



Tímamót ástarsambandsins

Áhrif fyrstu barneigna á parasamband foreldra

Kristín Inga Jónsdóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf
Háskóli Íslands
Félagsvísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**Tímamót ástarsambandsins
Áhrif fyrstu barneigna á parasamband foreldra**

Kristín Inga Jónsdóttir

190590-2750

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf
Leiðbeinandi: Valgerður Halldórsdóttir

Félagsráðgjafardeild
Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2013

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Kristín Inga Jónsdóttir 2013

Prentun: Svansprent
Reykjavík, Ísland 2013

Útdráttur

Tilgangur ritgerðarinnar er að skoða áhrif fyrstu barneigna á parasamband foreldra, einkenni styrkjandi þátta og leiðir til úrbóta. Tekið er mið af hinu dæmigerða tvíforeldra fjölskylduformi (e. two-parent families) sem samanstendur af föður og móður með barn eða börn. Tíðni sambandsslita er töluvert há í vestrænum samfélögum og virðist aukast á fyrstu árum eftir barneignir. Meirihluti þeirra sem stíga inn í foreldrahahlutverkið í fyrsta sinn upplifa hnignun á gæðum parasambandsins í kjölfarið. Markmiðið er að skoða hvað getur haft áhrif þar á og hvað stuðli að velferð ástarsambandsins eftir þessar umbreytingar auk tilheyrandi úrræða. Niðurstöður sýna að barneignir eru sú breyting sem hefur hvað mest áhrif á parasambandið. Heilbrigð tengslamyndun, góð andleg og líkamleg heilsa ásamt jákvæðum samskiptaeiginleikum stuðla að hamingju para samfara foreldrahahlutverkinu. Úrræði í formi ráðgjafar, meðferða og námskeiða hafa sýnt forvarnarlegt gildi og pör sem sækja slík úrræði virðast ná að viðhalda hamingju sinni betur en önnur eftir fyrstu barneignir.

Þakkir

Ég vil þakka Valgerði Halldórsdóttur leiðbeinanda mínum fyrir ánægjulegt samstarf, nytsamleg ráð og góða leiðsögn. Einnig fær Ólafur Grétar Gunnarsson fjölskylduráðgjafi bestu þakkir fyrir frábært spjall og ábendingar varðandi heimildir. Yfirmenn mínir og samstarfsfólk hjá Sinnum heimaþjónustu hafa sýnt mikinn skilning og veitt svigrúm þegar á þurfti að halda og hef ég verið mjög lánsöm þar. Ég þakka skólasystrum mínum og öðrum vinkonum fyrir líflegar samverustundir við skrif þessarar ritgerðir og loks fjölskyldu minni fyrir allan stuðninginn. Jóhanna Ósk Eiríksdóttir mamma mín fær sérstakar þakkir fyrir yfirlestur og ómælda hvatningu, mamma þú ert best.

Efnisyfirlit

Útdráttur.....	1
Þakkir	2
Efnisyfirlit.....	3
Töfluskrá	5
1. Inngangur.....	6
2. Pör og barneignir	8
2.1. Ástæður barneigna	8
2.2. Mismunur kynjanna	9
2.3. Breyting parasambanda í aldanna rás	10
3. Fjölskylda og samfélag	11
3.1. Uppvaxtarfjölskyldan	11
3.2. Breytingar samfélaga	12
3.3. Væntingar og viðhorf til para og foreldra	12
3.4. Stuðningur samfélagsins	13
4. Tölulegar upplýsingar	15
5. Kenningarleg nálgun	18
5.1. Tengslakennenigar (e. attachment theory)	18
5.2. Þríhyrningalíkan ástarinnar (e. triangulation).....	19
5.3. Kerfiskennenigar (e. systems theory)	22
6. Innlendar og erlendar rannsóknir	23
6.1. Áhrif barneigna á parasambandið	23
6.2. Styrkjandi þættir	24
6.3. Úrræði sem stuðla að velferð parasambands í kjölfar barneigna.....	27
7. Leiðir til úrbóta	30
7.1. Ráðgjöf og meðferð	30
7.2. Foreldranámskeið	31

7.2.1. Uppeldi sem virkar – Færni til framtíðar	31
7.2.2. Nýja barnið	32
7.2.3. Að verða foreldri	32
7.3. Fjölskylduþróttur eða seigla (e. resilience)	33
8. Niðurstöður og umræður.....	35
8.1. Áhrif barneigna á sambandið.....	35
8.2. Styrkjandi þættir	36
8.3. Úrræði sem stuðla að velferð parasambandsins í kjölfar barneigna	37
8.4. Ályktun.....	37
Heimildaskrá	39

Töfluskrá

Tafla 1: Fjöldi giftinga á Íslandi.....	bls. 15
Tafla 2: Fjöldi lögskilnaða á Íslandi.....	bls. 15
Tafla 3: Fjöldi stofnaðra sambúða á Íslandi.....	bls. 16
Tafla 4: Fjöldi sambúðarslita á Íslandi.....	bls. 16
Tafla 5: Fjöldi sambúðarslita eftir aldri barna.....	bls. 17
Tafla 6: Fjöldi lögskilnaða eftir aldri barna.....	bls. 17

1. Inngangur

Flestir gera ráð fyrir að stofna til fjölskyldu einhversstaðar á lífsleiðinni en segja má að parasambandið sé í grunninn meginstoð fjölskyldunnar. Sumar breytingar sem almennt eru álitnar jákvæðar geta þegar upp er staðið reynst mjög erfiðar og átakanlegar. Fæðing barns inn í parasamand er gott dæmi um það, enda sýna opinber gögn bæði hér á landi og í öðrum vestrænum ríkjum töluvert háa tíðni sambandsslita eftir tilkomu fyrsta barns (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Í þessari ritgerð verður leitast við að skoða áhrif fyrstu barneigna á parasamband foreldra, einkenni betur starfhæfra sambanda og hvernig stuðla megi að velferð þeirra eftir að komið er í foreldrahlutverk. Tekið verður mið af hinu dæmigerða tvíforeldra fjölskylduformi (e. two-parent families) sem samanstendur af föður og móður með barn eða börn. Fyrst verður fjallað almennt um pör og barneignir og þar farið í ástæður barneigna, mismun kynjanna og breytingar á parasamböndum í aldanna rás. Næst er greint frá fjölskyldu og samfélagi með áhrifum uppvaxtarfjölskyldunnar, breytingum samfélaga, væntingum og viðhorfum til para og foreldra auk opinbers stuðnings. Þar á eftir koma tölulegar upplýsingar og því næst kenningarleg nálgun sem tekur á tengslakenningum, þríhyrningalíkani ástarinnar og kerfiskenningum. Í kjölfarið er svo greint frá innlendum og erlendum rannsóknum sem taka til áhrifa barneigna á parasambandið, styrkjandi þátta og úrræða sem stuðla að velferð parasambandsins í kjölfar barneigna. Eftir það er farið yfir ýmsar leiðir til úrbóta í formi ráðgjafar og meðferða auk foreldranámskeiða og eiginleika para og fjölskyldna til að halda saman í gegnum súrt og sætt. Í lokin koma svo niðurstöður og umræður. Um er að ræða heimildarritgerð en notast er við rannsóknir, greinar úr ritrýndum tímaritum, bækur, opinber gögn, hagtölur, lög og ýmsar netheimildir af veraldarvefnum. Áhugi á samskiptum kynjanna, tengslum og nánum samböndum varð til þess að ákveðið var að skrifa um þetta efni.

Parasambönd eins og þau birtast helst í hinu vestræna samfélagi nútímans þróast yfirleitt þannig að einn aðili sýnir tilfinningar sínar í garð annars og ef hann fær endurgjöf á þessar tilfinningar og báðir ná samhljómi er komin sameiginleg skilgreining á sambandinu. Ef báðir einstaklingar eru samstíga í þróun sambandsins kemst það svo á stig gagnkvæmrar skuldbindingar þar sem líf þeirra samtvinnast. Með tímanum verður gert ráð fyrir aðkomu

beggja aðila við daglegar athafnir og þeir fara að þarfnaðast hvors annars til að uppfylla andlegar og líkamlegar þarfir sínar. Þannig ganga sambönd út á það að mynda heild með því að parið þrói samræmi sín á milli og báðir aðilar færist úr sjálfsmiðaðri einstaklingshugsun yfir í að sjá sig sem hluta af þeirri heild sem pörunin myndar. Mörgum reynist erfitt að þurfa að laga einstaklingseinkenni sín að nýjum einkennum sambandsins og getur það því orðið áskorun þegar um langtímasambönd og hjónabönd er að ræða (Newman og Grauerholz, 2002).

Algengasta hjúskaparstaða innan OECD ríkjanna er að fólk sé gift og á það einnig við um Ísland en hlutfallslega eru þó tölувert margir íslendingar í óvígðri sambúð samanborið við hin ríkin (OECD, e.d.). Hagtölur sýna að stofnun sambúðar á Íslandi er algengust hjá fólk á aldrinum 20-30 ára (Hagstofa Íslands, e.d.-a). Flestir eignast sitt fyrsta barn í óvígðri sambúð kringum 25 ára aldur (Hagstofa Íslands, e.d.-g; Hagstofa Íslands, e.d.-h) og flest sambúðarslit verða hjá fólk sem er um og yfir 25 ára (Hagstofa Íslands, e.d.-b). Íslenskar konur fæða sitt fyrsta barn að jafnaði mun fyrr en konur í öðrum Evrópulöndum (Sigrún Júlíusdóttir, 2001) og er tíðni barneigna hér með því hæsta sem þekkist í Evrópu en hver íslensk kona á að meðaltali 2,1 barn (Gyða Margrét Pétursdóttir, 2008). Ísland slær einnig öðrum Evrópuþjóðum við þegar kemur að hlutfalli útivinnandi kvenna sem þýðir að báðir foreldrar eyða tölувert miklum tíma utan heimilis í að sinna launaðri vinnu (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Íslendingar vinna því meira, eignast fleiri börn og eignast þau fyrr en nágrannaþjóðirnar. Aldur þeirra sem gifta sig fer sífellt hækkandi hér á landi og því fæðist stór hluti íslenskra barna inn í óvígð sambönd sem eru oft brothættari en hjónabönd (Hagstofa Íslands, e.d.-d). Að framantöldu má sjá að gagnlegt getur verið að skoða hvernig pörum reiðir af eftir umbreytinguna í foreldrahlutverkið, hvað einkenni þau sem komast betur af og hvernig viðhalda megi hamingju og heilbrigði í kjölfar fyrstu barneigna.

2. Pör og barneignir

2.1. Ástæður barneigna

Það eru fáar hlutverkabreytingar sem komast nálægt því að vera jafn auðgandi og lífsfyllandi eins og það að verða foreldri. Í sumum samböndum er barnið einfaldlega lifandi sönnun og ábreifanleg táknumynd þeirrar ástar sem foreldrarnir bera til hvors annars. Börn gefa tilgangi lífsins oftar en ekki meira gildi í augum foreldranna og vekur það upp hjá flestum gífurlegt stolt að fá að sjá þau vaxa og dafna og fylgjast með afrekum þeirra. Jafnframt stuðla börn oft að útvíkkun samskipta- og tengslanets foreldranna og tengja þá við aðra fjölskyldumeðlimi líkt og frænkur, frændur, ömmur og afa og einnig út í samfélagið sjálf í gegnum skólastarf og tómstundir svo eitthvað sé nefnt (Newman og Grauerholz, 2002).

Undirbúningur og fræðsla skipta miklu máli fyrir verðandi foreldra. Pör sem eiga von á barni eða telja sig reiðubúin að eignast barn ættu að skoða eigin foresendur og væntingar og kynna sér sjónarhorn makans. Gott er að ræða ástæður þess afhverju þau vilji eignast barn, hvernig þau ætli að standa að undirbúningi sín á milli og hvort það sé rétti tíminn fyrir þau bæði. Einnig þarf að íhuga hvort barnið eigi að uppfylla einhverjar ófullnægðar þarfir annars eða beggja aðila í eigin lífi eða sambandinu og mögulegan þrýsting úr umhverfinu sem gæti haft áhrif. Mestu máli skiptir að barn sé ekki fært í heiminn nema vegna eigin tilveru og að koma þess sé velkomin, vel tímasett og undirbúin (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Þetta getur þó reynst mörgum gífurlega öfugsnúið en það sem gerir foreldrahlutverkið erfitt fyrir það fyrsta er allt líkamlega álagið sem mæður ganga í gegnum við fæðinguna sjálfa, brjósttagjöfina og bataferlið eftir fæðingu. Miklar hormónasveiflur fylgja oft í kjölfarið og sumar fá fæðingarþunglyndi. Svefnleysi og aukið gestaflæði geta verið sumum foreldrum ofviða og margir upplifa fyrst sína verstu líkamlegu og tilfinningalegu örmögnun í foreldrahlutverkinu. Auk þess eru margir illa undirbúnir undir þessar breytingar og í raun ekkert par sem telst nokkurn tíman fullkomlega undirbúið fyrir það stóra stökk sem fæðing fyrsta barns er (Newman og Grauerholz, 2002).

