

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ВПЛИВ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЕМОЦІЙНУ БЛИЗЬКІСТЬ
ТА ВІДНОСИНИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконавля здобувачка
2 курсу 1-ПС групи
Назаренко Оксана Миколаївна

(підпис)

Науковий керівник
Доцент, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
педагогіки та філології ХДАК
Радько Ольга Василівна

(підпис)

роботу захищено « » 2024 р.

Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ВІДНОСИНИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ.....	6
1.1. Поняття кризи середнього віку та її психологічні особливості	6
1.2. Емоційна близькість у парі під час кризи: основні аспекти.	15
1.3. Вплив кризи середнього віку на партнерські відносини	24
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЕМОЦІЙНУ БЛИЗКІСТЬ ТА ВІДНОСИНИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ	33
2.1. Організація дослідження	33
2.2. Емпіричне дослідження кризи середнього віку та її впливу на партнерські стосунки	39
2.3. Аналіз взаємозв'язків між кризою середнього віку, благополуччям і якістю стосунків	56
Висновки до другого розділу	62
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВІДНОСИН МІЖ ПАРТНЕРАМИ ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	64
3.1. Мета та завдання програми.....	64
3.2. Сценарій програми	65
3.3. Аналіз результатів	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78

ВСТУП

Актуальність теми. Криза середнього віку це важливий період у житті людини, який може викликати серйозні зміни у взаєминах з партнером. У віці 35-50 років багато людей починають переосмислювати своє життя, відчувати невдоволення досягненнями й прагнути змін. Ці внутрішні переживання можуть послабити емоційний зв'язок у парі, призвести до конфліктів і навіть розлучень. За даними Європейського соціального дослідження (European Social Survey) у звіті 2020 року, близько 25% розлучень відбуваються саме в цей період.

Криза середнього віку як явище досліджувалася багатьма вченими. Д. Левінсон розглядав її як частину життєвого циклу, яка пов'язана з переоцінкою цінностей і зміною життєвих пріоритетів. Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював важливість цього етапу для формування особистості та розвитку стосунків. Дослідженнями впливу кризи середнього віку на сімейні стосунки також займалися Р. Шайн і Г. Шехтер, які звертали увагу на роль підтримки та комунікації між партнерами в цей період. Ця тема є важливою, бо знання про те, як підтримувати емоційну близькість у період кризи, допомагає уникнути розриву стосунків. Багато пар стикаються з нерозумінням і відчуженням, що може зруйнувати навіть довгі стосунки. Психологи та терапевти потребують нових рекомендацій для роботи з такими ситуаціями, адже стандартних рішень часто недостатньо. Сучасний спосіб життя лише ускладнює ситуацію. Постійна зайнятість і брак часу на спілкування із партнером збільшують напругу й створюють віддаленість у стосунках. Дослідження цієї теми дозволить знайти шляхи для зміцнення зв'язку між партнерами та запобігти розривам. Для України це питання набуло особливої важливості через війну. Постійний стрес, тривога за життя близьких, розлука через мобілізацію та вимушені переїзди поглиблюють кризу. Люди змушені переоцінювати свої життєві пріоритети, що часто посилює напругу в парі. У таких умовах надзвичайно важливо

знайти способи підтримки емоційної близькості, аби пари могли разом пройти цей складний етап і зберегти свої сімейні зв'язки.

Проблема дослідження полягає у тому, що на сьогодні недостатньо вивчено, як саме криза середнього віку впливає на емоційну близькість та стосунки між партнерами. Хоча цей період життя, коли людина переоцінює свої досягнення та життєві цінності, добре відомий у психології, є ще багато невизначеного щодо його конкретного впливу на взаємини у парі. Відомо, що в цей час у стосунках може знижуватися рівень емоційної близькості, з'являються конфлікти, відчуження, що іноді призводить до розриву. Однак мало досліджено, як партнери можуть зберігати емоційну підтримку та розуміння один одного, коли стикаються з кризовими відчуттями.

Об'єктом дослідження є переживання кризи середнього віку.

Предмет дослідження є зміни в емоційній близькості та стосунках між партнерами під час кризи середнього віку.

Гіпотеза. Партнери, які переживають високий рівень стресу під час кризи середнього віку, мають менший рівень взаємної підтримки, взаємодії та відкритості, що негативно позначається на якості подружніх стосунків.

Метою дослідження є зрозуміти, як змінюються стосунки та емоційна близькість між партнерами під час кризи середнього віку. Фактори які допомагають парам зберегти теплі відносини, та такі що, навпаки, віддаляють їх один від одного.

Завдання дослідження

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до поняття кризи середнього віку, її психологічних особливостей, впливу на емоційну близькість та якість стосунків між партнерами.

2. Дослідити особливості впливу кризи середнього віку на взаємну підтримку, взаємодію та відкритість у стосунках між партнерами, а також визначити фактори, що сприяють збереженню або погіршенню емоційної близькості у парі.
3. Емпірично перевірити вплив рівня стресу під час кризи середнього віку на якість подружніх стосунків, рівень емоційної підтримки, взаємодії та відкритості між партнерами, використовуючи методи психологічної діагностики та аналізу даних.
4. Розробити корекційну програму (тренінгову), спрямовану на покращення емоційної близькості та якості відносин між партнерами під час кризи середнього віку, та оцінити її ефективність у вирішенні зазначених проблем.

Методи дослідження. Тест на визначення ступеня кризи середнього віку (адаптований на основі робіт Д. Левінсона). Опросник «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріфф), шкала якості подружніх стосунків (Quality of Marriage Index); шкала подружньої взаємодії (Marital Interaction Scale). Для виконання кореляційного аналізу з метою оцінки взаємозв'язків між рівнем кризи середнього віку, психологічним благополуччям, задоволеністю стосунками та якістю подружньої взаємодії у чоловіків і жінок окремо обрано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 15 сімейних пар (30 осіб) віком від 40 до 55 років, із тривалістю шлюбу від 10 до 30 років.

Новизна дослідження полягає у зосередженні на впливі кризи середнього віку на партнерські відносини, що досі залишається недостатньо вивченим аспектом. У той час як більшість досліджень аналізують індивідуальні переживання цього періоду, такі як страх старіння чи зміни у самооцінці, дане дослідження акцентує увагу на взаємодії між партнерами. Особливу увагу приділено динаміці емоційної близькості, довіри та підтримки, а також практичним шляхам збереження гармонії у стосунках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ВІДНОСИНИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ

1.1. Поняття кризи середнього віку та її психологічні особливості

Криза середнього віку це психологічний етап, що зазвичай настає у віці від 35 до 50 років. Вона супроводжується переоцінкою життєвих досягнень, кар'єрних успіхів, стосунків та особистих цілей. Людина починає задумуватися про нереалізовані мрії, досягнення та те, що їй ще варто зробити у житті. Криза середнього віку характеризується відчуттям обмеженості часу, що залишився для досягнення особистих цілей, і страхом перед старінням.

За дослідженнями, приблизно 25% людей відчувають цю кризу в помітній формі, але її прояви можуть варіюватися від легкого незадоволення до глибокої депресії. Основні симптоми включають втрату мотивації, тривожність, зниження самооцінки, а також прагнення до кардинальних змін у житті. Це може призводити до різних змін у поведінці, від зміни роботи до зміни партнера або навіть місця проживання. Водночас більшість людей переживають кризу середнього віку поступово, без різких змін, але з глибокими внутрішніми переживаннями.

Цей період часто називають перехідним, оскільки людина стикається з необхідністю адаптуватися до нових реалій свого життя. Вона може відчувати втому від попередніх зусиль і шукати нові смисли та цілі. Також виникають переживання щодо зниження фізичних можливостей і зовнішньої привабливості, що є особливо сильними стимулами для переосмислення особистого і професійного життя. За даними дослідження Американської асоціації психологів, близько 40% чоловіків і жінок у віці від 45 до 55 років стикаються з емоційним та фізичним виснаженням під час кризи середнього віку.

Поняття "криза середнього віку" починається в 1960-х роках, коли канадський психоаналітик Еліот Жак вперше ввів цей термін у науковий обіг. У своїй роботі 1965 року Жак описав кризу середнього віку як етап у житті, коли людина починає усвідомлювати свою смертність і обмеженість часу для досягнення цілей. Він зазначив, що цей період зазвичай настає у віці від 35 до 50 років і супроводжується переосмисленням життєвих досягнень та майбутнього. [20]

Після цього дослідження поняття набуло популярності, і різні психологи почали його розробляти. Одним із найвідоміших дослідників кризи середнього віку став американський психолог Даніел Левінсон, який у своїй книзі "Пори року в житті чоловіка" (1978) описав цей етап як частину природного життєвого циклу. Він підкреслював, що криза середнього віку не є патологією, а скоріше нормальним процесом переходу до іншого етапу життя. [21]

Протягом 1970-1980-х років наукові дослідження продовжували розширювати розуміння кризи середнього віку. Було доведено, що цей період супроводжується не лише емоційними та психологічними труднощами, але й соціальними та фізичними змінами. У той час виявилось, що криза може мати різні форми, залежно від культури та особистих обставин.

У 1990-х роках дослідження зосередилися на тому, що криза середнього віку може бути як негативним, так і позитивним явищем. Вона може мотивувати людей до змін і самовдосконалення, а не лише до занепаду. Сучасні дослідження підтверджують, що не всі люди переживають кризу середнього віку однаково: деякі люди взагалі не відчують значних кризових переживань, інші ж використовують цей період для особистісного зростання та переосмислення життєвих пріоритетів.

Криза середнього віку дійсно проявляється по-різному в різних культурах, і це пов'язано з різними цінностями та життєвими пріоритетами в цих

суспільствах. У західних країнах, таких як США та Великобританія, основна увага часто зосереджена на матеріальних досягненнях і професійному успіху. Люди у віці 40-50 років можуть починати відчувати тривогу через те, що їхня кар'єра не досягла того рівня, якого вони сподівалися, або через страх втратити роботу в умовах швидкого розвитку технологій і економіки. Наприклад, за даними дослідження в США, близько 40% людей у віці від 45 до 54 років відчувають сильний стрес через невдоволення своїм кар'єрним становищем або матеріальним благополуччям.

У той час як у західних культурах матеріальні успіхи часто є визначальним фактором кризи середнього віку, в азійських культурах, таких як Китай, Японія або Корея, криза більше пов'язана з соціальними ролями та обов'язками. У цих суспільствах на перший план виходять сімейні зобов'язання та соціальний статус. Люди часто переосмислюють свою роль у родині, особливо у контексті старіння батьків або виховання дітей. У цих країнах прийнято, що людина повинна відповідати певним соціальним очікуванням, як-от бути гарним батьком або підтримувати свою родину. Згідно з даними, у Південній Кореї близько 50% чоловіків у віці від 40 до 55 років вважають, що їхня головна роль у житті - це забезпечення сім'ї та підтримка старших родичів.

Також варто зазначити, що в азійських країнах люди часто більше звертають увагу на свій статус у спільноті. Криза середнього віку може проявлятися через усвідомлення того, що людина не досягла того рівня соціального визнання, якого вона очікувала. У західних культурах акцент більше робиться на особистих досягненнях, а в азійських культурах акцентують на ролі людини в родині та суспільстві.

Таким чином, криза середнього віку - це багатовимірне явище, яке охоплює як особисті, так і соціальні аспекти. Важливо розуміти, що цей період не завжди є негативним: хоча він може супроводжуватися емоційними труднощами, він також дає можливість переоцінити життя і знайти нові цілі.

Криза середнього віку має багато психологічних особливостей, які зачіпають різні сфери життя людини, включаючи емоційні зміни, когнітивні зміни, також соціальні та фізичні зміни. [11,19]

1. Емоційні зміни під час кризи середнього віку можуть бути одними з найбільш помітних і складних для переживання. Людина, яка стикається з цим періодом, часто відчуває, що життя втрачає сенс, і це може спричинити дуже глибокі емоційні стани, такі як депресія, тривога та відчуття самотності. Особливо важким цей час може бути для тих, хто відчуває, що їхні мрії та життєві плани залишаються нереалізованими. Це відчуття провокує незадоволеність собою та своїм життям.

Однією з ключових емоційних реакцій під час кризи середнього віку є депресія. Згідно зі статистикою, близько 25% людей у цьому віці відчувають симптоми депресії. Це може проявлятися в різних формах: від легкої апатії до серйозних депресивних епізодів, які вимагають медичної допомоги. Людина може відчувати постійне зниження настрою, втрату інтересу до речей, які раніше приносили радість, та відчуття безнадійності. Депресія у цей період часто пов'язана з відчуттям, що життя проходить занадто швидко, а час для досягнення великих цілей майже вичерпався.

Ще одним поширеним емоційним станом під час кризи середнього віку є тривога. Люди починають тривожитися через наближення старості, зниження фізичних сил і здоров'я. Ідея, що тіло вже не є таким сильним, як раніше, може викликати страх і занепокоєння. Наприклад, багато людей починають боятися втратити свою здатність бути активними чи працездатними. Вони також можуть турбуватися про свій зовнішній вигляд і те, як інші їх сприймають. Це особливо актуально в сучасному суспільстві, де молодість та фізична привабливість цінуються дуже високо.

Відчуття самотності - ще один сильний емоційний прояв кризи середнього віку. Людина може відчувати, що навіть при наявності сім'ї або друзів, вона

все одно залишилася наодинці зі своїми внутрішніми переживаннями. Часто це відчуття посилюється тим, що людина може не отримувати емоційної підтримки, на яку вона сподівалася, або відчувати, що її оточення не розуміє її нових потреб та переживань. Це може призвести до віддаленості у стосунках з партнером чи навіть до конфліктів у сім'ї.

Ці емоційні зміни також можуть впливати на професійне життя. Людина може відчувати, що більше не має тієї мотивації та енергії, які були раніше, і починає сумніватися у своїй професійній компетентності. Це відчуття може супроводжуватися страхом, що вже немає часу на кар'єрні зміни або досягнення нових вершин у роботі. За дослідженнями, 20-30% людей у віці від 40 до 55 років відчувають підвищену тривожність через фізичні зміни та страх перед майбутнім. Ця тривога часто супроводжується фізичними симптомами, такими як безсоння, підвищений рівень стресу та дратівливість.

Також важливо зазначити, що криза середнього віку не завжди призводить до негативних наслідків. Деякі люди в цей період знаходять нові можливості для особистісного зростання, переосмислюють свої життєві цілі та знаходять нові інтереси. Проте для багатьох цей час супроводжується складними емоційними переживаннями, які вимагають підтримки з боку сім'ї, друзів чи професіоналів.[7,12]

2. Когнітивні зміни під час кризи середнього віку є одними з ключових аспектів, які люди переживають у цей період. У цей час у багатьох виникає потреба переосмислити своє життя, досягнення, а також ті цінності, які раніше здавалися непорушними. Людина починає задавати собі важливі запитання: "Чи правильно я живу?", "Чи вдалося мені досягти всього, що я колись планував?", "Що буде далі?". Ці питання часто викликають сумніви, непевність у собі та майбутньому. Важливим є те, що когнітивні зміни можуть впливати як позитивно, так і негативно, залежно від того, як людина сприймає свій життєвий досвід.

