

## اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین

مریم غلامزاده<sup>۱</sup>، دکتر یوسفعلی عطاری<sup>۲</sup>

و دکتر عبدالله شفیع آبادی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله ۸/۹/۱۳۸۷  
تاریخ پذیرش مقاله ۲۱/۱۰/۱۳۸۷

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه ی گروهی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین است. برای این منظور، از میان زوجین مراجعه کننده به مرکز بهزیستی شهرستان اهواز، ۳۰ زوج به صورت داوطلب در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش کاربندی شدند. نتایج مقایسه ی نمرات آزمودنیها با آزمون سنجش خانواده در این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، موجب افزایش ارتباط و همراهی عاطفی در گروه آزمایش می شود.

**واژه های کلیدی:** مهارت های ارتباطی، ارتباط، همراهی عاطفی

### مقدمه

واژه ی خانواده، مملو از تصورات است. برای برخی، افکار گرم و حمایت کننده، شام و ناهارهای پر از گفتگو، تعطیلات پر از خنده و در آغوش گرفتنهای آرام بخش را به خاطر می آورد در حالیکه برای برخی دیگر، خاطرات دردناکی را زنده می کند. خانواده، یک سری از ارزشها را مجسم می کند، ارزشهایی که افراد بهنجار را از نابهنجار و افراد درستکار را از غیر درستکار متمایز می کند (ونجلیستی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). خانواده، سیستم ارتباطی منحصر به فردی دارد که با روابط دوستی و روابط کاری متفاوت است. ورود به چنین سیستم ارتباطی سازمان یافته ای، صرفا از طریق تولد یا ازدواج صورت می گیرد. قدرت خانواده به حدی است که به رغم فرسنگها فاصله میان اعضا و حتی مرگ برخی از آنان، باز هم تاثیر آن پابرجا می ماند. ارزش اصلی خانواده، حاصل شبکه ی روابطی است که

۱. کارشناس ارشد مشاوره ی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اهواز Maryam\_Gholamzadeh55@yahoo.com

۲. استاد و هیات علمی دانشکده ی علوم تربیتی و روان شناسی شهید چمران اهواز

۳. استاد و هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی

توسط اعضای آن بوجود آمده است (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). ستیر<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) در پی مطالعات خود به این نتیجه دست یافت که در نظام خانواده، عنصر ارتباط، بسیار تعیین کننده است. خانواده های بالنده، نحوه ی برقراری ارتباط و ارسال پیام را به خوبی یاد گرفته اند و بنابراین الگوهای سالمی دارند؛ نشاط، سرزندگی، محبت، ارزش قایل شدن برای یکدیگر، سکوتهای آرام بخش و نه سکوتهای ناشی از ترس و احتیاط، بذله گوئی، انعطاف پذیری و والدینی با ویژگیهای یک دوست نه با ویژگیهای ارباب، از ویژگی های چنین خانواده هایی است در حالی که در خانواده هایی که ارتباط موثر به چشم نمی خورد، بدن های شق و سست، دولا و خمیده، شوخی های گزنده و طعنه آمیز، ارتباطات غیر مستقیم و مبهم و قاعده های خشک، حاکم است.

بسیاری از درمانگران، عقیده دارند که زوجین برای تعدیل نیازهای صمیمیت و استقلال در رابطه ی زناشویی خود، معمولاً دوره های منظم نزدیکی و جدایی را طی می کنند (آماتو و راجرز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷). لارسون<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۸) در تحقیق خود نشان دادند که زوجین در مرحله ی اتصال، فکر می کنند احساسات خاص آنها برای بدست آوردن خواسته هایشان کافی است، آنها فکر می کنند که دیگری در آینده، رفتار منصفانه ای با او خواهد داشت، آنها در این مرحله درباره ی الگوهای ارتباطی و انتظاراتی که از هم دارند تجربه کمی دارند اما به مرور متوجه می شوند که نمی توانند مسایل را آنگونه ببینند که همسرشان می بیند یا اینکه همیشه نمی توانند چیزهای مشابهی را بخواهند و خوشحال باشد، در این مرحله یک نفر از آنها دیگر آنگونه که انتظار می رفت رفتار نمی کند و نارضایتی خود را نشان می دهد.

