



„Maður reiknaði aldrei með því að þetta yrði bara dans á rósum.“

Lykill að löngu og farsælu hjónabandi, einkenni þeirra og gildi hjá íslenskum gagnkynhneigðum pörum

Freydís Jóna Freysteinsdóttir, félagsráðgjafi MSW, PhD, dósent við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands
Ásta Pétursdóttir, fjölskyldufræðingur MA, Skrefi - Fjölskylduráðgjöf Norðurlands

Útdráttur

Grein þessi byggist á einni af fyrstu rannsóknum sinnar tegundar hér á landi sem miðaðist að því að auka þekkingu á löngum og farsælum hjónaböndum gagnkynhneigðra íslenskra para. Í fyrsta lagi var kannað hvað fólk teldi lykilinn að langlífu og farsælu hjónabandi, í öðru lagi hvað fólk teldi einkenna slík hjónabönd og í þriðja lagi hvort þau gildi væru breytileg eftir aldursþópum. Rannsóknin var unnin á þann hátt að tekin voru sex rýnihópaviðtöl við samtals 31 einstakling í þremur mismunandi aldurshópum. Niðurstöðurnar gefa til kynna að lyklarnir að löngu og farsælu hjónabandi séu einkum taldir a) raunhæfar væntingar til makans og hjónabandsins, b) mikil þrautseigja, og c) djúpstæð vinátta og nánd sem sé sá grunnur sem sambandið byggist á. Þá kom fram að allir aldurshópar töldu virðingu og traust þau gildi sem mestu skipta fyrir farsælt hjónaband. Þó virðist yngra fólk leggja minni áherslu á þessi gildi en hinir eldri. Niðurstöðurnar gefa vísbendingar um hvaða þættir eru mikilvægir við að spá fyrir um hvort hjónabönd gagnkynhneigðra Íslendinga verði farsæl og langlíf og skapar rannsókn þessi því mikilvæga þekkingu sem félagsráðgjafar og fjölskylduþerapistar geta nýtt sér til að styðja pör sem leita sér aðstoðar og vilja styrkja samband sitt.

Lykilorð: löng hjónabönd, farsæld, gildi, hamingja, para meðferð.

Abstract

The main objective of this study was to explore the key to happiness in long-term and successful marriages in Iceland. The study was one of the first conducted in Iceland of its kind. Firstly, the study looked at what people considered as the key to a long-term and prosperous marriage, secondly it focused on what people thought characterized these marriages and thirdly whether there were differences in values between age groups. The study was conducted around six focus group interviews with 31 individuals in three different age groups. The results



Freydís Jóna
Freysteinsdóttir



Ásta Pétursdóttir

indicate that the key to a long-term and successful marriage is a) realistic expectations towards the spouse and the marriage, b) considerable perseverance and c) close friendship and intimacy which is the foundation necessary to base the relationship on. Furthermore, the results indicate that values such as trust and respect are the same in the age groups, although apparently the younger people emphasize them less than the older ones. The results indicated specific factors that are important in predicting what makes a long-term and successful marriage. This study thereby provides knowledge which can be used in order to support couples who seek assistance from social workers and family therapists to strengthen their relationship.

Keywords: long-term successful marriages, prosperity, values, happiness, couples' therapy.

Inngangur

Markmiðið með rannsókn þessari var að kanna hvað stuðlar að hamingju í hjónaböndum hér á landi. Hugmyndin var að rannsóknarniðurstöður gætu nýst félagsráðgjöfum og fjölskyldufræðingum í vinnu með pörum á lausnamiðaðan hátt. Einungis ein rannsókn hefur farið fram hér á landi þar sem kannað var hvað einkenni starfhæf hjónabönd. Meginniðurstöður þeirrar rannsóknar voru að fólk í starfhæfum hjónaböndum eyðir frekar frítíma sínum með fjölskyldunni, leysir betur ágreining með samskiptum og tjáir jákvæðar tilfinningar meira en önnur hjón (Sigrún Júlíusdóttir, 1993).

Flestir þeir sem ganga í hjónaband gera það með þá von í brjósti að vera hamingjusamlega giftir það sem eftir er ævinnar. Hjónabandið hefur verið skilgreint þannig að með því skuldbindist tveir einstaklingar varanlega hvor öðrum lagalega og tilfinningalega. Sú skuldbinding innifelur að hjónin elski hvort annað, og



deila ábyrgð þegar kemur að heimilishaldi og fjölskyldu (Girgis, George og Anderson, 2011). Fólki kemur með ýmsar væntingar og vonir inn í hjónaband sitt en það stendur sjaldnast undir þeim öllum og oft fer að hrikta í stöðum þess að nokkrum tíma liðnum. Skilnuðum hefur fjölgað mikið á síðustu áratugum á Vesturlöndum þrátt fyrir að almennt sé talið eftirsóknarvert að vera í traustu sambandi og fram hafi komið í rannsóknum að eftir því sem tengslin eru traustari og náðin meiri í sambandinu líður einstaklingunum betur og njóta almennt meiri farsældar (Collins, Cooper, Albino og Allard, 2002).

