



UPPSALA
UNIVERSITET

Institutionen för kvinnors och barns hälsa
Forskargruppen för Socialpediatrik

”Jag önskar att fler kunde gå kursen”

- Om relationsutbildning vid Soldathemsförbundet

Författare
Natalie Engsheden
Anna Sarkadi

Sammanfattning

Familjer i vilka den ena partnern gör utlandstjänst utsätts för känslomässigt krävande separationer, hög stress och oro för sina frånvarande familjemedlemmar. Som en del av stöd till familjerna erbjuder Soldathemsförbundet relationskurs (PREP) till de par som vill lära sig mer om relationer och kommunikation mellan partners. Kursen omfattar en hel helg och består av 14 avsnitt. Förutom kommunikation diskuteras teman som förälskelse och kärlek, sensualitet och sexualitet, långsiktigt engagemang och förpliktelse, förlåtelse och försoning, paridentitet och gemensamma aktiviteter. De par som från september 2011 till april 2013 deltog i PREP tillfrågades om de ville delta i en enkätstudie. Deltagande par svarade på en enkät före PREP (53 män och 67 kvinnor) och minst tre månader efter avslutad kurs. Resultaten visar på en positiv förändring i kommunikationen för båda könen. Detta resultat stämmer överens med resultat från amerikanska studier med par i vilka den ena partnern tjänstgör vid Amerikanska försvaret. Deltagarna kommer ihåg kommunikationsfärdigheter från PREP och fortsätter att använda dem. De svarande lämnade endast positiva kommentarer om kursen och rekommenderar andra par att gå den.

Bakgrund

Militärtjänstgöring innebär utmaningar som inte förekommer i det civila samhället. Den militära verkligheten kräver särskilda färdigheter för att man skall kunna hantera stress och stå emot emotionella och fysiska påfrestningar. Militärinsatser kan bidra till en växande känsla av den egna förmågan att klara av svårigheter och utföra ett viktigt arbete, men den kan också leda till långvarig psykologisk ansträngning, fysiska skador och till och med dödsfall. Familjen till den som gör militärtjänst utsätts också för känslomässigt krävande separationer, stress och oro för sina frånvarande närstående.

Den psykiska hälsan hos militärer som deltar i militära insatser har under längre tid varit föremål för både kliniskt arbete och forskning (Larsson, Michel, & Lundin, 2000). Under de senaste decennierna har även militärfamiljens psykologiska hälsa kommit i fokus. Perioder då partner som utför militär insats är varaktigt borta kan kännetecknas av förhöjd stress hos den som stannar hemma. Militärpar som har barn upplever ofta föräldrastress under den tjänstgörande partners frånvaro (Kelley, Herzog-Simmer, & Harris, 1994).

Partnerna till tjänstgörande militärer med symptom på posttraumatisk stress rapporterar själva förhöjda nivåer av stress, vilket tillstånd kommit att kallas sekundär traumatisk stress (Manguno-Mire et al., 2007; Renshaw et al., 2011). Det kan bildas en ond cirkel där den ena partners psykiska hälsa påverkar den andras (Esposito-Smythers et al., 2011). För att inte hamna i den cirkeln och för att kunna bryta den kan den militära familjen behöva professionellt stöd för att vara bättre rustad för de prövningar som är förbundna med militärtjänstgöring i all synnerhet om den innebär utlandsaktioner.

En del forskning tyder på att även barn i militärfamiljer har mer psykologiskt ansträngd tillvaro både under tjänstgörande föräldrarnas frånvaro och under tiden av återanpassning som följer efter utlandstjänstgöringen (Chandra et al., 2010; Kelley, 1994). Analys av forskningsresultat kring samband mellan föräldrarnas utlandstjänst och barnens psykologiska ohälsa visar dock att detta samband i stort sett är obefintligt (Card et al., 2011). Det betyder inte att barn är helt opåverkade av sina föräldrars frånvaro, utan snarare att de lär sig att hantera situationen på ett funktionellt sätt. Det betyder också att barn får bra stöd från den hemmavarande föräldern. Några reflektioner kring hur man kan stödja barn kan man hitta i artikeln *Health and Mental Needs of Children in US Military Families* (Siegel & Davis, 2013).

