

# مداخلات مربوط به روابط همسران در دوران قرنطینه

دکتر فرشته موتابی

پژوهشکده خانواده - دانشگاه شهید بهشتی

# شیوع بیماری کووید ۱۹ و قرنطینه

- وجود بیماری کووید ۱۹ در ایران اولین بار در ۳۰ بهمن ۱۳۹۸ بطور رسمی اعلام شد.
- فاصله گذاری فیزیکی در اوایل تا اواسط اسفند با تعطیلی و سپس فعالیت مجازی مدارس و دانشگاهها آغاز شد و هر چند از اواخر فروردین بتدریج ادارات و سایر مشاغل شروع به کار کردند ولی هنوز هم خانواده های زیادی در حالی شبه قرنطینه بسر می برند.
- این شرایط بطور مستقیم و غیرمستقیم در خانواده ها و بخصوص در روابط همسران تاثیر داشته است.



# برخی از مولفه های مهم در روابط همسران

- نقش های جنسیتی و تقسیم وظایف

- مرزها

- توزیع قدرت

- حل تعارض و تصمیم گیری



# تأثیر بیماری کووید ۱۹ و قرنطینه در مولفه های مربوط به رابطه همسران



# نقش های جنسیتی و تقسیم وظایف

- تغییر در الگوی انجام کارها (خرید, شستشو و نظافت, رسیدگی به تکالیف فرزندان و ...)
- اضافه شدن کارها و وظایف جدید (ضد عفونی کردن, رسیدگی به والدین سالمند, مراقبت از سلامتی اعضای خانواده)
- مشارکت (توقع مشارکت) در انجام کارهایی که قبلا در حوزه مسئولیت و اختیارات همسر بود



# نقش های جنسیتی و تقسیم وظایف

## تقویت رابطه همسران

## تضعیف رابطه همسران

- داشتن درک جدید از نقش و وظایف همسر
- تجربه کردن مشکلات مربوط به نقش و وظایف همسر
- دختل
- نازلنده سازی نقش و وظایف همسر
- همدلی
- قدردانی
- بحث و اختلاف نظر در تقسیم مجدد وظایف\*
- انتقاد از همسر در مورد انجام وظایف



# مرزها

- گذراندن زمان بیشتر در کنار همدیگر
- نداشتن زمان و فضا برای تنها بودن
- تضعیف مرزهای فردی
- حضور بیشتر والدین و فرزندان در کنار هم
- تضعیف مرزهای زیرمجموعه والدین
- عدم امکان ارتباط با افراد خارج از خانواده (خانواده های پدری, دوستان و ...)
- تقویت مرزهای خانواده



# مرزها

## تقویت رابطه همسران

- رعایت مرزهای فرد مقابل
- تصمیم‌گیری در مورد داشتن زمان و فضای خصوصی (فردی - زوجی)
- ایجاد و حفظ روتین‌های مناسب با شرایط
- تصمیم‌گیری در مورد میزان و چگونگی رابطه با دیگران\*

## تضعیف رابطه همسران

- شکستن مرزها با ورود به قلمرو فرد مقابل (پرس و جوی زیاد, چک کردن)
- از بین رفتن روتین‌های سابق و عدم برقراری روتین جدید





# حوزه های تعارض

- تعارض در مسائل مربوط به فرزندان
- تعارض های مالی
- تعارض در انجام کارها
- تعارض در مسائل مربوط به خانواده ها
- تعارض های مربوط به قدرت
- تعارض در مورد معاشرت و ارتباط با دیگران



# تصمیم‌گیری

- ظهور مشکلات و موضوعات جدیدی که نیاز به تصمیم‌گیری دارند (پیشگیری و مقابله با بیماری، مسائل مالی، مسائل مربوط به فرزندان و ...)
- تغییر در مسئولیت‌ها و اختیارات، نیاز به تصمیم‌گیری‌های جدید را ایجاد می‌کند



