

## مقایسه اثربخشی آموزش رویکرد اولسون و رویکرد پذیرش و تعهد بر انتظار از ازدواج و مسئولیت پذیری دختران مجرد مانده

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۱/۰۱

### خلاصه

**مقدمه:** هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش رویکرد اولسون و رویکرد پذیرش و تعهد بر انتظار از ازدواج و مسئولیت پذیری دختران مجرد مانده در ایران بود.

**روش کار:** طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایشی و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دختران مجرد مانده شهر تهران در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند که از این جامعه تعداد ۶۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب و در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) به صورت تصادفی جایگزین شدند.

**نتایج:** نتایج پژوهش نشان داد که میانگین انتظار از ازدواج و مسئولیت پذیری دختران مجرد مانده در هر دو گروه آزمایش افزایش پیدا کرد و نتایج کواریانس چند متغیره نشان داد که تاثیر هر دو رویکرد بر کاهش انتظار بدبینانه و ایده آل گرایانه از ازدواج و افزایش انتظار واقع بینانه از ازدواج و مسئولیت پذیری معنی دار است ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی، نشان از آن داشت که بین اثربخشی دو رویکرد در افزایش انتظار واقع بینانه از ازدواج و مسئولیت پذیری تفاوت معنی داری وجود ندارد اما تاثیر رویکرد پذیرش و تعهد بر کاهش انتظار بدبینانه و ایده آل گرایانه بیشتر از رویکرد اولسون بود.

**کلمات کلیدی:** رویکرد آماده سازی اولسون، آموزش پذیرش و تعهد (اکت)، انتظار از ازدواج، مسئولیت پذیری، دختران مجرد مانده

بهار حاج رضایی<sup>۱</sup>

شکوه نوایی نژاد<sup>۲\*</sup>

علیرضا کیامنش<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری رشته مشاوره، واحد علوم و تحقیقات،

دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- استاد گروه مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه

خوارزمی (تربیت معلم)، تهران، ایران.

۳- استاد گروه مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه

خوارزمی (تربیت معلم)، تهران، ایران.

Email: navabinejad93@gmail.com

## مقدمه

ازدواج یکی از وقایع مهم در زندگی افراد جامعه انسانی است و مهم‌ترین نهاد برای یک فرد و جامعه می‌باشد. ازدواج برای فرد، نقطه عطفی در چرخه زندگی و مهم‌ترین پایه در تشکیل خانواده است در بسیاری از جوامع تنها راه پذیرفته شده برای فرزندآوری و ادامه نسل می‌باشد (۱). در دهه‌های اخیر، تغییر در الگوهای ازدواج، بی‌رغبتی به ازدواج، ازدواج در سنین بالا و یا ازدواج نکردن به طور کلی، افزایش چشمگیری داشته است (۲). مطالعات انجام شده در بسیاری از کشورهای مختلف نشان می‌دهد که میزان ازدواج در حال کاهش است (۳).

در ایران از دیرباز نهاد خانواده از اهمیت به‌سزایی برخوردار بوده است. با شتاب گرفتن روند تحولات اقتصادی و اجتماعی در کشور، در نیم قرن اخیر، الگوی سنتی خانواده به تدریج رو به تغییر گذاشت و ازدواج نیز در بستر زمان دست‌خوش تحولاتی شده است. یکی از حوزه‌های این تغییرات سن ازدواج است که تحولات اخیر باعث شده میانگین سن در اولین ازدواج برای دختران و پسران افزایش یابد (۴). بر این اساس، بین سال‌های ۱۳۴۵ تا ۱۳۸۵ با افزایش تدریجی همراه بوده و این افزایش در یکی دو دهه اخیر شتاب بیشتری داشته است؛ به طوری که سن ازدواج از ۱۸ سال در سال ۱۳۴۵ به ۲۸ سال در سال ۱۳۸۵ رسیده است (۵). همچنین طبق آمار سازمان مللی جوانان در دو دهه گذشته ازدواج دختران کاهش داشته و تعداد دختران تحصیل کرده‌ای که هرگز ازدواج نکرده‌اند، از ۵٪ به ۱۶٪ افزایش پیدا کرده است (۵).

علاوه بر همه‌ی عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، بسیاری از عوامل فردی نیز بر تاخیر در ازدواج تاثیر گذار هستند. از جمله این عوامل می‌توان به میزان مسئولیت‌پذیری، اهداف فرد و نگرش‌ها و انتظارات او از ازدواج اشاره کرد (۶). لیچتر، باستون و برون (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای که در ایالات متحده انجام دادند نشان دادند که خواسته‌ها و انتظارات جوانان از ازدواج که متاثر از بافت خانواده است بر تاخیر در ازدواج و ازدواج نکردن بسیار

موثر است (۷). بنابراین یکی از زیان‌بارترین عواملی که بر ازدواج و طلاق تاثیر گذار است باورها، دیدگاه‌ها و انتظارات غیر واقعی و رمانتیک از ازدواج است (۸).