De personer som har välfungerande, varma och stödjande relationer hemma har lättare att hantera stressen (Riggs & Riggs, 2011). Anställda vid Soldathemsförbundet fann det därför motiverat att erbjuda relationsutbildning för sina par, av vilka åtminstone den ena partnern har anställning inom Försvaret. Denna rapport bygger på enkäter som skickades ut till de par som deltog i PREP (Prevention and Relationship Education Program).

PREP

PREP är ett preventivt program för dem som väljer att leva i parförhållande. Som ett förebyggande utbildningsprogram har det främst använts för par som planerar att ingå äktenskap. I Sverige, liksom i Norden i övrigt, är det ofta mer etablerade par som söker sig till kurserna (Engsheden, Fabian, & Sarkadi, 2013; Thuen & Lærum, 2005).

PREP bygger på en beteendeteoretisk modell. Destruktiva kommunikationsmönster och negativ affekt vid konfliktlösning försvagar de band som en gång förenat två människor i en

relation och förutsäger separation framöver (Gottman & Levenson, 2000). Grundantagandet i PREP är följaktligen att man på sikt kan förändra upplevelsen av relationen till det bättre genom att medvetandegöra kommunikationsprocessen, identifiera egna kommunikationsmönster och förändra dem mot mer konstruktiva. Programmet fokuserar främst på kommunikations- och problemlösningsfärdigheter men även sådana teman som förälskelse och kärlek, sensualitet och sexualitet, förpliktelse, förlåtelse och försoning, paridentitet samt gemensam tid diskuteras under kursen. De grundläggande principerna i PREP finns beskrivna i boken *Fighting for your Marriage* (Markman, Stanley, & Blumberg, 2010).

Programmet har funnits i över 30 år och fortsatt att utvecklas genom åren. Ett stort antal studier har genomförts av PREP och visar på programmets positiva effekter för kommunikationsfärdigheter, relationstillfredsställelse samt minskad risk för separation (Hahlweg & Richter, 2010; Markman, Renick, Floyd, Stanley, & Clements, 1993). Cirka 50-70 % av deltagarna i en tysk studie kommer ihåg samtalsredskap från PREP elva år efter avslutad kurs (Hahlweg & Richter, 2010).

Det amerikanska försvaret erbjuder PREP-kurser till sina par. Konceptet är likt det som Soldathemsförbundet utvecklat: kurserna hålls i en trevlig miljö på en gård på landet, där paren bor över kurshelgen. Deltagande par är nöjda med kurserna och vill rekommendera dem till andra par (Stanley et al., 2005). Än så länge finns det bara korta uppföljningar med paren. Deltagare rapporterar bättre kommunikation efter kursen (Allen, Stanley, Rhoades, Markman, & Loew, 2011; Stanley et al., 2005). Effekter på relationstillfredsställelse är svår fångade i studier och troligen kan man se dessa först efter flera år.

Metod

De par som från september 2011 till april 2013 hade deltagit i PREP-kurser som erbjudits i Soldathemsförbundets regi tillfrågades om att vara med i en enkätstudie. Enkäten skickades ut per e-post vid två tillfällen: före PREP och därefter minst om tre månader. Två påminnelser utgick om enkäten inte besvarades inom en vecka.

Frågor som användes i enkäten

Bakgrundsvariabler: ålder, kön, civilstånd, utbildning, sysselsättningsgrad, arbetstid, inkomst, förekomst av barn i familjen.

Communication Skills Test (CST) är en skala utvecklad för att mäta tre kommunikationsmönster som diskuteras på PREP: upptrappning, undandragande, brist på bekräftelse samt "time out" (Saiz & Jenkins, 1995). Skalan består av 20 frågor med svarsalternativ från 1 *nästan aldrig* till 7 *nästan alltid*. Skalan var särskilt översatt för den här studien. Frågorna har uppvisat hög intern konsistens i den här studien med Cronbachs alfa 0,89. Det innebär att skalan förmår att mäta ett avgränsat koncept, som i det här fallet är kommunikationsmönstret. Generellt sett anses ett alfa värde på eller över 0,7 som tillfredsställande.