2.2. Mismunur kynjanna

Ólíkur samskipta- og tjáningamáti kynjanna er margumtalað vandamál í parasamböndum. Konur vilja gefa sér tíma í að hlusta og ræða málin á meðan karlar vilja heldur leysa málin á sem einfaldastan hátt. Karlmann tala auk þess síður um tilfinningar sínar og virðast ekki hafa sömu þörf til þess að afhjúpa sig og konur (Newman og Grauerholz, 2002). Þetta getur svo valdið því að upp kemur misskilningur, óánægja og vonbrigði þar sem ásakanir fylgja gjarnan í kjölfarið. Talið er að karlmenn skynji oft hættumerkin seinna en konur og hafi meiri tilhneigingu til að gera ekki mikið í vandanum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010). Varhugavert er þó að alhæfa varðandi þessa hluti enda ávalt persónubundið hverjum og einum. Kynhlutverk hafa verið að breytast með árunum og sífellt fleiri pör mynda nú sambönd þar sem valdahlutföllinn eru í jafnvægi. Rannsóknir á hegðun karla og kvenna í samböndum hafa einnig sýnt að kynin tjái ást á mismunandi hátt en séu jafnfær um að elска. Samkvæmt því þurfa karlmenn jafnmikla umhyggju og ást eins og konur eða jafnvel meiri. Þó að almennt sé talið að karlmenn hafi sterkari kynlífslöngun en konur er það ekki svo heldur er um að ræða einstaklingsbundnar þarfir og getur það átt rætur að rekja til uppeldis hversu opið fólk er fyrir kynlífi (Newman og Grauerholz, 2002).

Rannsóknir sýna að mikilvægi fjölskyldunnar hefur nokkuð jafnt vægi hjá konum og körlum (Newman og Grauerholz, 2002) en konur hafa þó af náttúrunnar hendi líffræðilega ákveðin hlutverk í barnauppeldi þar sem þær verða óléttar, ganga með fóstrið, fæða barnið og hafa það á brjósti í flestum tilvika. Almennt er móðurhlutverkið tengt við væntumþykju, vernd barns og uppeldið sjálft en föðurhlutverkið hefur aftur á móti aðallega verið tengt æxluninni sem felur lítið annað í sér en að frjóvga egg. Móðurhlutverkið er töluvert veigamikið og hefur ímynd þess talsverða yfirburði yfir hlutverk föðurs. Þetta getur skapað vandamál innan parasambanda ef móðurinni þykir of mikið á sig lagt og ef föður finnst hann ekki fá að taka nógu mikinn þátt og hafður í aukahlutverki við uppeldi barnsins. Rannsóknir hafa sýnt að bæði konur og karlar tjá meiri ánægju í ástarsambandi sínu eftir því sem faðirinn tekur meiri þátt í barnauppeldinu (Newman og Grauerholz, 2002). Aukin þátttaka feðra í fjölskyldulífi og barnauppeldi nú til dags helst í hendur við aukna þörf og færni karlmanna í að tjá sig því nálægð við börn sem búa yfir eðlilegri og óheftri tjáningargetu krefst meiri munnlegra samskipta og hefur því örвandi áhrif á tjáningu feðra (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010).

2.3. Breyting parasambanda í aldanna rás

Hér áður fyrr tíðkaðist það að karlar ynnu úti en konur almennt meira heimavinnandi. Fólk skipti með sér verkum og deildi ábyrgð sem báðir aðilar högnumust á og skapaði það ákveðið jafnvægi í samböndum (Newman og Grauerholz, 2002). Hjónabandið snrist því fyrst og fremst um gagnkvæmar skyldur og kvaðir þar sem hagsmunir beggja voru í fyrirrúmi. Þau sambönd sem töldust þá vel sett einkenndust af jafnri ábyrgð, trausti og gagnkvæmri virðingu fyrir ólík störf (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Í dag er konan orðin mun sjálfstæðari þegar kemur að atvinnu og fjármálum og algengara að báðir aðilar sambands séu vel stæðir. Sambönd okkar tíma byggjast fyrst og fremst á tilfinningatengslum tveggja einstaklinga sem að öðru leiti leggja áherslu á að mennta sig og fá tækifæri til að þroskast í leik og starfi. Kröfur um jafnrétti hafa aukist og þannig hafa hlutverk og verkaskipting fjölskyldumeðlima gjörbreyst frá fyrri tímum. Mörk kynbundinna hlutverka verða sífellt óljósari en það skilar sér í jafnara framlagi og ábyrgð beggja einstaklinga í uppeldishlutverki, starfi og framfærslu sem rennir styrkari stoðum undir foreldrahlutverk (Welch, 2007). Breyttar aðstæður nútímans með fleiri kröfum og minni sérhæfingu innan fjölskyldna geta þó aukið álag og streitu á heimilum sem sýnir sig í auknum mæli í uppgjöf hjóna og para í samböndum sínum (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

3. Fjölskylda og samfélag

3.1. Uppvaxtarfjölskyldan

Fólk er misjafnlega vel undirbúið fyrir þær nýju aðstæður og þau nýju og framandi verkefni sem barnsburður hefur í för með sér. Reynsla parsins og hefðir úr foreldrahúsum ásamt foreldraböndum og hvernig gekk að ná eigin sjálfstæði hefur sitt að segja en mikilvægt lífsskeið hefst þegar flutt er úr foreldrahúsum. Sjálfstæði ýtir undir meiri sjálfsvirðingu og hæfilega sjálfsást sem einkennist af uppbryggilegri sjálfsrækt sem er mikilvæg til að geta síðan borið ást til annrarar þroskaðrar mannesku í eðlilegu sambandi. Í kjölfarið eru meiri líkur á því að viðkomandi verði áfram öruggur með sig þó svo að hann verði háður makanum á jákvæðan hátt og haldi þrátt fyrir það sjálfstæði sínu. Þessi fullorðinsást með lærðri hæfni til að gefa og þiggja er síðan undirstaðan í þroskaðri foreldraást sem felur í sér það óeigingjarna hlutverk að geta sett þarfir annara ofar sínum eigin. Auk þess fylgir henni aukin færni til taka nýjum hlutverkum með opnum hug og aðlagast þeim í sátt (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Því má segja að sjálfstæðið sé grunnur að sjálfsvirðingu sem er svo aftur grundvöllur fyrir heilbrigðum ástarsamböndum sem foreldraástin loks byggir á. Þeir sem fara á mis við þetta eiga þannig í meiri hættu á að lenda í aðlögunarerfiðleikum við myndun eigin fjölskyldu. Hæfilegur aðskilnaður milli foreldrahúsa og eigin húsa sem einkennist af sjálfstæði unga parsins veitir þeim aukna hæfni til sambúðar og myndunar heilsteyptrar fjölskyldu. Vitanlega geta verðandi foreldrar aldrei séð fyrir hvernig lífið verður eftir tilkomu barnsins. Með undirbúningi geta þau hinsvegar reynt að hafa áhrif á gæði útkomunnar. Fólk er misvel meðvitað um hollstu sína við upprunafjölskyldu en þegar komið er í parasamband á fullorðinsárum þarf að reyna að losa um þessa bindingu. Báðir makar koma með ákveðnar væntingar, venjur og hegðunarmynstur úr sitthvorri áttinni inn í sambandið og skiptir þar máli að þeir leggi sig fram um að móta eigin samninga um þessa hluti, finna út hvað þeir vilji taka sér til fyrirmynadar úr upprunafjölskyldum og hverju skuli breyta eða gera öðruvísi (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Eins getur skortur á baklandi í uppvexti haft margskonar slæm áhrif á einstaklinginn og sambandsmyndun hans síðar meir því eðlileg tengslamyndun við umönnunaraðila í æsku leggur grunnin þar að eins og frá mun getið í tengslamyndunarkenningum hér síðar (Bowlby, 1979). Miðað við háa skilnaðartíðni nútímans telst það almennt mikið lán að alast upp á

heimili með báðum foreldrum en slíkur bakgrunnur stuðlar að stöðugri sambandsgæðum við maka sem og því að standa sterkari að vígi í foreldraholtverki (Carlson o.fl., 2011).

3.2. Breytingar samfélaga

Hinn vestræni heimur einkennist af hröðum breytingum og nýjum lífsháttum sem hafa mikil áhrif á siðagildi og tengslamyndanir. Tölur hafa sýnt að um þriðjungur sambanda og hjónabanda enda með skilnaði. Þessi háa tíðni skilnaða og sambúðarslita setur mark sitt á sambönd og umturnar fjölskylduholtverkum. Þróunin kann að stafa af efnahagsþrengingum og samdrætti, bæði á vinnumarkaði og í einkaneyslu, (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir, 2010; Hagstofa Íslands, e.d.-c) en einstaklingshyggja vesturlanda getur einnig átt stóran þátt þar í. Til samanburðar má geta þess að þetta er þvert á við para- og fjölskyldumenningu annara heimssvæða eins og til dæmis Asíu og landa þar í kring þar sem heildarhyggja fjölskyldna er víða í hávegum höfð og skilnaðartíðni mun lægri en á vesturlöndum. Auk þess ríkja þar ekki sömu gildi og kröfur um ást í samböndum og hjónaböndum og væntingar til maka og sambanda yfir höfuð að jafnaði ekki eins miklar (Newman og Grauerholz, 2002).

3.3. Væntingar og viðhorf til para og foreldra

Þrátt fyrir að hefðbundið parasamband sé einungis á milli tveggja einstaklinga þá hafa utanaðkomandi öfl og þriðju aðilar þónokkuð áhrifavaldað hvað framgang sambandsins varðar. Jákvæð staðfesting og styrking utan að frá er parinu þannig yfirleitt mjög mikilvæg til að þróa nánari einingu og getur sambandið styrkst eða veiktst eftir því. Nái kynni og ást eru því ekki eingöngu á milli hlutaðeiganda sambands heldur hafa utanaðkomandi aðilar tiltölulega veigamikið úrslitavalda í mótu þess og þróun. Þetta á þó sérstaklega við um þá sem nákomnir eru parinu, á borð við foreldra, börn, jafningja og alla aðra í umhverfi þess. Samfélagið í heild sinni getur líka haft töluverð áhrif á framvindu sambandsins en almennt séð eru miklar væntingar í samfélagini um hegðun para og felur það meðal annars í sér að pör búi saman og eyði meiri tíma saman en í sitthvoru lagi. Eins er ætlast til að sambönd feli í sér tilfinningar og að pör hegði sér og hugsi á samrýmdan hátt (Newman og Grauerholz, 2002).

