



„Ég held ég hafi bara ekki vitað hvað hamingja var áður en þau fæddust“: Upplifun feðra af hamingju

Pála Margrét Gunnarsdóttir,
Ingibjörg V. Kaldalóns og Hrund Þórarins Ingudóttir

► Abstract ► Um höfunda ► About the authors ► Heimildir

Lítið er um rannsóknir á áhrifum barneigna og barnauppeldis á hamingju feðra. Markmið þessarar rannsóknar var að öðlast aukinn skilning á hvernig feður upplifa hamingju við að eignast og eiga börn. Fyrirbærafræðilegri nálgun var beitt, þar sem tekin voru opin viðtöl við níu feður. Þeir áttu tvö til þrjú börn, 13 ára eða yngri, og bjuggu allir með barnsmóður sinni. Upplifun feðranna á hamingju var skoðuð út frá þremur kenningum um hamingju; kenningu um jákvæðar tilfinningar, sjálfsákvörðunarkenningu um farsæld og sálrænar grunnþarfir, og kenningu um hamingju út frá auknum lífstilgangi. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að feðurnir upplifðu hamingjuna á annan hátt eftir að þeir eignuðust börn. Þeir upplifðu meira af jákvæðum tilfinningum; djúpstæðri ást, gleði og þakklæti eftir að þeir eignuðust börnin en áður. Feðurnir tengdu hamingjuna því að hve miklu leyti þeir gætu ráðið sér sjálfir, hversu hæfir þeir töldu sig vera til að sinna foreldrahlutverkinu og hvernig þeir tengduðust börnunum. Einnig lýstu þeir auknum lífstilgangi eftir að þeir eignuðust börnin og að hamingjan yrði merkingarbærri og innihaldsríkari. Þrátt fyrir að lífið með börnunum veitti þeim hamingju töldu þeir það líka krefjandi og að mörgu leyti erfiðara en áður, þar sem þeir leituðust við að sinna uppeldi, samræma vinnu og fjölskyldulíf og hafa tíma fyrir maka, vini og áhugamál. Í heildina virtist það þó engu máli skipta í samanburði við þá hamingju sem börnin veittu þeim. Ekki er vitað til þess að hamingja feðra hafi verið rannsökuð með þessum hætti áður. Rannsóknin er mikilvægt framlag til rannsókna á hamingju innan jákvæðrar sálfræði sem og rannsókna á upplifun feðra af hlutverki sínu.

Efnisorð: Hamingja, hamingjukenningar, feður, föðurhlutverkið, fyrirbærafræði

Inngangur

Markmið þessarar greinar er að varpa ljósi á hvernig upplifun feðra af hamingju breytist við að eignast og eiga börn. Margir telja að börn auki hamingju foreldra sinna og séu grunnurinn að innihaldsríku lífi (Hansen, 2012; Margolis og Myrskylä, 2011). Í fyrri rannsóknum hafa þau áhrif sem foreldrar hafa á börn sín meira verið skoðuð (sjá t.d. Borisenko, 2007; Palkovitz o.fl., 2003) en þau áhrif sem börn hafa á foreldra sína. Þá hefur móðurhlutverkið fengið meiri athygli en föðurhlutverkið í rannsóknum (Luhmann o.fl., 2012; Thompson o.fl., 2013). Föðurhlutverkið hefur breyst mikið síðustu áratugi og flestir feður nú á dögum vilja taka virkan þátt í uppeldishlutverkinu (Ásta Jóhannsdóttir og Ingólfur V. Gíslason, 2018; Hrund Þórarins Ingudóttir, 2015). Því er mikilvægt að varpa ljósi á sýn feðra og upplifun þeirra af föðurhlutverkinu. Þó vísbendingar séu um að feður upplifi mikla lífshamingju í hlutverki sínu (Nelson-Coffey o.fl., 2019) er ósamræmi í niðurstöðum rannsókna á hamingju foreldra. Sumar rannsóknir sýna að barneignir auki hamingju foreldra (Nelson o.fl., 2013) en aðrar að barneignir geti dregið úr hamingju þeirra (Margolis og Myrskylä, 2011).

Það að eiga börn hefur jákvæð áhrif á hamingju fedra. Fedur upplifa meiri hamingju en barnlausir karlmenn (Balbo og Arpino, 2016; Nelson o.fl., 2013; Nelson-Coffey o.fl., 2019). Fjöldi barna getur einnig haft áhrif á hamingju fedra (Aassve o.fl., 2012; Kohler o.fl., 2005). Til dæmis eru fedur sem eiga tvö til þrjú börn talsvert líklegri til að segjast vera mjög hamingjusamir en fedur sem eiga eitt barn, á meðan fedur sem eiga eitt barn segjast vera álíka hamingjusamir og barnlausir karlmenn (Baranowska og Matysiak, 2011). Fedur upplifa einnig meiri hamingju en mæður (Balbo og Arpino, 2016; Nelson o.fl., 2013; Nelson-Coffey o.fl., 2019) en það gæti verið vegna þess að mæður finna fyrir meira álagi í tengslum við foreldrahlutverkið en fedur (Aassve o.fl., 2012; Andrea Hjálmsdóttir og Valgerður S. Bjarnadóttir, 2021; Nelson-Coffey o.fl., 2019). Mæður verja meiri tíma einar með börnum sínum og sinna oftarmennri umönnun barna en fedur (Craig, 2006; Musick o.fl., 2016). Fedur eru aftur á móti líklegri til að verja tíma með börnum sínum í tómstundum og leik, tíma sem einkennist af ánægju og er laus við streitu (Musick o.fl., 2016).

Margir aðrir þættir en að eignast og eiga börn geta haft áhrif á hamingju fólks, svo sem hjúskaparstaða, félagslegur stuðningur og fjárhagslegt öryggi. Einstaklingar í hjónabandi eru hamingjusamari en þeir sem ekki eru í hjónabandi (Myers og Diener, 2018; Nelson-Coffey, 2018). Þá virðist hjónaband hafa jákvæðari áhrif á hamingju karla en kvenna (Kohler o.fl., 2005; Nelson-Coffey, 2018). Einstaklingar sem upplifa félagslegan stuðning frá fjölskyldu og vinum eru líklegir til að vera hamingjusamari en aðrir (Helliwell o.fl., 2017; Siedlecki o.fl., 2014). Það sama á við um einstaklinga sem búa við fjárhagslegt öryggi (Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2013).

Þá er líklegt að það félagslega og menningarlega umhverfi sem fedur lifa í, hafi áhrif á hamingju þeirra. Til dæmis skiptir meira máli fyrir hamingju karlmanna hversu ánægðir þeir eru með fjölskyldulíf sitt ef þeir búa í löndum þar sem ríkir mikið kynjajafnrétti, heldur en ef þeir búa í löndum þar sem kynjahlutverkin eru íhaldssöm (Nordenmark, 2018). Það gæti því haft jákvæð áhrif á hamingju fedra að búa þar sem virk þátttaka þeirra í uppeldi barna sinna er samfélagslega samþykkt, eins og raunin er hér á landi. Á Íslandi mælist kynjajafnrétti hvað mest í heiminum (World Economic Forum, 2021). Þegar rannsóknin var gerð áttu fedur rétt á þremur óframseljanlegum mánuðum til fæðingarorlofs og þremur til viðbótar sem þeir gátu deilt með barnsmóður (lög um fæðingar- og foreldraorlof nr. 95/2000). Þá sýna rannsóknir hér á landi að þátttaka fedra í umönnun barna sinna er að aukast (Ásdís Aðalbjörg Arnalds o.fl., 2013, 2015; Dóra Kristín Þórisdóttir og Kolbeinn Stefánsson, 2010). Allt þetta er líklegt til að hafa áhrif á upplifun íslenskra fedra af hamingju.

Íslendingar mælast meðal hamingjusömustu þjóða heims (Helliwell o.fl., 2021) og því má álykta að íslenskir fedur séu hamingjusamir. Aftur á móti hafa afar fáar rannsóknir verið gerðar á hamingju foreldra hér á landi. Komið hefur fram í rannsóknum Dóru Guðrúnar Guðmundsdóttur að foreldrar séu jafn hamingjusamir og barnlaust fólk (Eiríkur Ingi Björnsson og Sigríður Halldórsdóttir, 2017) en í öðrum rannsóknum að foreldrar séu hamingjusamari en barnlaust fólk (Maskína, 2019). Þá hafa engar rannsóknir verið gerðar hér á landi á hamingju fedra, svo vitað sé. Gildi rannsóknarinnar felst í auknum skilningi á hvernig fedur upplifa hamingju við að eignast og eiga börn.

Hamingja í foreldrahlutverkinu

Ekki eru allir á einu máli um í hverju hamingja (e. happiness) felst. Ýmsar kenningar og skilgreiningar hafa verið settar fram sem í grunninn byggjast á tveimur megin sjónarhornum; annars vegar er litið á hamingju sem *sæld* (e. hedonia) og hins vegar er litið á hana sem farsæld (e. eudaimonia) (Ryan o.fl., 2013). Hér verður gerð grein fyrir þeim þremur hamingjukeningum úr smíðju jákvæðrar sálfræði sem birtust skýrast í viðtölum við fedurna. Í fyrsta lagi er það kenningin um jákvæðar tilfinningar (e. positive emotions), sem er byggð á sældarhyggjunni. Í öðru lagi er svo sjálfsákvörðunarkenningin (e. self-determination theory) um sálrænar grunnþarfir

(e. basic need theory) og loks er það kenningin um lífstilgang (e. meaning in life), en báðar þessar síðarnefndu falla undir sjónarhorn farsældarhyggjunnar.

