



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

## „Orðin frjáls fugl“

Eru breytingar á tómstundaiðkun eftir skilnað hjá konum?

Auður Eir Sigurðardóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Júni 2023

**DEILD HEILSUEFLINGAR, ÍPRÓTTA OG TÓMSTUNDA**



## **„Orðin frjáls fugl“**

**Eru breytingar á tómstundaiðkun eftir skilnað hjá konum?**

Auður Eir Sigurðardóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tímstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Árni Guðmundsson, aðjunkt

Deild Heilsueflingar, íþróttar og tímstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júni 2023

„Orðin frjáls fugl“ Eru breytingar á tómstundariðkun eftir skilnað hjá konum?

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
í Tómstunda- og félagsmálafræði við Deild Heilsueflingar, íþróttar og  
tómstunda  
á Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2023 Auður Eir Sigurðardóttir

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

## Ágrip

Verkefni þetta ber titilinn „Orðin frjáls fugl“ og er byggt á fjórum viðtölum við konur sem hafa gengið í gegnum skilnað. Tilgangur verkefnisins er að fá innsýn inn í líf kvenna sem gengið hafa í gegnum skilnað, kannað er hvernig tómstundir þeirra voru fyrir skilnað, á meðan skilnaður er í gangi og eftir skilnað ásamt áhrifum „þriðju vaktarinnar“. Í fræðilegri umfjöllun er farið yfir hugtök tómstundafræðinnar, mikilvægi tómstunda, skilnað og áhrif þess á fólk sem gengur í gegnum skilnað og „þriðju vaktina“. Rannsóknin sjálf er eigindleg rannsókn, tekin voru fjögur viðtöl við konur á aldrinum 48 – 51 árs. Niðurstöður benda til þess að mikil aukning sé á tómstundum hjá konum eftir skilnað, tómstundir hjálpuðu öllum þátttakendum í skilnaðarferlinu, jafnframt kemur í ljós að „þriðja vaktin“ hefur mikil neikvæð áhrif á frítíma og tómstundir hjá konum þar sem auka störf heimilisins voru oftast í þeirra verkahring.

Lykilhugtök: Tómstundir, skilnaður, andleg heilsa, þriðja vaktin, frítími.

# 1 Efnisyfirlit

Ágrip .....	3
Formáli .....	5
<b>2 Inngangur .....</b>	<b>6</b>
<b>3 Hvað eru tómstundir? .....</b>	<b>7</b>
3.1 Tómstundir og andleg og líkamleg líðan .....	10
<b>4 Skilnaður.....</b>	<b>11</b>
4.1 Skilnaður og andleg heilsa .....	12
4.2 Skilnaður og tómstundir .....	14
4.3 Þriðja vaktin .....	15
<b>5 Aðferðafræði .....</b>	<b>16</b>
5.1 Gagnaöflun og framkvæmd .....	16
5.2 Gagnagreining.....	17
5.3 Þátttakendur.....	17
<b>6 Niðurstöður .....</b>	<b>19</b>
6.1 Tómstundir fyrir, á meðan og eftir skilnað .....	19
6.2 Þriðja vaktin .....	24
<b>7 Umræður .....</b>	<b>26</b>
<b>8 Lokaorð.....</b>	<b>28</b>
Heimildaskrá .....	29

## Formáli

Foreldrar mínir gengu í gegnum mjög erfiðan skilnað árið 2016, það hafði gífurleg áhrif á mig og fjölskyldu mína sem varð til þess að líf okkar breyttist töluvert. Út frá skilnaði foreldra minna upplifði ég í gegnum móður mína hvað samfélagið var ósanngjarnt gagnvart fólki sem er að ganga í gegnum skilnað og sérstaklega hversu lítið var í boði af námskeiðum eða aðstoð fyrir fólk sem er að aðlagast breyttu lífi. Ég fékk síðan að sjá aðra hlið á móður minni eftir skilnaðinn hjá henni, þar sem hún blómstraði í persónulega lífi og tómstundum. Móðir mín sem var ekki mikil félagsvera fyrir skilnað, átti ekki mikið af nánum vinum og fannst best að vera uppi í rúmi að lesa bók en það breyttist hratt eftir skilnaðarferlið. Þá var hún farin að stinga upp á þeirri hugmynd að við færum saman í fallhlífastökk (sem við gerðum), hún á núna fullt af nánum vinkonum og er alltaf til í að prófa nýja hluti í lífinu, þá sérstaklega í hennar frítíma. Þetta vakti strax áhuga minn á skilnaði og tómstundum og þá sérstaklega hvort það verði breytingar á tómstundum eftir skilnað. Ég vil þakka leiðbeinandanum mínum, Árna Guðmundssyni, fyrir ómetanlegan stuðning í gegnum þetta verkefni. Fjölskyldu og vinum sem hafa staðið þétt við bakið á mér og hjálpað mér í gegnum þetta ferli, þá sérstaklega móður minni Sólrúnu Hönnu Guðmundsdóttur, sem er mín helsta fyrirmynd í lífinu. Viðmælendunum sem treystu mér fyrir sögunum sínum.

Einnig vil ég sérstaklega þakka tónlistarfólkinu Ella Fitzgerald, Tom Waits, Muse og The XX fyrir að gefa út plöturnar Ella & Friends, Closing Time, Origin of Symmetry og XX sem hjálpuðu ómetanlega við skrifin á þessari ritgerð.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér [Vísindasiðareglur Háskóla Íslands](#) (sjá [www.hi.is/haskolinn/log\\_og\\_reglur](http://www.hi.is/haskolinn/log_og_reglur), undir Sameiginlegar reglur) Ég hef gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvændni í öflun og miðlun upplýsinga, og túlkun niðurstaðna. Notkun mín á heimildum er í samræmi við 4. mgr. 54. gr. Reglna fyrir Háskóla Íslands nr. 569/2009. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 8. maí 2023

Auður Eir Sigurðardóttir

## 2 Inngangur

Skilnaður er gífurlega stór atburður í lífi hvers og eins einstaklings sem fer í gegnum þessa erfiðu lífsbreytingu. Það getur tekið bæði á andlega og líkamlega heilsu þeirra sem ganga í gegnum skilnað og oftast en ekki þarf fólk að fara nýjar leiðir til að komast í gegnum erfiða tíma (Guðný Hallgrímsdóttir, 2015). Ef tekið er meðaltal frá maí 2018 til maí 2022 þá ganga um það bil 1.395 hjón í gegnum skilnað á ári, það gerir 2.790 manns á ári síðustu 4 ár (Þjóðskrá, 2022). Allt að 40% af öllum hjónaböndum á Íslandi enda með skilnaði (Stjórnarráð Íslands, 2020). Þetta er gífurlegt magn af fólki sem gengur í gegnum þessa lífsbreytingu á ári hverju og þurfa oftast en ekki á hjálp að halda. Tómsundur og frítími vinna að því að auka lífsgæði og bæta líf fólks, þær vinna einnig að betri líkamlegri og andlegri heilsu (Blacksaw, 2010).

Markmið rannsóknarinnar var að horfa út frá sjónarhorni kvenna sem gengið hafa í gegnum skilnað, hvernig tómsundur og líf þeirra var fyrir skilnað, á meðan skilnaður var í gangi og eftir skilnað.

### **Rannsóknarspurningin sem leitast er svara við er:**

Eru breytingar á tómsundaiðkun hjá konum eftir skilnað? Höfundur ætlar sérstaklega að kanna það út frá eftirfarandi þemum, tómsundur fyrir, á meðan og eftir skilnað, ásamt þriðju vaktinni.



### 3 Hvað eru tómstundir ?

Í þessum kafla verður fjallað um skilgreiningu tómstunda, tómstundir og tímann, jákvæðar og neikvæðar tómstundir, tómstundir og andlega og líkamlega heilsu og tómstundir og tímann.