Позитивний аспект когнітивних змін: З одного боку, когнітивні зміни можуть мати позитивний ефект. Людина, яка задає собі такі запитання, часто приходять до висновку, що її життя потребує змін. Це може бути поштовхом до переосмислення своїх цілей і пріоритетів. Наприклад, деякі люди вирішують змінити кар'єру, розпочати нове навчання або розвинути нові навички. Такі зміни часто супроводжуються мотивацією до самовдосконалення та росту.

За даними досліджень, приблизно 30-40% людей у віці від 40 до 50 років сприймають цей період як можливість для розвитку та змін у своєму житті. Це може бути час для встановлення нових цілей або для вдосконалення особистих відносин. Багато хто використовує кризу середнього віку як можливість зробити крок уперед у тому, що раніше здавалось неможливим через брак часу або можливостей.

Негативний аспект когнітивних змін: З іншого боку, когнітивні зміни можуть мати і негативні наслідки. Постійні сумніви щодо своїх досягнень або страх перед тим, що не вдалося реалізувати всі плани, можуть викликати сильний стрес. Людина може почати відчувати, що вона зробила помилку, вибравши певний шлях, або що її життя пішло не так, як вона хотіла. Це призводить до почуття незадоволеності собою та своїм життям.

Такі когнітивні зміни можуть впливати на здатність людини приймати рішення. Постійні сумніви та страхи можуть паралізувати її та заважати рухатися вперед. Згідно з дослідженнями, близько 20-25% людей під час кризи середнього віку стикаються з серйозними труднощами у прийнятті важливих життєвих рішень. Це може проявлятися як у професійній діяльності, так і в особистих стосунках, де рішення здаються надто складними або навіть ризикованими.

Постійні сумніви та непевність. Сумніви, які виникають під час кризи середнього віку, часто пов'язані з тим, що люди порівнюють себе з іншими.

Наприклад, хтось може вважати, що їхні друзі або колеги досягли більшого успіху в кар'єрі або в особистому житті. Це може викликати почуття неповноцінності та невпевненості. Постійне порівняння себе з іншими може підірвати самооцінку та спричинити депресивні стани.

Деякі люди починають переглядати своє минуле і шкодувати про прийняті рішення, що створює почуття нереалізованих можливостей. Наприклад, вони можуть відчувати, що втратили шанс побудувати успішну кар'єру або не встигли здійснити важливі мрії. Такі думки можуть ставати нав'язливими, що лише погіршує когнитивний стан.

Пошук нових сенсів. Проте, крім сумнівів та тривоги, цей період також може бути часом для пошуку нових смислів у житті. Люди часто задають собі питання: "Що тепер?", "Як я можу зробити своє життя більш значущим?". Для деяких цей період стає можливістю змінити свій фокус з матеріальних досягнень на духовні цінності, стосунки або саморозвиток. [22]

Згідно з дослідженнями, близько 50% людей, які переживають когнитивні зміни під час кризи середнього віку, приходять до нових життєвих цінностей. Це може бути нове бачення майбутнього, яке не залежить від попередніх цілей або зовнішніх очікувань.

Отже, когнитивні зміни під час кризи середнього віку можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Вони можуть спричинити сумніви в собі та незадоволеність життям, але водночас можуть стати поштовхом до самовдосконалення та пошуку нових сенсів. Як людина пройде цей період, залежить від багатьох факторів: підтримки оточення, її здатності адаптуватися до нових реалій та бажання змін. [4,7]

3. Соціальні зміни під час кризи середнього віку. Під час кризи середнього віку людина часто переглядає свої стосунки з партнером, дітьми та друзями. Це може бути періодом значних змін у взаєминах, які раніше здавалися стабільними. Взаємини, що були стабільними, можуть раптово почати

змінюватися. Часто люди відчують напругу у стосунках з партнером через переосмислення своїх ролей у шлюбі або партнерстві. Наприклад, багато людей можуть відчувати, що вони "застрягли" в шлюбі або не отримують достатньої емоційної підтримки. Це може призвести до конфліктів, а іноді й до розлучення. За дослідженнями, близько 15-20% пар розлучаються під час кризи середнього віку, коли один із партнерів починає сумніватися в майбутньому стосунків.

Також люди можуть відчувати зміни у стосунках з дітьми. Під час кризи середнього віку діти зазвичай дорослішають і стають більш незалежними. Це часто викликає у батьків почуття "порожнього гнізда", коли вони розуміють, що їхня роль як активних вихователів завершується. За дослідженням, проведеним у Великобританії, до 35% батьків повідомляють про відчуття втрати важливої ролі в житті після того, як їхні діти залишають дім.

Ще один важливий аспект соціальних змін під час кризи середнього віку - це зміна соціальних ролей. Люди починають переглядати свою роль як батька, працівника або партнера, і це може викликати бажання змін. Наприклад, деякі люди відчують, що їхня кар'єра більше не відповідає їхнім цінностям або цілям, тому вони вирішують змінити професію. Це також може вплинути на їхнє соціальне оточення, оскільки колишні колеги чи друзі можуть більше не поділяти їхні нові інтереси. У деяких випадках люди шукають нові соціальні групи або захоплення, щоб знайти нові джерела натхнення та підтримки. [9]

Також криза середнього віку часто призводить до зміни стосунків з друзями. Люди можуть відчувати, що їхнє коло друзів змінюється, оскільки їхні інтереси і життєві цінності змінюються. Близько 30% опитаних у США повідомляють про зменшення кількості друзів або зміну соціальних зв'язків під час кризи середнього віку.

Таким чином, соціальні зміни під час кризи середнього віку є важливим етапом у житті людини. Вони стосуються стосунків з близькими, ролі в сім'ї та суспільстві, а також професійної і соціальної ідентичності.

4. Фізіологічні зміни під час кризи середнього віку можуть стати джерелом значної тривоги для багатьох людей. Це той період, коли люди починають помічати, що їхнє тіло вже не функціонує так, як раніше. Вони втрачають частину фізичної сили, енергії та навіть привабливості, яку цінували раніше. Для багатьох це стає великим психологічним викликом, адже наше суспільство надає величезне значення молодості та зовнішній красі. Людина може відчувати, що старіє, і це стає для неї джерелом страху та невпевненості.

Зокрема, втрата енергії та сили відчувається особливо гостро. Люди, які раніше були активними, займаючись спортом або іншими фізичними вправами, починають помічати, що більше не можуть виконувати ті ж самі дії з такою ж легкістю. Цу може стати справжнім стресом. За даними дослідження, близько 40 % людей у віці від 40 до 55 років повідомляють про зниження фізичної активності та енергії під час кризи середнього віку, що безпосередньо впливає на їхній психоемоційний стан.

Окрім втрати фізичної енергії, люди починають помічати зміни у своєму зовнішньому вигляді. Це може викликати занепокоєння і навіть депресивні стани, особливо якщо людина багато часу приділяла своєму вигляду. Зморшки, зменшення м'язової маси, набір ваги - усе це може стати причиною емоційного дискомфорту. У сучасному світі, де медіа постійно пропагують молодість та ідеальне тіло, ці зміни сприймаються дуже гостро. Наприклад, багато жінок під час кризи середнього віку відчують додатковий тиск через те, що вони більше не відповідають стандартам краси, встановленим суспільством. [7,8]

У цей період люди часто починають шукати способи зберегти свою молодість і зовнішній вигляд. Багато хто звертається до косметичних процедур, таких як ботокс або пластична хірургія, щоб відчуті себе впевненіше. Інші намагаються повернути колишню фізичну форму через активний спорт або навіть радикальні дієти. За статистикою, близько 25% людей у віці 40-50 років починають активно займатися спортом або слідкувати за харчуванням саме через бажання підтримувати свою молодість і енергію.

Проблеми зі здоров'ям, які можуть виникати під час кризи середнього віку, також додають тривожності. Це може бути високий кров'яний тиск, серцеві захворювання або інші хронічні проблеми, які починають проявлятися з віком. Такі зміни можуть змусити людину замислитися про власну смертність, що посилює емоційне навантаження. Втрата відчуття контролю над своїм тілом часто призводить до почуття безпорадності та страху перед майбутнім.

Проте важливо зазначити, що багато людей у цей період знаходять способи адаптуватися до цих фізичних змін. Вони вчаться приймати своє тіло таким, як воно є, і розуміти, що старіння це природний процес. Для багатьох це стає можливістю переглянути свої пріоритети та зосередитися на здоров'ї і благополуччі, а не на зовнішньому вигляді.

1.2. Емоційна близькість у парі під час кризи середнього віку

Зміни в рівні емоційного зв'язку під час кризи середнього віку.

Криза середнього віку часто призводить до змін у стосунках між партнерами, і одним із перших аспектів, які зазнають впливу, є рівень емоційного зв'язку. На цьому етапі життя люди можуть відчувати, що емоційна підтримка та розуміння, які були раніше, поступово слабшають.

Партнери можуть перестати відкрито говорити про свої почуття або просто почуватися емоційно віддаленими. Причин цього може бути декілька.

У багатьох випадках, чоловіки та жінки переживають кризу середнього віку по-різному, і це також впливає на те, як вони підтримують або не підтримують емоційний контакт зі своїм партнером.

Для чоловіків, криза середнього віку може викликати сильний стрес, пов'язаний з переоцінкою життєвих досягнень. Багато хто починає відчувати, що вони не досягли всього, що планували у молодості, і це може привести до зниження самооцінки та розчарування. Через ці емоційні переживання чоловіки часто закриваються у собі, намагаючись самотійно впоратися зі своїми проблемами. Вони можуть почати уникати розмов з партнером про свої внутрішні страхи та невпевненість. Такий підхід до вирішення проблем може викликати відчуття емоційної ізоляції у партнерки, адже чоловіки перестають ділитися своїми почуттями та думками. Замість того, щоб обговорювати складні теми, багато чоловіків просто відмовляються говорити про них. Це може призвести до подальшого віддалення між партнерами. [10]

Дослідження показують, що близько 45% чоловіків у віці від 40 до 50 років зізнаються, що під час кризи середнього віку вони відчували сильний стрес через відсутність емоційної підтримки, але не знали, як поділитися цим із партнером.

Жінки під час кризи середнього віку також переживають значні емоційні зміни, але часто їхні потреби в емоційному контакті стають навіть більш вираженими. Вони можуть відчувати, що їм потрібно більше підтримки та розуміння з боку партнера, адже вони стикаються зі змінами в своїй зовнішності, фізичному стані та соціальних ролях. Часто жінки на цьому етапі життя починають більше турбуватися про свою зовнішність і відчують страх перед старінням, що може викликати відчуття вразливості.

Жінки, на відміну від чоловіків, частіше прагнуть обговорювати свої переживання з партнером, шукаючи емоційної підтримки та підтвердження, що їхні стосунки залишаються міцними. Однак якщо чоловік у цей час закривається в собі і не відповідає на ці емоційні потреби, жінки можуть відчувати себе відкинутими або нерозумілими. Це лише посилює відчуття самотності та віддаленості у стосунках. [17]

Близько 60% жінок у віці від 40 до 55 років повідомляють, що під час кризи середнього віку вони відчували недостатню емоційну підтримку з боку партнера, що призводило до зростання конфліктів та погіршення стосунків.

Наприклад, у подружжі, де один із партнерів (чоловік) стикається зі стресом через кризу середнього віку, він може намагатися більше часу проводити наодинці або приділяти увагу роботі чи новому захопленню, що дозволяє йому відчувати себе корисним. Водночас, його дружина може відчувати, що чоловік віддаляється і більше не прагне проводити з нею час, як це було раніше. Вона намагається ініціювати розмову про їхні стосунки, але він відповідає короткими відповідями або взагалі уникає теми.

Ця різниця в підходах до кризи може призвести до того, що жінка відчує себе емоційно покинутою, тоді як чоловік просто намагається знайти способи впоратися з власними страхами та стресами. Відсутність відкритого діалогу та емоційної підтримки в цей період може призвести до загострення конфліктів або навіть розриву стосунків.

Для того, щоб зберегти емоційну близькість під час кризи середнього віку, надзвичайно важливо навчитися відкрито говорити про свої почуття та потреби. Партнери повинні намагатися зрозуміти, що кожен із них переживає кризу по-своєму, і це не означає, що хтось із них не цінує стосунки.

Чоловіки можуть почати вчитися відкрито ділитися своїми страхами та емоціями, навіть якщо це здається складним. Це допоможе їхнім партнеркам відчувати, що їхні почуття взаємні. Жінки, зі свого боку, можуть більше

підтримувати своїх чоловіків у їхніх прагненнях зберегти певну автономію, водночас не забуваючи про важливість спільних моментів.

За дослідженнями, пари, які працюють над покращенням комунікації під час кризи середнього віку, мають більше шансів зберегти емоційну близькість і зміцнити свої стосунки. Близько 70% пар, що пройшли через кризу середнього віку і працювали над відкритою комунікацією, відзначають покращення стосунків після завершення цього періоду. [10,16]

Переосмислення особистих і спільних цінностей під час кризи середнього віку.

Криза середнього віку - це період, коли жінкі та чоловікі починають переосмислювати свої життєві цінності, пріоритети та досягнення. Для багатьох цей етап є своєрідною точкою зупинки, коли починаєш задумуватися: «Що я зробив у своєму житті?», «Чи живу я так, як хотів?», «Що для мене тепер важливо?». Ці питання можуть призводити до значних змін у світогляді та життєвих пріоритетах, і цей процес може серйозно вплинути на емоційну близькість у стосунках.

Коли один із партнерів починає переглядати свої життєві цінності, це неминуче впливає на стосунки. Наприклад, якщо раніше людина була зосереджена на кар'єрі та матеріальному благополуччі, під час кризи середнього віку вона може почати шукати інші сенси, такі як особистісний розвиток, духовні цінності або зміна стилю життя. У той час як один партнер може почати відчувати необхідність більше часу приділяти своїм інтересам і самореалізації, інший може залишатися зосередженим на спільних цілях, таких як родина, будівництво житла або фінансова стабільність.

Такі зміни можуть призвести до емоційного віддалення, адже якщо обидва партнери перестають поділяти однакові цінності та цілі, їм стає важче підтримувати емоційний зв'язок. Один із партнерів може відчувати, що його бажання та потреби не розуміють або ігнорують. [5,6]

Наприклад, чоловік, який все життя працював над кар'єрним ростом, може під час кризи середнього віку вирішити, що йому потрібна пауза, щоб більше займатися спортом або самопізнанням. Дружина ж, можливо, все ще очікує, що чоловік буде більше вкладатися у спільні цілі, наприклад, забезпечення сім'ї або допомога дітям. Ця різниця у пріоритетах може призвести до конфліктів і віддаленості, якщо партнери не обговорюють свої нові погляди та не підтримують одне одного.

У деяких випадках переосмислення цінностей може зачіпати не тільки індивідуальні погляди, але й спільні життєві пріоритети. Коли обидва партнери проходять через кризу середнього віку, вони можуть почати переглядати те, що було для них важливим у стосунках раніше. Наприклад, якщо раніше вся увага була зосереджена на вихованні дітей, то після того, як діти виростили і стали самостійними, пара може відчувати певну «порожнечу» у стосунках. У цей момент їм потрібно знайти нові спільні цінності та цілі, щоб зберегти емоційний зв'язок.

За даними досліджень, близько 35% пар зізнаються, що після кризи середнього віку вони відчували необхідність переглянути свої спільні пріоритети, щоб уникнути емоційного віддалення.