در مرحله ی جدایی، برلسون و دنتون<sup>۵</sup> (۱۹۹۷) معتقدند که مدتی پس از شروع زندگی، تفاوت های افراد در زمینه ی انتظارات و نیازها، خود را نشان می دهد؛ تفاوت هایی که همسو شدن با یکدیگر را سخت می کند. در این مرحله است که افراد احساس می کنند همسرشان آنگونه نیست که آنها فکر کرده اند و یکدیگر را به خشک تر بودن متهم می کنند. مارکمن، فلویو و استانلی<sup>۶</sup> (۱۹۹۳) در مطالعه ی خود نشان دادند که در چنین مرحله ای، زوجین تمام تلاش خود را به کار می گیرند تا بتوانند دیگری را تغییر دهند. جکوبسون و ادیس<sup>۷</sup> (۱۹۹۳) با مرور مطالعات زیادی نشان دادند که نحوه ی واکنش پذیری همسران در حین تعارض، بر ادراک زوجین تاثیر می گذارد. بعضی از همسران

1. Goldenberg &amp; Goldenberg

2. Settir

3. Amato &amp; Rogers

4. Larson

5. Burlelson &amp; Denton

6. Markman, Floyd &amp; Stanely

7. Jacoboson &amp; Addis

در این شرایط کاملاً با همسرشان روبرو می شوند و بعضی دیگر سعی می کنند در این موقعیت کناره گیری کنند و اصلاً همدیگر را نبینند و از جر و بحث دوری کنند ولی مواضع خودشان را نیز حفظ کنند. گاتمن<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۵) طی مطالعه ی بیش از هزار زوج دریافتند که در زوج های شاد، تعاملات و اظهار نظرهای مثبت، به طور متوسط پنج برابر تعاملات و اظهار نظرهای منفی است.

پژوهش ها نشان می دهد که زوج های راضی ارتباط بیشتری با یکدیگر دارند (گاتمن، ۱۹۹۴). مارک من<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۴) مشکلات ارتباطی را پیشگویی کننده ی ناراضیتی و طلاق معرفی کرده اند. شیرالی (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و بهتر شدن احساس مثبت نسبت به همسر، تاثیر دارد. اصلانی (۱۳۸۳) طی پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، باعث بالا رفتن کارایی خانواده در مقوله های حل مشکل، ارتباط نقش ها همراهی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده می شود. هانسون و لندبلند<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) به زوجینی که در تعاملات با هم مشکل داشتند و دارای آسیب شناختی علایم غیرعادی بوده از زندگی زناشویی خود ناراضی بودند، مهارت های ارتباطی و حل تعارض را آموزش داده و نتایج بدست آمده را مشاهده کردند که این آموزشها باعث بهبود ویژه ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها می شود.

اتکینز، داس، سام<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که آموزش مهارت های رفتاری سنتی و تاکید بر سازه های شناختی و عاطفی، باعث بهبود مولفه های الگوهای ارتباطی می شود. رونان، دریر و دولارد<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند هرگاه زوجین از مهارت های ارتباطی موثر استفاده کنند تعارض کمتری را تجربه خواهند کرد در حالیکه اگر از مهارت های ارتباطی موثر استفاده نکنند سطح بالاتری از تعارض خواهند داشت.

شیلینگ، باکوم<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند که یادگیری مهارت های ارتباطی، خطریشروی مشکلات زناشویی را کاهش می دهد. ویشمن و کورتانگ<sup>۷</sup> (۲۰۰۳) در پژوهشی نشان دادند که بین نشانه های افسردگی و سبک های ارتباطی، رابطه وجود دارد. نتایج این تحقیق پیشنهاد می کند که بهبود این سبک های ارتباطی می تواند در کاهش علایم افسردگی موثر باشد. گاتمن و لونسون<sup>۸</sup> (۲۰۰۰) در تحقیق طولی خود نشان دادند که الگوهای ارتباطی زوجین یکی از پیش بین های قوی طلاق در ۷

1. Gottman

2. Markman &amp; Blumberg

3. Hansson &amp; Lund bland

4. Atkins, Doss, Thum

5. Ronan, Dreer &amp; Dollard

6. Chilling, Baucom

7. Wishman &amp; Courtneage

8. Levenson

سال اول ازدواج است. آنها همچنین دریافتند که نبود پیام های مثبت در گفتگوهای روزمره، یکی از عوامل تاثیر گذار بر طلاق است. در پژوهش دیگری بلامرگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) دریافت زوجینی که در برنامه ی بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند تمایل بیشتری به رضایت و شادکامی دارند. این موضوع در حالی است که هرگاه نحوه ی ارتباطات دو نفر مثل هم نباشد، احتمال ایجاد نارضایتی بیشتر می شود (ون جلیستی و الکس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). در مجموع، افراد متاهل با برقراری رابطه ی خوب، تمایل دارند که همسرشان دارای رفتارهای مثبتی باشد تا اینکه ویژگیهای شخصیتی مثبت داشته باشد (میلر، کاکلین و هوستن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). ما در این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی را در افزایش همراهی عاطفی زوجین مورد بررسی قرار داده ایم.