Tómstundir hafa fleiri en eina skilgreiningu á hugtaki sínu og er eitthvað sem deilt hefur verið um í áraraðir, enska orðið leisure er til dæmis með um það bil 200 skilgreiningar. Hvort allar athafnir í frítíma fólks séu tómstundir eða ekki er eitthvað sem fagaðilar rökræða einna mest um, oft eru skilgreiningarnar bundnar við eigin reynslu fólks og eru skoðanir því margskonar um hvernig hugtakið á að vera. Í þessari ritgerð verður farið eftir skilgreiningu Vöndu Sigurgeirsdóttur á hugtakinu tómstund þar sem hún setur það niður í fimm nálganir.

**Tómstundir sem tími** (e. time): Sá tími sem einstaklingur eyðir ekki í vinnu, daglegar skyldur eða líkamlegar nauðsynjar.

**Tómstund sem athöfn eða starfsemi** (e.activity): Röð athafna eða starfsemi sem einstaklingur velur að gera í frítíma sínum. Sem dæmi má nefna íþróttir, þátttöku í félagsstarfi og tónlistarnámi. Með þessari nálgun er lögð áhersla á hvað það er sem einstaklingur velur sér að gera frekar en á einstaklinginn sjálfan.

**Tómstundir sem gæði** (e.quality): Hér skiptir öllu máli hver innihald tímans er. Einstaklingur verður að hafa frjálst val til þess að velja sér þær tómstundir sem hann vill og leiða af sér vellíðan, merkingarbæra reynslu, ánægju, og hafa jákvæð áhrif á hann.

Samkvæmt gæðanálguninni er þó ekki hægt að mæla gæði tómstundarinnar sem einungis tímann eftir vinnu heldur þarf tómstundin einnig að vera jákvæð (Torkildsen, 2005).

**Tómstundir sem viðhorf** (e. attitude): Það er í höndum hvers og eins að ákveða hvað er tómstund í hans huga út frá reynslu hans og skilningi. Því hefur hugtakið tómstund mismunandi þýðingu fyrir einstaklinga.

**Tómstundir sem hlutverk** (e. function): Hér er lagt áherslu á að tómstundir þurfa að hafa jákvætt notagildi fyrir einstaklinginn jafnt og samfélagið sem hann lifir í. Því er ekki litið á andfélagslega, neikvæða, eða ólöglega hegðun sem tómstundir.

(Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

Skilgreining Vöndu Sigurgeirs á tómstundum er að tómstundir séu starfsemi, athöfn eða hegðun sem kemur fram í þínum eigin frítíma en frítími er ekki það sama og tómstundir (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014). Skilgreining frítímans er sú að allur sá tími þar sem fólk er laust frá skyldum lífsins, tómstundir eiga sér stað í frítíma fólks. Tómstundir fara þá fram í frítíma fólks en allur frítími er ekki endilega tómstundir (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Það getur verið áreynsla á hugann að skilgreina frítímamann þar sem hægt er að deila vel og lengi um hvað eru skyldur og hvað ekki í lífi fólks. Orðið frítími er nátengt og mikilvægt í umræðunni um tómstundir en frítími er í raun allur sá tími sem að manneskja notar eftir að atvinna og aðrar skyldur lífsins eru búnar (Blackshaw og Crawford, 2009).

Tómstundir er sá tími sem að manneskja hefur til að gera það sem manneskjan sjálf hefur áhuga á í sínum eigin frítíma. Oftast er talað um að tómstundir séu tíminn eftir skóla, vinnu og skyldur í lífinu. Tíminn sem fólk eyðir í tómstundir verður að innihalda bæði ánægju, vellíðan og gæði en mikilvægast er að tómstundirnar hafi jákvæð áhrif á manneskjuna sjálfa (Blackshaw, 2010). Meðal manneskja eyðir allt að tvöfalt meiri tíma í sínu lífi í frítíma sinn miðað við vinnu og skóla. Margir gera sér ekki grein fyrir hvað frítíminn er ómetanlegur og hvað það er mikilvægt að byggja hann upp á uppbyggilegan og jákvæðan hátt.

Það er mikill fjöldi manns sem notar frítímamann á neikvæðan hátt til dæmis í hreyfingarleysi, ofbeldi, neyslu áfengis, spilafíkn og fleira. Þetta er oftast einstaklingar sem þurfa á hjálp að halda með að læra að nota frítímamann sinn á uppbyggjandi hátt eins og í jákvæðar tómstundir. Þeir hópar sem eru sérstaklega í áhættuhóp eru jaðarhópar, fíklar, unglingar í áhættuhópum og aldraðir (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014).

Hægt er að flokka tómstundir í neikvæðar og jákvæðar tómstundir. Jákvæðar tómstundir byggja upp ánægju, vellíðan og hafa góð áhrif á einstaklinginn (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Neikvæðar tómstundir eru sem dæmi þegar einstaklingur stundar glæpsamlega hegðun sem er í frítíma einstaklingsins, eins og fíkniefnaneysla, innbrot, þjófnaður og önnur ósæmileg hegðun. Það eru þó margir sem telja að neikvæðar tómstundir séu ekki tómstundir, en rökin fyrir því eru að neikvæðar tómstundir hafa ekki neinar jákvæðar afleiðingar eða uppbyggjandi reynslu. Neikvæðar tómstundir er frítímatengt vandamál sem er mikilvægt vandamál að leysa, það hefur neikvæð áhrif á alla í kring bæði einstaklinginn og

samfélagið. Góð byrjun væri að bjóða strax upp á tómsundamenntun fyrir einstaklinga í áhættuhópum í skólakerfinu (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014).

Tómsundir eru taldar vera lífsnauðsynlegar fyrir manneskju til þess að fá hvíld frá vinnunni og öðrum þáttum lífsins sem geta valdið streitu og kvíða. Rannsókn sýndi fram á að fólk nú til dags er byrjað að meta tómsundir og frítíma sinn mun meira en áður fyrr og allt að 43% töldu að tómsundir séu mjög mikilvægar fyrir líf þeirra, á meðan fólk sagði að vinna væri 38% mikilvæg fyrir líf þeirra. Þrátt fyrir að fólk sé að meta tómsundir sem mikilvægan hluta af lífi sínu þá eru þau ekki að nýta tímann sem þau hafa til tómsunda nægilega vel þó svo það gæti hjálpað þeim á vegferð sinni til betri geðheilsu (Kuykendall, o.fl., 2018).

Talað hefur verið um mikilvægi tómsunda í árána rás. Gríski heimspekingurinn Aristotle nefnir að tómsundir hafi gífurleg áhrif á fullnægjandi líf, hann segir einnig að tómsundir séu eitthvað sem fólk velur sjálft að gera til að ýta undir sína eigin hamingju, annað en vinnan hjá flestum. George Bernard Shaw nefnir að tómsundir séu ekki til einskis, þær eru ekki einu sinni lúxus, heldur séu tómsundir nauðsyn af fyrstu gerð (Kuykendall, o.fl., 2018).

Hægt er að flokka tómsundir í óformlegar og formlegar. Dæmi um formlegar tómsundir geta til dæmis verið blakæfingar, sundæfingar, söngnámskeið, tálgunarnámskeið, skrautskriftarnámskeið og svo mikið meira. Það sem er einkennandi við formlegar tómsundir er að fagmaneskja er oftast á staðnum og leiðbeinir þér, oftast þarf að nota fjármagn til að stunda tómsundina. Dæmi um óformlegar tómsundir er til dæmis að horfa á sjónvarpið, hitta fjölskyldu og vini, fara út að labba og margt fleira sem maneskja gerir á sínum eigin forsendum (Leitner og Leitner, 2012).

Mjög oft eru tómsundir og tími nefnt í sama samhengi en fólk og fræðimenn vilja fá svör við hvaða tími flokkast undir tómsundir. Ekki aðeins betrubæta tómsundir og frítíminn líf einstaklinga heldur auka einnig lífsgæði ásamt betri andlegri og líkamlegri heilsu (Leitner og Leitner, 2012).