Almennt virðast viðhorf til barneigna vera jákvæð á Íslandi og engu líkara en að fólk upplifi það sem afdráttarlausan hluta af parasambandinu að eignast börn til að öðlast gildi og

viðurkenningu jafnt í samfélagini sem og innan stórfjölskyldunnar. Óháð því hversu uppeldisvænar ytri aðstæður eru vekur von á barni nær oftast upp gleði og samstöðu innan fjölskyldna og stuðning nákominna. Skilyrði fólks til að standa sig í foreldra- og uppeldishlutverki ásamt forsendum para til að uppfylla tilfinningalegar þarfir hvors annars og aðlagast hlutskiptum við myndun nýrrar fjölskyldu breytast og mótað af samfélagi og atvinnumarkaði, eftir gildismati, neysluvenjum og lífshætti hverju sinni. Nútíminn einkennist mjög af kappi við tímann, flýtileiðum og sniðgöngu mikils áreitis og krefjandi samskipta, enda bera margar fjölskyldur þess vel merki. Það sem þó viðheldur fjölskyldunni sem stofnun er hin sífellda þörf mansins fyrir að vera hluti af heild, upplifa nálægð og hlýju og eiga verndaðan samastað inni á heimilinu (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Væntingar samfélagsins varðandi umönnun barna geta verið yfirþyrmandi fyrir nýbakaða foreldra og þá sérstaklega í ljósi þeirra afleiðinga sem misbrestur þar á hefur fyrir foreldrana. Ætlast er til að þeir skaffi nægar tekjur og öruggt húsnæði í góðum hverfum með góðum skólum, jafnvel þó það kalli á lengri vinnudag og minni samveru með barninu. Sífellt eftirlitshlutverk foreldra er annar liður í þessu, t.d. hvað varðar daggæsluaðila barnsins, allar mögulegar hættur í umhverfi þess og eftirlit með þeim við nánast allar aðstæður. Þeir eru ábyrgir fyrir góðri næringu barnsins, jafnt á líkama og sál, marghliða örvun þess og fræðslu. Foreldrar eiga að innræta barni sínu rétt siðferði og kenna því muninn á réttu og röngu ásamt því að taka eftir ummerkjum um raskanir og öðru sem ekki er í lagi. Jafnframt er það foreldranna að greiða fyrir félagslegum tækifærum barnsins og efla það í tómstundum auk þess sem mikill þrýstingur er á þeim að þekkja alla vini og vera í samskiptum við aðra foreldra. Ef barnið misstígur sig svo þá er ábyrgðin öll á foreldrinu þannig það er ekki að undra þó að sum pör upplifi mikið álag í foreldrahlutverkinu en þessi aukna streita helst oftar en ekki í hendur við minni hamingju í ástarsambandinu (Newman og Grauerholz, 2002).

3.4. Stuðningur samfélagsins

Á Íslandi kemur opinber stuðningur við barnafjölskyldur úr ýmsum áttum. Rétt á greiðslum úr fæðingarorlofssjóði eiga foreldrar á innlendum vinnumarkaði innan tveggja ára frá fæðingu barns. Móðir og faðir öðlast bæði sjálfstæðan rétt til þriggja mánaða fæðingarorlofs og fá að auki sameiginlega þrjá mánuði sem þau geta ráðstafað að eigin vild. Eins eiga foreldrar utan vinnumarkaðar sem eiga lögheimili hér á landi rétt á fæðingarstyrk í allt að fimm mánuði hvort um sig upp að tveggja ára aldri barns (Lög um fæðingar- og foreldraorlof nr. 95/2000).

Barnabætur er fjárhagslegur stuðningur sem greiddur er af ríkinu til foreldra vegna framfærslu barna upp að 18 ára aldri. Einnig má nefna barnalífeysi sem greiðist með börnum yngri en 18 ára ef foreldri er örorkulífeyrisþegi eða er látið og tvöfaldur lífeyrir greiðist ef annað hvort á við um báða foreldra. Greidd eru mæðra- og feðralaun til einstæðra foreldra sem eiga tvö börn eða fleiri og atvinnulausir foreldrar eiga rétt á viðbót atvinnuleysisbóta vegna framfærslu barna upp að 18 ára aldri. Húsaleigubætur vegna leiguþúsnaða og vaxtabætur fyrir húsnæðislánum eru svo enn annað framlag hins opinbera til að koma til móts við tekjulága einstaklinga og barnafjölskyldur (Félags- og tryggingamálaráðuneytið, 2009).

Heilsugæslan hefur umsjá með þroskaframvindu og heilsu barna frá fæðingu til sex ára aldurs en þar er leitast við að veita fjölskyldum stuðning og foreldrum boðið upp á ráðgjöf í uppeldishlutverkinu (Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, e.d.-a). Kostnaði við þessa þjónustu er haldið í lágmarki en engin komugjöld eru greidd fyrir börn undir 18 ára aldri né fyrir aðra sem koma vegna mæðra- og ungbarnaverndar (Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, e.d.-b). Einn mikilvægasti stuðningurinn við foreldra nú til dags liggar þó helst í starfsemi leik- og grunnskólanna þar sem báðir foreldrar eru í miklum mæli útivinnandi (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Allt er þetta gert til að létta undan á lagi foreldra en það hefur sýnt sig að stuðningur og tillit samfélagsins til barnafjölskyldna stuðlar að ánægju og velgengni foreldra (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Í fátækum samfélögum þar sem félagsleg vandamál eru tíð og opinber stuðningur takmarkaður verða pör og fjölskyldur útsettari fyrir erfiðleikum. Breytingar á borð við fæðingu fyrsta barns eru því líklegrir til að verða átakanlegar fyrir parið og fæðingarþunglyndi þar af leiðandi algengara (Gottman og Shapiro, 2004). Það getur því haft mikla þýðingu fyrir velferð para og fjölskyldna með börn að samfélagið leggi sitt af mörkum til stuðnings.

4. Tölulegar upplýsingar

Tafla 1: Fjöldi giftinga á Íslandi

Ár	Hjónavígslur
1971-1975	1730
1976-1980	1511
1981-1985	1344
1986-1990	1203
1991-1995	1249
1996-2000	1539
2001	1484
2002	1652
2003	1532
2004	1515
2005	1659
2006	1752
2007	1797
2008	1704
2009	1546
2010	1580
2011	1458

Marka má sveiflur í fjölda hjónavígslna eftir árum en síðastliðin 40 ár hafa verið yfir þúsund giftingar árlega á Íslandi. Á áttunda áratugnum var mikið um giftingar, allt frá 1500 giftingum á ári upp í tæplega 2000 giftingar. Það dróg síðan aðeins úr þeim uppúr 1980 en í kringum aldamótin 2000 fór giftingum aftur að fjölgja en hefur verið að dragast aðeins til baka eftir kreppu 2008 (Hagstofa Íslands, e.d.-i).

Tafla 2: Fjöldi skilnaða á Íslandi

Ár	Lögskilnaðir
1971-1975	344
1976-1980	407
1981-1985	471
1986-1990	487
1991-1995	515
1996-2000	509
2001	551
2002	529
2003	540
2004	560
2005	564
2006	516
2007	526
2008	560
2009	559
2010	571
2011	516

Skilnuðum fjölgangi örт milli ára frá 8. áratugnum og fram undir aldamót en hefur ástandið síðan þá haldist nokkuð svipað. Þó hefur ýmist orðið smá fækkun eða fjölgun milli ára og má greina aukna skilnaðartíðni eftir kreppu 2008 en aldrei höfðu jafn margir skilið eins og árið 2010 þegar urðu 571 hjúskaparslit. Samanborið við fjölda giftinga í töflu 1 eru það nú tæp 40% hjónabanda sem enda með skilnaði (Hagstofa Íslands, e.d.-j).

Tafla 3: Fjöldi stofnaðra sambúða á Íslandi

Ár	Stofnun sambúðar	
1991	2031	
1992	2684	
1993	2334	Síðastliðin rúm 20 ár hafa að jafnaði verið stofnaðar í
1994	2091	kringum 2000 sambúðir á ári og alltaf aðeins meira um
1995	2025	það en stofnun hjónabanda (Hagstofa Íslands, e.d.-a).
1996	2082	
1997	1910	
1998	1975	
1999	1903	
2000	1869	
2001	1746	
2002	1970	
2003	1856	
2004	1914	
2005	1802	
2006	1754	
2007	2091	
2008	1879	
2009	1721	
2010	1938	
2011	2017	

Tafla 4: Fjöldi sambúðarslita á Íslandi

Ár	Sambúðarslit	
1991	645	
1992	613	
1993	687	það sama virðist þó eiga við um sambúðir og hjónabönd
1994	681	en um það bil 40% sambúða enda í sambandsslitum líkt
1995	770	og kom fram í töflu 2 um fjölda lögskilnaða (Hagstofa
1996	806	Íslands, e.d.-c).
1997	926	
1998	796	
1999	819	
2000	714	
2001	861	
2002	747	
2003	775	
2004	670	
2005	632	
2006	579	
2007	610	
2008	638	
2009	710	
2010	600	
2011	675	

Í samanburðarkönnun sem gerð var á OECD ríkjunum sést að líkur á sambúðarslitum aukast með tilkomu barns í sambandið. Þör sem eru nýstigin inn í foreldrahlutverkið með sitt fyrsta barn eru því líklegri en barnlaus pör til að slíta samvistum sínum. Tíðni sambúðarslita og skilnaða fer svo aftur lækkandi eftir því sem fjölskyldur stækka með fjölgun barna (OECD, 2011). Það sama á við um Ísland en sambúðarslitum nýbakaðra foreldra hefur farið fjölgandi hér síðustu ár (Hagstofa Íslands, e.d.-e). Líkur á sambandsslitum pars eru mestar á fyrstu þrem árum ævi barns þeirra en fara svo smá minnkandi með hækkandi aldri eins og sjá má í töflu 5. Þessu virðist svo alveg öfugt háttað við lögskilnaði eins og sést í töflu 6 en hjónabönd halda velli í mun meira mæli fyrstu ár á ævi barnsins en skilnaðir foreldra verða frekar eftir því sem börnini eldast (Hagstofa Íslands, e.d.-f).

Tafla 5: Fjöldi sambúðarslita eftir aldri barna

Ár	Fjöldi sambúðarslita eftir aldri barna				
	1 árs	2 ára	3 ára	4 ára	5 ára
2000	129	114	74	44	33
2001	158	105	73	59	52
2002	112	93	88	42	37
2003	121	88	81	57	40
2004	106	78	47	54	35
2005	80	76	54	44	38
2006	82	84	69	38	32
2007	94	77	48	49	38
2008	94	74	63	40	44
2009	96	92	64	44	30
2010	89	74	68	40	40
2011	115	79	83	53	35

Tafla 6: Fjöldi lögskilnaða eftir aldri barna

Ár	Fjöldi lögskilnaða eftir aldri barna				
	1 árs	2 ára	3 ára	4 ára	5 ára
2000	11	19	30	46	39
2001	15	35	35	49	41
2002	13	22	37	43	37
2003	19	23	25	38	38
2004	13	35	33	35	40
2005	11	30	31	36	42
2006	15	23	27	35	43
2007	18	25	32	35	39
2008	11	22	40	32	45
2009	12	26	23	42	45
2010	18	25	38	41	33
2011	13	13	32	24	40

5. Kenningarleg nálgun

5.1. Tengslakenningar (e. attachment theory)

Tengsl byggja á þeim samböndum sem einstaklingur þróar við aðra út lífið en rannsóknir benda til þess að tenging við umsjónaraðila í frumbernsku leggi grunninn að öðrum samböndum sem manneskjan stofnar til síðar á ævinni (Beckett og Taylor, 2010). Þessi tengsl skipta einnig miklu máli hvað varðar þróun persónuleikans sem síðan hefur áhrif á sjálfsmynd og það hvernig einstaklingur mun spjara sig í lífinu (Hrefna Ólafsdóttir, 2006). Tengslamyndun í byrjun barnæsku er því lykilatriði fyrir þroska heilans sem og vitsmunalega og tilfinningalega virkni. Erfiðleikar í snemmbúnum tengslum hafa þannig áhrif á andlega heilsu á fullorðinsárum og stjórna fyrir tengingu og samskiptum við maka og börn og þar af leiðandi hæfni í uppeldi (Beckett og Taylor, 2010).

Sálfræðingurinn John Bowlby er upphafsmaður tengslakenninga en hann taldi nán tengsl milli barns og foreldris flokkast til líffræðilegra grunnþarfa en jafnframt að óttinn við hið ókunnuga væri það sem skapaði þessi tengsl hjá ungabörnum. Öll börn hafi þörf fyrir tengslamyndun sem skapi þeim ást og öryggistilfinningu um traust bakland en börn sem verði viðskila við umsjáraðila eða alist upp í umsjá vanhæfs foreldris fari á mis við þetta öryggi. Í rannsóknum Bowlby er gengið út frá móður sem lykilmenneskju í tengslamyndun barns en hann komst að því að tengsl væru milli móðurlegs skorts og vandamála á fullorðinsárum (Beckett og Taylor, 2010).