## روش

### جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی مورد نظر این پژوهش، شامل زوجین مراجعه کننده به مرکز بهزیستی شهرستان اهواز، در سه ماهه ی اول سال ۱۳۸۷ است. از این جامعه ۳۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه (۱۵ زوج گروه گواه و ۱۵ زوج گروه آزمایش) تقسیم شدند.

## ابزار

ابزار سنجش خانواده<sup>۴</sup> (FAD): این آزمون به همت اپشتاین، بالدوین و بیشاب<sup>۵</sup> تهیه شده است و هدف آن سنجیدن ارتباط و همراهی عاطفی است. در این آزمون، همراهی عاطفی به درجه و کیفیت علاقه و نگرانی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر گفته می شود و ارتباط چگونگی مبادله ی اطلاعات را نشان می دهد (ثنایی، ۱۳۷۹). در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای همراهی عاطفی ۰/۷۱ و برای ارتباط ۰/۷۵ بدست آمده است که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه ی مذکور است.

## روش اجرا

پس از کسب مجوزهای لازم، به مرکز مشاوره ی بهزیستی شهرستان اهواز مراجعه کرده و با تهیه ی لیستی از زوجین مراجعه کننده به آن مرکز (به علت محدود بودن تعداد زوجین، همه ی آنها در

1. Blumberg

2. Van gelisti &amp; Alexander

3. Caughlin &amp; Huston

4. Family Assessment Device (FAD)

5. Epstein, Baldoein &amp; Bishop

کاربندی پژوهش وارد شدند) نمونه ی مورد نظر را انتخاب کردیم. ابتدا به همه ی زوجین توضیحات کامل در مورد نحوه ی پر کردن پرسشنامه داده شد و پس از برقراری ارتباط مناسب و کم کردن حساسیت آنها، همه ی آنها پرسشنامه ی عملکرد خانواده را تکمیل نموده سپس کلاسها برای گروه آزمایش در طول ۷ جلسه و هفته ای یکبار به مدت یکساعت و نیم برگزار گردید. در آخرین جلسه نیز هر دو گروه آزمایش و گواه، پرسشنامه ی عملکرد خانواده را تکمیل نمودند. برنامه ی جلسات درمانی به شرح زیر بود:

### برنامه ی جلسه های درمانی

**جلسه ی اول:** معارفه ی گروه و اعضا با یکدیگر، آشنایی با روش کار و ساختار جلسات، بررسی انتظارات از

برنامه ی آموزش

**جلسه ی دوم:** افزایش خودآگاهی، تاکید بر اهمیت خودباوری

**جلسه ی سوم:** شناسایی باورها و انتظارات زوجین درباره ی خوشبختی، نشان دادن تاثیر باورها بر احساسات و

رفتار فرد، آموزش A-B-C

**جلسه ی چهارم:** آموزش مهارتهای گوش دادن

**جلسه ی پنجم:** آموزش مهارتهای حرف زدن

**جلسه ی ششم:** ارزیابی مهارتهای حل تعارض، آموزش و تمرین مهارتهای حل تعارض

**جلسه ی هفتم:** جمع بندی و پاسخگویی به سوالات و اجرای پس آزمون

### یافته ها

یافته های توصیفی این پژوهش در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

**جدول ۲: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره ی همراهی عاطفی گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون - پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)**

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
پیش آزمون	آزمایش	۳۶/۰۷	۵/۲۰	۲۷	۴۵	
	گواه	۳۳/۴۰	۸/۵۳	۲۴	۵۰	
پس آزمون	آزمایش	۲۸/۷۳	۴/۸۰	۲۱	۳۹	
	گواه	۳۳/۳۳	۴/۸۱	۲۳	۴۹	
تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)	آزمایش	۷/۳۳	۳/۵۳	۲	۱۵	
	گواه	۰/۰۷	۱/۰۳	-۲	۱	

**جدول ۳: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره ی ارتباط گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)**

