

تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل شهر دوگنبدان

علی عباسی^{۱*}، ناهید جلیل‌پور^۲، علی کامکار^۱، قادر زاده باقری^۳، فریبا محامد^۴

^۱ دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، گروه روانشناسی بالینی، ^۲ آموزش پرورش یاسوج، گروه
مددکاری اجتماعی، ^۳ دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دانشکده پزشکی، گروه روانشناسی، ^۴ دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دانشکده
بهداشت، گروه آموزش بهداشت

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۵/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۸/۲۹

چکیده

زمینه و هدف: موفقیت در روابط خانوادگی و رضایت زناشویی تا حدود زیادی به بر خورداری هر یک از زوجین به پاره‌ای آگاهی‌ها و مهارت‌های مرتبط با نقش زن و شوهری یا پدر و مادری وابسته است. هدف این مطالعه تعیین میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل بود.

روش بررسی: این مطالعه شبه آزمایشی در سال ۱۳۸۹ بر روی ۵۰ نفر از زنان متأهل شهر دو گنبدان انجام شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و اطلاعات جمعیت‌شناختی در دو مرحله پیش از آموزش و یک سال پس از آموزش استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تی تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: میانگین سن شرکت‌کنندگان ۳۵ سال، میانگین تعداد فرزندان ۱/۸ نفر و میانگین مدت ازدواج ۱۰/۳۶ سال بود. میانگین کلی نمرات در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار بود ($p < 0/002$). تفاوت کلی نمرات زیر مقیاس‌های موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارضات و نظارت‌های مالی و اقتصادی معنی‌دار بود ($p < 0/05$). در زیر مقیاس‌های روابط با بستگان و دوستان، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، ازدواج و فرزندان تفاوت معنی‌داری دیده نشد ($p > 0/05$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های زناشویی در بهبود وضعیت زندگی زناشویی و رضایت زناشویی تأثیر دارد و باعث ارتقای کیفیت زندگی زنان متأهل می‌شود.

واژه‌های کلیدی: رضایت زناشویی، آموزش، مهارت‌های زندگی، پرسشنامه انریچ، زنان متأهل

^۱ نویسنده مسئول: علی عباسی، یاسوج، دانشگاه علوم پزشکی، معاونت آموزشی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، گروه روانشناسی بالینی

Email: aliabbasi80@yahoo.com

مقدمه

در مطالعه‌ای دیگر در رابطه با تأثیر آموزش بر روابط بین فردی زوجین نشان داده شد که روابط بین فردی زوجین به سمت بهتر شدن پیش می‌رفت و در طول چهار سال زوجین در معرض خطر در گروه آزمایشی به خود نظم دهی و افزایش ارتباط بین فردی می‌رسیدند و این آموزش بر زنان در معرض خطر مفید تر بود (۱۱). در مطالعه‌ای در خصوص تأثیر برنامه آموزش ارتباط زوجین بر سازگاری زناشویی زنان، نتیجه گرفته شد که آموزش تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی به دلیل بهبود مهارت‌های ارتباطی دارد و ممکن است مربوط به تغییر در رفتار دراز مدت زوجین باشد (۱۲).

آموزش مهارت‌های زندگی در زوجین علاوه بر تأثیر آن بر بهبود کیفیت روابط، نقش عمده‌ای در ارتقاء بهداشت روان و سلامت عمومی، کاهش استرس خانوادگی، افزایش پذیرش اجتماعی ایشان و حتی جلوگیری از خودکشی ایفا می‌نماید (۱۵-۱۳).

احمدی و همکاران (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای بر روی مهارت‌های حل مسئله خانوادگی و رضایت زناشویی تعدادی از زنان که نارضایتی زناشویی داشتند، به این نتیجه رسیدند که مداخله حل مسئله به صورت معنی‌داری نارضایتی زناشویی را کاهش داد و بهبود قابل توجهی در ابعاد مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات، ویژگی‌های شخصیتی، روابط جنسی و ارتباط با خانواده و دوستان، به وجود آورد (۱۶).