Переосмислення особистих і спільних цінностей може як зміцнити, так і послабити емоційний зв'язок у парі. Якщо партнери можуть відкрито спілкуватися про свої нові пріоритети і готові підтримувати один одного в цьому процесі, то їхні стосунки можуть стати глибшими та більш гармонійними. Однак, якщо ці зміни не обговорюються або один із партнерів не приймає нові життєві цінності іншого, це може призвести до емоційної віддаленості.

Жінки під час кризи середнього віку часто приділяють більше уваги емоційному аспекту стосунків, шукаючи підтримки та розуміння від свого партнера. Для них важливо, щоб їхні нові пріоритети були прийняті і

підтримані. Якщо жінка, наприклад, вирішує більше часу приділяти собі, саморозвитку або здоров'ю, але партнер не поділяє її бажання або навіть вважає це нерозумним, це може спричинити відчуття розчарування та віддаленості. [13]

Чоловіки, у свою чергу, можуть надавати більше значення практичним змінам, такі як зміна кар'єри, фінансовим аспектам або новим цілям, які вони ставлять перед собою. Якщо партнерка не розуміє або не підтримує ці зміни, чоловік може відчувати, що його цінності ігнорують, що також може призвести до емоційного дистанціювання. Наприклад, пара, в якій чоловік вирішує змінити кар'єру в 45 років, може зіткнутися з тим, що дружина вважає це ризикованим і необґрунтованим рішенням. Вона може вважати, що на цьому етапі їхнього життя потрібно більше зосереджуватися на стабільності, тоді як чоловік бачить у цьому шанс для нового старту. Якщо це питання не обговорюється або не підтримується з обох сторін, пара може відчувати віддалення і відсутність емоційної підтримки. У такій ситуації партнерам важливо знайти спільну мову і розуміти, що зміна цінностей - це природний процес, особливо під час кризи середнього віку. Головне це бути готовими слухати один одного і приймати зміни як частину спільного розвитку, а не як загрозу стосункам. [15,21]

Роль фізичного інтиму в підтримці емоційної близькості

Фізична інтимність є важливою складовою стосунків між партнерами, і її вплив на емоційний зв'язок особливо важливий під час кризи середнього віку. У цей період зміни в сексуальному житті можуть суттєво вплинути на емоційну близькість у парі, оскільки фізичні та психологічні зміни, пов'язані з віком, можуть зменшувати як частоту, так і якість інтимних стосунків.

Для чоловіків, фізична інтимність часто є важливим способом підтримання емоційного зв'язку зі своїм партнером. Однак під час кризи середнього віку чоловіки можуть зіткнутися з фізіологічними змінами, такими як зниження

лібідо, еректильна дисфункція або загальна втома. Ці проблеми можуть стати джерелом стресу і змусити чоловіка відчувати себе менш привабливим або менш здатним підтримувати інтимні стосунки на тому ж рівні, як раніше.

Важливо зазначити, що для багатьох чоловіків сексуальна активність пов'язана з почуттям самовпевненості та успіху в стосунках. Коли виникають проблеми з інтимністю, це може вплинути на їхню самооцінку, що, в свою чергу, призводить до емоційного віддалення від партнера. Якщо чоловік починає уникати фізичного контакту через страх невдачі або розчарування, це може значно знизити рівень емоційної близькості в парі. [14,15]

Дослідження показують, що близько 30% чоловіків у віці від 40 до 55 років стикаються з проблемами в сексуальному житті під час кризи середнього віку, що безпосередньо впливає на їхню емоційну близькість із партнером.

Для жінок, криза середнього віку також може супроводжуватися фізіологічними змінами, такими як менопауза, гормональні коливання, зниження сексуального потягу або дискомфорт під час інтимної близькості. Крім фізичних змін, жінки можуть переживати психологічний тиск через відчуття старіння і страх втрати привабливості, що може впливати на їхню здатність насолоджуватися сексуальними стосунками.

Жінки часто надають великого значення емоційній близькості в інтимних стосунках, і тому, коли виникають труднощі в сексуальному житті, це може негативно вплинути на загальний емоційний зв'язок з партнером. Якщо жінка відчуває, що її фізичні зміни впливають на її сексуальне життя, це може призвести до почуття самотності або навіть до відчуття, що її партнер більше не вважає її привабливою.

За статистикою, до 25% жінок у період кризи середнього віку повідомляють про труднощі в інтимному житті, що впливає на їхнє відчуття емоційної близькості з партнером.

Зниження рівня інтимної близькості може призвести до емоційного віддалення між партнерами. Часто фізична близькість служить важливим способом вираження любові, довіри та взаєморозуміння. Коли виникають проблеми в сексуальному житті, це може викликати фрустрацію або розчарування у стосунках. Обидва партнери можуть почати відчувати, що їхні потреби не задовольняються, що може посилювати конфлікти або сприяти віддаленості. У деяких випадках проблеми з інтимністю можуть бути сприйняті як симптом більш глибоких проблем у стосунках. Наприклад, якщо фізичні зміни в сексуальному житті не обговорюються відкрито, це може призвести до того, що один із партнерів почне шукати близькість або емоційну підтримку в інших місцях, що збільшує ризик розриву стосунків. Однак, якщо партнери здатні відкрито говорити про свої сексуальні потреби та зміни, вони можуть знайти способи адаптувати своє інтимне життя до нових реалій. Дослідження показують, що пари, які обговорюють свої сексуальні проблеми і працюють над їх вирішенням, мають вищий рівень емоційної близькості і задоволення стосунками після завершення кризи середнього віку.

Для того щоб подолати труднощі в сексуальному житті під час кризи середнього віку, ключовим є відкритий діалог між партнерами. Партнерам потрібно бути готовими обговорювати свої почуття, потреби та зміни, з якими вони стикаються. Важливо пам'ятати, що зміни в інтимному житті - це природний процес, і адаптація до них може зміцнити емоційний зв'язок між партнерами.

Обидва партнери мають підтримувати одне одного і шукати способи зберегти фізичну близькість на тому рівні, який підходить їм обом. Це може включати нові способи інтимного спілкування, експериментування або просто більше уваги до емоційної складової стосунків.

Зміни в сексуальному житті під час кризи середнього віку мають значний вплив на загальний емоційний зв'язок у парі. Фізіологічні та психологічні зміни, з якими стикаються чоловіки та жінки, можуть призводити до зниження інтимної близькості, що, в свою чергу, впливає на рівень довіри, підтримки та взаєморозуміння у стосунках. Проте, відкритий діалог і готовність працювати над проблемами можуть допомогти парам зберегти і навіть зміцнити свої стосунки під час цього складного періоду.

Психологічна підтримка та емпатія між партнерами

Емоційна підтримка та здатність партнерів проявляти емпатію є ключовими аспектами підтримки здорових і міцних стосунків, особливо під час кризи середнього віку. Коли партнери стикаються з труднощами або змінами в житті, психологічна підтримка та розуміння з боку коханої людини стають важливими інструментами для подолання стресу та збереження емоційного зв'язку.

Психологічна підтримка включає здатність одного партнера бути поруч із іншим під час складних періодів, надаючи емоційне тепло, підтримку та комфорт. Під час кризи середнього віку, коли багато людей відчують тривогу через зміну життєвих пріоритетів, фізіологічні зміни або переоцінку своїх досягнень, важливо мати поруч партнера, який може вислухати, зрозуміти та підтримати. [16]

Наприклад, якщо один із партнерів переживає сильний стрес через роботу або відчуває невпевненість у своїх майбутніх цілях, емоційна підтримка з боку іншого партнера може допомогти впоратися з цими емоційними викликами. Партнери, які вміють бути підтримкою одне для одного, створюють відчуття безпеки у стосунках, що зміцнює їхній емоційний зв'язок.

Емпатія - це здатність зрозуміти та відчути емоційний стан іншої людини. Вона дозволяє партнерам не лише бачити ситуацію очима іншого, але й

надавати підтримку, орієнтуючись на потреби партнера. У стосунках під час кризи середнього віку емпатія відіграє вирішальну роль, оскільки зміни, які переживає один із партнерів, можуть бути емоційно складними для іншого.

Якщо партнер вміє проявляти емпатію, він здатен бачити потреби іншої людини не тільки в момент радості, але й у період емоційних криз. Це створює відчуття глибокого взаєморозуміння, що зміцнює емоційний зв'язок.

Наприклад, жінка може відчувати сильну тривогу через фізіологічні зміни, пов'язані з віком, і якщо її чоловік здатен емпатично сприйняти її переживання, замість того, щоб ігнорувати їх, це допоможе їй відчувати себе зрозумілою та підтриманою. Це зменшить напругу у стосунках і дозволить зберегти емоційну близькість.

1.3. Вплив кризи середнього віку на партнерські відносини

Як кризовий період змінює життєві ролі в родині. Переоцінка кар'єрних цілей, ролей у вихованні дітей, домашніх обов'язків.

Криза середнього віку часто змушує людей переосмислити своє життя, що може мати значний вплив на ролі у шлюбі та родині. Цей період характеризується зміною життєвих пріоритетів, коли партнери можуть переглядати свої цілі, бажання і те, як вони сприймають свою роль у родині. Переоцінка кар'єрних цілей, ролей у вихованні дітей і домашніх обов'язків стає типовим процесом у цей час. [10,16]

Однією з найпоширеніших змін у період кризи середнього віку є переоцінка кар'єри. Люди, які багато років присвячували себе професійній діяльності, можуть почати відчувати, що їхня робота більше не приносить задоволення або не відповідає їхнім життєвим цілям. Це особливо помітно серед тих, хто досяг стабільності на своїй посаді, але не відчуває задоволення від досягнутого.

Для багатьох чоловіків у цей період може виникати бажання змінити роботу або скоротити обсяги робочого часу, щоб зосередитися на особистих інтересах або більше часу приділяти родині. Це може створити нові виклики у відносинах, адже традиційно чоловіки в багатьох сім'ях виконують роль основного годувальника. Переосмислення кар'єрних цілей може спричинити конфлікти, якщо жінка очікує, що чоловік продовжуватиме працювати на тому ж рівні для забезпечення фінансової стабільності. [18]

Наприклад, чоловік, який усе життя присвятив кар'єрі, може в 45 років відчувати необхідність змінити професію або навіть знизити робоче навантаження, щоб більше займатися своїми хобі або покращити здоров'я. Його дружина, яка звикла до певного матеріального рівня, може відчувати загрозу для стабільності сім'ї, що призведе до непорозумінь і напруженості у відносинах.

Згідно з дослідженнями, цей період може вимагати великих компромісів у відносинах, щоб зберегти баланс між особистими інтересами та спільними обов'язками

У період кризи середнього віку у багатьох сім'ях діти вже дорослішають і стають більш незалежними. Це також впливає на роль партнерів у вихованні дітей. Якщо раніше вся увага була зосереджена на дітях, то тепер у подружжя з'являється більше часу для себе і для взаємодії один з одним.

Для багатьох жінок цей період стає моментом, коли вони можуть більше зосередитися на собі після тривалого періоду виховання дітей. Вони можуть захотіти повернутися до роботи, зайнятися самоосвітою або знайти нові захоплення. Це може змінити динаміку у відносинах, адже традиційні ролі «мати-доглядачка» можуть трансформуватися, що іноді стає причиною конфліктів через нерозуміння нових потреб партнерки.

Чоловіки також можуть переглядати свою роль у вихованні дітей і, якщо раніше вони були менш залучені, у цей період можуть відчувати бажання

налагодити більш тісні стосунки з дітьми. Це може бути позитивною зміною для всієї родини, але лише за умови, що партнери відкрито обговорюють свої очікування та нові ролі.

Зміна ролей у сім'ї також зачіпає розподіл домашніх обов'язків. Якщо один із партнерів починає більше часу приділяти своїм особистим інтересам або кар'єрі, це може змінити розподіл відповідальності за ведення домашнього господарства. Важливо, щоб ці зміни були взаємно погоджені і не стали джерелом конфліктів. [10,16]

Наприклад, жінка, яка до цього моменту була зосереджена на домогосподарстві та вихованні дітей, може вирішити повернутися до роботи. Якщо чоловік не готовий взяти на себе більше обов'язків по дому, це може призвести до відчуття нерівності та спричинити напруженість у стосунках.

Відсутність відкритого спілкування з цього питання може призвести до емоційної напруги і зниження рівня задоволення від стосунків. Важливо, щоб партнери були готові до обговорення нових реалій і спільно приймали рішення щодо змін у розподілі обов'язків.

Криза середнього віку також сприяє розвитку нових інтересів та бажанню більше часу присвячувати собі. Це часто означає, що один із партнерів може хотіти проводити більше часу наодинці або займатися хобі, яке не завжди співпадає з інтересами іншого партнера. Така зміна життєвих інтересів може призводити до зростання відстані між партнерами, якщо вони не знаходять спільних захоплень.

Цей аспект впливає на рольову динаміку у шлюбі, адже партнер, який раніше більше уваги приділяв сім'ї, тепер більше зосереджений на особистих цілях та саморозвитку. Наприклад, чоловік може почати більше займатися спортом або може захопитись полюванням або рибалкою, що може змінити ритм сімейного життя.

Зміни життєвих ролей під час кризи середнього віку є природною складовою цього періоду. Перегляд кар'єрних пріоритетів, розподіл домашніх обов'язків, нові інтереси та зміни в ролі батьків можуть стати причинами для конфліктів у шлюбі, якщо партнери не готові до відкритого діалогу та взаємної підтримки. Важливо, щоб обидва партнери розуміли ці зміни та були готові адаптуватися до нових реалій свого спільного життя.

Конфлікти через емоційну віддаленість

Емоційна віддаленість - одна з найбільш поширених і водночас складних проблем, з якою стикаються пари під час кризи середнього віку. У цей період кожен із партнерів може почати переосмислювати своє життя, свої досягнення, стосунки, що іноді призводить до емоційного віддалення. Коли один із партнерів замикається в собі або відчуває, що його не розуміють, це створює розрив у спілкуванні та загальній близькості між ними.

Однією з головних причин емоційної віддаленості є переоцінка життєвих цінностей і цілей. Наприклад, один із партнерів може більше зосередитися на власних цілях або внутрішніх переживаннях, що призводить до зменшення уваги до партнера. Це може статися через відчуття втрати сенсу життя або відчуття незадоволеності своїми досягненнями. У свою чергу, інший партнер може відчутти, що його емоційні потреби більше не задовольняються, що призводить до відчуття ізоляції.

Крім того, багато людей під час кризи середнього віку стикаються з депресією або тривожністю, що посилює відчуття віддаленості. Партнер, який переживає ці емоційні труднощі, може почати уникати емоційної близькості, щоб не навантажувати іншого своїми проблемами, або ж просто не може знайти спосіб відкрито обговорити свої переживання.

Статистика: За даними Американської психологічної асоціації, приблизно 40% пар повідомляють про відчуття емоційної ізоляції у період кризи середнього віку.

