

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود نگرش به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی

سیده فائزه سجادی^۱، رسول روشن^۲

چکیده

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۲/۱۱ - تاریخ پذیرش: ۹۴/۲/۵

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود نگرش مربوط به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی بود. پژوهش حاضر نیمه تجربی و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه علوم پزشکی مشهد بود که در اوایل تابستان سال ۱۳۹۳ در خوابگاه‌های دانشگاه حضور داشتند. نمونه پژوهش با حجم ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شد. افراد گروه به صورت هفتگی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (۲ بار در هفته) تحت آموزش قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش، دلزدگی زناشویی پاینز و نگرش به عشق هندریک و هندریک بود. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین عملکرد دو گروه آزمایشی و کنترل پس از مداخله تفاوت معنادار آماری وجود دارد ($p < 0/0001$) و آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود نگرش به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با توجه به یافته‌های مذکور آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود نگرش به عشق و در عین حال کاهش دلزدگی زناشویی شده است.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، دلزدگی زناشویی، نگرش به عشق.

مقدمه

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی خانواده درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران (نویسنده مسئول: faeze_sajjadi@yahoo.com)

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شاهد.

ازدواج موفق، سرچشمه و اساس یک ارتباط سالم فردی و اجتماعی است. رابطه زناشویی می‌تواند دستمایه شادی، و در غیراین صورت منبع بزرگ رنج و تألم باشد. با تغییر و تحولات اجتماعی و اقتصادی، اساس ازدواج از قرارداد بین والدین به انتخاب همسر و آزادی انتخاب تغییر کرد و علاوه بر مسائل اجتماعی و اقتصادی، جاذبه رومان‌تیک و نیازهای شخصی اساس انتخاب همسر شد (ساویز، کاکاوند و بخت‌آزما، ۱۳۸۴).

در جوامع امروز دلایل اساسی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای انتظارات عاطفی-روانی و افزایش شادی و خشنودی است. اساس و اهداف ازدواج مستلزم تغییر انتظارات، وظایف و نقش‌ها و افزایش مهارت همسران برای تحقق این اهداف و نیازهاست. افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است (برنشتاین^۱، ۱۳۸۰؛ ترجمه توزنده جانی و کمال پور، ۱۳۸۰).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زوج‌هایی روابط پایا و پر دوام را تحقق می‌بخشند که با مهارت‌های میان فردی، مثل: گوش دادن، ارتباط روشن، مذاکره، برخورد مؤثر با خشم و ... آشنایی دارند (ساویز و همکاران، ۱۳۸۴).

از سویی تجارب کلینیکی مشاوره با زوج‌ها نشان داده است که ناکامی زوج‌ها در حل اختلافات زناشویی، در موارد بسیاری ناشی از ضعف مهارت زوج‌ها در حفظ و پرورش عشق و علاقه اوایل آشنایی است (ابراهیمی، ۱۳۸۲). عشق از جمله هیجان‌ات بسیار مهم زندگی است که در عین حال سوء تفاهم‌های بسیاری درباره آن وجود دارد. مغز انسان‌ها به طور طبیعی برای ارتباط با دیگران سیم‌کشی شده است. ما تنهایی و طرد را همچون خطرانی دردناک برای بقا تجربه می‌کنیم. به خاطر دلایل زیستی و فرهنگی ما بر این باوریم که نیازمند تجربه کامل عشقی ماندگار هستیم. با این وجود در واقع عشق