Bowlby setti fram hugmynd að svokölluðu innra vinnulíkani (e. internal working model) sem er huglægt líkan sem hver og einn byggir upp af tilveru sinni út frá samskiptum og öðrum upplifunum úr umhverfinu. Barn sem hefur búið við örugg tengsl býr sér til líkan þar sem það er verðugt ástar og athygli, hægt sé að treysta fólki og mynda sambönd sem eru gefandi og skemmtileg. Ef barn hefur aftur á móti búið við ó örugg tengsl verður útkoman á módelinu gölluð. Sjálfsbjargarviðleitni og afneitun verða viðvarandi varnarhegðun ásamt vantrausti og brotinni sjálfsmynd (Beckett og Taylor, 2010). Þannig vaxa sum börn úr grasi sem traustir og sjálfbjarga einstaklingar sem eru hjálpsamir og samvinnuþýðir í garð annarra. Önnur börn mynda kvíðakennd tengsl, verða ósjálfbjarga, ó örugg og jafnvel þroskaskert. Þessir annmarkar fylgja ómeðvitað með inn í fullorðinsárin og koma hvað helst niður á maka og börnum viðkomandi. Einnig geta einstaklingar þróað með sér þannig tengsl að þeir sækist

ekki eftir ást og umhyggju annara, verði gífurlega tortryggðir á náin sambönd og ófúsir til að reiða sig á aðra manneskju. Þetta öfgakennda sjálfstæði birtist þannig á fullorðinsárum að viðkomandi setur sig í hlutverk umönnunaraðila í öllum sínum samböndum en það stafar oftar en ekki af of mikilli ábyrgð í barnæsku og vanhæfum foreldrum (Bowlby, 1979).

Að þessu gefnu er samheldni fjölskyldna mikilvæg en hún getur einnig þróast út í öfgar og hreinlega tekið á sig óheilbrigða mynd ef ekki er stuðlað að persónulegri aðgreiningu og sjálfstæðisþroska fjölskyldumeðlima. Allt ungt fólk þarf svigrúm til að mótað á eigin forsendum og standa á eigin fótum til að ná þeim þroska sem þarf fyrir fullorðinshlutverkið áður en það stofnar sjálft til sambands og fjölskyldu. Tengslamyndunaraefingar við aðila utan fjölskyldunnar á borð við jafningjavináttu á fullorðinsstigi, tímabundin parasambönd og sambúðir geta leitt af sér nauðsynlegan lærdóm fyrir makaval. Rannsóknir sýna að þau sambönd sem eru hvað stöðugust einkennast af hæfilegri reynslu beggja aðila á þessu sviði. Auk þess hefur komið í ljós við meðferðarvinnu að einstaklingar sem ekki hafa átt í neinu nánu sambandi utan fjölskyldu fyrr en í þeirri sambúð sem stofnað er til á fullorðinsárum eru líklegri til að upplifa efasemdir, óróleika og jafnvel eftirsjá þegar líður á sambandið. Einig geta þessir aðilar frekar átt í erfiðleikum með að axla ábyrgð sem foreldrar með þeim sveigjanleika og tilhliðrunum á eigin þörfum fyrir þarfir barnsins sem foreldrahltverkið krefst (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Frumtengsl við umönnunaraðila í uppvexti virðast þó vera það sem leggur hvað helst grunn að framtíðartegnslamyndun. Langtímarannsókn sem gerð var á þróun tengsla leiddi í ljós að meirihluti þátttakenda eða 72% þeirra voru með sömu tengslamyndun við tvítugsaldur og þeir höfðu haft ársgamlir. Aðallega var talið að lífsreynsla á borð við neikvæða atburði eða áföll gæti haft áhrif þar á og breytt tengslamyndun fólks. Önnur rannsókn sem gerð var á tengslamyndun og upplifunum fólks sýndi að þeir sem mynduðu traust tengsl voru ánægðari í samböndum sínum heldur en þeir sem mynduðu ótraust tengsl. Þessi ánægja var rakin til stuðnings og umhyggju sem ótraustir aðilar voru ekki taldir sýna (Kane o.fl., 2007). Tengslamyndun í æsku hefur því töluverð áhrif á rómantísk tengsl þegar komið er á fullorðinsár og ekki síður á foreldrahltverk (Waters o.fl., 2000).

5.2. Þríhyrningalíkan ástarinnar (e. triangulation)

Þríhyrningamæling ástarinnar gengur út frá því að skilgreina megi ástina út frá þremur þáttum; nánd, ástríðu og skuldbindingu. Tilfinningalegt gildi sambanda sé síðan hægt að

meta út frá þeim en þegar allir þættirnir nái inn í sambönd para sé um fullkomna ást að ræða. *Nándin* á við um þétt og innilegt samband þar sem hlýja einkennir tengsl maka. Því fylgir vilji til að stuðla að velferð hins aðila, upplifa hamingju, hafa mikið og gott álit á elskhuganum og geta reitt sig á hann þegar þannig stendur á. Einnig er þá til staðar gagnkvæmur skilningur og tilfinningalegur stuðningur beggja megin frá þar sem aðilar eiga innileg samskipti og bera virðingu fyrir stöðu hvors annars og athöfnum í eigin lífi (Sternberg, 1988). *Ástríðan* vísar til þeirra hvata sem leiða af sér rómantík, líkamlega aðlöðun, kynferðislega fullnægju og hrifningu. Kynferðislegar þarfir vega gjarnan þyngst í þessum þætti en aðrar þarfir getur líka þurft að uppfylla svo að einstaklingar upplifi ástríðu í sambandi sínu og má þar nefna gott sjálfsálit, nán tengsl við maka og jafnvel sérstakar fantasíur á borð við drottunum yfir hinum aðila eða undirgefni (Sternberg, 1988). *Skuldbindingin* hefur tvær hliðar; annars vegar til skamms tíma og hins vegar til langa tíma. Skammtíma skuldbinding felst í eigin viðurkenningu á að elsa einhvern og ákvörðun um að svo sé, en langtíma skuldbinding er þegar ætlunin er að viðhalda ástinni. Þessar tvær hliðar eiga ekki alltaf samleið því margir sem elsa eru ekki staðráðnir í að viðhalda því og öfugt því þó að ætlunin sé að viðhalda ást þá getur vantað viðurkenninguna á því að hún sé til staðar. Margir eru ástfangnir án þess að viðurkenna það og því verður skammtímaskuldbindingin ávalt að koma fyrri til (Sternberg, 1988). Þau sambönd sem hafa þessi einkenni nándar, ástríðu og skuldbindingar eru samkvæmt kenningunni um þríhyrningalíkanið talin búa yfir fullkominni ást en mjög erfitt getur verið að öðlast slíka ást og enn erfiðara að viðhalda henni (Sternberg, 1988).

Ekkert gerist af sjálfu sér og því þarf að leggja mikla vinnu í það að viðhalda ást og trausti í parasambandi. Þegar nýtt líf bætist inn í sambandið verður oft enn meiri kúnst að halda lífi í ástinni og verða pör að vera meðvituð um það og gefa sér tíma til að vinna í sambandinu meðfram nýja hlutverkinu. Reglulegar samverustundir maka eru mikilvæg orkuuppsprett ástarsambandsins og hafa þegar upp er staðið jákvæð áhrif á alla fjölskylduna. Með því að eyða tíma saman má líka sýna að ekki sé litið á náungann sem sjálfsagðan hlut en allir þurfa slíka staðfestingu annað slagið. Reglulegt hrós og gagnkvæmur stuðningur stuðla að stöðugra trausti í sambandinu. Léttleiki, kímnigáfa og bjartsýni eru eiginleikar sem gefa lífinu lit og hægt er að rækta undir nánast öllum kringumstæðum en gleði í parasambandi varpar ljósi á þá vináttu sem þar er til staðar og hafa rannsóknir sýnt að sterkasta límið í góðum samböndum er einmitt vináttan. Báðir aðilar þurfa að geta rætt

tilfinningar sínar og upplifanir en mikilvægt er að leitast eftir skoðunum hvors annars og virða þær. Jafnframt eykur virðing beggja aðila fyrir starfi, áhugamálum, vinum og fjölskyldu hvors annars gæði og ánægju í sambandinu umtalsvert (Þórhallur Heimisson, 2006).

Það sem rennir enn fremur styrkum stoðum undir sambandsgæði hjóna og para er þegar ígrunduð ákvörðun um val á lífsförunaut liggur fyrir og að makar hafi þekkst í nokkurn tíma og kynnst vel áður en sambúðin hófst. Sameiginleg afstaða beggja til sambandsins þarf að vera til staðar ásamt þeirri trú um að það muni endast lengi. Nauðsynleg hæfni parsins til að mynda náin tengs má ekki koma á kostnað sjálfstæðis hvors um sig. Mikilvægt er að trú beggja aðila á velvilja maka í sinn garð haldist þótt deilur og ósætti komi upp og að hvort um sig líti í eigin barm við slíkar uppákomur og ábyrgist það ekki siður en hinn að leysa málið. Jafnframt skiptir máli að varðveita rómantík, neista og spennu í sambandinu en það geta báðir aðilar gert með því að sýna virkt frumkvæði auk óvæntra uppákoma annað slagið í þeim tilgangi að gleðja maka. Síðast en ekki síst gerir gott kynlíf mikið fyrir hjón og pör en í öllu þessu skiptir fyrst og fremst máli að báðir aðilar láti af eicingirni því hún er það síðasta sem á samleið með heilbrigðu og hamingjusamlegu sambandi (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010).

Ein algengasta ástæða sambandsslita er ósamræmi milli maka varðandi túlkun á merkingu ástarinnar. Það getur vel verið að báðir aðilar elskar hvorn annan en á sinn eigin hátt og ekki endilega á þann hátt sem hinn makinn elskar eða væntir þess að vera elskáður (Sternberg, 1988). Rómantísk ást hefur verið skilgreind í orðabók Websters sem sú tilfinning að laðast að eða þrá aðra mannesku sem vekur upp hjá manni gleði eða aðdáun og laðar fram tilfinningamýkt og samkennd. Félagsfræðingar hafa á hinn bóginn kosið að skilgreina ást sem tiltölulega varanleg tengsl fólks sem sýnir hvort öðru ástúð og er tilfinningalega skuldbundið. Aðilarnir hafi sameiginlega vellíðan sína að leiðarljósi og séu ákveðnir í að veita hvor öðrum umhyggju og aðstoð. Manneskjur sem elskar hvor aðra deila auk þess yfirleitt líkamlegum tengslum, eiga í nánum samskiptum dagsdaglega við hvora aðra og vinna í sameiningu að hefðbundnum verkefnum sem einkenna daglegt líf þeirra (Newman og Grauerholz, 2002).

5.3. Kerfiskenningar (e. systems theory)

Líffræðingurinn Ludwig von Bertalanffy setti fram fyrstu kerfiskenninguna (e. General Systems Theory) en samkvæmt henni tilheyra allar lífverur ákveðnum kerfum. Kenningin tók til flókins samspils þátta og gagnvirkra afla sem myndað geta eina heild og samkvæmt því væri ekki hægt að leggja fullnægjandi skilning í nokkurn mann án þess að athuga samspil hans og tengingu við umhverfið (Payne, 2005). Hver einstaklingur er ekki bara líffræðilegt kerfi, settur saman af nokkrum undirkerfum, heldur er hann sjálfur partur af stærri kerfum og hópum eins og fjölskyldu, stofnunum og samtökum, menningu, þjóðfélagi og samfélagini í heild sinni. Hópur fólks sem deilir með sér sama umhverfi og á samskipti hefur áhrif á hvort annað á marga vegu og því getur breyting í einu kerfi leitt til breytinga í öðru (Beckett og Taylor, 2010).

Þetta sýnir sig í þeim umbreytingum sem fæðing barns hefur í för með sér á lífshætti foreldranna en það fer að miklu leiti eftir ytri og innri aðstæðum þeirra hvernig þeim vagnar í nýja hlutverkinu. Endurskipulag og forgangsröðun verða óhjákvæmileg og því skynsamlegt að parið íhugi fyrirfram hvaða breytingar þurfi að gera á eigin kerfi til að aðlaga það að foreldrahlutverkinu. Semja þarf um skiptingu ábyrgðar og hlutverka út frá aðstæðum á hverjum tíma, hver skuli minnka við sig vinnu og hver þurfi að vera heima hverju sinni. Ýmsu þarf að hætta í kjölfar fyrstu barneigna og skoða þarf hvernig haga eigi samskiptum við uppvaxtarfjölskyldur. Síðast en ekki síst þarf parið að koma sér saman um það hvernig halda eigi áfram að hlúa að ástarsambandinu eftir að barnið kemur til og hvernig megi greina parasambandið frá foreldrasambandinu (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Fjölskyldutengsl eru margþætt og misjöfn milli fjölskyldumeðlima. Aðgreining parasambands foreldra frá sambandi þeirra við barn sitt er ekki alltaf auðséð en ýmsar rannsóknir hafa sýnt fram á áhrif þessara tvíþættu sambanda hvort á annað. Það hefur því komið í ljós að frammistaða í foreldrahlutverki stjórnist að mörgu leiti af því hversu gott parasamband foreldranna er fyrir en einnig að foreldrahlutverkið geti haft áhrif á gæði parasambandsins (Carlson o.fl., 2011). Það að verða foreldri felur í sér inngöngu inn í félagslegt hlutverk sem markar mikilsverðar breytingar í lífi hvers einstaklings. Hver sem staða foreldrisins er fyrir og hvort sem um ræðir skipulagða eða ófyrirséða þungun er engin umbreyting jafn þýðingarmikil og þegar skipt er yfir úr barnlausu einstæðis- eða paralífi yfir í foreldrahlutverkið (Newman og Grauerholz, 2002).