Емоційна віддаленість може стати серйозною перешкодою у стосунках, оскільки партнери перестають ділитися своїми думками та почуттями. Це може призвести до накопичення невдоволення і створити враження, що партнер більше не є зацікавленим у стосунках або навіть у самому партнері. Відсутність підтримки та взаєморозуміння може викликати конфлікти на тлі дрібниць, які раніше не мали б значення. Коли один із партнерів перестає спілкуватися відкрито, інший може відчувати, що його ігнорують або не цінують. Це призводить до зростання емоційної дистанції, і замість того, щоб вирішити проблему, партнери можуть почати віддалятися ще більше. [23]

Наприклад, якщо чоловік постійно зайнятий роботою або особистими інтересами і не приділяє увагу почуттям дружини, це може створити в неї відчуття, що її не чують і не розуміють. Вона може почати уникати спілкування, вважаючи, що її почуття не важливі для партнера, що посилює емоційну ізоляцію.

Дослідження показують, що емоційна віддаленість є однією з головних причин розлучень серед пар, які переживають кризу середнього віку.

Для подолання емоційної віддаленості партнери повинні бути готовими знову будувати довіру і відкрито обговорювати свої переживання. Однак часто цей процес є складним, оскільки кожен із партнерів може відчувати, що його проблеми недостатньо розуміють або недооцінюють. Важливо не лише слухати свого партнера, а й виявляти емпатію і намагатися зрозуміти, через що він або вона проходить.

Емоційна підтримка та готовність до спільного вирішення проблем є ключем до збереження здорових стосунків у період кризи середнього віку. Часто допомога психолога або сімейного консультанта може допомогти відновити емоційну близькість.

Криза середнього віку є складним періодом, який часто призводить до емоційної віддаленості між партнерами. Цей період характеризується

переосмисленням життєвих цілей, зміною пріоритетів і внутрішніми емоційними переживаннями, що можуть створювати бар'єри у спілкуванні та довірі між партнерами. Емоційна підтримка та відкритий діалог є важливими елементами подолання цих труднощів.

Фінансові проблеми та їхній вплив на стосунки

Фінансові труднощі - одна з найпоширеніших причин конфліктів між партнерами, особливо під час кризи середнього віку. Цей період часто супроводжується зміною пріоритетів і, як наслідок, змінами у кар'єрі або робочих умовах. Один із партнерів може вирішити змінити професію, піти на пенсію або просто зменшити робоче навантаження, що призводить до змін у сімейному бюджеті.

Коли один із партнерів вирішує змінити роботу або скоротити робочий час, це може сильно вплинути на загальний дохід родини. Інший партнер може відчувати додатковий тиск, адже тепер йому доведеться брати на себе більше фінансових зобов'язань. Це може призвести до конфліктів, особливо якщо в сім'ї раніше не було чіткого розподілу фінансових ролей. [1,2]

Приклад: Якщо чоловік вирішує зменшити кількість робочих годин, щоб присвятити більше часу собі або інтересам, дружина може почати відчувати фінансовий тиск через зниження доходів сім'ї. Вона може почати більше працювати або брати додаткові робочі завдання, що може викликати в неї розчарування або втому, особливо якщо вона відчуває, що вся фінансова відповідальність тепер на ній.

Коли в стосунках виникають фінансові труднощі, партнери можуть мати різні уявлення про те, як управляти грошима. Один партнер може бути більш обережним і зосередженим на заощадженнях, тоді як інший може продовжувати витрачати гроші, не враховуючи змінений дохід. Це створює

конфлікти через різні підходи до бюджету і управління фінансами. Або один із партнерів може захотіти більше вкладати в саморозвиток або подорожі, тоді як інший вважає, що потрібно заощаджувати на пенсію чи оплату освіти для дітей. Відмінність у цих пріоритетах може стати причиною розбіжностей у стосунках.

Крім конфліктів, пов'язаних із різними поглядами на гроші, фінансові труднощі можуть призвести до стресу та психологічної втоми. Якщо один із партнерів відчуває, що всі фінансові зобов'язання лягають на його плечі, це може викликати почуття тривоги, дратівливості або навіть депресію. Емоційний стан може погіршитися, якщо партнер відчуває, що не отримує належної підтримки з боку іншого.

Фінансовий стрес також може призвести до конфліктів у стосунках через загострення інших проблем, що існували раніше. Наприклад, пари, які раніше не мали великих фінансових проблем, під час кризи середнього віку можуть почати більше сваритися через інші питання, оскільки фінансовий тиск погіршує загальну атмосферу в сім'ї.

Важливо, щоб пари відкрито спілкувалися про свої фінансові очікування і знаходили спільні рішення, щоб уникнути серйозних конфліктів і підтримати емоційну близькість навіть у складні фінансові часи.

Соціальні зміни та їхній вплив на стосунки

Соціальні зміни, що відбуваються під час кризи середнього віку, можуть також суттєво вплинути на партнерські стосунки. Під час кризи середнього віку багато людей починають більше часу проводити з новими людьми або знайомитися з новими соціальними групами. Це може бути пов'язано зі зміною професії, новими захопленнями або бажанням більше часу приділяти саморозвитку. Але зміна кола друзів і соціальних зв'язків може викликати

ревності або відчуття ізоляції у партнера, який залишається на колишньому рівні соціальних взаємин. Наприклад, якщо чоловік починає більше спілкуватися з колегами або друзями на роботі, залишаючи дружину вдома, це може викликати у неї відчуття, що вона більше не є частиною його життя. Вона може почати відчувати самотність або ревності до нових соціальних зв'язків. [3]

Соціальний статус - це ще один важливий аспект, який може змінюватися під час кризи середнього віку. Якщо один із партнерів змінює роботу або просувається по кар'єрних сходах, це може вплинути на те, як його сприймає інший партнер. З одного боку, це може сприяти гордості за досягнення партнера, але з іншого боку - викликати ревності або відчуття власної неповноцінності, якщо інший партнер не досягає подібних успіхів.

Деякі партнери під час кризи середнього віку можуть відчувати соціальну ізоляцію. Це може відбуватися через зміну життєвих пріоритетів або бажання більше часу проводити на самоті. Партнер, який відчуває ізоляцію, може почати шукати емоційну підтримку в інших людей, що може призвести до конфліктів і нерозуміння в шлюбі.

Соціальні зміни під час кризи середнього віку можуть мати великий вплив на стосунки. Зміна кола спілкування, соціального статусу та відчуття ізоляції можуть призвести до конфліктів і віддаленості між партнерами. Важливо, щоб партнери відкрито обговорювали ці зміни та знаходили способи підтримувати один одного в нових соціальних реаліях.

Висновки до першого розділу

У першому розділі проведено аналіз того, як криза середнього віку впливає на стосунки між партнерами. На основі вивчення наукових джерел та досліджень були висвітлені основні аспекти, що допомагають краще

зрозуміти сутність цього явища та його вплив на подружні взаємини. У цьому розділі детально розглянуто поняття кризи середнього віку, її психологічні особливості та ключові прояви. Встановлено, що цей період супроводжується серйозними емоційними та когнітивними змінами, які впливають на самооцінку, пріоритети та поведінку людини. Виділено основні фактори, які спричиняють кризу середнього віку, зокрема переоцінка цінностей, незадоволеність власними досягненнями та внутрішня фрустрація. Зазначено, що хоча цей період може стимулювати особистісний розвиток, він також становить потенційну загрозу для стабільності стосунків. Також розглянуто феномен емоційної близькості у парі в період кризи середнього віку. Визначено, що емоційна близькість є важливим компонентом стосунків, який забезпечує підтримку, довіру та гармонію. Однак у цей складний життєвий період рівень емоційної близькості часто знижується через стрес, внутрішні суперечності та збільшення дистанції між партнерами. Крім того проаналізовано вплив кризи середнього віку на партнерські стосунки. Зазначено, що цей період є переломним для багатьох пар, адже змінюється динаміка їхньої взаємодії, а також знижується рівень взаємної підтримки та відкритості. Криза може спричинити конфлікти й відчуження, проте, якщо партнери готові разом долати труднощі, вона здатна стати поштовхом до зміцнення стосунків. У підсумку теоретичний аналіз продемонстрував, що криза середнього віку є багатогранним явищем, яке впливає як на емоційний стан окремої особи, так і на якість стосунків у парі. Глибше розуміння цієї проблеми дозволяє визначити шляхи підтримки пар у складний період та сформулювати рекомендації для збереження гармонійних взаємин.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЕМОЦІЙНУ БЛИЗКІСТЬ ТА ВІДНОСИНИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ

2.1. Організація дослідження

Опис вибірки учасників: У дослідженні взяли участь 15 сімейних пар, що в загальній кількості становить 30 осіб. Усі учасники перебувають у шлюбі не менше ніж 10 років, що дає змогу аналізувати тривалі стосунки, які проходять через кризу середнього віку. Тривалість подружнього життя була важливим критерієм відбору, адже саме багаторічний досвід спільного життя дозволяє виявити, як криза середнього віку впливає на динаміку взаємодії партнерів.

Дослідження має на меті зрозуміти, як змінюються емоційна близькість і стосунки між партнерами під час кризи середнього віку. Участь пар із багаторічним шлюбним стажем дозволяє краще оцінити вплив стресу, емоційної підтримки та задоволеності життям на стосунки.

Основні характеристики учасників були представлені у таблиці 2.1.1.

Основні характеристики учасників:

1. Вік. Усі учасники належать до вікової групи 40-55 років, яка є найбільш схильною до проявів кризи середнього віку. Середній вік жінок становить 46 років, чоловіків - 48 років.
2. Тривалість шлюбу. Пари перебувають у шлюбі від 10 до 30 років. Середній стаж подружніх стосунків складає 18 років, що забезпечує надійний контекст для аналізу довготривалих відносин.
3. Наявність дітей. 80% пар мають дітей, що додає важливий контекст до аналізу. Батьківські обов'язки є додатковим фактором, який впливає на якість стосунків.

4. Рівень доходу. Більшість учасників мають середній рівень доходу, що забезпечує базову фінансову стабільність. 20% пар мають високий рівень доходу, що дозволяє аналізувати вплив фінансового благополуччя на стосунки. Також 10% пар зазначили низький рівень доходу, що може підвищувати рівень стресу.

5. Рівень здоров'я. Більшість учасників оцінили свій фізичний стан як "добрий". Та 20% учасників зазначили "задовільний" стан здоров'я, що може впливати на рівень стресу і динаміку стосунків.

6. Задоволеність кар'єрою. Близько 30% учасників оцінили свою задоволеність кар'єрою як "високу". Тоді як 40% пар вказали на "середню" задоволеність і 30% виявили "низьку" задоволеність через невідповідність професійних досягнень очікуванням.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки

Пара	Стать	Вік	Тривалість шлюбу (роки)	Рівень доходу	Наявність дітей	Рівень здоров'я	Задоволеність кар'єрою
Пара							
1	Жінка	45	15	Середній	Є	Добрий	Середня
	Чоловік	47		Середній	Є	Добрий	Висока
Пара							
2	Жінка	42	12	Низький	Є	Задовільний	Низька
	Чоловік	44		Середній	Є	Добрий	Середня
Пара							
3	Жінка	50	20	Середній	Є	Добрий	Висока
	Чоловік	52		Середній	Є	Добрий	Середня
Пара							
4	Жінка	43	12	Середній	Є	Добрий	Середня
	Чоловік	45		Середній	Є	Добрий	Низька

Пара							
5	Жінка	41	10	Високий	Немає	Добрий	Висока
	Чоловік	44		Високий	Немає	Добрий	Висока
Пара							
6	Жінка	49	25	Середній	€	Задовільний	Середня
	Чоловік	51		Низький	€	Задовільний	Низька
Пара							
7	Жінка	54	30	Низький	€	Задовільний	Низька
	Чоловік	55		Низький	€	Задовільний	Низька
Пара							
8	Жінка	46	17	Середній	€	Добрий	Висока
	Чоловік	48		Середній	€	Добрий	Середня
Пара							
9	Жінка	48	20	Середній	€	Добрий	Середня
	Чоловік	49		Високий	€	Добрий	Висока
Пара							
10	Жінка	44	15	Низький	€	Задовільний	Низька
	Чоловік	46		Середній	€	Добрий	Середня
Пара							
11	Жінка	47	18	Середній	€	Добрий	Середня
	Чоловік	49		Високий	€	Добрий	Висока
Пара							
12	Жінка	43	13	Середній	€	Задовільний	Низька
Пара							
12	Чоловік	45		Низький	€	Задовільний	Низька
Пара							
13	Жінка	52	22	Середній	€	Добрий	Висока
	Чоловік	54		Середній	€	Добрий	Висока
Пара							
14	Жінка	40	10	Високий	Немає	Добрий	Висока
	Чоловік	42		Високий	Немає	Добрий	Висока
Пара							
15	Жінка	45	15	Середній	€	Добрий	Середня
	Чоловік	47		Середній	€	Добрий	Середня

Опис методик дослідження. Для дослідження впливу кризи середнього віку на емоційну близькість та відносини між партнерами були використані

наступні психодіагностичні методики. Вони дозволяють комплексно оцінити емоційний стан, якість стосунків та особистісні переживання під час кризи.

1. Тест на визначення ступеня кризи середнього віку (Адаптований на основі робіт Д. Левінсона)

Ця методика розроблена для виявлення рівня внутрішньої напруги, фрустрації та незадоволення життям, які є характерними для періоду кризи середнього віку.

Мета: Визначити, наскільки інтенсивно партнери переживають кризу середнього віку, та як ці переживання впливають на їхню емоційну взаємодію.

Опис: Учасникам пропонується серія запитань, що стосуються їхнього рівня задоволення життям, професійними досягненнями, сімейними стосунками та самооцінкою.

Результати поділяються на три рівні:

Високий ступінь кризи: сильна фрустрація, незадоволення життям, відчуття "втрати часу".

Помірний ступінь кризи: часткове невдоволення окремими аспектами життя.

Низький ступінь кризи: стабільний стан без значних ознак внутрішньої напруги.

Застосування: Ця методика дозволяє виявити найвразливіші аспекти життя партнерів, які потребують корекції або підтримки.

2. Опросник «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріфф)

Ця методика дозволяє оцінити загальний емоційний стан особистості, що впливає на її здатність до адаптації в умовах кризи.

Мета: Визначити рівень психологічного благополуччя учасників, який може впливати на їхні взаємини у період кризи середнього віку.

Опис: Шкала включає 6 основних аспектів:

1. Автономність.
2. Контроль над оточенням.
3. Особистісне зростання.
4. Позитивні відносини з іншими.
5. Мета в житті.
6. Прийняття себе.

Учасники оцінюють твердження за шкалою від 1 (не згоден) до 6 (повністю згоден).

Результати:

- Високий рівень психологічного благополуччя свідчить про гармонійний емоційний стан і здатність долати труднощі.
- Низький рівень може вказувати на емоційні труднощі, які потребують корекції.

3. Шкала якості подружніх стосунків (Quality of Marriage Index)

Цей тест оцінює загальну задоволеність стосунками та рівень емоційної близькості між партнерами.

Мета: Виявити загальний рівень задоволеності партнерів своїми стосунками, що є ключовим показником їхньої стабільності та щастя.

Опис: Тест складається з короткого опитувальника, у якому партнери оцінюють такі аспекти, як довіра, підтримка, спільні цілі та задоволеність спільним життям.

Питання охоплюють емоційний, фізичний та соціальний аспекти подружніх відносин.