علاوه بر انتظار از ازدواج، از دیگر عوامل تاثیر گذار بر پدیده‌ی مجرد ماندگی و تاخیر در سن ازدواج می‌توان به مسئولیت‌پذیری اشاره کرد (۹). در پژوهش‌های محبی و سیاح (۱۳۹۵) انتظارات متناقض از زندگی و معیارهای همسرگزینی و عدم پذیرش مسئولیت

زندگی و خانواده از دلایل عدم ازدواج جوانان بود (۱۰). با توجه به مطالب عنوان شده می‌توان پی برد که انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری جوانان به عنوان عوامل فردی مهم نقش اساسی در افزایش سن ازدواج، تاخیر در ازدواج و گاهی عدم ازدواج دارد، بنابراین باید تدابیری اندیشیده شود تا با آموزش‌های مناسب بتوان زمینه را برای افزایش مسئولیت‌پذیری و داشتن انتظارات واقع بینانه از ازدواج در نسل جوان افزایش داد. یکی از راه‌های تغییر انتظارات، باورها و نگرش‌ها نسبت به ازدواج، برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج است (۱۱)، یکی از رویکردهای آموزشی پیش از ازدواج رویکرد آماده سازی اولسون می‌باشد. آماده سازی برای ازدواج رویکرد نسبتاً تازه‌ای برای پیشگیری از شکست و نارضایتی در زندگی زناشویی و مبتنی بر این دیدگاه است که زوج‌ها می‌توانند یاد بگیرند که چگونه ازدواج‌های موفق و پایداری داشته باشند و هدف زیر بنایی آن کمک به قوی‌تر شدن پیوندهای زناشویی است (۱۳).

از دیگر رویکردهای تاثیر گذار بر انتظارات و نگرش‌ها و مسئولیت‌پذیری می‌توان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را نام برد، این رویکرد از توانایی خوبی در مهار انتظارات نادرست، نگرش‌ها و ادراکات فرد در برابر پیش آمدهای استرس‌زای زندگی برخوردار است. پژوهش‌ها نشان داده است که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در زمینه‌های مختلفی چون سازگاری (۱۴)، مسئولیت‌پذیری دانش آموزان (۱۵) افسردگی و اضطراب (۱۶) موثر بوده است.

<sup>1</sup>Lichter, Batson, & Brown

شامل، سن (۳۶ سال به بالا)، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، هرگز ازدواج نکرده، داشتن سواد حداقل دیپلم، پایین بودن نمره مسئولیت پذیری و بالا بودن نمره انتظار ایده آل گرایانه و بدبینانه، فاقد هر گونه اختلال روانپزشکی که نیازمند مصرف دارویی و جلسات روان درمانی باشند.

ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به ادامه همکاری و مزدوج شدن در فرایند پژوهش بود. بدین ترتیب ابتدا هر سه گروه به پرسشنامه‌های پژوهش (انتظار از ازدواج و مسئولیت پذیری) پاسخ دادند و سپس رویکرد اولسون برای گروه آزمایشی ۱ و رویکرد پذیرش و تعهد برای گروه آزمایشی ۲ به مدت ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای اعمال شد اما برای گروه کنترل هیچ گونه‌ای مداخله‌ای دریافت نکردند؛ در نهایت دو هفته پس از اتمام دوره از هر سه گروه پس‌آزمون به عمل آمد. بدین ترتیب داده‌های لازم جمع‌آوری و با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۳ مورد تحلیل قرار گرفت. روش تحلیل این پژوهش بعد از آزمون کالموگراف اسمرنوف و لوین، کواریانس چندمتغیره بود.

### ابزار پژوهش

۱- مقیاس انتظار از ازدواج جونز و نلسون<sup>۱</sup> (MES): برای بررسی انتظارات آزمودنی‌ها از ازدواج، از مقیاس انتظار از ازدواج (MES)، که توسط جونز و نلسون (۱۹۹۷) ساخته شد استفاده شد (۱۹). مقیاس انتظار از ازدواج یک ابزار چند بعدی و دارای سه عامل مجزا و مرتبط انتظارات بدبینانه، واقع‌گرایانه و ایده‌آل‌گرایانه می‌باشد که انتظارات افراد نسبت به ازدواج را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه حاوی ۴۰ گزاره است. پاسخ‌دهندگان از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم استفاده می‌کنند. در این پرسشنامه نمره بین ۴۰ تا ۸۰ نشانگر انتظارات بدبینانه از ازدواج، نمره بین ۸۰ تا ۱۲۰ نشانگر انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج و نمره ۱۲۰ به بالا نشانگر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج است. جونز و نلسون (۱۹۹۷) پایایی کل مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ<sup>۲</sup> ۰/۸۰-

هدف درمان تعهد و پذیرش ایجاد تغییر مستقیم در مراجع نیست بلکه هدف آن، کمک به مراجع است تا بتواند با روش‌های متفاوتی با تجاربش ارتباط برقرار کند و قادر گردد تا به طور کامل با زندگی معنادار و مبتنی بر ارزش درگیر گردد (۱۷).

با توجه به مبانی نظری و پژوهشی بیان شده و همینطور تحولاتی که به موازات تحولات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جوامع در الگوهای ازدواج و خانواده ایجاد شده است و با مد نظر قرار دادن این مسأله که خانواده اساسی‌ترین نقش را در بنیان و سلامت یک جامعه دارد و بنیان خانواده بر مبانی ازدواج می‌باشد، همچنین وجود شکاف پژوهشی در زمینه تاثیر رویکرد اولسون و همچنین تاثیر پذیرش و تعهد بر دختران بازمانده از ازدواج، پژوهشگران را بر آن داشت تا با هدف تعیین رویکرد اثربخش در زمینه دختران بازمانده از ازدواج گام بردارند، لذا مسأله این پژوهش این بود که بین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج با رویکرد اولسون و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری دختران مجرد مانده در ایران چه تفاوتی وجود دارد؟

### روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دختران مجرد (۳۶ سال به بالا) شهر تهران در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. حجم نمونه آماری در پژوهش آزمایشی در هر گروه می‌تواند از ۳ تا ۱۵ نفر باشد (۱۸). نمونه آماری پژوهش حاضر با توجه به ماهیت تحقیق و احتمال افت آزمونی‌ها در هر گروه به ۲۰ نفر در نظر گرفته شد که در مجموع ۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس از طریق فراخوان گسترده در فضای مجازی (تلگرام، اینستاگرام و سایت) و با رعایت ملاک‌های ورود به پژوهش از بین دختران مجرد انتخاب شدند (۲۰ نفر گروه آزمایش رویکرد اولسون، ۲۰ نفر گروه آزمایش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و ۲۰ نفر گروه کنترل). نمونه انتخاب شده با جایگزینی تصادفی (قرعه کشی ساده) در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش

1. Marriage Expectation Scale (MES)

2. cronbach's alpha

مگارگی<sup>۳</sup> (۱۹۷۲) گزارش نمود، ضریب پایایی پرسشنامه کالیفرنیا در مقایسه با سایر پرسشنامه‌های شخصیت کاملاً رضایت بخش بوده است (۲۱). گاف<sup>۴</sup> (۱۹۸۷) پس از بررسی پژوهش‌های متعدد درمورد پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا، نتیجه گرفت که دامنه ضرایب پایایی بازآزمایی<sup>۵</sup> و همسانی درونی<sup>۶</sup> هر یک بین ۰/۵۲ تا ۰/۸۱ می‌باشد (۲۲). در ایران فضل‌الهی قمشی و افراسیابی (۱۳۹۷) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند (۲۳). برای این خرده مقیاس روایی مطلوبی نیز گزارش شده است (۲۴). برای رفع نگرانی از وجود برخی تفاوت‌های جزئی فرهنگی و سنی در جمعیت مورد مطالعه پژوهش، پژوهشگر خود نیز پایایی این مقیاس را محاسبه و ضریب آلفای کرونباخ آن را برای پایایی کل مقیاس ۰/۸۹ برآورد کرده است.

۰/۷۹ و دیلون (۲۰۰۵) ضریب ۰/۸۰ را گزارش کردند (۱۹). همچنین، نیلفروشان و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی ساختار عاملی<sup>۱</sup> و روایی مقیاس انتظار از ازدواج پرداختند. نتایج نشان داد که به طور کلی می‌توان از این مقیاس به عنوان ابزاری معتبر و مناسب برای سنجش انتظار از ازدواج استفاده کرد (۲۰). در این پرسشنامه نیز، پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برای انتظارات بدبینانه، انتظارات ایده‌آل‌گرایانه، انتظارات واقع‌گرایانه و کل مقیاس، به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ بدست آمد.

## ۲- مقیاس مسئولیت‌پذیری پرسشنامه روانشناختی

**کالیفرنیا<sup>۲</sup> (CPI):** این مقیاس دارای ۴۲ سوال می‌باشد که با هدف سنجش میزان مسئولیت‌پذیری افراد بهنجار ۱۲ سال به بالا تهیه شده است. آزمودنی‌ها به صورت موافقم و مخالفم به سؤال‌های آن پاسخ می‌دهند.

## جدول ۱- خلاصه جلسات درمانی طبق رویکرد اولسون

جلسه	محتوای جلسه
اول	برقراری رابطه حسنه و آشنایی اعضا با یکدیگر، بستن قرارداد درمانی، آشنا نمودن افراد با موضوع پژوهش، آشنایی با نحوه انجام کار و قوانین گروه (زمان تشکیل، تعداد، نداشتن غیبت و تاخیر و مدت جلسات آموزشی). تعریف ازدواج، عوامل موثر بر ازدواج، دلایل افزایش سن ازدواج، اجرای پیش‌آزمون
دوم	مراحل ازدواج و معیارهای ازدواج: توضیح در مورد موضوع اولین گام ازدواج (آشنایی)، نظریه محیط آشنایی، های آشنایی ویژگی‌ها، مزیت و محدودیت‌های دوره آشنایی و اشتباهات و باید و نبایدهای این دوره، مباحث خودآگاهی و آمادگی و دلایل نادرست ازدواج در انتخاب همسر
سوم	آموزش برقراری رابطه موثر، تعریف ارتباط و عناصر ارتباط، ارتباط موثر و ارتباط ناموثر، مهارت گوش دادن و مهارت حرف زدن، تمرین گفتگوی مثبت، تاکید بر مهارت گوش دادن فعال، آموزش شیوه سوال پرسیدن، بررسی نقش سبک‌های ارتباطی در مسئولیت‌پذیری، آموزش سبک‌های برقراری ارتباط، شناخت مهارت‌های ارتباطی، ارتباط ناهمخوان، انتظار در مورد باز بودن شریک زندگی
چهارم	صمیمیت و انعطاف‌پذیری، بررسی تحکیم فن تصویر سازی ذهنی، پاسخگویی به فرم صمیمیت اولسون، پاسخگویی به فرم انعطاف‌پذیری اولسون، آموزش تکنیک‌هایی جهت افزایش صمیمیت
پنجم	در این جلسه اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن شامل جاذبه متقابل، مکملیت (بررسی تفاوت‌های مهم) و (مقایسه‌پذیری) بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت آشنا شدند
ششم	این جلسه با بحث در مورد این که چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند و ویژگی‌های افراد قابل اعتماد شروع شد. سپس در زمینه منابع اطلاعاتی افراد شامل ایده آل‌ها و تداعی‌ها به افراد آموزش داده شد در مورد انتظارات و باورهای ارتباطی کلیشه‌ای بحث و گفتگو شد و از تکنیک عملی اعتمادسازی استفاده شد.
هفتم	حل تعارضات، آموزش الگوی ده گام برای حل و فصل تضادها و تنش‌ها
هشتم	هدف‌گزینی و الگوی تغییر و اجرای پس‌آزمون