6. Innendar og erlendar rannsóknir

6.1. Áhrif barneigna á parasambandið

Samkvæmt rannsóknum og meðferðarreynslu vekur fæðing barns í parasambandi upp jákvæðar tilfinningar og væntingar í langflestum tilfellum en undirbúningur parsins getur skipt sköpum fyrir framhaldið þar sem verið er að fara úr einu hlutverki í annað. Þar reynir á styrk og aðlögunarhæfni vegna þess að lífskaflinn sem einkenndist af æsku og áhyggjuleysi er að líða hjá og kemur ekki aftur. Þessum umbreytingum geta fylgt tilfinningar sem einkennast af missi sem þarf að syrgja, kveðja og sættast við en um leið felur það í sér nýtt upphaf með nýjum áskorunum, tækifærum og tilheyrandi lífsfyllingu (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Fyrstu vonbrigði í sambandi koma gjarnan ekki til fyrr en eftir að fyrsta barn fæðist. Þar er þá helst um að ræða misræmi í upplifun parsins af hinum breyttu aðstæðum og nýja álaginu og vontun á hreinskíptum samskíptum þeirra á milli til að auka skilning á upplifunum hvors annars og bæta samkomulag og gagnkvæma meðvitund um hlutverk og verkaskiptingu almennt (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Í könnun þar sem fjöldi kvenna víðs vegar um Bandaríkin voru spurðar út í reynslu þeirra sem mæður töldu 25% reynsluna af móðurhlutverkinu mestmeginis jákvæða, 20% sögðu hana aðallega hafa verið neikvæða en stærsti hluti þeirra, eða 55% svarenda hafði upplifað blendnar tilfinningar af móðurhlutverkinu. Þar komu best fram vonbrigðin yfir því að foreldrahlutverkið væri þvert á það sem þær hefðu vænst (Newman og Grauerholz, 2002).

Sú umbreyting sem fæðing fyrsta barns inn í sambandið felur í sér krefst skyndilegrar skuldbindingar nýbakaðra foreldra og ólíkra hlutverka kynjanna. Þetta dregur úr þeim tíma og orku sem eftir standa til að hlúa að ástarsambandinu og getur stuðlað að árekstrum sem skerða gæði sambandsins. Hjónabandskannanir hafa sýnt fram á það að ánægja í sambandinu minnki eftir fyrsta mánuð frá barnsburði þar sem streita foreldra tengd umönnun og uppeldi barna þeirra er áberandi neikvæður áhrifaþáttur er helst í hendur við lakari sambandsgæði. Foreldrar sem eignast börn með einhverskonar fötlun eða eru að öðru leiti við slæma heilsu eru sérstaklega útsettir fyrir þessu (Carlson o.fl., 2011).

Flest pör sem verða í fyrsta sinn foreldrar vænta þess að barnið muni styrkja nái tengsl þeirra við hvort annað en samkvæmt rannsóknum veldur tilkoma barnsins heldur meiri spennu á milli foreldranna en áður. Aukin tilhneiting til reiði fylgir oft

foreldrahlutverkinu og þá sér í lagi meðal kvenna. Sanngirni fer að skipta öllu máli og deilur geta skapast milli maka um það hvor eigi að sinna þörfum barnsins í hvert skipti og geta þá einföld atriði eins og bleyjuskipti eða það að svæfa barnið tekið á sig flókna mynd (Newman og Grauerholz, 2002). Önnur rannsókn sem gerð var á lengra komnum fjölskyldum hérna á Íslandi leiddi í ljós að börnin gegna þar oftast mikilvægu hlutverki í lífi foreldranna. Þau stuðli að jafnvægi fjölskyldulífsins og aðlögun í sambandi foreldranna. Þessir foreldrar sjá uppeldi barnanna sem mikilvægasta lífsverkefnið og börnin séu sem brú eða lím milli þeirra í hjónabandinu og gefi tilgangi lífsins gildi (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Bandarískar rannsóknir hafa sýnt að allt að 67% nýbakaðra foreldra upplifi rýrnun á gæðum sambands við maka og talsverða aukningu á vandamálum í sambandinu. Auk þess fylgi því meira þunglyndi og sálfræðileg vandamál sem leiði til minni samskipta við nýja barnið. Á þessum tíma eru töluverðar líkur á fæðingarþunglyndi og eru mæður sérlega útsettar fyrir því. Talið er að um 10% nýbakaðra mæðra greinist með alvarlegt fæðingarþunglyndi en meira en helmingur allra kvenna upplifi þunglyndi að einhverju leiti eftir fæðingu fyrsta barns (Gottman og Shapiro, 2004).

Ástæðan fyrir því að sambandsslit foreldra eru algengust á fyrstu árum í lífi frumburðs er sú að þá þarfnaðast barnið meiri umönnunar og hefur enn ekki þróað með sér nægilega sjálfsstjórn. Þetta aldursbil krefst meiri tíma og orku af hálfu foreldranna og reynir því hvað mest á. Jafnframt eru börn á þessum aldri, og þá sérstaklega í kringum tveggja ára aldurinn, í óðaönn við að kanna mörk foreldranna sem getur stuðlað að aukinni streitu í foreldrahlutverkinu og þar af leiðandi skapað erfiðleika í parasambandinu. Þá ríður mikið á samstöðu maka á milli bæði til að halda sínu striki og til að halda góðum aga í barnauppeldinu (Newman og Grauerholz, 2002).

6.2. Styrkjandi þættir

John Gottman stóð ásamt fleirum fyrir langtímarannsókn sem framkvæmd var á sex ára tímabili þar sem 130 pörum var fylgt eftir frá giftingu og fram yfir fyrsta barnsburð. Markmiðið var að skoða samband parsins áður en hugað yrði að barneignum þar sem sjónarmið eiginkonunnar var haft að leiðarljósi. Niðurstöður sýndu að eftir fæðingu fyrsta barns minnkuðu gæði hjónabands hjá 67% paranna en héldust stöðug eða jukust hjá 33%. Það sem virtist haldast í hendur við hamingju nýbakaðra mæðra var ef eiginmenn hefðu sýnt mikla ástúð og aðdáun í garð þeirra í byrjun rannsóknarinnar, strax eftir giftingu. Einnig

verkaði það styrkjandi á hjónabandið ef báðir aðilar sambandsins voru meðvitaðir um tilfinningar hvors annars og þekktu maka sinn vel, jafnt að utan sem innan. Dvínun á hamingju í hjónabandi sem varð hjá meirihluta þáttakenda eftir barnsburð fylgdist að við neikvæða tjáningu eiginmanna í garð maka, snemmbúin vonbrigði í hjónabandinu eða óreiðukent lífneri annars eða beggja aðila sem litaði hjónalífið af stjórnleysi. Neikvæðni og vonbrigði haldast gjarnan í hendur við stjórnlausar ágreining og ófriðvænlegar samskiptaleiðir. Það nægir þó ekki eingöngu að ná tökum á deilum og samskiptaörðugleikum til að stuðla að og viðhalda hamingju í samböndum eftir fæðingu fyrsta barns. Parið þarf að leggja rækt við vináttu og nánd sín á milli til að sporna gegn neikvæðum áhrifum breytinga á sambandið. Einnig hefur þekking parsins á foreldrahlutverkinu og þroskaferli ungabarns áhrif á sjálfsöryggi í nýja hlutverkinu sem setur um leið mark sitt á parasamband þeirra (Shapiro og Gottman, 2005).

Ef samband foreldra við barn er sterkt rennir það styrkari stoðum undir samstöðu foreldra í uppeldinu. Með því að hlúa vel að foreldrahlutverkinu styrkist liðsheild fjölskyldunnar og um leið þessi tvíþættu sambönd meðal foreldra annars vegar og á milli foreldríss og barns hins vegar. Rannsókn sem gerð var í Hollandi leiddi í ljós að hjónabönd væru líklegri til að halda velli eftir barnsburð ef feður tækju meiri ábyrgð í barnauppeldinu því það stuðli að aukinni hamingju móður í sambandinu. Föðurleg skuldbinding hefur samkvæmt því jákvæð áhrif á sambandsgæði foreldranna. Fleiri rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæða tengingu sambands föður og barns við sambandsöryggi og velgengni í hjónabandi. Enn aðrar rannsóknir hafa leitt í ljós að móðurlegir eiginleikar hafa bæði áhrif á samband móður og barns og parasambandið sjálft og eru hæfar mæður því líklegri til að eiga í betra sambandi við maka (Carlson o.fl., 2011).

Halford gerði ásamt fleirum (2003) rannsókn á hamingju í samböndum og veltur hún samkvæmt þeim á fjórum þáttum; samskiptum, breytingum, persónubundnum einkennum og umhverfisþáttum. Samskipti pars er veigamesti þátturinn í nánum tengslum en hvernig þeim er háttað skiptir sköpum upp á það hvort tengslin séu góð eða slæm. Góð sambönd byggjast á því að aðilar þess geti talað saman og tjáð tilfinningar hvorn við annan. Jafnframt vegrnar þorum betur sem hafa þann hæfileika að geta rætt saman innilega og opinskátt. Það sem leiðir einna helst til skilnaða eru ofbeldisfullar og stjórnlausar samskiptaleiðir og því eru góð samskipti lykilatriði að farsælu ástarsambandi. Enginn kemst hjá því að upplifa breytingar á lífsleiðinni og geta þær verið bæði góðar og slæmar. Jákvæðar breytingar líkt og

fæðing barns eða stöðuhækkun geta valdið auknu álagi þrátt fyrir að vera velkomnar. Neikvæðar breytingar á borð við veikindi eða missi af einhverju tagi valda aftur á móti margar hverjar miklum áföllum. Hvort sem breytingar eru af jákvæðu eða neikvæðu tagi geta þær haft áhrif á streituþol en pör geta einsett sér það að takast á við þær í sameiningu hversu erfitt sem það reynist. Þannig þróa þau með sér aðferðir til að standa saman í blíðu og stríðu auk þess að upplifa sambandið sterkara og verða hamingjusamari fyrir vikið.

Persónubundin einkenni hvors aðila um sig hafa samkvæmt Halford og félögum einnig töluluvert um velgengni sambandsins að segja og geta jákvæð persónueinkenni styrkt góð tengsl og stuðlað að aukinni hamingju beggja. Sem dæmi um þetta má nefna gott sjálfstraust, félagslyndi og jákvætt hugarfar. Á hinn bóginn geta neikvæð persónuleg einkenni líkt og þunglyndi, lágt streituþol og hvatvísi stuðlað að erfiðleikum í sambandinu og slakari uppeldishæfni. Umhverfisþættir og menning móta væntingar og stjórna álagi í samböndum en ólíkur menningarbakgrunnur og félagslegar aðstæður para þýðir oft að þau hafa ólíkar þarfir og væntingar til sambandsins. Aðilar af sömu menningu og uppruna sem taka saman eru þannig líklegri til að gera sambærilegri kröfur og leggja svipaðan skilning í samband sitt sem gefur þeim aftur meiri von um gott samband (Halford o.fl., 2003).

Því betri sem líkamleg og andleg heilsa foreldra er því meiri er geta þeirra til að viðhalda jákvæðum samskiptum og fjölskyldutengslum (Carlson o.fl., 2011). Traust sjálfsmýnd hvors aðila um sig verkar styrkjandi á tilfinningasamband pars og stuðlar að heilbrigði þar sem breytingar og álag af ýmsu tagi verða þolanlegri fyrir vikið. Sá sem þekkir og treystir eigin tilfinningum á samtímis auðveldara með að treysta öðrum, höndla breytingar og afbera vonbrigði auk þess að líta á óvænt áföll og erfiðleika sem verkefni sem takast þarf á við og hægt er að yfirstíga (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Traustið helst svo í hendur við aukna sjálfsafhjúpun (e. self-disclosure) milli maka sem stuðlar að aukinni ánægju þeirra í sambandinu. Það stjórnast þó af félagslegum normun og væntingum hvers sambands hversu opnir aðilar eru við hvorn annan en samskiptaörðugleikar og vandamál sem þeim tengjast eru oftar en ekki tilkomin vegna ójafnvægis í eðli og magni upplýsingagjafar milli maka (Newman og Grauerholz, 2002).