# حل تعارض و تصمیم گیری

## تضعیف رابطه همسران

- نگرش برنده - بازنده
- جنگ قدرت

## تقویت رابطه همسران

- نگرش برنده - برنده
- مهارت تصمیم گیری



# توزیع قدرت

- خانه به عنوان قلمرو زنان
- کار در منزل
- وضعیت توزیع قدرت پیش از شرایط جدید



# استرس, اضطراب, خلق افسرده و آسیب های روانی و رابطه با همسر

- حضور در منزل, کاهش فعالیت های فیزیکی و اجتماعی باعث ایجاد خلق افسرده در افراد می شود.
- احتمال ابتلا به بیماری (خود فرد و نزدیکان), وجود مشکلات مالی و یا پیش بینی ایجاد آن در آینده استرس و اضطراب ایجاد می کند.
- عدم قطعیت شرایط فعلی
- قابل پیش بینی نبودن پایان شرایط فعلی و بازگشت به شرایط قبلی
- تشدید اختلالات و آسیب های روانی پیشین (افسردگی, وسواس, اضطراب منتشر و ...)



# استرس, اضطراب, خلق افسرده و آسیب های روانی

## تضعیف رابطه همسران

- عدم حمایت هیجانی
- انتقاد و نازرنده سازی همسر

## تقویت رابطه همسران

- مطرح کردن احساسات با همسر
- حمایت هیجانی



نقش بیماری کووید ۱۹ و قرنطینه در روابط همسران:  
تضعیف یا تقویت رابطه



# نتایج نظرسنجی های سایر کشورها

در نظرسنجی های مختلف در کشورهای دیگر:

- بین ۱۸ تا ۶۵ درصد از افراد متأهل اثرات مثبت قرنطینه بر رابطه با همسرشان را گزارش کرده اند. این اثرات مثبت شامل گرفتن حمایت، بیشتر، صمیمیت بیشتر، زمان با کیفیت، و رابطه جنسی بیشتر بوده.
- افرادی که فرزند خردسال دارند، اثرات مثبت کمتری را گزارش کرده اند.
- ۶۶ درصد افراد متأهل گفته اند که در طول دوران قرنطینه اطلاعات جدیدی را در مورد همسرشان بدست آورده اند.
- بنا به گزارش همسران بیشترین نگرانی ها و تعارض ها در مورد مسائل مالی، تصمیم گیری و زمان سپری شده با گوشی تلفن بوده.





# بنابراین

- قرنطینه می تواند هم به عنوان عامل خطر و هم به عنوان عامل محافظت کننده در روابط همسران نقش داشته باشد.
- کیفیت رابطه همسران در پیش از این دوره و توانمندی های آنها را می توان به عنوان یک عامل تعدیل گر در این رابطه محسوب کرد.
- اطلاعات موجود مربوط به یکی دو ماه اول قرنطینه است و مشخص نیست که ادامه آن چه اثرات مثبت یا منفی خواهد داشت.



توصیه های پیشگیرانه و بهبود رابطه در قرنطینه



# حفظ روتین ها یا ایجاد روتین های جدید

- می توانید روتین هایی را در مورد کارهایی که باید انجام شود، شیوه انجام آن کارها، تفریح و ... ایجاد کنید
- داشتن روتین باعث می شود هر بار در مورد زمان و شیوه انجام کارها با هم بحث نکنید
- روتین ها معمولا می تواند اعضای خانواده را به هم نزدیک کند



# مثال هایی در مورد روتین

- تعیین روز خاص برای نظافت منزل یا خرید
- داشتن یک روز خاص در هفته یا ماه برای مهمانی!!!!
- تنظیم یک برنامه برای آخر هفته
- داشتن یک روتین برای خریدهای منزل یا ضد عفونی کردن