Tími er mikilvægur í lífi fólks og greinilegt er að fólk notar mikið magn af tíma í tómsundir. En það er sá tími sem fellur til eftir vinnu, skóla, líkamlegar nauðsynjar og skyldur fólks. Þá væri hægt að hugsa að auðvelt sé að finna út úr þeim tíma sem flokkast undir tómsundir en svo er ekki. Það flokkast ekki allir undir þennan svo kallaðan tómsundatíma frá 8-16 og svo tómsundir. Þar inni eru til dæmis ekki heimavinnandi húsmæður,

atvinnulausir,, eldri borgarar, innflytjendur, fólk í veikindaleyfi eða kulnun frá starfi (Vanda Sigurgeirs, 2010). Erfitt er að negla niður ákveðinn tíma tómstunda í lífi fólks þar sem fólk er oft að gera marga hluti í einu og þess vegna renna líkamlegar þarfir, vinna og tómstundir oft saman í einn poll.

### **3.1 Tómstundir og andleg og líkamleg líðan**

Líkamleg og andleg heilsa er mikilvægt umræðu efni í samfélaginu, en hægt er að segja að góð andleg heilsa sé ein besta byrjunin í áttina að hamingjusömu lífi, þess vegna er mikilvægt að rækta hugann alveg jafn mikið og líkamlegu hliðina. Góð andleg heilsa er eitt fyrsta skrefið til að byrja daginn á góðum nótum, með góðri andlegri heilsu er léttara að komast í gegnum öll verkefni sem eru fram undan hjá einstaklingum. Skipulögð hreyfing eins og tómstundir einstaklings hefur jákvæð áhrif á heilsu einstaklings, bæði andlegu og líkamlegu, það ýtir undir betra sjálfstraust og virkar oft en ekki sem kvíða minnkandi hjá einstaklingum (Samarsinghe, o.fl.,2017).

Þunglyndi er einn mest krefjandi geðsjúkdómur í heiminum, hann herjar á bæði karla og konur og er það margslunginn og slæmur að oft en ekki verður fólk öryrkjar af honum (Hoegh Poulsen, o.fl., 2016). Karlar eru líklegri til að fara út í tómstundir þar sem er ætlast til að tveir eða fleiri taki þátt á meðan konur eru miklu líklegri til að fara út í tómstundir þar sem hópastarf er ekki partur af tómstundinni. Tómstundir í hópastarfi er áhrifaríkara á andlega líðan einstaklings þar sem það bætir sjálfstraustið, fólk lærir að vinna saman í hópum og andleg vanlíðan minnkar töluvert. Tómstundir geta því spilað stórt hlutverk í baráttunni gegn þunglyndi, sem dæmi með því að hjálpa einstaklingum sem eru langt niðri að komast aftur út í félagslífið (Takeda, o.fl., 2015).

## 4 Skilnaður

Í þessum kafla verður fjallað um skilnað, andlega heilsu og skilnað, skilnaður og leiðin aftur að félagslífi, skilnaður og tómstundir og þriðju vaktina.

Skilnaður er orð sem heyrir mun meira nú til dags en áður fyrr og er hægt að segja að ein aðal ástæða þess sé viðhorf fólks til skilnaðar sem hefur mikið breyst og er umræðan um skilnað orðin miklu opnari (Chau, o.fl., 2022). Nú til dags forgangsraðar ungt fólk ekki sambúð eða hjónabandi jafn ofarlega og áður fyrr, ein af þeim ástæðum er til dæmis að í nútímasamfélagi eru konur með aukið sjálfræði og það er ekki sú krafa um að þær séu búnar að giftast ungar eða fyrir barneignir (Anderson, 2014). Skilnaður er afdrifaríkur í lífi hvers og eins einstaklings en skilnaður er margslunginn og ekki aðeins einn atburður í lífi fólks sem gengur í gegnum skilnað, heldur margþættur og erfitt ferli (Chau, o.fl., 2022). Frá maí 2018 til maí 2022 voru skráðir 5.582 skilnaðir á Íslandi, sem gera 11.164 manns sem gengu í gegnum skilnað á síðustu fjórum árum á Íslandi (Þjóðskrá, 2022). Þetta fólk er oftast að fara í gegnum gífurlega erfiða og breytta tíma og þurfa þá á góðri hjálp og stuðningsneti að halda til þess að komast í gegnum þetta ferli sem skilnaður er (Kreyenfeld og Trappe, 2020).

Í skilnaðarferli þarf fólk að fara í gegnum afhendingu skilnaðarpappíra frá sýslumanni, finna nýtt húsnæði, ákvörðun sambúðarfólks um að skipta eignum, segja nánustu vinum og fjölskyldu og ef börn eru með í spilin þá er það oftast erfiðasti hlutinn af ferlinu að útskýra fyrir börnunum hvað er að fara að gerast. Skilnaður er ferli sem getur tekið langan tíma og hver og einn hefur sinn eigin aðdraganda sem hefur mismunandi áhrif á hvern og einn (Garðar Baldvinsson, 2006).

Fólk í hjónabandi hefur þann rétt að sækja um skilnað í öllum löndum Evrópu fyrir utan Vatíkanið. Af Evrópu löndunum, var Ísland eitt fyrsta evrópska landið til þess að lögleiða skilnað eða allt frá 16. öld á Íslandi (Kreyenfeld og Trappe, 2020).

Skilnaður getur verið margslunginn en hægt er að flokka hann í þrennt. Fyrsta er ef foreldrar eru í hjónabandi og ákveða að skilja fyrst á borði og sæng og biðja síðan um lögskilnað eftir 6 mánuði ef allir eru ennþá sammála, annars er það eftir 12 mánuði. Í öðru lagi er það þegar hjón búa ekki saman og eiga ekkert tilfinningalegt né félagslegt samneyti, þá er verið að tala um líkamlegan, félagslegan og tilfinningalegan aðskilnað án þess að gengið sé löglega frá skilnaði. Í þriðja lagi er það tilfinningalegur skilnaður sem felur í sér að par sem býr saman í

skráðri sambúð en tilfinningar eru farnar og áhugaleysi, samskiptaleysi er komið í staðinn og innri og ytri áhugi einstaklinganna er farinn á önnur mið. Talið er að rekja megi flesta skilnaði nú til dags út frá ytri áhrifaþáttum og afleiðingum þeirra á líf einstaklinganna (Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir, 2013).

Fólk í sambandi sér sig oft í breyttum lífsstíl og þurfa meira frelsi í burtu frá maka sínum. Innri áhrifaþættirnir tengjast oftast þeim ólíku þörfum sem hjón hafa, misgengi í samskiptum, skort á tilfinningalegri samstillingu eða aðlögunarvanda, oft snýst þetta um vonbrigði eða óuppfylltar væntingar sem ekkert verður af. Þegar kona og karl skilja að borði og sæng og eiga börn saman, þá í lang flestum tilvikum eru börnin meira hjá móðurinni sem veldur móðurinni oft enn meira stressi og álagi (Kreyenfeld og Trappe, 2020).

Rannsóknir hafa sýnt fram á að fjárhagsábyrgðir heimilanna lenda mun meira á konunum eftir skilnað, þetta hefur þær afleiðingar að frítími og fjármagn kvennanna til tómstunda minnkar (Bredtmann og Vonnahme, 2019). Mæður hafa þá oft ennþá meiri þörf fyrir því að fá pásu frá þeirra skyldum í lífinu og að nýta frítímamann sinn á góðan hátt. Á sama tíma hafa feðurnir ekki verið með jafn mikinn frítíma áður og vita ekki hvað þeir eiga að gera við allan þennan frítíma eftir skilnaðinn. Oftar en ekki veldur það því að þeir verða einmana og finnst þeir vera einangraðir (Kreyenfeld og Trappe, 2020). Skilnaðir miðaldra fólks hefur aukist á seinustu árum, á meðan skilnaður ungs fólks hefur minnkað. Þeir sem skilja seinna á lífsleiðinni eru í stærra áhættuhópi við detta niður í þunglyndi og kvíða, þar sem þeim finnst oft eins og það sé ekki mikið eftir af lífinu og erfiðara eða jafnvel ómögulegt að finna annan maka, í þessum áhættuhópi eru sérstaklega karlar (Mortelmans, 2020).

