



# Þættir sem hafa áhrif á samskipti og tengsl í parsambandi hjá barnafjölskyldum



Björg Vigfúsdóttir



Freydís Jóna Freysteinsdóttir

**Björg Vigfúsdóttir, fjölskyldumeðferðarfræðingur MA, á Sálfræðistöðinni**  
**Freydís Jóna Freysteinsdóttir, félagsráðgjafi MSW, Ph.D.,**  
**dósent við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands**

## Útdráttur

Markmiðið með þessari rannsókn var að skoða þætti sem hafa áhrif á samskipti og tengsl í parsambandi, og þá sérstaklega hjá pörum sem eru undir álagi vegna barnaupveldis. Um eigindlega rannsókn var að ræða. Viðtöl voru tekin við tíu pör á aldrinum 30 til 40 ára. Á þessu aldursbili eru pör að sinna hvað flestum hlutverkum í lífinu og því líklegri en ella til að upplifa streitu sem aftur getur haft áhrif á parsambandið. Niðurstöður sýndu að neikvæð reynsla af fyrri sambúð í formi ofbeldis eða framhjáhalds gat haft slæm áhrif á núverandi parsamband. Jafnframt kom fram að álag af barnaupveldi og kórónuveirufaraldrinum gat haft neikvæð áhrif á parsamböndin. Misjafnt var þó hversu útsjónarsöm pörin voru við að gefa sér tíma til að rækta parsambandið og hversu mikinn stuðning þau fengu í formi barnapössunar til að rækta samband sitt. Niðurstöðurnar gefa vísbendingar um að erfitt geti reynst að rækta ástríðu í parsamböndum þegar pör upplifa mikið álag. Skapandi hugsun og sveigjanleiki virðist geta verið lykillinn að því upplifa ánægju í parsambandinu þrátt fyrir mikið álag.

**Lykilorð:** samskipti, parsambönd, barnaupveldi, kórónuveira.

## Abstract

The main objective of this study was to explore factors that influence communication and intimacy in couple relationships and especially in couples who were under stress because of child rearing. Qualitative methods were used. Ten couples were interviewed at the age 30–40. Couples in that age range are often involved in many roles in their life and experience stress which can influence couple relationships. The results showed that a negative experience related to a previous relationship

such as violence or adultery could have a negative effect on the current relationship. In addition, stress related to child rearing and the effects of the Corona virus could also have negative effects on the relationships. However, both the resourcefulness shown by the couples in their effort to find time to nurture the passion in the relationship and support they received in their efforts varied. The results indicate that it can be hard for couples to nurture the passion in their relationship when they experience stress regarding child rearing and the Corona 19 epidemic. Creativity and flexibility seem to be the key to experiencing passion in the couple relationship, despite a lot of stress.

**Keywords:** connection, interaction, couple relationships, child rearing, Corona 19 virus.

## Inngangur

Parsambandið er eitt mikilvægasta félagslega sambandið sem stofnað er til á lífsleiðinni og eykur mjög líkur á langtímahamingju, heilsu og ánægju (Pietromonaco og Collins, 2017). Einstaklingar sem búa með annarri manneskju og eru í langtímasambandi upplifa meiri lífshamingju en þeir sem gera það ekki (Peterson o.fl., 2005).

## Áhrifaþættir hamingju í parsamböndum

Nýleg íslensk rannsókn sýndi að pör sem voru hamingjusöm virtust vera með örugg tengsl sín á milli. Þau voru meðvituð um þarfir maka síns og studdu maka sinn. Einnig nutu þau stuðnings frá ættingjum. Mikil áhersla var lögð á venskap og nánd í slíkum samböndum, sem og skuldbindingu og ástríðu. Auk þess var lögð áhersla á virðingu og traust (Freydís Jóna Freysteinsdóttir og Ásta Pétursdóttir, 2018). Erlendar rannsóknir hafa sýnt svipaðar niðurstöður. Mikilvægt er að eyða tíma með



maka sínum, upplifa makann sem áhugaverðan og bera virðingu fyrir honum. Einnig er mikilvægt að hlúa að vináttu í parsambandinu (Asoodeh o.fl., 2010). Sameiginleg áhugamál eru mikilvæg en makar hafa einnig þörf hvor fyrir annan til þess að deila áhyggjum, ótta og vonum, og líka til að hlæja saman (Maatta og Usiautti, 2012). Þannig virðast samskipti og tengsl afar mikilvæg í parsamböndum (Nichols og Davis, 2017).