لزوماً وضعیت‌تی تغییرناپذیر و ماندگار یا چیزی که بیرون از خود پیدا کنیم نیست. بلکه موضوع این است که پتانسیل عشق درون ما قرار دارد و عبارت است از اراده و تمایل ما به دوست داشتن دیگران و اهمیت دادن به آنها. عشق طولانی مدت به طور خودکار به وجود نمی‌آید بلکه نیازمند تلاش جدی است یعنی خودخواهی نکنیم و از آسیب پذیری نترسیم (گرینبرگ^۱، ۲۰۱۳؛ ترجمه فیضی، ۱۳۹۳). تمایل شناختی به قرار دادن خود در جای دیگری نیز اهمیت زیادی دارد (لانگ و اندرئوس^۲، ۱۹۹۰ به نقل از روشن، علینقی، ثنائی و ملیانی، ۱۳۹۱). همچنان که هاتفیلد^۳ (۲۰۱۲) طی پژوهشی بیان کرد اگر یک رابطه تا شکوفا شدن ادامه یابد، در زمان، عشق پرشور اولیه ممکن است به عشق بهم پیوسته در اثر اتحاد و اشتراک عمق دهد. همانند آنکه عشق با یک مخلوط پیچیده‌ای از محبت، صمیمیت و تعهد عمیق مشخص شده است.

بسیاری از مردم فکرمی‌کنند که عشق دنیوی نوعی قمار است، و اگر شما آن را از دست دهید، تمام زندگیتان نابود شده است. تعداد زیادی از آنها زمانی که در عشق شکست بخورند، احساس تاسف، افسردگی، بدبینی، و حتی از انواع مختلف بیماری رنج می‌برند. به طور کلی، ما به ندرت هدف و فلسفه عشق و توجه به این واقعیت که همه عشق‌های منطقی یک تاریخ انقضاء دارند، را در نظر گرفته‌ایم. درصد قابل توجهی از مردم باید شکست را انتظار داشته باشند. راه حل در چگونگی مجهز شدن به جهان بینی درست درباره عشق دنیوی است. کاربرد عشق دنیوی موجب شکوفایی ما می‌شود و رشد و تعالی ما را به ارمغان می‌آورد. عشق دنیوی یا (فیگوراتیو عشق) یکی از عوامل مهم است که ما را برای تجربه عشق الهی آماده می‌کند. شبیه به یک تکه پنیر که در مقابل یک سوراخ موش به منظور جلب موش به بیرون قرار دارد، انسان را از خود پرستی بیرون می‌رهاند (طاهری و رحیمی، ۲۰۱۴).

1. Greenberg, M

2. Long E.C.J., & Andrews D.W

3. Hatfield, E

باورها، شناخت‌ها و تفکرات هریک از زوجین در نحوه ارتباطات آنها تأثیر غیرقابل انکاری دارد. باورهای غلط در ذهن هریک از زوجین شناخت دقیق از طرف مقابل را با مشکل مواجه می‌کند و این مسئله به هنگام رفتار و یا ایجاد ارتباط کلامی، زوجین را در رسیدن به تفاهم با موانعی روبه رو می‌کند. این باورهای غلط و یا پیشداوری‌هایی که نسبت به شخصیت همسر خود داریم یکی از موانع روانی ایجاد ارتباط صحیح میان زوجین است و این باعث می‌شود که احساسات بر نحوه واکنش ما نسبت به آنها تأثیر بگذارد و احتمالاً باعث شود که حرف‌های آنها را سوء تعبیر کنیم و این خود مانع یک ارتباط کارآمد می‌شود. عشق مانند هنرهای رزمی نیست که استادان واقعی داشته باشد، همه افراد در بازی عشق، نوزادان تازه متولد شده هستند، درست مثل هر چیز دیگری، در این مورد هم کسب مهارت مستلزم زمان و تمرین است (فروم، ۱۳۷۶؛ ترجمه سلطانی ۱۳۷۶). کسب مهارت‌های ارتباطی یکی دیگر از راه‌هایی است که مبارزه با افکار و ایده‌های منفی را تسریع می‌بخشد. نباید تصور کنیم که یک زندگی ایده آل بدون هرگونه اختلاف نظر است. واقعیت این است که اختلاف نظر و تفاوت عقیده همیشه وجود خواهد داشت، نکته‌ای که مهم است نحوه برخورد و حل اختلاف است (طباطبایی، ۱۳۸۸). احمدی، داوودی، قضائی و مردانی (۲۰۱۳) نیز نکته‌ای را در تحقیق خود اذعان داشتند که شیوع وسواس فکری عشق با سبک دلبستگی ارتباط دارد. نتایج حاصل از چند رگرسیون نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا به طور قابل توجهی می‌تواند وسواس فکری عشق را پیش بینی کند. یافته‌های پژوهش توانست نشان دهد که فعالیت سیستم دلبستگی به دوران کودکی محدود نمی‌شود، و آن در طول زندگی و روابط عاطفی مانند دوستی‌ها و روابط عاشقانه باقی می‌ماند به طوری که سبک دلبستگی دوسوگرا در روابط عاشقانه می‌تواند برای پیش بینی نابهنگام باشد.