#### **4.1 Skilnaður og andleg heilsa**

Fyrir marga sem ganga í gegnum skilnað, tekur líf þeirra gífurlegum breytingum og oftar en ekki verður andleg heilsa fólks sem gengur í gegnum skilnað verri. Rannsókn sýnir að allt að 15% þeirra sem skilja enda hjónaband sitt í miklum tilfinningalegum sársauka. Þessi sársauki er uppistaða af margs konar tilfinningum sem fólk gengur í gegnum þegar það skilur en mjög oft eru þær tilfinningar neikvæðar eins og reiði, sorg, afbrýðisemi, hatur og höfnun. Hvernig fólk kemst í gegnum þeirra eigin sálrænu reynslu við aðskilnað skiptir miklu máli í aðlögun þeirra að nýju lífi eftir skilnað (Chau, o.fl., 2022).

Tómstundir eru því gífurlega mikilvægt verkfæri til að bæta andlega heilsu fólks sem gengur í gegnum þetta erfiða tímabil sem skilnaður er. Sorg og sorgarviðbrögð vegna skilnaðar eru alls ekki nógu vel skilgreind í okkar samfélagi, hvorki fræðilega né félagslega og bitnar það á fólkinu sem gengur í gegnum hann og öðrum í kringum þau. Samfélagið okkar á að vera stuðningsnet fyrir fólk sem gengur í gegnum skilnað þegar þau þurfa á því að halda, einnig er þörf á meiri viðurkenningu frá samfélaginu tengt sorg og andlegri heilsu einstaklings sem gengur í gegnum skilnað (Guðný Hallgrímsdóttir, 2015). Heilsuvandamál, hvort sem þau eru andleg eða líkamleg hafa þau áhrif á einstakling að hann er minni félagsvera og á þá oft en ekki erfiðara með að aðlagast því nýja lífi sem fylgir því að vera einhleypur (Kalmijn og Groenou, 2005).

Rannsóknir sýna að flestir af þeim sem ganga í gegnum skilnað missa vinasambönd þegar þau skilja við makann sinn. Fólk sem gengur í gegnum skilnað upplifir oft mikinn einmanaleika, það er ekki aðeins tengt því að missa makann frá sér sem hefur verið stuðningsnet þeirrar manneskju, heldur er það einnig að missa sambönd við vini, tengdafjölskyldu og svo framvegis. Þetta veldur því að eftir skilnað líður fólki oft eins og þau hafi misst stóran hluta af lífi sínu frá sér (Kalmijn og Groenou, 2005). Eldra fólk sem fer í gegnum skilnað er sérstaklega í miklum áhættuhópi tengt þessu þar sem þau hafa ekki eins mikla orku og yngra fólkið, félagslífið hjá þeim er ekki eins mikið og heilsuvandamál eru oft komin upp sem koma í veg fyrir að eldra fólkið taki meiri þátt í félagslegum hlutum (Kreyenfeld og Trappe, 2020).

## 4.2 Skilnaður og tómstundir

Tengslanet hjá einstaklingum í hjónabandi á það til að minnka þar sem áhugi þeirra beinist mest að maka sínum. Félagslíf fólks breytist töluvert þegar það gengur í hjónaband, þegar fólk er ungt og einhleypt þá er þátttakan í félagslífi almennt miklu meiri og mikið er um tómstundir, eftir hjónaband þá minnkar tómstundaiðkun og félagslíf fólks þar sem tíminn fer meira í stundir með maka sínum (Kalmijn og Groenou, 2005). Þegar fólk gengur í gegnum skilnað þá finna þau fyrir þörfinni að verða félagsverur aftur, þá sérstaklega þar sem maki þeirra er ekki lengur til staðar og oftast en ekki var það ástæðan fyrir minni félagslífi. Leiðin aftur að félagslífinu er ekki eins auðveld og fólk heldur, það getur reynst erfitt að hoppa aftur í þá djúpu laug sem félagslíf og tómstundir eru. Ástæðan fyrir því er til dæmis sú að fólk er búíð að missa sameiginlega vini og fjölskyldu, margar tómstundir sem stundaðar voru áður eru tengdar við fyrrverandi maka, fullorðið fólk á oftast en ekki erfitt með að prófa ný áhugamál, fjölmargar tómstundir krefjast þess að það séu tveir eða fleiri í þátttöku og getur það reynst erfitt fyrir manneskju sem er nýbúin að ganga í gegnum skilnað og er ekki eins mikil félagsvera og vinasamböndin búin að vera á bið í lengri tíma (Kalmijn og Groenou, 2005).

Oftast er talað um að fyrstu tvö árin eftir skilnað séu þau erfiðustu en þá skiptir einna mestu máli að vera með gott stuðningsnet og að vera með góða andlega og líkamlega heilsu. Guðný Hallgrímsdóttir (2015) nefnir að tómstundir séu eitt besta tólið í sjálfsvinnunni eftir skilnað, það að stökkva út fyrir þægindarammann og að prófa eitthvað nýtt sýni fram á mikil jákvæð viðbrögð hjá því fólki sem á erfitt eftir skilnað. Það eru ekki allir sem hafa gott stuðningsnet í kringum sig eftir skilnað, þar koma tómstundir sterkar inn en fólk leitar þá oftast en ekki í tómstundir sem sitt stuðningsnet og öryggi. Áföllin sem fólk gengur í gegnum á lífsleiðinni geta verið margskonar, dæmi um það geta verið veikindi, atvinnuleysi, kulnun, dauði ástvina eða skilnaður. Hægt er að nota tómstundir sem nýjan tilgang í lífinu, stjórna sínu eigin lífi og enduruppgötva eigin hæfileika. Tómstundir ýta undir bjartsýni fyrir framtíðinni á sama tíma og þær dreifa huganum sem dregur úr neikvæðum hugsunum (Kreyenfeld og Trappe, 2020).

Til að andleg og líkamleg heilsa verði betri hjá fólki sem er að ganga í gegnum skilnað, nefnir Guðný Hallgrímsdóttir (2015) að mikilvægt sé að nota frítímann í að gera hluti sem gleður hvern og einn einstakling, eins og til dæmis að baka, fara út með vinum eða lesa góða



bók. Hreyfing er einnig stór partur af því sem getur hjálpað og virðist það oft vera að fólk sem stundar reglulega hreyfingu er betur stött með andlega líðan og virðist meira tilbúið til að takast á við til dæmis vanlíðan og sorg sem kemur oft með skilnaði. Mikilvægt er að hver og einn finni sína eigin hreyfingu sem hentar þeim og þeirra hraða, það getur verið allt frá því að hlaupa maraþon, í að taka stigann í staðinn fyrir lyftuna.

### **4.3 Þriðja vaktin**

Er oft kölluð ósýnilega álagið innan heimilisins sem leggst að meirihluta til á konur. Hún er margþætt og felur til dæmis í sér að plana afmælisboð, uppihald heimilisins, innkaupalistar, utanumhald á daglegu lífi fjölskyldunnar og fleiri hlutir sem margir njóta góðs af án þess að taka eftir þeirri orku og tíma sem fer í þessi verk. Þriðja vaktin er ósýnileg hugarbygging þar sem þarf að ákveða hvað á að gera og hvenær. Fjölskyldufólk sem býr á Íslandi finnur vel fyrir því auka álagi sem er í samræmingu fjölskyldulífs og vinnu og oftast en ekki leiðir það til í togstreitu í sambandinu. Velferð kvenna bitnar oftast á þriðju vaktinni, í staðinn fyrir að ræða opinskátt um andlega líðan sína þá finnst mæðrum betra að halda henni leyndri til að hlífa fjölskyldunni, í staðinn taka konurnar því meira og meira á sig af þessari „ósýnilegu vinnu“ (Andrea Hjálmsdóttir og Valgerður S. Bjarnadóttir, 2021).

## 5 Aðferðafræði

Í þessum hluta verður fjallað um hvert markmið rannsóknarinnar er, hvaða rannsóknaraðferð var beitt, þátttakendur kynntir og farið yfir gagnaöflun, framkvæmd rannsóknarinnar og gagnagreiningu.

