل همسر و سن و مدت ازدواج همگن و سپس به صورت تصادفی یکی از گروه‌ها آموزش را دریافت کردند و نه جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی قرار گرفتند و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند که

هیچ آموزشی ندیدند. ملاکهای ورود: حداکثر ۵۰ سال، حداقل تحصیلات ابتدایی و ملاکهای خروج شامل نداشتن ملاکهای ورود و یا غیبت بیش از دو جلسه بود. تمام نمونه‌ها در دو مقطع پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه کنترل عواطف را تکمیل کردند.

#### کنترل عواطف<sup>۱</sup>

پرسشنامه کنترل عواطف توسط ویلیامز و چامبلس<sup>۲</sup> (۱۹۹۷)؛ به‌نقل از بگیان‌کوله‌مرز و همکاران، (۱۳۹۱) تدوین شد. مقیاس کنترل عواطف ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است. این مقیاس ۴۲ سؤال، و چهار زیرمقیاس فرعی با عناوین خشم، افسردگی، اضطراب و عاطفه مثبت دارد. این مقیاس در سال ۱۹۹۷ توسط ویلیامز و چامبلس ساخته، و در سال ۱۳۸۷ توسط جعفر انیسی به فارسی ترجمه شده است. این مقیاس به‌صورت خودسنجی، و پاسخهای عبارات در یک طیف ۷ درجه‌ای از بشدت مخالف (نمره ۱) تا بشدت موافق (نمره ۷) تنظیم شده است. نمره سؤالات هر خرده مقیاس، که در یک طیف ۱ تا ۷ نمره‌ای قرار دارد باهم جمع می‌شود و میانگین آنها عملکرد فرد در هر خرده مقیاس است و میانگین تمام سؤالات شاخص فرد در کنترل عواطف به‌شمار می‌رود. فقط در نمره‌گذاری، سؤالات ۳۱، ۳۰، ۲۷، ۲۲، ۲۱، ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱، ۱۲، ۹، ۴ و ۳۸ بر عکس نمره‌گذاری می‌شود؛ یعنی اگر آزمودنی گزینه ۲ را علامت زده باشد، نمره وی ۶ محاسبه خواهد شد. روایی ابزار مورد نظر از طریق روایی محتوایی به‌دست آمده است. پرسشنامه توسط مؤلفان (ویلیامز و چامبلس، ۱۹۹۷) در اختیار متخصصان قرار گرفته و روایی محتوایی آن توسط آنها تأیید شده است. هم‌چنین ویلیامز و چامبلس (۱۹۹۷) برای تعیین پایایی این ابزار از ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی استفاده کرده‌اند. اعتبار درونی و بازآزمایی به ترتیب برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۴ و ۰/۷۸ و برای زیرمقیاسهای خشم ۰/۷۲ و ۰/۷۳، برای زیرمقیاس افسرده، ۰/۹۱ و ۰/۷۶، برای زیرمقیاس اضطراب ۰/۸۹ و ۰/۷۷ و برای زیرمقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۴ و ۰/۶۶ به‌دست آمد. ضریب پایایی مقیاس کنترل عواطف به وسیله دهش (۱۳۸۸)؛ به‌نقل از بگیان‌کوله‌مرز، در تاج و امینی، (۱۳۹۱) در نمونه ۲۲۰ نفری از دانش‌آموزان مقطع متوسطه مورد برآورد قرار گرفت و مقدار آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۴ به‌دست آمد. در خرده مقیاس خشم ۰/۵۳، عاطفه مثبت ۰/۶۰، خلق افسرده ۰/۷۶ و اضطراب ۰/۶۴ برآورد شده است؛ ضمناً تحلیل عاملی نیز ساختار چهار عاملی را نشان داد که حاکی از روایی این ابزار است.

1. Affective Control Scale  
2. William & Chambless



## آموزش کنترل شناختی زبان

در ابتدا در مطالعات متعدد الگوی کنترل شناختی زبان براساس مبانی اسلامی استخراج، و ابزار مناسب طراحی و در مطالعات همبستگی به شیوه الگویابی نقش آن در روابط زناشویی بررسی شد (رخشانی و همکاران، ۱۳۹۵؛ و شهابی‌زاده و رخشانی، ۱۳۹۸) و در ادامه بسته آموزشی براساس این مطالعات و با توجه به نظر دو روحانی از حوزه علمیه خواران بیرجند، مبتنی بر آیات، روایات، احادیث و متون اسلامی طراحی و بررسی شد؛ در این راستا منابع متعددی از جمله قرآن، نهج‌البلغه (تهرانی، ۱۳۸۶؛ ایمانی، ۱۳۸۸؛ بهاری، ۱۳۹۰؛ شیرینی، ۱۳۸۷) مورد بررسی قرار گرفت؛ ضمناً مفاهیم گناهان زبان در حوزه حقوق خانواده با متخصص حقوق خصوصی هماهنگ و بررسی و بسته آموزشی طراحی و اثربخشی آن سنجیده شد (مجمدی‌مقدم و شهابی‌زاده، ۱۳۹۸). آفات زبان در بسته آموزشی به دو دسته تقسیم شد: ۱. گروه اول آفاتی که در ارتباط با فرد حاضر است که در دو دسته قرار گرفت: الف) خطاهای زبانی ناشی از قلب حقیقت (دروغ، بهتان و تهمت) و ب) خطاهای ناشی از ابراز نادرست حقیقت (غیبت و سخن چینی). ۲. گروه دوم آفات زبانی در ارتباط با فرد ثالثی است که در سه دسته تقسیم شد: ۱. گوینده با خشمی پنهان و با شدت هیجان کم، مخاطب را مستقیم هدف قرار می‌دهد (طعنه، مزاح، شماتت، بیهوده‌گویی، استهزاء و سخریه). ۲. گوینده با خشم آشکار و شدت هیجان زیاد، مخاطب را هدف قرار می‌دهد (فحش، اهانت، لعن و نفرین و خصومت و خشم). مطالب در هر جلسه با توجه به این تقسیم‌بندی، تک‌تک گناهان از لحاظ تعریف اقسام، ریشه‌های درونی آن، پیامدهای دنیوی و اخروی آن و راه‌های درمان علمی و عملی براساس مبانی و آموزه‌های اسلامی استخراج و آموزش داده شد.

این پژوهش در دو مرحله به شرح زیر اجرا شد:

پژوهشگر، به سازمان بهزیستی خراسان جنوبی، به مرکز مداخله در بحرانهای خانوادگی، فردی و اجتماعی مهر و مهر ماندگار بهزیستی شهر بیرجند مراجعه کرد و با هماهنگی این مرکز، زنانی را که مشکلات زناشویی داشتند و با توجه به مشکل تعارضات زناشویی درج شده در پرونده آنها در مرکز مداخله در بحرانهای خانوادگی در سازمان بهزیستی بیرجند به‌منظور اجرای پژوهش انتخاب کرد؛ لذا با پذیرش موضوع از سوی این مراکز مقرر شد در محل مناسب که رفت‌وآمد جامعه آماری کمترین مشکل و دغدغه را داشته باشد و مانع مشارکت آنها نشود، این افراد دعوت شوند. پس از دعوت افراد در اولین جلسه ابتدا توضیحاتی درباره موضوع پژوهش ارائه، و پرسشنامه‌های پیش‌آزمون بین حاضران توزیع شد. پس از آن به‌صورت تصادفی افراد به دو گروه گواه و

آزمایش تقسیم شدند و با افرادی که در گروه آزمایش قرار گرفتند، تماس گرفته، و از آنها دعوت شد در جلسات آموزشی شرکت کنند. این مرحله از تاریخ ۹۴/۱۰/۱ تا ۹۴/۱۰/۱۵ به مدت دو هفته به طول انجامید. جامعه آماری شامل ۳۲ زن با پرونده اختلاف و تعارض زناشویی بود که به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. روش نمونه گیری در پژوهش از نوع در دسترس است.