Lífsskeiðin virðast hafa áhrif á ánægju í parsamböndum. Þannig dregur smám saman úr gæðum sambandsins með vaxandi álagi og ábyrgð á barnauppleði og það getur leitt til takmarkaðri möguleika á kynlífi og til valdabaráttu í tengslum við hlutverkaskiptingu (McGoldrick o.fl., 2016). Ánægjan í parsambandinu eykst yfirleitt aftur þegar álag vegna barnauppleðis minnkar (Arnett og Fishel, 2013; Kimmel, 2013). Þannig setja skeið fjölskyldulífsins mark sitt á ánægju í parsamböndum, en sérstaklega hefur verið sýnt fram á að barneignir dragi úr ánægju í samböndunum (McGoldrick o.fl., 2016).

Covid 19-faraldurinn hefur fært foreldrum sem sinna barnauppleði ný hlutverk, með tilheyrandi álagi. Helstu áskoranir Covid 19-faraldursins hafa verið þær að þör sinna vinnu sinni meira frá heimilum sínum auk þess að sjá jafnvel alveg um börn sín, einangruð frá félagslegum úrræðum sem gætu létt undir með þeim. Neikvæð áhrif Covid 19 á parsambönd virðast vera aukinn kvíði, efnahagslegt óöryggi og minnkuð félagsleg samskipti, og þá sérstaklega ef þau hafa farið inn í heimsfaraldurinn með veikleika fyrir (Pietromonaco og Overall, 2020). Í rannsókn Overall og féлага (2022) kom fram að þegar tengsl maka í parsambandi væru óörugg, þeir upplifðu streitu og væru settir í sóttkví gæti það haft neikvæð áhrif á parsambandið, þannig að það versnaði og fjölskyldusamböndin yrðu óstöðugri.

Þegar tengslamyndun er óörugg bitnar það á gæðum parsambandsins (Givertz o.fl., 2013). Tengslamyndun hefst í frumbersku, og þá yfirleitt við helstu umönnunaraðila, en heldur áfram út lífið við þá sem nánastir verða einstaklingnum. Örugg tengslamyndun barns felur í sér tengsl við annan einstakling sem byggist á trausti og öryggi og gerir barninu kleift að kanna umhverfi sitt (Ainsworth, 1991). Í rannsókn Overall og féлага (2022) kom fram að ef tengsl einstaklinga í parsambandi voru ekki góð hafði það neikvæð áhrif á úrlausn vandamála og dró úr samheldni innan fjölskyldunnar. Afleiðingarnar fyrir þessar fjölskyldur voru verri heilsa og minni vellíðan hjá bæði foreldrum og börnum. Rannsókn Pietromonaco og Overall (2020) gefur til kynna að Covid 19-faraldurinn hafi víðtæk

áhrif á nán tengsl í parsamböndum, því einangrun og aðskilnaður frá öðrum sem fylgir faraldurinum getur verið áskorun fyrir sambandið.

Samkvæmt kenningu Bowens höfum við þörf fyrir að rækta einstaklingseðlið í okkur en erum einnig félagsverur sem þurfa á nánd við aðra að halda. Í parsamböndum er því mikilvægt að eiga vini og stunda áhugamál sem ekki tengjast maka en einnig er mikilvægt að rækta parsambandið (Nichols og Davis, 2017). Samkvæmt kenningunni skipta tengsl og samskipti höfuðmáli fyrir hamingju einstaklingsins í parsamböndum og í fjölskyldum (Nichols og Davis, 2017).

Markmiðið með þessari rannsókn var að skoða hvaða þættir í parsamböndum hefðu áhrif á gæði þeirra. Rannsóknarspurningar voru: 1) Hver er upplifun þátttakenda af gæðum samskipta og tengsla í parsambandi sínu? 2) Hvernig upplifa þátttakendur áhrif álags af barnauppleði á parsambandið á tímum alheimsfaraldurs?

### Aðferð

Í þessari rannsókn var stuðst við eigindlega rannsóknaraðferð í formi viðtala við þör. Slíkar aðferðir eru algengar innan félagsvísinda og ganga út frá því að veruleiki okkar sé félagslega mótaður. Eigindlegar aðferðir eru góð leið til að veita innsýn í hugarheim fólks og afla upplýsinga um upplifanir og túlkningar þess á veruleika sínum. Þannig geta þær gert okkur kleift að lýsa flóknum fyrirbærum sem fólk kljást við í lífi sínu (Rubin og Babbie, 2014).