Markmið rannsóknarinnar er að fá innsýn inn í líf kvenna sem gengið hafa í gegnum skilnað og athuga hvernig tómstundir voru fyrir skilnað, á meðan skilnaður er í gangi og eftir skilnað hjá konunum, einnig er skoðað áhrif þriðju vaktinnar. Rannsakanda langaði að vita hvort tómstundir væri mikilvægur þáttur í ferlinu sem skilnaður er og hvort það séu breytingar á tómstundaiðkun eftir skilnað hjá konum.

Rannsóknarsnið sem notast var við í þessari BA ritgerð er eigindlegt og viðtalsrannsóknir. Þær aðferðir sem er notast við í eigindlegum rannsóknum eru sem dæmi viðtalsrannsóknir, notkun rýnihópa og þátttökuathuganir (Ástríður Stefánsdóttir, 2013). Takmarkanir eigindlegra rannsókna eru þær að það er ekki hægt að alhæfa niðurstöður yfir allt samfélagið heldur gefa niðurstöðurnar okkur nokkra hugmynd um hvernig hlutirnir eru (Sigurlína Davíðsdóttir, 2013).

Markmið rannsakanda í þessari rannsókn var að fá innsýn inn í líf kvenna eftir skilnað og kanna hvort tómstundir væru mikilvægur þáttur í ferlinu sem skilnaður hefur í för með sér. Í þeim tilgangi hentaði eigindleg rannsóknaraðferð vel. Úrtakið sem rannsakandi notaðist við í þessari rannsókn kallast kvótaúrtak sem flokkast undir tilgangsúrtak, í tilgangsúrtaki eru viðmælendur valdir sem henta markmiðum rannsóknarinnar. Þátttakendur voru því valdir út frá þeirra persónulegu þekkingu á fyrirbærinu út frá því sem er verið að rannsaka (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2013).

### 5.1 Gagnaöflun og framkvæmd

Notast var við hálfopin viðtöl (e. semi-structured), þar sem viðtalsrammi með fyrir fram ákveðnum spurningum var notaður saman með spurningum sem komu upp í flæði viðtalsins. Hálf opin viðtöl fara fram á þann hátt að rannsakandi spyr spurninga sem eru opnar og leiðir svo þátttakenda áfram með því að spyrja dýpri spurninga og fylgja þeim eftir. Með þessari aðferð er verið að ná meiri dýpt í umfjöllun viðfangsefnisins frá ólíkum sjónarhornum (Helga Jónsdóttir, 2013). Rannsakandi fór heim til hvers og eins viðmælanda til þess að umhverfið og

andrúmsloftið væri sem þægilegast fyrir viðtölin, viðmælendur voru tilbúnir að svara öllum spurningum og var andrúmsloftið mjög gott í öllum viðtölunum. Margskonar umræður komu út frá viðfangsefninu, rannsakandi var með spurningalista sér til hliðar til stuðnings þar sem hálf opnu spurningarnar voru skrifaðar niður.

Viðtölin voru tekin upp á forritinu Voice Memos á Iphone X snjallsíma. Viðtölin voru í gangi bæði fyrir og eftir að formlegri upptöku lauk. Eftir hvert viðtal settist rannsakandi niður og skrifaði punkta úr hverju viðtali og ígrundaði. Þegar seinasta viðtalið var búið fór rannsakandi að byrja á gagnagreiningu.

## **5.2 Gagnagreining**

Við greiningu á viðtölunum var notað fyrirbærafræði, þá er fundið þemu sem lýsa reynslu fólks. Rannsóknaraðferðin byggir á að skilja fólk með því að heyra frá reynslu þeirra og horfa á lífið frá þeirra sjónarhorni. Markmið fyrirbærafræðis er að heyra frá mannlegri reynslu, fyrirbærum og horfa á lífið frá þeirra sjónarhorni í rannsóknum. Það er verið að leitast eftir því að rannsaka fyrirbærið út frá sjónarhorni þátttakenda sem hafa tiltekna reynslu og sýna sjónarhornið út frá mannlegri reynslu eins og hún er upplifuð (Sigríður Halldórsdóttir, 2013).

## **5.3 Þátttakendur**

Rannsakandi hafði samband við fjórar konur í gegnum samfélagsmiðilinn Facebook, allt voru þetta konur sem rannsakandi vissi að pössuðu við úrtakið. Svar kom frá öllum fjórum konum sem voru til í viðtöl.

Þátttakendur eru fjórar konur á aldrinum 48 til 51 ára. Allar konurnar hafa gengið í gegnum skilnað á seinustu 7 árum. Þær eiga allar börn, yngsta barnið er 14 ára og elsta 29 ára. Þrjár konur eru einhleypar en ein er í sambúð. Fjárhagsstaða hjá þremur af konunum er góð, hjá einni er fjárhagsstaðan búin að vera aðeins erfið upp á síðkastið. Allar konurnar eiga sína eigin fasteign, ein af þeim á fasteign með maka. Þrjár konur búa í Reykjavík og ein á Suðurlandi.

Til að tryggja nafnleynd hjá viðmælendum þá verða þeim gefin eftirfarandi dulnefni.

María er 51 árs kona sem á 3 börn. Hún er með háskólamenntun sem kennari, er búin með diplóma í uppeldis- og menntunarfræði og vinnur sem grunnskólakennari. Fjárhagsstaða er nokkuð góð. María fór í gegnum skilnað fyrir 6 og hálfu ári síðan, hjúskaparstaða er einhleyp. Hún býr á höfuðborgarsvæðinu

Elísa er 49 ára og á 4 börn. Hún er með grunnskólamenntun, hefur farið í mismunandi sérnám og verið í námi á Keili. Hún starfar sem bókari og fjárhagsstaðan er búin að vera aðeins erfið upp á síðkastið út frá veikindum. Elísa fór í gegnum skilnað fyrir 4 árum síðan, hjúskaparstaða hennar er einhleyp. Hún býr á Selfossi

Helena er 49 ára og á 3 börn. Hún er með háskólamenntun sem grunnskólakennari, er búin með diplóma í uppeldis- og menntunarfræði og er að klára masterinn í uppeldis- og menntunarfræði með áherslu á áhættuhegðun og velferð ungmenna. Hún starfar sem sérkennari í grunnskóla. Fjárhagsstaða er góð. Helena fór í gegnum skilnað fyrir 7 árum síðan. Hjúskaparstaða er einhleyp. Hún býr á höfuðborgarsvæðinu

Magnea 48 ára kona, á 2 börn og 3 stjúpbörn. Er með háskólamenntun sem grunnskólakennari og hjúkrunarfræðingur. Starfar sem hjúkrunarfræðingur, fjárhagsstaðan er góð. Magnea fór í gegnum skilnað fyrir 6 og hálfu ári síðan. Hjúskaparstaða er í sambúð. Hún býr á höfuðborgarsvæðinu.

Rannsóknir að þessum meiði gefa einungisi mynd af reynslu þeirra kvenna sem rætt er við. Niðurstöður er því ekki hægt að yfirfæra á reynslu kvenna almennt. Niðurstöður gefa jafnframt vísbendingar um að rannsaka þarf þessa reynslu enn frekar en gert er í þessu verki.

## 6 Niðurstöður

Í þessum kafla verður farið yfir niðurstöður rannsóknarinnar. Við úrvinnslu gagna greindi rannsakandi ákveðin þemu sem niðurstöður eru unnar út frá. Þemun er tómsundur fyrir skilnað, á meðan skilnaði stendur, eftir skilnað og þriðja vaktin.

### 6.1 Tómsundur fyrir, á meðan og eftir skilnað

Leitast var eftir því að fá innsýn inn í hvernig tómsundur þeirra voru fyrir skilnað, á meðan skilnaður var í gangi og eftir skilnað.