Hamingja sem ánægja

Samkvæmt kenningu um *jákvæðar tilfinningar* felst hamingjan í hvernig okkur líður þá og þá stundina. Átt er við tilfinningar á borð við ánægju, gleði, stolt og það að njóta (Fredrickson, 2009). Hamingja er þá mæld með huglægu mati einstaklingsins á hversu vel eða illa honum líður (Ryan og Deci, 2001). Í sálfræðirannsóknnum sem byggjast á sældarhyggju er reynt að mæla hlutfall jákvæðra og neikvæðra tilfinninga á tilteknu tímabili til þess að meta hamingju einstaklinga (Diener o.fl., 2009). Rannsóknir Fredrickson (2009) á áhrifum tilfinninga sýna að jákvæðar tilfinningar ýta undir þrautseigju, umburðarlyndi og úrræðasemi og minnka áhrif neikvæðra tilfinninga.

Tilfinningar tengdar foreldrahlutverkinu hafa bæði jákvæð og neikvæð áhrif á hamingju foreldra samkvæmt líkani Nelson og féлага (2014). Safngreining (e. meta-analysis) Luhmann og féлага (2012) sýndi að jákvæðar tilfinningar fólks jukust eftir að það eignaðist sitt fyrsta barn og héldust þannig að minnsta kosti fyrstu ár barnsins. Aðrar rannsóknir hafa borið saman foreldra og barnlaust fólk. Þær sýna að í daglegu lífi upplifa foreldrar fleiri jákvæðar tilfinningar en barnlaust fólk (Deaton og Stone, 2014). Sem dæmi geta foreldrar fundið fyrir stolti og gleði við að sjá börnin sín þroskast og dafna (Nelson o.fl., 2014). Að auki upplifa foreldrar fleiri jákvæðar tilfinningar þegar þeir verja tíma með börnum sínum en í öðrum daglegum athöfnum (Musick o.fl., 2016; Nelson o.fl., 2013). Þessar jákvæðu tilfinningar stuðla að hamingju foreldra (Diener o.fl., 1998; Fredrickson, 2009). Um leið benda rannsóknir til þess að í daglegu lífi upplifi foreldrar fleiri neikvæðar tilfinningar en barnlaust fólk (Deaton og Stone, 2014). Ástæða þess er sú að foreldrahlutverkinu fylgir oft streita, álag og áskoranir (Hansen, 2012; Knee og Uysal, 2011). Þá getur sú mikla ábyrgð sem fylgir því að vera foreldri aukið áhyggjur, kvíða og hræðslu (Nelson o.fl., 2014). Foreldrar geta til dæmis haft áhyggjur af að eitthvað komi fyrir börn þeirra (Stickler o.fl., 1991) og verið óöruggir um hvernig þeir eigi að sinna uppeldi barna sinna (Bornstein, 2019). Foreldrahlutverkinu fylgja því bæði auknar jákvæðar tilfinningar og auknar neikvæðar tilfinningar, sem gerir það að verkum að flókið er að meta áhrif barna á hamingju foreldra. Auk tilfinninganna getur foreldrahlutverkinu fylgt svefnleysi og þreyta, fjárhagslegt álag og álag á parsambandið, sem einnig hefur áhrif á hamingju foreldra (Nelson o.fl., 2014).

Að skilgreina hamingju út frá jákvæðum tilfinningum, eða ánægju, hefur ýmsa kosti, svo sem að vera bæði skýrt og mælanlegt (Ryan o.fl., 2008). Fræðimenn hafa þó bent á að hamingja sé flóknara fyrirbæri en svo, að nóg sé að skilgreina hana sem ánægju (Diener o.fl., 1998; Ryan o.fl., 2008). Einstaklingur getur sem dæmi upplifað mikla ánægju í lífi sem einkennist af efnishyggju, græðgi og því að notfæra sér fólk. Það er ekki talið endurspegla hið hamingjuríka líf vegna þess að því meira sem fólk leitast við að hámarka eigin ánægju og forðast erfiðleika, þeim mun líklegra er það til að skapa sér líf sem skortir dýpt, tilgang og tengsl við annað fólk (Ryan o.fl., 2008). Ryan og Deci (2011) hafa einnig bent á að getan til að upplifa neikvæðar tilfinningar, eins og sorg eftir missi, geti oft verið birtingarmynd hamingju og heilbrigðis. Aftur á móti er það að fela neikvæðar tilfinningar með jákvæðum tilfinningum að þeirra mati ekki birtingarmynd hamingju. Jákvæðar tilfinningar, eða ánægja, eru því ekki taldar fullnægjandi skilgreining á hamingju. Flestar rannsóknir sem hafa verið gerðar á hamingju foreldra hingað til hafa byggst á sældarhyggju en færri varpað ljósi á farsældina, eins og gert er í þessari rannsókn.

Hamingja þegar sálrænum grunnþörfum er mætt

Sjálfsákvörðunarkenningin um sálrænar grunnþarfir er ein helsta farsældarkenning sálfræðinnar nú á dögum. Samkvæmt henni er manneskjunni nauðsynlegt að fá sálrænum grunnþörfum sínum fullnægt til að lifa farsælu lífi (Ryan og Deci, 2000, 2011, 2017, 2019). Sálrænu grunnþarfirnar

eru þrjár: 1) Þörfin fyrir sjálfraði, það er að ráða sér sjálfur og athafna sig samkvæmt eigin sannfæringu; 2) þörfin fyrir félagstengsl, það er að finna fyrir nánnum tengslum við annað fólk og finnast maður vera mikilvægur hluti af samfélaginu; og 3) þörfin fyrir hæfni, það er að upplifa árangur og leikni í því sem maður tekur sér fyrir hendur (Ingibjörg Kaldalóns, 2015; Ryan og Deci, 2017, 2019). Þegar þessum grunnþörfum er fullnægt stuðlar það að aukinni hamingju, þroska, árangri, virkni og góðri andlegri heilsu (Ryan og Deci, 2014). Ef þessum grunnþörfum er aftur á móti ekki mætt, getur það dregið úr hamingju og haft neikvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu (Deci og Ryan, 2000; Ryan og Deci, 2011). Nóg er að einni af grunnþörfunum sé ekki fullnægt til að það hafi neikvæð áhrif á líf fólks (Ryan og Deci, 2014).

Ásamt að fá grunnþörfum sínum fullnægt felst farsældin einnig í að lifa meðvituðu lífi í samræmi við eigin gildi og markmið. Til að það sé mögulegt þarf hin farsæla manneskja að ígrunda eigin athafnir og þarfir og verða þannig meðvituð um eigið líf (Ryan o.fl., 2008, 2013; Ryan og Deci, 2019). Hið farsæla líf er því ekki tilfinning heldur forskrift að lífi sem leiðir af sér hamingju. Það er þannig víðari nálgun en að skilgreina hamingju sem ánægju eða út frá jákvæðum tilfinningum (Ryan o.fl., 2008, 2013).

Rannsóknir á upplifun foreldra af því hvernig þeir fá sálrænum grunnþörfum sínum fullnægt eru mjög takmarkaðar. Nelson og félagar (2014) hafa þó bent á að barneignir auki líkurnar á að foreldrar fái grunnþörfum sínum fullnægt. Nýleg rannsókn Nelson–Coffey og féлага (2019) sýnir jafnframt að foreldrar upplifa meira sjálfraði en barnlaust fólk. Þar kemur einnig fram að fedur upplifa meiri félagstengsl en barnlausir karlar, á meðan mæður og barnlausar konur upplifa jafn mikil félagstengsl. Rannsóknin er sú eina sem vitað er til að skoði tengsl foreldrahlutverksins og sálrænna grunnþarfa og því er þörf á frekari rannsóknum á þessu sviði.

Hamingja sem lífstilgangur

Kenningin um hamingju út frá lífstilgangi er sú síðari af tveimur kenningum í anda farsældarhyggjunnar sem hér er fjallað um. Lífstilgangur er meginþáttur í hinu farsæla lífi. Fólk sem upplifir lífstilgang finnst líf sitt vera eins og það á að vera, upplifir skýra stefnu í eigin lífi og finnst gjörðir sínar skipta máli (George og Park, 2016; Martela og Steger, 2016). Martela og Steger (2016) útskýra lífstilgang út frá þremur hugtökum; 1) samhengi (e. coherence), því að upplifa líf sitt sem skiljanlegt og skilmerkilegt; 2) lífsstefnu (e. purpose), því að stefna að einhverju í lífinu og hafa framtíðarmarkmið í samræmi við það; og 3) merkingarbæru lífi (e. significance), því að upplifa líf sitt sem mikilvægt og dýrmætt og að lífið sé þess virði að lifa því. Saman mynda þessir þrír þættir hamingju í formi aukins lífstilgangs.

Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á tengsl sálrænna grunnþarfa og lífstilgangs. Rannsókn Martela, Ryan og Steger (2017) leiddi í ljós að mikilvægt væri að fá sálrænum grunnþörfum sínum fullnægt til þess að upplifa lífstilgang. Þar eru félagstengslin talin skipta mestu máli, það er að segja að tengjast öðrum nánnum böndum og tilheyra. Rannsóknir hafa jafnframt sýnt að það að eiga fjölskyldu sé eitt af því sem stuðli hvað mest að upplifun lífstilgangs (Lambert o.fl., 2010). Þá sýna rannsóknir að foreldrar upplifa merkingarþærra líf þegar þeir verja tíma með börnum sínum (Musick o.fl., 2016; Nelson o.fl., 2013). Því má segja að foreldrahlutverkið geti stuðlað að því að foreldrar telji líf sitt merkingarþærrt, og það stuðli síðan að hamingju þeirra (Nelson o.fl., 2014).

Hér hefur verið greint frá þremur kenningum sem varpa ljósi á upplifun fedra af hamingju. Hafa þarf í huga að þessar ólíku birtingarmyndir hamingju geta skarast. Sem dæmi upplifir fólk fleiri jákvæðar tilfinningar og aukinn lífstilgang þegar það fær sálrænum grunnþörfum sínum fullnægt (Deci og Ryan, 2004; Martela o.fl., 2017; Ryan o.fl., 2013; Ryan og Deci, 2001, 2019). Einnig stuðla jákvæðar tilfinningar að auknum lífstilgangi (Hicks og King, 2009; Martela o.fl., 2017).