### Þátttakendur

Hentugleikaúrtak var notað í þessari rannsókn, en í því felst að um markhóp er að ræða sem uppfyllir hagnýt viðmið (Rubin og Babbie, 2014). Þátttakendur voru tíu gagnkynhneigð þör á aldrinum 30–40 ára. Þörin bjuggu saman og áttu saman börn sem bjuggu á heimilinu. Þátttakendur voru því 20 samtals. Öll þörin áttu fyrri sambönd að baki sem voru misalvarleg. Sumir höfðu átt kærustu og/eða kærasta. Aðrir áttu börn með fyrri maka og var um stjúptengsl að ræða í fimm tilfellum eða helmingi þeirra. Börnin voru allt frá því að vera nýfædd og upp í 17 ára. Sum þörin voru í óvígðri sambúð en önnur í vígðri. Þátttakendur stunduðu vinnu eða nám. Menntunarstig þeirra var mismunandi. Helmingur þátttakenda var með háskólamenntun, tveir voru í námi á háskólastigi en aðrir voru með iðnmenntun, höfðu lokið sérnámi eða voru með framhaldsskólamenntun. Allir viðmælendur fengu dulnefni.



### Framkvæmd

Undirbúningur og framkvæmd rannsóknarinnar fór fram á árunum 2020 og 2021. Auglýst var á samfélagsmiðlum eftir þátttakendum í sérstökum hópum (Mæðratíps og Góða systir á Facebook) þar sem meðlimir voru ungt fólk með börn. Skilyrði fyrir þátttöku var að viðkomandi pör væru á aldrinum 30–40 ára, væru gagnkynhneigð og ættu börn. Viðtölin fóru fram á meðferðarstofu. Þátttakendur lásu yfir upplýst samþykki og undirrituðu samþykki fyrir þátttöku sinni áður en viðtölin fóru fram. Viðtölin voru tekin við báða aðila í parsambandi í einu og voru þetta því tíu viðtöl við tíu pör. Ekki þurfti leyfi frá vísindasiðanefnd fyrir framkvæmd rannsóknarinnar en viðmælendur skrifuðu undir upplýst samþykki.

### Skráning og úrvinnsla gagna

Viðtölin voru hljóðrituð og tók hvert þeirra um eina klukkustund. Því næst voru viðtölin afrituð frá orði til orðs við fyrsta tækifæri eftir að þau höfðu farið fram. Hljóðritunum var síðan eytt. Opin kóðun var notuð við greiningu viðtalanna. Viðtölin voru margsinnis lesin yfir til þess að draga fram sameiginlega þætti úr þeim. Þau voru því næst greind í þemu eftir upplifunum þátttakenda og sameiginlegri reynslu þeirra (Esterberg, 2002).

### Niðurstöður

Þemagreining leiddi í ljós þrjú meginþemu sem lýsa samskiptum og tengslum í parsamböndum. Í þessari grein er greint frá tveimur þeirra, sem eru 1) fyrri sambúð og 2) aðrir áhrifaþættir. Þriðja þemað var kynslóðaarfur, sem ekki er fjallað um hér. Gögnin gáfu til kynna að ef þátttakendur hefðu slæma reynslu af fyrri sambúð gæti það haft áhrif á núverandi parsamband. Þetta þema skiptist í tvö undirþemu; 1) ofbeldi í fyrra sambandi og 2) framhjáhald í fyrra sambandi. Þemað aðrir áhrifaþættir greindist í þrjú undirþemu; 1) álag af barnauppeldi og stuðningur, 2) áhrif af Covid 19 og 3) álag og ástríða. Gögnin gáfu til kynna að álag af barnauppeldi og Covid 19 hefði áhrif á gæði samskipta og tengsla í parsamböndunum en að stuðningur við þetta hlutverk drægi úr álaginu. Álagið hafði þau áhrif að erfitt gat verið að rækta ástríðuna í parsamböndunum.

### Fyrri sambúð

Þeir einstaklingar sem áttu fyrri sambúð að baki, sem þeir álitu hafa verið erfiða, virtust upplifa áhrif af því í núverandi sambúð. Þeir áttu sumir erfitt með að treysta núverandi maka í upphafi sambandsins en virtust kunna

að meta góða eiginleika í fari hans þegar þeir höfðu náð að treysta honum.