Viðmælendur voru spurðir út í hvernig tómsundur þeirra voru fyrir skilnað. Rannsakandi tók strax eftir því að andrúmsloftið varð þyngra þegar hver og einn viðmælendi fékk þessa spurningu og var þetta oftast sú spurning sem að fékk hvern og einn viðmælenda til að hugsa vel og lengi um svar sitt. Við spurningunni höfðu viðmælendurnir þetta að segja:

Það var svo sem ekki mikið um áhugamál, þetta var dálítið mikið bara fjölskyldan og börnin, ég held það hafi eiginlega ekki verið neitt sem ég gerði fyrir sjálfa mig segir María.

Bara eiginlega engar, það hentaði ekki í okkar hjónabandi svo ég fór ekki og gerði ekki neitt fyrir sjálfa mig, ég hefði verið til í að gera svo mikið en það var bara ekki í boði segir Elísa

Það er nefnilega málið sko, þá var ég bara miklu meira heima, þannig kosturinn við að skilja er kannski að maður verður svona miklu meiri félagsvera eftir á þegar maður fer að stóla á að finna sér eitthvað að gera segir Helena.

Ég myndi segja að áður en ég skildi að þá notaði ég tómsundur sem flóttu segir Magnea.

Þrír viðmælendur, María, Elísa og Helena voru sammála um það að tómstundir/ áhugamál þeirra fyrir skilnað voru eiginlega ekki til staðar þar sem mest allur frítími þeirra ef sá tími var einhver, þá fór hann í fjölskylduna, mjög sjaldgæft var að það væri gert eitthvað fyrir þær sjálfar í frítímanum. Einn viðmælandi, Magnea talaði um að hún notaði tómstundir sínar sem flóttu frá því hvernig lífið í hjónabandinu var fyrir skilnað, það fór oft út í öfgar og leiddi til þess að hún gat ekki notið tímstunda sinna að fullu heldur var alltaf einhver önnur ástæða á bakvið tímstundaiðkun hennar sem var flótti frá hjónabandinu.

Eftir góða umræðu um tómstundir fyrir skilnað fór rannsakandi í spurninguna um hvernig tímstundir voru á meðan skilnaðurinn var í gangi. Þetta höfðu viðmælendur að segja um lífið þegar skilnaðarferlið var í gangi:

Fyrst eftir skilnaðinn var lífið ofboðslega erfitt og ég fór mjög langt niður, ég var allavega í eitt og hálf eða tvö ár langt niðri. Það sem hjálpaði mér í gegnum erfiðasta ferlið voru viðtöl við geðlækni, þunglyndis- og svefnlyf og svo ákvað ég að finna mér eitthvað sjálf til að hjálpa mér að líða betur, í raun bara hvað sem er í frítíma mínum, ég leitaði að námskeiðum sem voru í boði fyrir fólk sem er að ganga í gegnum skilnað en fann eiginlega ekkert segir María.

Fyrsta árið eftir skilnað var það erfiðasta, það tók mig allavega ár að skrapa mér saman, covid gerði það mjög erfitt fyrir mig að stunda tímstundir og kynnast nýju fólki eftir skilnað. Fjárhagslega byrgðin datt einnig mikið meira á mig tengt fjölskyldunn minni og börnunum sem tók á, það hafði áhrif á hvað ég gat gert í mínum frítíma. Ég var mjög einmana og týnd. Bý til grúppu á Facebook fyrir einhleypar konur til að geta talað saman, hittast og gera eitthvað skemmtilegt saman þar sem mér fannst ekkert þannig vera í boði segir Elísa

Mikill tilfinninga rússíbani fyrstu árin eftir skilnað, tók mig um þrjú ár að koma mér almennilega í gegnum þetta. Óöruggi, depurð, skert sjálfsmynd eru orð sem ég myndi lýsa þessum fyrstu árum. Fyrsta árið fór í það að sleikja sárin og jafna mig á áfallinu sem ég fékk við skilnaðinn, ég fór til sálfræðings sem hjálpaði mér mikið. Það tók mig eitt ár að átta mig á nýjum veruleika, eftir fyrsta árið fór ég meira að kíkja út með vinkonum og fór að rækta sjálfa mig. Ég leitaði að námskeiðum sem voru í boði fyrir fólk sem er að ganga í gegnum skilnað segir Helena.

Var mjög erfitt fyrstu árin eftir skilnað, mikil streitu einkenni sem komu fram fyrstu árin sem hafði mikil áhrif á andlega heilsu mína, fannst þess vegna gott að eiga minn frítíma og tómstundir þar sem ég gat stjórnað einhverju í mínu eigin lífi á meðan allt annað var svona mikill hvirfilbylur í mínu persónulega lífi segir Magnea

Þrír viðmælendur, María, Elísa og Helena voru sammála um það að það var ekki mikið um tómstundir á meðan skilnaðurinn var í gangi. Þær leituðu allar þrjár að námskeiðum sem voru í boði fyrir fólk sem er að ganga í gegnum skilnað en fundu ekki mikið. Fyrstu árin eftir skilnað voru gífurlega erfitt tímabil fyrir andlegu heilsuna, heilsunni hrakaði og á sama tíma fundu þær að erfiðara var að fá sig til að gera eitthvað sem þeim þótti skemmtilegt þegar andlega heilsan var svona slæm.

Magnea er eina af fjórum viðmælendum sem fer strax í samband eftir skilnað, munur er á hennar upplifun í skilnaðarferlinu og hjá hinum þremur viðmælendum sem voru ekki í sambandi þegar skilnaðarferlið var í gangi. Magnea var með maka sér við hlið í skilnaðarferlinu, þannig var hún bæði með betra stuðningsnet í kringum sig ásamt því að vera með einstakling sér til hliðar til að stunda tómstundir með. Andlegri heilsu hennar hrakaði þó mikið í skilnaðarferlinu eins og hjá hinum þremur. Allir viðmælendur voru sammála um að andlegri heilsu þeirra hrakaði mikið í skilnaðarferlinu og að fyrstu 1-3 árin voru erfiðust.

Rannsakandi fann fyrir því að þetta var ekki létt viðfangsefni að tala um. Greinilegt er að þetta voru erfiðir og viðkvæmir tímar fyrir viðmælendurna.

Eftir að búið var að ræða um lífið og tómstundir þegar skilnaðurinn var í gangi við viðmælendur, fór rannsakandi yfir í næstu spurningu sem var: Hvernig hafa tómstundir þínar verið eftir að þú gekkst í gegnum skilnað? Viðmælendur höfðu þetta að segja:

Ég fór að fara meira út í göngutúra og fjallgöngur, fór í ræktina og að gera hluti sem gerðu mig hamingjusama, ég fór á námskeið sem hét „Er líf eftir skilnað?“ hjá Lausninni og þar eignaðist ég nýjar vinkonur sem voru að ganga í gegnum það sama og ég. Það var mikil hjálp í þessu erfiða ferli sem skilnaður er og við stunduðum oft tómstundir saman. Ég er miklu opnari fyrir því að prófa nýja hluti núna segir María.

Já eftir skilnað að þá fór ég meira að gera það sem nærði sjálfa mig, en ekki það sem var fyrir aðra. Ég fór að gera allskonar hluti sem voru fyrir sjálfa mig, ég fór aftur í nám sem mig hafði alltaf langað að skrá mig í og þarna fór ég að gera allskonar skemmtilega hluti bara fyrir mig sem var mjög mikil breyting segir Elísa.