Upptappning innebär att fokus för samtalet försvinner och man hamnar i konflikt. Tre frågor handlar om detta negativa kommunikationsmönster, exempel fråga: *Vi kan börja bråka över småsaker.*

Undandragande är ett annat negativt mönster i kommunikationen när den ena parten inte vill prata om problem som är viktiga för den andra, förminskar dem eller drar sig tillbaka i diskussioner. Tre frågor handlade om huruvida en sådan obalans finns i kommunikationen, exempel fråga: *Jag håller tyst när vi inte är överens.*

Brist på bekräftelse innebär att man inte uppmärksammar sin partners behov, förminskar hans/hennes känslor eller bekymmer. Tre frågor handlade om detta, exempel fråga: *Jag upplever att min partner vägrar se min syn på saken.*

Time out är ett positivt kommunikationsmönster som innebär att man bryter en konflikt innan den utvecklas. Två frågor handlar om time out, exempel fråga: *När våra diskussioner börjar gå överstyr, bestämmer vi oss för att sluta prata och fortsätta senare.*

Relationship Dynamic Scale (RDS) visar på de varningssignaler som kan förekomma i kommunikationen (Stanley & Markman, 1997). Skalan består av elva frågor med svarsalternativ från 1 *nästan aldrig eller aldrig* till 3 *det händer ofta*. Totalpoängen kan variera från 11 till 33. Höga poäng indikerar konfliktfylld interaktion, exempel fråga: *Jag håller för mig själv vad jag egentligen tänker och känner för min partner.* Skalan har visat hög intern konsistens i den här studien, Chronbachs alfa 0,87.

En öppen fråga handlade om vilka kommunikationstekniker som deltagarna kommer ihåg av kursen: *Vilka samtalsmetoder kommer du ihåg från kursen? Beskriv med egna ord.*

Dyadic Adjustment Scale (DAS-4) är en skala avsedd att mäta tillfredsställelse med relationen (Spanier, 1976). För att hålla nere antal frågor valdes en kort version av skalan med fyra frågor (Sabourin, Valois, & Lussier, 2005). Skalans kliniska brytningspunkt är beräknad till 13, vilket innebär att de personer som skattar DAS-4 ≥ 13 är nöjda med sin relation och de som rapporterar värden < 13 upplever relationsproblem. Det sättet att använda skalan är alltför kategoriskt och leder till att ett enda poäng kan skilja den som är nöjd med sin relation från den som är missnöjd. Enligt ett annat förslag kan man dela upp svarsalternativen i tre grupper, värden < 12 signalerar sålunda relationsproblem, värden 12, 13 och 14 är gränsvärden, värden > 14 indikerar hög tillfredsställelse med relationen (Sabourin et al., 2005).

Långsiktigt engagemang i relationen är en aspekt av relationen som innebär hängivenhet mot relationen, känslan av gemensam paridentitet och viljan att fortsätta leva som par (Stanley, Markman, & Whitton, 2002). Detta mått översattes särskilt för den här studien. Skalan består av fyra frågor som i den här studien har visat hög intern konsistens, Cronbachs alfa 0,81.

Föräldrastress är en skala som är avsedd att mäta den stress som föräldrar direkt eller indirekt förknippar med sitt föräldraskap (Östberg, Hagekull, & Wettergren, 1997). Skalan består av 34 frågor med svarsalternativ från 1 till 5, totalpoängen är medelvärdet av samtliga svar. Föräldrar med barn upp till 5 år fick svara på frågorna om föräldrastress.

Parent Problem Checklist (PPC) är en skala som är utvecklad för att mäta föräldrars upplevelse av hur de kommer överens i frågor om barnuppfostran, regler i hemmet, gränssättning m.m. Skalan består av 16 frågor som kan ställas till föräldrar med barn upp till

16 år. Totalpoäng som är 2,6 eller lägre indikerar låga nivåer av meningsskiljaktigheter kring barnuppfostran (Dadds & Powell, 1991).