مرحله دوم اجرا: این مرحله از تاریخ ۹۴/۱۱/۳ تا ۹۴/۱۲/۱ (نه جلسه - هر هفته دو جلسه - هر جلسه ۶۰ دقیقه) به طول انجامید. درباره روش اجرای پژوهش قابل ذکر است که جلسات کنترل شناختی زبان توسط پژوهشگر در مسجد قبا به صورت دوبار در هفته برگزار شد.

جدول ۱. بسته آموزشی آموزش کنترل شناختی زبان در نه جلسه به طور کل

موضوع جلسه اول	فعالیت جلسه و تمرین منزل
اهداف و کلیاتی در مورد کنترل زبان چرا مهارتهای ارتباطی لازم است؟ انواع تقسیم بندی خطاهای زبانی (گناهان زبان)	پاسخ به پرسشنامه ها و شناخت خطاهای زبانی
موضوع جلسه دوم	فعالیت جلسه
تقسیم بندی آفات زبان: ۱. آفات یا خطاهای ناشی از قلب حقیقت (دروغ، بهتان، تهمت) ۲. آفات یا خطاهای ناشی از ابراز نادرست حقیقت (غیبت و سخن چینی) ۳. آفات یا خطاهای که رو به مخاطب: الف) با شدت هیجان کم (خشم پنهان) (طعن، مزاح، شماتت، بیهوده گویی، استهزاء و سخریه) ب) با شدت هیجان بیشتر (خشم آشکار) (فحش، اهانت، لعن و نفرین، خصومت) بررسی آفات زبان از دید ریشه های وقوع، پیامد، راه های درمان گروه اول: آفات ناشی از قلب حقیقت؛ شامل دروغ، بهتان، تهمت دروغ: تعریف، اقسام، نکوهش دروغ از دیدگاه شرع، ریشه های درونی دروغ (دشمنی، حسد، خشم و عصبانیت و...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع ( نابودی ایمان، محرومیت از هدایت الهی، زمینه ساز کفر و نفاق، ضعیف ساختن مروت و جوانمردی و...). ۲. از دیدگاه روانشناسی (ناراحتی درونی، فراموشی، بدگمانی، نومییدی و...) راه های درمان: از دید علمی بر آگاهی بازدارنده تأکید، و از دید عملی به رفتارهای برطرف کننده تأکید می شود.	چرخه آگاهی به (دروغ) از نظر اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان. اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل ۲. بیان تجربه دروغ اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه ها ۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه

ادامه جدول ۱. بسته آموزشی آموزش کنترل شناختی زبان در نه جلسه به طور کل

موضوع جلسه سوم	فعالیت جلسه
<p>ادامه گروه اول:</p> <p>بهتان: تعریف، اقسام، نکوهش بهتان از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی بهتان (دشمنی، حسد و...)</p> <p>پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (رسوا می‌شود؛ از بین برنده؛ فر رفتن در آتش). ۲. ازدیدگاه روانشناسی (از بین رفتن حس اعتماد)</p> <p>راههای درمان: از دید علمی بر آگاهی بازدارنده تأکید، (یادآوری پیامدهای زشت آن به طور مستمر) و از نگاه عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود (از بین بردن ریشه‌های آن)</p> <p>تهمت: تعریف (تفاوت تهمت با سوءظن؛ تفاوت تهمت با بهتان)، اقسام، نکوهش تهمت از دیدگاه شرع</p> <p>ریشه‌های درونی تهمت (حسد، ترس از مجازات، حرص و طمع و...)، پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (از بین رفتن ایمان و...)، ۲. ازدیدگاه روانشناسی (عدم اعتماد و ترس از اطمینان)</p> <p>راههای درمان: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (با دقت در پیامدهای زشت و نازیبای آن آغاز کرد؛ سپس به یادآوری مستمر آنها پرداخت. یادآوری پیامدهای تهمت، تنفر و انزجار قلبی انسان از این رفتار زشت و پلید)</p>	<p>چرخه آگاهی به (بهتان و تهمت) از نظر اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان</p> <p>اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین</p> <p>۱. مرور تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲. بیان تجربه بهتان و تهمت اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها</p> <p>۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>
موضوع جلسه چهارم	فعالیت جلسه
<p>گروه دوم: آفات یا خطاهای ناشی از ابراز نادرست حقیقت: نبود خارجی شامل: غیبت و سخن چینی</p> <p>غیبت</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش غیبت از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی غیبت (فرونشاندن خشم، همراهی با همنشینان و دوستان، خنثی کردن اثر)، پیامدهای آن: ۱- از دیدگاه شرع (ریختن آبرو و شکستن حریم، ایجاد دشمنی)</p> <p>۲- از دیدگاه روانشناسی (سلب اعتماد، تبلیغ زشتی)</p> <p>راههای درمان: از دید علمی بر آگاهی بازدارنده تأکید (از بین بردن ریشه‌های آن) و از نگاه عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود. بر مشروع و غیرمشروع بودن سخن فکر کند و بین دوستان با احتیاط بیشتر صحبت کند و کمک خواستن از خداوند</p> <p>سخن چینی</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش سخن چینی از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی سخن چینی (نفرت و دشمنی، حسد، طمع و چشمداشت)، پیامدهای آن:</p> <p>۱. از دیدگاه شرع (عذاب قبر، مسخ در محشر و محروم شدن از بهشت)</p> <p>۲. ازدیدگاه روانشناسی (گسستن پیوند دوستی و برادری، سلب اعتماد و دور شدن از مردم)</p> <p>راههای درمان: از دید علمی بر آگاهی بازدارنده تأکید، و از نگاه عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.</p>	<p>چرخه آگاهی به (غیبت و سخن چینی) از نظر اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان</p> <p>اقدام کلامی، اقدامات آینده: افکار جایگزین</p> <p>۱. مرور تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲. بیان تجربه غیبت و سخن چینی اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها</p> <p>۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>

ادامه جدول ۱. بسته آموزشی آموزش کنترل شناختی زبان در نه جلسه به طور کل

فعالیت جلسه	موضوع جلسه چهارم
چرخه آگاهی به (طعن و شکایت) از نظر: اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان، اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل ۲. بیان تجربه طعن و مزاج اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها ۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه	گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب است. الف. شدت هیجان کمتری دارد (خشم پنهان) شامل طعن، مزاج، شماتت، بیهوده‌گویی، استهزا و سخریه ب. شدت هیجان بیشتری دارد (خشم آشکار) شامل فحش دادن، اهانت، لعن و نفرین، جدال، خصومت طعن: تعریف، اقسام، نکوهش طعن از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی طعن (کینه و دشمنی، حسد، عادت و...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (مرگ بد، محروم شدن از بهشت، استحقاق لعن) ۲. از دیدگاه روانشناسی (تنهایی) راههای درمان: علمی: برآگاهی بازدارنده تأکید (توجه و دقت در پیامدهای ناخوشایند طعن) و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود (خوش سخنی با دیگران و مداومت بر آن راه عملی درمان این بیماری است). شماتت: تعریف، اقسام، نکوهش شماتت از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی شماتت (خشم، دشمنی، حسد)، پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (نابودی رفتارهای نیک، خشم خدا) ۲. از دیدگاه روانشناسی (خواری و سبکی) راههای درمان: علمی بر آگاهی بازدارنده تأکید، و عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.
فعالیت جلسه	موضوع جلسه ششم
چرخه آگاهی به (شماتت و بیهوده‌گویی استهزا و سخریه) از نظر اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر احساسات یا هیجان، اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل ۲. بیان تجربه شماتت و بیهوده‌گویی و استهزا و سخریه اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه ۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه	ادامه بررسی گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب است. الف. شدت هیجان کمتری دارد (خشم پنهان) شامل: طعن، مزاج، شماتت، بیهوده‌گویی، استهزا و سخریه شماتت: تعریف آن، اقسام، نکوهش شماتت از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی شماتت (دشمنی، خشم و عصبانیت، حسد) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (ابتلا به مصیبت، عذاب در آخرت). ۲. از دیدگاه روانشناسی (آزار دیگران) راههای درمان: علمی بر آگاهی بازدارنده تأکید، و عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.

