

Nánd í kynferðislegum samböndum

Fræðileg úttekt

ÍRIS FRÍÐRIKSDÓTTIR

LOKAVERKEFNI TIL BS PRÓFS
Í HJÚKRUNARFRÆÐI (12 EININGAR)

LEIÐBEINANDI: DR. SÓLEY S. BENDER

JÚNÍ 2011



HJÚKRUNARFRÆÐIDEILD
HÁSKÓLI ÍSLANDS

Þakkarorð

Ég vil byrja á því að þakka leiðbeinanda mínum Dr. Sóleyju S. Bender fyrir góða, faglega leiðsögn og samvinnu við framkvæmd verkefnisins. Einnig vil ég þakka Sigprúði Harðardóttur fyrir yfirlestur verkefnisins og Rúnari Erlingssyni fyrir sína aðstoð. Að lokum vil ég þakka fjölskyldu minni fyrir ómældan stuðning og hvatningu gegnum síðastliðin fjögur ár.

Útdráttur

Tilgangur þessarar fræðilegu úttektar var að skoða hvað er nánd, hvers vegna nándin er mikilvæg og komast að því hvaða þættir hafa áhrif á hana.

Hugtakið nánd felur í sér ástúð, væntumþykju og nálægð. Í henni felst að deila tilfinningum og hugsunum en nándin eykur skuldbindingu og tengist velgengni og sátt í sambandi. Hugmyndafræðilega er nánd talin þróast með samskiptum og eru mikilvægustu þættirnir í þróun nándar taldir vera sá hæfileiki að tjá tilfinningar ásamt því að opna sig gagnvart maka. Nándin er nauðsynleg fyrir heilsu og vellíðan en þörfin fyrir nánd er þó misjöfn milli einstaklinga. Þættir sem hafa áhrif á nánd eru meðal annars hæfni í samskiptum, markmið para með nánd í sambandi, sjálfsálit, líkamsímynd, ágreiningur og skynjun áhættu um höfnun.

Til að þroskast og líða vel sem einstaklingur og í parasambandi, er mikilvægt að nánd sé til staðar. Aukinn skilningur á nánd er mikilvægur áður en leitað er leiða til að stuðla að meiri nánd í samböndum sem getur haft áhrif á vellíðan og velgengni í sambandi.

Lykilorð: Nánd, tjáning eigin tilfinninga, ástríðufull ást, rómantísk sambönd

Abstract

The purpose of this literature review was to study what intimacy is, why intimacy is important and to find out about influential factors.

The concept of intimacy includes affection, care and closeness. It includes self-disclosure, but intimacy increases commitment and is related to success and satisfaction in relationships. Theoretically intimacy is considered to develop with communication and the most important factors in the development of intimacy are considered to be the capability to express self-relevant feelings and partner-disclosure. The need for intimacy is important for health and well-being but it varies between individuals. Factors that affect intimacy are for example communication skills, intimacy goals in a relationship, self-esteem, body image, disagreement and risk of rejection.

Intimacy is important for individual development and well-being, and for couples relationship. Greater understanding of intimacy is important before wondering at different ways to improve intimacy in relationships which can affect well-being and success in a relationship.

Keywords: Intimacy, self-disclosure, passionate love, romantic relationships

Efnisyfirlit

Þakkarorð	iii
Útdráttur	iv
Abstract	v
Efnisyfirlit	vi
Listi yfir töflur.....	ix
Inngangur	1
Skilgreiningar á hugtökum	1
Nánd	1
Rómantískt samband	2
Ástríðufull ást.....	3
Mikilvægi nándar fyrir hjúkrun.....	3
Aðferð.....	4
Tilgangur	4

Fræðileg samantekt	5
Hugmyndafræði nándar.....	5
Erik H. Erikson.....	5
Samskiptalíkan nándar	7
Þörfin fyrir nánd og þróun hennar	8
Hvað hefur áhrif á nánd í kynferðislegum samböndum?	15
Jákvæð áhrif á nánd.....	15
Neikvæð áhrif á nánd	17
Kynjamunur nándar.....	24
Kynlöngun og líkamleg nánd	25
Rómantísk sambönd	26
Unglingsárin	27
Rómantísk aðlöðun.....	29
Ástríðufull ást.....	31
Ágreiningur	34

Umræður.....	36
Hvað er nánd?.....	36
Hvers vegna er nánd mikilvæg?	37
Hvað hefur áhrif á nánd?	37
Lokaniðurstaða	40
Framtíðarrannsóknir	41
Lokaorð	42
Heimildaskrá	43

Listi yfir töflur

Tafla 1. Þættir sem geta haft áhrif á nánd	13
--	----

Inngangur

Maðurinn hefur þörf fyrir nánd, hvar sem hann er staddur í heiminum. Hún er nauðsynleg fyrir heilsu og vellíðan, þó svo þörfin sé misjöfn eftir einstaklingum (Alperin, 2006). Nánd þróast með samskiptum en það kemur fram í sálfélagslegri kenningu Erikson (1963) um hugmyndafræðilega nálgun nándar, þar sem nánd gegn einangrun er eitt stigið í kenningu hans. Samkvæmt Reis og Shaver (1988) leggja þeir jafnframt áherslu á samskipti í samskiptalíkani sem þeir settu fram og útskýrir hvernig nánd þróast með því að tjá tilfinningar og opna sjálfan sig gagnvart öðrum (Laurenceau, Barrett og Rovine, 2005).

Skilgreiningar á hugtökum

Nánd

Margar skilgreiningar hafa verið settar fram um nánd (*intimacy*) í parasamböndum en allar eiga þær það sameiginlegt að fela í sér skilgreiningu á ástúð, hlýju og væntumþykju. Tilfinningin um nálægð og tengsl er til staðar, sem þróast með samskiptum milli tveggja einstaklinga (Baumeister og Bratslavsky, 1999). Einnig felur nándin í sér að deila með sér skoðunum og gildum, stunda sameiginleg áhugamál og þekkja hvort annað, ásamt því að sýna hvort öðru ástúð og umhyggju (Heller og Wood, 1998). Að auki felur nándin í sér að segja frá persónulegum upplýsingum, hugsunum og tilfinningum, sem eykur skilning beggja aðila á hvort öðru. Það að deila persónulegum upplýsingum felur í sér að segja frá sjálfum sér og kynnast öðrum einstaklingi, ásamt því að deila sameiginlegri reynslu sinni. Nándin felur einnig í sér vingjarnlegt viðhorf einstaklinga gagnvart hvor öðrum sem er sýnd með jákvæðum og hlýjum tilfinningum. Nándin felur í sér ástúðleg samskipti hvort sem það er með orðum, hegðun sem

sýnir væntumþykju, með snertingu eða á kynferðislegan hátt. Það auðveldar einstaklingnum að trúá því að makanum þyki vænt um hann (Baumeister og Bratslavsky, 1999).

Moss og Schwebel (1993) lýsa nánd sem forvitnilegu fyrirbæri. Flest þör vilja meira af henni en fæstir geta skilgreint nákvæmlega hvað hún er. Þeir héldu því fram að nánd í ástar-sambandi myndi ráðast meðal annars af því hversu skuldbundinn einstaklingurinn er ásamt tilfinningalegri, vitsmunalegri og líkamlegri nánd með makanum.

Þegar vinna á að nánd í sambandinu, leggja einstaklingar þann skilning í ferlið að það feli í sér að deila upplýsingum um sjálfan sig til hvors annars, deila persónulegum upplýsingum, finna fyrir gagnkvæmum skilningi, tjáning tilfinninga og láta í ljós jákvæðar skoðanir um makann. Þör sem eru í ánægjulegri samböndum, finna fyrir meiri nánd í sambandinu (Lippert og Prager, 2001).

Skilgreindir hafa verið fjórir þættir nándar en þeir eru ást, traust, tjáning tilfinninga og það að kunna meta makann. Ef þessir eiginleikar eru ekki til staðar í sambandi, er ekki víst að nánd eigi sér stað (Hook, Gerstein, Detterich og Griley, 2003).

Rómantískt samband

Rómantísk sambönd (*romantic relationships*) eru vinasambönd milli tveggja náinna einstaklinga, en ástríðan greinir rómantísk sambönd frá vinasamböndum. Ástríðan felur í sér líkamlega og kynferðislega aðlöðun, en ekki síður felur hún í sér tilfinningu um ást og að tilheyra einhverjum. Einnig fela rómantísk sambönd í sér langtíma skuldbindingu og einstakt samband sem ekki er til staðar í vinasamböndum. Nánd er talin vera til staðar bæði í vinasamböndum og rómantískum samböndum (Sternberg, 1987).

Ástríðufull ást

Ástríðufull ást (*passionate love*) felur í sér sterkar tilfinningar og aðlöðun að öðrum einstaklingi, en þessar tilfinningar einkennast vanalega af löngun til að tengjast hinum aðilanum á mörgum sviðum (Baumeister og Bratslavsky, 1999).

Mikilvægi nándar fyrir hjúkrun

Viðfangsefnið tel ég vera mikilvægt fyrir hjúkrun því að þörf fyrir nánd er til staðar hjá öllum einstaklingum, þó misjafnlega mikil. Hin heilðræna nálgun hjúkrunar felur í sér að vinna með skjólstæðingum og einstaklingum að bæta heilbrigði á mörgum sviðum. Hjúkrunarfræðingar þurfa sjálfir að byggja upp gott samband við sína skjólstæðinga en jafnframt að starfa að velferð þeirra sem einstaklinga og í parasamböndum. Því skiptir máli að gera sér grein fyrir mismunandi þörfum einstaklinga fyrir nánd og hvernig hinir ýmsu þættir hafa áhrif á hana, s.s. tjáning tilfinninga og það hvernig einstaklingur opnar sjálfan sig gagnvart öðrum aðila (*self-disclosure*), finna fyrir því að vera metinn í sambandinu, hækni í samskiptum (Laurenceau o.fl., 2005), ákveðin markmið sem sett eru til að efla nánd (Sanderson og Evans, 2001), sjálfsálit (Murrey, Holmes og Griffin, 2000), líkamsímynd (Cash, Thériault og Annis, 2004; Wiederman, 2000) og mikilvægi þess að hafa svipaða þörf fyrir nánd (Kirby, Baucom og Peterman, 2005). Vegna ofangreindra þátta sem sýna fram á mikilvægi nándar í kynferðislegum samböndum varð þetta efni fyrir valinu.

Aðferð

Leitað var að heimildum fyrir þessa fræðilegu úttekt í gagnsöfnunum Scopus, Pubmed og Google Scholar. Einnig leitaði ég gagna á vefsíðu fyrir tímarit um kynheilbrigði sem heitir Electronic Journals for Sexuality Studies. Eftirfarandi tímarit voru notuð við leit gagna, en þau voru Advances in Sex research, Archives of Sexual Behavior, Journal of Sex Research, Sex roles, Sexologies og Journal of the History of Sexuality. Lykilhugtök sem lögð voru til grundvallar við leit gagnanna voru *intimacy, sexual intimacy og romantic relationship's*.

Heimildirnar sem fundust voru um þrjátíu talsins, og bættist svo við fjöldi heimilda í safnið með því að heimildaskrár heimildanna voru skoðaðar. Heimildinar voru valdar út frá rannsóknarspurningum þessarar fræðilegu úttektar.

Tilgangur

Tilgangur þessarar fræðilegu úttektar er að greina frá hugtakinu nánd í kynferðislegum samböndum, vita hvers vegna nándin er mikilvæg en einnig að vita hvaða þættir hafa áhrif á hana. Þrjár rannsóknarspurningar eru lagðar til grundvallar ritgerðinni. Þær eru:

Hvað er nánd?

Hvers vegna er nánd mikilvæg?

Hvað hefur áhrif á nánd?

Fræðileg samantekt

Í eftirfarandi kafla verður fjallað um hugmyndafræði nándar, farið verður yfir þróun nándar og mismunandi þarfir einstaklinga fyrir nánd. Skoðaðir verða áhrifaþættir nándar, s.s. hvað dregur úr og eykur nándina en einnig verður fjallað um kynjamun nándar, kynlöngun og líkamlega nánd, ásamt umfjöllun um rómantísk sambönd og ástríðufulla ást.

Hugmyndafræði nándar

Hér verður fjallað um sálfélagslega kenningu Erikson (1963) þar sem ákveðin viðfangsefni einkenna hvert þróunarstig, en eitt þeirra sem fjallað verður um er um nánd gegn einangrun (*intimacy versus isolation*). Einnig verður farið í samskiptalíkan nándar (*interpersonal model of intimacy*) sem Reis og Patrick þróuðu.