رضایت زناشویی^(۱)، سازگاری خانواده و استحکام آن فرآیندی است که تحت تأثیر عوامل زیادی مانند؛ میزان شناخت قبل از ازدواج، هم‌خوانی فرهنگی و اقتصادی، سلامت شخصیتی خلقی، هم‌خوانی ارزش‌ها، نگرش‌ها، علایق و سلیقه‌ها، اهداف مشترک، هماهنگی خانواده‌ها و میزان دخالت دیگران، کیفیت مدیریت خانواده، میزان عوامل شادکامی خانواده، جو عاطفی خانواده، میزان مشکلات زندگی، استرسورها و فشارهای روانی می‌باشد (۱).

عقیده بر این است که تغییرات شناختی هر یک از زوجین می‌تواند با تغییر اسنادهای شناختی، به افزایش میزان بیشتر رضایت‌مندی زناشویی و احساس بهتر زوجین نسبت به یکدیگر منجر شود (۴-۲). هم‌چنین رضایت زناشویی، نشان‌گر استحکام و کارایی نظام خانواده است. سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم و بالنده زوجین بستگی دارد و چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم بر خوردار نباشد، پیام منفی آن انواع مشکلات جسمی و روانی است (۵).

مطالعه‌های متعددی به نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی^(۲) در حل تعارضات زناشویی زوجین و افزایش رضایت‌مندی ایشان اشاره دارد (۹-۶). در یک مطالعه نشان داده شد که با فراهم نمودن فرصت‌های آموزشی جدید به زوجین می‌توان شیوه‌های مخرب و نا کارآمد مقابله با تعارض را به شیوه‌های کارآمد تر تغییر داد (۱۰).

1-Marital Satisfaction
2-Life Skill Trining

به مدت چهار روز و هر روز به مدت شش ساعت طی یک هفته تحت آموزش مهارت‌های مختلف زندگی از جمله مهارت‌های ارتباط بین فردی، فرزندپروری، آسیب‌شناسی خانواده و آشنایی با روانشناسی زنان و مردان به وسیله سه نفر روانشناس بالینی مجرب قرار گرفتند.

بعد از کدگذاری، در مرحله دوم یکسال پس از آموزش به درب منزل آنان مراجعه و از آنان خواسته شد مجدداً به پرسشنامه رضایت زناشویی پاسخ دهند. با توجه به نیاز به ارزیابی تغییر در الگوهای رفتاری و زمان بر بودن این تغییرات، دوره ارزیابی بعدی افراد یکسال در نظر گرفته شد. در مرحله دوم نیز هشت نفر به دلیل پاسخ ندادن به تعداد زیادی از پرسش‌ها و عدم دسترسی به آنان از مطالعه حذف شدند.

مقیاس اندازه‌گیری پرسشنامه ۴۷ سئوالی رضایت زناشویی انریچ هنجار شده در ایران بود. نسخه اصلی این آزمون دارای ۱۱۵ سئوال است که شامل ابعاد و موضوعات شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، مسائل مالی، اوقات فراغت، روابط جنسی، تربیت فرزندان، ارتباط با خانواده اصلی و دوستان، نقش‌های همسری و جهت‌گیری مذهبی می‌باشد. با توجه به طولانی بودن مقیاس، فرم‌های متعددی از آن استخراج شده است. اولین بار السون فرم ۱۵ سئوالی آن را معرفی کرد و سپس فرم ۴۷ سئوالی آن ارائه شد (۱۸). السن و همکاران^(۱) (۱۹۹۷) پایایی فرم اخیر را

اولیا و همکاران (۲۰۰۶) اظهار داشتند که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی باعث بهبود روابط جنسی، حل تعارضات، ارتباطات، توافقات مذهبی و فعالیت‌های اجتماعی و تفریحات و به طور کلی رضایت زناشویی می‌شود (۱۷).