3. Megargee

4. Gough

5. test-retest

6. internal consistency

1. factor structure

2. California psychological Inventory (CPI)

## جدول ۲- خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد

جلسه	محتوای جلسه
اول	برقراری رابطه حسنه و آشنایی اعضای با یکدیگر، بستن قرارداد درمانی، آمادگی روانی اولیه در افراد در مورد موضوعاتی مانند آگاهی، تجربه و تغییر، آشنا نمودن افراد با موضوع پژوهش، تعریف ازدواج، عوامل موثر بر ازدواج، مراحل ازدواج و دلایل افزایش سن ازدواج، اجرای پیش-آزمون
دوم	بحث در مورد تجربیات شرکت کنندگان و شیوه ارزیابی آنان در یک تمرین گروهی، کلیات درمان اکت: اکت چیست؟ هدف و فرضیات اکت؟ توضیح شش ضلعی اکت به صورت کلی (انعطاف پذیری و انعطاف ناپذیری روانشناختی) ارائه تمرین (پرسشنامه افکار و احساسات)
سوم	توضیح ضلع اول (پذیرش / انعطاف پذیری)، (اجتناب تجربی / انعطاف ناپذیری)، اهمیت توجه به اجتناب تجربی، تفاوت حل مساله در دنیای درون و بیرون، پرسشنامه پذیرش و اقدام، انجام تمرین: تمرین کتاب جلوی صورت، کشیدن بنده انگشتی ارائه تکلیف منزل: پیدا کردن آنچه که از آن اجتناب می کنند
چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل: : ضلع دوم: (آمیختگی شناختی و متمایز سازی)، تشریح کاربرد فنون گسلش شناختی، تضعیف اثتلاف خود با افکار و عواطف مطرح کردن و بحث درباره سوال به چه فکری فیوز کردین؟ و بررسی نقش افکار فیوز شده در عدم ازدواج و مسوولیت پذیری در جنبه های مختلف زندگی تمرین مایند فولنس، حرکت برگ های رودخانه، پیدا کردن مواردی که در آنها آمیختگی داشتید. کاربرگ شماره ۱۲
پنجم	ضلع سوم (ارتباط با لحظه حال)، مفهوم مسلط گذشته و آینده هراسناک و بررسی نقش و تاثیر آن در انتظارات از ازدواج بحث گروهی: مسائل تاثیر گذار گذشته در زندگی کنونی و مسائلی از آینده که آنها الان با آن درگیرند؟ و نقشی که این مسائل در عدم ازدواج افراد داشته تمرین های ذهن آگاهی: تمرین های تنفسی، کشمش (کاربرگ شماره ۱۵)
ششم	ضلع چهارم (دلبستگی به خود مفهوم سازی شده)، مشاهده خود به عنوان زمینه، تضعیف خود مفهومی و بیان خود به عنوان مشاهده گر، نشان دادن جدایی بین خود، تجربیات درونی و رفتار تشریح کاربرد فنون ذهنی، الگوسازی خروج از ذهن، آموزش دیدن تجربیات درونی به عنوان یک فرآیند
هفتم	ضلع پنجم (ارزش ها / دور شدن از ارزش ها)، تعریف ارزش ها، فرق ارزش و هدف، سوالاتی برای روشن شدن ارزش ها، کاربرگ شماره ۲۲، تمرین: سیبل (کاربرگ شماره ۱۲) معرفی ارزش و فرآیند ارزش گذاری در زندگی، نشان دادن خطرات تمرکز بر نتایج، کشف ارزش های عملی زندگی، بررسی و بحث گروهی درباره نقش ارزش ها در انتظارات افراد از ازدواج و زندگی زناشویی
هشتم	ضلع ششم (اقدام متعهدانه): درک ماهیت تمایل و تعهد، تعیین الگوهای عمل متناسب با ارزش ها، تمرین (پل طنابی، قطار، کشتی و ساخل امن)، جمع بندی و خلاصه دوره، گرفتن فیدبک و در نهایت اجرای پس آزمون

## نتایج

ازدواج و مسوولیت پذیری) به تفکیک گروه های آزمایش و

کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون نشان داده شده است.

در این پژوهش ۶۰ دختر مجرد مانده در سه گروه پژوهشی

شرکت کرده بودند که میانگین سنی آنها ۴۳/۶۵ با انحراف معیار

۶/۱۲ بود. در جدول ۳ یافته های توصیفی پژوهش (انتظار از

جدول ۳- آمار توصیفی نمره‌های انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل دوگانه اندازه‌گیری

گروه مطالعه							
متغیر	مرحله اندازه‌گیری	رویکرد اولسون		رویکرد پذیرش و تعهد		گروه کنترل	
		انحراف میانگین	انحراف معیار	انحراف میانگین	انحراف معیار	انحراف میانگین	انحراف معیار
انتظارات بدبینانه	پیش‌آزمون	۲۴/۵۰	۴/۶۸	۲۶/۴۰	۱/۵۴	۲۵/۴۰	۲/۸۲
	پس‌آزمون	۲۰/۸۰	۳/۷۷	۱۹	۲/۵۱	۲۴/۴۰	۳/۷۷
انتظار از ازدواج	پیش‌آزمون	۵۵/۱۰	۸/۷۸	۵۵/۶۵	۵/۴۷	۵۶/۳۰	۳/۴۸
	پس‌آزمون	۵۱/۴۰	۸/۱۲	۴۸/۷۵	۴/۸۲	۵۵/۶۰	۳/۴۵
انتظارات واقع‌گرایانه	پیش‌آزمون	۳۸/۸۵	۶/۴۷	۳۸/۵۵	۳/۴۹	۳۸/۱۰	۴/۰۹
	پس‌آزمون	۴۸/۷۵	۶/۳۹	۵۲/۳۰	۵/۶۲	۳۸/۲۰	۳/۹۶
مسئولیت‌پذیری	پیش‌آزمون	۱۸/۲۵	۶/۸۹	۱۶/۴۵	۵/۷۹	۱۹/۴۵	۶/۹۸
	پس‌آزمون	۲۳/۳۰	۶/۲۵	۲۴/۷۵	۵/۵۰	۱۹	۷/۱۴