Rannsóknir á hamingju foreldra sýna ólíkar og mótsagnakenndar niðurstöður, enda nálgast þær hamingju á ólíkan hátt (Nelson o.fl., 2014). Margar fyrirliggjandi rannsóknir byggjast á huglægri

skilgreiningu og mati fólks á hamingju, þar sem þátttakendur meta eigin hamingju út frá spurningunni „Hversu hamingjusamur finnst þér þú vera?“, án þess að hamingjan sé skilgreind út frá ákveðinni kenningu um hamingju (t.d. Margolis og Myrskylä, 2011). Það er því erfitt að átta sig á hvort eða þá hvaða kenning um hamingju liggur til grundvallar hverri rannsókn, og það gerir jafnframt samanburð á niðurstöðum erfiðan. Því er mikilvægt að skoða hamingju út frá ólíkum kenningarlegum sjónarhornum sem varpað geta ljósi á ólíkar birtingarmyndir hamingjunnar, eins og hér er gert. Rannsóknarspurningin sem leitað verður svara við er: Hvernig upplifa feður hamingju í tengslum við að eignast og eiga börn?

Aðferð

Til að fá innsýn í hugmyndir fedra um hamingju voru tekin hálfopin einstaklingsviðtöl við níu feður. Rannsóknin er byggð á meistaraverkefni fyrsta höfundar.

Í fyrirbærafræðilegum rannsóknum er mikilvægt að þátttakendur hafi töluverða reynslu af viðfangsefninu (Sigríður Halldórsdóttir, 2013), sem í þessu tilfalli er hamingja í föðurhlutverkinu. Þátttakendur voru valdir með hentugleikaúrtaki (Braun og Clarke, 2013). Auglýst var eftir þátttakendum á persónulegri Facebook-síðu fyrsta höfundar, þar sem óskað var eftir feðrum í viðtöl til að ræða föðurhlutverkið. Auglýst var eftir feðrum sem hefðu töluverða reynslu af föðurhlutverkinu, það er ættu tvö eða fleiri börn og það elsta um það bil tíu ára gamalt. Óskað var eftir feðrum sem byggju með barnsmóður sinni og ættu ekki börn úr fyrri samböndum. Það var gert til að skilnaður og jafnvel forræðisdeilur lituðu ekki reynslu þeirra. Leitast var við að helmingur feðranna byggji á höfuðborgarsvæðinu (N=4) og helmingur í ýmsum bæjarfélögum á landsbyggðinni (N=5). Feðurnir buðu sig fram til þátttöku að eigin frumkvæði eða voru hvattir til þátttöku af kunningjum sínum sem sáu auglýsinguna. Rannsakandi þekkti þátttakendur lítið sem ekkert áður en viðtölin hófust. Þegar níu feður höfðu boðið sig fram til þátttöku var auglýsingin fjarlægð af Facebook.

Þátttakendur voru á aldrinum 36–55 ára, voru í sambúð eða hjónabandi með barnsmóður sinni og áttu tvö til þrjú börn á aldrinum 0–13 ára. Menntunarstig þeirra var ólíkt, allt frá því að hafa lokið grunnskólaprófi til þess að hafa lokið meistaraprófi í háskóla. Allir unnu þeir utan heimilis og virtust eiga það sameiginlegt að vera í vel launuðum störfum, flestir í ábyrgðar- eða stjórnunarstöðu. Þátttakendurnir tilheyrðu því hópi fedra sem líklegir eru til að vera hamingjusamir, meðal annars vegna þess að þeir bjuggu með barnsmóður sinni og börnum (Nelson-Coffey, 2018) og virtust búa við fjárhagslegt öryggi (Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, 2013).

Í viðtölunum fylgdi rannsakandi fyrir fram gerðum viðtalsvísi með opnum spurningum, en til að halda flæði í viðtölunum gat röð spurninga verið ólík. Í viðtölunum var áhersla lögð á hvernig þátttakendurnir upplifðu að eignast börn, hvernig að eiga börn hafði áhrif á daglegt líf og hvernig þeir skilgreindu og upplifðu hamingju. Þá spurði rannsakandi nánar út í ýmis atriði sem komu fram í viðtalinu ef þau þóttu mikilvæg fyrir rannsóknina. Viðtölin fóru fram í mars 2018, ýmist á vinnustað þátttakanda, heimili hans eða á kaffihúsi. Þriðjungur viðtala fór fram í myndsímtali. Viðtölin voru 45–90 mínútur að lengd. Þau voru tekin upp á hljóðupptökutæki og afrituð orðrétt.

Farið var í einu og öllu eftir lögum um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga (nr. 77/2000). Þátttakendur veittu allir upplýst samþykki fyrir þátttöku í rannsókninni og vinnslu upplýsinga. Til að tryggja trúnað við þátttakendur voru þeim gefin dulnefni og öllum persónugreinanlegum upplýsingum í gögnum breytt.

Gögnin voru þemagreind samkvæmt viðmiðum um fyrirbærafræðilega greiningu (Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Hvert viðtal var marglesíð og upplifun hvers þátttakanda dregin skýrt fram á greiningarblaði. Þá var hverjum þátttakanda sent sitt greiningarblað og gefið tækifæri til

að gera athugasemdir. Svörum þátttakenda var einnig fylgt eftir með tölvupóstsamskiptum við þá til að dýpka skilning rannsakanda á efninu. Fimm þátttakendur af níu svöruðu pósti rannsakanda og gerðu engar athugasemdir við greiningarblöðin. Þegar greiningarblöð höfðu verið útbúin fyrir hvern þátttakanda voru þau kóðuð með greiningarforritinu ATLAS. Því næst var gerð tillaga að þemum út frá kóðunum og þeim hamingjukenninum jákvæðar sálfræði sem best endurspegluðu gögnin, það er kenningu um jákvæðar tilfinningar, sjálfsákvörðunarkenningu um farsæld og sálrænar grunnþarfir og kenningu um hamingju út frá auknum lífstilgangi. Kenningarnar voru nýttar til að draga fram upplifun fedranna af hamingju. Þannig voru greind fjögur meginþemu sem fjallað er um í næsta kafla.

Niðurstöður og umræður

Niðurstöður rannsóknarinnar varpa ljósi á hvernig fedur upplifa hamingju í tengslum við að eignast og eiga börn. Greind voru fjögur meginþemu: 1) Hamingja sem ánægja: Lífsins lukka að eiga börn; 2) Hamingja sem farsælt líf: Manns bestu stundir eru með börnunum; 3) Hamingja sem lífstilgangur: Hamingjan er innihaldsríkari með föðurhlutverkinu; og loks 4) Lífið með börnunum er bæði krefjandi og hamingjuríkt. Þemun endurspeglu skilning fedranna á hamingju út frá þeim kenningarlegu sjónarhornum á hamingju sem fjallað hefur verið um. Fræðilegri umræðu er fléttað saman við niðurstöðurnar.

Hamingja sem ánægja: Lífsins lukka að eiga börn

Í viðtölunum kom skýrt fram að fedurnir tengdu hamingju við jákvæðar tilfinningar eins og ánægju, gleði, stolt og þakklæti. Þetta er í samræmi við umfjöllun Fredrickson (2009) um hamingju sem jákvæðar tilfinningar. Fedurnir töldu það mikla gæfu að geta eignast börn. Eyjólfur sagði að hann hefði „örugglega getað orðið ... ósáttur og bitur ... á elliheimilinu ... ef að maður hefði ekki ... fengið að njóta þessarar gæfu“ að eignast börn. Baldur tók undir og sagði: „Þetta er mikil gæfa [að eignast börn] ... það er kannski það sem hamingjan er.“

Fedurnir upplifðu meiri ánægju eftir að þeir eignuðust börn. Þeir sögðu börnin „krydda tilveruna“ og „gefa lífinu lit“ og töluðu um að lífið með börnunum væri mun „skemmtilegra“ og „áhugaverðara“ en líf þeirra var áður. Það er meiri gleði, „lífið snýst ... svo mikið um ... samveru og skemmtilegheit“ eins og einn þeirra sagði (Baldur). Friðrik talaði um að áður hefðu veraldlegir hlutir veitt honum hamingju en nú væri það „að [barnið læri að] pissa í klósettið ... alveg brjálæðislega skemmtilegt“ og veitti hamingju. Það samræmist fyrri rannsóknunum sem hafa sýnt að í daglegu lífi upplifi foreldrar fleiri jákvæðar tilfinningar en barnlaust fólk (Deaton og Stone, 2014). Einn fedranna lýsti breytingunni eftir að hann varð faðir á þann veg að það sem hefði áður veitt honum „mest[a] gleði“ og „mikla hamingju og unað“ var að „standa [einn] einhvers staðar uppi í óbyggðum“ og „koma á einhverja nýja staði og upplifa eitthvað nýtt“. Eftir að hann varð faðir sagðist hann upplifa „eitthvað nýtt á hverjum degi“ (Baldur). Nokkrir fedranna töluðu um hamingjuna sem þeir upplifðu áður en og eftir að þeir eignuðust börnin sem tvennt ólíkt. Þannig tengdu þeir föðurhlutverkið við upplifanir sem þeir hefðu aldrei kynnst ef þeir væru ekki fedur. Friðrik sagði að það að eignast barn hefði verið „mjög súrrealísk tilfinning ... alsælutilfinning ... *tingling* tilfinning í öllum líkamanum ... með náladofa alls staðar“. Tryggvi sagði að föðurhlutverkinu fylgdu „tilfinningar sem að maður hafði aldrei fundið áður ... þessi sterka ... ást“, sem væri „eiginlega svona ólýsanleg“. Þannig lýstu fedurnir því hvernig þeir fundu fyrir sterkum tilfinningum ólíkt öllu því sem þeir hefðu upplifað áður.

