

اثربخشی آموزش بهداشت کلام مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر دل‌بستگی به همسر

مژگان محمدی مقدم / کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

S.h.58mosavi@gmail.com

فاطمه شهبابی‌زاده / استادیار روان‌شناسی واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران f_shahabizadeh@yahoo.com

محمد رضا میری / دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، رشته آموزش بهداشت

دریافت: ۱۳۹۵/۰۵/۰۲ - پذیرش: ۱۳۹۵/۱۱/۱۰

چکیده

این مطالعه، با هدف بررسی اثربخشی آموزش بهداشت کلام، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر دل‌بستگی به همسر به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون، با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان با تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مداخله در بحران‌های خانوادگی، فردی و اجتماعی بهزیستی شهر بیرجند در سه ماهه سوم سال ۱۳۹۴ می‌باشد. از این میان، ۳۲ نفر از زنان هدف به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفره قرار گرفتند و به ابزار دل‌بستگی به همسر بارتولومئو و هورویتر پاسخ دادند. اعضای گروه‌های آزمایش در ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، آموزش‌های بهداشت کلام مبتنی بر آموزه‌های اسلامی دریافت کردند. یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیره حاکی از اثربخشی آموزش بهداشت کلام، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش میزان دل‌بستگی اجتناب و اضطراب نسبت به همسر است. از این رو، آموزش بهداشت کلام در جهت فعال‌سازی گفتار سودمند و بازداری از گناهان زبان، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند بر دل‌بستگی به همسر مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: بهداشت کلام مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، دل‌بستگی به همسر، تعارضات زناشویی.

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیم‌گیری‌ها در زندگی هر فرد است و محبوب‌ترین بنای گسترده هستی در پیشگاه خالق زوج‌آفرین است. هدف غایی آن، رسیدن به آرامش روان، اعتلای وجود و نیل به رستگاری است (افروز، ۱۳۸۹، ص ۵۱). 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 فلوید (Markman & Floyd) (۲۰۰۲) اغلب افرادی که ازدواج می‌کنند در آغاز زندگی، دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند، اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایتمندی زناشویی رخ می‌دهد، در همان هفته‌ها و ماه‌های اول ازدواج نیز مشکلات جدی رخ می‌دهد. به گونه‌ای که اگر این مشکلات حل نشود، می‌تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را تهدید و منجر به تعارضات زناشویی می‌گردد.

تعارض زناشویی، نوعی فقدان توافق مداوم و معنادار بین زوجین است (حکیمی‌تهرانی و همکاران، ۱۳۹۱). این تعارض، ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف درخواست‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (بخشی‌پور و همکاران، ۱۳۹۱). پژوهش‌ها در زمینه تأثیرات مخرب نارضایتی زناشویی نشان می‌دهند که نارضایتی زناشویی تأثیرات زیان‌آوری بر سلامت جسم، روان و خانواده دارد (گریچ و فینچام (Grish & Fincham)، ۲۰۰۱، ص ۱۱). طلاق، شایع‌ترین تأثیر مخرب نارضایتی و تعارض است. آمار بالای طلاق در کشورهای غربی گواه این امر است، به طوری که شیوع آن، به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد؛ یعنی از هر دو زوج که برای اولین بار ازدواج می‌کنند، یک زوج طلاق می‌گیرد. از مهم‌ترین عوامل آن، ناتوانی آنها در حل مشکلات و نارضایتی زناشویی است. میزان طلاق در کشور ایران، بر اساس آمارهای موجود در سال‌های مختلف بین ۱۱ تا ۱۶ درصد در حال نوسان است. این امر در مجموع، حاکی از افزایش آن است (فرح‌بخش و همکاران، ۱۳۸۳). همچنین، کیمیایی (۱۳۸۴) بیان می‌کند که سست شدن روابط عاطفی بین زوجین، می‌تواند در بروز تعارضات مؤثر باشد. علاوه بر این، برخی از پژوهشگران بر این باورند که مشکلات زناشویی و تعارضات آنان، در سبک‌های دلبستگی زوج‌ها ریشه دارند و نشانه‌های آشفتگی زناشویی، نشانه‌ای از دلبستگی نایمن است. همچنین، نارضایتی همسران اغلب ناشی از ترس‌های برخاسته از سبک دلبستگی آنها است (خسروی و همکاران، ۱۳۹۰). بررسی لوپز (Lopez) و همکاران (۲۰۱۱)، نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی، با رضایت زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد. پژوهش‌های متعددی از جمله (بارنت و همکاران، ۲۰۰۶)، باترر و کمپبل (Butzer & Campbell) (۲۰۰۸) به نقل از رجبی و همکاران، (۱۳۹۳)، حاکی از این بود که بین سبک دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی، رابطه مثبت معنادار و بین سبک‌های دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی، با رضایت زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد.

از آنجایی که بیشتر مشکلات زوجین می‌تواند ناشی از چگونگی ارتباط برقرار کردن و گفت‌وگوهای بین آنان باشد (رخشانی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۴۴)، انجام مداخلاتی در زمینه بهبود رفتار کلامی و بهداشت کلام آنان می‌تواند مؤثر باشد. منظور از «بهداشت کلام»، این است که واژگان را چگونه باید به کار بست تا در جای درست و در معنای درست خود باشد (امینی، ۱۳۸۷). در این زمینه، اسکیلینگ (Schiling) و همکاران، در مطالعه خود به این نتیجه دست یافتند که رفتار کلامی مثبت در همسران، منجر به رضایت زناشویی می‌گردد (شامحمدی قهساره و همکاران، ۱۳۸۷). همچنین، کلی و کنلی (Kelly & Conely) در پژوهش خود نشان دادند زوج‌هایی که سازگاری بالاتری داشتند، از عبارات محبت‌آمیز و تأییدکننده استفاده می‌کنند (علیدادی طائمه و همکاران، ۱۳۹۳؛ سالاری‌فر، ۱۳۸۵، ص ۵۱۱). اسچورمن (Schnurman) و همکاران (۲۰۰۱) و دیو (Dew) (۲۰۰۸)، در مطالعه خود نشان دادند که اگر زوج‌ها گفت‌وگوهای مستقیم و سازگارانه داشته باشند، دارای بهترین برابند کیفیت ازدواج خواهند بود. چنین گفت‌وگو‌هایی، مثبت یا منفی می‌تواند در کیفیت ازدواج مؤثر باشد. *مارتیگانی* نیز در مطالعه خود نشان داد، گفت‌وگوها و تعاملات بین زوجین، بخصوص خودگویی‌های آنها، در مورد موضوعات مختلف زناشویی موقعیتی است که زمینه را برای تعارضات زناشویی فراهم می‌آورد (رخشانی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۴۲). براین اساس، می‌توان احتمال داد که آموزش بهداشت کلام، می‌تواند بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر گذارد. در همین راستا، دیو (۲۰۰۸) در تحقیق خود نشان داده است که آموزش چگونگی مذاکره در حل تعارضات، رضایت زناشویی زوج‌های جوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نکته قابل تأمل این است که در پژوهش‌های مذکور، چگونگی گفت‌وگو به‌عنوان یک مهارت ارتباطی بررسی شده است؛ حال آنکه این پژوهش متمرکز بر دستورات اسلام در زمینه اثربخشی آموزش، ریشه و پیامدهای دنیوی و اخروی گناهان زبان و ارتقای مهارت توجه آگاهی بر گفتار شده است که به نظر می‌رسد، تاکنون به صورت مداخله‌ای در زمینه پیامدهای روان‌شناسی آن بررسی نشده است. از این‌رو، اگر آموزش‌های کلامی بر اساس محورهای اسلامی و پرهیز از گناهان زبان تنظیم گردد، می‌تواند آثار دوچندان در پی داشته باشد.