Upplífandi að gera eitthvað skemmtilegt fyrir sjálfa mig og fannst ég í raun vera smá orðin eins og frjáls fugl, ég fór miklu meira að hitta vini, fara út að ganga og í raun jókst allt þetta segir Helena

Mér fannst tómstundir mínar mjög mikilvægar í mínu skilnaðarferli. Það var mjög gott og eiginlega alveg nauðsynlegt að hafa eitthvað til að dreifa huganum, vera í samskiptum við aðra og fást við eitthvað þar sem mér leið eins og ég væri með stjórnina og mér fannst gott að geta gleymt mér þar og detta inn í flæðið svona á meðan maður virðist vera staddur í einhverjum hvirfilvindi sem maður hafði enga stjórn á. Leið vel að vera ekki lengur að nota tómstundirnar mínar sem flóttu frá einhverju segir Magnea



Hjá þremur af viðmælendum, Maríu, Elísu og Helenu var greinileg aukning á tómsundaiðkun þeirra eftir skilnað, þeim leið öllum betur, voru jákvæðari og opnari fyrir að prófa nýja hluti. Hjá Magneu var ekki alveg víst hvort aukning hafi átt sér stað á tómsundaiðkun en hún var að nota tómsundir á jákvæðari hátt eftir skilnað. Rannsakandi tók strax eftir því hvað andrúmsloftið breyttist til hins betra þegar þær ræddu um hvað tómsundir hefðu breytt lífinu þeirra til hins betra eftir skilnað, allir fjórir viðmælendur voru sammála um að tómsundir spiluðu stóran part í því flókna ferli sem skilnaður er og gerðu þetta flókna, langa og erfiða ferli auðveldara fyrir þær. Rannsakandi gat ekki annað en brosað með þeim þegar það geislaði yfir öllum viðmælendum þegar hver og ein ræddi um tómsundirnar sem þær gera nú til dags sem veita þeim vellíðan og ánægju.

Rannsakandi var forvitinn og fór að grafa aðeins dýpra. Rannsakandi fór að velta fyrir sér hver er stuðningurinn í gegnum þetta flókna ferli sem skilnaður er, og spurningin var:

Hvernig stuðning hefðir þú viljað fá frá samfélaginu ? Viðmælendur höfðu þetta að segja:

Væri til í að hafa fleiri námskeið í boði fyrir fólk sem er að skilja, það er til námskeið fyrir fólk sem hefur misst maka, foreldra sem missa börn, fólk með fíkniefnavanda og svo framvegis en við erum líka áhættuhópur og ættum að fá meiri stuðning segir María.

Myndi vilja fá betri upplýsingar frá samfélaginu eftir skilnað, að ég gæti sótt skilnaðarnámskeið þar sem í boði væri allar svona helstu upplýsingar, hvert er best að leita, hvað á ég að gera, hvað finnst mér gaman að gera ? segir Elísa.

Vildi að væri meira í boði af fleiri námskeiðum fyrir fólk sem er að ganga í gegnum skilnað. Skipti mjög miklu máli að hafa aðra í kringum sig sem eru að ganga í gegnum það sama segir Helena.

Skilnaður er lífsbreytandi, það er algjörlega nauðsynlegt að hafa eitthvað til að styðja þig við þegar þú ert að ganga í gegnum skilnað. Að það sé hópur af fólki í sömu stöðu sem þú getur talað við eða eitthvað fagfólk, það skiptir svo miklu máli. Hefði örugglega hjálpað ef ég hefði farið á námskeið eða verið í kringum annað fólk sem var að ganga í gegnum það sama. Að vera með stuðning og einhvern sem getur hlustað á þig er svo mikilvægt segir Magnea.

Allir viðmælendur nefna að þær hefðu viljað betri stuðning frá samfélaginu, til dæmis með fleiri námskeiðum undir leiðslu fagaðila sem hægt væri að leita í, að hafa aðra í kringum sig sem eru að ganga í gegnum það sama skiptir svo miklu máli.

## **6.2 Þriðja vaktin**

Þriðja vaktin hefur verið mikið til umræðu seinustu ár, rannsakanda langaði að athuga hvort að þriðja vaktin væri möguleg ástæða fyrir því að tómsundur og frítími kvennanna væri lítill sem enginn á meðan þær voru giftar. Spurningin var: Upplifðir þú svokölluðu þriðju vaktina fyrir skilnað? Viðmælendur höfðu þetta að segja:

Þriðja hlutverkið var mjög týpískt á mínu heimili, ég kom heim og sá um börnin og gerði allt sem viðkom börnunum og á meðan fór pabbi þeirra og gerði allt sem honum langaði að gera, hans áhugamál og annað og á meðan var ég heima með börnin og sá líka um heimilið segir María.

Já þriðja vaktin fór yfir á mig og mér fannst hún stundum bitna á mínum frítíma segir Elísa

Já, 100% hún fór öll á mig og ég var stundum að grínast með það að ég væri verkefnastjóri heimilisins, en ég held það sé alls ekki óalgennt hjá öllum konum, sérstaklega á okkar aldri segir Helena

Já ég upplifði hana svo sannarlega, skipulagið var alls ekki jafnt á heimilinu. Spurning hvort það var mér að kenna eða hinum aðilanum. Ég upplifði ekki sem það truflaði minn frítíma en kannski varð það til þess að frítími minn var lítill sem enginn segir

Magnea

Rannsakandi sá strax að svo kölluð þriðja vaktin hafði mikil neikvæð áhrif á viðmælendur, bæði var minni frítími heima við þar sem konurnar gerðu að miklu leyti öll aukaverkin á heimilinu og í raun flest öll þau verk sem „þriðja vaktin“ er, ásamt því að þetta bitnaði á hjónabandi þeirra.

## 7 Umræður

Í þessum kafla verður farið yfir niðurstöður rannsóknarinnar og fræðilegt samhengi. Hér verður leitast svara við rannsóknarspurningunni. Markmið rannsóknarinnar var að fá innsýn inn í líf kvenna sem hafa gengið í gegnum skilnað og athuga hvernig tómstundir voru fyrir skilnað, á meðan skilnaður er í gangi og eftir skilnað hjá konunum, einnig var skoðað áhrif þriðju vaktarinnar. Lífssaga kvennanna var skoðuð til að fá góða innsýn á hvernig upplifun þeirra var á skilnaðarferlinu.

Rannsókninni var ætlað að svara eftirfarandi spurningu: *Er aukning á tómstundaiðkun eftir skilnað hjá konum?*

Rannsóknarniðurstöður benda til þess að það sé mikil aukning á tómstundum hjá konum eftir skilnað. Af fjórum viðmælendum þá var mikil aukning í tómstundaiðkun eftir skilnað hjá þremur af fjórum, einn viðmælandi var byrjuð að nota tómstundirnar sínar á jákvæðari hátt eftir skilnað. Eins og Helena nefndi: „Upplífandi að gera eitthvað skemmtilegt fyrir sjálfa mig og fannst ég í raun og veru smá orðin eins og frjáls fugl, ég fór miklu meira að hitta vini, fara út að ganga og í raun jókst allt þetta“

Allir viðmælendur voru samröma um að fyrstu árin eftir skilnað voru gífurlega erfið, eins og Chau, o.fl. (2022) nefna að fyrir marga sem ganga í gegnum skilnað, tekur líf þeirra gígantískum breytingum og oftast en ekki verður andleg heilsa fólks sem gengur í gegnum skilnað verri. Er það oftast en ekki uppistaða af tilfinningum eins og reiði, hatri, höfnun og sorg. Aukning á tómstundaiðkun hjá konunum var stór partur af því að komast í gegnum erfiða ferlið sem skilnaður er. Allir viðmælendur í rannsókninni ræddu vel og lengi um hvað skilnaðurinn hafði slæm áhrif á þær og hversu illa þeim leið ásamt því að andleg heilsa þeirra var langt niðri þegar skilnaðarferlið var í gangi, allar konurnar nefndu að allavega fyrstu tvö árin eftir skilnað voru þau erfiðustu, þess vegna var aukning á tómstundariðkun kvennanna gífurlega mikilvæg eins og Guðný Hallgrímsdóttir (2015) nefnir að þá eru tómstundir eitt það besta tól í sjálfsvinnunni eftir skilnað, á sama tíma eru tómstundir góður stuðningur og öryggisnet fyrir fólk sem stendur í skilnaði.

Fyrir skilnað nefndu þrjár af fjórum viðmælendum að tómstundir og frítími þeirra var lítill sem enginn fyrir skilnað, hægt er að tengja það við álag þriðju vaktarinnar, allir viðmælendur voru sammála um að þriðja vaktin fór alltaf meira á þær heldur en maka sína

fyrir skilnað og hafði það neikvæð áhrif á frítíma þeirra þar sem þeim leið oftast en ekki eins og það væri enginn frítími til staðar fyrir þær. Þriðja vaktin er álagið innan heimilisins sem leggst í meirihluta á konur. Hún er margþætt, þriðja vaktin og er ósýnileg hugarbygging þar sem þarf að ákveða hvað á að gera og hvenær, hún leggst í miklum meirihluta á konur (Andrea Hjálmsdóttir og Valgerður S. Bjarnadóttir, 2021).