Samkvæmt erlendum rannsóknum hefur komið fram munur á hjónabandi og sambúð að þessu leyti. Rannsókn Kline og féлага (2004) sýndi að 18–45 ára pör sem voru í óvígðri sambúð (pör sem voru ekki gift) og ætluðu ekki að gifta sig upplifðu minni gæði í sambandinu og voru óánægðari en pör sem voru í sambúð og ráðgerðu giftingu. Rannsókn Evans og Kellys (2004) sýndi einnig að giftir einstaklingar voru ánægðari en ógiftir einstaklingar, jafnvel eftir að búíð var að taka tillit til hamingju hinna giftu fyrir þáverandi hjúskaparstöðu. Einstaklingarnir voru á breiðu aldursbili í þessari rannsókn. Þá sýndi önnur rannsókn að þeir sem voru á miðjum aldri og í sambúð, yfirleitt vígðri, upplifðu tilfinningaleg og kynferðisleg tengsl við makann sem mjög eða verulega ánægjuleg (Carpenter, Nathanson og Kim, 2006). Rannsókn Evans og Kellys (2004) sýndi jafnframt að ánægðastir eru þeir sem lifa í sama hjónabandi til æviloka. Það gæti því verið áhyggjuefni að færra ungt fólk á Íslandi langar að gifta sig en í Bandaríkjunum (Freysteinsdóttir, Skúlason, Halligan og Knox, 2014). Rannsókn sýndi þó að ekki var marktækur munur á hamingju fólks hér á landi eftir því hvort það var í vígðri eða óvígðri sambúð. Hins vegar var fólk í sambúð (vígri eða óvígðri) hamingjusamara en einhleypir (Freydís Jóna Freysteinsdóttir, Sigurgrímur Skúlason og Knox, 2015). Önnur rannsókn um gagnkynhneigð pör, sem nú er komin nokkuð til ára sinna, sýndi að því meira sem karlmaðurinn vann, þeim mun hamingjusamari voru hjónin og og kynlífið tíðara og betra (Gylfi Ásmundsson og Sigrún Júlíusdóttir, 1989).

Sambúðir sem ekki enda með hjónabandi vara talsvert skemur að meðaltali en hjónabönd en flestir þeirra sem ganga í hjónaband hafa áður verið í sambúð. Tæplega 40% hjónabanda enda svo með skilnaði og er það svipað hlutfall og í nágrannalöndunum (Hagstofa Íslands, e.d.). Í rannsókn Eddu Hannesdóttur (2012) um ástæður skilnaða hér á landi kom fram að

aðalástæðan er í raun og veru sú hvað líf nútímafólks er flókið. Ágreiningur getur skapast í parsambandinu um forgangsröðun tíma á milli heimilis, vinnu og frí-stunda. Í rannsókninni kemur fram að hjónabandið og heimilislífið reyndist oft ekki sá griðastaður sem fólkið hafði séð fyrir sér og gat þá komið upp sú staða að einstaklingar í hjónabandi teldu að lausnin væri skilnaður. Það getur vissulega verið reyndin, en rannsóknir hafa sýnt fram á að svo er ekki alltaf. Fram hefur komið í rannsóknum að skilnaður leiðir ekki endilega af sér meiri hamingju (Gottman, 1994; Maatta og Usiautti, 2012; Waite o.fl., 2002). Í erlendra rannsókn voru óhamingjusöm hjón sem síðar skildu borin saman við óhamingjusöm hjón sem ekki skildu. Nokkrum árum síðar sögðust fleiri af þeim sem höfðu skilið óhamingjusamir en þeir sem höfðu ekki skilið (Waite o.fl., 2002). Ekki eru til rannsóknir um þetta efni hér á landi en samkvæmt íslenskri rannsókn virðast pör í sambúð og börn þeirra njóta meiri stuðnings af hálfu ættingja en fráskildir foreldrar og börn þeirra. Tengsl barna við feður, föðurömmur og föðurafa virðast dvína í kjölfar hjónaskilnaðar (Sigrún Júlíusdóttir, Jóhanna Rósa Arnarsdóttir og Guðlaug Magnúsdóttir, 2008). Önnur íslensk rannsókn sýndi að fjórðungur mæðra og þriðjungur feðra hóf nýja sambúð innan árs frá skilnaði. Það fól oft á tíðum í sér flóknara tengslamynstur (Sigrún Júlíusdóttir, 2006). Minni ánægja í kjölfar skilnaðar kann því að skýrast að hluta með takmarkaðri stuðningi og flóknari tengslum.