آفات زبان، که به‌عنوان گناه زبان نیز نامبرده می‌شود، می‌تواند پیامدهای مختلفی در زندگی افراد داشته باشد که تقسیم‌بندی آن از نظر پژوهشگر، با توجه به خطاهایی که ناشی از قلب حقیقت، یا ناشی از ابراز نادرست حقیقت است و همچنین، شدت هیجان بسته به خشم پنهان و یا آشکار به شرح زیر می‌باشد:

۱. آفات یا خطاهای ناشی از قلب حقیقت: (دروغ، بهتان، تهمت)؛
 ۲. آفات یا خطاهای ناشی از ابراز نادرست حقیقت: (غیبت و سخن‌چینی)؛
 ۳. آفات یا خطاهای که رو به مخاطب است: شامل الف. شدت هیجان کم (خشم پنهان): (طعن، مزاح، شماتت، بیهوده‌گویی، استهزاء و سخریه)؛ ب. با شدت هیجان بیشتر (خشم آشکار): (فحش، اهانت، لعن و نفرین، خصومت).
- خداوند در قرآن کریم به نعمت زبان اشاره کرده، می‌فرماید: «الرَّحْمَنُ عَلَّمَ الْقُرْآنَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ»

(رحمن: ۱-۴): خدای رحمان قرآن را یاد داد، انسان را آفرید و به او بیان آموخت. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «به خدا سوگند باور نمی‌کنم بنده‌ای زبانش را حفظ نکند، تقوایی سودمند به دست آورد» (نهج البلاغه، خ ۱۷۶).
 شناگویی، در مطالعه خود نشان داد که اختلافات و تعارضات زناشویی زوجین، ناشی از به‌کارگیری متفاوت نحوه کلمات و گفت‌وگوهای میان زنان و مردان است (رخشانی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۴۴). براین اساس، در صورتی که فرد بتواند در گفت‌وگو با همسر خود، از کلمات و جملات مناسب استفاده کند، تعارض کمتری بین آنان ایجاد خواهد شد. بنابراین، با توجه به این مطالب، کنترل زبان می‌تواند بر کاهش تعارضات زناشویی تأثیر داشته باشد. به‌طور کلی، امروزه به دلیل فراوانی خطاهای زبانی (دروغ، تهمت، ...) که بین زوجین اتفاق می‌افتد، طلاق و تعارضات زناشویی، روزه‌روز در حال افزایش است. این عوامل بر دلبستگی زوجین به یکدیگر تأثیرگذار است. بنابراین، توجه به حل تعارضات زوجین و دلبستگی روزافزون آنها به یکدیگر، از طریق آموزه‌های اسلامی امری ضروری است. از این رو، در این پژوهش سعی بر این است که به بررسی اثربخشی آموزش بهداشت کلام، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر دلبستگی همسر زنان با تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره پرداخته شود.

روش پژوهش

این پژوهش، از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. جامعه آماری آن، شامل کلیه زنان با تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده 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. از بین زنان با تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به این مراکز، ۳۲ نفر در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی، هر یک از زنان در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند، به‌گونه‌ای 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 به مدت ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، تحت آموزش بهداشت کلام مبتنی بر آموزه‌های اسلامی قرار گرفتند و ۱۵ نفر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند که هیچ آموزشی ندیدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، حداکثر سن ۵۰ سال، حداقل تحصیلات ابتدایی بود. کلیه نمونه‌ها در دو مقطع پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پرسش‌نامه دلبستگی به همسر را تکمیل کردند.

پرسش‌نامه دلبستگی به همسر (RQ): پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی، توسط بارتولومئو و هورویتر و در سال ۱۹۹۱، برای سنجش سبک‌های دلبستگی بزرگسالی ساخته شد. پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی، شامل دو مقیاس اضطراب دلبستگی با ۱۷ ماده (۱۲-۱) و اجتناب دلبستگی، با ۲۴ ماده (۴۱-۱۸) است. این پرسش‌نامه، بر اساس مدل بارتولومئو (با اقتباس از آزمون موفق تجربه از روابط نزدیک - فرم اصلاح شده) تهیه شده است که به طور خاص، دلبستگی در رابطه با همسر را اندازه می‌گیرد (دیباچی‌فروشانی و همکاران، ۱۳۹۱). این پرسش‌نامه، شامل ۲ آیتم می‌باشد و آزمودنی بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، در پیوستاری از بسیار کم=۱ تا بسیار زیاد=۵ به آن

پاسخ می‌دهد که ارزش بیشتر، به موافقت بیشتر و قوی‌تر در دلبستگی تعلق می‌گیرد. ولی نمره‌گذاری در ماده‌های معکوس، به صورت وارونه است (بسیار کم=۵، بسیار زیاد=۱). سؤالات وارونه عبارتند از: ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، و ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۴۰، ۴۱. این آزمون راکیان‌زاده روی نمونه‌ای ۲۸۷ نفره (۱۴۹ زن و ۱۳۸ مرد) از جامعه دانشجویان متأهل دانشگاه‌های تهران (علامه طباطبائی، امیرکبیر، شهید بهشتی و تهران) انجام داده است (دیباچی‌فروشان و همکاران، ۱۳۹۱). آلفای کرونباخ برای مقیاس اضطراب دلبستگی ۰/۹۴، برای مقیاس اجتناب دلبستگی ۰/۹۶ و برای کل آزمون، ۰/۹۴ به دست آورد. پایایی و روایی این آزمون، به صورت آزمون - بازآزمون برای مدت زمان ۵۲-۳ هفته در ۴۹ زوج مورد بررسی قرار گرفت که نتایج بیانگر پایایی و روایی این آزمون می‌باشد.

آموزش بهداشت کلام در این پژوهش، توسط پکیج محقق ساخته که مبتنی بر آیات، روایات، احادیث و متون اسلامی است، اعمال می‌شود. این پژوهش، در دو مرحله به شرح زیر اجرا گردید:

پژوهشگر، به سازمان بهزیستی خراسان جنوبی، به مرکز مداخله در بحران‌های خانوادگی، فردی و اجتماعی بهزیستی شهر بیرجند مراجعه و با هماهنگی این مرکز، زنانی که دارای تعارض زناشویی بوده و به مشاورین مراکز پایگاه خدمات اجتماعی مهر و مهر ماندگار مراجعه نموده‌اند، جهت اجرای پژوهش انتخاب شدند. از این رو، با پذیرش موضوع از سوی این مراکز مقرر شد که در محل مناسب که تردد و رفت و آمد جامعه آماری کمترین مشکل و دغدغه را داشته باشد و مانع از مشارکت آنها نگردد، این افراد دعوت شوند.