عشق چیزی نیست که ذهن انسان کاملاً با آن بیگانه و نامانوس باشد. اما وقتی نتوان آن را فهمید، پس نمی‌توان شعله و نور آن را همواره روشن نگه داشت، محو می‌شود و

ناپدید می‌گردد. مهم اینست که نه تنها این انرژی را تجربه کرد و آن را لمس کرد بلکه ذهن را با مراقبه‌های عمیق آماده کنیم، تا آن را دریافت کند. بنابراین ضروری است برای رسیدن به این وضعیت رهایی، جستجوگرهای عادت شده ذهن را واژگون ساخت. نکته مهم دیگری که باید اشاره کرد رابطه سکس و ازدواج با این وضعیت عشق است. ازدواج به عنوان رابطه دو قلب عاشق امری است فهمیدنی؛ اما ازدواج به عنوان ایینی که جزو آداب و وظایف اجتماعی است (و مبتنی است بر اصل دلبستگی و مالکیت)، که کاملاً با روح این وضعیت خودانگیخته در تضاد قرار دارد. این مالکیت باوری و حسادت قطعاً هر رابطه زیبایی را نابود می‌کند. اگر دو فرد در وضعیت کامل آزادی و فهم متقابل باشند، در چنین رابطه‌ای نیاز نیست که از روابط جنسی دوری شود. روابط جنسی می‌تواند باشد یا نباشد؛ نقطه تاکید روی سکس نیست، روی عشق و فهمیدن متقابل است (کوشیک^۱، ۱۹۷۳؛ ترجمه پرنیان، ۱۳۹۳).

متغیر دیگر مورد بررسی در این پژوهش دلزدگی زناشویی است که ناشی از عدم تناسب میان انتظارات و واقعیات است و میزان آن به میزان سازگاری زوجین و باورهایشان بستگی دارد. بنابراین تعریف دلزدگی یک حالت خستگی و از پا افتادن جسمی و عاطفی و روانی است؛ از پا افتادن جسمی یا فرسودگی بدنی ناشی از دلزدگی به صورت خستگی مزمن بروز می‌کند که با خواب رفع نمی‌شود. در خصوص از پا افتادن عاطفی نیز مبتلایان به دلزدگی همیشه در این تصور غوطه ور هستند که از نظر عاطفی نابود شده اند و مدام آزرده و دل‌سردند. از پا افتادن روانی ناشی از دلزدگی نیز معمولاً به صورت کاهش خود باوری و منفی نگری نسبت به روابط، به خصوص رابطه با همسر رخ می‌دهد. این پدیده امری تدریجی است. در حقیقت عشق و صمیمیت به تدریج تحلیل می‌رود و همراه با آن فرسودگی کلی به وجود می‌آید. این پدیده با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود و اگر در این مرحله کاری

برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد (پاینز، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در واقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌گردد. دلزدگی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی. در واقع یافتن یک عامل زمینه ساز دلزدگی غیر ممکن است (پاینز؛ ۱۹۹۶، ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱). نتایج تحلیل رگرسیون فروزان فر، نادى و مولوى (۱۳۹۳) نشان داد که بهترین پیش بینی کننده‌های سلامت عمومی، بهترین پیش بینی کننده‌های سلامت عمومی، شدت ناکامی و پذیرش آزردهی روانی است. ارائه جلسات مشاوره با هدف شناخت بیان مشکلات و مسائل زناشویی و تلاش برای رفع آنها، می‌تواند موجب سلامت جسمی و روانی پرستاران و افزایش بهره‌وری آنها شود.