Kenningalegur grunnur rannsóknarinnar

Kenningar sem stuðst var við í rannsókninni voru annars vegar kerfiskenningin (e. systems theory) og hins vegar tengslakenningin (e. attachment theory). Með kerfiskenningunni var einstaklingshyggjunni storkað í eldri kenningum og hún leiddi til þess að hætt var að líta einungis til parsins þegar hjónabandið var skoðað, heldur var einnig farið að líta til fleiri kerfa og umhverfisþátta. Kerfiskenningin byggist á þeirri hugmyndafræði að hver einstaklingur gegni tilteknu hlutverki og myndi saman fjölskyldukerfi. Fjöldi kerfa myndi eina heild og kerfin hafi áhrif hvert á annað þar sem hvert kerfi sé undirkerfi stærra kerfis. Þannig verði parið fyrir áhrifum annarra kerfa en hjónabandsins, til dæmis stórfjölskyldu og vinnustaðar (Andreae, 2011; Nichols og Schwartz, 2012). Samkvæmt kerfiskenningunni er ómögulegt að skilja líðan einstaklings nema með því að skoða samhengið; hvaða kerfum tilheyrir þessi einstaklingur, og hvaða önnur kerfi hafa áhrif á það kerfi? Margir þættir hafi því áhrif á líðan hvers



einstaklings vegna þess að kerfin hafi áhrif hvert á annað á einn eða annan hátt (Payne, 2005).

Tengslakenningin, sem þau Bowlby og Ainsworth mótuðu, byggist á mikilvægi tengsla og því að góð og traust tengslamyndun fyrstu æviárin skipti sköpum fyrir þroskaferlið og sé grunnurinn að jákvæðum framtíðarsamböndum. Að sama skapi geti óörugg tengslamyndun við helstu umönnunaraðila í bernsku haft neikvæð áhrif á gæði tengsla í parsamböndum. Gæði tengsla hafi þannig mikil áhrif á öryggistilfinningu barns og getu þess til að mynda örugg og jákvæð sambönd síðar á lífsleiðinni (Berk, 2009). Rannsóknir hafa sýnt að sú tengslagerð sem fullorðnir búa yfir er oft sú sama og mótaðist í barnæskunni (Waters, Merrick, Treboux, Crowell og Albersheim, 2000). Fullorðnum með örugga tengslagerð reynist auðvelt að vera í nánu sambandi og leita til maka síns. Þeim þykir ekki erfitt að þurfa á honum að halda og þykir sjálfsgagt að makinn þurfi á þeim að halda (Karen, 1998).

Loks má nefna kenningu Sternbergs (1988) um þríhyrning ástarinnar (e. triangle of love). Samkvæmt henni hefur ástin þrjár stoðir; vináttu/nánd, ástríðu og skuldbindingu. Hvert hjónaband reiðir sig mismikið á þessar stoðir en bestu hjónaböndin styðjast við þær allar í góðu jafnvægi.

Rannsóknarspurningarnar

Í þessari rannsókn var verið að leita eftir því hvað hjón sem skilgreindu samband sitt sem farsælt telur lykilinn að góðu hjónabandi sínu og og hvaða ástæður það telur vera fyrir því að það endist. Hjónunum var skipt í þrjá aldurshópa. Settar voru fram þrjár rannsóknarspurningar og voru þær þessar: 1) Hvað upplifir fólk sem lykilinn að langlíf og farsælu hjónabandi? 2) Hvað einkennir langlíf og farsæl hjónabönd? 3) Eru gildin ólík eftir aldri?

Aðferð

Miðað við markmið rannsóknarinnar þótti heppilegara að gera eigindlega rannsókn frekar en megindlega og var því ákveðið að gera rýnihóparannsókn og voru tekin sex rýnihópaviðtöl. Tveir rýnihópar voru á hverju aldursbili og fimm til sex einstaklingar í hverjum hópi. Í hópunum var fólk sem hafði gift sig og ekki skilið, átti að baki misjafnlega langt hjónaband en taldi sig hamingjusamlega gift. Í þessari rannsókn voru allir í rýnihópunum gagnkynhneigðir og átti hver þátttakandi að minnsta kosti tvö börn með maka sínum. Enginn þeirra átti fyrri sambúð að baki. Við vinnslu og greiningu á þessari rannsókn var fyrirbærafræðileg rannsóknarað-

ferð Vancouverskólans notuð. Henni er beitt þannig að þátttakendur túlka reynslu sína og rannsakandi leitast ásamt þátttakendum við að gera þá túlkun merkingarbæra (Burns og Grove, 1997). Við greiningu rannsakanda eru dregin fram meginþemu ásamt undirþemum og eru greiningarlíkön búin til úr þeim. Í þessari rannsóknaraðferð felst mikil virðing fyrir þátttakendum og því varð hún fyrir valinu. Hefð er fyrir því innan Vancouverskólans að viðmælendur séu kallaðir *meðrannsakendur* (Burns og Grove, 1997; Sigríður Halldórsdóttir, 2003). Í þessari grein er það þó ekki gert, heldur talað um *þátttakendur* til að forðast misskilning.

Frankvæmd

Notast var við snjóboltaúrtak í þessari rannsókn og þannig fengnar ábendingar um þá einstaklinga sem væru til þess fallnir að taka þátt. Þegar snjóboltaúrtak er notað finnur rannsakandinn fáeina einstaklinga sem rannsóknarefnið á við um. Þeir benda svo á aðra sem benda svo á aðra. Þessi aðferð hentar vel þegar erfitt er að finna þátttakendur í rannsókn (Rubin og Babbie, 2005). Haft var samband símleiðis við þátttakendur og þeir beðnir um að taka þátt í rýnihópum rannsóknarinnar. Rýnin í hópunum var hljóðrituð og minnis-punktar að auki teknir niður á vettvangi. Viðtölin voru tekin á tímabilinu frá nóvember 2015 til febrúar 2016. Allir þátttakendur gáfu upplýst samþykki skriflega og var rannsóknin tilkynnt til Persónuverndar.