ادامه جدول ۱. بسته آموزشی آموزش کنترل شناختی زبان در نه جلسه به طور کل

فعالیت جلسه	موضوع جلسه ششم
چرخه آگاهی به (شماتت و بیهوده‌گویی استهزا و سخریه) از نظر اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر احساسات یا هیجان، اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل ۲. بیان تجربه شماتت و بیهوده‌گویی و استهزا و سخریه اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه ۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه	بیهوده‌گویی: تعریف، اقسام، نكوهش بیهوده‌گویی از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی بیهوده‌گویی (کنجکاوی بیجا، علاقه فراوان و صمیمیت، وقت گذرانی و...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (تباه شدن عمر، زمینه‌سازی گناهان زبان، دوری از رحمت الهی) ۲. از دیدگاه روانشناسی (حقارت در اجتماع، گمراهی خستگی شتونده و...) راههای درمان: علمی برآگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (دقت در پیامدهای سخن بی‌فایده و یادآوری مستمر آنها) عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود (شناخت نقش گفتار در میان دیگر رفتار، گامی بسیار مهم در ترک بیهوده‌گویی است.) استهزا و سخریه: تعریف، اقسام، نكوهش استهزا و سخریه از دیدگاه شرع؛ ریشه‌های درونی استهزا و سخریه (طمع مال یا مقام، کینه و نفرت، حسد) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (سبک شدن مسخره‌کننده عقوبت در دنیا و ...) ۲. از دیدگاه روانشناسی (کینه و دشمنی) راههای درمان؛ علمی برآگاهی بازدارنده تأکید، و عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.
فعالیت جلسه	موضوع جلسه هفتم
چرخه آگاهی به (فحش و اهانت) از نظر: اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل ۲. بیان تجربه فحش و اهانت اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه ۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه	ادامه بررسی گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب است. (ب) شدت هیجان بیشتری دارد (خشم آشکار) شامل: فحش، اهانت، لعن و نفرین، خصومت فحش: تعریف، اقسام، نكوهش فحش‌دادن از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی فحش‌دادن (خشم و عصبانیت، شوخی، عادت) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (نابودی حرکت، مایه فسق، اجابت‌نشدن دعا) ۲. از دیدگاه روانشناسی (تحریک دیگران به ناسزاگویی، ایجاد دشمنی، ایجاد نفاق و دورویی) راههای درمان: علمی برآگاهی بازدارنده تأکید، و عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود. اهانت: تعریف، اقسام، نكوهش اهانت از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی اهانت (تکبر، حسد، دشمنی) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (خوار و خفیف‌شدن، دشمنی خدا، بلا و ناگواری در دنیا و...) ۲. از دیدگاه روانشناسی (دشمنی مردم) راههای درمان؛ علمی برآگاهی بازدارنده تأکید، و عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.

ادامه جدول ۱. بسته آموزشی آموزش کنترل شناختی زبان در نه جلسه به طور کل

فعالیت جلسه	موضوع جلسه هشتم
چرخه آگاهی به (لعن و نفرین و دشمنی) از نظر: اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل ۲. بیان تجربه لعن و نفرین و دشمنی اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها ۳. تکمیل جدولهای (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه	ادامه بررسی گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب است. (ب) شدت هیجان بیشتری دارد (خشم آشکار). شامل: فحش دادن، اهانت، لعن و نفرین، جدال، خصومت لعن و نفرین: تعریف، اقسام، نکوهش لعن و نفرین از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی لعن و نفرین (حسد، خشم...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (ایجاد کینه و دشمنی، بازگشت لعن به لعنت‌کننده) ۲. از دیدگاه روانشناسی راههای درمان: علمی برآگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (آگاهی از حکم و پیامدهای یک بیماری، مایه ایجاد نفرت و انزجار از آن می‌شود). عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود (دعا و درخواست خیر و خوبی و توفیق و سعادت برای دیگران، پیمودن راهی متضاد با لعن و نفرین است). دشمنی: تعریف، اقسام، نکوهش دشمنی از دیدگاه شرع ریشه‌های درونی خصومت (دشمنی و کینه جویی، حسد، حب مال یا مقام) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (ایجاد نفاق، نابودی دین، نابودی اعمال نیک) ۲. از دیدگاه روانشناسی (ایجاد نفاق، تشویش و اضطراب درونی) راههای درمان: علمی برآگاهی بازدارنده تأکید، (اندیشه در پیامدهای نازیبای این بیماری، مایه تحریک سرشت پاک آدمی در کنار گذاشتن آن می‌شود) و عملی به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود. (یکی از راه‌های عملی برای درمان این بیماری به کار بستن ضد آن یعنی طیب کلام است. طیب کلام یعنی استفاده از گفتار خوش و سخن زیبا و مؤدبانه).
	موضوع جلسه نهم
	جمع‌بندی خطاهای زبان و پیامدهای آن و اجرای پرسشنامه

### یافته‌ها

از بین ۳۲ پاسخگوی شرکت‌کننده در این پژوهش، ۱۶ نفر در گروه آزمایش و ۱۶ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. در گروه آزمایش، مدت زمان ازدواج ۱۸/۸ درصد زیر ۵ سال، ۴۳/۸ درصد ۱۰ - ۵ سال و ۳۷/۵ درصد مدت زمان ازدواج آنان بیش از ۱۰ سال بود. در گروه کنترل نیز مدت زمان ازدواج ۶/۳ درصد زیر ۵ سال، ۴۳/۸ درصد ۱۰ - ۵ سال و ۵۰ درصد مدت زمان ازدواج آنان بیش از ۱۰ سال بود. از نظر سن در گروه آزمایش، ۳۷/۵ درصد پاسخگویان بین ۲۰ تا ۳۰ سال و ۵۶/۳ درصد بین ۳۰ تا ۴۰ سال و در گروه کنترل نیز ۱۸/۸ درصد پاسخگویان بین ۲۰ تا ۳۰ سال و ۶۸/۸ درصد بین ۳۰ تا ۴۰ سال بود. در گروه آزمایش، شغل ۱۰۰ درصد پاسخ‌دهندگان

خانه‌دار و در گروه کنترل، شغل ۶۸/۸ درصد پاسخگویان خانه‌دار بود. در گروه آزمایش شغل همسر ۵۶/۳ درصد از پاسخ‌دهندگان آزاد، ۳۷/۵ درصد کارمند و ۶/۳ درصد بیکار بود. در گروه کنترل نیز شغل همسر ۵۰ درصد از پاسخ‌دهندگان آزاد، ۴۳/۸ درصد کارمند و ۶/۳ درصد بیکار بود. از نظر سطح فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات به تفکیک در گروه آزمایش و کنترل به شرح جدول ذیل است. در مجموع آماره فیشر در ارتباط با تفاوت دو گروه از لحاظ فراوانی تحصیلات خود و همسر، شغل خود و همسر، سن، و مدت زمان ازدواج بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار نشد ( $p > ۰/۰۵$ ).