Fedurnir töluðu mun meira um jákvæðar hliðar föðurhlutverksins en krefjandi hliðar þess. Í máli þeirra mátti greina hversu ánægðir þeir væru með lífið og meðvitaðir um hvað þeir hefðu það gott. Ríkharður sagði þau hjónin vera þakklát og „ótrúlega heppin“ með lífið eins og það væri. Hann sagði: „Það gengur allt vel hjá manni, maður ... [er] ekki með neikvæða factorinn, nema bara ... að nenna ekki að þrifa eða hvað það er.“ Fedurnir töldu sig heppna að eiga heilbrigð

börn sem nyttu velgengni. Eyjólfur sagði: „Maður er auðvitað það lánsamur; ... okkur gekk vel að eignast börnin og þau eru heilbrigð, þau eru hraust, þau eru kát, þannig að ég hef í sjálfu sér bara upplifað kosti þess“ að vera faðir. Hamingjan veltur þó ekki einungis á jákvæðum tilfinningum (hamingja sem ánægja), heldur er hún flóknara fyrirbæri en svo að nóg sé að skilgreina hana sem ánægju (Diener o.fl., 1998; Ryan o.fl., 2008). Enda kom það fram í greiningu gagnanna að feðurnir skilgreindu hamingjuna á fleiri vegu.

Hamingja sem farsælt líf: Manns bestu stundir eru með börnunum

Í umfjöllun fedranna um hamingju mátti greina að þeir töldu hana meðal annars tengjast því að hve miklu leyti þeir gætu ráðið sér sjálfir, hvernig þeir tengdust öðru fólki og hversu hæfa þeir teldu sig vera til að sinna foreldrahlutverkinu. Með öðrum orðum þá útskýrðu þeir hamingju sína út frá hversu vel þeir töldu að sálrænum þörfum sínum fyrir *sjálfræði*, *félagstengsl* og *hæfni* væri mætt. Eins og áður hefur komið fram þá stuðlar slík upplifun að farsælu lífi (Ryan og Deci, 2017).

Feðurnir töldu sig upplifa **sjálfræði** þegar þeir höfðu svigrúm til að sinna því sem þeim þótti mikilvægt, hvort sem það var fjölskyldan, vinirnir eða þeirra eigin þarfir. Sjálfræði felur í sér að ráða sér sjálfur og athafna sig samkvæmt eigin sannfæringu (Ingibjörg Kaldalóns, 2015; Ryan og Deci, 2017). Þeir sögðu hamingjuna felast í að geta „gert svona eiginlega mest það sem mann langar til að gera“ (Baldur) og að það drægi úr hamingjunni þegar þeir hefðu „ekki alveg stjórn“ á sínum „tíma og ... aðstæðum“ (Eyjólfur). Einn fedranna lýsti því þannig að hann væri betri í að „stýra ... [eigin] lífi“ eftir að hann varð faðir og sagði vera meðvitaðri um að nýta tímann vel. Hann tengdi hamingjuna við að „láta hlutina ekki bara gerast af sjálfu sér, heldur það að stefna með markvissum hætti“ að einhverju (Eyjólfur). Feðurnir upplifðu þannig sjálfræði og aukna hamingju þegar þeir höfðu til dæmis nægan tíma til að sinna börnum sínum. Einn fedranna, Ríkharður, upplifði mikinn sveigjanleika þar sem hann eignaðist sín fyrstu börn þegar hann var í námi og taldi það „þvílíkan lúxus“ að hafa nægan „tíma með börnunum“.

Fjárhagsstaða, sveigjanleiki í vinnu og kröfur frá samfélaginu voru meðal þeirra þátta sem höfðu áhrif á upplifun fedranna af sjálfræði. Aukið sjálfræði fylgdi þegar fjárhagsstaða heimilisins gerði þeim kleift að vera heima með börnum sínum í fæðingarorlofi. Aukið sjálfræði fylgdi einnig sveigjanleika í vinnu til að sinna börnunum þegar þörf var á. Baldur sagði sem dæmi að hann hefði minnkað við sig vinnu eftir að hann eignaðist barn og Tryggvi sem „vinn[ur] með föður“ sínum sagði að það væri „rosa mikill skilningur, ... ég fæ alltaf að hlaupa úr vinnunni“ þegar hann þyrfti. Aftur á móti upplifðu feðurnir takmarkað sjálfræði þegar þeim fannst þeir tilneyddir til að vinna mikið og hafa þar af leiðandi minni tíma fyrir börn sín. Sjálfræði og takmarkað sjálfræði virðist því haldast hönd í hönd í föðurhlutverkinu. Feðurnir gátu upplifað skort á sjálfræði þegar þeir gátu ekki gert allt það sem þeir vildu gera (sjá umfjöllun um krefjandi þætti föðurhlutverksins hér á eftir), en upplifað um leið sjálfræði í ákvörðun sinni um að eignast börn og leggja sig fram við að sinna þeim vel.

Hið daglega líf með börnunum stuðlar að upplifun fedranna af félagstengslum en þá upplifa þeir nán tengsl við aðra og að þeir séu mikilvægur hluti af samfélaginu (Ryan og Deci, 2017). Ríkharður lýsti þessu vel: „Stundum hugsar maður ... hvernig væri lífið ... ef maður væri bara einn. ... Það eru miklu, miklu fleiri plúsar við að eiga fjölskyldu en ekki að eiga fjölskyldu.“ Að sama skapi tengdu feðurnir samverustundir með börnunum við hamingju. Agnar sagði:

Manns bestu stundir eru með fjölskyldunni og börnunum. ... Eftir að ég eignast börn, að þá er [u] ... það [börnin] sem veit[a] mér mesta hamingju. ... Það þarf ekkert að vera að gerast ... [því það að vera saman], ... það er bara hamingjustund.

Margir fedranna tengdu vellíðan fjölskyldunnar við hamingju: Þegar „öllum [í fjölskyldunni] líð[ur] vel ... þá líður manni best“ (Sindri). Ríkharður taldi að það væri „ömurleg[t]“ að geta ekki umgengist börnin sín daglega ef maður væri til dæmis „[frá]skilinn“ og eingöngu „viku og viku

með krakkana“. Aðrir feður tóku undir með Ríkharði. Tryggvi sagði: „Það er allt betra“ eftir að við hjónin eignuðumst börnin.

Lífið með börnunum hafði einnig áhrif á samband feðranna við barnsmóður sína. Sumir feðranna töluðu um að sambandið við barnsmóðurina hefði styrkst og þroskast eftir að þau eignuðust börn. Einn þeirra sagði: „Eftir að [barnið] fæddist, þá ... vorum við bæði svona all in ... og erum bara mjög ástfangin og nán í dag“ (Tryggvi). Að auki hafði lífið með börnunum áhrif á samband feðranna við vini sína. Nokkrir feðranna sögðu tengslin við vinina hafa styrkst eftir að þeir urðu feður – sérstaklega ef vinirnir áttu börn sjálfir. Þá hittust þeir með börn sín og áttu tíma saman: „Áður en maður [varð faðir] ... hafði maður ... ekkert endilega samleið með þeim félögum sem [áttu börn], ... en svo ... er maður kominn með börn“ og þá eykst samveran með þeim (Baldur). Einnig voru dæmi um að samskiptin við vinina yrðu nánari eftir að þeir urðu feður: „Karlmennt eru svolítið lokaðir“ en eftir að þeir verða feður „fatta [þeir] að það sé hægt að tala ... um börnin og fjölskylduna og [að] það eru allir í svipuðum málum“ (Gunnar). Um leið gat lífið með börnunum haft neikvæð áhrif á tengsl feðranna við barnsmóður sína og á sambandið við suma vini eins og fjallað verður um hér á eftir.

Hamingja feðranna endurspegladist í hversu hæfa þeir töldu sig vera í foreldrahlutverkinu. Í þessu samhengi vísar hæfni til þess að upplifa færni í föðurhlutverkinu (Ryan og Deci, 2017). Upplifun feðranna af færni í föðurhlutverkinu var ólík eftir aldri barnsins. Þó sumir feðranna hafi upplifað sig örugga í uppeldi og umönnun barna sinna þá greindu þeir einnig frá vanmætti og óöryggi sem fjallað er um í þemanu *Lífið með börnunum er bæði krefjandi og hamingjuríkt*. Misjafnt var hversu hæfa feðurnir upplifðu sig til að sinna þörfum ungabarnsins, ekki síst þegar börnin voru á brjósti. Sumir feðranna voru fullir sjálfstrausts þó barnið væri á brjósti því þeir sögðust geta gert „allt annað“ en að gefa barninu brjóst. Þeir feður sem áttu börn sem ekki voru á brjósti gátu jafnframt sinnt þörfum barnsins fyrir líkamlega næringu til jafns við móðurina með því að gefa því pela. Þegar börnin urðu eldri töldu margir feðurnir sig verða enn færari í hlutverki sínu, meðal annars vegna þess að þeim fannst þeir geta tekið meiri þátt í umönnun barnanna. Börnin eru „miklu háðari [móðurinni] fyrst. ... [en] þegar þau eldast ... fær maður ... aðeins meira hlutverk. ... Þegar [barnið] var svona tveggja ára, þá var alveg minn tími kominn“ sagði Tryggvi. Aukin reynsla í föðurhlutverkinu virtist einnig auka tiltrú feðranna á hæfni sinni, eða eins og Eyjólfur sagði: „Verklegi hlutinn af því að vera foreldri [kemur] ... bara ... með ... æfingu.“ Einnig töluðu sumir feðranna um að þeir upplifðu sig sem betri uppaldur eftir því sem þeir eignuðust fleiri börn og reynslan yrði meiri. Þeir töldu það sýna að þeir stæðu sig vel hversu vel börnunum vegnaði: Þau „eiga vini, eru félagslega sterk, stunda íþróttir [og] ... eru ... fyrirmyndarkrakkar“ (Ríkharður). Reynsla feðranna er í takt við að gerðar eru ólíkar kröfur til feðra eftir því sem barnið þroskast og þarfir þess breytast (Azar, 2003; Palkovitz, 1996; Palkovitz og Palm, 2009).