پس از دعوت افراد در اولین جلسه، ابتدا توضیحاتی در خصوص موضوع پژوهش ارائه شد. پرسش‌نامه‌های پیش‌تست بین حاضران توزیع گردید. پس از آن به صورت تصادفی افراد به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. به افرادی که در گروه آزمایش قرار گرفتند، تماس گرفته شد و از آنان 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 حاضر، شامل ۳۲ زوج دارای اختلاف و تعارض زناشویی بود که به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، از نوع در دسترس می‌باشد. مرحله دوم اجرا: این مرحله از تاریخ ۹۴/۱۱/۳ تا ۹۴/۱۲/۱ (به مدت ۹ جلسه - هر هفته دو جلسه - هر جلسه ۶۰ دقیقه)، به طول انجامید.

مطالب ارائه شده در جلسات این مرحله، طبق سرفصل‌های بسته آموزشی آموزش بهداشت کلام، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بوده که به شناسایی انواع گناهان زبانی، ریشه‌های هر یک و پیامدهای دنیوی (فردی و بین‌فردی) و اخروی آن پرداخته است و به ترتیب زیر مطرح گردید. در خصوص روش اجرای پژوهش لازم به یادآوری است که جلسات بهداشت کلام، توسط پژوهشگر در مسجد قبا به صورت دوبر در هفته برگزار شد.

جلسه اول: در این جلسه، کلیاتی در خصوص بهداشت کلام، تقسیم‌بندی آفات زبان، ناشی از قلب حقیقت، ناشی از ابراز نادرست حقیقت و آفات زبان، مرتبط با مخاطب با شدت هیجان کم و زیاد مطرح و برای حاضران توضیحاتی مبسوطی ارائه گردید. پس از آن، برگه‌های تکلیف در کلاس و منزل بین حاضران توضیح گردید.

جلسه دوم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف انجام شده در منزل، مربوط به جلسه قبل، دروغ به‌عنوان یکی از گناهان زبان که ناشی از قلب حقیقت می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص این آفت، پس از بیان تعریف و اقسام آن، نکوهش، ریشه‌های درونی آن و پیامدهای آن، از دو دیدگاه شرعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، راه کارهای علمی و عملی درمان این آفات و در پایان، با ذکر مثالی بر اساس چرخه آگاهی، موضوع جلسه برای حاضران بیان گردید و برگه‌های تکلیف در منزل توزیع گردید.

جلسه سوم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف انجام شده در منزل مربوط به جلسه قبل، بهتان و تهمت به‌عنوان دو گناه از گناهان زبان که ناشی از قلب حقیقت می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص این آفت، پس از بیان تعریف و اقسام آن، نکوهش، ریشه‌های درونی آن و پیامدهای آن، از دو دیدگاه شرعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، راه کارهای علمی و عملی درمان این آفات و در پایان، با بیان مثالی بر اساس چرخه آگاهی، موضوع جلسه برای حاضران بیان گردید و برگه‌های تکلیف در منزل توزیع گردید.

جلسه چهارم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف انجام شده در منزل مربوط به جلسه قبل، غیبت و سخن‌چینی به‌عنوان دو گناه از گناهان زبان که ناشی از ابراز نادرست حقیقت می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص این آفت، پس از بیان تعریف و اقسام آن، نکوهش، ریشه‌های درونی آن و پیامدهای آن، از دو دیدگاه شرعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، راه کارهای علمی و عملی درمان این آفات و در پایان، با بیان مثالی بر اساس چرخه آگاهی موضوع جلسه برای حاضران بیان گردید و برگه‌های تکلیف در منزل توزیع گردید.

جلسه پنجم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف انجام شده در منزل مربوط به جلسه قبل، طعن و شکایت به‌عنوان دو گناه از گناهان زبان که ناشی از خطاهای که رو به مخاطب هستند، از نوع پنهان آن می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص این آفت پس از بیان تعریف و اقسام آن، نکوهش، ریشه‌های درونی آن و پیامدهای آن، از دو دیدگاه شرعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، راه کارهای علمی و عملی درمان این آفات و در پایان با بیان مثالی بر اساس چرخه آگاهی موضوع جلسه برای حاضران بیان شد و برگه‌های تکلیف در منزل توزیع گردید.

جلسه ششم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف انجام شده در منزل مربوط به جلسه قبل، شماتت، بیهوده‌گویی و استحزا و سخریه به‌عنوان سه گناه از گناهان زبان که ناشی از خطاهای که رو به مخاطب هستند، از نوع پنهان آن می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص این آفت، پس از بیان تعریف و اقسام آن، نکوهش، ریشه‌های درونی آن و پیامدهای آن، از دو دیدگاه شرعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، راه کارهای علمی و عملی درمان این آفات و در پایان با بیان مثالی بر اساس چرخه آگاهی موضوع جلسه برای حاضران بیان گردید و برگه‌های تکلیف در منزل توزیع گردید.

جلسه هفتم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف انجام شده در منزل مربوط به جلسه قبل، فحش و اهانت به‌عنوان دو گناه از گناهان زبان که ناشی از خطاهای که رو به مخاطب هستند، از نوع آشکار آن می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص این آفت، پس از بیان تعریف و اقسام آن، نکوهش، ریشه‌های درونی آن و پیامدهای آن، از دو دیدگاه شرعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، راه‌کارهای علمی و عملی درمان این آفات و در پایان با بیان مثالی بر اساس چرخه آگاهی موضوع جلسه برای حاضران بیان گردید و برگه‌های تکلیف در منزل توزیع گردید.

جلسه هشتم: در این جلسه، پس از بررسی تکالیف انجام شده در منزل مربوط به جلسه قبل، لعن و نفرین و خصومت به‌عنوان دو گناه از گناهان زبان که ناشی از خطاهای که رو به مخاطب هستند، از نوع پنهان آن می‌باشد، مورد بررسی قرار گرفت. در خصوص این آفت، پس از بیان تعریف و اقسام آن، نکوهش، ریشه‌های درونی آن و پیامدهای آن، از دو دیدگاه شرعی و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه، راه‌کارهای علمی و عملی درمان این آفات و در پایان با بیان مثالی بر اساس چرخه آگاهی موضوع جلسه برای حاضران بیان گردید و برگه‌های تکلیف در منزل توزیع گردید.

جلسه نهم: در این جلسه، خطاهای زبان و پیامدهای آن جمع‌بندی گردید. با توجه به دعوت قبلی گروه گواه نیز حاضر شدند، پرسش‌نامه‌های هر دو گروه جمع‌آوری گردید.