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات به تفکیک گروه‌های پژوهش

گروه	سطح	آماره	تحصیلات			
			کارشناسی	دیپلم	سیکل	ابتدایی
آزمایش	فراوانی	۱/۶۱۴	۳	۸	۱	۴
	درصد فراوانی		%۱۸/۸	%۵۰	%۶/۳	%۲۵
کنترل	فراوانی		۴	۶	۳	۳
	درصد فراوانی		%۲۵	%۳۷/۵	%۱۸/۸	%۱۸/۸

در این قسمت به محاسبه شاخصهای پراکندگی و مرکزی مؤلفه‌های کنترل عواطف پرداخته، و نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. شاخصهای توصیفی مؤلفه‌های کنترل عواطف

گروه	متغیر	کنترل		آزمایش	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
پیش‌آزمون	خشم	۴/۱۰	۳۱/۲۵	۵/۹۷	۳۵/۵۶
	افسردگی	۵/۹۰	۲۹/۸۱	۶/۲۵	۳۲/۶۲
	اضطراب	۹/۱۳	۴۸/۲۵	۸/۴۲	۵۲/۸۷
	عاطفه مثبت	۵/۹۱	۴۸	۹/۲۲	۵۰/۰۶
پس‌ازآزمون	خشم	۶/۷۰	۳۲/۵۶	۴/۰۶	۲۵/۵۰
	افسردگی	۶/۰۹	۳۰/۰۶	۳/۹۱	۲۱/۵۰
	اضطراب	۹/۹۵	۴۸	۳/۸۸	۳۳/۵۰
	عاطفه مثبت	۳/۹۴	۴۷/۳۷	۵/۷۶	۶۱/۸۷

بر اساس اطلاعات جدول، میانگین مؤلفه‌های کنترل عواطف خشم، افسردگی و اضطراب در گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون روند کاهشی، و میانگین مؤلفه عاطفه مثبت روند افزایشی داشته است؛ ولی در گروه کنترل میانگین مؤلفه‌های خشم، افسردگی، اضطراب و عاطفه مثبت در مرحله پس از آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون تفاوت چشمگیری وجود نداشته است. برای بررسی داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده شد. در این قسمت به بررسی عادی بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف پرداخته، و نتایج در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف کنترل عواطف

مؤلفه	گروه	آماره	۲
خشم	پیش از آزمون	۰/۵۷	۰/۹۰
	پس از آزمون	۰/۶۱	۰/۸۵۶
افسردگی	پیش از آزمون	۰/۹۷	۰/۳۰
	پس از آزمون	۰/۵۴	۰/۹۳
اضطراب	پیش از آزمون	۰/۶۱	۰/۸۵
	پس از آزمون	۰/۸۰	۰/۵۴
عدم کنترل عاطفه مثبت (عاطفه مثبت شدید)	پیش از آزمون	۱/۱۶	۰/۱۳
	پس از آزمون	۰/۸۰	۰/۵۴

همان‌گونه که در جدول ملاحظه می‌شود، مقدار p-value به دست آمده در دو گروه پیش و پس از آزمون همه مؤلفه‌ها از سطح خطای ۰/۰۵ بیشتر است؛ لذا در سطح اطمینان ۹۵ درصد توزیع مؤلفه‌ها عادی است.

به منظور بررسی همگونی واریانس از آزمون لون استفاده، و نتایج در جدول ذیل ارائه شد:

جدول ۵. آزمون لون برای بررسی تساوی واریانس خطای دو گروه مربوط به کنترل عواطف

مؤلفه	گروه	آماره	p-value
خشم	پیش از آزمون	۲/۵۸	۰/۱۲
	پس از آزمون	۱/۳۶	۰/۲۵
افسردگی	پیش از آزمون	۰/۵۰	۰/۴۸
	پس از آزمون	۰/۳۵	۰/۵۶
اضطراب	پیش از آزمون	۰/۱۴	۰/۷۱
	پس از آزمون	۳/۳۸	۰/۰۷
عاطفه مثبت	پیش از آزمون	۰/۷۲	۰/۴۰
	پس از آزمون	۱/۹۸	۰/۱۷



بر اساس نتایج جدول ۵ مقدار p-value آزمون لون، همه مؤلفه‌ها در مراحل پیش از آزمون و پس از آزمون از سطح خطای ۰/۰۵ بیشتر است؛ لذا در سطح اطمینان ۹۵ درصد بین واریانس‌های دو گروه همگنی وجود دارد.

در این قسمت به بررسی آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کنترل عواطف به انضمام خرده مقیاسها با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری پرداخته، و نتایج در جدول ذیل ارائه شد:

جدول ۶. تحلیل کواریانس چندمتغیری آموزش کنترل شناختی زبان بر کنترل عواطف

p-value	آماره باکس	p-value	F	ارزش مشاهده شده	نام آزمون	
۰/۰۵۴	۲۷/۵۰	۰/۰۰۰	۲۷/۷۴	۰/۸۲۸	پیلایی	گروه
		۰/۰۰۰	۲۷/۷۴	۰/۱۷۲	ویلکز	
		۰/۰۰۰	۲۷/۷۴	۴/۸۲۴	هتلنیگ	
		۰/۰۰۰	۲۷/۷۴	۴/۸۲۴	روی	
		۰/۰۰۰	۹/۹۴	۰/۶۳۴	پیلایی	خشم پیش آزمون
		۰/۰۰۰	۹/۹۴	۰/۳۶۶	ویلکز	
		۰/۰۰۰	۹/۹۴	۱/۷۳	هتلنیگ	
		۰/۰۰۰	۹/۹۴	۱/۷۳	روی	
		۰/۰۰۴	۵/۱۱	۰/۴۷	پیلایی	افسردگی پیش آزمون
		۰/۰۰۴	۵/۱۱	۰/۵۳	ویلکز	
		۰/۰۰۴	۵/۱۱	۰/۸۹	هتلنیگ	
		۰/۰۰۴	۵/۱۱	۰/۸۹	روی	
		۰/۰۵۳	۲/۷۵	۰/۳۲	پیلایی	اضطراب پیش آزمون
		۰/۰۵۳	۲/۷۵	۰/۶۸	ویلکز	
		۰/۰۵۳	۲/۷۵	۰/۴۸	هتلنیگ	
		۰/۰۵۳	۲/۷۵	۰/۴۸	روی	
۰/۰۱۷	۳/۷۴	۰/۳۹۴	پیلایی	عاطفه مثبت پیش آزمون		
۰/۰۱۷	۳/۷۴	۰/۶۰۶	ویلکز			
۰/۰۱۷	۳/۷۴	۰/۶۵۱	هتلنیگ			
۰/۰۱۷	۳/۷۴	۰/۶۵۱	روی			

همان گونه که در جدول ۶ مشاهده می شود، یافته های تحلیل کواریانس چندمتغیره حاکی است که مقدار p-value آماره F چندمتغیری آزمون هتلینگ برابر با ۰/۰۰۰ است که از سطح خطای ۰/۰۵ کمتر است؛ لذا می توان گفت که بین کنترل عواطف گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. در ضمن مقدار p-value آماره boxesM برابر با ۰/۰۵۴ است که از سطح خطای ۰/۰۵ بیشتر است؛ لذا از فرض همگنی ماتریس واریانس-کواریانس تخطی نشده است. در این قسمت به بررسی اثربخشی آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه های اسلامی بر مؤلفه های کنترل عواطف پرداخته، و نتایج در جدولهای ۷ و ۸ ارائه شده است.