Auk þess að fá sálrænum grunnþörfum sínum mætt er lífstilgangur mikilvægur til að upplifa hamingju (Martela og Steger, 2016). Það kom skýrt fram í gögnunum að feðurnir tengdu lífstilgang við upplifun sína af hamingju.

Hamingja sem lífstilgangur: Hamingjan er innihaldsríkari með föðurhlutverkinu

Aukinn lífstilgangur var það hugtak sem sást hvað skýrast í umræðu feðranna um hamingjuna. Fólki sem finnst það hafa lífstilgang upplifir skýra stefnu og telur lífið vera skiljanlegt, rökrétt og þess virði að lifa því (Martela og Steger, 2016). Þegar feðurnir eignuðust sitt fyrsta barn upplifðu þeir nýjan tilgang með lífinu. Tryggvi sagði að þegar hann eignaðist sitt fyrsta barn hefði hann fundið „annan tilgang, einhvern æðri tilgang“ því „það snýst allt um [barnið]“. Hann fór að hugsa betur um sjálfan sig því hann „elskaði lífið meira“. Gunnar sagði að sér hefði fundist það „furðuleg breyting ... hvað það var gott að hafa einhvern svona til að hugsa um“ og Friðrik talaði um hve gott væri að eiga börn sem treysta á mann í einu og öllu. Þarna má greina aukinn lífstilgang með tilkomu barnanna, en út frá þessum frásögnum má ætla að feðurnir hafi

upplifað í auknum mæli að líf þeirra væri verðmætt og mikilvægt. Hið merkingarbæra líf, sem er eitt af undirhugtökum lífstilgangs, byggist á að upplifa að lífið sé verðmætt og mikilvægt og að það sé þess virði að lifa því (Martela og Steger, 2016).

Það gæti einnig hafa aukið upplifun feðranna af merkingarbæru lífi að þeir upplifðu sig mikilvæga fyrir vellíðan og framtíð barna sinna. Feðurnir töluðu um hversu vænt þeim þætti um börnin og hversu „yndislegt“ væri að fylgjast með þeim „vaxa og dafna“. Feðurnir voru einnig meðvitaðir um hversu mikilvægu hlutverki þeir gegndu við að stuðla að hamingju barna sinna og tryggja þeim góða framtíð. Gunnar sagði að markmið sitt í föðurhlutverkinu væri „að búa til góða og heilsteypa einstaklinga“ og sjá til þess „að þau upplifi ... hamingju og [góða] æsku“. Sindri og Friðrik sögðu sömuleiðis að það veitti þeim hamingju að geta kennt börnum sínum eitthvað og leiðbeint þeim. Það hversu mikilvæga feðurnir upplifðu sig fyrir vellíðan barna sinna sást einnig á því að þeir sögðu hamingju barnanna hafa áhrif á hamingju sína. Hafþór sagði: „Þegar að börnunum gengur vel og líður vel ... þá ... hefur það áhrif á mína hamingju ... og ef þau eru niðurbrotin að þá er ég ekki eins hamingjusamur.“ Það hversu vel börnunum líður hefur því áhrif á hversu mikla hamingju feðurnir upplifa.

Feðurnir töluðu með ólíkum hætti um tilgang lífsins og barneigna. Einn feðranna tengdi barneignir við líffræðilegan tilgang „að halda þessu [mannkyninu] gangandi ... og fjölga sér“ (Agnar). Annar velti fyrir sér hver „hinn eiginlegi tilgangur ... lífsins“ væri ef það væru ekki börnin (Ríkharður). Margir þeirra sögðu að þó þeir hefðu áður fyrir ekki litið á það sem tilgang sinn að eignast börn, þá væri það tilgangur þeirra nú að sinna börnunum. „Í stóra samhenginu ... [væri] allt ... svolítið *pointless* [án barna]. ... Þetta væri rosa einfalt og litlaust og grátt líf, ef að það væri ekki fyrir þau.“ Þessi orð Friðriks má tengja beint umfjöllun Martela og Steger (2016) um samhengi, sem vísar til þess að við finnum aukinn lífstilgang þegar við upplifum að við höfum skýrt hlutverk í lífinu. Að sama skapi koma þessi orð feðranna heim og saman við líkan Nelson og félagar (2014) um að foreldrar séu líklegir til að finna fyrir auknum lífstilgangi vegna barna sinna.

Upplifun feðranna af lífstilgangi sást einnig skýrt í umræðu þeirra um að hamingjan væri önnur nú en hún var áður. Þeir sögðu hamingjuna sem þeir upplifðu áður en þeir eignuðust börn hafa verið „yfirborðskennd[ari]“ og jafnvel „innihaldslaus[ari]“, á meðan hamingjan eftir að þeir eignuðust börn væri fullmótaðri og innihaldsríkari. Gunnar sagðist „ekki geta borið ... þessi tvö hamingjustig saman“ því eftir að hann eignaðist börn væri hamingjan „meira svona fullnægjandi hamingja eða ... fullskapaðri og mótaðri hamingja heldur en það sem maður hélt að væri hamingja áður“. Það að finna fyrir meiri lífstilgangi en áður gæti haft þau áhrif að feðurnir upplifa hamingjuna nú dýpri og innihaldsríkari.

Lífið með börnunum er bæði krefjandi og hamingjuríkt

Uvm leið og feðurnir töluðu um að lífið með börnunum veitti þeim hamingju töldu þeir það einnig krefjandi. Þeir sögðu það „erfiðara“ að mörgu leyti eftir að börnin fæddust og nefndu ýmis atriði.

Eitt af því sem þeir nefndu var uppeldi og umönnun barnanna. Þeir sögðu það geta verið krefjandi að sinna börnunum og „reyn[t] á þolinmæðina“ (Ríkharður), eins og að „orga ekki af þreytu og þirringi yfir 16 milljónustu spurningu“ barnsins um sama hlutinn (Friðrik). Annar talaði um að „úlfatíminn, tíminn milli fimm og sjö“ væri „krefjandi tími á öllum heimilum þar sem þú ert með yngri börn“ (Eyjólfur). Enn annar talaði um morgnana sem krefjandi og sagðist alltaf vona að hann þyrfti „ekki að berjast svona mikið við þau [börnin] á morgnana. ... Maður vill á hverjum degi að það væri, einhvern veginn notalegra ... en við höfum ekki alveg náð því“ (Baldur). Nokkrir feðranna töluðu um að þeim fyndist krefjandi að halda uppi aga. „Eg á svolítið erfitt með að ... vera þessi strangi ... [þannig að] það lendir meira á konunni minni“ sagði Tryggvi. Baldur tók undir og sagðist „ekkert [líða] vel með það ... að vera með þessa ögun“.

Við þetta bætast öll praktísku verkefni sem fylgja því að vera foreldri. Friðrik talaði um álagið við að „ná að halda öllum boltunum á lofti ... [og] halda sönum“. Það þarf að „skutla [börnunum] út um allt“ (Friðrik). Einnig „þarf að þrifa þvottinn, ... elda matinn, ... halda heimilinu ... í standi ... [og börnin] verð[a] að læra [heima]. ... Þetta daglega amstur getur verið krefjandi“ sagði Ríkharður og bætti við að heimilið væri „bara vinnustaður“. Svefnleysi var enn annað sem sumir fedranna nefndu sem neikvæða og erfiða reynslu tengda lífinu með börnunum en „undir eins og þú ert svefnlítill, þá bara stýttist þráðurinn og það hefur áhrif á vinnuna og samskipti við alla“ (Eyjólfur). Svefnleysi er eitt af því sem talið er draga úr hamingju foreldra (Nelson o.fl., 2014).

Annað sem fedurnir nefndu að væri erfitt við foreldrahlutverkið var ábyrgðin, vanmátturinn og óöryggið sem því fylgdi. „Þú náttúrulega berð ábyrgð á ... lífi“ sem foreldri (Tryggvi) og „maður [verður] ... að standa sína plikt“ (Agnar) – „allan sólarhringinn“ (Baldur). Friðrik talaði um hversu „stórt og mikið hlutverk og verkefni“ föðurhlutverkið væri. Þrátt fyrir að hann ætti orðið þrjú börn sagði hann: „Ég held ég hafi aldrei verið tilbúinn“ þegar börnin fæddust. „Tilfinning[in]“ er „alltaf“ sú að maður „veit ekki neitt og skilur ekki neitt og kann ekki neitt og getur ekki neitt.“ Þá talaði Gunnar um „áhætt[una]“, „hræðsl[una]“ og „ótt[ann]“ við að mistakast“ eða gera eitthvað vitlaust og með því „skemma“ börnin sín. Fedurnir höfðu einnig áhyggjur af að það uppeldi sem þeir veittu börnum sínum nú gerði þau ekki „nægilega sterk til að standa í lappirnar og velja rétt“ (Eyjólfur) þegar þau yrðu eldri. Í frásögnum fedranna má skýrt greina þær áhyggjur sem geta fylgt foreldrahlutverkinu (Nelson o.fl., 2014; Stickler o.fl., 1991) og það óöryggi sem margir foreldrar upplifa nú á dögum (Bornstein, 2019).