En fråga handlade om fördelning av hushållsansvaret: *Hur fördelar du och din partner hushållsarbete mellan er?* På Försvarets hemsida nämns det att jämställdhetsarbete följer de nationalpolitiska målen däribland ”Jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet” (Försvarets HR-centrum).

Frågeställningar

- Förändras kommunikationsfärdigheter efter att paren har deltagit i PREP?
- Använder deltagarna några av de samtalsfärdigheter som diskuteras på PREP?
- Förändras tillfredsställelsen med relationen och långsiktigt engagemang i relationen?
- Förändras deltagarnas upplevda föräldrastress och samarbete mellan föräldrarna?
- Rapporterar paren förändringar i fördelningen av ansvaret för hushållsarbete?

Resultat

Deltagare

Baslinjeenkäten besvarades av 120 personer (53 män och 67 kvinnor). Deltagarnas medelålder är 33 år (19 till 53 år, SD 7,3). De allra flesta deltagarna (96 %) är födda i Sverige. Majoriteten av deltagarna (80 %) bor i städer och 20 % bor på landsbygden. Cirka två tredjedelar av deltagarna har studerat på högskola eller universitet, av dessa har 25 % mer än treårig högskoleutbildning.

Paren har i genomsnitt varit tillsammans 8 år (1 till 27 år, SD 6,3). Mer än hälften av paren, 57 % av alla deltagare, var sammanboende, 39 % var gifta och 4 % bodde inte tillsammans.

Tabell 1. Deltagarna i studien, bakgrundsvariabler.

		Kvinnor, n = 67	Män, n = 53
Ålder, år		32,7 (7,9)	34 (6,4)
Har varit par, tid i år		8 (6,2)	
Civilstånd	Sammanboende	57 %	
	Gift	39 %	
	Särbo	4 %	
Utbildning	Grundskola el. gymnasium	29 %	25 %
	Högskola el. universitet	61 %	75 %

Kommentar: standardavvikelsen anges i parentes.

Kommunikationsfärdigheter

Beroende t-test användes för analyser av förändringen i kommunikationsfärdigheter separat hos män och kvinnor (Tabell 2). Efter deltagande i PREP rapporterar kvinnor signifikant förbättring av kommunikationsfärdigheter mätt med Communication Skills Test från före PREP ($M = 4,45$, $SD = 1,2$) till efter PREP ($M = 4,75$, $SD = 1,2$), $t(41) = -2,575$, $p = 0,014$ (tvåsidig). I skalan ingår mått för sådana kommunikationsaspekter som upptrappning, undandragande, brist på bekräftelse och användning av *Time out*. Kvinnor rapporterar en viss minskning av undandragande beteenden ($p = 0,055$) och större användning av *Time out* ($p = 0,052$). De förändringarna var dock endast gränssignifikanta.

Efter deltagande i PREP rapporterar män lägre nivåer av varningssignaler i kommunikationen, mätt med Relationship Dynamic Scale, från före PREP ($M = 17,2$, $SD = 5,3$) till efter PREP ($M = 15,5$, $SD = 3,8$), $t(31) = 3,224$, $p = 0,003$. Män rapporterar lägre nivåer av undandragande beteenden ($p = 0,023$) och större användning av *Time out* ($p = 0,007$).

Tabell 2. Kommunikationsfärdigheter, före och efterdeltagande i PREP

	Män		Kvinnor	
	Före PREP	Efter PREP	Före PREP	Efter PREP
CST	4,4 (0,96)	4,5 (1,5)	4,45* (1,2)	4,75* (1,2)
Upptrappning	3,3 (1,8)	2,9 (1,7)	3,0 (1,8)	2,8 (1,8)
Undandragande	3,04* (1,3)	2,6* (1,2)	3,3 (1,5)	2,9 (1,4)
Brist på bekräftelse	2,7 (1,5)	2,6 (1,3)	2,6 (1,5)	2,6 (1,6)
"Time out"	3,5* (1,3)	4,1* (1,5)	3,6 (1,6)	4,1 (1,6)
RDS	17,2* (5,3)	15,5* (3,8)	17,3 (5,8)	16,8 (5,5)

* $p < 0,05$

Kommentar: standardavvikelsen anges i parentes.

