

مقایسه اثربخشی رویکردهای مختلف بر بهبود انتظار از ازدواج دختران مجرد مانده

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۳/۰۱ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۱/۰۴

خلاصه

مقدمه

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی رویکردهای اولسون، پذیرش و تعهد و تلفیقی بر بهبود انتظار از ازدواج دختران مجرد مانده انجام شد.

روش کار

طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با سه 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 ۸۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب و در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل) به صورت تصادفی جایگزین شدند. یافته‌های مورد نیاز با استفاده از مقیاس انتظار از ازدواج جونز و نلسون (۱۹۹۷) در دو نوبت پیش آزمون و پس آزمون مورد جمع آوری قرار گرفت و با استفاده از آزمون کواریانس چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفت.

نتایج

یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین انتظار از ازدواج دختران مجرد مانده در هر سه گروه آزمایش افزایش پیدا کرد و نتایج کواریانس چندمتغیره نشان داد که تاثیر هر سه رویکرد بر کاهش انتظار بدینانه و ایده آل گرایانه از ازدواج و افزایش انتظار واقع بینانه از ازدواج معنی دار است ($p \leq 0/01$) و نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی، نشان از آن داشت که رویکرد تلفیقی موثرتر از رویکردهای اولسون و پذیرش و تعهد بر بهبود انتظار از ازدواج دختران مجرد مانده است ($p \leq 0/005$).

نتیجه گیری

با توجه به اثر بخش بودن رویکرد تلفیقی بر انتظار از ازدواج، این رویکرد می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های مداخله مورد استفاده مشاوران ازدواج و درمانگران خانواده قرار گیرد.

کلمات کلیدی

رویکرد آماده سازی اولسون، پذیرش و تعهد، انتظار از ازدواج، دختران مجرد مانده

پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

بهار حاج رضائی*

^۱ دکتری گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

* گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

Email: baharhajrezaei@yahoo.com

مقدمه

ازدواج ورود به مرحله جدیدی از زندگی است که بخش بسیار مهمی از حیات فردی و اجتماعی هر فرد را دربر می‌گیرد (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). بسیاری از پژوهشگران معتقد هستند که از دهه ۱۹۶۰ خانواده دستخوش تحولاتی شده است و هم در اروپا هم در آمریکا سن ازدواج افزایش پیدا کرده و نرخ ازدواج پایین آمده است تفسیر تغییرات ایجاد شده در الگوهای ازدواج تا حد زیادی بستگی به بافت و زمینه دارد (۴). در پژوهشی که در رابطه با تاخیر در ازدواج انجام شد نشان داده شد که همراه با تغییر و تحولات اقتصادی و اجتماعی نهاد خانواده و ازدواج نیز دستخوش تحولاتی شد و نرخ ازدواج سقوط پیدا کرد و سن در اولین ازدواج افزایش پیدا کرد این تحولات به رغم داشتن جمعیت جوان به یک نگرانی سیاسی و اجتماعی تبدیل شده است (۵).

یکی از زیانبارترین عواملی که بر ازدواج و طلاق تاثیرگذار است، باورها، دیدگاه‌ها و انتظارات غیر واقعی و رمانتیک از ازدواج است (۶). قبل از ازدواج تصورات و پیش فرض‌هایی درباره ازدواج وجود دارد و همه افراد انتظارات خاصی از ازدواج و همسر آینده خود دارند که به طور کامل از فلسفه وجودی این پیش فرض‌ها و انتظارات آگاه نیستند. به نظر می‌رسد باورها و انتظاراتی که افراد از ازدواج دارند بر مبنای یک چهارچوب از پیش تعیین شده به افراد رسیده است و می‌تواند این باورها و انتظارات واقعیت نداشته باشد. انتظار از ازدواج مفهومی شناختی است و مطالعات نشان می‌دهد بسیاری از افراد انتظارات غیرواقع بینانه‌ای نسبت به ازدواج و شریک زندگی خود دارند و انتظار دارند که همسر آنها تمام نقص‌ها و کمبودهای زندگی قبل از ازدواج آنها را پر نماید (۷).

امروزه در امر ازدواج، به انتظارات، ادراکات و نگرش به ازدواج، به عنوان پدیده‌ای شناختی و ذهنی، توجه خاصی می‌شود؛ چرا که تحریف این استانداردها می‌تواند به آشفتگی زندگی زناشویی

بیانجامد، انتظارات عبارت است از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی و چارچوب‌های از پیش تعیین شده و باید و نبایدهایی که فرد درباره زندگی مشترک و همسر دارد که ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد یا نباشد (۸).