Samkvæmt rannsóknum eru samstaða og góð samvinna þegar kemur að börnum og uppeldismálum ein helsta vísbending um traust samband. Snurðulaus og hæfileg samskipti við upprunafjölskyldur eru einnig merki um þroskað parasamband. Sameiginleg nýting á frítíma dregur mjög úr neikvæðum áhrifum þess tíma sem vinna tekur frá samverustundum

og stuðlar því jafnframt að betra sambandi. Sáttamiðun og samningahæfni með lausnamiðuðum viðhorfum til ágreinings sem miða að því að mæta álagi með umræðu og þróun nýrra lausna í sameiningu eru einnig styrkjandi. Það að temja sér notkunn jákvæðrar tjáningar og leggja meira uppúr hlýju og blíðu en kynlífi skiptir einnig máli ásamt næmi fyrir mörkum í sambandinu og samstillingarhæfni er kemur að jafnvægi þess og þróun. Þessir eiginleikar gefa pörum í foreldrahlutverkinu meira úthald til að mæta álagi hvaðan sem það kann að koma (Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Af þessu er ljóst að foreldrahlutverkið getur haft töluberð áhrif á parasambandið en mestu máli skiptir að grunnurinn að sambandinu sjálfa sé byggður úr traustum efnivið því hamingjusöm pör verða í flestum tilfellum góðir foreldrar sem ná um leið að viðhalda gæðum sambandsins sín á milli (Carlson o.fl., 2011).

6.3. Úrræði sem stuðla að velferð parasambands í kjölfar barneigna

Sænsku sálfræðingarnir Barbro Lennéer-Axelsson og Ingela Thylefors settu fram ákveðnar aðferðir sem geta verið uppbyggilegar við lausn deilumála og annara erfiðleika milli nánna aðila. Samkvæmt þeim skiptir máli að vera hreinskilinn og koma skýrt fram með eigin tilfinningar og skoðanir, halda sig við sjálf málefnnin og ræða gagnrýniverða þætti á hlutlægan hátt án þess að dæma. Ef tilraunir til úrlausna hafa ekki tekist þarf að ákveða hvort og þá hvernig unnið verði að lausn í framhaldinu auk þess að tryggja skilning deilenda hvor á öðrum og finna leiðir til að ræða ágreiningsefnin þrátt fyrir að lausnin virðist vandfundin því umræður leiða oft til lausna (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010).

Sálfræðingurinn Gyða Haraldsdóttir gerði á árunum 2002-2003 könnun á þörf foreldra fyrir fræðslu og athugaði um leið óskir um innihald og framsetningu fræðslunnar. Þátt tóku tæplega 500 foreldrar víðsvegar um Ísland sem fóru með börn sín í 18 mánaða og 5 ára skoðun á áðurnefndu tímabili. Niðurstöður leiddu í ljós að foreldrar töldu mikla þörf vera á alhliða fræðslu og ráðgjöf varðandi uppeldi og aga og jafnframt að skortur væri á framboði og fjölbreytni fræðsluefnis (Sveindís Anna Jóhannsdóttir, 2006).

Birtar voru tvær bandarískar rannsóknir þar sem skoðuð voru hefðbundin gift pör í sínu fyrsta foreldrahlutverki út frá sjónarhorni eiginkonunnar. Önnur rannsóknin var framkvæmd í því skyni að skoða hvort ákveðin undirbúningsmeðferð sem verðandi mæður fengu fyrir foreldrahlutverkið hefði áhrif á hjónaband þeirra. Um var að ræða einstaklingsmeðferð með áherslu á að undirbúa verðandi mæður fyrir streitu tengdri meðgöngu, fæðingu og

foreldrahlutverki. Niðurstöður sýndu að sex mánuðum eftir fæðingu höfðu mæður sem gengust undir meðferðina náð að viðhalda hamingju sinni í hjónabandi en samanburðarhópurinn sem ekki fékk meðferð sýndi á sama tíma fram á minni hamingju í hjónabandi en á meðgöngu. Fyrri prófunin var gerð á síðustu þrem mánuðum meðgöngunnar en talið er að hamingja í hjónabandi sé almennt mjög mikil á þeim tíma. Undirbúningsmeðferðin stuðlaði að því að sú ánægja héldi sér sem verður að teljast jákvætt og í reynd raunhæfara að styrkja stöðugleika sambandsgæða frá þeim tíma fremur en að búast við aukinni hamingju eftir barnsburð (Shapiro og Gottman, 2005).

Hin rannsóknin var gerð á tilviljunarúrtaki hjóna þar sem 24 barnshafandi pör hlutu meðferð sem fólst í þátttöku í umræðuhópum þar sem pör ræddu ánægju- og erfiðleikaþætti hjónabandsins og hvernig draga mætti úr streituvöldum er snéru jafnt að einstaklingum sem og sambandinu sjálfu. Samræður hópanna leiddi tveggja manna sálfræðingateymi, einn af hvoru kyni. Samanburðarhópurinn sem ekki hlaut meðferðina samanstóð af sama fjölda barnshafandi para og í tilraunahópnum auk hópi para sem ekki áttu von á barni. Útkoma tilraunahópsins var sú að íhlutunin hafði jákvæð áhrif á bæði kynin og hjónaband þeirra. Menn í tilraunahópnum voru virkari í föðurhlutverkinu en í samanburðarhópnum. Konur í tilraunahópnum upplifðu sömu gæði í hjónabandi sínu fyrir og eftir barnsburð en í samanburðarhópnum upplifðu konur minni gæði eftir fæðingu barnsins. Bæði kynin í tilraunahópnum upplifðu auk þess færri neikvæðar breytingar í kynlífi sínu heldur en raunin var í samanburðarhópnum. Innan 18 mánaða frá fæðingu fyrsta barns höfðu tæp 13% hjóna í samanburðarhópum gengið í gegnum skilnað en öll þau pör sem hlutu meðferðina voru enn saman (Shapiro og Gottman, 2005).

Á þessum rannsóknum byggði Gottman ásamt fleirum upp námskeiðið *Að verða foreldri* (e. Bringin baby home) en betur verður greint frá því síðar. Námskeiðið byggir á fræðslu, kennslu og æfingum sem miða að því að styrkja pör í viðhaldi eigin sambands sem og foreldrahlutverkinu (Shapiro og Gottman, 2005). Samkvæmt samanburðarprófun sem stóð yfir í eitt ár og gerð var á þórum sem sátu námskeiðið auk samanburðarhóps sem ekki tók námskeiðið kom forvarnargildi verkefnisins sterklega í ljós. Þátttakendur námskeiðsins upplifðu meiri stöðugleika og áfram mikla hamingju í hjónabandi sínu eftir barnsburð en samanburðarhópurinn sem ekki sat námskeiðið greindi frá rýrnun í gæðum hjónabandsins yfir fyrsta árið frá fæðingu barnsins. Minni illindi komu upp milli para sem tóku námskeiðið og sýndu þau fram á meiri samstöðuhæfni í foreldrahlutverkum og öðrum fjölskyldumálum.

Bæði konur og menn sem tóku þátt urðu síður vör við einkenni fæðingarþunglyndis, kvíða, streitu eða önnur sálfræðileg vandamál eftir að barnið fæddist. Feður sem sátu námskeiðið upplifðu sig einnig virkari þátttakendur í uppeldi og foreldrahlutverki auk þess að finna fyrir meiri ánægju og virðingu fyrir eigin framlagi (The Relationship research institute, 2009-d). Íslenskar rannsóknir hafa einnig sýnt að vinna með fjölskyldum í formi para- og fjölskyldumeðferða hefur skipt sköpum hér á landi varðandi bætta líðan og heilsufar para og annara fjölskyldumeðlima (Landspítali: Háskólasjúkrahús, e.d.).

7. Leiðir til úrbóta

Fólk er mis vel til lista lagt að ala upp börn. Hjá sumum foreldrum vaxa þau og dafna nær sjálfkrafa á meðan aðrir þurfa að hafa mun meira fyrir því að standa sig hvort sem varðar eigin hagi, börn eða parasamband (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Mikið framboð er á leiðbeiningarefni, fræðslu og aðstoð í ýmsu formi tengdu barneignum og uppeldi. Útgáfa bóka og bæklinga þar að lútandi hefur verið töluverð í gegnum árin og boðið upp á margs konar ráðgjöf, námskeið og meðferðir fyrir pör, foreldra og fjölskyldur (Sveindís Anna Jóhannsdóttir, 2006). Þó margir barnshafandi nú til dags sækji námskeið og annað slíkt til að verða betur reiðubúnir þegar að fæðingu kemur eru takmörk á því hversu vel er hægt að kenna fólk dagleg foreldra- og uppeldisstörf í smáatriðum. Það að eyða tíma með börnum annara, fá leiðsögn eða fræðast á annan hátt getur hjálpað fólk að öðlast skilning á því hvað felst í foreldraholtverkinu en mesti lærdómurinn er að sjálfsögðu tekinn út þegar barnið er komið í heiminn (Newman og Grauerholz, 2002). Ráðgjöf fyrir pör, foreldra og fjölskyldur má veita með hóp- og einstaklingsviðtölum eða með námskeiðum fyrir almenning þar sem unnið er í hópum af ýmsum stærðum og gerðum eftir eðli og aðstæðum (Sveindís Anna Jóhannsdóttir, 2006).

7.1. Ráðgjöf og meðferð

Hjóna- og pararáðgjöf er úrræði fyrir aðila sem vilja bæta samskipti og fá aðstoð við að takast á við áskoranir lífsins en rannsóknir hafa sýnt að fjölskyldumeðferð er einnig árangursríkt úrræði þegar pör og hjón eiga við vandamál að stríða í sambandinu (Félagsráðgjafinn, e.d.). Hægt er að sækja ráðgjöf á þessu sviði til opinberra stofnana, á heilugæslu og sjúkrahús en einnig til félagsráðgjafa og annarra fagaðila á einkastofum. Breytilegt er eftir gerð úrræða og fagaðilum hverju sinni hverjar áherslurnar eru í ráðgjöf og meðferð.

Með fjölskylduráðgjöf heilsugæslanna er í megin atriðum leitast við að mæta einstaklingnum í því heildarsamhengi sem hann lifir í. Unnið er með sjálfskoðun og sjálfstyrkingu auk þeirra þroskamöguleika sem felast í því að vinna með samskiptavanda og tilfinningakreppur (A. Karólína Stefánsdóttir, 2006). Para- og fjölskyldumeðferð Landspítalans fæst aftur við samskipti, hegðun og tilfinningar sem geta skapað erfiðleika og sársauka í nánum samböndum og milli fjölskyldumeðlima. Stuðst er við kerfiskenningar Bertalanffys og

tengslakenningu Bowlbys auk lausnamiðaðrar nálgunar og opinna samtalsaðferða. Gengið er út frá því að ný reynsla tilfinningalegrar upplifunar og breytt viðhorf og hugsun hafi áhrif á afstöðu fólks gagnvart sjálfu sér og samskiptum við aðra. Leitast er við að draga fram styrkleika og möguleika hvers fjölskyldukerfis til að stuðla að andlegri og líkamlegri heilsu fjölskyldumeðlima og hjálpa þeim að finna nýjar leiðir sem líklegar eru til árangurs (Landspítali: Háskólasjúkrahús, e.d.).

7.2. Foreldranámskeið

Á Íslandi hafa foreldrum og öðrum sem eiga von á barni staðið til boða ýmis námskeið um áraraðir. Leiðbeinendur slíkra námskeiða, sem oftar en ekki eru félagsráðgjafar, sjá um að veita ráðgjöf og fræðslu sem styrkir og stuðlar að tilfinningalegu og félagslegu heilbrigði fjölskyldunnar. Góð námskeið skapa traust og öruggt andrúmsloft meðal þátttakenda og leggja þar með grundvöll að myndun tengsla þeirra á milli. Mestu máli skiptir þó að þeir fái skýrar upplýsingar um hvað sé fram undan, fræðslan komi þeim að góðum notum og styrki þá í foreldrahlutverkinu. Áhersla námskeiða á sjálft parasamband eða hjónaband foreldra er þó mismikil (Sveindís Anna Jóhannsdóttir, 2006) en hér verða þeim helstu gerð skil.