جدول ۱. بسته آموزشی آموزش بهداشت کلام در نه جلسه به طور کل

فعالیت جلسه و تمرین منزل	موضوع جلسه اول
پاسخ به پرسش‌نامه‌ها و شناخت خطاهای زبانی	اهداف و کلیاتی در مورد بهداشت کلام چرا مهارت‌های ارتباطی لازم است؟ انواع تقسیم‌بندی خطاهای زبانی (گناهان زبان)
فعالیت جلسه	موضوع جلسه دوم
چرخه آگاهی به (دروغ) از نظر: اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان. اقدام کلامی و اقدامات آینده: ۱ فکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل، ۲. بیان تجربه دروغ اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها، ۳. تکمیل جداول (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه	تقسیم‌بندی 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. شدت هیجان کم (خشم پنهان): (طعن، مزاح، شماتت، بیهوده‌گویی، استهزاء و سخریه)، ب. با شدت هیجان بیشتر (خشم آشکار): (فحش، اهانت، لعن و نفرین، خصومت) بررسی آفات زبان از منظر ریشه‌های وقوع، پیامد، راه‌های درمان گروه اول: آفات ناشی از قلب حقیقت: شامل دروغ، بهتان، تهمت، دروغ دروغ تعریف آن، اقسام، نکوهش دروغ از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی دروغ (دشمنی، حسد، خشم و عصبانیت و ...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (نابودی ایمان، محرومیت از هدایت الهی، زمینه‌ساز کفر و نفاق، ضعیف ساختن مروت و جوانمردی و...) ۲. از دیدگاه روان‌شناسی (ناراحتی درونی، فراموشی، بدگمانی، نومییدی و...) راه‌های درمان: علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود

فعالیت جلسه	موضوع جلسه سوم
<p>چرخه آگاهی به (بهتان و تهمت) 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 بهتان و تهمت اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها، ۳. تکمیل جداول (۳-۲-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>	<p>ادامه گروه اول: بهتان تعریف آن، اقسام، نکوهش بهتان از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی بهتان (دشمنی، حسد و...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (رسوا می‌شود، از بین برنده، فررفتن در آتش)، ۲. از دیدگاه روان‌شناسی (از بین رفتن حس اعتماد راه‌های درمان: علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (یادآوری پیامدهای زشت آن به طور مستمر) و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود (از بین بردن ریشه‌های آن) تهمت: تعریف آن (تفاوت تهمت با سوءظن - تفاوت تهمت با بهتان)، اقسام، نکوهش تهمت از دیدگاه شرع ریشه‌های درونی تهمت (حسد، ترس از مجازات، حرص و طمع و...)، پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (از بین رفتن ایمان و...) ۲. از دیدگاه روان‌شناسی (عدم اعتماد و ترس از اطمینان) راه‌های درمان: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (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>
فعالیت جلسه	موضوع: جلسه چهارم
<p>چرخه آگاهی به (غیبت و سخن‌چینی) از نظر: اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان اقدام کلامی، اقدامات آینده: افکار جایگزین ۱. مرور تکالیف جلسه قبل، ۲. بیان تجربه غیبت و سخن‌چینی اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه، ۳. تکمیل جداول (۳-۲-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>	<p>گروه دوم: آفات یا خطاهای ناشی از ابراز نادرست حقیقت: عدم وجود خارجی شامل: غیبت و سخن‌چینی غیبت تعریف آن، اقسام، نکوهش غیبت از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی غیبت (فرو نشانیدن خشم، همراهی با همنشینان و دوستان، خنثاکردن اثر)، پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (ریختن آبرو و شکستن حریم، ایجاد دشمنی)، ۲. از دیدگاه روان‌شناسی (سلب اعتماد، تبلیغ زشتی) راه‌های درمان: علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (از بین بردن ریشه‌های آن) و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود مشروط و غیرمشروع بودن سخن فکر کند و در بین دوستان با احتیاط بیشتر صحبت کند و کمک خواستن از خداوند) سخن‌چینی تعریف آن، اقسام، نکوهش سخن‌چینی از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی سخن‌چینی (نفرت و دشمنی، حسد، طمع و چشم‌داشت)، پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (عذاب قبر، مسخ در محشر و محروم شدن از بهشت)، ۲. از دیدگاه روان‌شناسی (گسستن پیوند دوستی و برادری سلب اعتماد و دور شدن از مردم) راه‌های درمان: علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود</p>
فعالیت جلسه	موضوع: جلسه پنجم
<p>چرخه آگاهی به (ظعن 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 ظعن و مزاح اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها، ۳. تکمیل جداول (۳-۲-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>	<p>گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب هستند الف. شدت هیجان کمتری دارند (خشم پنهان) شامل: ظعن، مزاح، شماتت، بیهوده‌گویی، استهزاء و سخریه ب. شدت هیجان بیشتری دارند (خشم آشکار) شامل: فحش دادن، اهانت، لعن و نفرین، جدال، خصومت ظعن تعریف آن، اقسام، نکوهش ظعن از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی ظعن (کینه و دشمنی، حسد، عادت و...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (مرگ بد، محرم شدن از بهشت، استحقاق لعن)، ۲. از دیدگاه روان‌شناسی راه‌های درمان: علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (توجه و دقت در پیامدهای ناخوشایند ظعن) و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود (خوش‌سخنی با دیگران و مداومت بر آن راه عملی درمان این بیماری است). شکایت تعریف آن، اقسام، نکوهش شکایت از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی شکایت (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 می‌شود و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.</p>

فعالیت جلسه	موضوع جلسه هشتم
<p>چرخه آگاهی به (شماست و بیهوده‌گویی استهزاء و سخریه) از نظر: اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر احساسات یا هیجان، اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین</p> <p>۱. مرور تکالیف جلسه قبل، ۲. بیان تجربه شماست و بیهوده‌گویی و استهزاء و سخریه اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه، ۳. تکمیل جداول (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>	<p>ادامه بررسی گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب هستند الف. شدت هیجان کمتری دارند (خشم پنهان) الف. شدت هیجان کمتری دارند (خشم پنهان) شامل: طعن، مزاح، شماست، بیهوده‌گویی، استهزاء و سخریه شماست</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش شماست از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی شماست (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 می‌شود و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود بیهوده‌گویی</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش بیهوده‌گویی از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی بیهوده‌گویی (کنجکاو بیجا، علاقه فراوان و صمیمیت، وقت‌گذرانی 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 شونده و...)</p> <p>راه‌های درمان؛ علمی: بر آگاهی 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) استهزاء و سخریه</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش استهزاء و سخریه از دیدگاه شرع؛ ریشه‌های درونی استهزاء 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، سست شدن پیوند برادری) راه‌های درمان؛ علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.</p>
فعالیت جلسه	موضوع جلسه هفتم
<p>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</p> <p>۱. مرور تکالیف جلسه قبل، ۲. بیان تجربه فحش و اهانت اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه، ۳. تکمیل جداول (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>	<p>ادامه بررسی گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب هستند ب. شدت هیجان بیشتری دارند (خشم آشکار) شامل: فحش، اهانت، لعن و نفرین، خصومت فحش</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش فحش دادن از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی فحش دادن (خشم و عصبانیت شوخی، عادت؛ پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (ناپودی حرکت، مایه فسق، اجابت نشدن دعا)، ۲. از دیدگاه روان‌شناسی (تحریک دیگران به ناسزاگویی، ایجاد دشمنی، ایجاد نفاق و دورویی) راه‌های درمان؛ علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود اهانت</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش اهانت از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی اهانت (۳. تکبر، حسد، دشمنی) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (خوار و خفیف شدن، دشمنی خدا بلا و ناآوری در دنیا و...)، ۲. از دیدگاه روان‌شناسی (دشمنی مردم) راه‌های درمان؛ علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود و عملی: به رفتارهای برطرف‌کننده تأکید می‌شود.</p>
فعالیت جلسه	موضوع جلسه هشتم
<p>چرخه آگاهی به (لعن و نفرین و خصومت) از نظر: اطلاعات حسی یا رفتار، افکار یا فکر، احساسات یا هیجان اقدام کلامی و اقدامات آینده: افکار جایگزین</p>	<p>ادامه بررسی گروه سوم: خطاها یا آفاتی که رو به مخاطب هستند ب. شدت هیجان بیشتری دارند (خشم آشکار) شامل: فحش دادن، اهانت، لعن و نفرین، جدال، خصومت لعن و نفرین</p> <p>تعریف آن، اقسام، نکوهش لعن و نفرین از دیدگاه شرع، ریشه‌های درونی لعن و نفرین (حسد، خشم و...) پیامدهای آن: ۱. از دیدگاه شرع (ایجاد کینه و دشمنی، بازگشت لعن به لعنت‌کننده)، ۲. از دیدگاه روان‌شناسی</p>