Nokkrir þátttakendur höfðu orðið fyrir ofbeldi í fyrra sambandi og áhrif þess virtust hafa verið víðtæk og hafa haft áhrif á samskipti og tengsl inn í núverandi parsamband fyrstu árin. Berglind átti ofbeldissamband að baki sem hafði staðið yfir í nokkur ár. Hún átti dóttur með fyrrverandi sambýlismanni sínum. Hún lýsti því hvernig hún hefði verið beitt andlegu ofbeldi, og þar á meðal fjárhagslegu, í fyrra sambandi. Fyrstu árin í fyrra sambandi hefðu verið góð en síðan hefði farið að halla undan fæti. Fyrrverandi maki Berglindar hefði gert kröfur um að hún færi bara eftir því sem hann ákvað og hefði verið afar stjórnsamur. Berglind sagðist hafa áttað sig á því að hún hefði verið á flótta frá heimili sínu með því að hafa alltaf nóg fyrir stafni utan heimilis fyrir sig og dóttur sína. Nyti hún þess mjög nú að vera heima hjá sér og líða vel þar. Einnig hefði hún oft verið að fá flensu þegar hún var í fyrra sambandi því ofnæmiskerfið hefði verið orðið svo veikt meðan á sambandinu við ofbeldismanninn stóð. Aftur á móti hefði hún ekkert orðið veik síðan hún hóf sambúð með Sigurði. Þegar Berglind kynntist núverandi sambýlismanni sínum, Sigurði, hefði hún verið smeyk við að tengjast honum of mikið, þar sem hún hefði átt erfitt með að treysta honum eftir að hafa verið í ofbeldissambandi. Hún hefði þó áttað sig á því með tímanum að Sigurður væri góður maður:

Ég vildi ekki viðurkenna það fyrst, en ég var í smá erfiðleikum með sjálfstæðisbaráttuna vegna fyrri reynslu. Ég á erfitt með að setta mig við það að ég finni að ég þarf á honum að halda. Ég átti líka erfitt með að kúra. Það var örugglega höfnunartilfinningin sem ég bar ennþá innra með mér frá fyrra sambandi.

Þarna má glögg sjá hvernig reynsla af fyrri sambúð hafði áhrif á Berglindi í núverandi sambúð, en henni fannst fyrrverandi sambýlismaður ekki hafa verið til staðar fyrir sig og það tók hana nokkurn tíma að geta treyst á Sigurð.

Nokkrir þátttakendur höfðu orðið fyrir þeirri reynslu í fyrra sambandi að maki þeirra hafði haldið fram hjá þeim og það virtist hafa haft neikvæðar afleiðingar í för með sér fyrir tengsl í núverandi parsambandi. Það var mikið áfall fyrir Ástu þegar hún komst að því að fyrrverandi sambýlismaður hennar hafði haldið fram hjá henni, en þau höfðu verið lengi saman og áttu saman þrjú börn. Samkvæmt Ástu höfðu þau reynt að bjarga sambandinu eftir að upp komst um framhjáhaldið en þá



komst hún að því að það hafði haldið áfram. Ásta lýsti áfallinu sem hún varð fyrir á eftirfarandi hátt:

Það eru fimm ár síðan að framhjáhalðið gerðist og ég er enn þá að jafna mig. Þetta snertir mig enn þá í dag og blandast jafnvel inn í þetta samband sem ég er í í dag. Ég fékk áfallastreitu eftir þetta og er ég ennþá örlítið að jafna mig. Ég missti 18 kíló á fjórum til fimm mánuðum og gat ekkert borðað. Ég þurfti hjálp við þetta allt, hvort sem það var að elda, koma börnunum í skólann eða hreinlega koma mér á lappir á morgnana.

Af þessari lýsingu má sjá að það varð Ástu mikið áfall að verða fyrir þessari reynslu og upplifði hún að lífi hennar hefði verið snúið á hvolf. Þegar núverandi sambýlismaður Ástu fór í fyrstu utanlandsferðina með vinum sínum eftir að sambúð þeirra hófst lét hann ekki vita af sér. Hann var ekki vanur því þar sem hann hafði búið einn og áttaði sig ekki á mikilvægi þess. Ástu leið mjög illa yfir þessu og ákvað strax að sambandi þeirra væri lokið. Hún sendi Ingimundi skilaboð þess efnis en hann kom hreinlega af fjöllum og skildi ekki hvað væri í gangi. Ásta áttaði sig þá á því að reynsla hennar af framhjáhalðinu í fyrra sambandi hefði haft áhrif á upplifun hennar og valdið vantrausti í núverandi sambandi.

#### *Aðrir áhrifaþættir*

Mikið álag var á pörunum í þessari rannsókn, þar sem þau áttu börn og stunduðu fulla vinnu eða nám. Því var áhugavert að skoða hvernig þau tókust á við þessa streitu og hvort og þá hvernig áhrif hún hefði á parsamböndin. Einnig var kannað hvort þau fengju stuðning, og þá hvers konar, en pörin áttu yfirleitt erfðara með að finna tíma til að rækta sambandið í kjölfar barneigna.