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
	پیش آزمون	آزمایش	۴۵/۰۷	۳/۳۴	۳۸	۵۲
		گواه	۴۱/۸۷	۴/۸۳	۳۴	۵۲
تفاضل	پس آزمون	آزمایش	۳۴/۲۰	۴/۰۳	۲۶	۴۲
		گواه	۴۱/۳۳	۴/۹۸	۳۴	۵۲
	تفاضل	آزمایش	۱۰/۸۷	۳/۹۴	۶	۲۱
	(پیش آزمون - پس آزمون)	گواه	۰/۵۳	۰/۹۹۰	-۱	۲

برای بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی به شیوه ی گروهی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین، نمرات همراهی عاطفی و ارتباط آنها را در جداول ۴ و ۵ تحلیل کرده ایم. همان طور که می بینیم سطوح معنی داری، بیانگر آن است که بین زوجین گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (همراهی عاطفی و ارتباط) تفاوت معنی داری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها را در جدول ۴ نشان داده ایم.

**جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) میانگین تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) مولفه های همراهی عاطفی و ارتباط زوجین گروه های آزمایش و گواه**

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)
آزمون اثر بیلابی	۰/۸۶۷	۲	۲۷	۸۸/۳۲	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۳۳	۲	۲۷	۸۸/۳۲	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۶/۵۴	۲	۲۷	۸۸/۳۲	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۶/۵۴	۲	۲۷	۸۸/۳۲	۰/۰۰۰۱

با توجه به آنچه که در جدول ۵ ملاحظه می شود بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ همراهی عاطفی و ارتباطی، تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F = 96/87$  و  $p = 0/0001$ )؛ به عبارت

دیگر آموزش مهارت های ارتباطی به شیوه ی گروهی، موجب افزایش نمرات همراهی و ارتباط آزمودنی های گروه آزمایشی شده است.

### جدول ۵: نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ تفاضل میانگین نمرات مولفه های همراهی عاطفی و ارتباط زوجین گروه های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه ی آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
آزمایش گواه	۱۰/۸۷	همراهی عاطفی	۸۰۰/۸۳	۱	۸۰۰/۸۳	۹۶/۸۷	۰/۰۰۰۱
آزمایش گواه	۷/۳۳	ارتباط	۳۹۶/۰۳	۱	۳۹۶/۰۳	۵۸/۲۸	۰/۰۰۰۱

### بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق، اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی همراهی عاطفی و ارتباط زوجین مراجعه کننده به مرکز بهزیستی بررسی شد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، باعث افزایش همراهی عاطفی و ارتباط شده است. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات شیرالی (۱۳۸۶) اصلانی (۱۳۸۳) هانسون و لنبند (۲۰۰۶) اتکینز، کریستنسن، سویر، داس و سام (۲۰۰۵) رونان، در پرو ودولارد (۲۰۰۴) و بلامرگ (۱۹۹۱) همسو است. در توجیه نتایج بدست آمده، این نظریه مطرح می شود که برقراری ارتباط درست و صحیح، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوج ها را افزایش می دهد. اگر زوجی بتواند با روش های درست ارتباط برقرار کند، نه تنها ارتباطات موثری با هم خواهند داشت بلکه صمیمیت بین آنها نیز افزایش می یابد. از طرفی افزایش صمیمیت و همراهی عاطفی زن و شوهر، حساسیت آنها را نسبت به هم بالا برده، در نتیجه باعث می شود آمیزش عاطفی آنها نیز بالا رود.

بهزیستی آدیان، به توانایی در همسویی و ارتباط با دیگران بستگی دارد. کیفیت این ارتباط مهمترین عامل موثر در شادکامی است. به همین خاطر نیز با بهداشت روانی و سلامت جسمانی ارتباطی با معنا پیدا کرده است (وولد، ۱۹۷۰؛ کوهن و ویلس، ۱۹۸۵) و اهمیت این ارتباط و همراهی بقدری است که احتمال یک نیاز فطری برای برقراری ارتباط با دیگران را مطرح کرده است (باراش، ۱۹۸۲). همانگونه که در این پژوهش دیدیم افراد بدون اطلاع و آگاهی از چارچوب ها و مسایل مطرح در

ارتباط و همراهی عاطفی صرفاً با ذهنیت‌های خود وارد این مقوله خواهند شد. منابع مختلفی که در واقع منابع کژفهمی به حساب می‌آیند، تحریف‌های شناختی و سایر منابع خطا در چنین بستری، شرایطی را فراهم خواهد ساخت که بر نحوه‌ی ارتباط، موثر خواهد بود. برای آموزش این مقوله به دیگران، برنامه‌های آموزشی حرفه‌ای در دسترس است و پژوهش‌های مختلف از جمله همین پژوهش نشان داد که این برنامه‌ها در افزایش مهارت‌های ارتباطی زوجین موثرند.