Erik H. Erikson

Erikson (1963) setti fram sálfélagslega kenningu sem felur í sér átta þróunarstig sem spanna allt æviskeiðið, þar sem hvert og eitt stig einkennist af ákveðnum viðfangsefnum eða þróunarkreppu. Eitt þessara stiga er nánd gegn einangrun (*intimacy versus isolation*). Í kenningu Erikson, fer lokaniðurstaða hvers þróunarstigs eftir samspili milli persónueinkenna einstaklingsins og félagslegum samskiptum við umhverfi hans. Á stigi frumkvæðis gegn sektarkennd (*initiative versus guilt*), vilja börnin á aldrinum 3-6 ára taka að sér verkefni sem ekki hæfir þeirra getu eða takmörkum sem foreldrar þeirra setja. Tilraunir þeirra til að vera sjálfstæð leiða til þess að þau verði annað hvort stolt af sjálfum sér eða þeim mistakist. Það fer þó eftir aðferðum þeirra, viðbrögðum foreldranna og væntingum samfélagsins. Börnin annað hvort hafna

eða samþykkja þessi viðbrögð sem á fullorðinsárunum hefur svo mótandi áhrif á hegðun þeirra (Berger, 2003).

Sálfélagsleg kenning Erikson (1963) sem fjallar um nánd gegn einangrun á fullorðinsárunum, var ein sú fyrsta til að leggja til að nánd væri mögulega til staðar meðal einstaklinga, frekar en að vera forréttindi einstaklinga í rómantísku sambandi. Á því stigi leggur kenningin til að einstaklingar á snemm-fullorðinsárum leitast við að deila félagsskap og ást með öðrum aðilum eða verða einangraðir frá öðrum vegna ótta við höfnun eða vonbrigði. Erikson dró fram þrjá þætti nándar en þeir þættir eru viljinn til að bindast öðrum einstaklingi, hæfileikinn til að deila með öðrum einstaklingi á persónulegum grundvelli og getan til að tjá innri tilfinningar og hugsanir. Einstaklingar sem ná að leysa úr þeirri kreppu sem felur í sér nánd gegn einangrun felur í sér, ná langt í ofangreindum þremur atriðum. Einangrun sem er andstæðan við nánd, er lýst sem vanhæfni til að bindast öðrum, deila djúpum tilfinningum og hafa samskipti.

Mismunandi stig nándar sem einstaklingar upplifa í samböndum hafa djúp áhrif á félagsmótun þeirra, aðlögun einstaklingsins og líkamlega heilsu. Nánd skiptir miklu máli fyrir einstaklinga þegar farið er í gegnum þróunarstigin, s.s. til að hægt sé að mynda traust í vinasamböndum og halda árangursríku hjónabandi gangandi (Erikson, 1963). Samkvæmt Erikson þá endurspeglar vandamál á fullorðinsárum óleystan ágreining í barnæsku. Ef fullorðinn einstaklingur á t.d. í erfiðleikum með að koma á öruggu og traustu sambandi með lífsförunauti, gæti verið að hann eigi óleyst vandamál frá barnskuárum sínum. Á stigi trausts gegn vantrausti (*trust versus mistrust*) læra börn, frá fæðingu að 1 árs aldri, að treysta því að aðrir hugsi og sjái þeim fyrir grunnþörfum þeirra, s.s. næringu, hlýju, hreinlæti og líkamlegri snertingu eða læra að vantreysta umönnun annarra. Samkvæmt þeirri kenningu þá hafa fullorðnir einstaklingar sem eru

tortryggir í garð annarra og svartsýnir eða bera ávallt mikla skömm á herðum sér, sem ungbörn ekki þróað nægilegt traust eða sem smábörn ekki þróað nægilegt sjálfsforræði (Berger, 2003).

Samskiptalíkan nándar

Samskiptalíkan nándar sem Reis og Patrick (1996) þróuðu út frá upprunalega líkani Reis og Shaver (1988), útskýrir samskiptaferli sem felur í sér nálægð og samband. Líkanið sýnir hvernig upplifun nándar (sem þróast og er viðhaldið með samskiptum í samböndum) hefur áhrif á sambandið. Höfundar líkansins segja nánd vera gagnkvæmt ferli, þar sem hegðun og tilfinningar annars aðilans hefur áhrif á hinn. Ef t.d. annar aðilinn opnar sig og hinn aðilinn hlustar á viðkomandi og svarar honum, er fyrri aðilinn líklegri til að tileinka sér þá hegðun og er þá reiðubúnari að opna sig enn frekar (Laurenceau o.fl., 2005).

Út frá líkani Reis og Shaver (1988), myndast nánd þegar þör deila tilfinningum sem þau bera til hvors annars. Nánd er ferli sem endurspeglar tvo aðalþætti, þ.e. að gefa af sjálfum sér (*self-revealing disclosure*) og viðbrögð maka (*partner responsiveness*). Ferli nándar hefst þegar einn einstaklingur hefur samskipti við annan einstakling. Hlustandinn verður að bregðast við og sýna hegðun sem samsvarar innihaldi umræðuefnisins til að gefa til kynna að hann hafi skilið viðkomandi, tekið umræðuefnið gilt og standi ekki á sama. Til að samskiptin verði náin, verður sá sem upphaflega opnaði sig að trúa því að viðbrögð hlustandans endurspegli skilning, viðurkenningu, væntumþykju og að hann kunni að meta viðkomandi (*perceived partner responsiveness*). Þessi mikilvægi þáttur sýnir tengingu á milli þess þegar einstaklingur opnar sig og upplifun á nánd, sem fer eftir því hvernig makinn svarar. Það að hlustandinn sýni skilning, lætur í ljós virðingu gagnvart þeim sem var að tjá sig og hvetur hann til að opna sig enn frekar.

Að auki, verða viðbrögð makans betri ef hlustandinn opnar sig á móti og eykur nándina í samskiptunum. Þar sem báðir aðilar eru virtir, eykst gagnkvæm upplifun á nánd (Laurenceau o.fl., 2005).

Þörfin fyrir nánd og þróun hennar

Miðað við kenningu Erikson (1963) og líkan Reis og Shaver (1988), má ætla að nánd þróist með samskiptum (Laurenceau o.fl., 2005). Aron og félagar (1997) telja einnig að tjáning tilfinninga og það að opna sjálfan sig gagnvart öðrum (*self-disclosure*) sé mikilvægasti þátturinn í þróun nándar í sambandi. Þeir telja að nánd í samböndum aukist að öllum líkindum hratt í fyrstu en eftir það hægir á þróuninni, þannig að í þroskuðum samböndum gæti þróun nándar virst vera stöðnuð en eykst smám saman með tímanum. Næstum ómögulegt er að þekkja einstakling að fullu við fyrstu kynni og er nándin í sambandinu að þróast smám saman eftir því sem þör kynnast hvort öðru betur. Það tekur tíma að þróa samskipti þar sem einstaklingar deila skoðunum sínum og opna sig gagnvart hvor öðrum. Einnig geta liðið löng tímabil áður en þör auka tjáningu tilfinninga og sýna væntumþykju og ástúð. Oft þarf að bíða í lengri tíma þar til að báðir aðilar átta sig á tilfinningum hvors annars og þær séu einlægar og traustsins verðar. Það er nauðsynlegt þar sem nándin krefst þess að einstaklingar skilji að makinn finni fyrir jákvæðum tilfinningum (Baumeister og Bratslavsky, 1999).

Maðurinn hefur þörf fyrir nánd, hvar sem hann er staddur í heiminum og er hún nauðsynleg fyrir heilsu og vellíðan. Þörfin fyrir nánd er hins vegar mismunandi eftir einstaklingum. Þróun nándar á upptök sín frá því tímabili sem mæður hugsa um ungabörn sín með því að veita þeim skjól, öryggi og vernd. Snerting, hlátur og annað sem varðar umönnun

barnsins er fyrsta reynsla barnsins af nánd. Ef umönnun móðurinnar er nægilega góð, er með henni lagður grunnurinn að því að geta átt í nánu sambandi við annan aðila (Alperin, 2006).

Patrick, Sells, Giordano og Tollerud (2007) sýndu fram á að nánd er sterkur þáttur í að spá fyrir um ánægju í hjónabandi. Einstaklingur sem leggur sig fram við að mæta þörfum fyrir nánd í sambandinu, gæti orðið fyrir vonbrigðum ef makinn hugsar aðallega um sjálfstæði og sjálfstraustið en skortir getuna til að opna sig fyrir makanum. Wayment og Campbell (2000) halda því fram að einstaklingar í samböndum eru meðvitaðir og vakandi yfir því hversu mikil nándin sé í þeirra sambandi og bera það saman við það sem þeim þykir vera ákjósanlegt viðmið í sambandi. Eckstein og Goldman (2001) sýndu fram á það að nánd segir til um stöðugleika í sambandi, en fólk reynir að halda nándinni í jafnvægi og haga henni eftir sinni eigin þörf. Samkvæmt Reis og Shaver (1988), veldur of mikil nánd óþægindatilfinningu en of lítil nánd veldur því að einstaklingurinn sækist eftir meiri nánd, s.s. að opna sig gagnvart makanum eða mynda augnsamband (Laurenceau o.fl., 2005).

Það getur verið áskorun fyrir þör í sambandi að komast að samkomulagi um nánd í sambandinu, þar sem löngunin í nánd getur verið mismunandi milli einstaklinga. Annar aðilinn gæti haft þörf fyrir mikla nánd, en hinn litla. Jafnvel þótt þörfin væri svipuð, gætu aðferðirnar við að mæta þessum þörfum verið mismunandi, t.d. tjáning tilfinninga eða náin líkamleg snerting. Einnig gæti þörfin fyrir nánd verið á mismunandi tímum og ekki víst að tímasetningin henti báðum aðilum. Jákvæð viðbrögð við ómættri þörf fyrir nánd tengist aukinni ánægju í samböndum og eru þessi tengsl talin stafa af því að þörfinni fyrir nánd sé mætt. Þör sem bregðast ekki eins neikvætt við þegar þörfum fyrir nánd er ekki mætt, eru líklegri til að líða betur í sambandinu almennt. Hjá báðum kynjum skipta jákvæð samskipti við makann máli, að auki skiptir það

karlmenn máli að samskipti þeirra séu góð. Þetta tengist aukinni ánægju í sambandinu og að þörfum fyrir nánd er mætt. Jákvæð samskipti og ánægja í sambandi hefur mikil áhrif á nánd, en með jákvæðum samskiptum er átt við uppbyggilegar samræður um úppfylltar þarfir makans fyrir nánd. Ef samskiptin eru neikvæð við makann sem hefur úppfylltar þarfir fyrir nánd, verður ánægjan í sambandinu minni og áhrifin á nánd verða neikvæð. Þetta á við um bæði kynin (Kirby o.fl., 2005).

Ekki eru allir sem kjósa það að hafa mikla nánd í sambandinu, en einnig geta einstaklingar hreinlega óttast nánd í samböndum. Einstaklingar sem óttast nánd í samböndum eru líklegri til að vera í kynferðislegum samböndum við aðra sem einnig óttast nánd. Þör greinir ekki á hversu mikil nándin er í sambandinu almennt en mismunandi skoðanir geta verið á því hversu mikla nánd þau vilja í sambandinu. Einstaklingar sem óttast of mikla nánd, hafa minni þörf og vilja ekki mikla nánd í sambandinu. Þegar konur óttast nánd, eiga þær það til að skynja minni nánd í skammtíma sambandi (*dating relationship*) án þess að vita hversu mikið makinn óttast nánd. Konur sem óttast mikla nánd í samböndum, eru líklegri til að taka enda fyrir. Í ljós hefur komið að ótti kvenmannsins gagnvart nánd, hefur meiri áhrif á lengd sambandsins en ótti karlmannsins og segir þannig til um það hvort parið haldi áfram að hittast á stefnumótum og haldi sambandinu gangandi. Það afsannar þá tilgátu að konur séu líklegri til enda sambönd vegna þess að væntingar þeirra til nándar eru ekki uppfylltar (Thelen, Vander Wal, Thomas og Harmon, 2000). Thelen og félagar (2000) leggja áherslu á að þegar konur sækjast ekki eftir því að auka nándina vegna ótta við hana, leggur hvorugur einstaklingurinn í sambandinu sig fram við það að viðhalda eða sækjast í hana og þess vegna er möguleiki á því að sambandið taki enda.