#### *Álag af barnauppleidi og stuðningur*

Þrátt fyrir að pörin þyrftu að sinna margvíslegum hlutverkum, og þá helst sem makar, foreldrar og í atvinnu eða námi, þá voru sum þeirra býsna hugmyndarík við að rækta parsambandið. Þóra þurfti vinnu sinnar vegna að fara oft út á land. Hún lýsti því hvernig hún og sambýlismaður hennar, Davíð, samþættu þá stundum fjölskyldulífið og vinnuna og fjölskyldan færi öll saman í ferðir. Börnin sofnuðu þá oft í aftursæti bílsins og þá notuðu þau tímann til að spjalla og rækta parsambandið. Þannig næðu þau að slá tvær flugur í einu höggi, sinna vinnunni en um leið skapa notalegar minningar um parsambandið og fjölskylduna. Jóhanna lýsti því á svipuðum nótum hvernig hún og sambýlismaður hennar færu stundum „á rúntinn“ með börnin þangað

til þau sofnuðu og þá upplifðu þau sig vera komin á stefnumót. Þau gæfu sér tólm til að tala saman og fara jafnvel í ísbúð.

Aftur á móti gekk þetta ekki jafnvel hjá öllum pörum. Gréta og Karl töldu erfitt að rækta parsamband sitt eftir að þau eignuðust börn og upplifðu stundum framtaksleysi í því að taka frá tíma saman til að gera eitthvað uppbyggilegt fyrir sambandið. Þau töldu samband sitt mjög verkefnaðið eftir barneignirnar og að það væri mun meiri fyrirhöfn að skreppa í bíó eða í bingó tvö ein en áður. Þau sögðust þó vera dugleg að gera skemmtilega hluti, eins og að ferðast og fara í sumarbústaðinn sinn öll saman.

Arndís og Óttar áttu tvö börn, fjögurra ára og sex ára. Þau sögðust hafa takmarkað stuðningsnet og eiga erfitt með að fá pössun og það hefði áhrif á gæði parsambandsins. Arndís lýsti aðstæðum þeirra svo:

Í stuttu máli sagt mundi ég segja að þetta væri ömurlegt. Við eigum mjög erfitt með að finna tíma fyrir okkur. Mamma hans passar bara eitt barn í einu, því hún getur ekki meira. Það er erfitt að finna tíma fyrir okkur sem er öðruvísi en upp í sófa, ógeðslega þreytt, þegar þau eru farin að sofa og við nenum ekki að tala saman.

Arndís greindi einnig frá því að frænka þeirra hefði tekið börnin í næturpössun og þá hefðu þau Óttar fengið sér rauðvín, spilað á spil og stundað kynlíf. Þeim fannst þetta stefnumót hafa gert heilmikið fyrir parsamband þeirra. Silja og Helgi höfðu einnig takmarkaðan stuðning en höfðu fengið pössun eina helgi nýlega og fengu þau mikið út úr því.

Pörin höfðu mismikinn aðgang að stuðningi frá skyldfólki sínu og greinilegt var að þau þyrftu á stuðningi að halda við að rækta parsamband sitt. En á þeim tíma sem rannsóknin fór fram voru pörin ekki einungis að fást við að ala upp börn og sinna vinnu eða námi, heldur geisaði heimsfaraldur á landinu og skapaðist því enn meira álag á fjölskyldurnar en ella.

#### *Covid 19*

Ljóst er að aukið álag hefur skapast hjá fólki almennt vegna Covid 19-faraldursins. Þannig greindu þátttakendur frá því að þeir fengju nú minni stuðning frá foreldrum sínum sökum faraldursins. Ömmur og afar hefðu ekki tekið barnabörnin eins mikið í pössun og áður og því upplifðu pörin mun minni stuðning. Jóhanna og Haukur sögðust ekki geta fengið pössun eins og áður og skellt sér til dæmis á hótél yfir helgi.





Berglind lýsti því hvernig faraldurinn hefði breytt því hvernig þau Sigurður ræktuðu samband sitt:

Eftir að Covid 19 kom þá höfum við ekki verið mikið ein í eitt ár og ekki haft tækifæri á að hitta fjölskyldu okkar eins og við vildum. Stelpan er alltaf með okkur. Við fáum stundum laugardagskvöld frá sjö til ellefu þegar stelpan fer til ömmu sinnar. Við nýtum vel svoleiðis tíma. Í Covid höfum við meira verið með „date night“ heima. Við sitjum og spilum og borðum góðan mat frekar en að fara út að borða.