لذا ارتباط خوب همسران با یکدیگر آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان گذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده‌ی حل مشکلات و مسایل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند اما فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم امکان چنین عملکردی را از خانواده و زوجین سلب نموده و رابطه‌ی صمیمانه‌ی آنها را به یک رابطه‌ی موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند. هنگامی که رابطه‌ی صمیمانه متوقف می‌شود، انرژی عشق به آزردهی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات را پدید می‌آورد (بولتون، ۱۹۹۶؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۳). راهنورد، عطاری و حسین پور (۱۳۸۸) در پژوهش خود نشان دادند که کاربرد مهارت‌های ارتباطی به شیوه‌ی برنامه ارتباط زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی اثربخش می‌باشد.

ریچ، جکسون و چنچونگ^۱ (۲۰۰۳) نیز با آموزش مهارت‌های ارتباطی به برخی خانوارها نشان دادند که آموزش مهارت‌ها منجر به افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط باز، بهبود مهارت‌های حل مساله و افزایش نگرش به عشق شده است. همچنین در پژوهشی، بیات (۱۳۸۶) بیان می‌کند تاثیر آموزش تصویر سازی ارتباطی که باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی زوجین می‌شود، بر نگرش‌های عشق ورزی زوجین و دلزدگی زناشویی معنادار است و نتایج حاصل از پژوهش تیزدست، صالحی و عطاری (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله بر دلزدگی زناشویی و کیفیت زندگی در زنان مبتلا به اختلافات زناشویی موثر است.

بنابراین ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (اعتمادی، نوابی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵). به طور کلی با توجه به آنچه بیان شد، این سوال مطرح است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود نگرش به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی موثر می‌باشد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف یک تحقیق کاربردی محسوب می‌گردد. این تحقیق نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری تحقیق حاضر عبارت است از کلیه دانشجویان زن متاهل است که در تاپستان سال ۱۳۹۳ ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی مشهد بودند و شامل ۲۵۰ نفر می‌باشند. به منظور انتخاب نمونه، به صورت فراخوان از دانشجویان متاهلی که علاقه مند به شرکت در کلاسهای آموزشی بودند، دعوت به عمل آمد. در مرحله بعد با ایشان مصاحبه آزاد شد و

شرحی مختصر از جریان کار و مطالب گفته شد؛ در نهایت آن دسته که از لحاظ سن (محدوده ۲۲ تا ۲۸ سال)، شهر محل تولد (ترجیحا به دلیل رفت و آمد ساکن شهرستانهای مشهد نباشد) و مدت ازدواج (۱ تا ۷ سال) همتا شدند، و تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و در محل مرکز مشاوره دانشگاه، انجام شد. سپس به طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) گمارده شدند. دلیل انتخاب ۴۰ نفر این بود که برای پژوهشهای با روش آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است (دلاور، ۱۳۷۹). در مرحله بعد به عنوان پیش آزمون از آنها خواسته شد تا به سوالات پرسشنامه‌های پژوهش شامل نگرش به عشق و دلزدگی زناشویی پاسخ دهند. لازم به ذکر است که در ابتدای جلسات ۵ نفر از آزمودنی‌های گروه آزمایش از طرح پژوهش حذف شدند. علت حذف ۴ نفر، غیبت‌های بیش از ۲ جلسه و ۱ نفر نیز، ناتوان در انجام تکالیف در هر جلسه بود. همچنین ۵ نفر از آزمودنی‌های گروه گواه به دلیل عدم تکمیل و تحویل پرسشنامه‌ها حذف شدند. بدین ترتیب تعداد ۳۰ نفر باقی ماندند. در نهایت بعد از اتمام ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (۲ بار در هفته) و طی فاصله زمانی ۱ هفته پس از آخرین جلسه، از شرکت کنندگان مجدداً خواسته شد تا به سوالات پرسشنامه‌های مذکور به عنوان پس آزمون پاسخ دهند.