Skilningur kvenna á tímanum sem þær eyða með makanum hafa annað hvort engin áhrif á, eða minnkar líkurnar á skilnaði. Hins vegar er ekki hægt að segja það sama um karlmenn. Skilningur karla á þeim tíma sem þör eyða saman, tengist hjónabands slitum en því meiri tími sem parið eyðir saman, aukast líkurnar á skilnaði. Gager og Sanchez (2003) útskýra þetta með því að konur hafa mögulega meiri væntingar um nán samskipti og vinasamband miðað við makann. Einnig kemur fram í rannsókn Gager og Sanchez (2003) að þar sem karlmönnum finnst ósanngjarnt að konan sjái um heimilisverkin en konunni ekki, eru þessi þör ekki eins líkleg til að skilja og þau þör þar sem báðum aðilum finnst það sanngjarnt. Ein skýringin gæti verið sú að karlmönnum sem finnast verkaskipting húsverkanna vera ósanngjörn gagnvart konu sinni, séu sérstaklega næmir fyrir því framlagi sem konan leggur til hjónabandsins með húshaldinu. Samkomulag maka um gæði hjónabandsins er mikilvægur þáttur sem spáir fyrir um líkur á skilnaði. Þegar báðir aðilar eru sammála um að þau séu hamingjusöm í hjónabandinu, það sé ekkert sem angri þau og það séu litlar líkur á að slitni upp úr sambandinu, þá eru mun minni líkur á hjónaskilnaði innan næstu fimm ára. Ósamkomulag hvað varðar fyrr nefnda þætti eykur líkurnar á skilnaði (Gager og Sanchez, 2003).

Það er líklegt að vanhæfni einstaklings til náninna samskipta í sambandinu, s.s. að hlusta á makann, leiði til óhamingju og á endanum til sambands slita. Einstaklingar hafa mis góða hæfni í að sýna nánd og mismunandi þörf fyrir hana. Væntingar eru mismiklar varðandi það hvernig eigi að mæta þeim í hjónaböndum eða samböndum. Þess vegna þarf aðeins annar aðilinn að hafa minni þörf eða eiga í meiri erfiðleikum með nán samskipti, til að mynda möguleg vandamál í sambandi (Weinberger, Hofstein og Withbourne, 2008).

Þar í nánu sambandi ætti að finna fyrir gagnkvæmum skilningi, að þeim líki hvort við annað og að báðir aðilar finni fyrir væntumþykju frá makanum. Breyting á nánd verður þegar einstaklingar öðlast tækifæri til að þekkja hvort annað betur. Sameiginleg reynsla getur aukið gagnkvæman skilning svo lengi sem báðir aðilar gera hvort öðru kleift að kynnast með því að fylgjast með aðilanum í nýjum aðstæðum. Breytingar í átt að jákvæðara viðhorfi eða viðhald á jákvæðu viðhorfi í öflun nýrra upplýsinga eykur einnig nándina. Að lokum auka bein samskipti með jákvæðum tilfinningum og ástúð gagnvart hvort öðru, nánd í sambandinu (Baumeister og Bratslavsky, 1999).

Tafla 1. Þættir sem geta haft áhrif á nánd

Höfundur og staður	Ár	Tilgangur	Rannsóknarsnið	Aðferðir og úrtök	Niðurstöður	Athugasemdir
Chen, Cohen, Kasen, Johnson, Ehrensaft og Gordon. Bandaríkin.	2006	Skoða breytinguna sem verður á ágreiningi í samböndum frá unglingsárunum að fullorðinsárunum, og hvað spár fyrir um ágreiningi í rómantískum samböndum.	Eigindleg rannsókn frá árunum 1997-2000. Skoðaðar breytingar milli 17-27 ára aldurs.	Eigindleg símaviðtöl. 7 atriði voru metin út frá gefnum mögulegum breytingum í lífi þátttakenda. 200 þátttakendur (52 kvk, 48 kk), á aldursbilinu 17- 27 ára, sem voru hluti af "Children in the Community Study" rannsókn í New York, sem valdir voru af handahófi.	Ágreiningur milli einstaklinga í sambandi jókst á aldrinum 19-25 ára en minnkaði eftir það. Konur upplifa ágreininginn meiri en karlar. Skilnaður foreldra, léleg fjárhagsleg staða foreldra, vera einkabarn, hafa gengið í gegnum skilnað, vera giftur, vera í sambúð og eiga börn, tengist auknum ágreiningi í samböndum.	Rannsóknin veitir aðeins upplýsingar yfir ákveðinn tíma en ekki þegar til lengri tíma er lítið.
Holmberg og MacKenzie. Kanada.	2002	Skoða hvort velliðan í sambandi tengist því að viðmið para um þróun sambandsins séu í samræmi við viðmið samfélagsins. Skoða hvort það hafi áhrif á velliðan í sambandi ef parið er sammála því hvernig sambandið eigi að þróast. Skoða hvort það hafi áhrif á velliðan í sambandi, ef makinn er sáttur við og samþykkur því hvernig sambandið þróast.	Megindleg rannsókn.	Eigindleg viðtöl. Spurningalisti með beiðni um að raða 51 atburðum sem tengjast samböndum í 3 mismunandi flokka. Mælitæki voru notuð til að meta velliðan í sambandi, en þeir þættir voru traust, ánægja, ágreiningur, ást og skuldbinding. 30 pör í háskóla (30 kvk og 30 kk) á aldursbilinu 18-25 ára. Valdir voru þátttakendur úr sálfræðitímum og sumir starfsmenn skólans.	Ef viðmið para um þróun sambandsins er í samræmi við viðmið samfélagsins, eykur það ánægju í sambandinu. Það hvort par sé sammála um hvernig sambandið eigi að þróast, tengist ekki velgengni sambandsins. Ef maki er samþykkur því hvernig sambandið þróast, eykur það ánægju í sambandinu.	Nánari rannsókn er þörf til að athuga hvort niðurstöðurnar eigi einnig við pör sem eru komin í fast samband eða hjónaband. Einnig hvort þetta eigi við í öðrum menningarheimum.
Kirby, Baucom og Peterman. Bandaríkin.	2005	Skoða viðbrögð einstaklinga við úppfylltum þörfum fyrir nánd til að skilja betur hvernig þessi viðbrögð hafa áhrif á nánd og ánægju í sambandinu.	Megindleg rannsókn.	3 mismunandi spurningalistar (NFI, CPQ, DAS) sendir heim til þátttakenda. 84 gift pör, að auki 4 kk og 12 kvk makar (alls 88 kk og 96 kvk í hjónabandi). Þátttakendur voru valdir handahófskennt eftir aldri og menntun, út frá heimilis netfangalista. Aldur var á bilinu 24-79 ára.	Það hafði jákvæð áhrif á ánægju í sambandinu þegar maki brást ekki neikvætt við úppfylltum þörfum fyrir nánd.	Rannsóknin sýnir ekki orsakasamband milli jákvæðs samskiptamynsturs í kjölfár úppfylltra þarfa fyrir nánd.
Patrick, Sells, Giordano og Tollerud. Bandaríkin.	2007	Skoða að hve miklu leyti er hægt að spá fyrir um ánægju í hjónabandi, út frá gefnum þáttum er varða sambandið og nánd í hjónabandinu.	Megindleg rannsókn.	Spurningalisti. 4 mælitæki (DAS, PAIR, DSI og T-JTA) voru notaðir til að meta ánægju, nánd, persónuleikaþætti og þætti sem meta hvernig einstaklingur bregst við mismunandi aðstæðum. 134 pör (50% kvk, 50% kk). Útskriftamemar tveggja háskóla en einnig starfsfólk þeirra. Aldur á bilinu 25-81 ára.	Nánd og stuðningur við maka eru mikilvægir þættir hvað varðar ánægju einstaklinga í sambandi.	Skoða þyrfti betur hversu áreiðanlegar þær upplýsingar eru sem pör gefa um sambandið. Það var tilhneiging para að greina frá mikilli nánd í sambandi þeirra og spurning hvort þau hafi viljað "lita vel" út fyrir makann, rannsakandann eða bæði.

Tafla 2. Frh.

Höfundur og staður	Ár	Tilgangur	Rannsóknarsnið	Aðferðir og úrtök	Niðurstöður	Athugasemdir
Sanderson og Karetsky. Bandaríkin.	2002	Skoða hvernig einstaklingar taka á vandamálum í samböndum þeirra og hvort markmið með nánd í samböndum hafi þau áhrif að þör takast betur á við ágreining.	Megindleg rannsókn.	Spurningalistar, sem mældu markmið með nánd (SDGS), ánægju í sambandi (SI), leiðir til að takast á við ágreining (SRS) og ákveðna hegðun við ímynduðum ágreiningi (DCS). 177 þátttakendur (75 kk, 114 kvk), sem voru í föstu sambandi á aldrinum 17-23 ára. Þátttakendur voru nemendur í sálfræði og aðilar frá ýmsum stofnunum á háskólasvæðinu.	Einstaklingar sem hafa markmið með nánd í sambandinu eru líklegri til að eiga í opnum samræðum og málamiðlunum, sýna makanum væntumþykju og síður líkleg til að hunsa ágreining. Einnig eru þessir einstaklingar líklegri til að leysa vandamál sem koma upp.	Rannsóknin nær aðeins til námsmanna í Bandaríkjunum og nær því aðeins yfir ákveðinn menningarhóp. Ágreiningur í samböndum háskólanema eru líklega ólíkt stöðugu hjónabandi fullorðinna.
Thelen, Vander Wal, Thomas og Harmon. Bandaríkin.	2000	Skoða hvernig ótti við nánd hefur áhrif á sambönd.	Megindleg rannsókn. Langtíma rannsókn sem náði yfir 6 mánuði.	3 Mælitæki (FIS, PAIR, M-CSD), sem lögð voru fyrir þátttakendur til að meta m.a. kvíða einstaklinga í nánu sambandi og ýmsa þætti nándar. 243 þör í sambandi á framhaldsskólaaldri. Meðalaldur var 19 ára. Þátttakendur voru valdir þannig að a.m.k. annar aðilinn var nemandi í sálfræðitíma í háskóla.	Einstaklingar eru líklegri að vera í sambandi með öðrum sem hafa svipaðan ótta við nánd. Einnig er svipuð skynjun á nánd í sambandinu. Ótti kvenna við nánd skiptir meira máli hvað varðar lengd sambanda en karla, og eru sambönd ekki eins líkleg til að endast ef konan óttast nánd.	Þátttakendur eru það ungrir að erfitt er að spá fyrir um þróun sambands þeirra yfir einhvern tíma. Til þess þyrfti langtíma rannsókn.
Weinberger, Hofstein og Whitbourne. Bandaríkin.	2008	Skoða að hvaða leyti og hvort nánd á snemmafullorðinsárumum spár fyrir um skilnað á miðfullorðinsárum.	Megindleg rannsókn.	Spurningalisti með 1966 þáttum. Á hverjum þætti eru 5 neikvæð og 5 jákvæð atriði. 167 þátttakendur (97 kk, 69 kvk) sem höfðu gift a.m.k. einu sinni. 51 höfðu skilið a.m.k. einu sinni. Þátttakendur voru valdir úr einkaháskóla í New York. Rannsóknin er hluti af stærri langtímarannsókn á þróun persónuleika frá framhaldsskólaárunum að framtíðaraldri.	Lítill nánd á snemmafullorðinsárumum spár ekki fyrir um skilnað. Enginn munur var á milli kynja.	Talið er að nánd sé ekki góð til að spá fyrir um skilnað.
Wiederman. Bandaríkin.	2000	Skoða hvernig líkamsímyndin tengist kynferðislegri reynslu þeirra með maka.	Megindleg rannsókn.	Spurningalistar um eigin líkamsímynd, mæling á líkamsímynd og kynferðisleg reynsla ásamt spurningum um núverandi samband og fyrri reynslu í samböndum. 198 kvk, á aldrinum 18-21 ára. Þátttakendur voru valdir úr sálfræðitímum í háskóla.	Það hefur skaðleg áhrif á kynlifsupplifun ungra kvenna þegar þær eru meðvitaðar um líkamsímynd sína á meðan þær stunda kynlíf. Þær konur sem voru hvað mest meðvitaðar um líkamsímynd sína í kynferðislegri nánd, höfðu minni reynslu í kynlífi, stunduðu minna kynlíf og forðuðust það oft.	Þar sem þátttakendur voru ungar stúlkur gætu svörin hafa orðið öðruvísi hjá eldri konum, eða konum sem eru með annan félagslegan bakgrunn eða menntun.

Hvað hefur áhrif á nánd í kynferðislegum samböndum?

Hér verður fjallað um þætti sem hafa bæði jákvæð og neikvæð áhrif á nánd, s.s. markmið með nánd, áhættu, sjálfsálit, ágreining í sambandi og það að vera metinn í sambandinu. Í töflu 1 má sjá yfirlit yfir rannsóknir sem fjalla um mismunandi þætti sem gætu haft áhrif á nánd.