با توجه به مطالب عنوان شده می‌توان پی برد که انتظار از ازدواج به عنوان فاکتور مهم در مجرد ماندن دختران است؛ یکی از راه‌های تغییر انتظارات، باورها و نگرش‌ها نسبت به ازدواج، برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج است (۹). یکی از رویکردهای آموزشی پیش از ازدواج رویکرد آماده سازی اولسون می‌باشد در مطالعه‌ای که یزدان پناه احمدی (۱۰) با هدف اثر بخشی مشاوره پیش از ازدواج بر انتظار از ازدواج جوانان در آستانه ازدواج انجام داد، نشان داد که در نهایت انتظار واقع بینانه در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش داشته است. برنامه‌های آمادگی برای ازدواج موضوعات متعددی را شامل می‌شود که رایج ترین موضوعات مورد توجه عبارتند از: موضوعات شغلی، امور مالی، دوستی و حمایت اجتماعی، والدگری، موضوعات خانواده اصلی، نگرش‌ها و باورها نسبت به ازدواج، انتظارات نقش‌های جنسیتی، ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌ها، انطباق یافتن با زندگی متاهلی، تعهد به ازدواج، اهمیت گذراندن وقت با همسر، حل مساله، عشق و رابطه جنسی (۱۱) 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 قوی تر شدن پیوندهای زناشویی است (۱۲).

از دیگر رویکردها تاثیر گذار بر انتظارات و نگرش‌ها و مسولیت پذیری 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 استرس زای زندگی برخوردار است. 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. هدف این درمان، افزایش انعطاف پذیری روان شناختی و رفتاری در زمینه‌هایی است که اجتناب تجربه‌ای غلبه دارد و فرد را از زندگی اساسی باز

پذیرش و تعهد متمرکز بر تجربیات درونی فرد می‌باشد در حالیکه رویکرد آماده سازی اولسون بر روابط میان فردی و مهارت‌های ارتباطی متمرکز می‌باشد.

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 مبنای ازدواج می‌باشد، مسأله اصلی پژوهش این بود که کدامیک از رویکردهای آماده‌سازی اولسون، پذیرش و تعهد و تلفیقی بر بهبود انتظار از ازدواج دختران مجردمانده تاثیر بیشتری دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با سه 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. 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 ۸۰ 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 مانده انتخاب شدند (۲۰ نفر گروه آزمایش رویکرد اولسون، ۲۰ نفر گروه آزمایش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، ۲۰ نفر گروه آزمایش تلفیقی 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 شامل، سن (۳۶ سال به بالا)، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، هرگز ازدواج نکرده، داشتن سواد حداقل دیپلم، پایین بودن نمره مسئولیت‌پذیری و بالا بودن نمره انتظار ایده آل گرایانه و بدبینانه، فاقد هر گونه اختلال روانپزشکی که نیازمند مصرف دارویی و جلسات روان درمانی باشند و 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

می‌دارد. انعطاف‌پذیری روانشناختی توانایی فرد در انتخاب عملی در بین گزینه‌های مختلف که مناسب‌تر است را افزایش می‌دهد. همچنین توانایی برای ارتباط کامل با زمان حال و تغییر یا حفظ رفتار در خدمت اهداف ارزشمند و مهم زندگی است (۱۳).