جدول ۷. تحلیل کواریانس بین گروهی مؤلفه های کنترل عواطف

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش آزمون	خشیم	۱	۳/۷۶	۱۷/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۴۰
	افسردگی	۱	۱/۶۰	۱۰/۶۷	۰/۰۰۳	۰/۲۹
	اضطراب	۱	۰/۵۸	۳/۵۲	۰/۰۰۷	۰/۱۱
	عاطفه مثبت	۱	۱/۶۶	۱۲/۵۲	۰/۰۰۲	۰/۳۲
گروه	خشیم	۱	۱۱/۱۰	۵۲/۷۲	۰/۰۰۰	۰/۶۷
	افسردگی	۱	۱۰/۴۴	۶۹/۶۰	۰/۰۰۰	۰/۷۲
	اضطراب	۱	۱۲/۹۳	۷۷/۴۶	۰/۰۰۰	۰/۷۵
	عاطفه مثبت	۱	۷/۹۷	۶۹/۱۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹
خطا	خشیم	۲۶	۵/۴۷			
	افسردگی	۲۶	۳/۹۰			
	اضطراب	۲۶	۴/۳۴			
	عاطفه مثبت	۲۶	۳/۴۵			

جدول ۸. نمره های میانگین تعدیل شده مؤلفه های کنترل عواطف بر حسب گروه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
خشیم	آزمایش	۲/۹۸	۰/۱۲۸
	کنترل	۴/۲۸	۰/۱۲۸
افسردگی	آزمایش	۲/۵۷	۰/۰۹۹
	کنترل	۳/۸۷	۰/۰۹۹
اضطراب	آزمایش	۲/۴۸	۰/۱۱۳
	کنترل	۳/۷۷	۰/۱۱۳
عاطفه مثبت	آزمایش	۴/۶۲	۰/۰۸۷
	کنترل	۳/۴۵	۰/۰۸۷

همان‌گونه که در جدول ۷ ملاحظه می‌شود، مقدار p-value آزمون فرض مؤلفه‌های کنترل عواطف (خشم، افسردگی، اضطراب و عاطفه مثبت) از سطح خطای ۰/۰۵ کمتر است؛ لذا فرض صفر رد می‌شود؛ به عبارتی در سطح اطمینان ۹۵ درصد آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مؤلفه‌های کنترل عواطف (خشم، افسردگی، اضطراب و عاطفه مثبت) تأثیر می‌گذارد و نمره‌های میانگین تعدیل‌شده در جدول ۸ نیز نشان می‌دهد میزان مؤلفه‌های کنترل عواطف (خشم، افسردگی و اضطراب) پس از آموزش کاهش و مؤلفه کنترل عواطف (عاطفه مثبت) پس از آموزش افزایش یافته است. نتایج اندازه اثر نشان داده است که متغیر گروه صرفاً ۶۷ درصد از تغییرات متغیر وابسته خشم، ۷۲ درصد از تغییرات متغیر وابسته افسردگی، ۷۵ درصد از تغییرات متغیر وابسته اضطراب و ۶۹ درصد از متغیر وابسته عاطفه مثبت را تبیین می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هیجانها و راهبردهای کنترل آن یکی از نیازهای بشر و از مباحث جدی روانشناختی است. از طرفی از دیدگاه اسلامی و آموزه‌های آن به نقش آفات گناهان و کنترل زبان در جامعه و روابط بین فردی تأکید و پرداخته شده است؛ چرا که زبان در نقش بیان تفکر و اندیشه، بیان احساسات شخصی و مافی الضمیر و نقش زیبایی آفرینی به کار می‌رود (باقری، ۱۳۸۴: ۷۶)، این پژوهش به عنوان پژوهش بین رشته‌ای اسلامی/ روانشناختی، اثربخشی آموزش کنترل زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی را در افراد با تعارضات زناشویی هدف قرار داد. از طرفی چون در افراد با تعارضات زناشویی سطح هیجانان منفی بالاتر است (کارول و همکاران، ۲۰۱۰)، متغیر هدف کنترل عواطف انتخاب شد. نتایج پژوهش نیز نشان داد آموزش کنترل شناختی زبان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی توانسته است به طور معناداری خشم، اضطراب و افسردگی را کاهش و عاطفه مثبت را در زنان با تعارضات زناشویی افزایش دهد. کارول و همکاران (۲۰۱۰) نیز نشان دادند در افراد با تعارضات زناشویی سطح عاطفه منفی بالاتر است و همخوان با این پژوهش، مداخله یاد شده سطح عاطفه مثبت را در این گروه افزایش داد. به هر حال در مطالعات متعددی نقش مهارتهای کلامی بر روابط زوجین (شوماخر و لئونارد، ۲۰۰۵؛ بکمن، ۲۰۱۹) بررسی شده است. بعضی از مطالعات نیز نقش پرخاشگری کلامی (آموه و الوود، ۲۰۱۹؛ هاپ، ۲۰۱۸؛ هان و همکاران، ۲۰۱۹؛ لیرلا و همکاران، ۲۰۱۸)؛ غیبت (خاکی، ۱۳۷۴)، بیهوده‌گویی (کریمی و فیاض، ۱۳۸۹)، پرخاشگری کلامی

(اوراماس و همکاران، ۲۰۱۷؛ اینفنت و همکاران، ۲۰۰۹؛ آلیو، ۲۰۱۸؛ آلیو و ورلی، ۲۰۱۸)، دروغ‌گویی (قاسمی و محدثی گیلوایی، ۱۳۹۶) و کنترل زبان (رخشانی و همکاران، ۱۳۹۵؛ شهابی‌زاده و رخشانی، ۱۳۹۸) را بر روابط زناشویی نشان داده است؛ لذا پژوهش نیز با توجه به آن مطالعات، آموزش کنترل شناختی زبان را به‌عنوان مداخله مؤثر انتخاب کرد که توانست اثربخش باشد.