Jákvæð áhrif á nánd

Það að báðir einstaklingar í sambandi geti gefið af sér og að báðir séu móttækilegir, hefur jákvæð áhrif á nánd milli einstaklinga í sambandinu, hjá bæði körlum og konum. Þegar konur upplifa aukna nánd í sambandi, miðað við karla, tengist það meira því að skilningur á tilfinningum sé til staðar, makinn kunni að meta hana og hugsji um hana. Það skiptir karla meira máli að opna sjálfan sig heldur en hvernig makinn bregst við því. Aukin nánd í sambandinu hefur áhrif á vellíðan einstaklinganna og leiðir til aukinnar vellíðunar í hjónabandinu sem skilar sér í betra sambandi í heildina (Laurenceau o.fl., 2005).

Markmið með nánd.

Þör sem hafa sett sér ákveðin markmið að byggja upp nánd (*intimacy goals*) í sambandinu eru hamingjusamari en ella (Sanderson og Evans, 2001). Með þessum markmiðum er átt við að meiri tíma er varið einungis með makanum, athyglinni er beint að jákvæðum hugsunum um sambandið, makanum er veittur aukinn félagslegur stuðningur og báðir aðilar taka þátt í því að opna sig gagnvart hvort öðru. Konur sem vilja byggja upp nánd í sambandinu, haga viðhorfum og hegðun sinni eftir makanum. Einnig eykur nándin tilhneigð makans til að opna sig, ásamt því að fá hinn aðilann einnig til þess. Samkvæmt rannsókn Sanderson og Evans (2001) á tengslum markmiða með nánd og ánægju í sambandi kvenna, þá kom fram að konur sem ætluðu sér að efla

nánd í sambandinu sýndu maka sínum félagslegan stuðning og samskipti þeirra við makann voru opin og einlæg. Hins vegar voru konur með slík markmið ekki endilega líklegri til að vera í sambandi með maka sem hefðu markmið með nánd og að auki kom fram að slíkt tengdist ekki aukinni ánægju í sambandinu. Það að konur settu sér að stuðla að nánd í samböndum hafði forspárgildi um skilning þeirra á markmiðum makans. Konur með þessi markmið töldu hins vegar að makar þeirra hefðu sömu markmið með nánd í sambandinu og að sá skilningur skipti miklu máli hvað varðar ánægju í sambandinu. Einnig kom fram að markmið einstaklings varðandi nánd hefðu engin áhrif á markmið hins aðilans í sambandinu. Þessar niðurstöður benda til þess að markmið einstaklingsins um að efla nánd segir til um skilning þeirra á markmiðum makans og að þessi skilningur tengist aukinni ánægju (Sanderson og Evans, 2001).

Samkvæmt Sanderson og Karetzky (2002) eru þeir einstaklingar sem einblína sterkt á að efla nánd í sambandinu, líklegri til að velja sér uppbyggilegri aðferðir til að takast á við hlutina, s.s. treysta á félagslegan stuðning hvors annars, nota opnar umræður og málamiðlanir, og láta sig varða tilfinningar makans auk þess að vera síður líkleg til þess að forðast ágreining (Tafla 1). Einnig gengur einstaklingum sem einblína á að efla nánd í sambandinu, betur að vinna úr ágreiningi með makanum og viðhalda þar með sambandinu og skapa minni hættu á að slitni upp úr sambandinu í kjölfar ágreinings. Einnig þróa einstaklingarnir með sér uppbyggjandi leiðir til að finna niðurstöður á vandamálunum. Aðferðirnar sem eru notaðar til að takast á við ágreining og vandamál í sambandinu tengjast markmiðum með nánd og ánægju í sambandi. Ástæðan fyrir því að þör sem leggja jafn ríka áherslu á nánd í sambandinu geta haldið sambandi sínu sterku og ánægjulegu, er getan til þess að leysa úr ágreiningi á áhrifaríkan og uppbyggilegan hátt. Þar sem sterk markmið eru með nánd tjá einstaklingar sig meira opinskátt og sýna tilfinningum makans

áhuga í kjölfar ágreinings, en tengsl þessarar aðferðar tengist einnig aukinni ánægju í sambandinu. Markmiðið með nánd tengist hegðun og hvernig sambandinu reiðir af, og er þess vegna aðal hvatinn í þróun sambands (Sanderson og Karetzky, 2002). Rannsókn Sanderson og Cantor (2001) á tengslum markmiða með nánd og ánægju í hjónabandi, þar sem fjörutíu og fjögur hjón tóku þátt, sýndi að jafnvel þau pör sem einbeita sér að nánd í sambandinu og taka upp ákveðin samskiptamynstur sem auðveldar tjáskiptin, gefi litlar vísbendingar um að þessi hegðun sem viðkemur nánd hafi áhrif á tengslin milli nándar og gæði hjónabands. Einnig kom fram að einstaklingar sem einbeita sér að því að efla nánd í hjónabandinu, eru ánægðari þegar þeir skynja að makinn hafi einnig sömu markmið.

Neikvæð áhrif á nánd

Í fræðilegri samantekt Laurenceau o.fl. (2005) kom fram að samskiptaform sem einkennist af því að annar aðilinn sé kröfuharður og ágengur á meðan á ágreiningi stendur en hinn hlédrægur, dregur úr nánd í samböndum hjá bæði körlum og konum. Því meira sem aðilarnir standa fast á sínu, því síður finnst þeim að tekið sé mark á þeim og hefur þessi hegðun áhrif á nándina sem leiðir á endanum til þess að hún minnkar hjá báðum aðilum (Laurenceau o.fl., 2005).

Skynjun á áhættu sem tengist nánd.

Nánd í samböndum hefur marga kosti, en í henni felast einnig áhættur s.s. að verða hafnað, missir á stjórn, vera misnotaður eða svikinn (Brunell, Pilkington og Webster, 2007). Þegar áhætta er skynjuð samfara nánd, opna pör sig minna gagnvart hvort öðru en það hefur í för með sér minni ánægju í sambandinu. Gæði sambands hjá körlum eru einnig minni þegar makar þeirra

skynja aukna áhættu með nánd, sem gæti verið útskýring á því að konurnar opna sig minna. Ef skynjuð er aukin áhætta hefur það einnig í för með sér að einstaklingar skynja minni hlýju frá makanum, sem leiðir til þess að makinn finnur fyrir minni hlýju og væntumþykju í samræðum um persónuleg málefni. Eftir því sem konur skynja aukna áhættu með nánd, því óánægðari eru makar þeirra í sambandinu þar sem þeim finnst þeir ekki vera virtir, finna fyrir minni skilningi og væntumþykju. Mögulegt er að þær konur sem skynja áhættu með nánd í sambandinu séu óánægðar með sjálfar sig í sambandinu, vegna þess að vanhæfni þeirra til þess að gefa frá sér hlýju þegar parið á í samræðum, dregur úr nándinni og nálægðinni sem parið upplifir saman. Í rannsókn Brunell o.fl. (2007) á skynjun áhættu samfara nánd í sambandi, kom fram að hjá konum tengist skynjun á áhættu í nánd því að konur opni sig minna og sýni maka sínum minni skilning á meðan á samræðum stendur, en þetta á ekki við hjá körlum. Þetta gæti m.a. stafað af því að í samræðum eru karlar ekki eins viðkvæmir fyrir því hversu nándin er mikil miðað við konur (Brunell o.fl., 2007).

Þær niðurstöður sem vísa til þess að skynjun á áhættu við nánd hjá báðum kynjum og tengsl þess við að byrgja tilfinningar og skoðanir sínar inni, styður þá hugmynd að karlmenn eru almennt viðkvæmir fyrir því að opna sig. Einstaklingar sem skynja aukna áhættu með nánd, treysta öðrum minna og tjá síður tilfinningar sínar og hugsanir. Þetta getur leitt til þess að nándin í sambandinu minnki ásamt því að nálægðin og ánægjan sem fylgir því að vera í sambandinu minnkar. Þessar niðurstöður gætu bent til þess að einstaklingar sem skynja nánd í sambandi sem áhættu, gætu átt á hættu að upplifa fleiri sambandsslit en einstaklingar sem ekki skynja eins mikla áhættu með nánd í sambandi (Brunell o.fl., 2007).

Lágt sjálfsálit.

Fram kemur hjá Murray o.fl. (2000) að einstaklingar með lágt sjálfsálit eru ekki jafn ánægðir í rómantískum samböndum borið saman við einstaklinga sem eru öruggari með sig. Þeim einstaklingum sem stöðugt hugsa um þörf þeirra fyrir öryggi, hættir til að hugsa um að verja sjálfan sig og hegða sér í takt við það til að minnka sársaukann við höfnun til skemmri tíma en þegar til lengri tíma er litið, grefur það undan sambandinu. Með tímanum verður parið óánægðara því það efast um allt sem makinn gerir. Jafnvel höfnun frá ókunnugum getur sært sjálfsálitið svo sýna þarf nærgætni í rómantískum samböndum. Óttinn við höfnun í slíku sambandi leiðir til hugsana sem ýta undir það að einstaklingurinn ver sjálfan sig. Það verður til þess að einstaklingar skynja höfnun og hika við að hugsa eða hegða sér á þann hátt sem gerir höfnun líklegri eða erfiðari að takast á við. Til að finna fyrir öryggi í sambandinu verður fólk að trúa því og treysta að makinn sjái jákvæða eiginleika í þeim sem þeir kunna að meta. Þetta kann þó hins vegar að vera erfiðara fyrir suma, þar sem einstaklingar með lágt sjálfsálit gera ráð fyrir að makinn sjái sig í jafn neikvæðu ljósi og einstaklingurinn gerir sjálfur. Hins vegar kunna einstaklingar með hátt sjálfsálit betur að meta jákvæðar skoðanir makans á sjálfum sér (Murray o.fl., 2000). Til að skuldbindast aðila í rómantísku sambandi, þarf fólk hins vegar að vera fullvissað um tilgang þess (Murray, 1999).

Ágreiningur í sambandi.

Fram kom hjá Chen, Cohen, Kasen, Johnson, Ehrensaft og Gordon (2006) í aftursærri rannsókn á árunum 1997 til árið 2000, þar sem 200 einstaklingar tóku þátt á aldrinum 19-25 ára, að bæði kynin upplifa aukinn ágreining í sambandinu (þó svo konur upplifi ágreininginn vera meiri) og má tengja það við vandamál sem þör þurfa oft að glíma við þegar sambönd þeirra eru

komin stutt á veg (Tafla 1). En milli 25-27 ára fer ágreiningurinn minnkandi, þegar unga fólkið fer að velja sér starfsferil og skuldbinda sig í langtíma sambandi með maka. Talið er að ástæðan fyrir því að ágreiningurinn fer minnkandi á þessum aldri er sú að flestir einstaklingar þróa með sér kunnáttu á þessu tímabili sem hjálpar þeim að minnka eða draga úr ágreiningi. Það er að þör læra að forðast hegðun sem gæti annars orðið til þess að skapa vandamál eða ágreining í sambandinu. Einnig upplifa konur meiri ágreining í sambandinu en karlar í ferlinu að fullorðinsárunum og má ef til vill útskýra það með því að konur eru oftari yngri en karlar í samböndum. Skilnaður foreldra, eigin reynsla af skilnaði, það að vera einkabarn og eiga börn eru allt þættir sem ýta undir ágreining í ferlinu sem fylgir því að verða fullorðinn, en góð fjárhagsleg staða tengist minni ágreiningi. Meiri ágreiningur er hjá þörum sem búa saman en þeim sem ekki búa saman, og einnig hærri hjá giftum heldur en ógiftum. Einnig leiddi rannsóknin í ljós að ungt fólk (19-25 ára) upplifir meiri ágreining í sambandinu þegar þau eru í sambúð, heldur en þau þör sem voru gift (Chen o.fl., 2006).

Að vera ekki metinn í sambandi.