<p>۱. مرور تکالیف جلسه قبل، ۲. بیان تجربه لعن و نفرین و خصومت اعضا در گذشته و تحلیل مؤلفه‌ها، ۳. تکمیل جداول (۲-۳-۴) برای هر خطای زبانی به طور جداگانه</p>	<p>راه‌های درمان؛ علمی: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (آگاهی از حکم و پیامدهای یک بیماری، مایه ایجاد نفرت و انزجار از آن می‌شود) علمی: 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) خصومت تعریف آن، اقسام، نکوهش خصومت از دیدگاه شرع ریشه‌های درونی خصومت (دشمنی و کینه‌جویی، 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: بر آگاهی بازدارنده تأکید می‌شود (اندیشه در پیامدهای نازیبای این بیماری، مایه تحریک سرشت پاک آدمی در کنار گذاشتن آن می‌شود) و علمی: 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).</p>
موضوع جلسه نهم	
جمع‌بندی خطاهای زبان و پیامدهای آن و اجرای پرسش‌نامه	

یافته‌های پژوهش

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 ۵-۱۰ سال و ۳۷/۵ درصد، مدت زمان ازدواج آنان بالای ۱۰ سال بود. در گروه کنترل نیز مدت زمان ازدواج ۶/۳ درصد زیر ۵ سال، ۴۳/۸ درصد ۵-۱۰ سال و ۵۰ درصد، مدت زمان ازدواج آنان بالای ۱۰ سال بود. از نظر سن در گروه آزمایش، سن ۳۷/۵ درصد پاسخگویان بین ۲۰ تا ۳۰ سال و ۵۶/۳ درصد بین ۳۰ تا ۴۰ سال و در گروه کنترل نیز سن ۱۸/۸ درصد پاسخگویان بین ۲۰ تا ۳۰ سال و ۶۸/۸ درصد بین ۳۰ تا ۴۰ سال 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.

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی شغل همسر پاسخ‌دهندگان به تفکیک گروه‌های تحقیق

گروه	فراوانی	ازاد	کارمند	بیکار
آزمایش	فراوانی	۹	۶	۱
	درصد فراوانی	۵۶/۳٪	۳۷/۵٪	۶/۳٪
کنترل	فراوانی	۸	۷	۱
	درصد فراوانی	۵۰٪	۴۳/۸٪	۶/۳٪

از نظر سطح فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات، به تفکیک در گروه آزمایش و کنترل به شرح جدول ۳ می‌باشد. لازم به یادآوری است در کلیه داده‌های جمعیت‌شناختی مذکور، آماره فیش در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار شد که حاکی از همگنی گروه‌هاست.

جدول ۳. فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات به تفکیک گروه‌های تحقیق

گروه	ابتدایی	سیکل	دیپلم	لیسانس
آزمایش	۴	۱	۸	۳
	۲۵٪	۶/۳٪	۵۰٪	۱۸/۸٪
کنترل	۳	۳	۶	۴
	۱۸/۸٪	۱۸/۸٪	۳۷/۵٪	۲۵٪

پیش از انجام آزمون، لازم است مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گیرد که به بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف پرداخته شد. نتایج نشان داد که در تمام مؤلفه‌ها (دلبستگی اجتنابی و اضطرابی به همسر)، سطح خطای آن بیش از ۰/۰۵ (به ترتیب ۰/۲۱ و ۰/۱۸) به دست آمد که حاکی از نرمال بودن توزیع داده‌هاست. همچنین، نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد، سطح خطای تمام مؤلفه‌ها (دلبستگی اجتنابی و اضطرابی به همسر)، در مراحل پیش از آزمون (به ترتیب ۰/۹۶ و ۰/۷۷) و پس از آزمون (به ترتیب ۰/۰۹ و ۰/۲۴) از سطح ۰/۰۵ بیشتر است. این امر حاکی از همگنی واریانس‌های دو گروه می‌باشد.

جدول ۴. آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس خطای دو گروه

مؤلفه	گروه	آماره	سطح معنادار
اجتنابی به همسر	پیش از آزمون	۰/۰۰۳	۰/۹۶
	پس از آزمون	۲/۹۵	۰/۰۹
اضطرابی به همسر	پیش از آزمون	۰/۰۹۰	۰/۷۷
	پس از آزمون	۱/۴۲	۰/۲۴

افزون بر این، جهت بررسی همگنی ماتریس واریانس - کواریانس، نتایج آماره باکس برابر ۱۳/۴۳ به دست آمد و در سطح ۰/۰۵۱ غیرمعنادار شد که حاکی از برقراری مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کواریانس است.

در این قسمت، به بررسی آموزش بهداشت کلام، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر دلبستگی به همسر به انضمام خرده‌مقیاس‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری پرداخته شد و نتایج در جدول ۵ ارائه گردید. جدول ۵ تحلیل کواریانس چندمتغیری آموزش بهداشت کلام مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر دلبستگی به همسر

نام آزمون	ارزش مشاهده شده	F	سطح معناداری
گروه	پیلایی	۰/۷۱۲	۳۳/۳۹
	ویلکز	۰/۲۸۸	۳۳/۳۹
	هنتینگ	۲/۴۷	۳۳/۳۹
اجتناب پیش آزمون	روی	۲/۴۷	۳۳/۳۹
	پیلایی	۰/۶۶۷	۲۷/۰۳۷
	ویلکز	۰/۳۳۳	۲۷/۰۳۷
	هنتینگ	۲/۰۰۳	۲۷/۰۳۷
اضطراب پیش آزمون	روی	۲/۰۰۳	۲۷/۰۳۷
	پیلایی	۰/۳۶۱	۷/۶۳۳
	ویلکز	۰/۶۳۹	۷/۶۳۳
	هنتینگ	۰/۵۶۵	۷/۶۳۳
روی	۰/۵۶۵	۷/۶۳۳	۰/۰۰۲

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیره حاکی از این است که مقدار معناداری آماره F چندمتغیری آزمون هتلینگ برابر با ۰/۰۰۰ است که از سطح خطای ۰/۰۵ کمتر می‌باشد. از این رو، می‌توان گفت: بین دلبستگی به همسر گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. پس از برقراری مفروضات در این قسمت، به بررسی اثربخشی آموزش بهداشت کلام، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مؤلفه‌های دلبستگی پرداخته می‌شود و نتایج در جداول ۶ و ۷ ارائه شده است.