Fedurnir upplifðu nokkrir vanmátt á fyrstu árum barnsins. Þegar barnið var á brjósti upplifðu sumir þeirra sig „hjálparlausa“ þar sem þeir gátu ekki sinnt þörfum barnsins fyrir líkamlega næringu. Friðrik sagði: „Við pabbarnir erum *basically* óþarfir fyrstu þrjá mánuðina ... algjörlega tilgangslausir ... við erum ... rosa góðir [í] að þjóna [mömmunni] ... en ... við getum ekkert [gert] fyrir börnin okkar.“ Vanmátturinn kom einnig skýrt fram er fedurnir töluðu um veikindi barna sinna. Það er „erfiðast“ því þá er „maður hjálparlaus“ og getur svo lítið gert (Agnar). „Ég held að það yrði það erfiðasta ef maður sæi eitthvað koma fyrir börnin sín“ sagði Eyjólfur.

Nokkrir fedranna töluðu um þann aukna kostnað sem fylgdi því að eiga börn. „Þú þarft stærra hús, þú þarft stærra bíl, þannig að peningalega [séð] ... er [þetta] ókostur“ sagði Ríkharður. Fjárhagsstaða fjölskyldunnar hafði einnig ráðið því hvort þeir tóku fullt fæðingarorlof eða ekki vegna launaskerðingar í fæðingarorlofi. Til dæmis sagðist Sindri aðeins hafa tekið lítinn hluta af fæðingarorlofinu því sér hefði fundist það „algjör óþarfi að ... bæta fjárhagsáhyggjum ... oní hitt“. Það fjárhagslega álag sem getur fylgt því að sjá fyrir börnunum er líklegt til að draga úr hamingju foreldra (Nelson o.fl., 2014; Stone o.fl., 2010).

Sumir fedranna töluðu um að erfitt væri að samræma vinnu og fjölskyldulíf. Eyjólfur sagði: „Skóli [barnanna], atvinnulíf, heimili – þetta er ekkert hugsað saman.“ Sindri tók undir það og sagði það „ekki fjölskylduvænt að búa á Íslandi ... [því] fólk vinnur lengi og mikið“. Eyjólfur sagði að þessi „harði vinnukúltúr“ ylli því að „meira [væri] svona um fundi“ hjá honum „á síðdeginu“ sem gerði það að verkum að konan hans sækti alltaf börnin í leikskólann. Hann sagðist „ekkert alltaf sáttur við hvernig kerfið hefur verið sett upp“ en sæi „ekki alveg hvernig“ hann gæti „breytt því“. Agnar talaði um að mikil vinna hjá honum og „tímaleysi“ skapaði „núning á heimilinu“ því hann væri þá „ekki til staðar“ til að sinna börnunum. Hafþór, eins og fleiri, talaði um að hann „væri alveg til í að vera ... heima með þeim [börnunum] ... allan daginn ... og gæti þá ... sinnt þeim miklu betur“ en bætti svo við „[en] það þarf líka að vinna ... og það þarf að kenna“ börnunum að „það þurfi að hafa fyrir lífinu“. Sumir fedranna töluðu um að álagið í vinnunni hefði áhrif á samskipti þeirra við börnin heima fyrir. Gunnar sagði að það væri „sennilega mesta áskorunin“ að láta vinnuna ekki „hafa áhrif á ... föðurhlutverkið og þolinmæðina þar“. Friðrik, sem sagðist vinna „alveg ógeðslega mikið“, sagðist hafa ákveðið að minnka vinnuna til að geta sinnt börnunum betur er hann fann að börnin voru að fjarlægjast hann. Þannig gat starfið takmarkað upplifun fedranna af sjálfræði, sem hefur áhrif á farsæld í föðurhlutverkinu.

Feðurnir töluðu um að eftir að þeir urðu feður hefði samband þeirra við barnsmóður og vini breyst, um leið og frítími þeirra hefði minnkað.

Dú hefur bara 24 tíma í sólarhringnum, og þú þarft auðvitað að sofa ... [og] vinnan étur upp ákveðið. ... Þessi tími til að ... sinna sjálfum þér, sinna makanum ... fjölskyldu og vinum ... finnur sér nýtt jafnvægi. ... Ef þú vilt taka þátt í öllu, alltaf, með vinunum eða vinnufélögunum ... þá ertu kannski ekki ... týpan til ... að vera fjölskyldumaður (Eyjólfur).

Margir feðranna töluðu um að hafa minni tíma með barnsmóður sinni nú en áður en þau eignuðust börn: „Tíminn sem að ég og [barnsmóðirin] höfum svona saman ... er ... stundum ekki til staðar, ... [það] koma bara margir dagar í röð sem við ... hittumst varla“ (Agnar). Þá töluðu nokkrir feðranna um aukinn ágreining í parsambandinu eftir að börnin fæddust: „Þegar þú ert búinn að vera með ... krakkana heima ... þá er styttri þráðurinn“ og líklegra að við verðum „eitthvað ósátt ... [hvort við] annað“ (Ríkharður). Þetta er í takt við rannsóknir sem sýna að það dragi úr ánægju í parsambandinu að eiga börn (Cui og Donnellan, 2009; Luhmann o.fl., 2012; Twenge o.fl., 2003).

Það að eiga börn hafði einnig áhrif á tengsl feðranna við vini sína. Nokkrir feðranna töluðu um að „svona þínu ... gjá“ (Sindri) hefði myndast á milli þeirra og vina þeirra og í kjölfarið hefðu þeir misst tengslin við þá. Það átti sérstaklega við þegar vinirnir áttu ekki börn sjálfir. Ég „horf[i] á hlutina ... öðrum augum“ en barnlausir vinir mínir, sagði Sindri og bætti við: „Þú ætlar ekki að [missa samband við þá], en ... það gerist bara.“ Tryggvi sagði að „nánustu vinir manns“ tækju þátt í lífi hans með börnunum á meðan „þeir sem eru svona kunningjar ... missti maður voða mikið samband við“. Þannig gátu þær breytingar sem fylgdu föðurhlutverkinu haft áhrif á félagstengslin.

Feðurnir töluðu um að frítími þeirra hefði minnkað eftir að þeir eignuðust börn. Friðrik sagði:

Frítími, hann er ekki til, hann var rosa lítill þegar við áttum eitt barn ... enginn þegar við áttum tvö börn, núna ... veit [ég] ekki hvað það er ... [ég er sjálfur] í sextánda sæti, sirka; fyrst þau, svo er vinnan og svo er heimilið, ... síðan alls konar önnur verkefni, þá kannski kem [ég sjálfur].

Vegna takmarkaðs frítíma sagði Ríkharður: „Tíminn er miklu verðmætari en áður [en ég eignaðist börn] ... maður skipuleggur tímann miklu, miklu, miklu betur.“ Preyta hefur einnig áhrif á upplifun feðranna af frítíma. Eyjólfur sagði að þegar börnin væru sofnuð á kvöldin væri hann „svolítið latur að rífa sig aftur upp til þess að fara út, það er undantekning að [maður hafi orku til að] gera eitthvað“. Reynsla feðranna er í samræmi við rannsóknir sem sýna að það getur dregið úr hamingju að hafa takmarkaðan tíma (Mogilner, 2019).

Það að fórna eigin þörfum fyrir þarfir barna sinna virðist tilheyra föðurhlutverkinu. Feðrunum þótti edlilegt að setja börnin í fyrsta sæti, þó það þýddi að þeir gætu ekki gert það sem þeir vildu á meðan. Börnin „eiga að vera ... númer eitt, tvö og þrjú“ (Tryggvi). Þeim þótti mun mikilvægara að sinna börnum sínum en að njóta þess frelsis sem þeir upplifðu áður en þeir urðu feður. Aðrir feður töluðu um þessa forgangsroðun í þágu barnanna sem tímabundna, því „þegar tímabilið kemur, þar sem börnin eru sjálfstæð og þurfa ekki á mér að halda, ... fæ ég útrás fyrir eitthvað sem ... ég hefði kannski viljað gera núna“ (Eyjólfur). Því má segja að föðurhlutverkinu fylgi hamingja þrátt fyrir þær áskoranir sem fylgja því. Mögulega er það þó vegna þessara áskorana sem feðurnir upplifa hamingjuna. Að áskoranirnar sem fylgja því að sinna börnum sínum geri lífið innihaldsríkara en áður.

Samantekt og lokaorð: Hamingjan með börnunum er önnur en áður

Fedurnir töluðu um hamingjuna sem þeir upplifðu áður og eftir að þeir eignuðust börnin sem tvennt ólíkt. Þannig tengdu þeir föðurhlutverkið við upplifanir sem þeir hefðu aldrei kynnst ef þeir væru ekki fedur; djúpstæða gleði og ást. Þá kom fram í frásögnum fedranna að þeir upplifðu aukinn lífstilgang eftir að þeir eignuðust börnin. Börnin skiptu „öllu máli“ í lífi þeirra og þeir upplifðu að þeir skiptu afar miklu máli í lífi barna sinna. Þar með varð líf þeirra, ákvarðanir og athafnir allt svo miklu mikilvægara en áður en börnin komu til sögunnar.

Hamingjan eftir að fedurnir eignuðust börn var því að þeirra sögn innihaldsríkari. Þeir töluðu um að hamingjan ætti upptök sín annars staðar núna en áður. Tryggvi sagði:

Ég held ég hafi bara ekki vitað hvað hamingja var, áður en þau [börnin] fæddust. ... Ég held það hafi bara verið einhver ... yfirborðskennd hamingja, ... að kaupa sér nýjan síma eða ... fara á djammið. ... Það er ekkert hægt að bera þetta saman.

Mögulegt er að hamingjan sem þeir upplifðu áður hafi í ríkari mæli falist í stundargleði. Eftir að þeir eignuðust börn breyttist lífið mikið og þeir fundu aukinn lífstilgang við það eitt að upplifa lífið með börnunum. Fedurnir voru sammála um að áskoranirnar sem fylgdu föðurhlutverkinu væru þess virði. Ríkhartur orðaði þetta vel og sagði að þrátt fyrir að hann hefði „miklu“ minna „á milli handanna“, þyrfti að „þrifa stærra hús“ og að þau hjónin hefðu „ekki ... mikinn tíma fyrir hvort annað“ þá væri það „ekkert sem hefur áhrif á hamingjuna“. Því „þó að það reyni á núna ... skiptir [það] ekki máli þegar maður horfir á heildarmyndina“.