Murray, Bellavia, Rose og Griffin (2003) gerðu rannsókn á því hvernig skynjun einstaklinga á skoðunum makans hefur áhrif á hvernig makar bregðast við daglegu álagi í sambandinu. Hundrað fimmtíu og fjögur þör tóku þátt og þau voru annað hvort gift eða í sambúð. Fram kom að einstaklingar sem voru í nánnum samböndum og finnst að maki þeirra mæti þá ekki nægilega mikið, taka meira eftir neikvæðum merkjum í sambandinu. Þeir eru auðsæranlegri og finna meiri höfnunartilfinningu eftir óvenjulega mikið rifrildi eða neikvæða hegðun og jafnvel þegar makinn er einfaldlega í verra skapi en venjulega. Ef þessir einstaklingar finna fyrir því að þeir séu metnir í sambandinu, upplifa þeir höfnun ekki jafn sterkt. Óuppfylltar þarfir einstaklings

um samþykki makans, fær þá til að bregðast við skyndilegum sárum tilfinningum og berskjöldun, og hefna sín á makanum með því að hafna honum áður en hann fær tækifæri til að særa viðkomandi aftur. Einstaklingar sem finnast þeir ekki vera metnir nægilega mikið í sambandinu eru sérstaklega líklegir til að bregðast við sárum tilfinningum sínum og kvíða um að vera ekki viðurkenndur, með því að verða kaldari og gagnrýnni í framkomu við makann. Að auki bregðast konur við vanmáttarkennd sinni með því að verða reiðari út í makann. Þannig bregðast einstaklingar sem finnast þeir ekki vera metnir í sambandinu og vera viðurkenndir, við með því að verða fjarlægari og þar með gefa makanum minni tækifæri á að særa viðkomandi í framtíðinni (Murray o.fl., 2003).

Óstöðvandi þörf fyrir viðurkenningu, fær einstaklinga sem finnast þeir vera metnir í sambandinu, til þess að verða berskjaldaðri gagnvart því að vera særðir. Þessir einstaklingar dragast hlutfallslega nær makanum degi eftir að þeir finna fyrir sem mestri vanmáttarkennd, frekar en að bregðast við særindunum með því að særa hinn aðilann til að hefna sín á neikvæðu hegðuninni (Murray o.fl., 2003).

Einstaklingum sem finnast þeir vera lítið metnir í nánu sambandi upplifa sjálfan sig sem þurfandi, uppáþrengjandi og kröfuharða á þeim tíma sem þeim finnast þeir vera sem mest særðir og berskjaldaðir. Þetta gefur til kynna að þessir einstaklingar sem finna fyrir því að þeir eru ekki metnir nægilega í sambandinu, vonast til þess að fá athygli frá makanum og jafnvel sækjast eftir viðbrögðum með því að hegða sér á slæman hátt. Hins vegar getur þessi hegðun leitt til þess að hafa fráhrindandi áhrif á makann. Einnig kom fram í rannsókn þeirra Murray o.fl. (2003) að einstaklingar í nánum samböndum sem ekki finna fyrir vanmáttarkennd í sambandinu, s.s. vegna lágs sjálfsálits eða vera næmir fyrir höfnun, gætu upplifað erfiðleika í sambandinu ef þeir færu að

efast um skuldbindingu og tryggð makans. Giftir einstaklingar gætu einungis tekið áhættu á að nálgast og draga sig nær því sem særði það, þegar ímynd þeirra af sjálfum sér sem endurspeglast í augum makans gefur þeim næga ástæðu til þess að treysta hugulsemi sinni og ástúð. Þegar efast er um slíka skynjun eru einstaklingar hins vegar líklegri að draga sig í burtu frá makanum við slík tilefni þegar þeim finnst þeir vera sem varnarlausastir (Murray o.fl., 2003). Höfundar rannsóknarinnar benda á að möguleg ástæða fyrir fyrrgreindum atriðum, sé að einstaklingar vilji verja sjálfan sig fyrir sárum tilfinningum höfnunar og það hafi forgang fram yfir tilfinninguna um að vilja ná fram og finna fyrir hughreystingu (Murray o.fl., 2003). Ef einstaklingarnir væru einfaldlega að ná fram viðurkenningu og athygli, ætti hegðun þeirra að beinast að jákvæðari tilraunum til þess að vera hugreyst. Til dæmis að bregðast við gagnrýnum athugsemdum frá maka með því að sýna honum ást og hugulsemi. Hins vegar kemur í ljós í rannsókn þeirra Murray og féлага (2003) að einstaklingar sem finnst þeir minna metnir í sambandinu eru ekki líklegri til að bregðast við með jákvæðari hegðun gangvart makanum, ef tilfinningar þeirra hafa verið særðar. Þegar þessir einstaklingar eru særðir virðist hegðun þeirra verða refsingarlegri frekar en leiðréttandi eða betrubættandi.

Það að finna fyrir því að vera metinn í augum makans í nánu sambandi, stjórnar því hvernig einstaklingar halda uppi sjálfsöryggi þegar eitthvað ógnar þeim. Misjafnt er hvernig fólk myndar og finnur öryggi. Einstaklingar sem finna fyrir því að þeir séu minna metnir í sambandinu virðast sætta sig við minna öryggi frá makanum en þeir sem finnast þeir vera mikið mentir í sambandinu, en sætta sig þó ekki við minna öryggi en það sem kemur í veg fyrir að sjálfsöryggið skaðist. Bjartsýnir einstaklingar með væntingar um viðurkenningu eða samþykki, eru hins vegar líklegri til að ná árangri með því að finna öryggi sem kemur frá velviljuðum

hugmyndum og skoðunum makans. Þannig verða þessir einstaklingar meira metnir í sambandinu. Að verða særður er óhjákvæmilegt í nánu sambandi og er ekki vilji neins sem meinar vel. Áskorun þess efnis að viðhalda hamingju í sambandi felst þá í að koma í veg fyrir að særa tilfinningar makans og koma í veg fyrir höfnunartilfinningu (Murray o.fl., 2003).

Einstaklingum sem finnst þeir vera metnir og viðurkenndir í sambandinu eru öruggari, og kemur það í veg fyrir að þeir verði særðir, ásamt því að það gerir þeim kleift að verða nánari makanum. Hjá þeim sem finnst þeir vera minna metnir í sambandinu er hins vegar minnsta ógnun líkleg til að vera merki um yfirvofandi höfnun, sem hvetur þá til að hrinda frá sér og vanmeta makann. Þannig dregur einstaklingurinn sig frá mögulegum áframhaldandi sársauka. Á þennan hátt getur þörfin fyrir að vernda sjálfan sig á endanum leitt til þess að einstaklingar sem eru í leit að viðurkenningu og samþykki, grafi undan tengslunum sem ríkja í sambandinu, sem parið vill gjarnan viðhalda og vernda (Murray o.fl., 2003).

Líkamsímynd

Í rannsókn Wiederman (2000) um meðvitund kvenna á líkama sínum, í nánum kynnum við maka, kemur fram að ef konur eru of meðvitaðar um eigin líkamsímynd á meðan þær eiga í nánum kynnum við hitt kynið, getur það dregið úr kynlöngun þeirra (Tafla 1). Þættir sem spila þar inn í eru reynsla gagnvart hinu kyninu, en þær sem hafa minni reynslu, hafa minni einbeitingu og forðast oft kynferðislegar athafnir með maka sínum.

Félagslegur kvíði (*social-evaluative anxiety*), tengist óánægju með líkamsímynd auk minni umhirðu um útlitið en þetta á við um bæði kynin. Neikvæð líkamsímynd hefur í för með sér óþægindi og áhyggjur af samþykki og viðurkenningu í félagslegum samskiptum. Svipað mynstur á við um ótta kvenna við nánd í rómantískum samböndum, en hann tengist lélegri

líkamsímynd þeirra og það hversu mikið þær hugsa um útlitið. Þetta má mögulega útskýra þannig að ungar stúlkur halda að velgengni sambandsins fari eftir því hversu aðlaðandi líkami þeirra er. Hjá báðum kynjum tengist mikil og sterk tenging í sambandi, betri líkamsímynd og aukinni umhirðu útlits. Bæði konur og karlar sem hugsa meira um og hafa meiri áhyggjur af því hvernig þau ná saman kynferðislega, eru ekki eins ánægð og hafa meiri áhyggjur af því hvernig þau líta út líkamlega. Þær konur sem forðast mikil tengsl (*attachment*) við makann, hafa sig minna til og hugsa minna um útlitið (Cash o.fl., 2004).

Kynjamunur nándar

Það hvernig karlar og konur tjá nánd, heldur áfram að þróast á snemm-fullorðinsárum og er ferli sem felur í sér umgengni við aðra (Hyde, 2007). Rannsókn á því hversu kynin opna sig mikið hefur leitt í ljós að konur opna sig meira en karlmenn. Hins vegar, var munurinn meiri í nánnum samböndum þar sem konur opna sig mun meira en karlmenn. Einnig hefur komið fram að konur sýni meiri nánd en karlmenn og greina tilfinningar makans nákvæmar en karlmenn (Heller og Wood, 1998). Karlmenn og konur takast á við ágreining í sambandi á mismunandi hátt, t.d. hugsa kynin misjafnlega mikið um sambandið. Konur virðast hugsa meira um sambandið en karlmenn og taka þess vegna eftir minnsta óstöðugleika í sambandinu en karlmenn eru líklegri til að liggja á hugsunum sínum en að tjá þær opinskátt. Þetta getur oft leitt til þess að parið metur sambandið á mismunandi hátt. Því má segja að samskipti einstaklinganna skipta greinilega gríðarlega miklu máli þegar um er að ræða gæði og stöðugleika sambands (Duck og Wood, 2006).

Konur og karlmenn sýna nánd á mismunandi hátt og upplifa hana á mismunandi máta. Nánd sem þör upplifa í samböndum tengist bæði tilfinningum makans um nánd og sameiginlegum skilningi á nánd. Þar sem þör spá nákvæmar fyrir um hver nándin er í sambandinu, er tilfinningin um nánd í sambandinu einnig svipuð. Konur upplifa meiri nánd og segja nákvæmar frá því hvernig þær halda að makinn upplifii nándina í sambandinu. Eftir því sem skilningurinn á nándinni sem makinn upplifir er nákvæmari, því meiri nánd er í sambandinu (Heller og Wood, 1998).

Nánd er mikils metin í hjónabandi vegna þess að hún eykur skuldbindingu para, en skuldbindingin viðheldur sambandinu og tengist velgengni og sátt í hjónabandinu (Kenny og Acitelli, 1994). Erfitt er að meta nánd og mæla hana en henni er oft lýst sem breytilegu ferli (Heller og Wood, 1998).

Kynlöngun og líkamleg nánd

Sýnt hefur verið fram á það með rannsóknum að karlmenn sýni meiri áhuga á kynlífi og hafi sterkari kynhvöt en konur. Miðað við konur, hugsa karlar oft um kynlíf, ímynda sér það oft og vilja oft stunda það. Þegar karlmenn og konur greinir á um hversu oft eigi að stunda kynlíf, er það yfirleitt karlmaðurinn sem vill stunda það oft. Annað sem greinir að kynin hvað varðar kynlöngun er frumkvæði. En í gagnkynhneigðum samböndum eru karlmenn líklegri en konur til að eiga frumkvæði að kynferðislegum atlotum (Impett og Peplau, 2003). Á stefnumótum eiga karlmenn oft frumkvæðið af kynferðislegri nánd, s.s. snertingum. Þegar sambönd eru lengra komin, greina karlmenn frá því að eiga frumkvæðið um tvöfalt oft en konan. Þeir eru einnig líklegri til að ímynda sér þá gera eitthvað kynferðislegt við makann. Að lokum er

kynferðisleg virkni kvenna sveigjanlegri og líklegri til að breytast með tímanum, t.d. eru þær líklegri en karlar til að stunda ekkert kynlíf í nokkra mánuði eftir sambands slit, á meðan karlmenn halda oft kynferðislegri virkni sinni stöðugri (Baumeister, 2000). Hins vegar leggja konur meiri áherslu á skuldbindingu í sambandi en karlar (Baumeister, Catanese og Vohs, 2001).

Samkvæmt Hook, Gerstein, Detterich og Griley (2003) upplifa kynin nánd á mismunandi hátt. Konur eiga t.d. auðveldara með og er meira í mun að sýna blíðleika. Að auki finna konur sterkari tilfinningu um viðurkenningu og samþykki á mismunandi sviðum, þar á meðal félagslega, kynferðislega og vitsmunalega. Niðurstöður rannsóknar Hook o.fl. (2003) sýndi að konur eru ekki líklegri en karlar að deila með makanum persónulegum viðhorfum og upplýsingum um sjálfan sig, en það má segja að þessar niðurstöður komi á óvart. Einnig leiddi sama rannsókn í ljós að konur og karlar voru sammála um traust í sambandinu. Báðum kynjunum leið vel með það að gefa frá sér og meðtaka tilfinningalegan stuðning í sambandinu (Hook o.fl., 2003).

Rómantísk sambönd

Með rómantískum samböndum er átt við sambönd sem fela í sér vinasamband, ásamt ástríðu en hún felur í sér líkamlega og kynferðislega aðlöðun milli tveggja nánna einstaklinga. Einnig fela rómantísk sambönd í sér skuldbindingu og nánd.

Hér verður fjallað um þróun vinasambanda, ástríðu og rómantískar ímyndanir á unglingsárunum. Einnig verður fjallað um ágreining, rómantíska aðlöðun og ástríðufulla ást.