اگرچه رویکردهای نام برده شده در حوزه‌های مختلف اثر بخش بوده‌اند اما در سال‌های اخیر تلاش‌هایی برای ترکیب مولفه‌های خاص از رویکردهای مختلف به یک روش منظم و در یک مدل منسجم و یکپارچه انجام شده است (۱۴). رویکردهای تلفیقی دارای مزایای منحصر به فردی از جمله ایجاد پایه وسیع‌تری از مداخله و انعطاف‌پذیری در درمان مراجعان است. درمان‌های ترکیبی - التقاطی، درمان‌هایی هستند که بر اثر همگرایی و ادغام رویکردهای گوناگون روان‌درمانی به وجود آمده‌اند. درمان ترکیبی و التقاطی در سه عرصه گوناگون تعریف شده‌اند: یکپارچگی نظری، یکپارچگی فنی و عوامل مشترک. در پژوهش حاضر به علت نقاط مشترکی که این دو رویکرد دارند، در قالب یک مدل تلفیقی بیان شده‌اند. علت تلفیق رویکرد در پژوهش حاضر استفاده از مزایای این دو رویکرد می‌باشد. هدف عمده رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد این است که رفتارهای فرد را به جایی برساند که با توجه به ارزش‌ها و اهداف مطلوب فرد کارکرد موفق‌تری داشته باشد (۱۵). بنابراین تمام تجربیات گذشته فرد را در نظر می‌گیرد پذیرش و تعهد دارای دو هدف عمده است: پذیرش افکار و احساساتی که ناخواسته در وقایع گوناگون زندگی ایجاد شده و غیرقابل اجتناب است و تعهد و عمل به سمت یک زندگی مطابق با ارزش‌ها است اما بر توسعه مهارت‌های ارتباطی متمرکز خاصی ندارد (۱۶). از سوی دیگر، رویکرد آماده‌سازی اولسون بر افزایش مهارت‌های ارتباطی کمک فراوانی می‌کند و تمرکز اصلی آن ایجاد بینش مناسب نسبت به ازدواج و آموزش مهارت‌های ارتباطی، با این هدف که افراد بتوانند با استفاده از آنها به رشد و شکوفایی رابطه خود کمک کنند. مشکلات ارتباطی شایع‌ترین و مخرب‌ترین مشکلات در ازدواج‌های شکست خورده است (۱۷). بنابراین، در روابط صمیمانه، زوجینی که در مهارت‌ها (بخصوص مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله) تبحر بیشتری دارند، بهتر قادر هستند تا تجاربی را بیافرینند و مدیریت کنند که انتظارات مثبت (واقع بینانه) را تأیید کند (۱۸). از طرف دیگر رویکرد

انتظارات افراد نسبت به ازدواج را اندازه‌گیری می‌کند (۱۹). 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 است. جونیور قابلیت اعتماد کل مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند (۱۹). نیلفروشان و همکاران (۱۳۹۰) قابلیت اعتماد این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کردند (۲۰). در این پژوهش 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.

ازدواج و مسئولیت‌پذیری) پاسخ دادند و سپس رویکرد اولسون برای گروه آزمایشی ۱، رویکرد پذیرش و تعهد برای گروه آزمایشی ۲ و رویکرد تلفیقی برای گروه آزمایش ۳ به مدت ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای اعمال شد اما گروه کنترل هیچ‌گونه‌ای مداخله‌ای دریافت نکردند؛ در نهایت دو هفته پس از اتمام دوره از هر سه گروه پس‌آزمون بعمل 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. مقیاس انتظار از ازدواج جونیور و نلسون: برای بررسی انتظارات آزمودنی‌ها از ازدواج، از مقیاس انتظار از ازدواج (MES)، که توسط جونیور و نلسون در سال ۱۹۹۷ ساخته شد استفاده شد. مقیاس انتظار از ازدواج یک ابزار چند بعدی و دارای سه عامل مجزا و مرتبط انتظارات بدبینانه، واقع‌گرایانه و ایده‌آل‌گرایانه می‌باشد که

جدول ۱- خلاصه جلسات آموزشی رویکرد اولسون

جلسه	محتوای جلسه
اول	برقراری رابطه حسنه و آشنایی اعضای 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، پاسخ به پرسشنامه.
دوم	مراحل ازدواج و معیارهای ازدواج: توضیح در مورد موضوع اولین گام ازدواج (آشنایی)، نظریه محیط آشنایی، های آشنایی و ویژگی ها، 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 مسولیت‌پذیری، 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 (مقایسه پذیرش) 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 کلیشه ای 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