Á þessari tilvitnun sést hve mikilvægt er fyrir þör að fá pössun svo þau geti hlúð að sambandi sínu en einnig hvernig hægt er að skapa andrúmsloft heima þar sem hlúð er að sambandinu, þrátt fyrir að börnin séu heima og þá gjarnan eftir að þau eru sofnuð. Berglind og Sigurður lýstu því einnig hve gott væri að fá svolitinn tíma ein hvort með öðru til að rækta sambandið. Berglind greindi einnig frá því hvernig aðrir þættir sem tengdust faraldrinum hefðu áhrif á gæði parsambandsins:

... og ég ætlaði ekki að taka neinar áhættur og við vorum bara heima. Ég gat ekki farið í ræktina og ég fann að þegar ég komst ekki í mína rútínu þá reiddist ég honum. Við vorum bæði að vinna heima. Stelpan hélt sinni rútínu. Við hittum bara foreldra okkar.

Svo virðist sem alheimsfaraldurinn hafi haft margvísleg áhrif og leitt til þess að fólk hafi orðið einangraðra félagslega og átt erfiðara með að sinna reglubundinni hreyfingu. Þetta hefur gert það að verkum að Berglind hefur orðið pirruð. Hallgerður og Gunnar sögðu faraldurinn einnig hafa haft áhrif á líf sitt. Hallgerður hefði ekki getað mætt í jóga og nært sig þannig andlega og líkamlega með sama hætti og áður. Þau hefðu ekki heldur getað skroppið á hótél og í utanlandsferðir eins og áður. Silja lýsti með svipuðum hætti að hún hefði ekki getað komist í jóga síðan faraldurinn braust út og að hún væri því andlega þreyttari en áður og fljótari að reiðast. Sér liði ekki vel yfir því. Hún hefði ekki getað sinnt áhugamálum sínum en hefði lagt meiri áherslu á að sinna heimilinu. Helgi, sambýlistaður hennar, sagði heimsfaraldurinn hafa haft þau áhrif að færri tækifæri væru til að hitta fólk. Gréta og Karl lýstu einnig hamlandi áhrifum faraldursins. Karl sagðist verða mjög pirraður þegar hann væri mikið heima og þá væri gott að komast út að hlaupa. Þau kváðust lítið geta sinnt parsambandi sínu því þeim fyndist svo mikið að gera í barnauppeldinu og faraldurinn hefði gert hlutina enn verri.

Þau sögðust viðhalda neistanum með því að brjóta upp hversdagsleikann en það væri erfiðara vegna faraldursins. Karl lýsti því svo: „Nú er þetta einhvern veginn þannig að allir dagar eru eins. Maður kemst ekki neitt, allt er lokað og maður er ekki að vinna. Það er mjög erfitt.“ Þannig mátti sjá að faraldurinn hafði hamlandi áhrif á líf þeirra og einnig að framtaksleysi þeirra við að rækta parsambandið hafði sitt að segja.

En nokkrir þátttakendur töldu þó faraldurinn ekki hafa haft afgerandi áhrif á líf sitt. Helena og Heiðar töldu áhrifin ekki svo mikil, þar sem börn þeirra færu reglubundið í umgengni til annars foreldris út af heimilinu. Það gæfi þeim tíma til að rækta samband sitt og næra. Samkvæmt Heiðari höfðu þau bæði verið í vinnu heima við í faraldrinum og það hefði gengið vel. Helena sagði þau bæði heimakær og samveran í heimavinnunni hefði verið skemmtileg. Hún hefði haft þau áhrif að hann hefði beðið um hönd hennar. Þorsteinn og Birna töldu faraldurinn einnig hafa haft lítil áhrif á sitt líf. Þau sögðu faraldurinn hafa haft lítil áhrif á Akureyri, þar sem þau búa, og þau hefðu haldið áfram að sinna sínum félagslegu tengslum og parsambandinu með sama hætti og áður. Helsta breytingin hefði verið sú að þau færu ekki til útlanda eins og áður en ferðuðust innanlands í staðinn.

#### Álag og ástríða

Þar sem þörin voru undir miklu álagi vegna barnauppeldis og vinnu eða náms gat verið erfitt að rækta ástríðuna í parsambandinu. Orkan fór þá ekki einungis í að hlúa hvort að öðru heldur að öðrum einstaklingi eða jafnvel einstaklingum. Gunnar og Hallgerður sögðust viðhalda neistanum með því að skipuleggja kynlífið þannig að það lenti ekki neðst á forgangslistanum. Hallgerður lýsti því þannig:

Þriðjudagskvöld eru kynlífskvöld. Það eru stundum harðar viðræður um að koma einu kvöldi inn í viðbót og ég sæk þar á. Mér finnst það sjúklega sexi að vakna um morguninn og vita að það sé eitthvað spennandi að fara að gerast um kvöldið.

Aftur á móti sögðust Arndís og Óttar viðhalda neistanum með kynlífi en að þeim fyndist mjög óspennandi að skipuleggja kynlíf sitt. Þeim fannst að það ætti að eiga sér stað náttúrulega og snerting viðhaldi neistanum í sambandi þeirra. Einnig greindi Arndís frá því að það viðhaldi neistanum hjá henni þegar Óttar tæki frumkvæði á heimilinu og sinnti börnum eða heimilisverkum.