اطلاعات جدول فوق نشان می‌دهد که بعد از اعمال مداخله آموزشی در دختران مجرد باز مانده از ازدواج گروه‌های آزمایش (اولسون و پذیرش - تعهد)، میانگین انتظارات بدبینانه از ازدواج و انتظارات ایده‌آل گرایانه از ازدواج آنان به مقدار قابل توجهی کاهش یافته است. این در حالی است که میانگین انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج و مسئولیت‌پذیری در نمونه گروه آزمایش بعد از اعمال مداخله آموزشی افزایش یافته است؛ به منظور بررسی معنی‌دار بودن تفاوت، به ارائه نتایج آزمون استنباطی با روش آماری کواریانس چند متغیره پرداخته می‌شود. قبل از اجرای آزمون تحلیل کواریانس<sup>۱</sup>، از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف<sup>۲</sup> جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات سه گروه و از آزمون لوین<sup>۳</sup> جهت بررسی همگنی واریانس‌های<sup>۴</sup> متغیرهای پژوهش در جامعه و از آزمون ام. باکس<sup>۵</sup> جهت بررسی همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس، استفاده شد که نتایج این آزمون‌ها معنی‌دار نبود ( $p > 0.05$ )، بنابراین، داده‌ها پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری را زیر سوال نبرده‌اند. لذا با توجه به رعایت مفروضه‌ها، می‌توان از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده کرد.

**جدول ۴-** نتایج آزمون‌های چندمتغیری روی میانگین پس‌آزمون ابعاد انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری گروه‌های آزمایش و کنترل با

تعدیل اثر پیش‌آزمون							
نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون اثر پیلائی	۰/۸۷	۶	۱۰۶	۱۳/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۴۳	۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۰	۶	۱۰۴	۲۱/۸۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۱

1. covariance analysis  
 2. kolmogorov-smirnoff test  
 3. levine test  
 4. homogeneity of variance  
 5. box's M test

۱	۰/۶۶	۰/۰۰۰	۳۲/۲۷	۱۰۲	۶	۳/۸۰	آزمون اثر هتلینگ
۱	۰/۷۹	۰/۰۰۰	۶۵/۵۷	۵۳	۳	۳/۸۰	آزمون بزرگترین ریشه روی

مسئولیت پذیری) تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0/01$ ) برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر یا متغیرها بین کدام گروه تفاوت وجود دارد با استفاده از آزمون تعقیبی بانفرونی جزئیات تفاوت‌ها و مقایسه دو به دو گروه‌ها صورت گرفت که نتایج حاصل در جدول زیر ارائه شده است.

همانطوری که در جدول ۴ مشخص است، با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین گروه‌های دو گانه آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (انتظارات بدبینانه از ازدواج، انتظارات ایده آل گرایانه از ازدواج، انتظارات واقع گرایانه از ازدواج و

**جدول ۵- نتایج آزمون بانفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌های آزمایش و گروه کنترل در ابعاد انتظار از ازدواج و مسئولیت پذیری**

متغیر	گروه مرجع	گروه مقایسه	اختلاف میانگین	انحراف معیار	p
انتظارات بدبینانه از ازدواج	رویکرد اولسون	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	۲/۸۰**	۰/۸۷	۰/۰۰۶
	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه کنترل	-۳/۱۸**	۰/۸۵	۰/۰۰۱
انتظارات ایده آل گرایانه از ازدواج	رویکرد اولسون	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳/۳۸**	۰/۹۷	۰/۰۰۳
	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه کنترل	-۳/۱۴**	۰/۹۴	۰/۰۰۵
انتظارات واقع گرایانه از ازدواج	رویکرد اولسون	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳/۴۶	۱/۵۱	۰/۰۷۶
	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه کنترل	-۱۰/۲۵**	۱/۴۷	۰/۰۰۰
مسئولیت پذیری	رویکرد اولسون	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	-۲/۸۰	۱/۲۷	۰/۰۹۵
	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه کنترل	۵/۲۰**	۱/۲۷	۰/۰۰۰
	رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه کنترل	۸**	۱/۲۹	۰/۰۰۰

$p < 0/05^*$ ,  $p < 0/01^{**}$

همانطور که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد اختلاف میانگین نمرات انتظارات بدبینانه از ازدواج و انتظارات ایده آل گرایانه از ازدواج بین گروه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون و گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد معنی دار است ( $p < 0/01$ ) اما این اختلاف میانگین در مورد انتظارات واقع گرایانه از ازدواج معنی دار نیست ( $p > 0/05$ ).. لذا آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش انتظارات بدبینانه از ازدواج و انتظارات ایده آل گرایانه از ازدواج دختران مجردموثرتر بوده است. همچنین، نتایج جدول مشخص کرد که اختلاف میانگین نمرات مسئولیت پذیری بین گروه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون و گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد نیست ( $p > 0/05$ ). به عبارت دیگر، بین این دو روش آموزشی در افزایش مسئولیت پذیری دختران مجرد تفاوت معنی داری وجود ندارد.