جدول ۲- خلاصه جلسات آموزشی پذیرش و تعهد

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، پاسخ به پرسشنامه.
دوم	بحث در مورد تجربیات شرکت‌کنندگان 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)	
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 بند، انگشتی	سوم
ارائه تکلیف منزل: پیدا کردن آنچه که از آن اجتناب می کنند	
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 کردید؟ 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. کاربرد شماره ۱۲	چهارم
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 (کاربرد شماره ۱۵)	پنجم
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	ششم
ضلع پنجم (ارزش ها/ دور شدن از ارزش ها)، تعریف ارزش ها، فرق ارزش و هدف، سوالاتی برای روشن شدن ارزش ها، کاربرد شماره ۲۲، تمرین: سیبل (کاربرد 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	هفتم
ضلع ششم (اقدام متعهدانه): درک ماهیت تمایل و تعهد، تعیین الگوهای عمل متناسب با ارزش ها، تمرین (پل طنابی، قطار، کشتی و ساحل امن)، جمع بندی و خلاصه دوره، گرفتن فیدبک و در نهایت گرفتن پس آزمون	هشتم
خلاصه جلسات رویکرد تلفیقی (اکت و اولسون): برای تهیه بسته آموزشی حاضر ابتدا با مطالعه مبانی نظری هر دو رویکرد و پژوهش های انجام شده در زمینه اثر بخشی آنها، مفاهیم مشترک و مزایای هر کدام نسبت به دیگری تهیه شد از جمله مفاهیم مشترک می توان به تمرکز بر زمان حال، انعطاف پذیری، ارزش ها و هدف گزینی اشاره کرد و از مزایای رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد نسبت به رویکرد آماده سازی اولسون به گستره مفاهیم (بعد پذیرش، شامل: بودن در زمان حال و تمرینات ذهن آگاهی، پذیرش و اجتناب، آمیختگی و گسلش از افکار، مفهوم خود به عنوان زمینه) و استفاده از تکنیک ها و استعاره های فراوان می توان اشاره کرد در	
جدول ۳- خلاصه جلسات تلفیقی	
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، و متغیرهای پژوهش (انتظار از ازدواج) تعریف ازدواج، عوامل موثر بر ازدواج، مراحل ازدواج و دلایل افزایش سن ازدواج	اول
بررسی ملاک ها و معیارهای ازدواج، معرفی رویکرد اکت و رویکرد اولسون، ضرورت آموزش پیش از ازدواج، و بررسی نقش انتظار از ازدواج در عدم ازدواج، مهارت برقراری ارتباط و شناخت سبک های ارتباطی خود، انجام تمرین های گروهی	دوم
توضیح (پذیرش / انعطاف پذیری)، (اجتناب تجربی / انعطاف ناپذیری)، صمیمیت و انعطاف پذیری، بحث گروهی درباره مسوولیت پذیری و نقش انعطاف پذیری و انعطاف ناپذیری در مسوولیت پذیری و برقراری رابطه صمیمانه. انجام تمرین های گروهی	سوم
توضیح اسارت فکر، بررسی افکاری که به ان ها چسبیده ایم و آن افکار نقش اساسی در زندگی را بازی می کنند، و بررسی نقش و تاثیر آنها در عدم ازدواج به صورت بحث گروهی و نقشی که آنها در رفتار فعلی ما دارند، آموزش چگونگی جدا شدن از افکار، انجام تمرین های گروهی	چهارم
برقراری ارتباط با لحظه حال، بررسی انتظارات و باورهای ارتباطی افراد با توجه به مسائل و زندگی گذشته آنها و تصوراتی که از آینده دارند، آموزش	پنجم:

ذهن آگاهی و زندگی در زمان حال با شیوه‌ای هدفمند، انجام تمرین‌های گروهی و فردی

آموزش مشاهده خود به عنوان زمینه اینکه شرکت‌کننده گان خودشان را جدای از مسائل و مشکلات اتفاق افتاده برای شان در نظر بگیرند، بحث گروهی درباره این موضوع که اضطراب، ترس، افکار ناخواسته و احساسات ناخوشایند، چیزهایی هستند که افراد گاهی اوقات تجربه می‌کنند و گاهی اوقات نه آنها احساسات را تجربه می‌کنند و نه ویژگی‌های هویتی آنها. استفاده از تجارب اعضای گروه بررسی نقش این مسائل در برقراری ارتباط با طرف مقابل برای ازدواج

ششم

بررسی نقش ارزش‌ها در زندگی و انتخاب در ازدواج، مشخص شدن تفاوت بین اهداف و ارزش‌ها و نقشی که ارزش‌ها در انتظار از ازدواج افراد، باورهای ارتباطی آنها و برقراری رابطه صمیمانه به نیت ازدواج دارد، بحث گروهی انجام تمرین

هفتم

آموزش هدف‌گزینی و اقدام متعهدانه

هشتم

نتایج

در این پژوهش ۸۰ نفر چهار گروه شرکت کرده بودند که میانگین سنی آنها ۴۳/۶۵ با انحراف معیار ۶/۱۲ بود. در ادامه به یافته‌های پژوهش با استفاده از کواریانس چندمتغیره پرداخته می‌شود. گفتنی است قبل از تحلیل کواریانس، مفروضه‌های آزمون با استفاده از آزمون‌های کالموگراف اسمیرنوف و لوین مورد سنجش و تأیید شد.