Ásta og Ingimundur sögðu að þeim fyndist það góð leið til að viðhalda neistanum að stunda kynlíf en að hana langaði oftar í kynlíf en hann. Ásta telur að kossar og knús sé mikilvægt ekki síður en kynlíf. Ingimundur er sammála því en telur traust einnig mikilvægt. Þau eru þó með mismunandi þarfir hvað varðar það hve oft þau stunda kynlíf. Ingimundur lýsir þessu þannig:

Við reynum að stunda kynlíf eins og við getum en þar er smá mismunur hjá okkur. Þegar maður er búinn að vera einn mjög lengi, þá er maður ekki vanur að stunda kynlíf reglulega. Ásta var í sambandi í mörg ár, því langar hana í meira kynlíf. Við erum að reyna að koma meira jafnvægi á þetta. Við komum augljóslega úr sitt hvorri áttinni.

Ljóst er að það getur verið krefjandi að viðhalda ástinni í parsamböndum þegar álags vegna barnauppeldis og vinnu eða náms gætir. Þörin fara þó mismunandi leiðir til þess að kljást við það álag og hlúa að þessum þætti í sambandi sínu.

### Umræða

Þessi rannsókn, sem er byggð á viðtölum við tíu pör á aldrinum 30–40 ára sem eiga börn saman og sum þeirra áttu börn fyrir, gefur vísbendingar um að slæm reynsla af fyrri sambúð og aðrir áhrifaþættir hafi áhrif á núverandi parsamband. Þannig lýstu þátttakendur sem höfðu slæma reynslu af fyrri sambúð í formi ofbeldis eða framhjáhalds því að sú reynsla hefði litað núverandi sambúð og haft truflandi áhrif. Dæmi voru um að þátttakendur hefðu upplifað líkamleg veikindi sem afleiðingar af ofbeldi sem þeir höfðu orðið fyrir af hálfu fyrrverandi maka. Það er í takt við niðurstöður Robles og Kiecolt-Glaser (2003) sem sýna að vandi í hjónabandi geti haft neikvæðar afleiðingar fyrir heilsuna. Einnig voru dæmi um að þátttakendur sem höfðu slæma reynslu af fyrri sambúð myndu fyrir óöryggi og upplifðu höfnun, þrátt fyrir að slíkar aðstæður ríktu ekki í núverandi sambúð. Mikilvægt er fyrir pör að upplifa örugg tengsl í sambandi sínu. Upplifi þau ekki slíkt öryggi getur það haft víðtæk neikvæð áhrif (Ainsworth, 1991) en einstaklingar í parsamböndum þurfa næringu, ást, öryggi og vernd (David, 2015).

Aðrir áhrifaþættir sem greindir voru í þessari rannsókn voru álag tengt barnauppeldi og alheimsfaraldurinn Covid 19, en þessir þættir virtust hafa áhrif á getu paranna til þess að hlúa að sambandi sínu og rækta ástríðuna. Mörgum þátttakendum í þessari rannsókn fannst erfitt að rækta parsambandið vegna álags við að ala upp börn en slík ábyrgð færir einstaklingum

í parsamböndum fleiri hlutverk og skapar því sérstakt álagstímabil á fjölskyldulífsskeiðinu (McGoldrick o.fl., 2016). Nokkur paranna töldu stuðningsnet sitt ekki nægilega gott og áttu í erfiðleikum með að fá pössun. Þörin áttu alla jafna erfiðara með að finna tíma til að rækta parsambandið eftir að börn komu til sögunnar. Þessar niðurstöður eru í takt við fyrri rannsóknir (Arnett og Fishel, 2013; Kimmel, 2013).

Alheimsfaraldurinn hefur sannarlega haft áhrif á flest fólk, og pör eru þar ekki undanskilin. Hann virðist hafa gert það að verkum að erfiðara sé að fá barnapössun, sem er mikilvægt til þess að pör geti ræktað samband sitt. Samkvæmt þátttakendum höfðu ömmur og afar ekki eins mikið verið til taks og áður vegna hættu á smiti af veirunni. Ekki voru heldur sömu tækifæri til að fara út að borða á veitingahúsi og áður eða að fara á hótél. Sum þörin höfðu dregið sig meira í hlé frá ættingjum og vinum vegna veirunnar og fundu fyrir aukinni félagslegri einangrun. Nokkrir þátttakendur nefndu að tilkoma veirunnar hefði gert það að verkum að þeir gætu ekki stundað reglubundna líkamsrækt. Afleiðingar sem nefndar voru af því voru aukinn pirringur sem gat haft áhrif á parsambandið, en slíkir vítahringir geta ýtt undir tengslaleysi (David, 2015). Þannig voru dæmi um að þörin hefðu ekki tækifæri til þess að stunda eigin áhugamál og sinna þannig nægilega einstaklingsbundnum þörfum sínum samkvæmt kenningu Bowen's (Nichols og Davis, 2017), um leið og þau höfðu einnig færri tækifæri til að sinna þörf fyrir annan félagsskap en við maka.