Результати:

- Висока якість стосунків - висока задоволеність, відчуття близькості та довіри.
- Середня якість стосунків- помірний рівень задоволеності з окремими проблемними аспектами.
- Низька якість стосунків- значні труднощі у взаємодії.

4. Шкала подружньої взаємодії (Marital Interaction Scale)

Ця методика призначена для оцінки якості взаємодії між партнерами, рівня взаємної підтримки, довіри та відкритості у стосунках.

Мета: Оцінити, наскільки партнери активно залучені у взаємодію один з одним та підтримують емоційний контакт.

Опис: Учасникам пропонується оцінити низку тверджень за шкалою від 1 (ніколи) до 5 (завжди).

Основні аспекти, що оцінюються: Взаємодія у повсякденному житті (наприклад, обговорення проблем, прийняття рішень разом).

- Рівень взаємної підтримки (емоційної та практичної).
- Відкритість у спілкуванні.

Результати: Визначаються як низький, середній або високий рівень подружньої взаємодії. Високі результати вказують на міцний емоційний зв'язок, тоді як низькі можуть свідчити про наявність конфліктів чи емоційної віддаленості.

2.2. Емпіричне дослідження кризи середнього віку та її впливу на партнерські стосунки

Результати тесту Левінсона, представлені у Таблиці 2.2, дозволяють глибше зрозуміти рівень кризи середнього віку серед учасників. Загалом у дослідженні взяли участь 15 пар (30 осіб). Аналіз показав, що 10 осіб (33%) демонструють високий рівень кризи (понад 34 бали). Наприклад, у Парі 1 чоловік набрав 46 балів, а жінка - 48 балів. Ці результати вказують на високий рівень стресу, внутрішньої напруги та фрустрації, які є характерними для глибокого переживання життєвих змін. Графік «Рівень кризи середнього віку для кожної пари» (Рис. 2.1) наочно демонструє індивідуальні показники чоловіків і жінок у кожній парі, підкреслюючи випадки з високими рівнями кризи.

Таблиця 2.2

Таблиця результатів тесту Левінсона

Пара	Чоловік (Левінсон)	Жінка (Левінсон)	Сумарний рівень кризи
П1	46	48	94
П2	44	26	70
П3	37	26	63
П4	31	23	54
П5	31	34	65
П6	40	36	76
П7	35	30	65
П8	28	29	57
П9	25	28	53
П10	19	18	37
П11	34	32	66

П12	30	31	61
П13	27	33	60
П14	29	30	59
П15	32	29	61

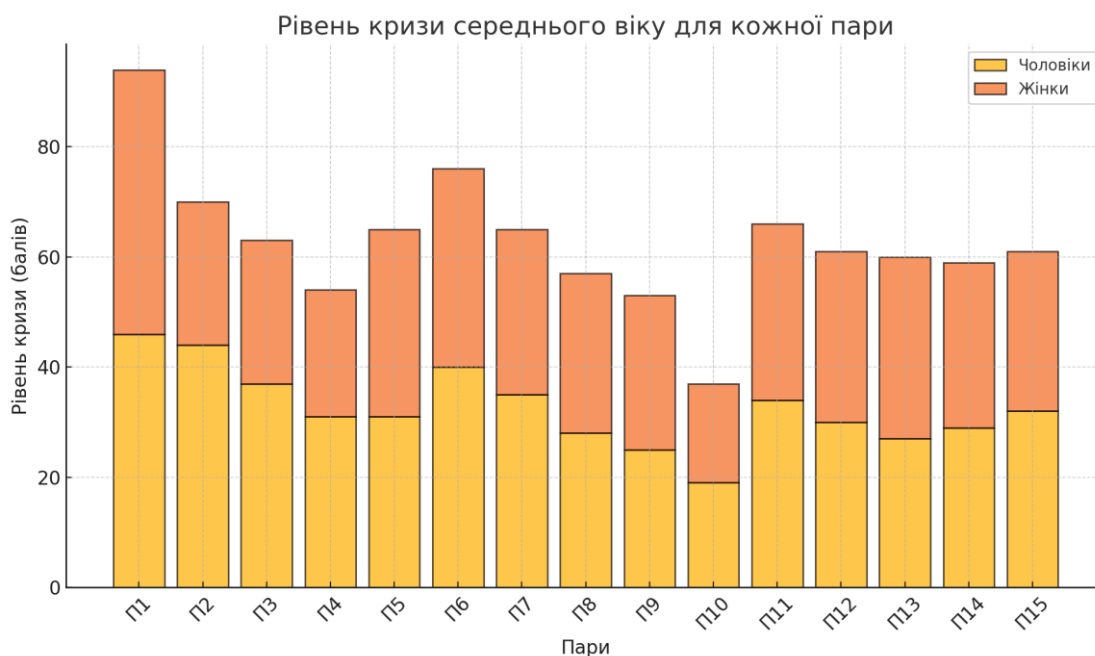


Рис 2.1 Рівень кризи середнього віку для кожної пари

Середній рівень кризи становить 32,53 бала серед чоловіків і 30,2 бала серед жінок. Це свідчить, що чоловіки в середньому переживають кризу середнього віку інтенсивніше. Наприклад, у Парі 5 чоловік має 31 бал, що є помірним рівнем кризи, тоді як жінка в цій парі отримала 34 бали, що перевищує середній показник серед жінок. Графік «Середній рівень кризи середнього віку серед чоловіків і жінок» (Рис. 2.2) підтверджує, що чоловіки частіше демонструють вищі рівні кризи.

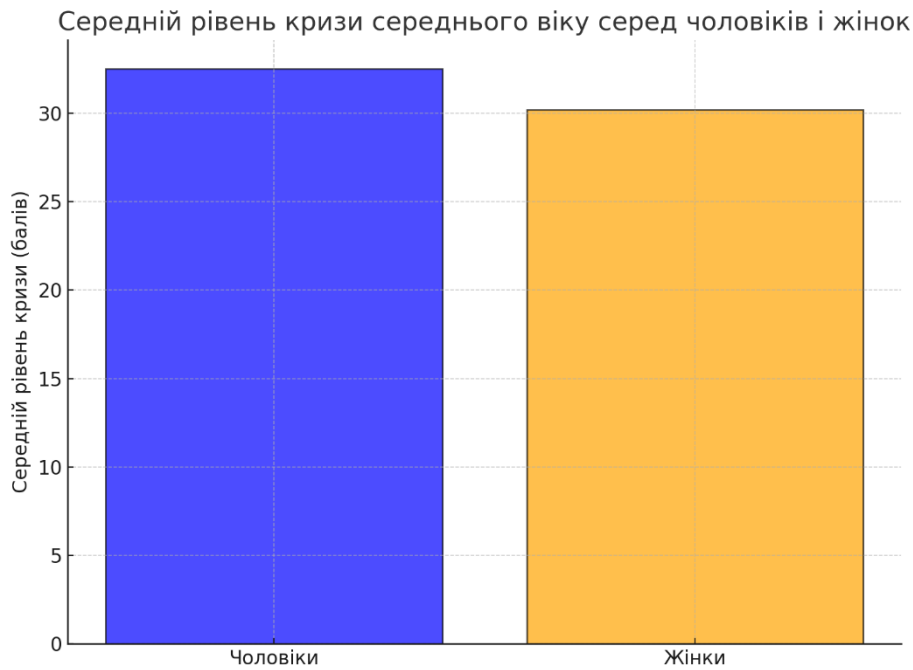


Рис 2.2 Середній рівень кризи середнього віку серед чоловіків і жінок

Розподіл рівнів кризи показав, що більшість пар (9 із 15, або 60%) перебувають на середньому рівні кризи (20-34 бали). Наприклад, у Парі 3 чоловік набрав 37 балів, а жінка - 26 балів, що свідчить про помірний стрес для жінки, але вищий рівень фрустрації у чоловіка. Лише одна пара (7%) демонструє низький рівень кризи, як, наприклад, у Парі 10, де чоловік отримав 19 балів, а жінка - 18 балів. Високий рівень кризи (понад 34 бали) характерний для 2 пар (13%), таких як Пара 1, де чоловік набрав 46 балів, а жінка - 48 балів. Графік «Відсотковий розподіл пар за рівнями кризи» (Рис. 2.3) візуально демонструє ці дані.

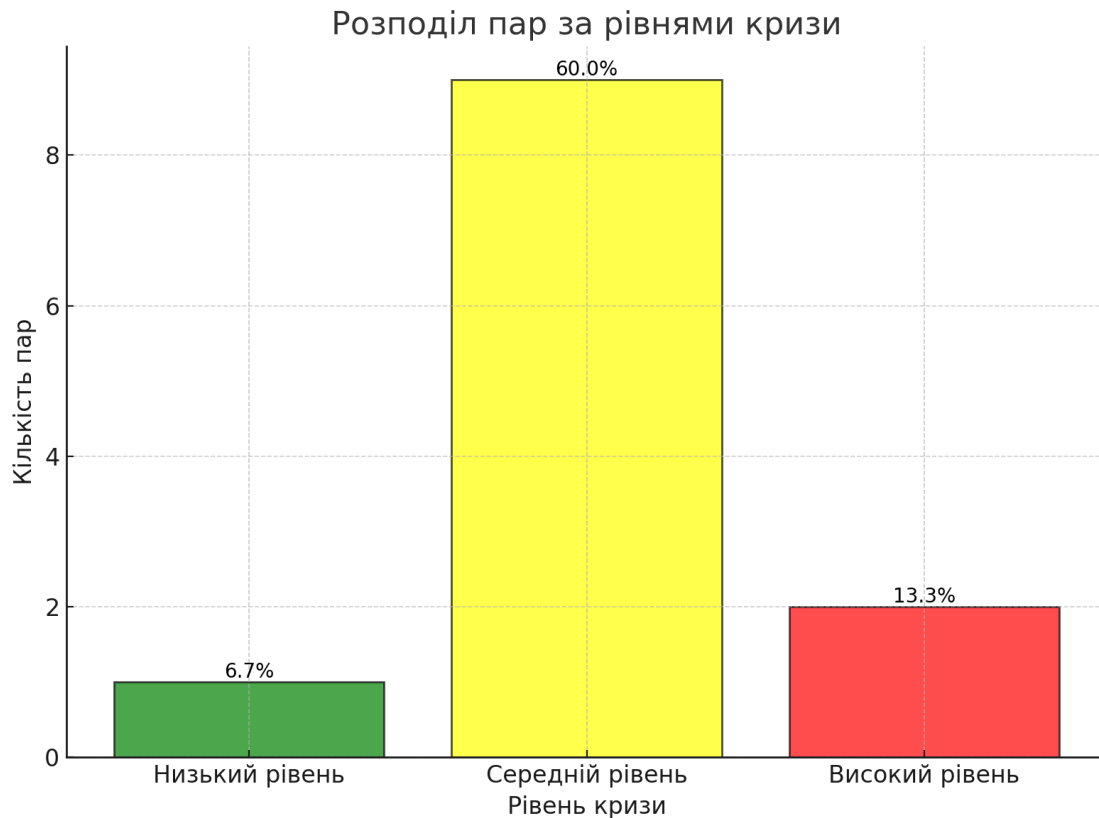


Рис 2.3 Відсотковий розподіл пар за рівнями кризи

Порівняння рівнів кризи між партнерами у кожній парі дозволило виділити три основні групи. Першу групу складають пари, у яких рівні кризи дуже подібні (різниця 0 - 1 бал). Наприклад, у Парі 10 різниця між чоловіком (19 балів) і жінкою (18 балів) становить лише 1 бал, що вказує на гармонійне сприйняття кризового періоду.

Другу групу складають пари з помітною різницею у рівнях кризи (2–5 балів). Наприклад, у Парі 3 чоловік набрав 37 балів, тоді як жінка - 26 балів. Така різниця може вказувати на індивідуальні способи справлятися зі стресом, що не завжди створює конфлікти, але може знижувати рівень взаємної підтримки.

Третю групу утворюють пари з високою різницею у рівнях кризи (понад 5 балів). Наприклад, у Парі 2 чоловік має 44 бали, а жінка має лише 26 балів.

Ця різниця у 18 балів свідчить про значну асиметрію у сприйнятті стресу, яка може бути викликана різними життєвими обставинами або способами реагування на кризу. Такий розрив потенційно створює емоційну дистанцію між партнерами та може впливати на рівень взаємної підтримки, що підтверджує нашу гіпотезу. Ця закономірність підтверджується графіком «Різниця рівнів кризи середнього віку між партнерами» (Рис. 2.4), де помітно, що пари з низькою різницею у рівнях кризи демонструють найбільш гармонійні стосунки.



Рис 2.4 Різниця рівнів кризи середнього віку між партнерами у кожній парі

Загальний аналіз підтверджує, що пари з подібними рівнями кризи мають більше шансів на стабільні стосунки, тоді як значна різниця у рівнях кризи може призводити до напруженості у взаєминах. Це узгоджується із гіпотезою, що високий рівень стресу під час кризи середнього віку знижує рівень взаємної підтримки, відкритості та взаємодії, негативно впливаючи на якість подружніх стосунків.

Аналіз результатів за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріффа) дозволив оцінити емоційний стан учасників дослідження та виявити його зв'язок із рівнем кризи середнього віку, визначеним у тесті Левінсона. Дані, представлені у Таблиці 2.3, демонструють загальні тенденції щодо впливу рівня кризи на показники психологічного благополуччя, враховуючи індивідуальні особливості учасників.

Таблиця 2.3

Результати опитувальника Ріффа

Пара	Чоловік	Жінка	Рівень (Ч)	Рівень (Ж)
П1	180	170	Середній	Середній
П2	145	135	Низький	Низький
П3	210	200	Високий	Високий
П4	165	160	Середній	Середній
П5	190	180	Високий	Високий
П6	175	165	Середній	Середній
П7	130	125	Низький	Низький
П8	155	145	Середній	Середній
П9	200	190	Високий	Високий
П10	140	130	Низький	Низький
П11	185	175	Високий	Середній
П12	170	180	Середній	Високий
П13	160	150	Середній	Середній
П14	150	140	Середній	Середній
П15	220	210	Високий	Високий

Високий рівень психологічного благополуччя спостерігався у 33% учасників (10 осіб), середній рівень - у 50% (15 осіб), а низький рівень - у 17% (5 осіб). Розподіл рівнів благополуччя між чоловіками та жінками показує, що чоловіки частіше демонструють середній рівень (60%), тоді як у жінок переважає високий рівень (40%). Це свідчить про більшу емоційну стійкість жінок під час кризового періоду, незважаючи на іноді вищий рівень стресу.

Гендерні відмінності також впливають на загальний рівень благополуччя. Наприклад, жінки, як правило, краще адаптуються до кризових змін, що дозволяє їм підтримувати високий рівень психологічного благополуччя. У 27% випадків жінки демонструють високий рівень благополуччя, тоді як у чоловіків цей показник становить 20%. Водночас середній рівень благополуччя спостерігається у 60% чоловіків і 40% жінок, а низький рівень частіше зафіксовано у чоловіків – 20% проти 13% у жінок.