جدول ۶. تحلیل کواریانس بین گروهی مؤلفه‌های دلبستگی

اندازه اثر	سطح	F	میانگین	درجه آزادی	مجموع	متغیر	گروه
۰/۵۸	۰/۰۰۰	۳۸/۶۹	۳/۲۹	۱	۳/۲۹	اجتناب	پیش‌آزمون
۰/۴۴	۰/۰۰۰	۲۲/۲۲	۱/۷۱	۱	۱/۷۱	اضطراب	
۰/۶۹	۰/۰۰۰	۶۳/۴۱	۵/۴۰	۱	۵/۴۰	اجتناب	گروه
۰/۲۵	۰/۰۰۴	۹/۷۹	۰/۷۵	۱	۰/۷۵	اضطراب	
			۵/۵۶	۲۸	۱۵۵/۷۷	اجتناب	خطا
			۵/۴۰	۲۸	۱۵۱/۲۳	اضطراب	

جدول ۷. نمرات میانگین تعدیل شده مؤلفه‌های دلبستگی بر حسب گروه

انحراف معیار	میانگین	گروه	متغیر
۰/۰۷۲	۲/۱۵	آزمایش	اجتناب
۰/۰۷۲	۲/۹۸	کنترل	
۰/۰۹۱	۲/۰۶	آزمایش	اضطراب
۰/۰۹۱	۲/۴۵	کنترل	

همان‌گونه که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، مقدار معناداری آزمون فرض مؤلفه‌های دلبستگی (اجتناب و اضطراب)، از سطح خطای ۰/۰۵ کمتر می‌باشد. از این رو، فرض صفر رد می‌شود. به عبارت دیگر، در سطح اطمینان ۹۵ درصد آموزش بهداشت کلام مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر مؤلفه‌های دلبستگی (اجتناب و اضطراب) تأثیر می‌گذارد و نمرات میانگین تعدیل شده در جدول ۷ نیز نشان می‌دهد که میزان مؤلفه‌های دلبستگی (اجتناب و اضطراب)، پس از آموزش کاهش یافته است. نتایج اندازه اثر نشان داده است که متغیر گروه صرفاً ۶۸ درصد از تغییرات متغیر وابسته اجتناب و ۲۹ درصد از تغییرات متغیر وابسته اضطراب را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش بهداشت کلام در جهت فعال‌سازی و بازسازی گفتار در جهت پرهیز از گناهان و خطاهای زبان با کاهش سبک دلبستگی اجتنابی و اضطرابی، به همسر همراه است. پژوهش‌های مختلفی در این زمینه صورت گرفته است، از جمله *مصلحی و احمدی (۱۳۹۲)* که در زمینه بررسی نقش زندگی مذهبی در رضایتمندی زناشویی زوجین انجام شد، نتایج نشان داد زوجینی که هر دو پایبند به مذهب هستند، نسبت به زوجینی که فقط یکی از آنها پایبند به مذهب بودند، از رضایتمندی زناشویی بیشتری برخوردار هستند. علاوه بر این، نتایج چندین مطالعه از جمله مطالعات *باقریان و بهشتی (۱۳۹۰)*، *منجری و همکاران (۱۳۹۱)* و *فاتحی‌زاده و همکاران (۱۳۹۳)*، نشان داد که از طریق آموزش

مهارت‌های ارتباطی (بهداشت کلام)، مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، می‌توان رضایت زناشویی را افزایش داد. در نهایت، زمانی که رضایت زناشویی ایجاد شود، این رضایت در دلبستگی زوجین نیز مؤثر است. اگرچه پژوهش‌های مذکور به بررسی مهارت‌های کلامی ارتباطی پرداختند که با فعال‌سازی زبان در جهت دستورات اسلامی (گفتار زیبا و با معنا و ...) همپوشانی دارد، اما این پژوهش که به نظر می‌رسد تاکنون انجام نشده است.

علاوه بر مورد مذکور، به بُعد دیگری از مهارت‌های ارتباط کلامی منطبق با دستورات اسلامی، مبتنی بر بازداری زبان در جهت گناهان زبان که مورد تأکید احادیث و روایات فراوانی است، پرداخت. به هر حال، نکته دیگر قابل تأمل در این پژوهش، برخلاف پژوهش‌های مذکور، سنجشی خاص رابطه عاطفی زوجین بر محوریت دلبستگی به همسر است. *کاناری و کایچ (۱۹۸۸)*، در پژوهش خود نشان دادند که راهبردهای کلامی سازنده، به زوج‌ها کمک می‌کند تا موضع‌گیری مثبت داشته باشند، احساسات خود را ابراز کنند، در جست‌وجوی موافقت طرف مقابل باشند، با هم بر روی مسائل به توافق برسند و به یکدیگر اعتماد داشته باشند. *رخشانی‌پور (۱۳۹۴)* نیز در مدل پرازش یافته خود نشان داد، کنترل زبان در جهت فعال‌سازی و بازداری رفتاری، دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. *دیانتی (۱۳۹۵)* نیز نشان داد ارتباط کلامی نامناسب، یکی از علل تعارضات زناشویی است.

کنترل زبان بر روابط خانوادگی، محصول تفکر است که می‌تواند در چگونگی ارتباط بین زوجین مؤثر باشد. تفکر را برخی، نوعی گفتار ساکت تعبیر کرده‌اند. این امر نشان‌دهنده ارتباط تنگاتنگ فکر و زبان است. در اهمیت زبان، حضرت علی علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «خلاصه وجود انسان در زبان اوست». همچنین رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در حدیثی می‌فرماید: «تمام زیبایی انسان در زبان است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۷، ص ۱۴۱). زن باید از هرگونه عمل، حرکت و حرفی که رنجش خاطر شوهر را فراهم می‌کند، پرهیز کند و چون فرشته‌ای در قلب شوهر جای گیرد و هرگز درصدد آزار شوهر که از گناهان بزرگ است، برنیاید. البته مرد نیز وظیفه دارد که معاشرت نیکو داشته باشد. پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم در این باره می‌فرماید:

زنی که با زبان، شوهر را بیازارد، خداوند هیچ عمل خوب و هیچ حسنه و نماز و روزه‌ای را از او قبول نمی‌کند، هر چند همواره روزه‌ها در روز باشد و شب‌ها در حال نماز، مگر آنکه همسرش از او راضی شود (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴).