Unglingsárin

Dróun vinasambanda.

Vinasambönd við gagnstætt kyn eru líkleg til að vera byrjunin á rómantískum samböndum. Samkvæmt rannsókn þeirra Mashiach, Walsh, Harel og Shulman (2008) er ósamlyndi og ágreiningur meðal einstaklinga á síð-unglingsárum það eina sem getur komið í veg fyrir að sambandið þróist í rómantískt samband. Hins vegar eru unglingar á mið-unglingsárum, ekki eins líklegir til að reyna að breyta vinasambandi þeirra í rómantískt samband þrátt fyrir að greina frá meiri tilfinningum í vinasambandinu. Hjá unglingum á síð-unglingsárunum er líklegra að rómantískar hugsanir leiði til rómantíks sambands, heldur en hjá einstaklingum á mið-unglingsárunum. Niðurstöður rannsóknarinnar benda einnig til þess að unglingsstúlkur greina öðruvísi frá rómantískri reynslu sinni en unglingsdrengir. Vinir unglingsstúlkanna og makar í rómantískum samböndum eru eldri, miðað við vini og maka drengjanna sem eru oftast á svipuðum aldri. Þetta gæti stafað af því að meðal stúlkna, leiti rómantískar hugsanir þeirra í þroskaðri menn, vegna þess að kynþroski þeirra byrjar fyrr. Ástæða þess að unglingsstúlkur leita í þroskaðri einstaklinga og að vinasambönd unglingsstúlkna og unglingspilta hafi ekki þróast út í rómantísk sambönd, endurspeglast í muninum á milli unglingsstúlkna og unglingspilta. Unglingspiltar eru óöruggari og kvíðnari á mið-unglingsárunum, sem kemur í veg fyrir að þeir hafi kjark til að koma hugsunum sínum á framfæri og taka skrefið í átt að því að segja stúlkunum frá því ef þeir eru ástfangnir. Unglingsstúlkur eru hins vegar ekki eins líklegar til að nefna óöryggi fyrir aðgerðaleysi þeirra, og er möguleg skýring á því meðal annars að oft vænta stúlkunar þess að strákurinn eigi að taka fyrsta skrefið (Mashiach o.fl., 2008).

Ástríða.

Samkvæmt rannsóknum Connolly, Craig, Goldberg og Pepler (1999) á skoðunum unglunga á vinasamböndum og rómantískum samböndum, þar sem 1755 unglingar tóku þátt (887 strákar og 868 stúlkur), kom fram að unglingar tengdu rómantísk sambönd við ástríðu og skuldbindingu, en tengdu vinasamband við gagnstætt kyn, við tengsl milli tveggja vina. Í rómantískum samböndum var ástríða aðalatriðið en átti við í undantekningar tilfellum í vinasamböndum. Þegar unglingar minntust á ástríðu í sambandi við vinasambönd, þá áttu þeir við ástúð, þar sem þeirra skilningur á rómantísku sambandi var byggt á hamslausri hrifningu og kynferðislegu sambandi. Hins vegar er skuldbinding hugmynd um rómantík meðal fullorðinna en ekki í vinasambandi, en það kom síður fram hjá unglungum. Það var skoðun fullorðinna að nánd einkenndi bæði vinasambönd og rómantísk sambönd, og kom það í ljós að nánd væri jöfn í báðum þessum samböndum. Einnig kom fram að unglingar í eldri bekkjum og unglingar sem höfðu meiri reynslu í vinasamböndum og rómantískum samböndum voru líklegri til að tengja nánd bæði við rómantísk sambönd og vinasambönd. Yngri bekkingar voru hins vegar líklegri til þess að tengja nánd við ástríðu heldur en eldri unglingarnir. Einnig voru yngri bekkingar líklegri til að nota orðin rómantísk ástríða (*romantic passion*), en eldri bekkingar. Ekki kom fram munur milli kynja hvað varðar lýsingu á bæði rómantískum samböndum og vinasamböndum (Connolly o.fl., 1999).

Rómantískar ímyndanir.

Rómantískar ímyndanir (*fantasies*) eru mjög algengar meðal unglunga. Meirihluti unglunga (eða um 83,8%) hafa rómantískar ímyndanir sem annað hvort eiga við rómantískt samband (59,1%) eða vinasamband við gagnstætt kyn (54,9%) (Mashiach o.fl., 2008). Að auki er það algengara að unglingar hafi rómantískar ímyndanir en að þeir væru í raun í slíku sambandi.

Þessar rómantísku ímyndanir eru einnig mismunandi eftir aldri og kyni. Rómantískar ímyndanir unglunga á mið-unglingsárunum (*middle adolescent*) vara lengur í einu, en þeir eru vissir um það að ekki séu miklar líkur á því að einstaklingurinn sem þeir eru hrifnir af, viti af tilfinningum sínum. Rómantískar ímyndanir unglunga á seinni unglingsárunum (*late adolescent*), vara í styttri tíma í einu og eru um 70% vissir um að einstaklingurinn sem þeir bera tilfinningar til viti af því. Mashiach o.fl. (2008) draga þá ályktun að einstaklingar á mið-unglingsárunum, halda rómantískum ímyndunum út af fyrir sig. Hins vegar þegar unglingar á seinni hluta unglingsáranna uppgötva að rómantískar hugsanir þeirra eigi ekki eftir að þróast út í samband, er möguleikanum við að hefja samband við hugsanlegan maka líklega lokið (Mashiach o.fl., 2008).

Rómantísk aðlöðun

Ýmsar tilfinningar vakna þegar einstaklingur verður ástfanginn og laðast að öðrum einstaklingi, en þá verður maki þeirra sérstakur í þeirra augum. Það hefur þau áhrif að einstaklingurinn verður ekki ástfanginn af fleiri en einum einstaklingi í einu (Salomone, 1996).

Ýmsir líffræðilegir þættir varpa ljósi á rómantíska aðlöðun (*romantic attraction*) og eru nokkrir sem tengjast annað hvort hækkun á dópamíni í miðtaugakerfinu og/eða norepinephrine eða lækkun á serótoníni í miðtaugakerfinu (Fisher, Aron, Mashek, Haifang og Brown, 2002). Hækkun á dópamíni miðtaugakerfinu tengist því að athyglin skerðist og einbeitingin verður minni (Salomone, 1996). Þetta gefur til kynna að aukning á dópamíninu hefur áhrif á athygli einstaklingsins og tilhneigingu hans til að líta á ástvin sinn sem einstakan aðila en það sama gerist þegar einstaklingar einbeita sér frekar að kostum í fari ástvinarins og líta framhjá göllum hans. Einstaklingar sem eru ástfangnir finna fyrir óstöðugum sál-líkamlegum viðbrögðum, s.s. gleði,

sælutilfinningu, aukinni orku, svefnleysi, minnkun á matarlyst, hröðum hjartslætti og hraðari öndun. Aðrir greina frá því að finna fyrir kvíða og ótta í nærveru ástvinarins, auk þess sem skapsveiflur geta fylgt. Ef bakslag kemur í sambandið, getur einstaklingurinn orðið daufur og örvæntingafullur (Fisher o.fl., 2002). Aukning á dópamín styrk tengist sælutilfinningu, minnkun á matarlyst, ofvirkni, aukinni hugarvirkni, minni þreytu ásamt kvíða og ótta (Fisher, 1998).

Ef snurða kemur á ástarsambandið, aukast bæði jákvæðar og neikvæðar tilfinningarnar sem einstaklingurinn ber til makans. Þessi viðbrögð tengjast einnig hækkun á dópamíni, vegna þess að þegar seinkun verður á umbun, verður aukin seytun á dópamíni í miðheila (Martin-Soelch, Leenders, Chevalley, Missimer, Kunig og Magyar, 2001). Auk annarra tilfinninga sem einstaklingar finna fyrir þegar þeir eru ástfangnir eru afbrýðisemi, ótti við höfnun og aðskilnaðarkvíði. Einnig upplifa þeir mikla samúð með ástvininum og vilja fórna sér fyrir hann. Þeir eiga það til að breyta dagsplönunum sínum og hvernig þeir klæðast, hegða sér, venjum eða gildum til að vera tiltækir fyrir ástvininn. Rómantískri aðlöðun fylgir kynferðisleg löngun til ástvinar og afbrýðisemi ef þá grunar að ástvinurinn sé þeim ótrúr (Fisher o.fl., 2002). Þessi löngun til að eiga ástvininn út af fyrir sig hefur líklegast þróast vegna mikilvægs tilgangs, þ.e. að fá makann til að útiloka aðra sem einnig sína ástvininum áhuga, og þar með að tryggja það að það trufli ekki sambandið eða tilhugalífið þangað til það sé orðið tryggt. Einnig greina einstaklingar sem eru ástfangnir að tilfinning þeirra sé ósjálfráð og óstjórnaleg (Fisher, 1998).

Fisher (1998) setti fram þá hugmynd að maðurinn hefði að minnsta kosti þrjú tengd tilfinningahvatakerfi (*emotion-motivation system*) fyrir pörun, æxlun og foreldrahlutverk, en þau eru kynhvöt, rómantísk aðlöðun og tengsl milli kynjanna. Kynhvötina sagði hann hafa þróast til að hvetja bæði kynin til að velja sér viðeigandi maka, rómantíska aðlöðun til að velja á milli

mögulegra maka og tengsl milli kynjanna til að umbera makann nægilega lengi til að ljúka við skyldur foreldrahlutverksins. Þessi þrjú tilfinningahvatakerfi tengjast oft saman, en geta einnig starfað sjálfstætt, t.d. geta einstaklingar fundið fyrir djúpum geðtengslum við langtíma maka og á sama tíma fundið fyrir rómantískri aðlöðun gagnvart einhverjum úr vinnunni eða félagslegu umhverfi sínu. Fisher (1998) telur að sjálfstæði þessara tilfinningakerfa tengist vafalaust nútíma mynstri af framhjáhaldi og skilnaði, öfundssýki, sjálfsmorðum og hárrí tíoðni af þunglyndi sem tengist höfnun frá ástvini.

Ef tveir einstaklingar opna sig tilfinningalega gagnvart hvor öðrum, finna þeir fyrir aukinni ást í sambandinu og fleiri jákvæðum tilfinningum (Gonzaga, Keltner, Londahl og Smith, 2001). Ást í samböndum ýtir undir og viðheldur skuldbindingu í nánnum samböndum, bætir stöðugleika og gæði langtíma sambands. Bæði upplifun af ást og það hvernig fólk sýnir ást, segir til um það hversu skuldbundinn hann er. Ástin kemur einnig í ljós með tjáningu án orða, en dæmi um það er hegðun eins og að kinka kolli, bros, fikt í hári og það að halla sér fram í átt að þeim aðila sem einstaklingur er ástfanginn að. Þör í rómantískum samböndum, sem upplifa meiri ást í sambandinu og sýna hana meira, takast á við ágreining og komast að samkomulagi á uppbyggilegri hátt en ella. Einnig deila þau fleiri áhugamálum og hafa hvort annað í huga þegar hugsað er út í framtíðaráform (Gonzaga o.fl., 2001).

Ástríðufull ást

Ástríðufull ást virðist skipta einstaklinga í föstum samböndum miklu máli. Nánd felur í sér tilfinningu um nálægð við einhvern og er talin vera einn af þeim þáttum sem hafa áhrif á ástríðufulla ást (Baumeister og Leary, 1995). Ástríðufull ást felur í sér sterkar tilfinningar og

aðlöðun að öðrum einstaklingi, en þessar tilfinningar einkennast vanalega af löngun til að tengjast hinum aðilanum á mörgum sviðum. Ef sá einstaklingur er álitlegur maki, felur ástríðufull ást einnig í sér kynferðislega hrifningu og löngun. En þar fyrir utan getur einstaklingur að sjálfsögðu fundið fyrir hrifningu gagnvart öðrum einstaklingi og jafnvel ást án þess að finna fyrir kynferðislegri löngun. Einnig er það möguleiki að finna fyrir kynferðislegri hrifningu og löngun án þess að vera ástfanginn (Baumeister og Bratslavsky, 1999).