با توجه به موارد پیشگفت و از آنجا که برنامه‌های آموزشی منظم و مشخصی برای زوجین قبل و بعد از ازدواج در ارتباط با راه‌های مقابله با تعارضات خانوادگی، کاهش تنش‌ها و حل منطقی مشکلات پیش آمده وجود ندارد، مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل شهر دو گنبدان انجام شد.

روش بررسی

این مطالعه در سال ۱۳۸۹ به روش شبه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون بر روی ۱۰۰ نفر از زنان متأهل و شاغل شهر دوگنبدان که به صورت در دسترس از ادارات مختلف انتخاب شدند، انجام گردید.

در ابتدا ضمن ارایه اهداف پژوهش و کسب رضایت، شرکت کنندگان پرسشنامه ۴۷ سئوالی رضایت زناشویی انریچ را پاسخ دادند، سپس از میان پاسخ دهندگان که دارای بیماری‌های جسمانی و روانی، جدا شده از همسر، سابقه ازدواج کمتر از یکسال و کسانی که ازدواج نموده، ولی زندگی مشترک زناشویی را شروع ننموده بودند، از مطالعه حذف شدند و در نهایت ۵۸ نفر باقی ماندند. این افراد

1-Olson et al

با استفاده از روش ضریب آلفا ۰/۹۲. گزارش کردند(۱۹). در کشور ایران فرم کوتاه ۴۷ سؤالی مورد هنجاریابی قرار گرفته است و همبستگی درونی آن ۰/۹۵. محاسبه و گزارش شده است(۲۰).

در این مطالعه برای تعیین روایی سازه از همبستگی آزمون‌های فرعی با کل استفاده شده است که در زیر مقیاس‌های مسائل شخصی، مساوات طلبی، ارتباطات، حل تضادها، مدیریت مالی، گذراندن اوقات فراغت، رضایت جنسی، خانواده و دوستان، جهت‌گیری‌های عقیدتی و فرزندان و تربیت آنان به ترتیب عبارت از: ۰/۸۲، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۸۳، ۰/۷۸، ۰/۷۳، ۰/۶۹، ۰/۷۴ بود. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۵ به دست آمد.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS^(۱) و آزمون آماری تی^(۲) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها
میانگین سنی زنان شرکت کننده در مطالعه ۳۵/۰۶±۵/۴۱ سال و میانگین سنی همسران آنها ۳۸±۷۳±۶/۲۵ سال بود که این تفاوت معنی‌دار نبود(۰/۰۵>P). میانگین مدت ازدواج نمونه‌ها ۱۰/۳۶±۶/۹۵ سال و تعداد فرزندان آنها ۱/۸±۱/۳ بود. نتایج نشان داد که این موارد با رضایت زناشویی زوجین تفاوت معنی‌داری نداشت(۰/۰۵>P).

نتایج حاصله نشان داد که میانگین نمرات زیر مقیاس‌های؛ موضوعات شخصیتی، نقش‌های برابری زن و مرد، ارتباط زناشویی، حل تعارضات و نظارت‌های مالی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون معنی‌دار بود(۰/۰۵>P)، ولی در خصوص زیر مقیاس‌های؛ فعالیت‌های اوقات فراغت، ازدواج فرزندان، خانواده و بستگان و توافقات مذهبی و عقیدتی این تفاوت معنی‌دار نبود(۰/۰۵>P)(جدول ۱).