7.2.1. Uppeldi sem virkar – Færni til framtíðar

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins hefur undanfarin ár boðið upp á uppeldisnámskeið víðs vegar um landið í samstarfi við þroska- og hegðunarstöð sem kallast *Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar*. Með námskeiðinu er leitast við að kenna foreldrum jákvæðar aðferðir til að búa barni uppeldisvæn skilyrði á sem árangursríkastan hátt. Áhersla er lögð á hindrun hegðunarerfiðleika og að hjálpa börnum að þróa með sér öryggi, sjálfstæði og jákvæðni. Eigin styrkleiki og foreldrafærni eru efld sem og aðferðir við að nota jákvæðan aga og kenna börnum æskilega hegðun. Þannig er grunnur lagður að því að barnið þroski með sér mikilvæga eiginleika og öðlist færni sem nýtist því til frambúðar um leið og dregið er úr líkum á ýmsum erfiðleikum í framtíðinni. Námskeiðið er hannað fyrir foreldra barna á aldrinum 0-6 ára en til að auka forvarnarlegt gildi þess er talið heppilegast að það sé setið á fyrstu áviárum barns. Það hefur sýnt sig að álag tengt þjóðfélagserfiðleikum getur leitt til aukinnar vanhæfni foreldra og haft neikvæð áhrif á hegðun og líðan barna. Til að sporna gegn slíkum afleiðingum kreppunnar ber helst að styðja við bakið á foreldrum til að efla uppeldisfærni og

því er námskeiðið niðurgreitt fyrir atvinnulausa þátttakendur (Sveindís Anna Jóhannsdóttir, 2006; Heilsugæslan, 2013).

7.2.2. Nýja barnið

Á Heilsugæslustöð Akureyrar er lagt mikið upp úr þverfaglegu samstarfi en Nýja barnið var fyrst sett af stað sem þróunarverkefni og er nú liður í daglegu forvarnarstarfi heilsugæslunnar þar. Í byrjun meðgöngu er öllum konum boðið upp á trúnaðarsamtal við heimilislækni sem þá leitast við að greina mögulega áhættuþætti eða þörf konunnar á frekari aðstoð við til dæmis úrvinnslu vandamála. Ásamt heimilislækni bjóða ljósmóðir, hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafar og sálfærðingar upp á aukinn stuðning ef á þarf að halda. Út frá þessu var farið af stað með námskeið sem ætlað er verðandi og nýorðnum foreldrum þar sem þeir fá aðtoðað við undirbúning undir uppeldishlutverk. Til þess er unnið með parasambandið og eigin sjálfstyrk í því skyni að efla foreldrahæfni. Einnig er lögð áhersla á að ná tökum á tilfinningalegri vanlíðan, unnið með erfiðleika eða áföll úr eigin uppeldi sem og fæðingarþunglyndi eða tengslaerfiðleika við barnið. Verkefnið hlaut viðurkenningu Aðlþjóðaheilbrigðisstofnunar (e. WHO) árið 1997 fyrir gæði og frumraun á sviði mæðra-, barna- og fjölskylduverndar (A. Karolína Stefánsdóttir, 2006; Heilsugæslustöðin á Akureyri, e.d.).

7.2.3. Að verða foreldri

Námskeiðið *Að verða foreldri* (e. Bringing baby home) er byggt á vísindalegum grunni í forvarnarlegum tilgangi og var hannað af bandarísku hjónunum John og Julie Gottman sem bæði eru sálfræðingar og teljast til brautryðjenda í vísindarannsóknum á parasamböndum, hjónaböndum og fjölskyldunni. Verkefnið hófst í Bandaríkjunum árið 1999 (The Relationship research institute, 2009-a) og var svo tekið upp hér á Íslandi árið 2008. Námskeiðið var þá haldið á vegum ÓB ráðgjafar undir nafninu *Barnið komið heim* en er nú samstarfsverkefni milli Rannsóknastofnunar í barna- og fjölskylduvernd og Gottman á Íslandi (*Barnið komið heim*, e.d.; *Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd*, e.d.).

Markmið verkefnisins er að undirbúa verðandi foreldra og þá sem eiga börn upp að þriggja ára aldri undir þær breytingar og áskoranir sem upp koma í kjölfar barneigna með því að kenna aðferðir til að styrkja ástarsambandið um leið og hlúð er að þroska og uppbyggingu barnsins. Gerð er grein fyrir því við hverju skuli búast eftir að foreldrahlutverkið tekur við og áhersla lögð á að bæta sambandið með því að efla vináttu og nánd parsins. Kenndar eru

leiðir til að stjórna og vinna úr ágreiningi og mikið lagt upp úr því að foreldrar stilli saman strengi í uppeldishlutverkinu. Á námskeiðinu er því stuðlað að jafnri ábyrgð milli foreldra og þátttaka feðra í umönnun barnsins virkjuð með fræðslu sem veitir aukinn skilning á þörfum barnsins og veitir jafnframt öryggi í nýju hlutverki. Þannig eru pör virkjuð í viðhaldi sambandsnægju sem stuðlar að jákvæðum samskiptum beggja við barnið og farsæld fjölskyldunnar í heild en eykur um leið gagnkvæma virðingu og dregur úr álagi (The Relationship research institute, 2009-b;-c). Á námskeiðunum er leitast við að samþætta fyrirlestra, sýnikennslu, hlutverkaleiki, samskiptaæfingar og myndbandsupptökur til að hvert par geti unnið með sín sambandsmál og dregið fram það besta hjá hvort öðru (Shapiro og Gottman, 2005). Einkenni depurðar og þunglyndis á meðgöngu og eftir fæðingu eru einnig útskýrð á námskeiðunum en ef hugað er að þeim styrkjandi þáttum sem verkefnið felur í sér getur dregið gífurlega úr líkum á slíkum sálsýkiskvillum (The Relationship research institute, 2009-c).

7.3. Fjölskyldupróttur eða seigla (e. resilience)

Færni og geta fólks til að mæta hindrunum lífsins er afar misjöfn en til eru pör sem ná að framfleita sambandi sínu á erfiðustu tímum og fjölskyldur sem komast sameiginlega í gegnum mikinn mótbyr. Þessir einstaklingar búa yfir ákveðnum þrótti sem lýsir sér í sameiginlegri aðlögunarhæfni til að bregðast við breyttum aðstæðum með endurskipulagi. Þeir hafa þróað með sér samskiptaaðferðir sem auðvelda heildinni að rétta úr kútnum í sameiningu eftir að sundrandi atburðir hafa átt sér stað. Þetta krefst úthalds, réttlætingareiginleika og getu til að horfa framhjá ríkjandi viðhorfum í samféluginu, séu þau ekki styðjandi. Sannfæringarkraftur heildarinnar er einnig stór þáttur í þessu og trú á að ekkert sé óyfirstíganlegt hversu snemmbúin eða þrálát sem áföllin geta orðið. Með þessu geta pör og fjölskyldur staðið af sér mótlæti og komist saman í gegnum ótrúlegustu hindranir. Enn fremur geta þau nýtt sér reynsluna til uppdráttar og staðið uppi sterkari og útsjónasamari fyrir vikið. Próttur gerir fólk kleift að læknast af kvalarfullum sárum, taka stjórn á lífi sínu og lifa því til fulls umvafið kærleik (Walsh, 2006).

Þegar aðstoða þarf pör og fjölskyldur í vanda er einstaklingsmiðað áhorf takmörkum háð. Þegar gengið er út frá fjölskylduseiglu er nálguninni þannig háttar að horft er á ástand nauðstaddra fjölskyldna og para sem áskorun þar sem möguleiki á bættu ástandi og uppvexti fjölskyldunnar í kjölfarið er ávalt fyrir hendi. Miklu máli skiptir sannfæringin um að styrkur

einstaklinga innan fjölskyldunnar geti nýst í að byggja upp sterkari liðsheild svo að fjölskyldan standi betur saman í erfiðleikum og nái að standa af sér mótlæti. Sjónarmiðið gengur út frá því að öllu sem við kemur skorti og vandamálum er snúið upp í andhverfu sína. Í stað þess að horfa á það sem farið hefur úrskeðis er sjónum beint að því hvernig hægt er að ná fram árangri og reynt að draga fram það góða í heildinni, hvort sem um er að ræða par eða fjölskyldu (Walsh, 2006).

8. Niðurstöður og umræður

8.1. Áhrif barneigna á sambandið

Einhliða hlutverki parsins sem elskendur lýkur með fæðingu fyrsta barns. Skyndileg skuldbinding og ólík kynjahlutverk taka þá við með minni tíma og orku til að rækta ástarsambandið. Of háar væntingar til barneigna leiða til þess að margar mæður öðlast neikvæða upplifun á foreldrahlutverkinu. Þó eru fleiri sem upplifa það jákvætt en flestir tala um blendnar tilfinningar. Pör vænta þess gjarnan að barnið muni styrkja samband þeirra en í flestum tilfellum eykur koma barnsins heldur á spennu og vandamál milli foreldra. Sanngirni og jafnréttishugsjónir fara að skipta meira máli þegar lítill ósjálfbjarga einstaklingur verður hluti af sambandinu og meira reynir á aðila að deila ábyrgð.

Talið er að eftir fyrsta mánuð frá barnburði og út fyrsta árið hafi gæði parasambandsins tilhneigingu til að minnka töluvert en meirihluti foreldra upplifir rýrnun í ástarsambandi sínu upp að einhverju marki í kjölfar barneigna. Hætta á þunglyndi og sálfélagslegum vandamálum eykst einnig en talið er að meira en helmingur allra kvenna upplifi einhverskonar þunglyndi eftir fæðingu þó aðeins 10% greinist með alvarlegt fæðingarþunglyndi. Það má þó segja að þetta sé aðlögunartími parsins að foreldrahlutverkinu sem er annars á margan hátt gefandi og eftir því sem tíminn líður tala mörg pör um að börnin séu það sem gefi sambandi sínu tilgang og lífinu gildi.

Tölur sýna að um 40% hjónabanda og sambúða endi í skilnaði eða slitum. Giftingaraldur fólks fer hækkandi, öfugt við aldur við fyrstu barneignir og því fæðast flest börn inn í óvigt parasamband foreldra hér á landi. Líkur á sambúðarslitum aukast hjá pörum eftir fyrstu barneignir og eru mestar upp að þriggja ára aldri barns. Þetta kann að stafa af þeirri miklu umönnunarþörf sem yngri börn hafa en líkur á sambúðarslitum minnka svo eftir hækkandi aldri barns og fjölgun barna í sambandinu. Mun minna er þó um hjónaskilnaði við fæðingu fyrsta barns en það gæti aftur á móti verið vegna aukinnar skuldbindingar sem hjónabönd fela í sér þó að tölur sýni samt sem áður fram á fleiri skilnaði eftir því sem börn eldast. Foreldrahlutverkið getur því haft víðtæk áhrif á parasambandið en þegar upp er staðið skiptir grunnurinn sem fyrir er mestu máli því heilbrigð og hamingjusöm pör verða oftast góðir foreldrar og ná þannig að viðhalda góðu sambandi sín á milli.

8.2. Styrkjandi þættir

Nán tengsl úr æsku með viðeigandi þróun sjálfstæðis og heilbrigðra samskipta við uppvaxtarfjölskylduer grundvöllur fyrir heilbrigðum ástarsamböndum sem foreldraástin síðan byggir á. Tengslamýndunaræfingar við aðila utan fjölskyldu geta einnig styrkt hæfni einstaklinga til myndunar góðra sambanda á fullorðinsárum. Þeir sem búa að traustri tengslamýndun úr æsku sýna maka sínum og börnum meiri umhyggju og stuðning en þeir sem myndað hafa ótraust tengsl á uppvaxtarárum.

Andlegt og líkamlegt hreysti fólks gerir því betur kleift að viðhalda jákvæðum samskiptum og nánum tengslum og traust sjálfsmynnd auðveldar einstaklingum að treysta öðrum. Þannig hafa sjálfstraust, félagslyndi og aðrir jákvæðir persónueiginleikar mikið með hamingju para að gera. Meðvituð ákvörðun um ígrundað val á maka hefur töluverð áhrif á framvindu sambands þegar reynir á en samhljómur hvað varðar kröfur og norm maka á milli stuðlar að aukinni ánægju. Parasambond og fjölskyldur verða þó oftast nær fyrir utanaðkomandi áhrifum bæði úr nærumhverfi og samfélaginu í heild sinni en getur stuðningur fjölskyldu og vina auk opinbers stuðnings létt töluvert undan á lagi nýbakaðra foreldra og styrkt parasambandið.