**بحث و نتیجه گیری**

نقطه عطفی در چرخه زندگی و مهمترین پایه در تشکیل خانواده است در بسیاری از جوامع تنها راه پذیرفته شده برای فرزندآوری و ادامه نسل می‌باشد (۱). لذا این پژوهش با هدف تعیین و مقایسه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون و آموزش مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد بر انتظار از ازدواج و مسئولیت پذیری دختران مجرد مانده انجام شد. اولین نتیجه پژوهشی نشان داد که آموزش مبتنی بر رویکرد

ازدواج یکی از وقایع مهم در زندگی افراد جامعه انسانی است و مهمترین نهاد برای یک فرد و جامعه می‌باشد. ازدواج برای فرد،

داشته است. علاوه بر این، بهبود مشاهده شده در مسئولیت پذیری دختران شرکت کننده که دچار بی هدفی، عدم مهارت‌های آموزشی و مهارت‌های موثر در مقابله با شرایط سخت و پرفشار، مهارت‌های حل مساله بودند، دیدگاه هدف گرایانه و ساختار منسازانه‌ای را برای مقابله با شرایط سخت زندگی عرضه می‌کند. و وقتی که فرد دیدگاه هدف گرایانه‌ای به زندگی داشته باشد میزان مسئولیت پذیری افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این بود که آموزش مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد به طور معنی داری نسبت به گروه کنترل، موجب کاهش انتظارات بدبینانه و ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج و افزایش انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج و مسئولیت پذیری شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های، جاستون و همکاران (۲۰۱۰) (۲۹)، سگرین و همکاران (۲۰۰۲) (۸) و میرزا حسینی، پورعبدل، قراملکی و سروانی (۱۳۹۵) (۳۰) همسو بود.

در تبیین این یافته‌ها نیز می‌توان گفت در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد هدف، زندگی غنی، پر معنی، همه جانبه و ایجاد انعطاف پذیری روانشناختی است یعنی ایجاد توانایی در انتخاب عملی که در بین گزینه‌های مختلف، مناسب تر باشد و نه انجام عملی که فقط برای اجتناب از افکار، احساسات، خاطره‌ها یا امیال آزاردهنده باشد نتیجه انعطاف پذیری درنهایت کاهش اجتناب تجربه‌ای خواهد بود که می‌تواند به کاهش باورهای غیرمنطقی در فرد انجامیده و سوگیری توجه را به احتمال زیاد بهبود ببخشد. سوال‌های اصلی این است "آیا مجرد ماندگی عملی مناسب در بین گزینه‌های مختلف می‌باشد یا صرفاً عملی برای اجتناب از تجارب ناخوشایند؟ آیا ازدواج می‌تواند ما را به سمت یک زندگی غنی، پر معنا و همه جانبه سوق دهد؟"

در اینجا با کار روی دو ضلع اجتناب تجربی و لیست ارزش‌های دختران مجرد سعی در پاسخ دهی به این سوال‌ها شد، در طول جلسات تعداد زیادی از شرکت کننده گان دریافتند مطابق با لیست ارزش‌های خود زندگی نکرده اند. به طور مثال ارزش اول آنها خانواده بوده ولی در عمل کار و یا تحصیلات در اولویت قرار گرفته بود بنابراین با کار و تحصیلات خود خوشحال نبودند چرا که ارزش‌های خود را زندگی

اولسون به طور معنی داری نسبت به گروه کنترل، موجب کاهش انتظارات بدبینانه و ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج و افزایش انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج و مسئولیت پذیری شده است. این نتایج با یافته‌های پژوهش مرتبطی مثل امیدوار، میرزاده و فاتحی زاده (۱۳۹۱) (۲۵)، کامکار، صالحی، کجیاف و سلاسل (۱۳۸۹) (۲۶) و یزدان پناه احمد آبادی (۱۳۹۱) (۲۷) که نشان داد آموزش به روش اولسون بر انتظار واقع بینانه از ازدواج تاثیر دارد، همسو بود.

در تبیین این فرضیه می‌توان چنین گفت ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات تمام زندگی است اما متأسفانه این تصمیم زمانی باید گرفته شود که اطلاعات و دانسته‌ها، تجربیات و پختگی ما در برابر بزرگی این تصمیم اندک و ناتمام است لذا در پژوهش حاضر اعتقاد بر این است که دختران هنوز دست به انتخاب نزده‌اند و آموزش‌ها می‌تواند به انتخاب آنها کمک کند، بنابراین با این سوال که "تعریف شما از ازدواج چیست؟" انتظار از ازدواج دختران به چالش کشیده شد و آنها پس از آشنایی با چپستی، چرایی و چگونگی ازدواج توانستند به تعریف واقع‌گرایانه تری از ازدواج مبنی بر شناخت و انتظارات خود قبل از شناخت و انتظارات طرف مقابل دست پیدا کنند.

از جمله انتظارات غیر واقع بینانه در بین شرکت کننده گان می‌توان به مواردی مثل قرار است ازدواج تمام دردهای من را تسکین دهد - در ازدواج همیشه باید شاد باشم - تمامی آرزوهای برآورده نشده در ازدواج برآورده شود، اشاره کرد. تعریف واقع بینانه تری که دختران در انتهای آموزش‌ها به آن دست یافتند این بود که زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید. کارول و دوهرتی (۲۰۰۳) دریافتند که برنامه‌ی آماده سازی ازدواج به طور کلی در فراهم آوردن دستاوردهای مفید، سریع و کوتاه مدت در مهارت‌های بین فردی، رشد فردی و به طور کلی کیفیت روابط مؤثرند (۲۸).