شیوه اجرا

آموزش مهارتهای ارتباطی هر هفته دو جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تشکیل شد که از مدل (آموزش مهارتهای ارتباطی زوجین و تعهد) استفاده شده است و شامل آموزش پنج مهارت به ترتیب زیر می‌باشد (هالفورد^۱، ۲۰۱۱).

جلسات اول و دوم: ابعاد انتظارات رابطه. جلسات سوم و چهارم: ارتباط کلامی. جلسات پنجم و شش: صمیمیت و توجه دو جانبه. جلسات هفتم و هشتم: مدیریت

تفاوت‌ها و تعارضات. جلسات نهم و دهم: روابط جنسی

ابزار پژوهش

پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز: مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶) با هدف اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است که ۱۷ ماده آن شامل عبارتهای منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی‌ارزش بودن و ۴ ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال بودن و پرانرژی بودن است. نمره گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت در دامنه‌ای بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می‌باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح شده در رابطه زناشویی خود را مشخص می‌سازد. نمره گذاری ۴ ماده نیز به صورت معکوس انجام می‌شود نمره بالاتر آزمودنی در این مقیاس نشانه دلزدگی بیشتری باشد. ضریب پایایی مقیاس با روش بازآزمایی در یک دوره یک ماهه برابر ۰/۷۶ محاسبه شد. همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ محاسبه شده است (پاینز، ۱۹۹۶). نویدی (۱۳۸۴) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ در مورد ۲۴۰ نمونه ۰/۸۶ و ضریب پایایی به روش بازآزمایی را در فواصل یک، دو و چهار ماه ۰/۸۹، ۰/۷۶ و ۰/۶۶ گزارش کرده است. در پژوهشی برای بدست آوردن روایی آن، این آزمون را با پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ همبسته کردند، ضریب همبستگی بین این دو پرسشنامه ۰/۴۰- به دست آمد که در سطح $P \leq 0/001$ معنی دار می‌باشد (نادری، افتخار و آمل زاده، ۱۳۸۸).

مقیاس نگرش به عشق هندریک و هندریک: فرم اصلی این پرسشنامه توسط هندریک و هندریک^۱ (۱۹۷۶) بر پایه نظریه لی از عشق ساخته شده است و دارای ۴۲ گویه است که پس از ۲ بار تحلیل عاملی تاییدی توسط هندریک و هندریک (۱۹۹۸) به ۲۴ گویه و

در سومین تحلیل عاملی تاییدی، به ۱۸ گویه کاهش یافت. به دلیل اینکه فرم ۲۴ سوالی آن به لحاظ روانسنجی مناسبتر است (نتو^۱، ۲۰۰۱)، در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه به صورت طیف ۴ تایی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۴ (کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود و نگرش نسبت به عشق را در ۶ بعد شامل اروس، لودوس، پراگما، استورگ، مانیا، آگاپه نشان می‌دهد. ساختار عاملی این پرسشنامه در جامعه ایرانی توسط بیات (۱۳۸۷) بررسی و ساختار ۶ عاملی آن تایید شده است. در این پژوهش مقدار آلفای کرونباخ برای عامل‌های عشق فداکارانه (آگاپه)، بازیگرانه (لودوس)، شهوانی (مانیا)، واقع‌گرایانه (پراگما)، دوستانه (استورگ) و رومانیک (اروس) به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۶۷، ۰/۶۶، ۰/۷۷ به دست آمد.