Kommunikationsfärdigheter som deltagarna använder

På den öppna frågan om vilka kommunikationsfärdigheter från PREP som deltagarna använder svarade 78 % att tala-lyssna metoden var den som de kom ihåg, 21 % kom ihåg flera metoder än tala-lyssna.

De flesta deltagarna rapporterade att de använde metoderna från PREP. Deltagarnas kommentarer kan delas in i tre grupper:

1) Använder samtalsmetoderna efter reglerna

Ja, varje dag! PREP har givit oss verktyg att på ett bättre sätt vara ett par som kan förebygga dåliga händelseutvecklingar.

Försöker tillämpa allt vi lärt oss. Det var en mycket bra kurs. Hamnar vi i en diskussion så säger vi "hur gjorde vi på kursen", skrattar, tillämpar och löser den lilla situationen vi hamnar i.

Avsätter tid varje vecka till att samtala ostört, när barnen sover. Använder tala-lyssna metoden om vi diskuterar svåra saker.

2) Använder tankesättet från PREP

Tittar i det utmärkta kompendiet då och då. Försöker tänka på hur man uppfattas och vad man utstrålar.

Jag upplever att vi generellt har blivit bättre på att lyssna på varandra efter kursen och att vi har verktyg för att lösa problem som vi får.

3) Använder inte metoderna

Nej, men det var en trevlig kurs. Vi fick extra tid med varandra.

Nej, men mest för att jag är bortrest och vi träffas extremt sällan. Vi har för avsikt att återuppta arbetet med kursboken när jag kommer hem.

Tillfredsställelse med relationen och långsiktigt engagemang

De allra flesta par (85 % av alla deltagare) rapporterade hög tillfredsställelse med sin relation, vilket inte förändrades från första enkäten till uppföljningsenkäten (Tabell 3).

Tabell 3. Tillfredsställelse med relationen, före och efter PREP

	Innan PREP		Efter PREP	
	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor
DAS-4	15,8	15,5	15,9	15,4
	(2,8)	(3,5)	(2,9)	(4,3)

Kommentar: standardavvikelsen anges i parentes.

Cirka 15 % av deltagarna skattade tillfredsställelse med relationen under skalans brytningspunkt (under 13), vilket indikerar att de paren upplevde relationsproblem innan de deltog i PREP. Om en hårdare definition på relationsproblem tillämpas (skalpoäng under 12), är det 11 % av deltagarna vars skattning av relationen tyder på upplevda relationsproblem.

Par rapporterar i hög grad långsiktigt engagemang i relationen. Inga signifikanta förändringar mellan tiden före och efter PREP påvisades från tiden före till tiden efter PREP (Tabell 4).

Tabell 4. *Långsiktigt engagemang, före och efter PREP*

	Innan PREP		Efter PREP	
	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor
Långsiktigt engagemang	17,4 (2,4)	16,9 (3,6)	17,6 (2,9)	16,8 (2,6)

Kommentar: standardavvikelsen anges i parentes.

Föräldrastress och föräldrarnas samarbete kring barnuppfostran

Föräldrar (16 män och 15 kvinnor) rapporterade låga nivåer av föräldrastress och låga konfliktnivåer kring barnuppfostran, under skalans kliniska brytpunkt. Endast ett fåtal föräldrar besvarade enkäten och det är svårt att analysera resultaten på ett tillförlitligt sätt.