Рівень психологічного благополуччя для кожної пари представлено на Рис. 2.5. Пари з високим рівнем кризи, як, наприклад, Пара 3 (Жінка: 200 балів, Чоловік: 210 балів), демонструють середній рівень благополуччя. Ці результати вказують на труднощі у збереженні емоційної рівноваги під час кризового періоду. Пари із середнім рівнем кризи, як-от Пара 6 (Жінка: 165 балів, Чоловік: 175 балів), показують стабільний середній рівень благополуччя. Пари з низьким рівнем кризи, як Пара 10 (Жінка: 130 балів, Чоловік: 140 балів), демонструють високий рівень благополуччя, що свідчить про гармонію у стосунках.



Рис. 2.5 Рівень психологічного благополуччя для кожної пари

Сумарний рівень кризи та благополуччя у кожній парі показано на Рис. 2.6. Пари з найбільшими сумарними показниками кризи, наприклад, Пара 1 (Чоловік: 180 балів, Жінка: 170 балів), демонструють стабільний рівень благополуччя, але з ознаками внутрішньої напруги. Пари із середнім сумарним рівнем кризи, як Пара 4 (Чоловік: 165 балів, Жінка: 160 балів), демонструють високі показники адаптації до кризових змін, зберігаючи емоційну гармонію.



Рис. 2.6 Сумарний рівень кризи та благополуччя у кожній парі

Криза середнього віку значно впливає на емоційну близькість між партнерами. Пари з великою різницею в рівнях кризи, як Пара 11 (Жінка: 175 балів, Чоловік: 185 балів), частіше демонструють емоційну дистанцію, яка негативно впливає на стосунки. У таких парах благополуччя партнера з вищим рівнем кризи залишається нижчим, що підтверджує недостатню взаємопідтримку. Це також підкреслює важливість спільного вирішення кризових проблем для збереження гармонії у парі.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу, що високий рівень кризи негативно впливає на рівень психологічного благополуччя. Пари з однаковими показниками кризи мають більше шансів на стабільність у стосунках, тоді як значні розбіжності можуть викликати напруженість та емоційну ізоляцію між партнерами.

Результати тестування за шкалою якості подружніх стосунків (Таблиця 2.4) демонструють різноманіття оцінок задоволеності стосунками серед учасників дослідження. Значення шкали QMI для чоловіків варіювалися від 20 до 41 балів, для жінок - від 20 до 39 балів. Аналіз дозволив виокремити три основні категорії: високий, середній і низький рівень якості стосунків.

Високий рівень QMI (35-41 бал) спостерігався у 40% респондентів.

Наприклад, у Парі 9 чоловік і жінка набрали по 41 балу, що свідчить про повну гармонію у стосунках. Пари з високими оцінками QMI зазвичай характеризуються симетричними рівнями кризи середнього віку. Наприклад, Пара 8 демонструє високі показники QMI (36 у чоловіка та 38 у жінки) і збалансовані рівні кризи (36 і 38 балів за тестом Левінсона), що сприяє стабільності у стосунках.

Таблиця 2.4

Результати тестування за шкалою якості подружніх стосунків (QMI)

Пара	Чоловік (QMI)	Жінка (QMI)	Рівень (Ч)	Рівень (Ж)	Різниця (Ч- Ж)
П1	38	29	Високий	Середній	9
П2	36	21	Високий	Низький	15
П3	32	26	Середній	Середній	6
П4	30	28	Середній	Середній	2
П5	23	26	Низький	Середній	-3
П6	31	20	Середній	Низький	11
П7	24	35	Середній	Високий	-11
П8	36	38	Високий	Високий	-2
П9	41	41	Високий	Високий	0
П10	33	37	Середній	Високий	-4
П11	20	39	Низький	Високий	-19

П12	24	39	Середній	Високий	-15
П13	40	34	Високий	Середній	6
П14	20	23	Низький	Низький	-3
П15	35	38	Високий	Високий	-3

Середній рівень QMI (24–34 бали) демонструють 47% учасників. Наприклад, Пара 3, де чоловік отримав 32 бали, а жінка - 26, демонструє достатній, але не ідеальний рівень задоволеності. Така ситуація часто пояснюється середнім рівнем кризи (63 бали за тестом Левінсона), що сприяє деяким напруженням у взаємодії. Іншою парою із середнім рівнем QMI є Пара 6, де оцінки становлять 31 у чоловіка та 20 у жінки, попри високий рівень кризи (76 балів). Це може свідчити про недоліки у взаємопідтримці.

Низький рівень QMI (20–23 бали) виявлений у 13% респондентів. Наприклад, у Парі 11 чоловік має 20 балів, тоді як жінка - 39. Така велика різниця у сприйнятті стосунків (19 балів) корелює з високим рівнем кризи (66 балів), що може свідчити про емоційну дистанцію між партнерами. Іншою парою з низькими показниками є Пара 14, де оцінки становлять 20 у чоловіка та 23 у жінки, що відображає загальний низький рівень задоволеності стосунками.

Гендерний аналіз (Рис. 2.7) показує, що чоловіки часто оцінюють стосунки вище, ніж жінки. Наприклад, у Парі 2 чоловік отримав 36 балів, тоді як жінка - лише 21 бал. Водночас у Парі 11 жінка оцінює стосунки набагато вище (39 балів проти 20 у чоловіка). У середньому різниця між оцінками чоловіків і жінок становить 5 балів, що підтверджується даними Рис. 2.8.

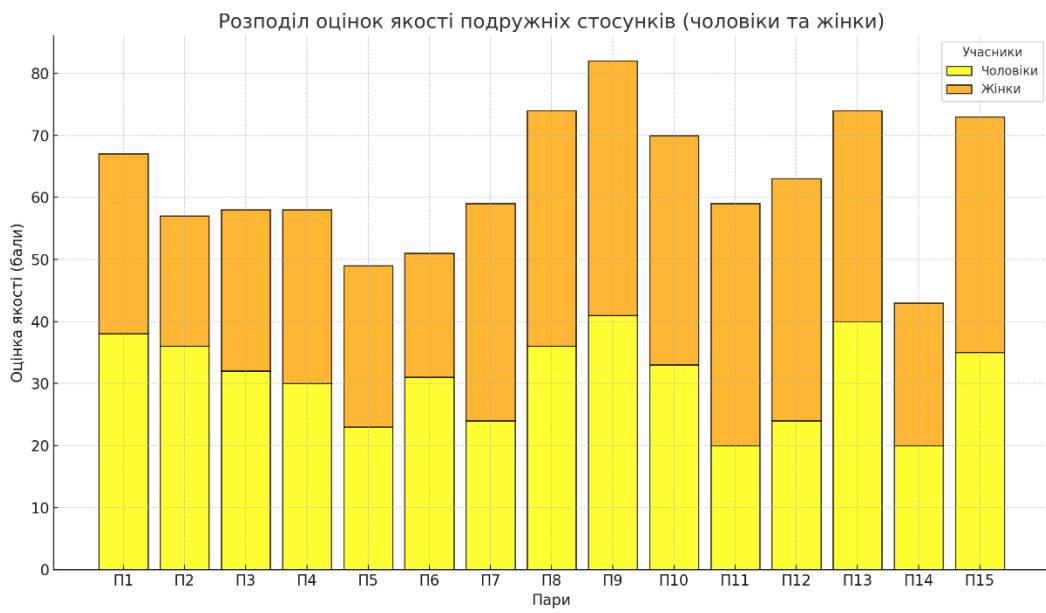


Рис. 2.7 Розподіл Оцінок Якості Подружніх Стосунків (Чоловіки Та Жінки)

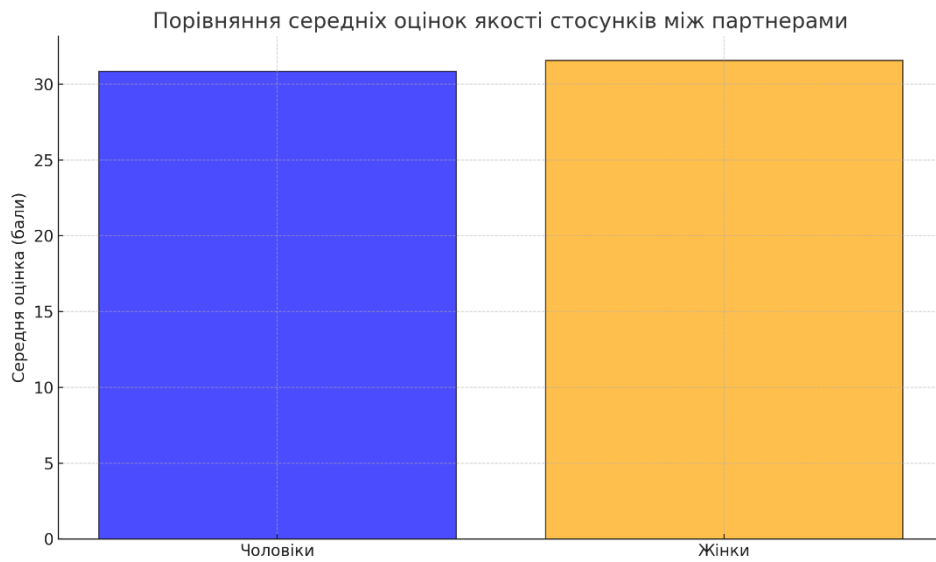


Рис. 2.8 Порівняння середніх оцінок якості стосунків між чоловіками та жінками

Кореляція між благополуччям і якістю стосунків (Рис. 2.9) показує дуже сильний позитивний зв'язок. Результати кореляційного аналізу демонструють, що значення кореляції між середнім рівнем благополуччя (Ріфф) і середнім рівнем QMI становить 0.96 ($p\text{-value} < 0.001$). Це свідчить про те, що пари з високим рівнем психологічного благополуччя, як правило, мають високі оцінки QMI. Наприклад, Пара 9, яка має високі показники благополуччя за Ріффом (7.5), демонструє максимальні оцінки QMI (41 і 41). Це підтверджує, що емоційна стабільність і благополуччя є ключовими чинниками гармонійних стосунків.

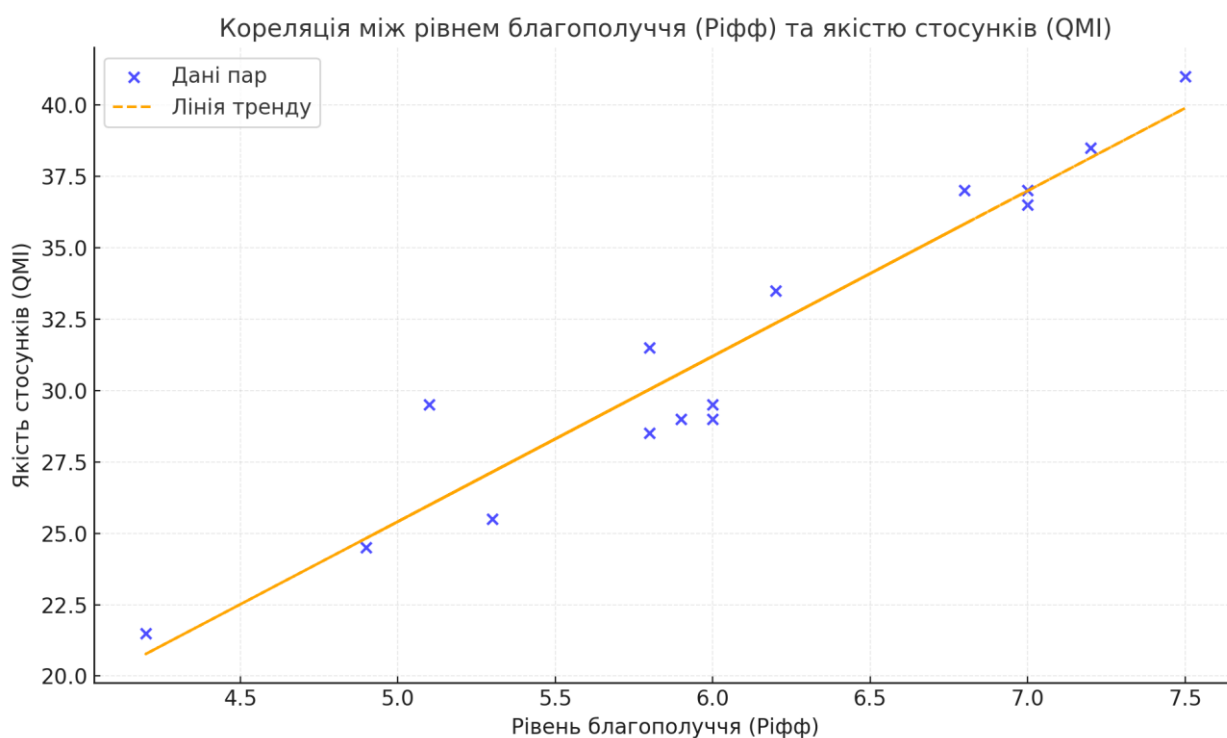


Рис. 2.9 Кореляція між рівнем благополуччя (Ріфф) та якістю стосунків (QMI)

Інтеграція результатів трьох тестів (Рис. 2.10) підтверджує, що пари з симетричними рівнями кризи, наприклад, Пара 8, демонструють високий рівень QMI (36 і 38 балів), тоді як пари з диспропорцією в рівнях кризи, як Пара 11, стикаються зі значним зниженням задоволеності через відсутність

гармонії. Крім того, пари з високими показниками благополуччя здатні компенсувати негативний вплив кризи, що видно на прикладі Пари 6.

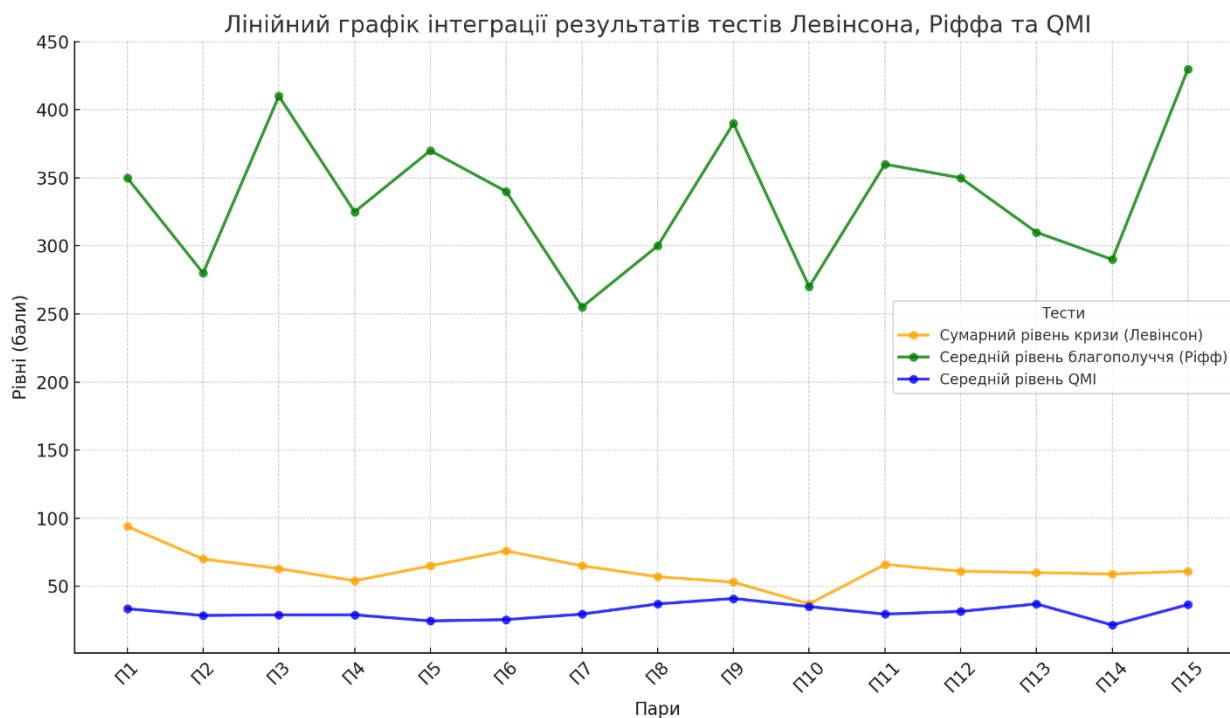


Рис. 2.10 Інтеграція Результатів Тестів Левінсона, Ріффа Та QMI

Результати свідчать, що хоча високий рівень кризи середнього віку часто негативно впливає на якість подружніх стосунків, психологічне благополуччя може виступати компенсаторним фактором. Це підтверджує важливість довіри, відкритості та взаємопідтримки для подолання кризових ситуацій.