در تبیین تاثیر این رویکرد بر مسئولیت پذیری می‌توان گفت حضور در این دوره‌ها، صرف نظر از سبک‌های ارتباطی اولیه دختران در ابتدای دوره، تأثیر قابل توجهی بر بهبود زندگی آنها



پژوهشی که به مقایسه دو رویکرد اولسون و پذیرش-تعهد پرداخته باشد یافت نشد؛ اما در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت آموزش به روش پذیرش و تعهد رویکردی عمل‌گرا و مبتنی بر ارزش‌ها است و همزمان با آموزش مفاهیم اساسی این رویکرد از جمله کار بر روی لیست ارزش‌ها در طول دوره، شرکت‌کننده‌گان با تمرین‌های عملی بسیار و استعاره‌های گوناگون (جشن تولد ۶۰ سالگی)، مفاهیم را تمرین و به کار بردند، در واقع در رویکرد پذیرش و تعهد دختران مجرد به چالش کشیده شدند تا به دقت تأمل کنند که می‌خواهند زندگی‌شان در قلمروهای مختلف مانند: شغل و حرفه، خانواده، رابطه زناشویی، دوستی، رشد و پیشرفت شخصی، سلامت و معنویت به کدامین سو هدایت شود؟ در حوزه ازدواج، روشن شد که هرفردی با انتظارات خاصی ازدواج می‌کند این انتظارات معمولاً ریشه در جامعه، والدین، ارزش‌ها، خواننده‌ها، شنیده‌ها و عقاید خاص افراد دارد، لازم است دختران زمانی را به این امر اختصاص بدهند که آیا انتظاراتشان واقع بینانه و قابل حصولند؟ در نهایت دریافتند امروزه وقتی زنان درباره زندگی‌شان می‌اندیشند تعداد زیادی از آنها نه فقط ازدواج و وظیفه مادری بلکه شغل، پیشرفت شخصی و منزلت خود را در دنیا در نظر می‌گیرند که این مساله خود امر ازدواج را به تأخیر می‌اندازد. در پایان، با توجه به اثربخشی آموزش رویکرد آماده‌سازی اولسون و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش انتظارات بدبینانه و ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج و افزایش انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج و مسئولیت‌پذیری دختران مجردمانده، پیشنهاد می‌گردد روانشناسان و مشاوران فعال در زمینه پیش از ازدواج، از پروتکل آموزشی این رویکردها استفاده بکنند.

نکردند. باشناسایی ارزش‌ها و اولویت‌ها آنها توانستند تا حد زیادی به انتظارات واقع بینانه‌ای متناسب با ارزش‌ها در راستای یک زندگی غنی، پر معنا و همه جانبه دست پیدا کنند. در تبیین اثر بخشی این رویکرد بر مسئولیت‌پذیری می‌توان گفت مسئولیت‌پذیری در افرادی که از احساسات خود آگاهی بیشتری برخوردار هستند و ظرفیت بیشتری برای هماهنگ کردن تجربیات هیجانی با افکار و اعمالشان را دارند، بیشتر است و از آنجا که بودن در زمان حال و ذهن آگاهی از فرآیندهای مهم رویکرد آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد است، در آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد با توجه به فرآیندها، فرد به جای آمیختگی با افکار و احساسات مربوط به گذشته و آینده، همچنین اجتناب از انجام تکالیف و وظایف متناسب با نقش‌های خود، به رفتارهایی که متناسب با اهداف و در راستای رسیدن به اهداف است، می‌پردازد. کار بر روی ابعاد اجتناب، آمیختگی با افکار زمان گذشته و آینده و با استفاده از تمرینات ذهن آگاهی به افراد این فرصت داده شد که با تغییر روابط با تجارب درونی‌شان، کاهش اجتناب تجربی و افزایش عمل متعهدانه مبتنی بر ارزش‌ها بپردازند. یافته‌های مقایسه اثربخشی بین دو رویکرد اولسون و پذیرش-تعهد نشان داد که آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش انتظارات بدبینانه از ازدواج و انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج، نسبت به گروه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون موجب کاهش بیشتر انتظارات بدبینانه از ازدواج و انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج در دختران مجرد شده است. لذا آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش انتظارات بدبینانه از ازدواج و انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج دختران مجرد موثرتر بوده است. اما در افزایش انتظار واقع‌گرایانه از ازدواج و مسئولیت‌پذیری تفاوتی نداشتند.

## References

1. Ikamari L. The effect of education on the timing of marriage in Kenya. *Demographic Res* 2005; 12:1-28.
2. Jones GW. Not "when to marry" but "whether to marry": The changing context of marriage decisions in East and Southeast Asia. Singapore: *Untying the Knot: Ideal and Reality in Asian Marriage*; 2004. P. 3-58.
3. Çelik K. Unmarried women with closed "windows of opportunity": professional women's reasons for not getting married. *Women's Studies International Forum*, Ankara, Turkey; 2018.
4. Fathi E. Age trend and marriage pattern in iran with emphasis on results of general population and housing censuses. *Statist Centre Iran*; 2014.

