

[Home](#) » [Психологія і стосунки](#) » Психологи пояснили, чому деякі пари стають щасливішими у стосунках 24/7

## Психологи пояснили, чому деякі пари стають щасливішими у стосунках 24/7

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 21 Травня 2026, 22:05 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Віддалена робота, домашні офіси та спільний побут змусили багато пар проводити разом майже весь час. Психологи кажуть, що для частини людей це не стало проблемою, а навпаки — допомогло зміцнити стосунки.

Про це повідомляє [Real Simple](#).

Після пандемії формат стосунків у багатьох людей помітно змінився. Пари, які раніше бачилися лише ввечері після роботи, почали проводити разом майже весь день: працювати вдома, готувати їжу, ділити спільний простір та повсякденну рутину.

Для когось така близькість стала причиною конфліктів, однак багато людей навпаки відчули стабільність, комфорт і справжнє партнерство. Водночас психологи наголошують, що сама кількість часу разом не робить стосунки автоматично кращими чи гіршими.

Фахівці пояснюють, що головне значення має те, як саме пара проживає цей час. Близькість — це не лише постійна фізична присутність поруч, а здатність залишатися зацікавленими одне одним навіть у звичайних буднях.

У стосунках «24/7» швидко зникає романтизована дистанція. Партнери більше не питають одне одного, як минув день, адже постійно перебувають поруч і бачать усе в реальному часі.

Саме через це багатьом парам стає складніше підтримувати цікаві розмови. Психологи пояснюють, що новизна є важливою частиною емоційного зв'язку, а коли життя людей повністю зливається, може поступово зникати відчуття окремоті.

Тому пари, які щасливо живуть у форматі «24/7», зазвичай залишають місце для власного життя. Навіть у найближчих стосунках людям потрібні свої інтереси, друзі, звички та особисті враження.

Один партнер може любити концерти важкої музики, інший — зустрічі з друзями чи вечори за серіалами. Саме ця різність часто допомагає підтримувати емоційну близькість та інтерес одне до одного.

Психологи також звертають увагу, що парам, які постійно разом, особливо потрібні побачення. Йдеться не про кількість часу поруч, а про його якість.

Навіть проста вечеря без телефонів, нова кав'ярня чи прогулянка іншим маршрутом допомагають партнерам вийти з побутового сценарію та знову відчути романтичний зв'язок.

Фахівці пояснюють, що нові враження стимулюють вироблення дофаміну — гормону, який впливає на відчуття закоханості та емоційної близькості.

Водночас пари, які проводять разом майже весь час, часто стикаються зі скепсисом оточення. Їм нерідко говорять, що такий формат стосунків швидко набридає або виснажує.

Однак психологи наголошують, що універсальної моделі щасливих стосунків не існує. Для одних людей важлива велика автономія, іншим комфортно проводити максимум часу поруч із партнером.

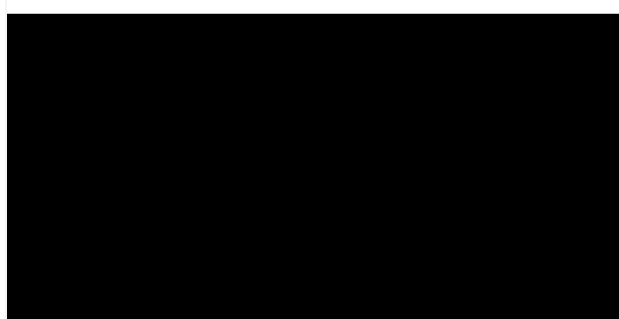
Фахівці зазначають, що головне питання полягає не в кількості часу разом, а в тому, наскільки добре людям у такій близькості.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

психологія

**2026 рік підготував щось важливе! Відкрийте свій рік і дізнайтесь****Сукні, що роблять образ незабутнім****Міні-кондиціонер 2в1: швидко зволожує та охолоджує повітря!**

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)