یافته‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره برای متغیرهای نگرش به عشق و دلزدگی زناشویی و چند متغیره برای مولفه‌های نگرش به عشق استفاده شد.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون نگرش به عشق و مولفه‌های آن و دلزدگی زناشویی در گروه‌های مطالعه

پس آزمون		پیش آزمون		مرحله	
				گروه‌ها	متغیرها
کنترل	آزمایش	کنترل	آزمایش		
۵۱.۱۳۳۳	۱۱۰.۲۶۶۷	۵۱.۰۶۶۷	۵۱.۴۰۰۰	میانگین	نگرش به عشق
۱۲.۳۳۷۸۸	۱۰.۰۵۳۱۹	۱۲.۷۱۷۷۰	۱۲.۵۷۴۳۵	انحراف معیار	
۸/۱۳۳۳	۱۶/۲۶۶۷	۷/۹۳۳۳	۸/۵۳۳۳	میانگین	اروس
۱/۷۶۷۴۳	۰/۷۰۳۷۳	۲/۰۸۶۲۴	۰/۹۹۰۴۳	انحراف معیار	

پس آزمون		پیش آزمون		مرحله	
				گروه ها	متغیرها
کنترل	آزمایش	کنترل	آزمایش		
۸/۰۶۶۷	۱۵/۶۰۰۰	۸/۰۰۰۰	۷/۸۶۶۷	میانگین	لودوس
۱/۳۳۴۵۲	۲/۷۷۲۳۱	۱/۶۹۰۳۱	۲/۵۵۹۷۶	انحراف معیار	
۸/۰۰۰۰	۱۶/۶۶۶۷	۸/۳۳۳	۸/۲۶۶۷	میانگین	پراگما
۱/۱۹۵۲۳	۱/۲۳۴۴۳	۱/۱۷۵۱۴	۱/۳۳۴۵۲	انحراف معیار	
۹/۴۶۶۷	۱۷/۱۳۳۳	۹/۵۳۳۳	۸/۲۶۶۷	میانگین	استورگ
۱/۳۵۵۷۶	۲/۳۵۶۳۵	۱/۳۰۲۰۱	۳/۴۳۲۳۴	انحراف معیار	
۸/۶۰۰۰	۱۶/۴۶۶۷	۸/۴۶۶۷	۸/۸۰۰۰	میانگین	مانیا
۱/۱۲۱۲۲	۰/۹۱۵۴۸	۱/۴۵۷۳۳	۰/۹۴۱۱۲	انحراف معیار	
۶/۶۶۶۷	۱۶/۲۶۶۷	۶/۸۶۶۷	۸/۸۰۰۰	میانگین	آگاهپه
۱/۴۹۶۰۳	۱/۴۳۷۵۹	۲/۴۴۵۶۰	۱/۵۲۱۲۸	انحراف معیار	
۱۲۱/۲۶۶۷	۱۴۷/۵۳۳۳	۱۲۱/۳۲۳۳	۱۲۱/۵۳۳۳	میانگین	دلزدگی زناشویی
۱۲/۲۸۶۰۱	۱۳/۶۶۸۷۷	۱۲/۲۶۴۶۶	۱۲/۱۴۷۱۱	انحراف معیار	

جدول ۱ نشان دهنده میانگین وانحراف استاندارد نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون نگرش مربوط به عشق و مولفه‌های آن و دلزدگی زناشویی در گروه کنترل و آزمایش است. برای استفاده از تحلیل کوواریانس، ابتدا لازم است پیش فرض تساوی واریانس‌ها بررسی گردد. برای آزمون این فرضیه از آزمون لوین استفاده شد. براساس نتایج حاصل از آزمون لوین (تساوی واریانس‌ها)، می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد. بنابراین $P > 0/05$ گروه‌های آزمایش و کنترل تایید شد. نتایج حاصل از آزمون لوین و تحلیل کوواریانس در مورد مقایسه نمره‌های نگرش مربوط به عشق و مولفه‌های آن و دلزدگی زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل به ترتیب در جدول ۲ و ۳ آمده است.