Af gögnunum má sjá að það var margt sem gerði líf fedranna með börnum sínum krefjandi og gerði það að verkum að þeir upplifðu síður að sálrænum grunnþörfum þeirra fyrir sjálfræði, félagstengsl og hæfni væri mætt. Ytri þættir eins og vinnutími setti sjálfræði þeirra skorður. Á tímabilum upplifðu þeir einnig vanmátt við umönnun barnanna og minni tengsl við barnsmóður og vini. Upplifun fedranna af því hvernig grunnþörfum þeirra var mætt var þó mismunandi eftir aðstæðum. Í þemanu um hamingju sem farsæld voru nefnd dæmi um hvernig fedurnir upplifðu sjálfræði og sjálfstítrú í umönnun barna sinna. Einnig voru dæmi um að tengsl við vini og barnsmæður væru dýpri. Lífið með börnunum virðist því bæði geta stuðlað að því að fedurnir fái sálrænum grunnþörfum sínum fullnægt og komið í veg fyrir það.

Ánægjan og hamingjan sem börnin veita fedrum sínum er líkleg til að bæta upp fyrir það hversu krefjandi lífið með þeim er. „Öll þessi litlu svona bjánalegu moment“, þegar börnin eru búin „að rífast og orga og grenja ... og svo kemur eitt bros [frá þeim] og þá ... gufa upp ... síðustu sjö mánuðir af veseni“ (Friðrik). Tilfinningalega „jójó-ið verður meira“ eftir að börnin komu til sögunnar, eins og Hafþór sagði. Hann lýsti því svo að nú væru fleiri þættir sem hefðu áhrif á hamingju hans, það væru meiri líkur á „að eitthvað dragi mann niður“ og einnig líklegri að eitthvað „hífi mann upp“ (Hafþór). Það er í takt við að foreldrahlutverkinu fylgi bæði fleiri jákvæðar og fleiri neikvæðar tilfinningar (Deaton og Stone, 2014). Fedurnir voru því sammála um að börnin „veita manni svo mikla hamingju, ... [þó þau] séu stundum erfið“ (Tryggvi).

Á heildina litid töldu fedurnir lífið með börnunum mun betra en lífið án þeirra. Það að sinna börnunum var, að þeirra mati, þeirra stærsta verkefni því „maður [er] ... pabbi númer eitt, tvö og þrjú í dag ... og svo hitt“ eins og Agnar sagði. Fedurnir sögðu það einstaka upplifun að fá að ala upp börn sín og sjá þau þroskast og dafna. Þeir voru þakklátir fyrir að fá að lifa lífinu með börnum sínum.

Niðurstöðurnar eru mikilvægt framlag til rannsókna á hamingjunni innan jákvæðrar sálfræði sem og rannsókna á upplifun fedra af hlutverki sínu. Þó ber að hafa í huga að viðmælendur rannsóknarinnar bjuggu allir við ýmis forrétindi, svo sem fjárhagslegt öryggi. Þá bjuggu þeir allir á Íslandi, með barnsmóður sinni og börnum. Þessir þættir eru allir taldir líklegir til að auka

hamingju. Mikilvægt er því að skoða reynslu feðra sem ekki njóta sömu forréttinda og gætu því haft ólíka upplifun af föðurlutverkinu og hamingjunni. Enda hafa fræðimenn bent á að þegar fólk býr við erfiðar félagslegar aðstæður séu barneignir líklegri til að gera aðstæður þeirra meira krefjandi en ella og draga úr hamingju þess (Dolan o.fl., 2008).

Þakkarorð

Við færum feðrunum þakkir fyrir þátttökuna og hversu einlægir þeir voru í viðtölunum. Einnig þökkum við Önnu Lilju Einarsdóttur og Lóu Guðrúnu Gísladóttur fyrir aðstoð við textavinnu.

“I don’t think I knew what happiness was until they were born”: Fathers’ experience of happiness

There is limited research available on how having children impacts fathers’ sense of happiness. Despite evidence suggesting that fathers experience vast happiness in their role, findings on parental happiness show conflicting results. Some studies show that having children increases parents’ happiness while others maintain that the process might reduce parents’ level of happiness. The aim of this study was to increase understanding of how fathers experience happiness through fatherhood. A phenomenological approach was used and interviews taken with nine fathers. They had between two and three children each, aged 13 and younger, and lived with the mother of their children. Participants belonged to a group of fathers who were likely to experience high levels of happiness, partly because they lived with their children and their children’s mother and they seemed to enjoy sufficient financial security. The study looked at the fathers’ definition of happiness, framed within three happiness theories: theory of positive emotions, self-determination theory about eudaimonia and basic psychological needs, and theory of meaning in life.

The findings showed that the fathers experienced happiness differently after their children were born. They reported an increase of positive emotions compared to before, deep-felt love, joy and gratitude. They also described a strengthened sense of meaning in their life following the birth of their children, expressing that their happiness had become richer and more meaningful. As a result, their life, decisions and actions began to take on a more important meaning after the children arrived in the world.

Despite the happiness-filled life with their children, the fathers found the role challenging and, in many ways, more difficult, as they sought to raise and care for their children, grapple with all the practical tasks accompanying parenthood, coordinate work and family life, as well as having enough time to spend with their partner, friends and hobbies. The fathers also experienced powerlessness and insecurity, for example when they felt there was but little they could do for their children when they fell ill. They also expressed concerns about their lack of competence in the parental role, given they were now responsible for their children’s well-being.

The study suggests that the fathers’ happiness was related to the degree of autonomy they experienced in their role, how competent they felt in their parental role and in bonding with their children – that is, the extent to which their basic psychological needs were met. It is likely that the fathers experienced a lack of autonomy when they had to prioritize work over their children. It is also possible to surmise that their need for relatedness was insufficiently met if they felt there was little time to spend with their partner or their friends. Finally, it is possible to argue that the fathers felt

„Ég held ég hafi bara ekki vitað hvað hamingja var áður en þau fæddust“: Upplifun feðra af hamingju

less competent when faced with feelings of powerlessness and insecurity in relation to childrearing. At the same time, the fathers are likely to experience increased autonomy, relatedness, and competence when they have ample time to spend with their children, their partner and their friends and feel competent in their parenting role at the same time. The role of parenthood, therefore, created conditions in which the fathers' basic psychological needs were met, but the reverse was also the case.

In general, the challenges of parenthood were much less significant when compared to the level of happiness the children brought them. The fathers agreed that the challenges of fatherhood were worth the effort. The joy and happiness of the role compensates for how demanding it can be. They also noted that the source of happiness was different from what it used to be. Before becoming fathers, the happiness they experienced was more superficial and even more meaningless, whereas the happiness they felt in their role as fathers was fuller and more meaningful. It is possible that their previous experiences of happiness had more to do with short-term gratification. Their life changed radically after becoming fathers, a life where the children gave them a stronger sense of meaning. In sum, the fathers claimed that their life was considerably better with their children than without them. The fathers said that raising their children was a unique experience; seeing them grow and flourish. They were grateful for having the opportunity to live a life shared with their children.

The authors are unaware of previous research focusing on fathers' sense of happiness in the manner conducted in the current study. The study is an important contribution to happiness research within the field of positive psychology as well as a study on fathers' experience of their role.

Key words: happiness, happiness theories, fathers, role of the father, phenomenology.

Um höfunda

Pála Margrét Gunnarsdóttir (pmg@hi.is) er adjunkt í uppeldis- og menntunarfræði á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Pála Margrét lauk BA-prófi í uppeldis- og menntunarfræði (2016) og MA-prófi í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf (2019) frá Háskóla Íslands. Meistaraverkefni Pálu Margrétar fjallaði um hvernig feður upplifa að eignast og eiga börn og hvernig sú upplifun tengist auknum þroska, hamingju og lífstillgangi, út frá kenningum jákvæðrar sálfræði. Þessi grein er byggð á niðurstöðum meistaraverkefnisins.

Ingibjörg V. Kaldalóns (ingakald@hi.is) er lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hún lauk BA-prófi í stjórn mála- og félagsfræði frá Félagsvísindadeild Háskóla Íslands árið 1993, MA-gráðu í félagsfræði frá sömu deild 1996 og doktorsprófi frá Menntavísindasviði Háskóla Íslands árið 2015. Í rannsóknum sínum hefur Ingibjörg einkum beint sjónum að starfsháttum í grunnskólum, þátttöku, sjálfræði og þrautseigju nemenda í skólastarfi sem og velfarnaði nemenda og kennara.

Hrund Þórarins Ingudóttir (hrundin@hi.is) er lektor í uppeldis- og menntunarfræði á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Hrund lauk bakkalárprófi (2006), meistaraprófi (2008) og doktorsprófi (2015) í uppeldis- og menntunarfræði frá Háskóla Íslands. Hrund stundaði nám í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf við University of Minnesota sem hluta af doktorsnámi sínu. Helstu rannsóknarsvið Hrundar eru uppeldissýn foreldra sem og þróun foreldrafræðslu og uppeldisráðgjafar á Íslandi.

About the authors

Pála Margrét Gunnarsdóttir (pmg@hi.is) is an adjunct in education studies at the School of Education, University of Iceland. Pála Margrét completed a BA degree in education studies (2016) and an MA in parent education (2019) from the University of Iceland. Her MA thesis focused on how fathers experience having children, in relation to adult development, happiness and meaning in life, from the scope of positive psychology. This research article is based on the findings from that thesis.