جدول ۴- نتایج آزمون‌های چندمتغیری روی میانگین پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

توان آماری	اندازه اثر	p	F	df خطا	df فرضیه	مقدار	نام آزمون
۱	۰/۳۴	۰/۰۰۰	۸/۲۳	۲۱۳	۱۲	۰/۹۴	آزمون اثر پیلاپی
۱	۰/۵۳	۰/۰۰۰	۲۰/۰۸	۱۸۲	۱۲	۰/۱۳	آزمون لامبدای ویلکز
۱	۰/۷۱	۰/۰۰۰	۳۵/۵۱	۲۰۳	۱۲	۶/۷۵	آزمون اثر هتلینگ
۱	۰/۸۳	۰/۰۰۰	۱۱۵/۳۰	۷۱	۴	۶/۷۲	آزمون بزرگترین ریشه روی

۰/۵۰ را متوسط و ۰/۸۰ را بزرگ تعریف کرده است. توان آماری برابر با ۱ است، بنابراین امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای پی‌بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر یا متغیرها بین گروه‌ها تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس برای ابعاد انتظار از ازدواج (انتظارات بدبینانه، انتظارات ایده‌آل‌گرایانه و انتظارات واقع‌گرایانه) به صورت جداگانه انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول زیر ارائه شده است. جدول ۵ نتایج تحلیل کواریانس را برای مقایسه پس‌آزمون ابعاد انتظار از ازدواج در گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد.

همانطوری که در جدول ۴ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین گروه‌های چهارگانه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (انتظارات بدبینانه از ازدواج، انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج، انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$). بدین معنی که با کنترل پیش‌آزمون، بین پس‌آزمون گروه‌ها تفاوت وجود دارد که نشان از اثربخشی مداخله‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته دارد. اندازه اثر (میزان تأثیر یا تفاوت) برای همه آزمون‌ها براساس ملاک کوهن در حد متوسط و بزرگ می‌باشد (به این ترتیب که اندازه اثر ۰/۲۰ را مقداری کوچک،

جدول ۵- نتایج تحلیل کواریانس روی میانگین پس‌آزمون انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	Eta (اندازه اثر)	توان آماری
انتظارات بدبینانه	۷۳۴/۷۴	۳	۲۴۷/۹۱	۳۹/۹۳**	۰/۰۰۰	۰/۶۳	۱
انتظارات ایده‌آل‌گرایانه	۱۱۰۸/۴۳	۳	۳۶۹/۴۸	۳۴/۰۴**	۰/۰۰۰	۰/۵۹	۱
انتظارات واقع‌گرایانه	۳۲۵۴/۶۶	۳	۱۰۸۴/۸۸	۴۶/۳۸**	۰/۰۰۰	۰/۶۶	۱

دو به دو گروه‌ها از آزمون تعقیبی بانفرونی استفاده می‌شود. جدول ۶ نتایج آزمون بانفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌های آزمایش (گروه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون، گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی) و گروه گواه در ابعاد انتظار از ازدواج را نشان می‌دهد.

همان طوری که در جدول ۵ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون، آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، تلفیق آنها و گروه گواه از لحاظ ابعاد انتظار از ازدواج (انتظارات بدبینانه، انتظارات ایده‌آل‌گرایانه و انتظارات واقع‌گرایانه) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/01$). برای مشخص شدن جزئیات تفاوت‌ها و مقایسه

جدول ۶. نتایج آزمون بانفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌های آزمایش و گروه گواه در ابعاد انتظار از ازدواج

متغیر	گروه مرجع	گروه مقایسه	اختلاف میانگین	انحراف معیار	P
انتظارات بدبینانه از ازدواج	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	۲/۸۰**	۰/۸۷	۰/۰۰۶
	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی	۵/۴۲**	۰/۸۱	۰/۰۰۰
		گروه گواه	-۳/۱۳**	۰/۷۸	۰/۰۰۱
انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر رویکرد تلفیقی	۲/۵۵**	۰/۸۳	۰/۰۱۰
	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی	گروه گواه	-۵/۹۱**	۰/۸۲	۰/۰۰۰
		گروه گواه	-۸/۵۴**	۰/۷۹	۰/۰۰۰
انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳/۳۸**	۰/۹۷	۰/۰۰۳
	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی	۷/۳۶**	۱/۱۴	۰/۰۰۰
		گروه گواه	-۳/۱۹**	۱/۱۰	۰/۰۱۶
انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر رویکرد تلفیقی	۳/۷۶**	۱/۰۴	۰/۰۰۲
	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی	گروه گواه	-۶/۴۷**	۱/۰۴	۰/۰۰۰
		گروه گواه	-۱۰/۵۵**	۱/۱۱	۰/۰۰۰
انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد اولسون	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	۳/۴۶	۱/۵۱	۰/۰۷۶
	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی	-۷/۳۴**	۱/۴۷	۰/۰۰۰
		گروه گواه	۱۰/۳۴**	۱/۴۱	۰/۰۰۰
انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد	گروه آموزش رویکرد مبتنی بر رویکرد تلفیقی	-۴/۶۱**	۱/۵۴	۰/۰۱۳
	گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی	گروه گواه	-۱۳/۷۲**	۱/۴۷	۰/۰۰۰
		گروه آموزش مبتنی بر رویکرد تلفیقی	گروه گواه	۱۷/۶۸**	۱/۴۳