جدول ۱: مقایسه میانگین نمرات زیر مقیاس‌های پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ در زنان مورد مطالعه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

زیر مقیاس	آماره تی	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	پیش آزمون	پس آزمون
موضوعات شخصیتی	۲/۴۰۶	۴۹	۰/۰۲	۱۵/۶۰	۱۷/۴۲
نقش‌های برابری زن و مرد	-۱/۹۴	۴۹	۰/۰۵	۱۶/۵۸	۱۷/۷۸
ارتباطات زناشویی	-۲/۸۵	۴۹	۰/۰۰۶	۲۲/۲۸	۲۴/۲۲
حل تعارضات	-۳/۲۷۵	۴۹	۰/۰۰۲	۱۶/۳۸	۱۸/۷۸
نظارت‌های مالی	۵/۱۰۸	۴۹	۰/۰۰۱	۱۸/۶۴	۱۵/۹۴
فعالیت‌های اوقات فراغت	-۱/۸۸	۴۹	۰/۰۶۶	۱۴/۴۰	۱۵/۱۰
ازدواج و فرزندان	-۰/۳۷۶	۴۹	۰/۷۰۹	۱۷/۶۲	۱۸/۵۲
خانواده و بستگان	-۰/۷۸۳	۴۹	۰/۴۳۸	۱۴/۷۸	۱۵/۱۶
توافقات مذهبی و عقیدتی	۰/۶۲۵	۴۹	۰/۵۳۵	۱۵/۲۰۰	۱۵/۶۰

1-Statistical Package for Social Sciences
2-T- Test

بحث

رضایت زناشویی فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است (۵-۱). مطالعه حاضر با هدف اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل شهر دو گنبدان اجرا شد.

نتایج این مطالعه نشان داد که میانگین کلی نمرات حاصل از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ قبل از آموزش کمتر از میانگین نمرات بعد از آموزش می‌باشد و این تفاوت در سطح معنی‌دار بود. در مطالعه‌های اخیر گزارش‌های گوناگونی از افزایش میزان ناسازگاری زناشویی دیده شده است، از جمله افزایش میزان طلاق که در ایران از سال ۱۳۶۷ تا ۱۳۷۷ از شاخص ۷/۴ به ۷/۹۸ رسیده است (۲۱). تردیدی نیست که موفقیت در روابط خانوادگی و رضایت زناشویی تا حدود زیادی به برخورداری هریک از زوجین به پاره‌ای از آگاهی‌ها و مهارت‌های مرتبط با نقش‌های زن و شوهری یا پدر و مادری وابسته می‌باشد. آموزش روابط زناشویی می‌تواند آمادگی‌های لازم برای انطباق با نقش‌های مورد انتظار برای زن و شوهر را فراهم کند.

بر اساس نتایج مطالعه حاضر تفاوت‌ها در بعضی از زیر مقیاس‌های پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ از جمله؛ ارتباطات زناشویی، نظارت‌های مالی و اقتصادی، موضوعات شخصیتی و

حل تعارضات بین فردی برجسته‌تر است. نتایج این مطالعه با نتایج بسیاری از بررسی‌های انجام شده هم‌سو می‌باشد. در مطالعه اولیا و همکاران (۲۰۰۶) که ضمن بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی و افزایش رضایت‌مندی زوجین شهر اصفهان در ابعاد حل تعارض زوجین، ارتباطات، ارزش‌های مذهبی و رضایت از فعالیت‌های اجتماعی و تفریحات و سرگرمی‌ها اظهار داشته‌اند که کلیه موارد فوق ضمن آموزش به صورت معنی‌داری بهبود پیدا کرده‌اند (۱۷). مطالعه خوشکام و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد، برنامه‌های ارتباط زوجین بر بهبود روابط و سلامت روانی زوجین در ابعاد توجه کردن به همسر، برنامه‌ریزی برای حل مشکل و سبک‌های ارتباطی را بهبود بخشید و همچنین میزان اضطراب، بی‌خوابی، افسردگی و نارسایی تعاملات اجتماعی زوجین را کاهش داد (۱۴).