Результати тестування за шкалою подружньої взаємодії (Таблиця 2.6) дозволяють оцінити рівень взаємодії між партнерами у 15 парах. Значення балів для чоловіків варіювалися від 8 до 20, а для жінок - від 7 до 19 балів. Середній рівень взаємодії по парах коливається від 7.5 до 19.5 балів, що свідчить про значну варіативність у здатності партнерів підтримувати одне одного.

Результати тестування за шкалою подружньої взаємодії

Пара	Чоловік (бали)	Жінка (бали)	Середній бал
П1	18	17	17,5
П2	15	14	14,5
П3	12	11	11,5
П4	14	15	14,5
П5	9	10	9,5
П6	16	15	15,5
П7	10	9	9,5
П8	20	19	19,5
П9	19	18	18,5
П10	17	16	16,5
П11	8	7	7,5
П12	11	12	11,5
П13	15	14	14,5
П14	13	12	12,5
П15	10	9	9,5

Високий рівень взаємодії (16-20 балів) продемонстрували 33% пар.

Наприклад, у Парі 8 чоловік і жінка набрали 20 і 19 балів відповідно, що вказує на високий рівень підтримки й гармонійність стосунків. Ця пара також має збалансований рівень кризи середнього віку (28 і 29 балів за тестом Левінсона), що сприяє стабільності у стосунках.

Середній рівень взаємодії (10-15 балів) спостерігається у 47% пар.

Наприклад, у Парі 3 чоловік набрав 12 балів, а жінка - 11 балів, що вказує на достатній рівень підтримки, але водночас наявність певних труднощів. Їхній

рівень кризи середнього віку (37 і 26 балів за тестом Левінсона) може частково пояснити такі результати.

Низький рівень взаємодії (4-9 балів) демонструють 20% пар. Наприклад, у Парі 11 чоловік набрав 8 балів, а жінка - 7 балів. Це свідчить про низький рівень взаємодії, що корелює з високими показниками кризи середнього віку (34 і 32 бали).

Гендерний аналіз (Рис. 2.11) виявляє, що чоловіки в середньому оцінюють свою взаємодію трохи вище, ніж жінки (15 балів проти 13 балів відповідно). Наприклад, у Парі 2 чоловік набрав 15 балів, а жінка - 14 балів, що підтверджує тенденцію до дещо вищої самооцінки взаємодії у чоловіків.

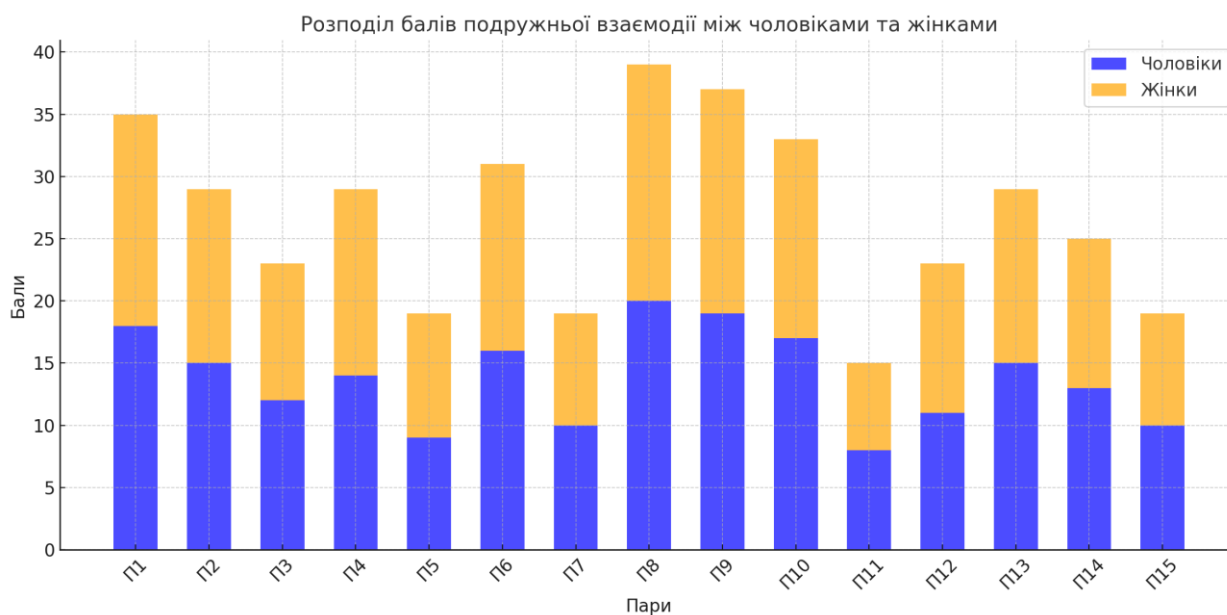


Рис. 2.11 Розподіл балів подружньої взаємодії між чоловіками та жінками

Результати кореляційного аналізу між середнім рівнем подружньої взаємодії (Marital Interaction Scale) та рівнем кризи середнього віку (Левінсон) показали слабкий негативний зв'язок (коефіцієнт кореляції: -0.12, p-value: 0.67). Це означає, що рівень кризи середнього віку лише частково впливає на

якість взаємодії між партнерами. Наприклад, у Пари 6, де сумарний рівень кризи становить 76 балів, середній рівень взаємодії залишається на прийнятному рівні (16 балів). Водночас, у Пари 11 високий рівень кризи (66 балів) супроводжується низьким рівнем взаємодії (7.5 балів), що вказує на залежність у певних випадках.

Результати інтеграції даних (Рис. 2.12) підтверджують, що пари з симетричними рівнями кризи (наприклад, Пара 8) демонструють стабільнішу взаємодію (19.5 балів), тоді як пари з великою диспропорцією, як Пара 11, стикаються з труднощами у підтримці та комунікації.

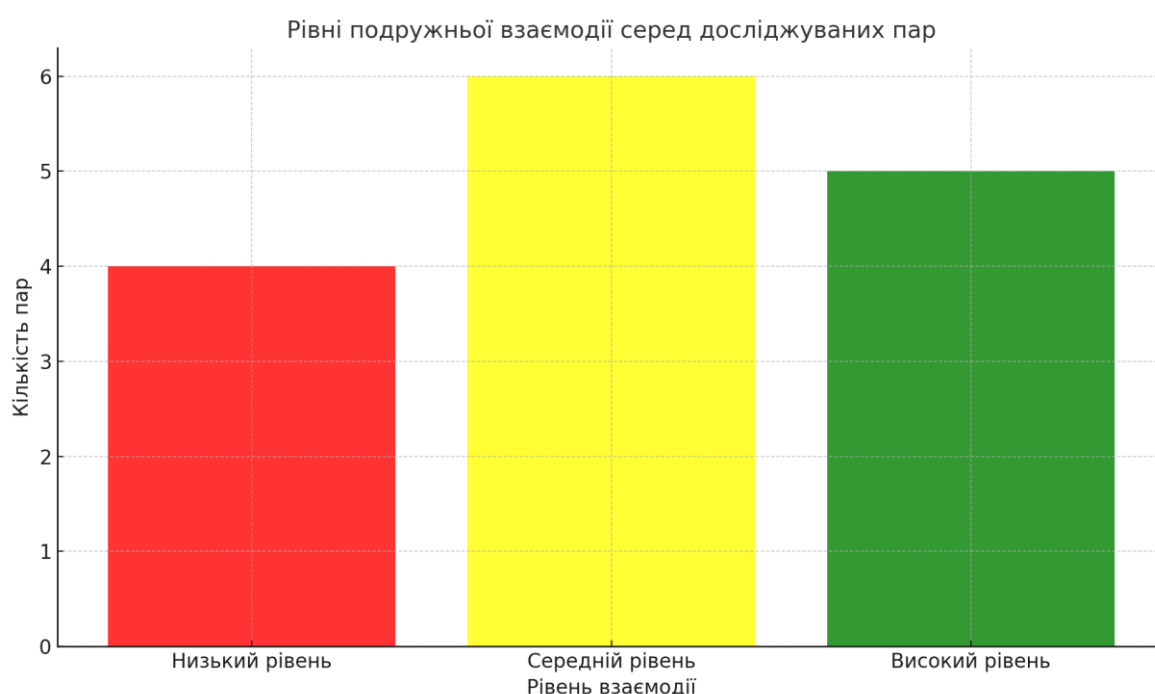


Рис. 2.12 Рівні подружньої взаємодії серед досліджуваних пар

Аналіз результатів за шкалою подружньої взаємодії свідчить, що рівень кризи середнього віку не завжди є вирішальним чинником взаємодії між партнерами. Пари, які мають високий рівень емоційного благополуччя (Ріфф) або гармонійні оцінки за шкалою QMI, здатні компенсувати вплив кризи на якість взаємодії. Це підтверджує важливість не лише подолання кризового

періоду, а й підтримки емоційної близькості для забезпечення стабільності у стосунках.

2.3. Аналіз взаємозв'язків між кризою середнього віку, благополуччям і якістю стосунків

Проведши кореляційний аналіз можемо оцінити взаємозв'язки між рівнем кризи середнього віку, психологічним благополуччям, задоволеністю стосунками та якістю подружньої взаємодії у чоловіків та жінок окремо. Для аналізу було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки дані є числовими та відповідають вимогам до нормального розподілу. Результати аналізу наведені у Таблиці 2.7, де відображено зв'язки між ключовими змінними для кожної групи.

Табл. 2.7

Результати кореляційного аналізу для чоловіків та жінок

Зв'язок	Чоловіки	Жінки
Криза Левінсона ↔ Благополуччя (Ріффа)	0.12	0.21
Криза Левінсона ↔ QMI	0.02	-0.17
Криза Левінсона ↔ Взаємодія	-0.1	0.01
Благополуччя (Ріффа) ↔ QMI	0.17	0.18
Благополуччя (Ріффа) ↔ Взаємодія	-0.22	-0.24
QMI ↔ Взаємодія	0.74	-0.0

У чоловіків криза середнього віку (Рис. 2.16), оцінена за тестом Левінсона, має слабкий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = 0.12$). Це свідчить про те, що внутрішня напруга та фрустрація не завжди призводять до зниження благополуччя. У деяких випадках криза може слугувати поштовхом до переосмислення життєвих цінностей, що частково компенсує негативні наслідки. Проте цей зв'язок є слабким і не дозволяє говорити про значний вплив. Натомість зв'язок між кризою середнього віку та задоволеністю стосунками у чоловіків є майже відсутнім ($r = 0.02$). Це свідчить про те, що чоловіки, навіть відчуваючи внутрішню напругу, не схильні переносити свої переживання на оцінку якості стосунків. Такий результат може бути зумовлений їхньою здатністю відокремлювати особисті проблеми від сімейного життя.

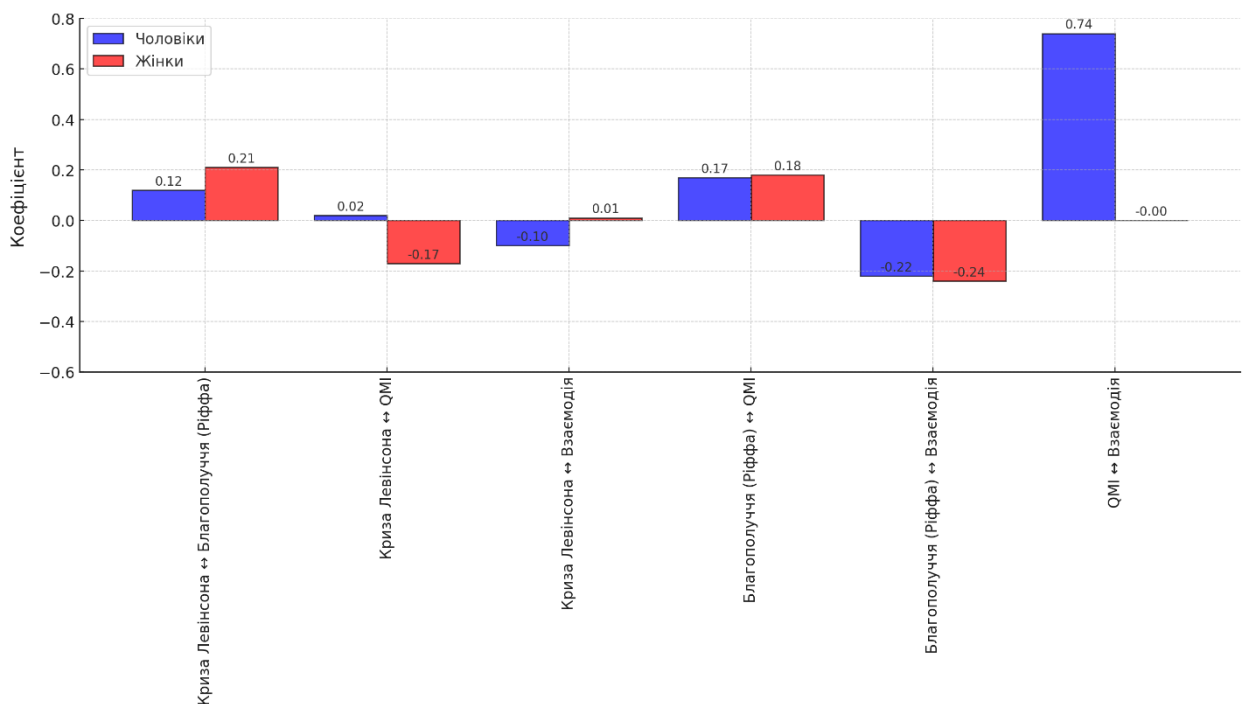


Рис. 2.16 Результати кореляційного аналізу для чоловіків та жінок

Негативний зв'язок між кризою середнього віку та подружньою взаємодією у чоловіків ($r = -0.10$) вказує на те, що під час кризи вони можуть менше

взаємодіяти з партнеркою, знижуючи частоту чи якість спільних дій. Це може бути пов'язано із бажанням самотійно вирішувати свої проблеми, що зменшує їхню емоційну залученість у стосунки.