Af fjórum viðmælendum, voru þrjár sem leituðu að námskeiðum sem voru í boði fyrir fólk sem er að ganga í gegnum skilnað, lítið sem ekkert var í boði fyrir þær nema eitt námskeið hjá Lausninni, einn viðmælandi upplifði svo lítinn stuðning frá samfélaginu að hún ákvað að búa sjálf til hóp á samfélagsmiðlinum Facebook. Þetta sagði Elísa um eftirfarandi: „Bý til grúppu á Facebook fyrir einhleypar konur til að geta talað saman, hittast og gera eitthvað skemmtilegt saman þar sem mér fannst ekkert þannig vera í boði“ Allir viðmælendur nefna að þær hefðu viljað betri stuðning frá samfélaginu í skilnaðarferlinu, sem dæmi fleiri námskeið undir leiðslu fagaðila sem hægt væri að leita í.

Á síðustu fjórum árum var meðaltal af fólki sem gekk í gegnum skilnað 2.790 manns á ári (Þjóðskrá, 2022). Allt að 40% af öllum hjónaböndum á Íslandi enda með skilnaði (Stjórnarráð Íslands, 2020). Af hverju er ekki meiri stuðningur í samfélaginu fyrir fólk sem gengur í gegnum skilnað?

## 8 Lokaorð

Líf kvenna sem ganga í gegnum skilnað tekur margskonar breytingum, bæði geta þær verið jákvæðar og neikvæðar. Fyrir skilnað upplifðu þrjár af fjórum viðmælendum litlar sem engar tómsundur á sama tíma hafði þriðja vaktin mikil neikvæð áhrif á tómsundaiðkun hjá öllum fjórum viðmælendum. Á meðan skilnaður var í gangi var andlega heilsa hjá öllum viðmælendum slæm, sem hafði svo neikvæð áhrif á tómsundaiðkun þeirra. Aukning var á tómsundum hjá þremur af fjórum viðmælendum eftir skilnað, út frá því er hægt að segja að það sé breyting á tómsundaiðkun kvenna eftir skilnað og er hún jákvæð.

Þetta málefni hefur verið nærri mér í langan tíma, ljóst er að litlar sem engar rannsóknir hafa verið gerðar um skilnað og tómsundur, vona ég að þetta verði viðfangsefni sem verður bæði sýnilegra og rannsakað meira í framtíðinni, það sama á við um þriðju vaktina. Eitt af næstu skrefum gæti verið að auka framboð á stuðningi og stofna tómsundamenntunarnámskeið fyrir fólk sem er að ganga í gegnum skilnað.

## Heimildaskrá

- Anderson, J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The linacre quarterly*, 81(4), 378-287.  
<http://doi:10.1179/0024363914z.000000000087>
- Andrea Hjálmsdóttir og Valgerður S. Bjarnadóttir. (2021). Mæður á þriðju vaktinni í kórónaveirufaraldrinum. *Íslenska þjóðfélagið*, 12(1), 23-40.  
[https://opinvisindi.is/bitstream/handle/20.500.11815/2790/26\\_58\\_PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://opinvisindi.is/bitstream/handle/20.500.11815/2790/26_58_PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ástríður Stefánsdóttir. (2013) Eigindlegar rannsóknir og siðferðisleg álitamál. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun: Sérít 2013 – Rannsóknir og skólastarf*.  
[http://netla.hi.is/serrit/2013/rannsoknir\\_og\\_skolastarf/002.pdf](http://netla.hi.is/serrit/2013/rannsoknir_og_skolastarf/002.pdf)
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. Oxon: Routledge
- Blackshaw, T. og Crawford, G. (2009). *The SAGE dictionary of leisure studies*. SAGE.
- Bredtmann, J., og Vonnahme, C. (2019). Less money after divorce – how the 2008 alimony reform in germany affected spouses' labor supply, leisure and marital stability. *Review of Economics of the Household*, 17(4), 1191-1223. doi:<https://doi.org/10.1007/s11150-019-09448-z>
- Chau, R. F., Sawyer, W. N., Greenberg, J., Mehl, M. R. og Sbarra, D. A. (2022). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 996-1022.  
<https://doi.org/10.1177/02654075211047238>
- Garðar Baldvinsson. (2006). *Ertu að skilja?; Handbók fyrir feður í skilnaðarhugleiðingum*. GB Útgáfa.
- Guðný Hallgrímsdóttir. (2015). *Skilnaður en hvað svo?; Leiðsögn á vegi til betra lífs*. Skálholtsútgáfan.

- Helga Jónsdóttir. (2013). Inngangur að aðferðarfræði. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðarfræði rannsókna* (bls. 137–153). Háskólinn á Akureyri.
- Hoegh Poulsen, P., Biering, K. og Andersen, J. (2016). The association between leisure time physical activity in adolescence and poor mental health in early adulthood: A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 16(10), 3. DOI:10.1186/s12889-015-2658-5
- Kalmijn, M. og van Groenou, M. B. (2005). Differential effects of divorce on social integration. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 455-476.
- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Úrtök og úrtaksaðferðir í eigindlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðarfræði rannsókna* (bls. 129-136). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Kreyenfeld, M. og Trappe, H. (2020). *Parental life courses after separation and divorce in Europe* (p. 308). Springer Nature.
- Kuykendall, L., Boemerman, L. og Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Michael J. Leitner og Sarah F. Leitner (2012). *Leisure enhancement*. Urbana: Sagamore Publishing LLC.
- Mortelmans, D. (2020). *Divorce in Europe: new insights in trends, causes and consequences of relation break-ups* (p. 370). Springer Nature.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Fyrirbærafræði sem rannsóknaraðferð. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðarfræði rannsókna* (bls.218-297). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigrún Júlíusdóttir og Sólveig Sigurðardóttir. (2013). *Eftir skilnað; Um foreldrasamstarf og kynslóðatengsl*. Háskólaútgáfan.



- Sigurlína Davíðsdóttir. (2013). Eigindleg eða meginndleg rannsóknaraðgerð?. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðarfræði rannsókna* (bls. 229-237). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Stjórnarráð Íslands. (2020, 17 janúar). *Tæplega 40% hjónabanda á Íslandi lýkur með skilnaði; Félags- og barnamálaráðherra hefur tilraunaverkefni í þágu foreldra og barna í kjölfar skilnaðar*. [https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2020/01/17/xxx/?fbclid=IwAR1RDT0JvBXbqbqN6szl4hVP72pa2AMH-t4tU1gmhTBVj6RWZ\\_qGqgpPiko](https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2020/01/17/xxx/?fbclid=IwAR1RDT0JvBXbqbqN6szl4hVP72pa2AMH-t4tU1gmhTBVj6RWZ_qGqgpPiko)
- Takeda, Fumi, Noguchi, Haruko, Monma, Takafumi. og Tamiya, Nanako. (2015). How Possibly Do Leisure and Social Activities Impact Mental Health of Middle-Aged Adults in Japan?: An Evidence from a National Longitudinal Survey. *PLoS One*, 10(10), DOI: 10.1371/journal.pone.0139777
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5. útgáfa). London: Routledge.
- Vanda Sigurgeirdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómsundur. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. <http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2014). Tómsundurmenntun. *Uppeldi og menntun*, 23(1), 91-97. [http://timarit.is/view\\_page\\_init.jsp?pageId=600953](http://timarit.is/view_page_init.jsp?pageId=600953)
- Þjóðskrá. (2022). Stofnun hjúskapar og lögskilnaðar [gagnasafn]. <https://www.skra.is/um-okkur/frettir/frett/2022/08/29/Stofnun-hjuskapar-og-logskilnadar/>