Tabell 5. *Samarbete kring barnuppfostran*

	Innan PREP		Efter PREP	
	Män n = 16	Kvinnor n = 15	Män n = 12	Kvinnor n = 13
Föräldrastress	2,7 (0,5)	2,8 (0,5)	2,8 (0,5)	2,7 (1,5)
	Män n = 26	Kvinnor n = 31	Män n = 19	Kvinnor n = 24
Samarbete kring barnuppfostran	2,4 (1,0)	2,1 (1,2)	2,5 (1,3)	2,0 (0,8)

Kommentar: standardavvikelsen anges i parentes.

”Nu delar vi mer lika vad gäller hushållet”

De flesta deltagare (52 %) rapporterade att de fördelade hushållsarbete lika, 34 % rapporterade att kvinnan gjorde mest i hushållet och i 6 % av svaren var det mannen som gjorde mest. Vid uppföljningen svarade 60 % av deltagarna att de delade hushållsarbetet lika. För att analysera svaren på frågan om arbetsfördelningen i hushållet användes Wilcoxon Signed Rank Test, resultatet var inte signifikant.

När svaren från deltagarna slogs ihop med svar från deltagare i PREP-kurser som deltog i samma enkätstudie (n = 145) blev resultatet signifikant, $z = 2,70$, $p = ,007$.

Diskussion

De par som deltog i PREP genom Soldathemsförbundet och besvarade enkäter var mogna par som har varit tillsammans i genomsnitt i åtta år, många familjer hade barn. De flesta deltagande paren levde i samborelationer. Paren rapporterade generellt hög tillfredsställelse med relationen, vilket inte förändras efter PREP. Både män och kvinnor rapporterade positiva

förändringar i kommunikationen. Män rapporterade lägre nivåer av undandragandebeteenden och mer användning av time out. På den öppna frågan om vilka kommunikationstekniker paren kom ihåg svarade 78 % att de kom ihåg tala-lyssna metoden; 21 % kom ihåg flera andra metoder utöver det såsom problemlösningssmodellen och jag-budskap.

Tillfredsställelse med relationen är stabil och hög

Det faktum att tillfredsställelse med relationen inte förändrades på kort sikt var inte oväntat och stämmer väl överens med tidigare forskning (Markman et al., 1993; Stanley et al., 2005). PREP är ett preventivt program med syfte att hjälpa paren att upprätthålla den höga relationstillfredsställelsen. Även andra korttidsuppföljningar med par visar att tillfredsställelse med relationen är en mycket stabil variabel och det krävs längre tid för att kunna se eventuella förändringar.

Bland deltagarna fanns par som skattade sin relation under den nivå som kännetecknar tillfredsställelse med relationen. En tidigare studie med svenska par, som deltog i PREP medan de väntade barn, visade också att par med flera riskfaktorer för relationsproblem fanns bland PREP-deltagarna (Engsheden et al., 2013). Detta väcker frågor om vad prevention betyder och hur preventiva insatser kan hjälpa paren att upprätthålla sin relation. Preventiva insatser kan vara av flera slag: några syftar till att problem inte skall uppstå, andra har som syfte att problem inte skall förvärras, medan vissa preventiva insatser strävar efter att förebygga återfall. De par som upplever relationsproblem men ändå kommer till relationskurser visar därmed vilja och motivation att arbeta med sin relation, försöka bevara och utveckla den. Att söka hjälp från familjerådgivningen kan vara ett alltför stort steg och en relationskurs upplevs troligen som en mer tillgänglig form av hjälp.

Kommunikationsfärdigheter

Kommunikationsfärdigheter från PREP kom till användning och både män och kvinnor rapporterade signifikanta förändringar av kommunikationen mot det positivare. Den metod som paren främst kom ihåg och använde var tala-lyssna metoden och många par påpekade att de upplevde att de blev bättre på att lyssna på varandra och ge bekräftelse. I synnerhet män i den här studien rapporterade lägre nivåer av undandragandebeteende.

Undandragandebeteende innebär att man gör sig otillgänglig, inte deltar i diskussioner kring frågor som är viktiga för ens partner, vägrar att inse sin del av ansvaret i något beslut m.m. Beteendet är destruktivt och upplevs som bristande engagemang, ointresse eller kyla. Detta beteende i synnerhet när det används av män är en av de starkaste faktorerna bakom framtida relationsproblem (Eldridge, 2001; Roberts, 2000).