Í góðu sambandi skapast grundvöllur fyrir því að tjá skoðanir og tilfinningar við hinn aðila með gagnkvæmri virðingu fyrir umhverfi og athöfnum hvors annars því það að þekkja maka og tilfinningar hans vel stuðlar að velgengni. Jákvæð tjáning og innileg samskipti leggja auk þess grunn að hamingju pars, styrkja samstöðu þess og aðlögunarhæfni við breytingar. Til að hindra neikvæð áhrif á sambandið þarf að hlúa að vináttu og nánd en gleði og hlátur geta styrkt það til muna. Maki sem sýnir ástúð og aðdáun í orði og verki er líklegrí til að eiga í hamingjusamlegu sambandi áfram eftir fæðingu fyrsta barns því allir þurfa hrós og staðfestingu á eigin ágætum annað slagið. Gagnkvæmur velvilji beggja aðila í garð hvors annars og öryggi má finna í slíkum samböndum. Gott kynlíf og frumkvæði að athöfnum sem lífga uppá tilveruna hjálpa til við að halda spennu í sambandinu og skapa jákvætt andrúmsloft.

Regluleg samvera maka og sameiginleg nýting á frítíma styrkir eining sambandið og fjölskylduna í heild sinni. Góð umönnunarhæfni og myndun sterkra tengsla við barn stuðla að sterkari samstöðu parsins í foreldrahrlutverkinu. Þekking á foreldrahrlutverki og þroskaferli ungabarns leggur grunn að sjálfsöryggi aðila eftir að barnið kemur í heiminn og hefur þannig

áhrif á parasamband þeirra. Velgengni og öryggi í sambandi pars helst því í hendur við skuldbindingu og framlag beggja til barnauppeldisins.

Hreinskilni, ábyrgðarkennd og uppyggilegar aðferðir við lausn deilumála skipta jafnframt sköpum. Betur starfhæf sambönd búa yfir samskiptaleiðum og aðlögunarhæfni til að takast á við breyttar aðstæður og hindranir í sameiningu. Þannig þróa þau með sér hæfni til að beina sjónum að því hvernig hægt er að ná fram árangri og í stað þess að horfa á það sem farið hefur úrskeðis er reynt að draga fram það góða í heildinni. Öll reynsla er nýtt parasambandinu og fjölskyldunnni til uppdráttar sem gerir það að verkum að einstaklingar standa uppi sterkari og útsjónasamari fyrir vikið.

8.3. Úrræði sem stuðla að velferð parasambandsins í kjölfar barneigna

Að sögn íslenskra foreldra er fræðsla og ráðgjöf varðandi uppeldi og annað sem því fylgir nauðsynleg. Undirbúningur í formi ráðgjafar, einstaklings- og hópméðferða og námskeiða hefur sýnt forvarnargildi sitt og gerir þorum betur kleift að viðhalda hamingju sinni í parasambandi eftir komu barns. Pör sem leita sér úrræða og nýta sér þau virðast upplifa minna kul í ástarsambandinu í kjölfar barneigna, konur upplifa minna fæðingarþunglyndi og menn styrkjast í föðurhlutverkinu. Samstaða eykst og hætta á sambandsslitum minnkar.

8.4. Ályktun

Það er ljóst að fæðing fyrsta barns er ein viðburðaríkasta breyting sem parasambönd ganga í gegnum. Há tíðni skilnaða og sambandsbresta helst í hendur við hátt hlutfall þeirra sem upplifa minni hamingju í parasamböndum sínum eftir að komið er í foreldrahltverkið. Það eru því niðurstöður þessa rannsóknarverkefnis að barneignir hafi töluverð áhrif á samband foreldra þó sumir rannsakendur vilji meina að tengslin geti einungis verkað öfugt eða parasamband foreldra geti aðeins haft áhrif á foreldrahltverkið og tengslin við barnið (Carlson o.fl., 2011). Áhugavert hefði verið að skyggast betur í þau tengsl þar sem hagsmunir barna eru almennt í hávegum hafðir í vestrænum samfélögum nútímans og því sjónarhorni haldið hátt á lofti í flestum skrifum.

Eðlileg tengslamyndun, góð andleg og líkamleg heilsa auk jákvæðra samskiptaeiginleika eru þó allt þættir sem stuðla að heilbrigðu sambandi para samfara foreldrahltverkinu. Það skal ekki úr því dregið hversu gefandi og ánægjulegt foreldrahltverkið er í flestum tilfella en ljóst er að pör þurfa að leggja sig meira fram en ella

til að halda lífi í ástarsambandinu eftir að barn kemur til. Þau úrræði sem hér hafa verið nefnd virðast hafa skilað þeim þörum sem hafa nýtt sér þau eftirsóttum árangri og því óhætt að segja að aukin áhersla sé nú lögð á mikilvægi þess að hlúð sé að velferð parasambands foreldra samfara barneignum.

Heimildaskrá

A. Karolína Stefánsdóttir. (2006). Fjölskyldufélagsráðgjöf og fjölfagleg samskópun: Mótandi afl við Heilsugæslustöðina á Akureyri 1987-2004. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn: Félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu* (bls. 325-334). Reykjavík: Háskólaútgáfan og RBF.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2010). *Sálfræði einkalífsins*. Reykjavík: Sögur ehf.

Barnið komið heim. (e.d.). *Upplýsingar um verkefnið á Íslandi*. Sótt 13. mars 2013 af <https://sites.google.com/site/barnidkomid/verkefni-a-islandi>

Beckett, C. og Taylor, H. (2010). *Human Growth and Development*. (2. útgáfa). London: Sage.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications Limited.

Carlson, M. J., Pilkauskas, N. V., McLanahan, S. S. og Brooks-Gunn, J. (2011). Couples as partners and parents over children's early years. *Journal of Marriage and Family*, 73, 317-334. Sótt 6. mars 2013 af <http://search.proquest.com/docview/863687310?accountid=135943>

Félags- og tryggingamálaráðuneytið. (2009). *Skýrsla nefndar um stöðu barna í mismunandi fjölskyldugerðum*. Sótt 6. apríl 2013 af http://www.velferdarraduneyti.is/media/09FrettatengtFEL09/Skyrsla_nefndar_um_stod_u_barna_i_mismunandi_fjolskyldugerendum.pdf

Félagsráðgjafinn. (e.d.). *Hjóna- og pararáðgjöf*. Sótt 4. Apríl 2013 af <http://www.felagsradgjafinn.is/index.php?option=content&task=view&id=5&Itemid=28>

Gottman, J. M og Shapiro, A. F. (2004). *Bringing baby home: A workshop for new and expectant parents*. Sótt 28. mars 2013 af http://www.bbhonline.org/bbh/media/downloads/BBH_ICEAJournal.pdf

Gyða Margrét Pétursdóttir. (2008). Within the socially desirable aura of gender equality: Division of domestic labour and child care. Í Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir (ritstjórar), *Rannsóknir í félagsvísindum IX* (bls. 214-222). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-a). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Stofnun sambúðar eftir aldri*. Sótt 31. janúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-b). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Meðalaldur, miðaldur og tíðasti aldur við sambúðarslit*. Sótt 31. janúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-c). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Lok sambúðar*. Sótt 31. janúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-d). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Hjónavígslur eftir aldri brúðhjóna*. Sótt 24. febrúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-e). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Sambúðarslit og fjöldi barna*. Sótt 31. janúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-f). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Aldur barna úr lögskilnuðum og sambúðarslitum*. Sótt 31. janúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-g). *Talnaefni: Mannfjöldi: Fæddir og dánir: Meðal-, mið og tíðasti aldur mæðra og feðra 1961-2011*. Sótt 24. febrúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-h). *Talnaefni: Mannfjöldi: Fæddir og dánir: Lifandi fæddir eftir fæðingarröð og hjúskaparstöðu móður 1951-2011*. Sótt 24. febrúar 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-i). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Hjónavígslur 1951-2011*. Sótt 5. apríl 2013 af vef Hagstofu Íslands.

Hagstofa Íslands. (e.d.-j). *Talnaefni: Mannfjöldi: Giftingar og skilnaðir: Lögskilnaðir eftir lengd hjónabands 1961-2011*. Sótt 6. apríl 2103 af vef Hagstofu Íslands.

Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H. og Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education [rafræn útgáfa]. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 385-406.

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins. (e.d.-a). *Ung- og smábarnavernd*. Sótt 6. apríl 2013 af <http://www.heilsugaeslan.is/?PageID=909>

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins. (e.d.-b). *Gjaldskrá*. Sótt 6. apríl 2013 af <http://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/gjaldskra/>

Heilsugæslan. (2013, 17. janúar). *Skráning er hafin á Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar*. Sótt 4. apríl 2013 af <http://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/frettir/frett/2013/01/17/Skraning-er-hafin-a-Uppeldi-sem-virkar-faerni-til-framtidar/>

Heilsugæslustöðin á Akureyri. (e.d.). *Nýja barnið*. Sótt 5. apríl 2013 af <http://www.akureyri.is/heilsugaeslan/fjolskylduradgjof/nyja-barnid>

Hrefna Ólafsdóttir. (2006). Börn og geðræn vandkvæði. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn: Félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu*. (bls. 111- 127). Reykjavík: Háskólaútgáfan og RBF.

Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L. og Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationship*, 24, 535-555.

Landspítali: Háskólasjúkrahús. (e.d.). *Para- og fjölskyldumeðferð*. Sótt 4. apríl 2013 af <http://www.landspitali.is/?PageID=15622>

Lög um fæðingar- og foreldraorlof nr. 95/2000.

Newman, D. M. og Grauerholz, L. (2002). *Sociology of families*. Thousand Oaks, California: Pine Forge Press.

OECD. (2011). *Family dissolution and children*. Sótt 3. febrúar 2013 af <http://www.oecd.org/els/familiesandchildren/45583012.pdf>

OECD. (e.d.). *Statistics: Family: Marriage rates*. Sótt 3. febrúar 2013 af <http://www.oecd.org/statistics/>

Payne, M. (2005). *Modern social work theory: a critical introduction* (3. útgáfa). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd. (e.d.). *Að verða foreldri*. Sótt 13. mars 2013 af http://www.rbf.is/sites/www.rbf.is/files/Gottman_namskeid_a%20_Islandi_kynning.pdf

Sigrún Júlíusdóttir. (2001). *Fjölskyldur við aldahvörf*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir. (2010). Skilnaður og jöfn búseta barna: Sýn ömmu og afa. Í Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjóri), *Þjóðarpsegillinn 2010*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

Shapiro, A. F. og Gottman, J. M. (2005). Effects on marriage of a psycho-communicative-educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood: evaluation at 1-year post intervention. *The Journal of Family Communication*, 5, 1-24.

Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. Í Sternberg, R. J. og Barnes, M. L. (ritstjórar), *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press.

Sveindís Anna Jóhannsdóttir. (2006). Uppeldi sem virkar: Færni til framtíðar. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn: Félagsráðgjöf í heilbrigðispjónustu*. (bls. 313-324). Reykjavík: Háskólaútgáfan og RBF.

The Relationship research institute. (2009-b). *About the workshop*. Sótt 13. mars 2013 af <http://www.bbbonline.org/parenting/parenting-course-workshop.aspx>

The Relationship research institute. (2009-a). *Background and development of BBH*. Sótt 13. mars 2013 af <http://www.bbbonline.org/bringing-baby-home/bringing-baby-home.aspx>

The Relationship research institute. (2009-c). *Goals and objectives for parents*. Sótt 13. mars 2013 af <http://www.bbbonline.org/parenting/parent-education.aspx>

The Relationship research institute. (2009-d). *Latest research findings*. Sótt 28. mars 2013 af <http://www.bbhonline.org/parenting-research/parenting-research.aspx>

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2. útgáfa). London: The Guilford press.

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, 684-689.

Welch, K. J. (2007). *Family life now: a conversation about marriages, families, and relationships*. Boston: Pearson education.

Þórhallur Heimisson. (2006). *Hjónaband og sambúð: Leiðir til að efla ást, vináttu og hamingju*. Reykjavík: JPV útgáfa.