از طرفی اثربخشی آموزش کنترل شناختی زبان بر متغیر هدف کنترل عواطف (اضطراب، افسردگی و خشم) در پژوهش تأیید شد. همراستا با این نتایج، مطالعات متعددی نیز مؤید رابطه بین ضعف مهارت‌های کلامی و کاهش سلامت روان بوده است (گریچ و فینچام، ۲۰۰۱؛ ابرانیا، ۲۰۰۱؛ دیو، ۲۰۰۸). مطالعات متعددی البته در قالب روش غیرمداخله‌ای نقش عدم مهارت‌های کلامی و عدم سلامت گفتار را بر افزایش هیجانات منفی چون اضطراب و افسردگی و خشم نشان داد (از جمله مارتیگانی، ۲۰۱۱؛ کاسپر و همکاران، ۲۰۱۷؛ کاشنر و همکاران، ۲۰۱۸؛ استفن و همکاران، ۲۰۱۹). افزون بر این مطالعات رابطه حسادت با اضطراب (پرילו فیلو و همکاران، ۲۰۱۹)، تمسخر با افسردگی (پسی و همکاران، ۱۹۹۶)، دروغ با افسردگی (دکسترا، ۲۰۱۹) و اضطراب (کنیسون و همکاران، ۲۰۱۸؛ گولدنر، ۱۹۹۲)، نفرین با افسردگی (کنیسون و همکاران، ۲۰۱۸) و غیبت با کاهش امنیت روان (خاکی، ۱۳۷۴) را نشان داد. هرچند در این مطالعات صرفاً به دلیل بررسی رابطه بین متغیرها امکان حکم علی وجود ندارد در این مطالعه به صورت مداخله انجام شد و نشان داد می‌تواند مداخله کنترل زبانی، هیجانات منفی زنان با تعارضات زناشویی را کاهش دهد. به هر حال کاهش غیبت با ایجاد فضایی حاکی از اعتماد، احساس اطمینان روانی را افزایش می‌دهد و اعتماد را در روابط زناشویی قوت می‌بخشد و همین امر باعث کاهش برانگیختگی خشم و افسردگی و افزایش هیجانات مثبت و اشتیاق در روابط بین فردی می‌شود (خاکی، ۱۳۷۴: ۶۲). آمدی (۱۳۶۶: ۷۷) نیز از قول حضرت علی(ع) بیان کرد لجاجت در فحش، اندیشه و تدبیر را از بین می‌برد؛ بنابراین افزایش عفت کلام در تدبیر و مدیریت روابط عاطفی زناشویی مؤثر است و از طرفی حلم و بردباری بویژه در کلام آتش خشم را فروکش می‌کند (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۸۷). امام علی(ع) در این زمینه می‌فرماید: "دل‌های مردم رمنده است؛ هر که به آنها محبت کند به او رو می‌آورند" (حرعاملی، ترجمه فارابی، ۱۳۶۹: ۱۵۵) بیانات محبت‌آمیز و پرهیز از گناهان زبان، زمینه بهبودی روابط بین فردی زوجین را فراهم می‌کند. افزون بر این همراستا با نتایج این پژوهش با توجه به

گفته میلفانت و گوریا<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) مبتنی بر رابطه حسادت با خصومت، اندوه و غم به نظر می‌رسد کاهش حسادت با توجه به آموزه‌های مربوط با کنترل خشم تداعی شود؛ هرچند در این مطالعه به تفکیک اثربخشی گناهان بررسی نشده است. به هر حال کاهش حسادت با کاهش طرد و افزایش امنیت همراه است (عامری، ۱۳۸۸). اسپچورمن و همکاران (۲۰۰۱) بیان می‌کنند راهبردهای کلام سازگارانه فرصتی فراهم می‌کند تا زوجین با کنترل شناختی احساسات در جستجوی موافقت طرف مقابل و به حل مسئله پردازند. از طرفی به نظر می‌رسد ارتکاب گناهان زبان از جمله دروغ، غیبت، فحاشی، سخن چینی و... نوعی راهبردهای دفاعی ناکارآمد در مقابل تجربه هیجانات منفی چون ترس، خشم، اضطراب، حسادت و... باشد و احساسات منفی از جمله خشم شکل‌دهنده گناهان زبان است (تهرانی، ۱۳۸۶).

در مجموع می‌توان استنباط کرد آموزش کنترل شناختی زبان فعال‌سازی گفتار در جهت مثبت (کلام سودمند و هدفمند و...) و بازداری گفتار در جهت پرهیز از گناهان و خطاهای زبان بر کنترل عواطف اثر دارد و به افراد کمک می‌کند تا موضعگیری مثبتی نسبت به مسائل در پیش گیرند و در نتیجه اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه کنند. الگوی فعال‌سازی رفتاری، رویکرد درمانی است که مبنای آن فعال‌سازی رفتارها به منظور تغییر ساختارهای شناختی است. البته در الگوی شناختی بک (۱۹۹۶) نیز رفتارها از جمله رفتار کلامی می‌تواند بر شناختواره‌ها تأثیرگذار باشد؛ لذا این مسئله استنباط می‌شود که کنترل روزمره بر گفتار و زبان، توانایی فرد را در جهت کنترل عواطف نیز آسان می‌کند؛ به بیان دیگر اجرای عملی کنترل زبان در موقعیت‌های حتی غیر بحرانی، عادی و روزمره، توان کنترل را در رویارویی با موقعیت‌های بحرانی آسان می‌سازد. بنابراین آموزش کنترل شناختی زبان در جهت رفتار کلامی مثبت زوجین می‌تواند مؤثر باشد. همسرانی که می‌دانند از چه عبارات و کلماتی برای بیان مقصود استفاده کنند بخوبی مسیر حرکت خویش را در زندگی هموار می‌سازند. چنین ارتباط صادقانه، کارآمد و بهنجاری به اعضای خانواده امکان می‌دهد که به کمال و بالندگی برسند و با غلبه بر مشکلات بر کارآمدی خانواده بیفزایند (سالاری‌فر، ۱۳۸۵). به هر حال خطاها و گناهان زبان از جمله دروغ‌گویی، تهمت و غیبت پدیده زبانی است و زبان امری اجتماعی است و کاربرد زبان نیز تحت تأثیر عدم تقارنهای اجتماعی است. عدم تقارنهای اجتماعی به تضاد اجتماعی منتهی می‌شود و ریشه‌های تضاد اجتماعی در میل،

موضوع، منافع و ایدئولوژی کنشگران فردی و جمعی قرار دارد و کاربرد زبان بیش از اینکه تابع اصول اخلاق باشد، تابع موقعیت اجتماعی است (محدثی، ۱۳۹۴: ۱)؛ بنابراین قابل یادگیری است و با آموزش و مداومت، رفتار زبانی قدرت یادگیری و تغییر را دارد؛ به بیان دیگر پژوهش نشان داد مسیر چرخه سمت رفتار کلامی به سمت هیجانات منفی تأییدکننده بخشی از الگوی شناختی یک (رفتار به هیجان) است؛ پس طبق این الگو، اصلاح رفتار می‌تواند به تعدیل هیجان منجر شود. افزون بر آنچه مطرح شد از نگاهی دیگر، طبق الگوی بک و ایس (۲۰۰۱)، شناخت و تفکرات، عامل تجربه هیجانی ناخوشایند از جمله اضطراب، افسردگی و خشم است و آموزش کنترل شناختی زبان می‌تواند کنترل عواطف را ارتقا بخشد. از سویی دیگر با توجه به ارتباط تنگاتنگ زبان و تفکر، که ثابت و ساکن نیست بلکه فرایند پویاست؛ یعنی نوعی حرکت مستمر رفت و برگشتی است (آقاگل‌زاده، ۱۳۸۲)، قابل انتظار است اصلاح گفتار و خطاهای زبانی که به نوعی تفکر بالفعل است با کاهش سوگیری شناختی و راهبردهای غیرانطباقی تفکر (رخشانی، ۱۳۹۴) تداعی شود و از طرفی چون علت هیجانات منفی، سوگیریهای شناختی است در نتیجه، کاهش‌دهنده عواطف منفی باشد. در مجموع نتایج آن بود که می‌توان با تغییر شناختی و رفتاری زبان، هیجانات منفی را کاهش داد.