Ingibjörg V. Kaldalóns (ingakald@hi.is) is an assistant professor at the School of Education, University of Iceland. She completed a BA degree in political science in 1993 from the Faculty of Social Sciences at the University of Iceland and an MA degree in sociology in 1996 from the same faculty. She has a PhD degree in education since 2015, from the School of Education, University of Iceland. Her research is in the field of school practices that support teachers' and students' empowerment, resilience and well-being.

Hrund Þórarins Ingudóttir (hrundin@hi.is) is an assistant professor in education studies at the School of Education, University of Iceland. Hrund completed her BA degree (2006), an MA degree (2008) and a Ph.D. (2015) in education studies from the University of Iceland. She studied parent education at the University of Minnesota as a part of her doctoral thesis. Her research focuses on parents' pedagogical vision and the development of parent education in Iceland.

Heimildir

- Aassve, A., Goisis, A. og Sironi, M. (2012). Happiness and childbearing across Europe. *Social Indicators Research*, 108(1), 65–86. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9866-x>
- Andrea Hjálmsdóttir og Valgerður S. Bjarnadóttir. (2021). “I have turned into a foreman here at home”: Families and work-life balance in times of COVID-19 in a gender equality paradise. *Gender, Work & Organization*, 28(1), 268–283. <https://doi.org/10.1111/gwao.12552>
- Azar, S. T. (2003). Adult development and parenthood. Í J. Demick og C. Andreoletti (ritstjórar), *Handbook of adult development* (bls. 391–415). Springer.
- Ásdís Aðalbjörg Arnalds, Guðný Björk Eydal og Ingólfur V. Gíslason. (2013). Equal rights to paid parental leave and caring fathers – the case of Iceland. *Stjórnmal og stjórnsýsla*, 9(2), 323–344. <https://doi.org/10.13177/irpa.a.2013.9.2.4>
- Ásdís Aðalbjörg Arnalds, Guðný Björk Eydal og Ingólfur V. Gíslason. (2015). Fæðingarorlof og þátttaka fedra í umönnun barna sinna þremur árum eftir fæðingu fyrsta barns. Í Halldór Guðmundsson og Sigrún Harðardóttir (ritstjórar), *Þjóðarspejillinn: Ráðstefna í félagsvísindum XVI* (bls. 1–9). Háskóli Íslands, Félagaráðgjafardeild.
- Ásta Jóhannsdóttir og Ingólfur V. Gíslason. (2018). Young Icelandic men's perception of masculinities. *The Journal of Men's Studies*, 26(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/1060826517711161>
- Balbo, N. og Arpino, B. (2016). The role of family orientations in shaping the effect of fertility on subjective well-being: A propensity score matching approach. *Demography*, 53(4), 955–978. <https://doi.org/10.1007/s13524-016-0480-z>
- Baranowska, A. og Matysiak, A. (2011). Does parenthood increase happiness? Evidence for Poland. *Vienna Yearbook of Population Research*, 9, 307–325. <https://doi.org/10.1553/populationyearbook2011s307>
- Borisenko, J. (2007). Fatherhood as a personality development factor in men. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 82–90. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006338>

- Bornstein, M. H. (2019). Preface to the third edition. Í M. H. Bornstein (ritstjóri), *Handbook of parenting: Volume 1: Children and parenting* (3. útgáfa, bls. ix–xiii). Routledge.
- Braun, V. og Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. SAGE.
- Craig, L. (2006). Does father care mean fathers share?: A comparison of how mothers and fathers in intact families spend time with children. *Gender and Society*, 20(2), 259–281. <https://doi.org/10.1177/0891243205285212>
- Cui, M. og Donnellan, M. B. (2009). Trajectories of conflict over raising adolescent children and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 478–494. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00614.x>
- Deaton, A. og Stone, A. A. (2014). Evaluative and hedonic wellbeing among those with and without children at home. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(4), 1328–1333. <https://doi.org/10.1073/pnas.1311600111>
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2000). The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2004). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Í E. L. Deci og R. M. Ryan (ritstjórar), *Handbook of self-determination research* (bls. 3–33). University of Rochester.
- Diener, E., Sapyta, J. J. og Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. og Oishi, S. (2009). New measures of well-being. Í E. Diener (ritstjóri), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (bls. 247–266). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dolan, P., Peasgood, T. og White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94–122. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir. (2013). The impact of economic crisis on happiness. *Social Indicators Research*, 110(3), 1083–1101. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9973-8>
- Eiríkur Ingi Björnsson og Sigríður Halldórsdóttir (dagskrárgerð). (2017, 12. nóvember). *Ævi* [sjónvarpsþáttur, nr. 3]. RÚV.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown.
- George, L. S. og Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108(1), 29–64. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9865-y>
- Helliwell, J. F., Layard, R. og Sachs, J. (2017). *World happiness report 2017*. <https://worldhappiness.report/ed/2017/>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. og De Neve, J.-E. (2021). *World happiness report 2021*. <https://worldhappiness.report/ed/2021/>
- Hicks, J. A. og King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471–482. <https://doi.org/10.1080/17439760903271108>
- Hrund Þórarins Ingudóttir. (2015). *Fathers' pedagogical vision: A phenomenological study* [doktorsritgerð, Háskóli Íslands]. <http://hdl.handle.net/1946/21892>
- Ingibjörg Kaldalóns. (2015). *Stuðningur við sjálfraði nemenda í íslenskum grunnskólum* [doktorsritgerð, Háskóli Íslands]. <http://hdl.handle.net/1946/23308>
- Knee, C. R. og Uysal, A. (2011). The role of autonomy in promoting healthy dyadic, familial, and parenting relationships across cultures. Í V. I. Chirkov, R. M. Ryan og K. M. Sheldon (ritstjórar), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (bls. 95–110). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8_5

- Kohler, H.-P., Behrman, J. R. og Skytthe, A. (2005). Partner + children = happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being. *Population and Development Review*, 31(3), 407–445. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2005.00078.x>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A. og Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. og Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Lög um fæðingar- og foreldraorlof nr. 95/2000.
- Lög um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga nr. 77/2000.
- Margolis, R. og Myrskylä, M. (2011). A global perspective on happiness and fertility. *Population and Development Review*, 37(1), 29–56. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2011.00389.x>
- Martela, F., Ryan, R. M. og Steger, M. F. (2017). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261–1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Martela, F. og Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Maskína. (2019). *Lífshamingja*. https://maskina.is/wp-content/uploads/2019/03/2019_03_Hamingja_Mask%C3%ADnusk%C3%BDrsla.pdf
- Mogilner, C. (2019). It's time for happiness. *Current Opinion in Psychology*, 26, 80–84. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.07.002>
- Musick, K., Meier, A. og Flood, S. (2016). How parents fare: Mothers' and fathers' subjective well-being in time with children. *American Sociological Review*, 81(5), 1069–1095. <https://doi.org/10.1177/0003122416663917>
- Myers, D. G. og Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225. <https://doi.org/10.1177/1745691618765171>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W. og Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1), 3–10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>
- Nelson, S. K., Kushlev, K. og Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846–895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
- Nelson-Coffey, S. K. (2018). Married ... with children: The science of well-being in marriage and family life. Í E. Diener, S. Oishi og L. Tay (ritstjórar), *Handbook of well-being* (bls. 422–436). DEF.
- Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W. og Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1378–1390. <https://doi.org/10.1177/0146167219829174>
- Nordenmark, M. (2018). The importance of job and family satisfaction for happiness among women and men in different gender regimes. *Societies*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.3390/soc8010001>
- Palkovitz, R. (1996). Parenting as a generator of adult development: Conceptual issues and implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(4), 571–592. <https://doi.org/10.1177/0265407596134006>
- Palkovitz, R., Marks, L. D., Appleby, D. W. og Holmes, E. K. (2003). Parenting and adult development: Contexts, processes, and products of intergenerational relationships. Í L. Kuczynski (ritstjóri), *Handbook of dynamics in parent-child relations* (bls. 307–324). SAGE.
- Palkovitz, R. og Palm, G. (2009). *Transitions within fathering*. *Fathering*, 7(1), 3–22. <https://doi.org/10.3149/fth.0701.03>

- Ryan, R. M., Curren, R. R. og Deci, E. L. (2013). What humans need: Flourishing in Aristotelian philosophy and self-determination theory. Í A. S. Waterman (ritstjóri), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (bls. 57–75). American Psychological Association.
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. Í V. I. Chirkov, R. M. Ryan og K. M. Sheldon (ritstjórar), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (bls. 45–64). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8_3
- Ryan, R. M. og Deci, E. (2014). Self-determination theory. Í A. C. Michalos (ritstjóri), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (bls. 5755–5760). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2630
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: An introduction and overview. Í *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (bls. 3–25). Guilford.
- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. Í A. Elliot (ritstjóri), *Advances in motivation science*, 6(111–156). <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Ryan, R. M., Huta, V. og Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S. og Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Fyrirbærafræði sem rannsóknaraðferð. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 281–297). Háskólinn á Akureyri.
- Stickler, G. B., Salter, M., Broughton, D. D. og Alario, A. (1991). Parents' worries about children compared to actual risks. *Clinical Pediatrics*, 30(9), 522–528. <https://doi.org/10.1177/000992289103000901>
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E. og Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22), 9985–9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
- Thompson, R., Lee, C. og Adams, J. (2013). Imagining fatherhood: Young Australian men's perspectives on fathering. *International Journal of Men's Health*, 12(2), 150–165. <https://doi.org/10.3149/jmh.1202.150>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. og Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- World Economic Forum. (2021). *Global gender gap report 2021*. http://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2021.pdf
- Dóra Kristín Þórisdóttir og Kolbeinn Stefánsson. (2010). Verkaskipting kynjanna fyrir og eftir bankahrun. Karlar verja meiri tíma í heimilisstörf en þeir gerðu árið 2005. *Fréttabréf Þjóðmálastofnunar*, 10. <http://hdl.handle.net/10802/696>