مارتینگانی، در مطالعه خود نشان داد که نگرش‌ها و باورهای زوجین، نقش مهمی در دل‌زدگی زناشویی آنها دارد و گفت‌وگوها و تعاملات بین زوجین بخصوص خودگویی‌های آنها در مورد موضوعات مختلف زناشویی، زمینه را برای تعارضات زناشویی فراهم می‌آورد (رخشانی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۴۴). همچنین، *تئاگویی (۱۳۹۲)* در مطالعه خود نشان داد که اختلافات و تعارضات زناشویی زوجین، ناشی از به‌کارگیری متفاوت نحوه کلمات و گفت‌وگوهای میان زنان و مردان است. گفت‌وگو، بخش مهمی از ارتباطات میان‌فردی است. اما افراد معدودی مهارت‌های ایجاد رابطه مؤثر را دارا هستند. مهارت‌ها و شیوه‌های برقراری ارتباط، یادگرفتنی و آموختنی‌اند و فقدان آنها، سردی و بی‌اثر بودن یا قطع

روابط و گاه بروز تنش‌های فراوان در میان گروه‌های مختلف از محیط خانواده تا سطح جامعه را در پی دارد (دیباجی فروشانی و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین، سبک‌های دلبستگی هر یک از همسران، بر بروز و چگونگی مواجهه با تعارضات زناشویی و نوع جهت‌گیری عاطفی اثر می‌گذارد. براین اساس، داشتن سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی یا اجتنابی موجب می‌شود که زوجین تجارب رمانتیک و ارتباطی خود را از دیدگاه منفی بنگرند. به عبارت دیگر، درگیر فرایند اسناددهی منفی شوند. در نتیجه، موقعیت‌های تعارض‌زا به سمت درگیر شدن در رفتارهای مخرب متمایل خواهند شد. ارتباطات مؤثر، موجب شکوفایی هویت و کمال انسان و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران و بهبود کیفیت روابط افراد می‌شود. درحالی‌که ارتباطات غیرمؤثر، مانع شکوفایی انسان شده و روابط را تخریب می‌کند. زندگی بسیاری از زوج‌ها، به دلیل فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم و بی‌توجهی به اصول و آداب گفت‌وگو، به رابطه موازی بدون صمیمیت و حتی مخرب می‌انجامد (ر.ک: بولتون، ۱۳۸۱).

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «سخن در اختیار تو بوده مادامی که آن را بر زبان جاری نکرده‌ای، ولی هرگاه سخن گفتی تو در بند آن گرفتار می‌شوی، اکنون زبانت را همانند طلا و نقرهات حفظ کن، بسا سخنی که نعمتی را از انسان سلب می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۸ ص ۲۸۶). پس هر چه نمی‌دانی، از گفتن آن خودداری کن. خداوند بر اعضا و جوارح چیزهایی واجب کرده که روز قیامت از آنها سؤال خواهد کرد. در آن روز، خوار خواهد شد کسی که زبانش بر او حکومت کند (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹). مذهب و معنویت، ارتباط با خداوند و میزان تقید به اصول مذهبی با توجه به تأکیدات دین مبین اسلام در مورد رفتار سنجیده و درست با همسران و از جمله کنترل زبان، می‌تواند عامل مهمی در برابر ناملایمات زندگی باشد. اما نقطه مقابل آن، یعنی کفر، عداوت و یاس و ناامیدی از خداوند، می‌تواند نتیجه‌ای عکس داشته باشد. در قرآن کریم، یاس و ناامیدی از چنان جایگاهی برخوردار است که از جمله گناهان کبیره شمرده شده است. از این رو، هیچ صاحب ایمانی نمی‌تواند و نباید از رحمت خدا ناامید باشد. امید و توکل، باورهای ذهنی انسان مؤمن است. بنابراین، انسان آن گونه که می‌اندیشد، باور دارد. باورمندی انسان به حضور خداوند در سراسر زندگی، در بازدارندگی او از گناهان، از جمله گناهان زبان بسیار تأثیرگذار است (روحانی و معنوی‌پور، ۱۳۸۷).

به هر حال، حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «برای جلب دل، چیزی مؤثرتر از زبان نیست» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۳۴۸). برخی صفات اخلاقی ناپسند، به روابط مناسب اعضای خانواده آسیب می‌رسانند و از موانع تحکیم خانواده به‌شمار می‌آیند. روابط کلامی مناسب، مهم‌ترین عامل ارتباط مؤثر همسران است که در ایجاد رابطه زناشویی و اخلاقی درست اهمیت بسیاری دارد. گاهی در اختلافات خانوادگی، به این اصل مهم توجه نمی‌شود و بدتر از آن، گاه توهین و بدزبانی آغاز می‌شود. باید توجه داشت توهین و بدزبانی، از بدترین شیوه‌های غیرمشروع در برخورد با اندیشه‌های مخالف است. در روابط زن و شوهر، بدگمانی موجب می‌شود که برداشت نادرستی از رفتار

یکدیگر داشته باشند. در این هنگام، جنبه‌های مثبت اخلاقی طرف مقابل نادیده انگاشته می‌شود و نکات منفی بیشتر از اندازه دیده می‌شود. احترام متقابل، یکی از اصول موفقیت در زندگی زناشویی است. در مقابل، تحقیر همسر گامی به سوی فروپاشی بنای خانواده است. در زندگی زناشویی عیب‌جویی، به‌ویژه در صورت مداومت، موجب رنجش و سردی روابط و یا ایجاد روابط خصمانه خواهد شد. انتقاد در روابط زن و شوهر، باید با خیرخواهی و در سخن گفتن کمال ادب و احترام رعایت شود، تا انتقاد سالم و سازنده به عیب‌جویی و مخاصمه تبدیل نشود. زن و شوهر، برای بهبود روابط خود، باید بدانند هرگز از سرزنش کاری ساخته نیست و به جای سرزنش و ملامت، به سخنان یکدیگر گوش دهند و اشتباهات را ببخشند. این بهترین راه پیشگیری از خطاها و اشتباه دوباره است (نوری، ۱۳۸۹). حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «لاتکثرن العتاب فانه یورث الضغینه و یدعوا الی البغضاء» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۷۶)؛ سرزنش را زیاد مکن؛ چون کینه و دشمنی را برمی‌انگیزد. در صورتی که روابط کلامی مناسب، مهم‌ترین عامل ارتباط مؤثر همسران است و در ایجاد رابطه زناشویی اهمیت بسیاری دارد؛ و این رابطه کلامی مناسب، دل‌بستگی زوجین به یکدیگر را افزایش می‌دهد (نوری، ۱۳۸۹). در مجموع، آموزش بهداشت کلام در جهت رفتار کلامی مثبت زوجین، می‌تواند مؤثر باشد. زمانی که چگونگی برقراری ارتباط کلامی و بهداشت کلام آموزش داده شود، تفاهم ایجاد می‌گردد. همسرانی که می‌دانند از چه عبارات و کلماتی برای بیان مقصود استفاده کنند، به خوبی مسیر حرکت خویش را در زندگی هموار می‌نمایند. یک ارتباط کلامی موفق، رابطه‌ای است که بر رشد و شکوفایی و شادابی زندگی بیفزاید. چنین ارتباط صادقانه، کارآمد و بهنجاری به اعضای خانواده امکان می‌دهد که درست، تعهد، شایستگی و خلاقیت داشته باشند؛ به کمال و بالندگی برسند و با غلبه بر مشکلات، بر کارآمدی خانواده بیفزایند.