این تحقیق روی تمام زنان مراجعه‌کننده به مرکز مداخله در بحرانهای خانوادگی، فردی و اجتماعی بهزیستی شهر بیرجند در سه ماهه سوم سال ۱۳۹۴ صورت گرفته است؛ از این رو در تعمیم نتایج آن به جوامع دیگر باید جانب احتیاط را رعایت کرد. در تحقیق به‌رغم اینکه سعی شده است، تمامی جوانب آن بررسی شود و تا حد امکان تمام شرایط را از لحاظ جامع‌بودن داشته باشد در عین حال با محدودیتهایی روبه‌رو بوده که غیر قابل اجتناب است؛ از جمله، نبود دوره‌های پیگیری برای روشن کردن تداوم اثربخشی دوره آموزشی کنترل شناختی زبان و خودگزارشی بودن ابزارها که پیشنهاد می‌شود این موارد در تحقیقات آینده مورد بررسی قرار گیرد. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کنترل شناختی زبانی می‌تواند در کمک به زوجین با تعارضات زناشویی در جهت کاهش اضطراب، افسردگی و خشم سودمند باشد. هرچند قضاوت قاطع و نهایی در این زمینه نیازمند پژوهشهای وسیع و گوناگون است، یافته‌های پژوهش می‌تواند تأکیدی دوباره بر اهمیت تقویت و آموزش کنترل شناختی زبان و گفتار و تأثیر آن در روابط زوجین باشد.

منابع

- ایمانی، مهدی (۱۳۸۸). نقش زبان در سرنوشت انسان. قم: عطرعترت.
- امینی، علی اکبر (۱۳۸۷). چگونه واژگان بازیچه دست سیاست می‌شود. *مجله اطلاعات سیاسی اقتصادی*. ش ۲۵۵ و ۲۵۶: ۲۲۱ - ۲۱۲.
- آفاگل‌زاده، فردوس (۱۳۸۲). نگاهی به تفکر و زبان. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*. ش ۵ (۱): ۵۷ - ۸۵.
- آمدی تمیمی، عبدالواحدین محمد (۱۳۶۶). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- احمدی، محمدرضا؛ هراتیان، عباس‌علی؛ ولی‌زاده، ابوالقاسم (۱۳۹۴). اعتبار و روایی ساختار عاملی فرم تجدید نظر شده مقیاس اسلامی حسادت. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. ش ۱۶ (۳): ۱۰۰ - ۱۱۲.
- بیرجندی، زهرا؛ قطبی، ثریا؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۷). شناسایی مفهوم و ابعاد حسادت در قرآن و حدیث و مقایسه آن با روانشناسی حسادت. *روانشناسی بالینی و شخصیت*. ش ۱۶ (۲): ۲۶۶-۲۴۹.
- بهراری، فرشاد؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ احمدی، احمد؛ مولوی، حسین؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوج‌های متعارض متقاضی طلاق. *پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*. ش ۱ (۱): ۵۹ - ۷۰.
- بگیان کوله‌مرز، محمدجواد؛ درتاج، فریبرز؛ محمدامینی، مهدی (۱۳۹۱). مقایسه ناگویی خلقی و کنترل عواطف در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*. ش ۲ (۶۲۴/۲): ۶ - ۲۴.
- تهرانی، مجتبی (۱۳۸۶). *اخلاق الهی*. تهران: پژوهشگاه فرهنگ اندیشه اسلامی.
- حراعلی، محمدین حسن (۱۳۷۲). *آداب معاشرت از دیدگاه معصومین (ع)*. ترجمه محمد فارابی. مشهد: آستان قدس رضوی.
- خالدیان، محمی‌علی؛ حسینی، مجدهمهدی (۱۳۹۵). بررسی و تحلیل آفات زبان در سه دفتر مثنوی و مولوی. *زبان و ادب فارسی دانشگاه آزاد سنندج*. ش ۸ (۲۸ و ۲۹): ۴۳ - ۶۴.
- خاکی، غلامرضا (۱۳۷۴). نقش بدگویی در کاهش بهره‌وری سازمانی. *فصلنامه علمی - پژوهشی فرایند مدیریت و توسعه*. ش ۹ (۲ و ۳): ۵۷ - ۶۵.
- دل‌آرانعمتی، پیرعلی؛ مهری، طاهر (۱۳۹۴). غیبت و پیامدهای اجتماعی آن در تعالیم اسلامی. *فصلنامه علمی بصیرت و تربیت اسلامی*. ش ۱۲ (۳۲): ۱ - ۲۴.
- رخشانی‌پور، پلین (۱۳۹۴). *الگوی دزدگی زناشویی در ارتباط با الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل فکر و زبان دانشجویان دانشگاه آزاد و دولتی شهر بیرجند*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد بیرجند.
- رخشانی، پلین؛ شهابی‌زاده، فاطمه؛ علیزاده، حمید (۱۳۹۵). *الگوی دزدگی زناشویی در ارتباط با الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل فکر و زبان*. *فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلامی و روانشناختی*. ش ۱۰ (۱۹): ۷ - ۳۰.

سالاری فر، محمدرضا (۱۳۸۵). خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی. قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.

سجادی پور، فریده سادات (۱۳۸۶). اثربخشی فراگیری مهارتهای ارتباطی بر اساس برنامه سازمان بهداشت جهانی بر میزان سازگاری دانش آموزان دختر دبیرستانی مراکز شبانه روزی بهزیستی استان تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

شیری، زهره (۱۳۸۷). مهارت حل تعارض برای همسران. تهران: سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی بهزیستی.

شهابی زاده، فاطمه؛ رخشانی، پلین (۱۳۹۸). تدوین مدل الگوی ارتباط با خدا و دلزدگی زناشویی با میانجی گری کنترل شناختی زبان. معنویت، سلامت و اخلاق پزشکی، علوم پزشکی قم. ش ۶ (۳): ۱۰-۳.

عرب عامری، زینب (۱۳۸۸). همانندی ها و ناهمانندی ها جنسی در حسادت، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد.

قاسمی، سمیه؛ محدثی گیلوایی، حسن (۱۳۹۶). مطالعه جامعه شناختی دروغ گویی در روابط بینا جنسی مورد زوجهای تهران: پژوهشنامه زنان. ش ۸ (۲۱): ۸۷-۱۱۶.

کریمی، مرضیه؛ فیاض، ایراندخت (۱۳۸۹). بررسی مهارتهای ارتباطی بین فردی در سیره معصومین (ع). تربیت اسلامی. ش ۱۰ (۵): ۷-۲۸.

محللاتی، محمد سروش (۱۳۹۱). تهمت در خدمت دیانت! مجله داندان پزشکی جامعه اسلامی دندان پزشکان. ش ۲۴ (۱): ۵-۹.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحار الانوار، ج ۷۰: ۲۵۰ و ۲۵۶ و ۲۵۳، ج ۷۴: ۲۳۷، ج ۳۰: ۳۴۳، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.

محدثی، جواد (۱۳۸۷). آفات زبان و رسانه های امروز. فرهنگ کوثر. ش ۳۶: ۱-۵.

محمدی مقدم، مژگان؛ شهابی زاده، فاطمه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش بهداشت کلام مبتنی بر آموزه های اسلامی بر دلبستگی به همسر زنان با تعارضات زناشویی. مجله روانشناسی و دین. ش ۱۲ (۱): ۳۷-۵۴.

نراقی، احمد بن محمد مهدی (۱۳۷۸). معراج السعاده. قم: هجرت.

هاشمی، لیلا؛ آل رسول، سوسن (۱۳۹۵). بررسی راهکارهای واپایش و مدیریت زبان از دیدگاه قرآن و حدیث فصلنامه علمی بصیرت و تربیت اسلامی. ش ۱۳ (۳۷): ۲۱-۴۴.