Þátttakendur

Þátttakendur voru í heild 31, 18 konur og 13 karlar, á aldrinum 30 til 87 ára. Þeim var raðað í rýnihópa eftir aldri. Í tveimur var ungt fólk með börn, 30–36 ára, í tveimur miðaldra fólk, 50–60 ára og í tveimur fólk sem var komið yfir sjötugt. Menntunarstig þátttakenda var mjög mismunandi, sumir voru með grunnskólapróf, aðrir iðnmenntun og sumir með háskólamenntun. Hlutfallslega fleiri voru með háskólamenntun í yngsta hópnum en í hinum elsta. Starfsreynsla var einnig ýmiss konar meðal þátttakenda. Hjónabönd þátttakenda í elstu hópnum höfðu staðið í 37 til 58 ár, í miðaldurs-hópnum höfðu þau varað í 27 til 38 ár, og í yngstu aldurshópnum allt upp í 12 ár. Einn þátttakenda var ekill.

Niðurstöður

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar verða kynntar hér. Þar sem ekki kom fram kynjamunur á svörum verður ekki getið sérstaklega um kyn viðmælenda. Þrjú meginþemu voru greind í rannsókninni, 1) raunhæfar



væntingar og staðfesta, 2) djúpstæð vinátta og nánd, og 3) sameiginleg lífsýn/grunnild.

Raunhæfar væntingar meðal

Þátttakenda og staðfesta

Viðmælendurnir voru meðvitaðir um að raunhæfar væntingar væru mikilvægar fyrir hjónabandið. Einn viðmælenda sagði skipta máli að „sætta sig fljótt við það að lífið er ekki bíómynd og þessar óraunhæfu væntingar sem birtast í öllu samfélagslegu áreiti eru ekki að endurspegla raunverulegt líf“. Annar viðmælendi orðaði þetta á svipaðan hátt: „ég held það sé líka að maður reiknaði aldrei með því að þetta yrði bara dans á rósum.“ Í eldri hópunum var talað um mikilvægi þess að hafa ákveðinn þroska. Einn þátttakandinn sagði:

Það þarf ekki alltaf að kryfja allt algjörlega til mergjar. Og við getum verið með ólíkar skoðanir og við getum sko tekist á eitthvað svona en það þarf ekki alltaf að leysa allt þannig að það sé alveg búið. Maður getur bara ákveðið, ókei þetta er bara svona, mér finnst þetta og þér finnst þetta, fínt.

Staðfesta var mikið rædd meðal viðmælendanna, „... því að náttúrulega er þetta ákvörðun að fara saman í gegnum lífið,“ eins og einn þeirra komst að orði. Um þetta var fólk sammála og taldi það liggja mikið hjá einstaklingum í hjónaböndum hvort þau yrðu langlíf eða ekki, því að það krefðist mikillar staðfestu hjá fólki að fara saman í gegnum lífið. Annar þátttakandi sagði: „Kannski er það partur af því að vera í langlífu hjónabandi, bara maður er svona soltið einbeittur í að vilja láta hjónabandið sitt ganga, sko.“

Það kom fram að ákveðnir undirþættir yrðu að vera til staðar til að tryggja raunhæfar væntingar og staðfestu. Þeir þættir væru lausnamiðuð hugsun og samstaða. Einn þátttakenda sagði: „Að sjá vísbendingar áður en þetta verður vandamál, þá lærir maður af reynslunni að láta ekki sama vandamál koma upp tvisvar.“ Allir þátttakendur voru sammála um að í góðu hjónabandi yrði að hugsa lausnamiðuð. Þátttakendur töldu einnig að ákveðin verkaskipting eða jafnrétti væri líka mikilvægur þáttur og þá ekki síst á þeim tíma í hjónabandinu þegar börnin voru lítil og mikið annríki á heimilinu. Töluverður munur kom fram á milli aldurshópa hvað þetta snerti. Í elstu aldurshópunum var ekki lögð þung áhersla á jafnrétti, en meira rætt um nauðsyn verkaskiptingar. Í yngstu hópunum var mikið talað um jafnrétti og verkaskiptingu og það sama á við um miðaldurshópana. Það var þó sameiginlegt álit í

öllum hópunum að þetta væri ekki einfalt mál. Í yngstu hópunum var einnig rætt um að mikilvægt væri að eiga gott bakland til að allt gæti gengið upp í flókinni dag-skrá fjölskyldna. Mikilvægt væri að eiga ættingja og vini sem gætu veitt stuðning til að láta dæmið ganga upp.