در مجموع و با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش، می‌توان گفت: آموزش بهداشت کلامی، می‌تواند در کمک به زوجین با تعارضات زناشویی در جهت ارتقای روابط زوجین و در واقع، کاهش سبک‌های دل‌بستگی ناپایمن سودمند باشد. هر چند قضاوت قاطع و نهایی در این خصوص، نیازمند انجام پژوهش‌های وسیع و متنوع است. اما یافته‌های این پژوهش می‌تواند تأکیدی دوباره بر اهمیت تقویت و آموزش بهداشت کلام و گفتار و تأثیر آن در روابط زوجین باشد. محدودیت‌های این پژوهش، از جمله عدم دوره‌های پیگیری برای روشن کردن تداوم اثربخشی دوره آموزشی بهداشت کلام و خود گزارشی بودن ابزارها می‌باشد. پیشنهاد می‌شود این موارد در تحقیقات آتی مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۸۱، ترجمه محمد دشتی، تهران، زهد.
- آلبرت آلیس - مایکا گراد پاورز، ۱۳۹۳، *بد نگوییم تا بد نشنویم*، ترجمه مهرویه هاشمی نژاد، تهران، چاپک اندیش.
- افروز، غلامعلی، ۱۳۸۹، *روان‌شناسی خانواده، همسران برتر*، تهران، انجمن اولیاء و مربیان.
- امینی، علی اکبر، ۱۳۸۷، «چگونه واژگان بازیچه دست سیاست می‌شود»، *اطلاعات سیاسی اقتصادی*، ش ۲۵۵ و ۲۵۶، ص ۲۱۲-۲۲۱.
- باقریان، مهرنوش و سعید بهشتی، ۱۳۹۰، «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال دوم، ش ۶، ص ۷۳-۸۹.
- بخشی‌پور، باب‌الله و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه عملکرد خانواده با تعارضات زناشویی زوج‌های در آستانه طلاق»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال سیزدهم، ش ۲، ص ۱۰-۲۰.
- بولتون، رابرت، ۱۳۸۱، *روان‌شناسی روابط انسانی*، ترجمه حمیدرضا سهرابی، تهران، رشد.
- بهراری، فرشته و همکاران، ۱۳۹۰، «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوج‌های متعارض متقاضی طلاق»، *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، سال اول، ش ۱، ص ۵۹-۷۰.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۰، *غررالحکم و دررالکلم*، شرح آقاجمال خوانساری، قم، دارالکتاب الاسلامی.
- توانایی، محمدحسین و الهه سلیم‌زاده، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، *پژوهش‌نامه علوم و معارف قرآن کریم، مجموعه علوم قرآن و حدیث*، ش ۷، ص ۳۹-۶۴.
- تهرانی، محتبی، ۱۳۸۶، *اخلاق الهی*، تهران، پژوهشگاه فرهنگ اندیشه اسلامی.
- ثناگوی، محمد، ۱۳۹۲، «رابطه الگوهای ارتباطی زنان و مردان با توجه به پایبندی مذهبی و رضامندی زناشویی در روابط زوجین»، *روان‌شناسی و دین*، سال چهارم ش ۱، ص ۹۱-۱۰۹.
- حکیمی تهرانی، لیلا و همکاران، ۱۳۹۱، «اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان متأهل»، *زن و جامعه*، سال سوم، ش ۳، ص ۱۰۵-۱۲۴.
- خسروی، زهره و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی، بخشش و تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرج»، *جامعه‌شناسی زنان*، سال دوم، ش ۳، ص ۶۱-۷۸.
- دیانتی، نوشین، ۱۳۹۵، «شش روش برای ارتباط کلامی موفق در خانواده»، *روزنامه شرق، مجله کودک*، ش ۱۱۵، ص ۵۲.
- دیباچی‌فروشان، فاطمه‌سادات و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای حل تعارض بر رضایتمندی زناشویی»، *زنان اندیشه و رفتار*، سال سوم، ش ۱۱، ص ۸۷-۱۰۸.
- رجبی، غلامرضا و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی با رضایت و تعارض زناشویی در معلمان زن متأهل»، *مشاوره کاربردی*، سال چهارم، ش ۱، ص ۴۹-۶۶.
- رخشانی‌پور، پلین، ۱۳۹۴، *مدل دل‌زدگی زناشویی در ارتباط با الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل فکر و زبان دانشجویان دانشگاه آزاد دوتی شهر بیرجند*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، بیرجند، دانشگاه آزاد واحد بیرجند.
- روحانی، عباس و داود معنوی‌پور، ۱۳۸۷، «رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۵ و ۳۶، ص ۱۸۹-۲۰۶.
- سالاری‌فر، محمدرضا، ۱۳۸۵، *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

- شامحمدی قهساره، اعظم و همکاران، ۱۳۸۷، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی همسران معنادان و پیشگیری از بازگشت معنادان مرد در شهر اصفهان»، *اعتیاد پژوهی*، سال دوم، ش ۷، ص ۳-۲۸.
- شیری، زهره، ۱۳۸۷، *مهارت حل تعارض برای همسران*، تهران، سازمان بهزیستی کشور.
- علیدادی طائمه، فرشته و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه هوش معنوی با راهبردهای برخورد با تعارضات زناشویی و رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل شهر تهران»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، سال چهارم، ش ۳، ص ۵۰۷-۵۲۸.
- فاتحی‌زاده، مریم‌السادات و همکاران، ۱۳۹۳، «تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت علیهم‌السلام و بررسی اثربخشی آن بر رضایت زناشویی زوجین اصفهان»، *حکمت اهل بیت علیهم‌السلام*، سال اول، ش ۲، ص ۱۵-۳۰.
- فرحبخش، کیومرث و همکاران، ۱۳۸۳، «اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت‌درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارض‌های زناشویی»، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، دوره پنجم، ش ۱۸، ص ۳۳-۵۷.
- کیمیایی، علی، ۱۳۸۴، *راهنمای گام‌به‌گام درمان مشکلات زناشویی*، تهران، رشد.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
- منجزی، فرزانه و همکاران، ۱۳۹۱، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال سیزدهم، ش ۱، ص ۳-۱۰.
- میرشاه جعفری، ابراهیم و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی عوامل مؤثر بر ارتباط کلامی با رجوع به منابع و متون اسلامی»، *تربیت اسلامی*، سال پنجم، ش ۱۰، ص ۴-۲۹.
- میلر، شراد و همکاران، ۱۳۹۲، *آموزش مهارت‌های کلامی ارتباط زناشویی*، ترجمه فرشاد بهاری، تهران، رشد.
- نوری، اعظم، ۱۳۸۹، «عوامل تضعیف استحکام خانواده»، *مطالعات زنان و خانواده (طهورا)*، ش ۶، ص ۸۷-۱۱۴.
- Canary, D. J., & Cupach, W. R., 1988, Relational and episodic characteristics associated with conflict tactics, *Journal of Social and Personal Relationships*, S , P. 305-325.
- Dew, J. P., 2008, The relationship between debt change and marital satisfaction change in recently married couples, *Family Relations*, v. 57, p. 60-71.
- Grish, J.H., & Fincham. F.D, 2001, *Interpersonal Conflict and Child Development*, Theory, Research and Application. Cambridge University Press.
- Lopez, J.L, et al, 2011, Religious commitment, adult attachment, and marital adjustment in newly married couples, *Journal of Family Psychology*, 25(2), p. 301-309
- Markman H J, & Floyd, F, 2002, Possibilities for the prevention of marital discord: A behavioral perspective, *American Journal of Family Therapy*, 9, p. 30-48.
- Schnurman, Crook & 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.



پرو، شکاره علوم انسانی و مطالعات فرسنگی
رتال جامع علوم انسانی