گروه گواه معنی‌دار است ($p < 0/1$) و گروه‌های آزمایش توانستند انتظار از ازدواج را بهبود ببخشند. همچنین این نتایج نشان می‌دهد که آموزش با رویکرد تلفیقی از هر دو رویکرد

همانطور نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد اختلاف میانگین نمرات انتظارات بدبینانه از ازدواج، انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج، انتظارات واقع‌گرایانه از ازدواج بین تمامی گروه‌های آزمایش و

اولسون و پذیرش و تعهد بر انتظار از ازدواج دختران مجرد مانده

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی رویکردهای اولسون، پذیرش و تعهد و تلفیقی بر بهبود انتظار از ازدواج دختران مجرد مانده بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش رویکرد اولسون و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و تلفیق آنها بر انتظار از ازدواج و مسئولیت‌پذیری دختران مجرد مانده موثر بوده است؛ اما آموزش با رویکرد تلفیقی موثرتر از دو رویکردها به صورت تکی بود.

یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های (۱۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴) همسو بود. فاتحی و کریمی ثانی (۲۲) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر روی بهبود مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی دختران در آستانه ازدواج، نشان دادند که آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر روی بهبود مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی دختران در آستانه ازدواج مطلوب بوده و باعث ارتقاء بینش در آنان شده، همچنین آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج باعث مطلوب‌تر شدن مهارت‌های اجتماعی مناسب و کمتر شدن رفتارهای غیراجتماعی در دختران، همچنین کاهش رفتارهای پرخاشگری و افزایش رفتارهای صمیمانه و به دور از پرخاشگری، افزایش اطمینان داشتن به خود در کنار رابطه مناسب با همسالان در آنان شده است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که اکثریت افراد انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای را نسبت به شریک زندگی دارند. آنها انتظار دارند که همسرشان تمام خلا و نقص‌هایی که قبل از ازدواج داشته‌اند را برطرف سازد، بنابراین وقتی در آموزش‌های پیش از ازدواج بر اصلاح این ملاک‌ها تأکید شود، طبیعتاً فرد ملاک‌های واقع‌بینانه‌تری شکل خواهد داد و در نتیجه اصلاح این باورهای شناختی و نگرش‌ها باعث بالا رفتن کیفیت رابطه زناشویی و پایداری ازدواج می‌شود، همچنین وقتی که بر مهارت‌های ارتباطی در طی آموزش تأکید شود، این خود باعث می‌شود که فرد در آینده بتواند رفتارهای منطقی‌تر و سازنده‌تری با همسر داشته باشد و تبادلات رفتاری مؤثرتری داشته باشد. از

موثرتر است ($p < 0/05$).