Í umræðunni um staðfestuna kom fram að mikilvægt væri að hafa fyrirmyndir hvað þetta varðar, og var þá bæði rætt um góðar fyrirmyndir, foreldra eða aðra nákomna sem höfðu lagt mikið á sig til að eiga gott hjónaband, og einnig fyrirmyndir sem hægt væri að læra af hvað á að forðast. Eins og kom fram hjá einum þátttakenda: „... að haga mér ekki eins og foreldrar mínir en, algjörlega, maður horfir oft til þess hvernig aðrir eru að haga sér.“

Í öllum aldurshópunum var talað um að til að eiga gott hjónaband þyrfti að vera til staðar sterk meðvitund um að hlú að sambandinu og vilji til þess.

Djúpstæð vinátta og nánd

Fram kom að vinátta og nánd var nokkuð sem þátttakendur töldu mikilvægt. Þátttakendur í rannsókninni höfðu mjög mismunandi bakgrunn og sumir höfðu glímt við erfið verkefni. Má þar nefna alvarleg veikindi maka, veikindi barna, eigin veikindi og jafnvel barnsmissi. Aðrir þátttakendur höfðu enga reynslu af svo alvarlegum áföllum. Þrátt fyrir mismunandi bakgrunn voru allir sammála um mikilvægi mikillar og djúpstæðrar vinátta og nándar við maka sinn og að veittur væri gagnkvæmur stuðningur á meðan á erfiðleikum stæði. Í hjónabandi þyrfti fólk að taka tillit hvort til annars og vera næmt á þarfir hvort annars, sérstaklega á meðan á erfiðleikum stæði, svo sem veikindum. Slíkt álag gæti þó vissulega reynt á sambandið. Þetta kom fram hjá einum þátttakendanna: „Við verðum vissulega reið við hvort annað en, þú veist, sáttarvilji líka. Það er svolítið mikið undir ef að við mundum skilja, besti vinurinn farinn.“ Einnig kom þetta fram: „Bara að þekkja hvort annað nógu vel, makinn hlýtur að vera besti vinurinn, það er, ég held að það hljóti bara að vera þannig.“ Annar bætti við:

Ég held það, algjör trúnaðarvinur, sá sem maður trúir fyrir öllu og treystir ... svo gott að tala við hann. Hann veit allt um mig, veit allt sem er í gangi, hefur verið í gangi, þekkir söguna frá öllum hliðum, gott að tala við makann, ég held að það þekki mig enginn betur.

Umræðan um vináttuna var fyrirferðarmikil. Einn þátttakandinn lýsti því svo að maður tryði „...engum öðrum fyrir því sem þú trúir makanum þínum fyrir“. Þá kom fram að fólk fer ýmsar leiðir til að viðhalda



vináttunni. Einn orðaði það svona: „Við höfum rosa-lega mikið passað okkur að leika okkur mikið, erum félagar.“ Eins og sjá má á þessum ummælum er vináttan og það að eiga örugga höfn hjá maka sínum mikilvægur þáttur í hjónabandi þessa fólks.

Fram komu fimm undirþættir sem stuðla að vináttu og nánd. Einn þeirra var að eiga eitthvað sameiginlegt til að hlúa að. Allir aldurshópar ræddu það en áberandi var að í yngsta hópnum fannst fólk lítil tími í annri dagsins til að sinna þessu eins og þyrfti. Annar undirþáttur vináttunnar var samskipti. Það kom fram í öllum aldurshópum hversu mikið virði það væri að geta rætt alla hluti við maka sinn og að opin og einlæg samtöl styrktu sambandið. Jafnframt að nauðsynlegt væri að geta rætt um hið erfiða og að geta leitt mál til lykta í góðu samtali.

Þriðji þátturinn var kynlíf og nánd sem þátttakendur í öllum aldurshópum töldu mikilvægan í hjónabandi. Yngstu þátttakendurnir áttu þó erfiðara með að koma þessu við vegna álags og ágangs ungra barna: „Og fjögurra ára okkar er eiginlega flutt upp í hjónarúm til okkar.“ Annar lýsti mikilvægi reglubundins kynlífs fyrir gæði sambandsins: „Við þurfum að passa þetta. Ef líður of langt á milli þá verðum við svo þirruð en við tengjum ekki, ótrúlegt.“ Auðveldara var fyrir miðaldra og eldri þátttakendur að fá næði til að stunda kynlíf en í miðaldurshópnum var lögð áhersla á mikilvægi þess að halda neistanum við og hinir elstu lögðu áherslu á mikilvægi nándar í formi líkamlegrar snertingar.

Fjórdi þátturinn var húmor og gleði. Það var mjög misjafnt hvernig þátttakendurnir ræddu gleðina og húmorinn en gleði af einhverju tagi var hjónafólkinu nauðsynleg og var það alveg óháð aldri. Einn þátttakandinn sagði: „Það er nauðsynlegt að geta gert grín að þessu öllu og hlegið saman að því hvað við getum verið rugluð og föst í einhverjum smámunum.“ Annar viðmælandi: „... bara horfa á eitthvað sjúklega fyndið saman, deyjja úr hlátri saman, finnst mér alveg magnað.“