Ett annat beteende som paren använde var *time out*, vilket innebär att man bryter utvecklingen av en konflikt innan den ens börjat. Detta tyder på en ökad medvetenhet kring kommunikationen och förståelse för de egna kommunikationsmönstren. En sådan självreflektion ligger till grund för beteendeförändring särskild när alternativa beteenden finns att tillgå. Det finns forskningsstöd för att paren tillämpar mer positiva och mindre negativa kommunikationsbeteenden efter PREP (Owen, Manthos, & Quirk, 2013).

Begränsningar

Deltagarna är en högutbildad grupp. Två tredjedelar av dem som var med i studien har högskoleutbildning, 25 % har läst vid universitet eller högskola i mer än tre år. Människor med högre utbildning är mer benägna att delta i studier, vilket begränsar möjligheten att generalisera resultaten till att gälla alla.

Frånvaron av en kontrollgrupp gör att det inte med säkerhet går att säga om de förändringar i kommunikationen som paren upplevde berodde på PREP eller på andra omständigheter som t.ex. intresse för relationsfrågor eller motivation att lära sig mer om kommunikationen.

För få föräldrapar besvarade uppföljningsenkäten, vilket försvårar tolkning av frågor som handlar om föräldrastress och föräldrakonflikt. Mer kunskap i den frågan skulle behövas för att veta om PREP även ger effekter på föräldraskap.

Referenser

- Allen, Elizabeth S., Stanley, Scott M., Rhoades, Galena K., Markman, Howard J., & Loew, Benjamin A. (2011). Marriage Education in the Army: Results of a Randomized Clinical Trial. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10, 309-326. doi: 10.1080/15332691.2011.613309
- Card, Noel A., Bosch, Leslie, Casper, Deborah M., Wiggs, Christine Bracamonte, Hawkins, Stacy Ann, Schlomer, Gabriel L., & Borden, Lynne M. (2011). A meta-analytic review of internalizing, externalizing, and academic adjustment among children of deployed military service members. *Journal of Family Psychology*, 25, 508-520. doi: 10.1037/a0024395
- Chandra, Anita, Lara-Cinisomo, Sandraluz, Jaycox, Lisa H., Tanielian, Terri, Burns, Rachel M., Ruder, Teague, & Han, Bing. (2010). Children on the homefront: The experience of children from military families. *Pediatrics*, 125, 16-25. doi: 10.1542/peds.2009-1180
- Dadds, Mark R, & Powell, Martine B. (1991). The relationship of interparental conflict and global marital adjustment to aggression, anxiety, and immaturity in aggressive and nonclinic children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 19, 553-567. doi: 10.1007/bf00925820
- Eldridge, Kathleen Anne. (2001). *Demand-withdraw communication during marital conflict: Relationship satisfaction and gender role considerations*. Eldridge, Kathleen Anne: U California, Los Angeles, US.
- Engsheden, Natalie, Fabian, Helena, & Sarkadi, Anna. (2013). Offering relationship education (PREP) for couples during pregnancy: Self-selection patterns. *Family Relations*, 62, 676-685. doi: 10.1111/fare.12032
- Esposito-Smythers, Christianne, Wolff, Jennifer, Lemmon, Keith M., Bodzy, Mary, Swenson, Rebecca R., & Spirito, Anthony. (2011). Military youth and the deployment cycle: Emotional health consequences and recommendations for intervention. *Journal of Family Psychology*, 25, 497-507. doi: 10.1037/a0024534
- Försvarsmaktens HR-centrum.). Försvarsmaktens jämställdhets- och jämlikhetsarbete. Hämtat från: <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Om-Forsvarsmakten/Arbetsplatsen/Jamstalldhetsarbete/>. 2013
- Gottman, John Mordechai, & Levenson, Robert Wayne. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737-745. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x
- Hahlweg, Kurt, & Richter, Diana. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 377-383. doi: 10.1016/j.brat.2009.12.010
- Kelley, Michelle L. (1994). Military-induced separation in relation to maternal adjustment and children's behaviors. *Military Psychology*, 6, 163-176. doi: 10.1207/s15327876mp0603_2
- Kelley, Michelle L., Herzog-Simmer, Peggy A., & Harris, Marci A. (1994). Effects of military-induced separation on the parenting stress and family functioning of deploying mothers. *Military Psychology*, 6, 125-138. doi: 10.1207/s15327876mp0602_4
- Larsson, Gerry, Michel, Per-Olof, & Lundin, Tom. (2000). Systematic assessment of mental health following various types of posttrauma support. *Military Psychology*, 12, 121-135. doi: 10.1207/s15327876mp1202_3
- Manguno-Mire, Gina PhD, Sautter, Frederic PhD, Lyons, Judith PhD, Myers, Leann PhD, Perry, Dana M. S., Sherman, Michelle PhD, . . . Sullivan, Greer M. D. M. P. H. (2007). Psychological distress and burden among female partners of combat veterans with PTSD. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 195, 144-151.
- Markman, Howard J., Renick, Mari Jo, Floyd, Frank J., Stanley, Scott M., & Clements, Mari. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77. doi: 10.1037/0022-006X.61.1.70