5. Bahirae E, Hazratismeeh Z. Social factors influencing age at marriage, female students (case study: Working students in 2011 to study at Islamic Azad University, Science Research). *Sociol Stud Iran* 2012; 2:137.
6. Ruggles S. Marriage, family systems, and economic opportunity in the USA since 1850. Gender and couple relationships. New York: Springer; 2016. P. 3-41.
7. Lichter DT, Batson CD, Brown JB. Welfare reform and marriage promotion: the marital expectations and desires of single and cohabiting mothers. *Soc Serv Rev* 2004; 78:2-25.
8. Segrin C, Nabi RL. Does television viewing cultivate unrealistic expectations about marriage? *J Communicat* 2002; 52:247-63.
9. Nourbakhsh M, Mardani S, Gosam A, Ashrafi A. Investigating the factors affecting female marriage age from a sociological perspective (qualitative study). First National Conference on Sustainable Development in Educational and Psychological Sciences, Social and Cultural Studies, Tehran, Iran; 2014.
10. Mohebi F, Sanyah M, Hoseyni SS. Delay significations in female students' marriage. *Sci J Manag Syst* 2016; 6:251-74.
11. Knutson L, Olson DH. Effectiveness of PREPARE program with premarital couples in community settings. *Marriage Fam* 2003; 6:529-46.
12. Van Epp MC. An Exploration of the dating attitudes, beliefs and behaviors of single army soldiers and their perceived readiness to marry. Ohio: Ohio State University; 2006.
13. Olson DH, Olson AK. PREPARE/ENRICH program: version 2000. *Prev Appr Couples Ther* 1999; 6:196-216.
14. Saadati N, Rostami M, Darbani SA. Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *Fam Psychol* 2017; 3:45-58.
15. Sharifi Heratmeh S, Davoodi H. The effectiveness of acceptance and commitment-based therapy on increasing the level of components (regularity, regularity, and self-management) of student responsibility. *Psychol Educ Stud* 2016; 14:48-33.
16. Twohig MP, Masuda A, Varra AA, Hayes SC. Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety disorders. *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety*. New York: Springer; 2005. P. 101-29.
17. Forman EM, Herbert JD. New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. *General Princip Empirical Supp Techniq Cognit Behav Ther* 2009; 10:77-101.
18. Bowers Jr M. Kaplan & Sadock's Pocket Handbook of Clinical Psychiatry. *Am J Psychiatry* 2003; 160:199.
19. Jones GD, Nelson ES. Expectations of marriage among college students from intact and non-intact homes. *J Divorce Remarriage* 1997; 26:171-89.
20. Nilforooshan P, Abedi A, Ahmadi A, Navidian A. Studying the factor structure, reliability, and validity of the marriage expectation scale (MES). *Int J Behav Sci* 2011; 5:11.
21. Megargee EI. The California psychological inventory handbook. New York: Jossey-Bass Inc Pub; 1972.
22. Faramarzi F. The effect of life skills training on reducing anxiety and increasing the responsibility of male addicts to provide well-being in Masjed Soleiman city. Ahvaz: Azad University; 2009.
23. Fazlollahi Ghomashi S, Afrasiabi N. The role of cultural intelligence and social capital in teachers' social responsibility. *Knowledge* 2018; 255:47-55.
24. Atef-Vahid MK, Nasr-Esfahani M, Fattolahi P, Shojaie MR. Standardization of the Persian Version of the California Psychological Inventory (PCI). *Iran J Psychiatry Clin Psychol* 2006; 11:371-8.
25. Mirzazadeh F, Ahmadi K, Fatehezadeh MA-S. Examining the effectiveness of emotionally focused therapy on post divorce adjustment in women. *Fam Counsel Psychother* 2012; 2:441-60.
26. Kaamkaar M, Salehi M. The effects of premarital Training on the non- functional marital expectations of university students who were on the verge of marriage. *Counsel Cult Psycother* 2011; 1:57-72.
27. Yazdan Panah Ahmadi M. The effectiveness of olson's method of premarital education on expectation of marriage and emotional intelligence of girls on the eve of marriage in Rafsanjan. Mashhad: Ferdowsi University; 2012.
28. Carroll JS, Doherty WJ. Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: a meta-analytic review of outcome research. *Fam Relat* 2003; 52:105-18.
29. Johnston M, Foster M, Shennan J, Starkey NJ, Johnson A. The effectiveness of an acceptance and commitment therapy self-help intervention for chronic pain. *Clin J Pain* 2010; 26:393-402.
30. Mirzahosseini H, Pourabdol S, Sobhi Gharamaleki N, Saravani S. The effect of acceptance and commitment therapy in decreasing cognitive avoidance among students with specific learning disorder (SLD). *Iran J Psychiatry Clin Psychol* 2016; 22:166-75.

*Original Article***Comparison of the effectiveness of Olson's approach with acceptance and commitment on marriage expectation and responsibility of bachelor girls**

Received: 06/12/2018 - Accepted: 31/01/2019

Bahar Hajrezaei<sup>1</sup>  
Shokoh navabi nezhad<sup>2\*</sup>  
Alireza kiamanesh<sup>3</sup><sup>1</sup> PhD Student in Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran<sup>2</sup> Professor, Department of Counseling, Faculty Member of Kharazmi University (Teacher Training), Tehran, Iran.<sup>3</sup> Professor, Department of Counseling, Faculty Member of Kharazmi University (Teacher Training), Tehran, Iran.Email:  
navabinejad93@gmail.com**Abstract****Introduction:** The purpose of this study was to compare the effectiveness of Olson's approach to and the acceptance and commitment approach to marriage expectations and responsibility of bachelor girls in Iran.**Methods:** This study was experimental and pretest-posttest with two experimental control group. The statistical population of the study consisted of all unmarried girls in Tehran in 1397. In this population, 60 girls were selected as a statistical sample and randomly replaced in three groups (two experimental and one control group). The required data were collected by using the Jones and Nelson (1997) and California Accountability Questionnaire (1987) using the Waste Scale in two stages of pre-test and post-test. Using a multivariate covariance test It was analyzed.**Results:** Findings of the research showed that the average expectation of marriage and responsibility of bachelor girls remained higher in both experimental groups and the results of multivariate covariance showed that the impact of both approaches on reducing pessimistic and idealistic expectations of marriage and The increase in the realistic expectation of marriage and the significance of responsibility ( $p < 0.001$ ).**Conclusion:** and the results of Bonferroni follow-up test showed that between the effectiveness of the two approaches in increasing the realistic expectation of marriage and accountability There is no significant difference, but the impact of acceptance and commitment approach on reducing pessimistic and idealistic expectations is more than the approach. Red Olson was.**Key words:** Olson Preparation Approach, Acceptance and Acceptance Training, marriage expectation, Responsibility, bachelor girls