Fimmti undirþátturinn var fyrirgefningin. Elsti aldurshópurinn skar sig úr að því leyti að þau töluðu lang-afdráttarlausast um fyrirgefninguna og mikilvægi hennar og höfðu haft hana í heiðri í hjónaböndum sínum. Yngstu þátttakendurnir ræddu mikið gildi þess að geta beðist afsökunar. Einn þátttakandinn lýsti mikilvægi þess: „...ef ég biðst ekki afsökunar, það er bara versta gildra.“ Þátttakendurnir ræddu hjónabands-samninginn sem þau töldu í gildi í flestum hjónaböndum. Sá samningur væri jafnvel ómeðvitaður og óræddur en þó gengju hjón út frá ákveðnu samkomulagi sín

á milli. Sumir töldu þetta mjög skýrt og höfðu rætt við maka sinn hvað væri ásættanlegt í hjónabandinu og hvað ekki. Fram kom: „Fullt af samningum sem eru brotnir.“ Og bætt var við: „Þetta snýst þá um hvað hjónabandið er sterkt, og fyrirgefninguna.“

Sameiginleg lífssýn eða grunngildi

Fram kom í öllum aldurshópum að mikilvægt væri að hjón hefðu sem líkasta lífssýn eða gildi. Þau gildi sem mest bar á í þessari rannsókn og komu oftast fram í máli þátttakenda voru traust og virðing. Yngsti hópurinn lagði þó ekki eins mikla áherslu á þessi gildi og hinir eldri. Þau voru nefnd og þátttakendur vissu vel af þeim en gildin komu ekki fram af sama þunga og hjá elstu hópnum. Þeir hópar lögðu mikla áherslu á þessi gildi. Miðaldurshóparnir, 50–60 ára, voru svo einhvers staðar þarna á milli. Þar voru gildin nefnd og lögð á þau áhersla, ekki af sama þunga og í elstu hópnum en í meira mæli en í yngstu aldurshópnum. Einn þátttakandinn lýsti þannig því sem felst í þessum gildum, að hjónin

...bera virðingu hvort fyrir öðru og líður vel hvort með öðru og vilja vera saman og þetta virkar og þá er það bara allt í lagi að fá að vera maður sjálfur og það eru tveir einstaklingar í hverju hjónabandi. Ekki vera að bera sig saman við aðra heldur horfa í eigin barm, líður mér vel, er ég hamingjusöm, er ég elskuð, að þá á þetta alveg að ganga á meðan þú ert ekki að láta utan- aðkomandi trufla...

Annar taldi virðingu vera forsendu hjónabandsins: „Til að þetta [hjónabandið] gangi þá verður að vera virðing.“ Fram kom að í löngu hjónabandi væri ýmislegt búið að ganga á en ef virðingin væri til staðar væri hægt að leysa margt, eða eins og einn sagði: „Við rifumst mjög mikið ég og konan, að halda í hjónabandið, það er í þessu að geta rifist, að tala um hlutina ... þannig að grínlaust, að sýna hvort öðru virðingu.“

Um traustið sagði einn þátttakandinn þegar rætt var um hvað skipti máli við gott hjónaband: „...gagnkvæmt traust hvort á annað.“ Annar tók í sama streng og sagði: „Það er þetta traust sem er svo ómetanlegt.“ Um traustið var einnig sagt: „Já, það er mjög mikilvægt, sérstaklega ef einstaklingarnir eru ólíkir, að gefa hvort öðru svigrúm, en þá þarf traust.“

Umraða

Þegar horft er heildstætt á niðurstöður rannsóknarinnar og þau þemu sem fram komu, þá sést vel hvað þátttakendur rannsóknarinnar voru meðvitaðir og næmir



fyrir þörfum maka síns. Einnig var athyglisvert að þeir töldu sig og maka sinn tilbúin að veita stuðning á báða bóga þegar á þarf að halda. Því má ætla að þorri þátttakenda í rannsókninni hafi upplifað örugg tengsl við maka sinn, en eins og fram hefur komið er samkvæmt tengslakenningunni mikilvægt að strax í barnæsku öðlist fólk hæfni til að mynda slík tengsl. Það eykur líkur á farsælum samskiptum og bætir gott tilfinningalegt úthald. Á fullorðinsárum á fólk með örugg tengsl mun auðveldara með að vera í nánun sambandi og er næmt á þarfir maka síns (Karen, 1998).

Þegar litið er á niðurstöðurnar með gleraugum kerfiskenningarinnar sést að félagslegur stuðningur í hinu óformlega kerfi hefur góð áhrif á barnafjölskyldur, og að því leyti létir álagi af samskiptunum. Líklegt má telja að formlegu kerfin sem þátttakendur eru hluti af hafi einnig góð áhrif á óformlegu kerfin sem aftur ýti undir velgengni í þessum samböndum (Payne, 2005). Því má bæta við að það virðist hafa verið þörunum mikilvægt að hlúa að samböndum sínum og treysta grunnstoðir þeirra: vináttu/nánd, ástríðu og skuldbindingu, samkvæmt kenningu Sternbergs (1988). Þátttakendur litu svo á að samböndin væru komin til að vera og þeir unnu sérstaklega að því að viðhalda hrifningu og dýpka nánd.