- Markman, Howard J., Stanley, Scott M., & Blumberg, S. (2010). *Fighting for your marriage: A deluxe revised edition of the classic best-seller for enhancing marriage and preventing divorce*.
- Owen, Jesse, Manthos, Megan, & Quirk, Kelley. (2013). Dismantling study of prevention and relationship education program: The effects of a structured communication intervention. *Journal of Family Psychology, 27*, 336-341. doi: 10.1037/a0031597
- Renshaw, Keith D., Allen, Elizabeth S., Rhoades, Galena K., Blais, Rebecca K., Markman, Howard J., & Stanley, Scott M. (2011). Distress in spouses of service members with symptoms of combat-related PTSD: Secondary traumatic stress or general psychological distress? *Journal of Family Psychology, 25*(4), 461-469. doi: 10.1037/a0023994
- Riggs, Shelley A., & Riggs, David S. (2011). Risk and resilience in military families experiencing deployment: The role of the family attachment network. *Journal of Family Psychology, 25*, 675-687. doi: 10.1037/a0025286
- Roberts, Linda J. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. *Journal of Marriage and Family, 62*, 693-707.
- Sabourin, Stephane, Valois, Pierre, & Lussier, Yvan. (2005). Development and validation of a brief version of the Dyadic Adjustment Scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological Assessment, 17*, 15-27. doi: 10.1037/1040-3590.17.1.15
- Saiz, C. C., & Jenkins, N. (1995). *The Communication Skills Test*.
- Siegel, Benjamin S., & Davis, Beth Ellen. (2013). Health and mental health needs of children in US military families. *Pediatrics, 131*, e2002-e2015. doi: 10.1542/peds.2013-0940
- Spanier, Graham B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family, 38*, 15-28.
- Stanley, Scott M., Allen, Elizabeth S., Markman, Howard J., Saiz, Christopher C., Bloomstrom, Glen, Thomas, Ronald, . . . Bailey, Albert E. (2005). Dissemination and evaluation of marriage education in the Army. *Family Process, 44*, 187-201. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00053.x
- Stanley, Scott M., & Markman, Howard J. (1997). *Marriage in the 90s: A nationwide random phone survey*.
- Stanley, Scott M., Markman, Howard J., & Whitton, Sarah W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process, 41*, 659-675. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x
- Thuen, Frode, & Lærum, Kristin Tafjord. (2005). A public/private partnership in offering relationship education to the norwegian population *Family Process, 44*, 175-185. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00052.x
- Östberg, Monica, Hagekull, Berit, & Wettergren, Sigrid. (1997). A measure of parental stress in mothers with small children: Dimensionality, stability and validity. *Scandinavian Journal of Psychology, 38*, 199-208. doi: 10.1111/1467-9450.00028