# برای هر بازه زمانی جداگانه برنامه ریزی کنید

- گذراندن زمان زیاد در کنار هم گاهی باعث می شود برنامه های کاری متنوعی داشته باشیم
- اگر شما و همسرتان مشغله های متنوع و زیادی دارید، بهتر است برای هر هفته جداگانه برنامه ریزی کنید. برای مثال ممکن است در هفته پیش رو جلسه کاری خاصی را دارید و لازم است در آن زمان برخلاف هفته های پیش، همسرتان از بچه ها مراقبت کند. لازم است همسرتان از پیش این برنامه را بداند و در مورد آن تصمیم گیری کند



# قدردانی از داشته هایمان

- در مورد چیزهای خوبی که دارید با هم صحبت کنید

- جنبه های خوب زندگی

- همه افراد مهم ما سلامت هستند

- رابطه

- ما همدیگر را دوست داریم

- همسرتان

- همسرم از من حمایت می کند

- خودتان

- من شغل خوبی دارم



# هر یک زمانی را به خود اختصاص دهید و در آن زمان کارهایی را که لذتبخش

## است انجام دهید

- حتما در طی روز زمانی را فقط به خودتان اختصاص دهید, ولو چند دقیقه

- در این زمان فقط کاری را انجام دهید که برایتان لذتبخش است

- سعی کنید آن کار را همراه با ذهن آگاهی انجام دهید

- این کار نباید شکل یک وظیفه یا اجبار را به خود بگیرد

خوردن یک فنجان چای در گوشه ای از خانه که دوست دارید, آب دادن به گلدانها, گوش دادن به

موسیقی, صحبت با یک دوست, دوش گرفتن



# فعالیت مشترک

- شروع به انجام کار مشترکی کنید یا کار مشترک لذتبخشی را که در گذشته انجام می دادید دوباره شروع کنید
- فعالیتی را انتخاب کنید که در مورد شیوه انجام دادن آن توافق دارید





# مرزهای نامرئی را رعایت کنید

- اگر خودتان یا همسرتان در خانه کار می کنید یک محل خلوت و تا حد ممکن دور از بقیه را به این کار اختصاص دهید
- برای تماس های کاری از هدفون استفاده کنید
- در مورد مواردی که قبلا سوال نمی کردید کنکاش نکنید
- حضور بیشتر در کنار هم باعث نمی شود اجازه داشته باشید تماس های همسرتان را چک کنید یا به او در مورد هر چیزی فیدبک دهید



# تنظیم فضای خانه

- فضای خانه شما برای شرایط قرنطینه تنظیم نشده است
  - حضور همیشگی بچه ها در منزل
  - کار در منزل
  - رعایت موارد بهداشتی مربوط به کورونا ویروس
- با در نظر گرفتن همه این موارد دکوراسیون خانه را تغییر دهید
- در این مورد حتما با همدیگر توافق کنید



# حل تعارض و تصمیم گیری




# از کدام تعارض ها بگذریم و به کدامیک پردازیم؟

- رابطه پیش از قرنطینه

- مهارتهای رابطه ای و مهارت مذاکره

- بهتر است روی تعارض های جدید کار کنید

- اگر در گذشته تعارضی را نتوانسته اید حل کنید، الان زمان خوبی برای حل کردن آن نیست

- اگر تعارضی باعث ایجاد احساسات منفی شدید، جر و بحث های زیاد، یا فاصله گرفتن از هم می شود، بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید 

# زمانی را مشخص کنید که در مورد موضوعاتی که با آنها روبرو هستید صحبت کنید

- معمولا مشکلات بطور ناگهانی پیش می آیند و از پیش خبر نمی کنند ولی اغلب لازم نیست بلافاصله در مورد آنها تصمیمی بگیریم یا حلشان کنیم.
- بهتر است وقتی با مشکل مواجه شدیم زمانی را در نظر بگیریم تا به دور از هیجانات و بدون حضور سایر اعضای خانواده در مورد آن صحبت کنیم
- اگر بتوانیم در طی هفته زمانی را به صحبت در مورد موضوعات هفته گذشته اختصاص دهیم، می توانیم از انباشته شدن مشکلات جلوگیری کنیم



مشكرم