Gagnkvæm aðlöðun tveggja einstaklinga og ást eru þættir sem hvað eftir annað hafa sýnt að séu ákjósanlegir kostir í sambandi (Buss, Schackelford, Kirkpatrick og Larsen, 2001). Þegar nánd í sambandi eykst hratt, eykst ástríðan samfara. Það að læra nýja hluti um makann, upplifa viðburði saman og finna fyrir því að makanum þykir vænt um þig, skapar ástríðu. Á móti kemur að ef einstaklingar myndu skilja hvorn annan fullkomlega og þekktu hvorn annan inn og út, og ef ekki væri neitt tilefni til þess að upplifa nýja hluti saman eða auka nándina, myndi ástríðan minnka niður í ekki neitt, þó svo nándin væri enn til staðar í miklum mæli. Breyting á nánd er stór þáttur í að ákvarða ástríðu, auk annarra þátta má nefna hamlandi persónuleikabætti, kvíða eða ef núverandi maki er líkur fyrrverandi maka í persónueinkennum. Á sama hátt og ástríðan myndi nándin lítið hækka ef einstaklingar vissu allt um hvort annað og skildu tilfinningar og hugsanir hvor hjá öðrum. Líklega er erfitt að ná efri mörkum þess að nándin verði fullkomin, því getur nándin oxið smátt og smátt um óákveðinn tíma en síðan hægist á vextinum. Fyrstu fimm kvöldin sem par er að kynna, er líklegt að þekkingin sem parið aflar sér um hvort annað, aukist umtalstvert en eftir tuttugu ára hjónaband er líklegt að nándin aukist lítið eða ekki neitt. Nánd byggist á þekkingu sem eykst jafnt og þétt, en ástríðan byggist aftur á móti á tilfinningu sem bregst við breytingum (Baumeister og Bratslavsky, 1999).

Ástríðufullri ást er erfitt að viðhalda yfir lengri tíma og samskipti við makann verða ekki alltaf jafn spennandi. Þetta hefur ekki verið fyllilega rannsakað, en bent hefur verið á að fólk hafi væntingar um það hvernig samband eigi að þróast, svo það er mikilvægt að mæta þessum væntingum til að upplifa ánægju eða vera ánægður í sambandinu. Einstaklingar upplifa samband sitt sem jákvæðara ef þeirra hugmyndir um þróun sambands samræmist þróun þeirra eigin sambands. Einnig hefur komið fram að ef þör ræða um væntingar sínar snemma í sambandinu, gæti það verið þeim í hag. Þör sem hafa svipaðar væntingar í sambandinu geta sagt til um hegðun hvort annars í framtíðinni, og geta dregið úr/breytt þeirra eigin hegðun til að koma til móts við fyrirsjáanlegari þróun á hegðun makans. Ef samkomulag er á milli para hvað varðar framtíðarplön í sambandinu hefur það góð áhrif á velferð sambandsins. Aðrir þættir sem hafa áhrif á velferð sambandsins eru fjöldi viðburða sem snertir sambandið, sem samræmist væntingum þeirra. Fyrir karla virðist samkomulag um framtíð sambandsins ekki endilega málið heldur það að sjá fyrir fjölda gleðilegra viðburða í þeirra eigin sambandi. Fyrir konur er hins vegar samkomulag um viðmið, sérstaklega hvað varðar fyrirkomulag á viðburðum sem snertir velferð sambandsins (Holmberg og MacKenzie, 2002).

Líkur á skilnaði fer að stórum hluta eftir því hvernig hjónaband breytist fyrstu tvö árin, þ.e. hvernig hjónabandið færir fjær því að vera ástríkt og rómantískt. Samkvæmt rannsókn þeirra Huston, Caughlin, Houts, Smith og George (2001) þá voru sambönd para sem skildu fljótt, veikburða og þreytt sem nýgift. Lítið var um ástríkar tilfinningar hjá þeim þörum sem skildu fljótt eftir giftingu, og hegðun þeirra neikvæð gagnvart hvort öðru. Þörin sem skildu eftir a.m.k. tvö ár, sáu maka sinn sem óábyrgan og voru á báðum áttum hvað varðar hjónabandið vegna dvínandi hrifningar á makanum. Hjónaband þeirra sem skildu eftir sjö ár eða meira var upphaflega mjög

ástríkt, en um einn þriðji af þeim hjónaböndum einkenndist af meiri ást en þeir einstaklingar sem voru seinna hamingjusamlega giftir. Mikil rómantik fyrsta árið eftir að hjón giftu sig, endurspegladist í dvínandi ástríkum tilfinningum eftir að fyrsta árinu var lokið, og fundu þá einnig fyrir efasemdum hvað varðar hjónabandið og neikvæðni gagnvart makanum. Þessar niðurstöður leiða það í ljós að tengsl minnka áberandi mikið og efasemdir þróast hraðar á fyrsta ári hjónabandsins meðal para sem skilja, miðað við þau sem halda hjónabandi sínu gangandi. Í rannsókn Weinberger o.fl. (2008), þar sem 167 einstaklingar tóku þátt, kom fram að skortur á nánd á unglingsárunum, spáir ekki fyrir um skilnaðartíðni meðal þeirra. Einstaklingar sem hafa gengið í gegnum skilnað segja ástæður hans vera skort á ástríkum tilfinningum og alúð (Huston o.fl., 2001).

Með tímanum minnkar ástríðan í sambandinu og erfiðara verður að halda henni við. Eina leiðin til að auka ástríðuna er að bæta og auka áhugaverð samskipti, gefa meira af sér og opna sig og auka fjölbreyttni í kynferðislegum samskiptum (Troy, 2005).

Ágreiningur

Unglingar sjá ágreining í rómantísku ástarsambandi sem tiltölulega venjulegan atburð, sem er meira uppbyggjandi en niðurbrjótandi. Ef lítið er um ágreining sem hefur neikvæð áhrif á skoðanir og hegðun eldri unglunga, ásamt því að skýr markmið eru sett hvað varðar sambandið sjálft og hegðun (t.d. samningaviðræður), segja fyrir um meiri nánd í rómantískum samböndum. Mismunandi skoðanir og hegðun segja fyrir um ágreining í sambandi og hversu mikil nándin er í sambandinu (Simon, Kobielski og Martin, 2008).

Í rannsókn Hojjat (2000) á 60 pörum, þar sem skoðað var hvort kynin skynjuðu ágreining í rómantískum samböndum, kom fram að konum fannst þeirra eigin stjórnun á ágreiningi vera ákveðnari en fram kom meðal karla. Hins vegar er það skoðun karla að þeir séu jákvæðari og eigi erfiðara með að stjórna ágreiningi heldur en konur. Einnig kom fram að neikvæð stjórnun á ágreiningi í sambandi tengdist aukinni óánægju hjá báðum kynjum, sem gefur til kynna að ef ekki er komist að sanngjarnri niðurstöðu í ágreiningi í sambandi, hefur það neikvæð áhrif á ánægjuna í sambandinu. Ef skilningur ríkir milli aðila hvernig skuli takast á við ágreining, hefur það jákvæð áhrif á ánægjuna í sambandinu. Konur ýta meira undir ágreining með hegðun sinni en karlar, þar sem þeir reyna frekar að komast hjá honum og taka upp hegðun sáttasemjara. Í fyrrnefndri rannsókn kom fram að skynjun kvenna á hegðun makans þegar þau takast á við ágreining er í samræmi við skynjun karla á þessari hegðun (Hojjat, 2000).

Umræður

Hér verður fjallað um helstu niðurstöður fræðilegrar úttektar um rannsóknarspurningarnar sem settar voru fram í inngangi, en þær voru: Hvað er nánd? Hvers vegna er nánd mikilvæg? Hvað hefur áhrif á nánd?

Hvað er nánd?

Nánd felur í sér ástúð, hlýju og væntumþykju ásamt tilfinningu um nálægð. En hana er hægt að sýna með ástúðlegum samskiptum, hvort sem það er gert með orðum, hegðun eða snertingu (Baumeister og Bratslavsky, 1999). Ástríðan sem er til staðar í nánnum samböndum byggist á tilfinningu sem einstaklingar bera hvor til annars og breytist eftir því sem makar þekkja hvorn annan betur. Nándin byggist hins vegar á þekkingu sem eykst jafnt og þétt (Baumeister og Bratslavsky, 1999). Þar sem ástríðan er mögulega mest fyrst eftir að einstaklingar kynnast eða í byrjun sambands en minnkar svo með tímanum, og nándin byggist hægt og rólega upp eftir því sem einstaklingar þekkja hvort annað betur, má ætla að nándin sér stöðugra fyrirbæri.

Meirihluti unglunga upplifir rómantískar ímyndanir sem eru mismunandi eftir aldri og kyni (Mashiach o.fl., 2008) en ekki var fjallað hér um rómantískar hugsanir fullorðinna, þó svo verðugt væri að skoða þær sérstaklega. Forvitnilegt væri að vita hvernig eða hvort ímyndunum fullorðinna eru svipaðar og unglingar hafa, og hvernig þessar ímyndanir breytast og þroskast eftir því sem reynsla einstaklingsins verður meiri.

Hvers vegna er nánd mikilvæg?

Nándin er mikilvæg vegna þess að hún eykur skuldbindingu og viðheldur þannig sambandinu (Kenny og Acitelli, 1994). Hún er einnig nauðsynleg heilsu og vellíðan (Alperin, 2006) ásamt því að vera sterkur þáttur í að spá fyrir um ánægju (Patrick o.fl., 2007) og stöðugleika í sambandi (Eckstein og Goldman, 2001). Ef einstaklingum líður vel, leiðir það til aukinnar vellíðunar í sambandinu sem skilar sér svo í betra sambandi í heildina (Laurenceau o.fl., 2005).

Með aukinni nánd er líklegt að einstaklingar eigi auðveldara með að opna sig (Sanderson og Evans, 2001). Má þá ætla að ef þör opna sig meira í sambandinu og tala meira saman um það sem þeim liggur á hjarta, skilar það sér í aukinni ánægju og betri gæðum í sambandinu.

Velferð sambandsins byggist að einhverju leyti á því hvort samkomulag ríkir um framtíðarplön, þör hafi svipaðar væntingar til sambandsins og hugmyndir um þróun sambandsins samræmist hugmyndum makans um sambandið (Holmberg og McKenzie, 2002). Þessir ofangreindu þættir sýna að góð og nán samskipti skipta gríðarlega miklu máli, sýnir fram á mikilvægi nándar í samböndum.

Hvað hefur áhrif á nánd?

Það eru þó nokkuð margir þættir sem hafa áhrif á nándina. Erikson (1963) lagði upp með í sálfélagslegri kenningu sinni að til að öðlast þá hæfni sem þarf til að tengjast öðrum og eiga í samskiptum við aðra einstaklinga, þyrfti að leysa úr ákveðnum viðfangsefnum því annars yrði hætta á að einangrast.

Ef þör einbeita sér að því að deila skoðunum sínum, hugsunum og tilfinningum, stunda sameiginleg áhugamál, hefur það jákvæð áhrif á nándina (Heller og Wood, 1998). Einnig hefur komið fram að konur opna sig meira en karlmenn og sýna meiri nánd (Heller og Wood, 1998). En þó svo að konur sýni meiri nánd, þarf ekki endilega að vera að karlmenn hafi minni þörf fyrir hana. Tjáning tilfinninga og það að opna sig gagnvart makanum eru mikilvægustu þættirnir í að þróa nánd í sambandi (Aron o.fl., 1997). Það er heldur ekki nóg að opna sig heldur verða einstaklingar að vera móttækilegir gagnvart makanum sem er að opna sig. Ef einstaklingurinn sýnir skilning, að hann sé að hlusta og kunni að meta makann, þá eykur það nándina (Laurenceau o.fl., 2005).

Ótti einstaklinga við nánd, dregur úr henni en einstaklingar leitast meira eftir því að vera í sambandi sem hefur svipaða þörf fyrir nánd. Þeir einstaklingar sem óttast of mikla nánd, hafa minni þörf fyrir hana og vilja ekki mikla nánd í sambandinu (Thelen o.fl., 2000). Ótti kvenna við nánd er t.d. líklegri til að spá fyrir um lengd sambandsins og eru þau sambönd líklegri til að hætta fyrir (Thelen o.fl., 2000). Vegna þess að þær óttast nánd, eiga þær erfitt með að mynda sterkt samband við hinn aðilann og því virðist auðveldar að flýja sambandið. Áhugavert væri að skoða af hverju konur óttast nánd og af hverju ótti þeirra er líklegri til að spá fyrir um lengd sambandsins. Hugsanlegar ástæður gætu verið að þær hafa ekki ástæðu til að treysta öðrum og eiga frekar von á því að vera hafnað en að mæta skilningi. Einnig gæti verið að þær hafa erfiða reynslu á bakinu frá barnæsku eða unglingsárum. Sá sem óttast nánd, gæti í raun haft mjög mikla þörf fyrir nánd en fær sig ekki til að nálgast maka sinn vegna lífsreynslu sem hann hefur lent í. Forvitnilegt væri að vita hvaða einstaklingar það eru sem óttast nándina og hvort þeir aðilar hafi orðið fyrir áföllum í lífinu sem hefur áhrif á þennan ótta eða hvort séu til staðar hamlandi

persónuleikabættir sem gera það að verkum að einstaklingurinn óttast nánd. Það gæti verið eitt af framtíðarverkefnum að skoða þann hóp sérstaklega.