آنجایی که باورهای غیر منطقی، در حکم سم، برای رابطه کارآمد است، یکی از راه‌های تغییر باورها و نگرش‌ها نسبت به ازدواج، برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج است، در این برنامه‌ها، تمرکز کردن بر علائم هشداردهنده در ازدواج اهمیت بسیار زیادی دارد، لذا در پژوهش حاضر باورها و انتظارات غلط از ازدواج در جلسات آموزش گروهی به چالش کشیده شد و شرکت‌کنندگان انتظارات واقع‌بینانه‌ای را برای ازدواج در نظر گرفتند. وقتی که فرد به صورت فعالانه در جستجوی تغییر و رشد باشد، تغییراتی در شناخت‌ها و نگرش و افکار وی ایجاد خواهد شد. به بیان دیگر، آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج همچون مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، تفکر منطقی، اصلاح باورهای اشتباه، باعث می‌شود فرد به صورت خودخواسته و فعال در مسیر کسب تجربیات جدید قرار گیرد و دست به تغییر بزند و در نهایت رفتارهای خود را در تمام حیطه‌های زندگی مورد نظارت و ارزیابی قرار دهد در این دوره‌ها با آموزش‌هایی که به دختران داده شد آنها یاد گرفتند که برای یک زندگی مشترک به چه مهارت‌ها و چه آمادگی‌هایی نیاز دارند، همچنین از حیطه‌هایی که در آن دچار نقص بودند آگاه شدند و در آن حوزه‌ها به تمرین پرداخته شد، این دختران وقتی از وظایف خود و نقشی که به عنوان یک همسر در آینده باید داشته باشند و همچنین از مشکلات یک زندگی زناشویی آگاه شدند، تا حدی از انتظارات رمانتیک و ایده‌آل‌گرایانه آنها کاسته شد، همچنین با آموزش مهارت‌های نام برده شده و شناخت ارزش‌های خود در زندگی و تعیین اهداف دریافتند برای زندگی بر اساس ارزش‌های خود و حرکت در جهت دست‌یابی به اهداف باید مسولیت‌پذیر باشند و به تناسب نقش‌هایی که در می‌پذیرند باید مسولیت‌پذیر باشند.

استفاده از نمونه‌گیری غیرتصادفی در مرحله اول نمونه‌گیری مهمترین محدودیت این پژوهش بود. با توجه به نمونه انتخابی که شامل دختران مجرد مانده در شهر تهران بود، در تعمیم نتایج

آینده با مد نظر قرار دادن تفاوت‌های قومی و فرهنگی، شخصیتی و جنسیتی اثرات این دوره‌های آموزشی پیش از ازدواج را مورد بررسی قرار دهند. در پایان، با توجه به اثربخشی بیشتر رویکرد تلفیقی (آماده سازی 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 رویکرد تلفیقی استفاده بکنند.

به افراد خارج از محدوده جامعه پژوهش باید جانب احتیاط را رعایت نمود؛ پیشنهاد می‌شود برای جهت افزایش گستره تعمیم-پذیری یافته‌ها، مشابه این پژوهش روی پسران مجرد مانده و در دامنه سنی گسترده‌تر و دوره زمانی طولانی‌تر نیز تکرار گردد نتایج با پژوهش حاضر مقایسه شوند. محدودیت دیگر مربوط به عدم امکان اجرای آزمون پیگیری به دلیل پایان یافتن سال تحصیلی بود؛ لذا برای بررسی پایداری تأثیرات درمانی پیشنهاد می‌شود که آزمون‌های پیگیری به فواصل مختلف پس از اتمام مداخله درمانی اجرا شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشگران

Reference

1. Razavi H, Jazayeri R, Ahmadi A, Etemadi O. Comparison of the effect of prenatal preparation program based on Olson model and native marriage counseling package on marital problems. *Journal of Family Studies*, 2019; 15 (58); 181-195.
2. Jones gw. not "when to marry" but "whether to marry": the changing context of. (Un) tying the knot: Ideal and reality in Asian marriage. 2004(2):3.
3. Akhouri D, Madiha M, Ansari MH. Anxiety Depression and Quality of Life among Working Married and Unmarried Women: A Comparative Study. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*. 2019 Feb 9;10(2):36-9.
4. Ruggles S. Marriage, family systems, and economic opportunity in the USA since 1850. In *Gender and couple relationships 2016* (pp. 3-41). Springer, Cham.
5. İlkkaracan İ. Why so few women in the labor market in Turkey?. *Feminist Economics*. 2012 Jan 1;18(1):1-37.
6. Segrin C, Nabi RL. Does television viewing cultivate unrealistic expectations about marriage? *Journal of Communication*. 2002 Jun 1;52(2):247-63.
7. Maleki Avarsin S, Seyed Nazari N. Viewpoints of Tabriz Islamic Azad University Students on Expectation of Marriage. *Woman and Family Studies*, 2018; 11 (42): 7-27.
8. West, E. A. "Relational Standards: Rules and Expectations in Romantic Relationships". A Ph.D. thesis. 2006. Australian Catholic University National.
9. Knutson L, Olson DH. Effectiveness of PREPARE program with premarital couples in community settings. *Marriage & Family*. 2003;6(4):529-46.
10. Yazdanpanahhahani M. The Effect of Olson Method on Premarital Education on Expectation of Marriage and Emotional Intelligence of Girls in Rafsanjan. 2012; Master's Degree in Family Counseling, Ferdowsi University of Mashhad.
11. Santos C, Weiss D. "Why not settle down already?" a quantitative analysis of the delay in marriage. *International Economic Review*. 2016 May;57(2):425-52.
12. Allison R, Risman BJ. Marriage delay, time to play? Marital horizons and hooking up in college. *Sociological Inquiry*. 2017 Aug;87(3):472-500.
13. Forman EM, Herbert JD. New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy*. 2009 Feb 4:77-101.
14. Snyder DK, Castellani AM, Whisman MA. Current status and future directions in couple therapy. *Annu. Rev. Psychol.*. 2006 Jan 10;57:317-44.
15. Grazzi L, Bernstein C, Raggi A, Sansone E, Grignani E, Searl M, Rizzoli P. ACT for migraine: Effect of acceptance and commitment therapy (ACT) for high-frequency episodic migraine without aura: Preliminary data of a phase-II, multicentric, randomized, open-label study. *Neurological Sciences*. 2019 May 1;40(1):191-2.
16. Wynne B, McHugh L, Gao W, Keegan D, Byrne K, Rowan C, Hartery K, Kirschbaum C, Doherty G, Cullen G, Dooley B. Acceptance and commitment therapy reduces psychological stress in patients with inflammatory bowel diseases. *Gastroenterology*. 2019 Mar 1;156(4):935-45.
17. Fordyce-Voorham S. Identification of essential food skills for skill-based healthful eating programs in secondary schools. *Journal of nutrition education and behavior*. 2011 Mar 1;43(2):116-22.

18. McNulty JK, Karney BR. Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst?. *Journal of personality and social psychology*. 2004 May;86(5):729.
19. Jones GD, Nelson ES. Expectations of marriage among college students from intact and non-intact homes. *Journal of Divorce & Remarriage*. 1997 Jan 30;26(1-2):171-89.
20. Nilforoshan P, Abedi A, Ahmadi A, Navidian A. Investigation of Factor Structure, Validity and Validity of Marriage Expectation Scale. *Journal of Behavioral Sciences*, 5 (1): 11-19.
21. Zare H. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Improving the Flexibility and Cognitive Fusion. 2018; *Journal of Social Cognition*, 6 (1); 125-134.
22. Fatehi F, Karimi Sani P. The Effectiveness of Premarital Skills Training on Improving Social Skills and Self-efficacy of Girls on the Brink of Marriage under the Imam Khomeini Relief Committee (Karaj). *Woman and Family Studies*, 2016; 9 (33): 141-162.
23. Saadati N, Rostami M, Darbani S A. Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *ijfp*. 2017; 3 (2) :45-58
24. Van Epp, M. C., Futris, T. G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(4), 328-349.

*Original Article***Comparing the Effectiveness of Different Approaches on Improving Marriage Expectations of bachelor girls**

Received: 22/05/2109 - Accepted: 24/01/2020

Bahar Hajrezaei^{1*}¹PhD of counselling, Science and Research branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Department counselling, Science and Research branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Email: baharhajrezaei@yahoo.com

Abstract**Introduction:** The purpose of this study was to compare the effectiveness of Olson's approaches, acceptance and commitment, and integration on improving the expectation of marriage for single girls.**Materials and Methods:** The research design was quasi-experimental with pre-test and post-test with three experimental and control groups. The statistical population of the study consisted of all single girls living in Tehran in the year 1397. From this population 80 individuals were selected and randomly divided into four groups (three experimental and one control group). Required findings were collected using Jones and Nelson's (1997) Marriage Expectation Scale in both pre-test and post-test and analyzed using multivariate covariance test.**Results:** The findings showed that the average expectation of marriage for single girls in all three groups increased and multivariate covariance results showed that the impact of all three approaches on reducing the pessimistic and idealistic expectation of marriage and increasing the actual expectation Marital status was significant ($p < 0.001$) and the results of the follow-up test showed that the integrated approach was more effective than Olson's approaches and acceptance and commitment to improve expectation of single girls' marriage ($p < 0.005$).**Conclusion:** Given the effectiveness of the integrated approach on marriage expectation, this approach can be used as one of the intervention methods of marriage counselors and family therapists.**Key words:**

Olson Preparation Approach, Acceptance and Acceptance, marriage expectation, bachelor girls

conflict of interest: There is no conflict of interest.