ارتباط روشن و موثر بین افراد خانواده، موجب رشد احساسات و ارزشها می‌شود. ارتباط موثر سنگ‌زیر بنایی خانواده‌ی سالم و موفق است؛ به عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی موثر استفاده می‌کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیامی دارند، نیازهای روانی یکدیگر را ارضا می‌کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشند. بنابراین الگوهای ارتباطی شخصیت، یادگیری، اعتماد به نفس، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد و یکی از ریشه‌های اصلی مشکلات مختلف خانواده است (اولیور و میلر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴). دنیای انسانها، دنیای کلمات و معانی است. انسان با تنیدن کلمات در یکدیگر به زندگی خویش معنا می‌بخشد. انسان از کلمات برای بیان خویش و معنا بخشیدن به زندگی و روابط خویش استفاده می‌کند (وود<sup>۲</sup>، ۱۹۷۵) و همین موضوع یکی از پایه‌های اصلی رضایت زناشویی است (هورست<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶).

### منابع

- اصلانی، خالد (۱۳۸۳). نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. فصلنامه رفاه اجتماعی. ۱۳۵، ۱۴-۱۱۵.
- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- ستیر، ویرجینیا (۱۹۸۷). آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ترجمه‌ی بهروز بیرشک (۱۳۸۴). تهران: انتشارات رشد، چاپ ششم.
- شیرالی، خدیجه (۱۳۸۶). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.



- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۰). *خانواده درمانی*، ترجمه ی حمیدرضا، حسین شاهی برواتی، سیامک نقشبندی و الهام ارجمند (۱۳۸۵). تهران: نشر روان.
- وود، جولیا تی (۱۳۷۰). *ارتباطات میان فردی روان شناسی تعامل اجتماعی*، ترجمه ی مهرداد فیروز بخت، (۱۳۷۹)، انتشارات مهتاب.
- Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 612-624.
- Atkins, D. C., Doss, B. D., Thum, Y. M., Sevier, M., & Christensen, A. (2005). Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73,624-633.
- Barash, D. P. (1982). *Sociobiology and Behavior* (2<sup>nd</sup> ed). New York: Elsevier.
- Blumberg, S. L. (1991). Premarital intervention programs: A Comparison Study. *Unpublished doctoral dissertation*, University of Denver, Co.
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 887-902.
- Chilling, E., Baucom, D., Burnet, C. K., & Ragland, D. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed. *Journal of Family Psychology*, 17, 41-53.
- Cohen, S., & Willis, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310- 357.
- Gottman, G. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce. Predicting When a Couple Will divorce over a Year Period. *Journal of Marriage and the Family*, 62,737-745.
- Gottman, J. (1995). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Hansson, K., & Lund Bland, A. (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, 28, 1.
- Hurst, B. (1996). *The Handbook of Communication Skills*. Second edition. Kong Page 36-152.
- Jacobson, N. S., & Addis, M. E. (1993). Research on Couple and Couple therapy. What do know. Where are we going ? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61,85-93.
- Larson, J., Hamond, C., & Harper, J. (1998). Perceived equality and intimacy in marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 487-506.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management 4 and 5 years follow up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.

- Markman, H. J., Stanley, S., & Blumberg, S. (1994). Fighting for your marriage: The PREP approach. San Francisco, California: Jossey Bass.
- Miller, P. J., Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). "*Trait expressiveness and marital satisfaction*". Manuscript submitted for publication.
- Oliver, J., & Miller, S. H. (1994). Couple communication. *Journal of Psychology & Christianity*, Vol. 13, No. 2, 151-157.
- Ronnan, G. F., & Dreer, L. E. (2004). Violent couples coping and communication skills. *Journal of Family Violence*, 19, 131-142.
- Vangelisti, A. L., & Alexander, A. L. (2000). Coping with disappointment in marriage :When partners standards are unmet. (pp. 201-227). New York: Cambridge University Press.
- Vangelisti, M. (2003). *Handbook of Family Communication Mahwah, N.J: Erlbaum.*
- Wishman, M., & Courtnage, E. (2003). Correlates of depression and marital dissatisfaction : Perception of marital communication style. *Journal of Social and Personal Relationship*, 20, 757-769.
- Wold, C. I. (1970). Characteristics of 26000 Suicide prevention center patients. *Bulletin of Sociology*, 6, 24-28.