Loks kom fram að erfitt gat verið að rækta ástríðuna þegar börn væru á heimilinu sem kölluðu á athygli og umönnun. Makahlutverkið getur hæglega setið á hakanum við slíkar aðstæður, þegar ekki er mikill tími aflögu (Zimmermann og Easterlin, 2006). Mátti sjá merki um það í þessari rannsókn og voru þörin misvel fær í að finna leiðir til að rækta ástríðuna við þessar aðstæður og með áhrif alheimsfaraldursins í ofanálag. Sveigjanleiki og sköpun virðist hafa gegnt þar lykilhlutverki og það gæti átt rætur að rekja til öruggrar tengslamyndunar í barnæsku og að geta skoðað umhverfi sitt í barnæsku með örugga höfn hjá umönnunaraðila. Ekki var skoðað sérstaklega í þessari rannsókn hvernig tengslamyndun paranna var háttáð, en ekki er ólíklegt að þau pör sem höfðu góð tök á að rækta ástríðuna með sveigjanleika og sköpun hafi verið í öruggari tengslum við maka sinn en önnur pör. Stuðningur í formi barnapössunar getur reynst barnafjölskyldum afar mikilvægur og kórónuveirufaraldurinn setti vissulega strik í reikninginn varðandi það, þegar leikskólar og



grunnskólar þurftu að loka. Minnt skal á að fjölskylduþerapistar geta gegnt mikilvægu hlutverki við að styðja þör í að draga úr álagsþáttum, laga samskipti sín og tengsl og leggja rækt við ástríðuna í samböndum sínum, þannig að fyrirbyggja megi sambandsslit.

### Heimildaskrá

- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. Í C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde og P. Marris (ritstjórar), *Attachment across the life cycle* (bls. 33–51). Routledge.
- Arnett, J. J. og Fishel, E. (2013). *When will my grown-up kid grow up? Loving and understanding your emerging adult*. Workman publishing co. Inc.
- 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. <http://10.1016/j.sbspro.2010.07.410>
- David, P. (2015). Wedding the Gottman and Johnson approaches into an integrated model of couple therapy. *The Family Journal*, 23(4), 336–345. <http://doi.org/10.1177/1066480715601675>
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social work research*. McGraw-Hill.
- Freydís Jóna Freysteinsdóttir og Ásta Pétursdóttir. (2018). „Maður reiknaði aldrei með því að þetta yrði bara dans á rósum“. Lykill að löngu og farsælu hjónabandi, einkenni þeirra og gildi hjá gagnkynhneigðum íslenskum þörum. *Tímarit félagsráðgjafa*, 12(1), 18–24.
- Givertz, M., Wozidlo, A., Segrin, C. og Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1096–1120. <http://doi.org/10.1177/0265407513482445>
- Kimmel, M. (2013). *The gendered society*. Oxford university 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.
- 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
- McGoldrick, M., Petkov, B. og Carter, B. (2016). Becoming parents: The family with children. Í M. McGoldrick, N. G. Preto og B. Carter (ritstjórar), *The expanding family life cycle: Individual, family and social perspectives* (5. útgáfa) (bls. 280–303).
- Nichols, M. og Davis, S. (2017). *Family therapy: Concepts and methods* (11. útgáfa). Pearson.
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S. T. og Henderson, A. M. E. (2022). Partners' attachment insecurity and stress predict poorer relationship functioning during COVID-19 quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1)285–298. doi:10.1177/1948550621992973
- Peterson, C., Park, N. og Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <http://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Pietromonaco, P. R. og Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72(6), 531–542. <https://doi.org/10.1037/amp0000129>
- Pietromonaco, P. R. og Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, 76(3), 438–450. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>
- Robles, T. F. og Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior*, 79(3), 409–416. [http://doi.org/10.1016/S0031-9384\(03\)00160-4](http://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00160-4)
- Rubin, A. og Babbie, E. R. (2014). *Research methods for social work* (8. útgáfa). Pacific Grove, Pólland: Books/Cole.
- Zimmermann, A. C. og Easterlin, R. A. (2006). Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32(3), 511–528. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2006.00135.x>