Samkvæmt Reis og Shaver (1988) þróast nánd þegar pör eiga í samskiptum við hvort annað, en það hvernig makinn bregst við hefur áhrif á hvort nándin aukist eða minnki (Laurenceau o.fl., 2005). Þegar einstaklinga skortir hæfni í nánnum samskiptum við maka sinn í sambandinu, er líklegt að það leiði til óhamingju og sambandsslita. Þar sem einstaklingar hafa misgóða hæfni í að sýna nánd og mismiklar væntingar varðandi það hvernig eigi að mæta þessum þörfum (Weinberger o.fl., 2008) tel ég mikilvægt að pör leggi metnað sig sinn í að tala saman og ræða sín á milli væntingar og langanir svo komast megi hjá ágreiningi varðandi þessi atriði.

Það vekur athygli að konur sem vilja byggja upp nánd í sambandinu og sýna maka sínum stuðning ásamt því að eiga í opnum og einlægum samskiptum, eru ekki líklegri til að vera í sambandi með slíkum manni og að vera í sambandi með slíkum manni tengist ekki aukinni ánægju í sambandinu (Sanderson og Evans, 2001). Hins vegar geta konur eins og karlar verið í alls kyns samböndum og því er væntanlega ekkert athugavert við það að kona sem hefur það sem markmið að byggja upp nánd, sé ekkert endilega með manni sem er sama sinnis. Ef hún aftur á móti væri með manni sem einnig myndi vilja byggja upp nándina, en það myndi ekki auka ánægjuna í sambandinu, er vert að athuga hvað er þá að hafa áhrif. Hugsanlegt er þá að eitthvað annað en nándin hafi áhrif, sem er jafnvel enn mikilvægara.

Einstaklingar sem skynja aukna áhættu með nánd, treysta öðrum minna og tjá síður tilfinningar sínar og hugsanir. Það leiðir til þess að nándin og ánægjan í sambandinu minnkar (Brunell o.fl., 2007). Þetta gefur til kynna að traust í sambandi skiptir miklu máli, því ef traustið væri til staðar eru hugsanlega meiri líkur á því að einstaklingar skynji ekki áhættu með nánd og

þori að opna sig gagnvart makanum og sýna honum hver hann er í raun og veru. Þáttur eins og lágt sjálfsálit hefur mögulega áhrif á getu einstaklingsins til að treysta makanum, þar sem sá einstaklingur er mögulega í ákveðinni vörn og hleypir makanum einungis að sér að vissu leyti.

Líkamsímynd hefur áhrif á nándina að því leyti að ef konur eru of meðvitaðar um eigin líkamsímynd á meðan þær eiga í nánnum kynnum við hitt kynið getur það dregið úr kynlöngun þeirra (Wiederman, 2000). Spurning er hvort það sama eigi við um karlmenn, en líklegt er að þetta hafi eitthvað með sjálfsöryggið að gera eða hvort konur almennt séu uppteknari af þessum þætti. Hugsanlegt er að persónuleikabættir líkt og kvíði hafi einnig áhrif á það hvernig einstaklingar sjá sjálfan sig.

Lokaniðurstaða

Lokaniðurstaðan er sú að nándin skiptir okkur öll máli þar sem við höfum öll þörf fyrir hana. Hún er mikilvægur þáttur í störfum hjúkrunarfræðinga sem geta víða í heilbrigðiskerfinu komið að því að styrkja sambönd fólks og þar með nándina. Til að viðhalda nándinni í sambandi, þá þurfum við að leggja okkur fram við að þróa hana og dýpka. Til að auka nándina þurfum við að hafa gott sjálfsálit og vera sjálfsöruugg, vera opinská hvað varðar tilfinningar okkar og langanir, treysta makanum, gæta þess að samræmi sé á milli maka að þörfin fyrir nánd í sambandinu sé jöfn og hvernig þeim þörfum er mætt, hlusta á makann og sýna skilning, setja sér ákveðin markmið með nánd til að byggja upp sambandið, hugsa jákvætt til makans, ásamt því að sýna makanum að hann sé metinn í sambandinu. Þessir þættir skila sér án efa í aukinni vellíðan og skilningsríkara sambandi.

Framtíðarrannsóknir

Í ljósi þess hve nándin er mikilvæg þá er nauðsynlegt að gera áframhaldandi rannsóknir á þessu viðfangsefni. Þróa þarf mælitæki til að meta margþætt eðli nándar í sambandi fólks, sem eftir minni bestu vitund hefur ekki verið gert. Þó svo ýmis mælitæki séu til sem meta þætti sem tengjast nánd, s.s. ánægja og persónuleikaþættir (Tafla 1), þá hafa verið notuð þrjú mælitæki sem mæla ótta við nánd (Fear of Intimacy Scale, FIS) (Thelen o.fl., 2000), félagslega nánd (the Miller Social Intimacy Scale, MSIS) (Thelen o.fl., 2000) og persónulegt mat nándar í samböndum (the Personal Assessment of Intimacy in Relationships, PAIR) (Thelen o.fl., 2000). Samkvæmt Hook o.fl. (2003) þá eru þessir mælikvarðar einir og sér ekki nægilega góðir til að meta á heildstæðan hátt, nánd í samböndum.

Lokaorð

Í þessari fræðilegu úttekt hefur verið sýnt fram á mikilvægi þess að nánd sé til staðar í samböndum en ljóst er að hún skiptir miklu máli hvað varðar velferð fólks og ánægju, þar sem hún að auki eykur skuldbindingu og viðheldur þannig betur sambandinu. Fjallað hefur verið um skilgreiningar á hugtakinu nánd til að átta sig betur á því hvort nánd sé til staðar í samböndum. Ýmsir þættir hafa verið tilgreindir sem hafa áhrif á nándina, og eru það bæði jákvæðir og neikvæðir þættir sem mætti hafa áhrif á til að bæta sambandið.

Í ljósi niðurstaðna þessarar fræðilegu úttektar mætti þróa betur heilstætt mælitæki til að meta nánd í samböndum. Þar sem allir þurfa á einhvers konar nánd að halda, gætu niðurstöðurnar nýst sérmenntuðum hjúkrunarfræðingum við að hjálpa einstaklingum og þörum í að bæta nánd í samböndum þeirra og þannig styrkja sambandið.

Heimildaskrá

- Alperin, R. M. (2006). Impediments to intimacy. *Clinical Social Work Journal*, 34(4), 559-572.
- Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. og Bator, R. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363-377.
- Baumeister, R. F. (2000). Gender differences in erotic plasticity: The female sex drive as socially flexible and responsive. *Psychological Bulletin*, 126(3), 347-374.
- Baumeister, R. F. og Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 49-67.
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R. og Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 242-273.
- Baumeister, R. F. og Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Berger, K. S. (2003). *The developing person through childhood and adolescence* (6. útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Brunell, A. B., Pilkington, C. I. og Webster, G. D. (2007). Perceptions of risk in intimacy in dating couples: Conversation and relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(1), 92-119.

- Buss, D. M., Schackelford, T. K., Kirkpatrick, I. A. og Larsen, R. J. (2001). A half century of mate preferences: The cultural evolution of values. *Journal of Marriage and the Family*, 63(2), 491-503.
- Cash, T. F., Thériault, J. og Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- Chen, H., Cohen, P., Kasen, S., Johnson, J. G., Ehrensaft, M. og Gordon, K. (2006). Predicting conflict within romantic relationships during the transition to adulthood. *Personal Relationships*, 13(4), 411-427.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. og Pepler, D. (1999). Conceptions of cross-sex friendships and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(4), 481-494.
- Duck, S. U. og Wood, J. T. (2006). What goes up may come down: Sex and gendered patterns in relational dissolution. Í M. A. Fine og J. H. Harvey (ritstjórar), *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution* (bls. 169-187). Mahwah, New Jersey: Erlbaum. Sótt 3. mars 2011 af http://books.google.is/books?id=pSLnQndf964C&pg=PA3&lpg=PA3&dq=Handbook+of+Divorce+and+Relationship+Dissolution&source=bl&ots=dXXKd6k_Td&sig=xFJW9iUHuWVzxYkbDcOrLoRG7eQ&hl=is&ei=cDu_TeDLNsfBhAeAtzEBQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CCQQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false.

- Eckstein, D. og Goldman, A. (2001). The couple's gender-based communication questionnaire (CGCQ). *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9(1), 62-74.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2. útgáfa). New York: Norton and company.
- Fisher, H. E. (1998). Lust attraction and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9(1), 23-52.
- Fisher, H. E., Aron, A., Mashek, D., Haifang, L. og Brown, L. L. (2002). Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 31(5), 413-419.
- Gager, C. T. og Sanchez, L. (2003). Two as one?: Couple's perceptions of time spent together, marital quality, and the risk of divorce. *Journal of Family Issues*, 24(1), 21-50.
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A. og Smith, M. D. (2001). Love and commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 247-262.
- Heller, P. E. og Wood, B. (1998). The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 273-288.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Holmberg, D. og MacKenzie, S. (2002). So far so good: Script for romantic relationship development as predictors of relational well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6), 777-796.

- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L. og Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling and Development*, 81(4), 462-472.
- Hyde, J. S. (2007). New directions in the study of gender similarities and differences. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 259-263.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E. og George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237-252.
- Impett, E. og Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *Journal of Sex Research*, 40(1), 87-100.
- Kenny, D. A. og Acitelli, L. K. (1994). Measuring similarity in couples. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 417-431.
- Kirby, J. S., Baucom, D. H. og Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(4), 313-325.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. og Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314-323.
- Lippert, T. og Prager, K. J. (2001). Daily experiences of intimacy: A study of couples. *Personal Relationships*, 8(3), 283-298.
- Martin-Soelch, C., Leenders, K. L., Chevalley, A. F., Missimer, J., Kunig, G., Magyar, S., o.fl. (2001). Reward mechanism in the brain and their role in dependence: Evidence from neurophysiological and neuroimaging studies. *Brain Research Reviews*, 36(2-3), 139-149.

- Mashiach, R. T., Walsh, S. Harel, S. og Shulman, S. (2008). Romantic fantasies, cross-gender friendships and romantic experiences in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 23(4), 471-487.
- Moss, B. F. og Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31-37.
- Murray, S. L. (1999). The quest for conviction: Motivated cognition in romantic relationships. *Psychological Inquiry*, 10(1), 23-34.
- Murray, S. L., Bellavia, G. M., Rose, P. og Griffin, D. W. (2003). Once hurt, twice hurtful: How perceived regard regulates daily marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 126-147.
- Murray, S. I., Holmes, J. G. og Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478-498.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. og Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15(4), 359-367.
- Reis, H. T. og Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. Í E.T. Higgins og A.W. Kruglanski (Ritstjórar), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (bls. 523-563). New York: Guilford.
- Salomone, J. D. (1996). The behavioral neurochemistry of motivation: Methodological and conceptual issues in studies of the dynamic activity of nucleus accumbens dopamine. *Journal of Neuroscience Methods*, 64(2), 137-149.

- Sanderson, C. A. og Cantor, N. (2001). The association of intimacy goals and marital satisfaction: A test of four mediational hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1567-1577.
- Sanderson, C. A. og Evans, S. M. (2001). Seeing one's partner through intimacy-colored glasses: An examination of the processes underlying the intimacy goals-relationship satisfaction link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 463-473.
- Sanderson, C. A. og Karetsky, K. H. (2002). Intimacy goals and strategies of conflict resolution in dating relationships: A mediational analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 317-337.
- Simon, V. A., Kobielski, S. J. og Martin, S. (2008). Conflict beliefs, goals and behavior in romantic relationships during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(3), 324-335.
- Sternberg, R. J. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102(3), 331-345.
- Thelen, M. H., Vander Wall, J. S., Thomas, A. M. og Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24(2), 223-240.
- Troy, A. (2005). Romantic passion as output from a self-regulating, intimacy-seeking system: A model for understanding passionate love. *Psychological Reports*, 96(3), 655-675.
- Wayment, H. A. og Campbell, S. (2000). How are we doing? The impact of motives and information use on the evaluation of romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 31-52.

Weinberger, M. I., Hofstein, Y. og Withbourne, S. K. (2008). Intimacy in young adulthood as a predictor of divorce in midlife. *Personal Relationships*, 15(4), 551-557.

Wiederman, M. W. (2000). Women's body image self-consciousness during physical intimacy with partner. *The Journal of Sex Research*, 37(1), 60-68.