مطالعه آریتا^(۱) (۲۰۰۸) آموزش افزایش تسلط زوجین را موجب به دست آوردن مهارت‌های بین فردی و افزایش رضایت زناشویی می‌داند و کسانی را که به صورت طولانی مدت از ارتباط بین فردی نارضایتی داشتند بهبود بخشید (۱۰). در مطالعه دیگری نشان داده شد که بهبود مهارت‌های ارتباطی در زوجین موجب افزایش سازگاری زناشویی می‌گردد (۱۲). هم‌چنین در پژوهش دیگری آموزش مهارت‌های اساسی ارتباط بین فردی برای زوجین در معرض طلاق مفید دانسته شده است (۱۱).

1-Arieta

نتیجه‌گیری

در مجموع از این مطالعه نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی در بهبود ارتباطات بین فردی و حل تعارضات بین فردی داشته باشد که در نهایت منجر به رضایت زناشویی شود. به نظر می‌رسد با توجه به نتایج این مطالعه نارضایتی‌های زناشویی به عواملی چون ویژگی‌های شخصیتی، نگرش‌های فردی ناشی از تفاوت‌های فرهنگی و عدم شناخت و آگاهی کامل از خصوصیات روان‌شناختی زوجین از یکدیگر، وظایف و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی مرتبط باشد که بخش قابل توجهی از آن به وسیله برنامه‌های آموزشی منظم و مستمر قابل حل است، لذا پیشنهاد می‌شود جهت افزایش رضایت زناشویی زوجین که تأثیر مستقیمی بر استحکام خانواده‌ها دارد برنامه‌های آموزشی مستمری برای زوجین جوان قبل و بعد از ازدواج در زمینه مهارت‌های زندگی زناشویی به وسیله نهادهای مسئول این امر در نظر گرفته شود.

این مطالعه به صورت قبل و بعد انجام شده است و این امر به کنترل فاکتورهای فردی مخدوش کننده احتمالی بین سنجش‌ها کمک نموده است. از طرفی کنترل فاکتور زمان، تعاملات محیطی و تغییرات سطح اقتصادی اجتماعی از عوامل مخدوش کننده‌ای است که لزوم انجام مطالعه کارآزمایی در عرصه را در مطالعه‌های بعدی نشان می‌دهد.

تقدیر و تشکر

این پژوهش حاصل طرح تحقیقاتی مشترک بین امور بانوان استانداری کهگیلویه و بویراحمد و مدیریت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود. لازم است از تمامی مسئولین و کارکنان این بخش‌ها به خاطر همکاری‌های آنان تشکر نمایم.

Archive

REFERENCES:

