

ПРОБЛЕМИ ПОДРУЖЖЯ НА КАРАНТИНІ

Науменко А.В.

**Студентка 3 курсу спеціальність психологія факультету Психології та
соціальної роботи ОНУ**

Науковий керівник: Коваленко О.П

кандидат філософ. наук, доц. кафедри соціальної роботи
ФПСР ОНУ імені І.І.Мечникова

Карантин - це безумовно не тільки багато вільного часу та можливість відкривати нові грані в собі, але й випробування для кожного нас. Особливо сильно це відчувають подружні пари адже знаходитись 24/7 з людиною в одному приміщенні протягом невизначеного терміну є неабияким викликом для будь-якої особистості. Навіть якщо ця людина твій коханий чи кохана.

Незважаючи на те, що карантин це справжній челлендж для сімейних пар, більшість конфліктів виникає через старі проблеми, які компенсувались та маскувались за рахунок проведення часу в офісі, з друзями і наодинці. До цього подружжя мало змогу не вирішувати ці конфлікти, а просто переносити фокус уваги на інші справи, але зараз вони повинні вирішувати непорозуміння тут і зараз.

Невміння комунікувати - одна з найпоширеніших проблем через які подружжя сваряться на протязі життя, і під час карантину ця проблема загострюється першою адже комфорт життя повністю залежить від того, наскільки чоловік і дружина добре розуміють один одного, бажання свого партнера, його особливості та потреби і поважають їх. Це впливає на організацію розкладу дня, робочого простору (якщо один з подружжя або обидва працюють віддалено), використання окремих помешкань/речей у квартирі, вибудовування особистих кордонів.

Ще одна проблема, яка в умовах постійного знаходження в одному помешканні ускладнює життя подружжя - це різність поглядів та реагування на одну й ту саму подію. Це питання можна розглянути з двох боків.

По-перше, складність полягає в тому, що кількість сварок в подружжях з різними поглядами в політиці збільшується. Це відбувається через те, що усі розмови зводяться до обговорення питань пов'язаних з коронавірусом, тому що увесь фокус уваги ЗМІ, інтернет-ресурсів та ін. на цьому питанні, що і відображається на кожному з нас.

А по-друге, чоловік і дружина можуть по-різному відреагувати на стрес і по-різному його долати. Навіть на наше лібідо стрес впливає по-різному: за словами

Брітні Блер, клінічного психолога і секс-психотерапевта в Північній Каліфорнії, стрес знижує лібідо 85 відсотків людей і для 15 відсотків воно залишається незмінним.

Ще одна проблема, яка хоч і не відноситься до психологічних, але дуже впливає на психологічний стан подружжя - це фінансові складнощі, які викликані скороченням робочих місць та обмеженнями для різних видів бізнесу під час карантину. Втрата роботи одним з партнерів або обома може викликати не тільки фінансові труднощі, але й депресії і навіть апатію.

Підводячи підсумок хочу позначити, що головним для пар є саме відношення до карантину. І якщо подружжя відреагує на нього не як на якусь каторгу, а навпаки - шанс попрацювати над відносинами та стати краще, тоді подружжя не тільки збереже відносини, але й матимуть позитивний вплив карантину на відносини. Цей період варто використовувати для того, щоб краще пізнати свого партнера, поліпшити організацію побуту, завести нові спільні ритуали і заняття, на які раніше не було часу (настільні ігри, пазли, спільні хобі і т.ін.).

Спільні заняття та зближення це звісно важливо, але треба пам'ятати, що для здорових стосунків нам потрібно мати час для себе навіть в умовах карантину. Треба обговорити це питання з партнером, з'ясувати потреби один одного, організувати розклад дня і простір вдома так, щоб друга половинка мала змогу побути наодинці та набратись натхнення для проведення часу з чоловіком або жінкою.