Niðurstöður rannsóknarinnar eru mikilvægar að því leyti að þær gefa vísbendingu um hvað það er sem einkennir farsæl hjónabönd hér á landi. Bæði almennt, óháð aldri, en einnig kom fram ákveðinn munur á milli aldurshópa sem skiptir máli fyrir meðferðaraðila sem vinna í para- og hjónameðferð. Mikil áhersla var lögð á venskap og nánd, og var þetta sterkur þráður í þessari rannsókn. Hann hefur ekki sama vægi í svipuðum erlendum rannsóknum (Asoodeh, Khalili, Daneshpour og Lavasani, 2010; Lauer og Lauer, 1986). Gottman og Silver (2000) leggja þó mikla áherslu á nánd og vináttu í meðferðarvinnu með hjónum, en rannsókn Gottmans (1994) sýnir að besta forspáin um endingartíma sambanda sé hagstætt hlutfall jákvæðra samskipta samanborið við hlutfall neikvæðra samskipta. Þau telja þannig að vináttu og nánd sé grunnurinn að ánægju í hjónabandi, ekki síður en rómantik, ástríða og ánægja með kynlífið (Gottman og Silver, 2000).

Niðurstöðurnar gefa vísbendingu um að þau hjón sem telja sig hamingjusamlega gift búi yfir staðfestu og ákveðnu raunsæi gagnvart hjónabandi sínu, sem er í samræmi við niðurstöður annarra rannsókna. Það eykur líkur á því að samband gangi vel að parið tali saman um væntingar sínar í upphafi sambandsins. Þeim þörunum farnast betur en öðrum sem hafa líkar væntingar um

samband sitt og raunhæfar hugmyndir um maka sinn. Það hefur góð áhrif á hjónabandið ef framtíðarplön eru rædd og hjónin eru á sama máli um þau (Holmberg og MacKenzie, 2002). Einnig gefur þessi rannsókn vísbendingu um að þau hjón sem telja sig hamingjusamlega gift byggja markvisst upp vináttu og nánd sín á milli, og að þetta sé einn af lykilþáttum í langlífu og farsælu hjónabandi.

Fram hefur komið í mörgum rannsóknum á hjónabandinu að nauðsynlegt sé fyrir gott hjónaband að hjón hafi sömu grunngildin. Dæmi um þetta er rannsókn Mackeys og O'Briens (1995). Í þeirri rannsókn kom fram að traust væri eitt mikilvægasta gildið í hjónabandi. Þá var mikil áhersla lögð á virðingu. Traust og virðing eru einnig þau gildi sem talin voru skipta einna mestu í þessari rannsókn og voru þau nefnd í öllum aldurshópum í umfjöllun um gott hjónaband. Traust er það gildi sem kemur trúlega oftast fyrir í öllum rannsóknum um hjónaband. Þetta hugtak felur í sér tryggð, heiðarleika og tilfinningalegt öryggi (Kaslow og Robison, 1996; Parker, 2001). Í þessari rannsókn fjölluðu þátttakendurnir meira um virðinguna en traustið, sem er ekki alveg í samræmi við það sem áður nefndar erlendar rannsóknir hafa sýnt. Af því er þó ekki hægt að draga þá ályktun að virðingin sé þátttakendunum meira virði en traustið því mögulegt er að þátttakendur taki traustinu sem svo sjálfsögðum hlut í hjónabandi sínu að þeim þyki ekki ástæða til að leggja eins mikla áherslu á það og á virðinguna.

Niðurstöður rannsóknarinnar eru mikilvægar að því leyti að þær gefa vísbendingu um hvað það er sem einkennir farsæl hjónabönd hér á landi. Síðustu áratugi hefur verið lögð áhersla á að rannsaka vandamál í hjónaböndum og ástæður skilnaða. Rannsakendur telja mikilvægt að byggja einnig upp þekkingu á því hvað einkennir farsæl hjónabönd, því að sú þekking er dýrmæt fyrir félagsráðgjafa og meðferðaraðila sem vinna með hjón og þör sem vilja bæta samband sitt. Þannig er mikilvægt að rannsaka fjölskyldur sem ekki eiga við vandamál að stríða í hjónabandi sínu (Gylfi Ásmundsson og Sigrún Júlíusdóttir, 1989). Það hefur sýnt sig að parameðferð skilar árangri í flestum tilfellum (Sigrún Júlíusdóttir, 1987) og gætu þessar niðurstöður stuðlað að bættum árangri slíkrar meðferðar.

Heimildir

Andreae, D. (2011). Systems theory and social work treatment. Í F.J. Turner (ritstj.), *Social work treatment: Interlocking theoretical approaches* (bls. 242–254). Oxford: Oxford University Press.