1. Fitness J. editor. Emotional intelligence in personal relationships, Cognitive emotional and behavioral aspects. Paper presented at the 2. Joint Conference of ISSPR and IPR: Frisbane, Australia; 2001.
2. Hornefer KJ, Fincham FD. Attributional models of depression and marital distress. *Journal of Personality and Social Psychology* 1996; 22: 678-89.
3. Karney BR, Bradbery TN. The longitudinal course of marital quality and stability: Review of theory method and research. *Psychological Bulletin* 1995; 118: 3-18.
4. Bradbery TN, Fincham FD. Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 1992; 63(4): 613-28.
5. Fincham FD, Beach SK. Implications for working with couples. *Annual review of Psychology* 1999; 50: 47-77.
6. Joaning H. The long term effects of the couple communication program. *Journal of Marital & Family Therapy* 2009; 8(4): 463-8.
7. Heiman JR, Verhulst j. Sexual dysfunction and marriage. In FD, Fincham & TN. *The psychology of marriage: Basic issues and applications*. New York: Guilford ;2001; 45.
8. Garland Diana R. Training married couples in listening skills family relations. *Journal of Marital & Family Therapy* 1981; 30: 297-308.
9. Alejandra CU, Gutierrez M. Satisfaction with mental health service in a latin american community of carers of patients with schizophrenia. *Community Mental Health J* 2009; 45:285-9.
10. Arieta MT. Women s'couple relationship satisfaction: The impact of family structure and interparental conflict. Unpublished Doctoral Dissertation: Sanfrancisco University; 2008.
11. Halford WK. Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy* 2002; 29(3): 385.
12. Bektas MY, Tevfik FK. Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment. *JAB FM January-February* 2007; 20(1): 36-44.
13. Samari AA, lali FA. The effect of life skills training on family stress and social acceptance. *Journal of Mental Health, the seventh year* 2005; 25(26): 47-55.
14. Khoshkam S. Assessment of couples relationship training on improving relationships and couples mental health in Isfahan. University of Isfahan Faculty of Education and Psychology Unpublished Dissertation 2006.
15. Khadivi Zand R, Moezi M, SHakeri M, Borjian MT. The effect of life skills training on preventing suicide attempts in women in Ardal city. *Illam Journal of Medical Sciences* 2005;1: 13-20.
16. Ahmadi KH, Nabipoor ashrafi M, Kimiaee A, Afzali MH. Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences* 2010;10(8):682-687.
17. Olleya N, Fatehizadeh M, Bahrami F. The effects of life enrichment training on the couple's satisfaction in Isfahan. *The Journal of Family research - Year II* 2006; 6: 96.
18. Fowers BJ, Olson DH. ENRICH marital inventory: A Discriminat validity and cross validation assessment. *Journal of Marital and family therapy* 1980; 15: 65-79.
19. Olson DH, Olson A. Prepare ENRICH Canada program. *Journal of Family Ministry* 1997; 11(4): 28-53.
20. Soleimani AA, Navaby nejad SH. The effect of irrational thinking based on non-cognitive approach on marital satisfaction. Teacher Training University, Faculty of Psychology and Educational Sciences . Unpublished Dissertation 1994.
21. Ahmadi KH, Azadmarzabadi E, Molazamani A. Assessment marriage status and marital adjustment in SEPA member of staf. *The Military Medicine* 2005; 7(2): 141-52.

The Effects of Life Skills Training on Marital Satisfaction of Married Women: A Case Study in Dogonbadan, Iran

Abbasi A^{1*}, Jalilpour N², Kamkar A¹, Zadehbaghri Gh³, Mohamed F⁴.

¹Department of Clinical Psychology, Medical Education Development Center, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran, ²Department of Social Worker Yasuj Education Office, Yasuj, Iran, ³Department of Psychology, Faculty of Medicine, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran, ⁴Department of Health Education, Faculty of Health, Yasouj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

Received: 13 Aug 2011 Accepted: 20 Nov 2011

Abstract

Background & Aim: Successful family relationships and marital satisfaction largely depends on couples' awareness of their marital or parental roles. Marital relations training could provide adaptation with expected roles for both husband and wife. The main objective of the present study was to evaluate the effectiveness of life skills training on marital satisfaction in married women.

Methods: The present quasi-experimental study which was carried out in 2010 examined fifty married women in Dogonbadan, Iran. The Enrich Marital Satisfaction Questionnaire and related demographic data which was collected prior and one year after training, were used for the study. T-test was used for data analysis.

Results: The mean age, average number of children, and the average length of marriage were 35, 1.8, and 10.36 years respectively. The average of all scores was significantly different in pretest and post test ($p < 0.002$). Also, the scores of personality objects ($p < 0.05$), marital relationships ($p < 0.001$), conflict resolution ($p < 0.001$), and financial and economic monitoring ($p < 0.001$) were significantly different. The differences in mean scores of subscales in relationship with relatives and friends, leisure activities, and marriage and children were not statistically significant.

Conclusion: The results showed that marital skills' training is effective in improving the marital status and satisfaction, and also improved the quality of life among married couples.

Key words: Marital Satisfaction, Life Skills Training, Married Women

* **Corresponding Author: Abbasi A**, ¹Department of Clinical Psychology, Medical Education Development Center, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran
Email: aliabbasi80@yahoo.com