- Abadi, L. (2018). College Students' Spiritual Resources and Struggles in Coping with Intimate Partner Verbal Aggression: A Longitudinal Study "Electronic Thesis or Dissertation. Bowling Green State University, 2018. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center. 04 Feb 2020. Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>
- Aloia, L.S. & Worley, T. (2018). The Role of Family Verbal Aggression and Taking Conflict Personally in Romantic Relationship Complaint Avoidance. *Communication Studies*, 70(2): 190-207.
- Aloia, L. S., & Solomon, D. H. (2013). Perceptions of verbal aggression in romantic relationships: The role of family history and motivational systems. *Western Journal of Communication*, 77, 411-423. doi:10.1080/10570314.2013.776098



- Aloia, I.S. (2018). Verbal Aggression in Romantic Relationships: The Influence of Family History, Destructive Beliefs About Conflict, and Conflict Goals. *Communication Quarterly*, 66(3):308-322.
- Aloia, L.S. (2019) The influence of family relationship schemas, parental support, and parental verbal aggression on mental well-being, *Journal of Family Studies*, 17 Dec, DOI: 10.1080/13229400.2019.1702578
- Amoh, A. & Allwood, M.A. (2019). Violence Exposure and Psychopathology as Potential Correlates and Risk Factors of Relational Aggression among Diverse College Students, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 13 Feb. DOI: 10.1080/10926771.2019.1573773
- Beckmann, L. (2019). Does parental warmth buffer the relationship between parent-to-child physical and verbal aggression and adolescent behavioural and emotional adjustment? *Journal of Family Studies*, 15 May:1-11. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1616602>
- Carroll, J. S., Nelson, D. A., Yorgason, J. B., Harper, J. M., Ashton, R. H., & Jensen, A. C. (2010). Relational aggression in marriage. *Aggressive Behavior*, 00(2), 012-059.
- Casper, D.M. Card, N.A. Bauman, S. Toomey, R.B. (2017). Overt and Relational Aggression Participant Role Behavior: Measurement and Relations With Sociometric Status and Depression. *Journal of research on adolescence*, 27(3):661-673.
- Dykstra, V. (2019). Lying to parents and friends: A longitudinal investigation of the relation between lying, relationship quality, and depression in late-childhood and early adolescence. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree Master of Arts, Department of Psychology Brock University
- Derella, O.J. Burke, J.D. Stepp, S.D. & Hipwell, A.E. (2019). Reciprocity in Undesirable Parent-Child Behavior? Verbal Aggression, Corporal Punishment, and Girls' Oppositional Defiant Symptoms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, Mar:DOI:10.1080/15374416.2019.1603109
- Dew, J. P. (2008). The relationship between debt change and marital satisfaction change in recently married couples, *Family Relations*. v.57, p. 60-71.
- Dunham, G.D (2008). Emotional Skill Falnes and Marital Satisfaction. Unpublished Doctorral Dissertation . University of okran.
- Ellis, A (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Grish, J.H., & Fincham. F.D. (2001). *Interpersonal Conflict and Child Development. Theory, Research and Application*. Cambridge University Press.
- Goldner, E. (1992) The lying woman and the cause of social anxiety: Interdependence and the woman's body in *The House of Mirth*, *Women's Studies*, 21:3, 285-305, DOI: 10.1080/00497878.1992.9978945
- Hahn, A.M, Simons, R.M, Simons, J.S. Welker, L.E. (2019). Prediction of verbal and physical aggression among young adults: A path analysis of alexithymia, impulsivity, and aggression. *Psychiatry Research*, 273: 653-656
- Hupp, M. (2018). Jealousy, Trait Anxiety, and Self-Esteem as Discriminant Mediators of Couples' Communicative Strategies. Electronic Thesis or Dissertation, Marietta College. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center. Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/> 04 Feb 2020.
- Infante, D.A. Sabourin, T.C. Rudd, J.E. & Shannon, E.A. (2009). Verbal aggression in violent and nonviolent marital disputes. *Communication Quarterly*, 38(may):361-371. <https://doi.org/10.1080/01463379009369773>
- Kennison, S. Messer, R. Wood, E. (2018). The Relationship Between Depression and Using Curse Words: The Mediating Role of Anger. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied* In preparation, Decem, p:2. <https://www.researchgate.net/publication/320259435>

- Koçak, A., Mouratidis, A., Sayıl, M. (2017). Interparental Conflict and Adolescents' Relational Aggression and Loneliness: The Mediating Role of Maternal Psychological Control. *Journal of Child and Family Studies*, 26(12): 3546-3558. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0854-x>
- Kushner, S.C. Herzhoff, K. Vrshek-Schallhorn, S. Tackett, J.L. (2018). Depression in early adolescence: Contributions from relational aggression and variation in the oxytocin receptor gene. *Aggression behavior*, 44(1):60-68. <https://doi.org/10.1111/jora.12306>
- Lairla, M & Gil-Lacruz, M. (2018). Psychosocial Variables Associated With Verbal Abuse as a Form of Intimate Partner Violence Against Women in a Spanish Sample. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27:3, 237-255, DOI: 10.1080/10926771.2017.1320343
- Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family Process*, 44, 139-146.
- Martignani, L. (2011): 'All together now!' Couples and the ontological problem of cohabitation as a form of life. *International Review of Sociology: Revue Internationale de Sociologie*, 21(3), 565-581.
- Milfont, T.L. and Gouveia, V.V. (2009). A Capital Sin: Dispositional Envy and its Relations to Wellbeing. *Interamerican Journal of Psychology*, 3 (3). 547-551.
- Oramas, L.A. Stephens, D.P. Whiddon, M. (2017). Influence of Parental Conflict Resolution Strategies on Hispanic College Women's Experiences With Verbal Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(19): 2908-2928. <https://doi.org/10.1177/0886260515596333>
- Psy, D., Rickert, F.I. Hased, M.S. Hendon, B.S. Cunniff, C. (1996). The effects of peer ridicule on depression and self-image among adolescent females with Turner syndrome. *Journal of Adolescent Health*, 19(1):34-38. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(95\)00225-H](https://doi.org/10.1016/1054-139X(95)00225-H)
- Priolo Filho, S.R, Padovani, R. C, & Williams, L.A. (2019). Jealousy and anxiety in male domestic abusers: A comparative study. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36, e180026. Epub March 07, 2019. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0275201936e180026>
- Smarius, L.J.C.A., Strieder, T.G.A., Doreleijers, T.A.H. et al. (2019). Maternal verbal aggression in early infancy and child's internalizing symptoms: interaction by common oxytocin polymorphisms. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, May:1-11. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* <https://doi.org/10.1007/s00406-019-01013-0>
- Stephen W. Smith, S.W. Poling, D.V. Worth, M.R. Zhou, S.J. Taylor, G.G. (2019). Verbal Aggression Among Students With Emotional and Behavioral Disorders: Teacher Perceptions of Harm, Levels of Concern, and Relationship With Certification Status. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 31 December: <https://doi.org/10.1177/1063426619885862>
- Sowan-Basheer, W. (2018). The Effect of Gender on Negative Emotional Experiences Accompanying Muslims' and Jews' Use of Verbal Aggression in Heterosexual Intimate-Partner Relationships, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26 Nov. DOI: 10.1080/10926771.2018.1546246
- Schnurman, C & Abrina, M. (2001). Marital quality in dual-career couples: impact of role overload and coping resources. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Schumacher, J.A & Leonard, K.E. (2005). Husbands and Wives Marital Adjustment, Verbal Aggression, and Physical Aggression as Longitudinal Predictors of Physical Aggression in Early Marriage. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 73, 28-37.
- Vygotsky, L. (1962). *Thinking and Speaking* (Translated by E. Hanfmann and G. Vakar). MIT Press. (Original publication, 1934).