- Asoodeh, M.H., Khalili, S., Daneshpour, M. og Lavasani, M.G. (2010). Factors of successful marriage: Accounts from self described happy couples. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 2042–2046. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.410
- Berk, L.E. (2009). *Child development* (8. útg.). Boston: Pearson.
- Burns, N. og Grove, S.K. (1997). *The practice of nursing research: Conduct, critique and utilization* (3. útg.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Carpenter, L.M., Nathanson, C.A. og Kim, Y.J. (2006). Sex after 40?: Gender, ageism, and sexual partnering in midlife. *Journal of Aging Studies*, 20, 93–106. doi:10.1016/j.jaging.2005.06.003
- Collins, N.L., Cooper, M.L., Albino, A. og Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70(6), 965–1008. doi: 10/1111/1467-6494.05029
- Edda Hannesdóttir. (2012). *Ástæða skilnaða og sambúðarslita: Ýmsir tilgreindir áhættuþættir fráskilinnna hjóna og para sem skildu eða slitu sambúð hjá sýslumanninum í Reykjavík á árunum 2005–2006*. MA-ritgerð við sálfræðideild Háskóla Íslands. Sótt 20. janúar 2016 af <http://skemman.is/item/view/1946/13284>
- Evans, M.D.P. og Kelly, J. (2004). Effects of family structure on life satisfaction: Australian evidence. *Social Indicators Research*, 69(3), 303–349. doi: 10.1007/s11205-004-5578-9
- Freydís Jóna Freysteinsdóttir, Sigurgrímur Skúlason og Knox, D. (2015). Parsamband, kynlíf og myndun fjölskyldu – viðhorf háskólanemenda. *Tímarit félagsráðgjafa*, 9(1), 40–45.
- Freysteinsdóttir, F.J., Skúlason, S., Halligan, S.C. og Knox, D. (2014). U.S. and Icelandic college student attitudes toward relationships/sexuality. *College student journal*, 48, 355–361.
- Girgis, S., George, R.P. og Anderson, R.T. (2011). What is marriage? *Harvard Journal of Law and Public Policy*, 34(1), 245–287.
- Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon and Schuster.
- Gottman, J. og Silver, N. (2000). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York: Three Rivers Press.
- Gylfi Ásmundsson og Sigrún Júlíusdóttir. (1989). Áhrif vinnunnar á hjónalíf. *Gæðvernd*, 1, 38–41.
- Hagstofa Íslands. (e.d.). *Giftingar, sambúðir og skilnaðir 2008*. Sótt 15. október 2017 af <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfjoldi/giftingar-sambudir-og-skilnadir-2008/>
- Holmberg, D. og MacKenzie, S. (2002). So far so good: Script for romantic relationship development as predictors of relational well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4–5), 598–617. doi:10.1177/0265407502196003
- Karen, R. (1998). *Becoming attached: First relationship and how they shape our capacity to love*. Oxford: Oxford University Press.
- Kaslow, F. og Robison, J.F. (1996). Long-term satisfying marriages: Perceptions of contributing factors. *American Journal of Family Therapy*, 24(2), 153–170. doi:10.1080/01926185608251028
- Kline, G.H., Stanley, S.M., Markman, H.J., Olmos-Gallo, P.A., St. Peter, M., Whitton, S.W. og Prado, L.M. (2004). Timing is everything: Pre-engagement cohabitation and increased risk for poor marital outcomes. *Journal of Family Psychology*, 18, 311–318. doi:10.1037/0893-3200.18.2.311
- Lauer, J.C. og Lauer, R.H. (1986). *Til death do us part*. New York: Haworth Press.
- Maatta, K. og Usiautti, S. (2012). Seven rules on having a happy marriage along with work. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 20(3), 267–273. doi: 10.1177/1066480712448997
- Mackey, R.A. og O'Brien, B.A. (1995). *Lasting Marriages: Men and women growing together*. Westport: Praeger.
- Nichols, M.P. og Schwartz, R.C. (2012). *Family therapy: Concepts and methods* (10. útg.). Boston: Pearson.
- Parker, R. (2001). *Making marriages last*. *Family Matters: Australian institute of family studies*. Sótt 10. nóvember 2015 af <https://aifs.gov.au/sites/default/files/rp%286%29.pdf>
- Payne, M. (2005). *Modern social work theory: A critical introduction* (3. útg.). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Rubin, A. og Babbie, E.R. (2005). *Research methods for social work* (5. útg.). Belmont: Thomson Learning.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2003). Vancouver-skólinn í fyrirbærafræði. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknunum í heilbrigðisvísindum* (bls. 249–265). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigrún Júlíusdóttir. (1987). Hjónameðferð á göngudeild. *Læknablaðið*, 73, 327–334.
- Sigrún Júlíusdóttir. (1993). *Den kapabla familjen i det isländska samhället: En studie om lojalitet, äktenskapsdynamik och psykosocial anpassning*. Gautaborg: Göteborgs Universitet, Institutionen för socialt arbete.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2006). Fjölskyldubreytingar, lífsgildi og viðhorf ungs fólks. Í Úlfar Hauksson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum VII* (bls. 211–224). Reykjavík: Félagsvísindadeild og Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Sigrún Júlíusdóttir, Jóhanna Rósa Arnarsdóttir og Guðlaug Magnúsdóttir. (2008). *Ungmenni og áttartengsl*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sternberg, R.J. (1988). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. New York: Basic Books, Inc.
- Waite, L.J., Browning, D., Doherty, W.J., Gallagher, M., Luo, Y. og Stanley, S.M. (2002). *Does divorce make people happy?: Findings from a study of unhappy marriages*. New York: Institute for American Values.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. og Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684–689. doi: 10.1111/1467-8624.00176