У жінок рівень кризи середнього віку демонструє сильніший позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = 0.21$), ніж у чоловіків. Це може пояснюватися тим, що жінки частіше залучаються до соціальної підтримки під час стресових періодів, що сприяє стабілізації їхнього емоційного стану. Проте, на відміну від чоловіків, у жінок спостерігається помітний негативний зв'язок між кризою середнього віку та задоволеністю стосунками ($r = -0.17$). Це означає, що емоційна напруга у жінок частіше впливає на їхнє сприйняття стосунків, що може свідчити про більшу залежність від емоційного комфорту у шлюбі.

Зв'язок між кризою середнього віку та подружньою взаємодією у жінок майже відсутній ($r = 0.01$), що вказує на те, що навіть за умов високого стресу жінки здатні підтримувати стабільну взаємодію з партнером. Це може бути зумовлено їхньою схильністю до збереження сімейних традицій та емоційного зв'язку у парі.

Аналіз кореляцій для середнього рівня кризи середнього віку, проведений на рівні пари, дозволив оцінити, як спільні переживання партнерів впливають на емоційне благополуччя, задоволеність стосунками та якість взаємодії.

Використання середніх значень для кожної пари дозволяє розглядати її як єдину систему, в якій обидва партнери взаємодіють під впливом стресових факторів.

У дослідженні для кореляційного аналізу використовуємо коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки дані числові та відповідають вимогам нормального розподілу також цей коефіцієнт Пірсона дозволяє оцінити лінійний зв'язок між двома змінними.

Коефіцієнт кореляції Пірсона розраховується за формулою:

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{[\sum(X_i - \bar{X})^2 \times \sum(Y_i - \bar{Y})^2]}}$$

Де:

r - коефіцієнт кореляції Пірсона;

X_i, Y_i - значення змінних X та Y для кожної пари спостережень;

\bar{X}, \bar{Y} - середні значення змінних X та Y ;

\sum - сума за всіма парами спостережень.

Ця формула показує, наскільки лінійно пов'язані дві змінні. Значення коефіцієнта r може варіюватися від -1 до 1:

$r = 1$ - ідеальний позитивний лінійний зв'язок.

$r = -1$ - ідеальний негативний лінійний зв'язок.

$r = 0$ - відсутність лінійного зв'язку.

Результати, наведені у Таблиці 2, свідчать про наявність значущих негативних зв'язків між середнім рівнем кризи та іншими змінними. Зокрема, середній рівень кризи середнього віку демонструє негативний зв'язок із психологічним благополуччям пари ($r = -0.34$). Це вказує на те, що чим вищий спільний рівень стресу, який переживає пара, тим гірше їхній емоційний стан. Такий зв'язок можна пояснити тим, що високий рівень кризи посилює відчуття емоційної втоми та внутрішньої напруги, що ускладнює підтримку емоційної стабільності обома партнерами.

Результати кореляційного аналізу середнього рівня кризи для пар

Зв'язок	Коефіцієнт
Середній рівень кризи ↔ Благополуччя (Ріффа)	0.18
Середній рівень кризи ↔ QMI	-0.26
Середній рівень кризи ↔ Взаємодія	-0.06
Благополуччя (Ріффа) ↔ QMI	0.19
Благополуччя (Ріффа) ↔ Взаємодія	-0.24
QMI ↔ Взаємодія	0.47

Негативний зв'язок між середнім рівнем кризи та задоволеністю шлюбом ($r = -0.29$) вказує на те, що пари з високим рівнем стресу оцінюють якість своїх стосунків нижче. Це може бути пов'язано із втратою емоційної близькості та підтримки в умовах, коли обидва партнери зосереджені на власних переживаннях. У таких випадках загальне задоволення шлюбом може погіршуватись через недостатню комунікацію чи відчуття ізоляції.

Середній рівень кризи (Рис. 2.17) також демонструє помірно негативний зв'язок із якістю подружньої взаємодії ($r = -0.22$). Це означає, що високий рівень стресу у парі може призводити до зменшення частоти чи якості спільних дій, проте цей вплив є менш значним, ніж на задоволеність шлюбом чи емоційне благополуччя. Це може пояснюватися тим, що навіть за умов стресу партнери можуть підтримувати мінімальний рівень взаємодії, спрямований на вирішення повсякденних завдань.

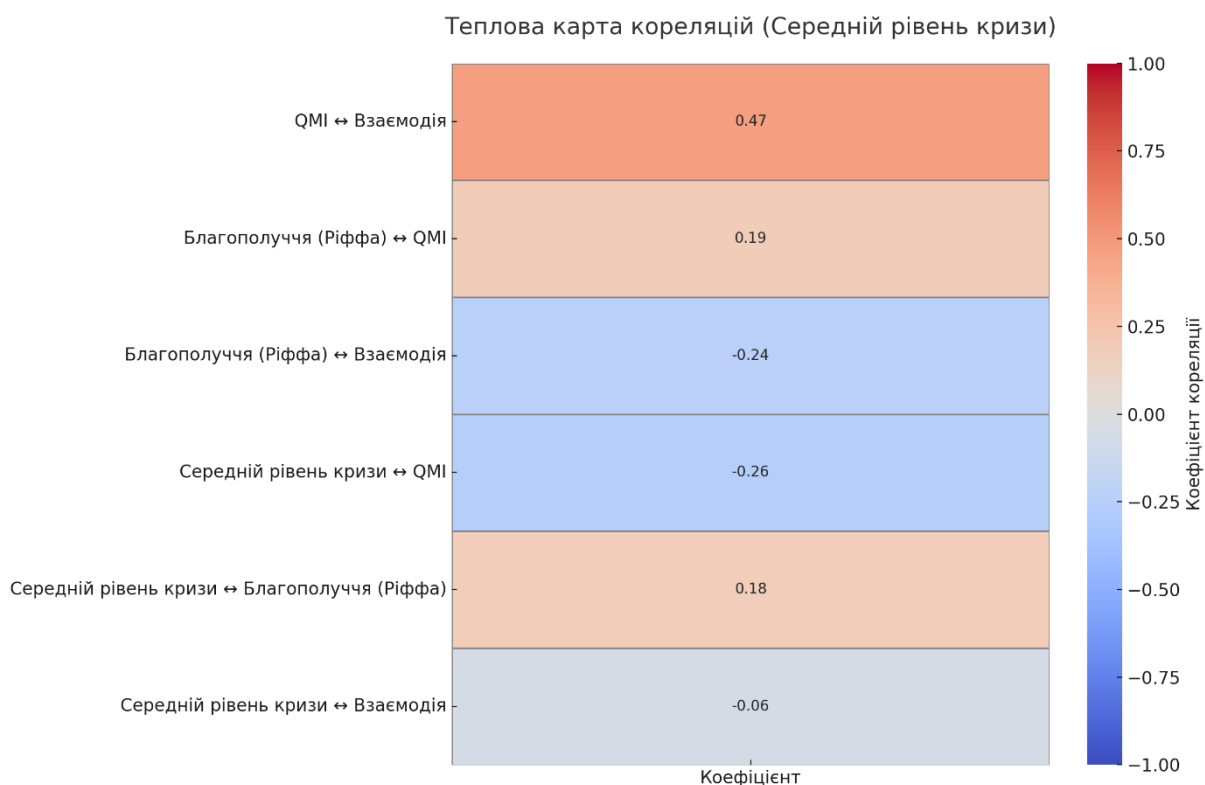


Рис. 2.17 Результати кореляційного аналізу середнього рівня кризи для пар

Сильний позитивний зв'язок між психологічним благополуччям та задоволеністю шлюбом ($r = 0.42$) вказує на те, що емоційна стабільність партнерів є ключовим фактором, що впливає на їхнє сприйняття якості стосунків. Пари, в яких обидва партнери почуваються емоційно комфортно, демонструють вищу задоволеність стосунками, оскільки стабільний емоційний стан сприяє кращій комунікації та взаєморозумінню.

Психологічне благополуччя також позитивно корелює з якістю взаємодії у парі ($r = 0.31$). Це свідчить про те, що емоційно стабільні партнери частіше взаємодіють один із одним, ініціюючи спільні дії та підтримуючи спілкування. Наприклад, такі партнери можуть разом вирішувати проблеми чи планувати спільний відпочинок, що сприяє зміцненню стосунків.

Позитивний зв'язок між задоволеністю шлюбом та якістю взаємодії ($r = 0.35$) підкреслює важливість активної комунікації та спільних дій для загальної оцінки стосунків. Пари, які підтримують високий рівень взаємодії, краще оцінюють якість свого шлюбу, оскільки спільна діяльність і емоційна підтримка є основою стабільних стосунків.

Висновки до другого розділу

Результати дослідження, включаючи чотири тести та кореляційний аналіз, допомагають зрозуміти, як криза середнього віку впливає на емоційну близькість, задоволеність стосунками і якість спілкування між партнерами. Окремий аналіз для чоловіків і жінок, а також для пар в цілому, виявив важливі закономірності, які підтверджують початкову гіпотезу.

Чоловіки та жінки переживають кризу середнього віку по-різному. У чоловіків вона має слабший вплив на їх емоційний стан і задоволеність шлюбом, але може погіршити якість взаємодії з партнеркою. Це свідчить про те, що чоловіки часто відокремлюють свої особисті проблеми від сімейного життя, хоча емоційна напруга може знижувати їх участь у спільних діях. Для жінок криза середнього віку більш емоційно насичена. Вона значно знижує їх задоволеність стосунками і психологічний комфорт, хоча якість спілкування залишається майже незмінною. Ці відмінності вказують на важливість врахування гендерних аспектів у роботі з парами, які переживають кризу середнього віку.

Якщо розглядати кризу середнього віку на рівні пари, то середній її рівень негативно впливає на всі основні аспекти стосунків. Зростання стресу погіршує емоційний стан партнерів, знижує їх задоволеність шлюбом і якість взаємодії. Проте, якщо у пари є емоційна стабільність і ефективна комунікація, це може пом'якшити негативні наслідки кризи. Пари, які

зберігають взаємну підтримку і розуміння, краще долають труднощі і підтримують стабільність стосунків навіть у складні періоди.

У підсумку, дослідження підтверджує, що криза середнього віку є серйозним випробуванням для подружніх стосунків, але її вплив можна зменшити за допомогою емоційної підтримки, відкритого спілкування і спільного вирішення проблем. Це підкреслює необхідність психологічної підтримки для пар у період кризи, орієнтованої як на збереження особистого благополуччя кожного партнера, так і на покращення їхніх стосунків.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕЄЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВІДНОСИН МІЖ ПАРТНЕРАМИ ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Мета та завдання програми

Мета програми - створити умови для покращення емоційної близькості, зміцнення взаємної підтримки та підвищення якості взаємодії між партнерами під час кризи середнього віку. Ця мета досягається через розвиток ефективних навичок комунікації, стабілізацію емоційного стану, підвищення психологічного благополуччя та використання творчих підходів до вирішення емоційних та комунікативних труднощів.

Завдання програми побудовані на основі результатів дослідження.

Кореляційний аналіз показав, що емоційна стабільність, комунікація та психологічне благополуччя є основними факторами, які впливають на якість стосунків під час кризи середнього віку. Завдання спрямовані на те, щоб зробити стосунки між партнерами більш теплими, довірливими та стійкими навіть під час кризи середнього віку а також створити безпечний простір, де вони зможуть відкрито обговорити свої переживання.

Завдання програми

1. Дати зрозуміти партнерам, як криза середнього віку впливає на їхнє життя. Допомогти їм усвідомити, що зміни, які вони відчують, є природними і впливають як на їхній емоційний стан, так і на стосунки.
2. Навчити партнерів підтримувати одне одного. Програма допомагає розвинути навички розуміння емоцій та потреб партнера, а також показати, як важливо бути поруч і слухати. Йдеться про те, щоб навчитися помічати проблеми одне одного і разом шукати рішення.
3. Покращити емоційний стан кожного з партнерів. У програмі є вправи, які допомагають зменшити стрес, розслабитися та знайти внутрішню

рівновагу. Це дозволяє почуватися краще, а від цього покращуються і стосунки.

4. Допомогти краще спілкуватися. Один із ключів до щасливих стосунків це розмова. Програма навчить партнерів слухати одне одного, висловлювати свої думки та емоції так, щоб це не викликало конфліктів, а навпаки, допомагало знаходити спільне рішення.

5. Зміцнити зв'язок між партнерами через спільну діяльність. Програма пропонує творчі завдання, які пари виконують разом. Це можуть бути малюнки, спільне планування майбутнього або навіть написання листів одне одному. Такі вправи допомагають зблизитися та відчутти підтримку одне одного.

3.2. Сценарій програми

Програма складається з п'яти сесій, кожна з яких має на меті покращення одного з аспектів, які позитивно впливають на стосунки між партнерами (емоційна стабільність, комунікація, задоволеність стосунками, взаємодія).

Сесія 1. Усвідомлення впливу кризи середнього віку

Тривалість цієї сесії становить 90 хвилин. Її мета полягає в тому, щоб допомогти партнерам зрозуміти, як криза середнього віку впливає на їхній емоційний стан та стосунки. Важливо створити безпечну атмосферу, де партнери зможуть відкрито поділитися своїми переживаннями і закласти основу для подальшої роботи.

Сесія розпочинається із вступу, який триває 10 хвилин. Ведучий пояснює мету зустрічі та коротко знайомить учасників із поняттям кризи середнього віку. У цьому розділі розповідається про основні причини, прояви та вплив цього періоду на стосунки. Ведучий звертає увагу на те, що такі зміни є

природними і мають тимчасовий характер. Під час вступу партнери можуть ставити питання, щоб зняти тривожність і краще зрозуміти матеріал.

Основна частина сесії починається з рефлексивної вправи «Мої переживання у стосунках». На цю частину відводиться 20 хвилин. Кожному партнеру роздають аркуші паперу і ручки. Ведучий пропонує учасникам подумати над своїми переживаннями та записати відповіді на три ключових питання: що мене турбує в наших стосунках, що викликає радість у наших стосунках, як я відчуваю кризу середнього віку. Учасники мають 10 хвилин на письмову роботу, після чого кожен з них по черзі ділиться своїми думками з партнером. Важливо, щоб у цей момент партнери слухали один одного без перебивань чи оцінювальних суджень.

Наступним етапом сесії є арт-метод «Дерево наших стосунків», на який відводиться 45 хвилин. Кожній парі видають великий аркуш паперу та кольорові олівці або фломастери. Учасникам пропонується створити малюнок дерева, яке символізує їхні стосунки. Коріння дерева має відображати спільні цінності та те, що підтримує пару, наприклад, любов, довіра, спільні інтереси. Стовбур символізує сильні сторони стосунків, такі як взаємопідтримка чи турбота, а гілки й листя – це мрії та спільні цілі. Учасникам також пропонується зобразити можливі проблеми у вигляді тріщин на стовбурі чи сухого листя. На створення малюнка виділяється 30 хвилин. Після завершення партнери обговорюють символіку свого дерева, діляться думками про сильні та слабкі сторони їхніх стосунків. Це обговорення триває 15 хвилин.

Завершальна частина сесії триває 15 хвилин. Кожна пара коротко презентує своє дерево, розповідаючи, що воно символізує. Ведучий підсумовує результати сесії, наголошуючи на тому, що кожна пара має свої сильні сторони, які можна використовувати для подолання труднощів. Учасникам

пропонується подумати над тим, як можна «оживити сухе листя» на їхньому дереві, тобто працювати над слабкими місцями стосунків.

Очікуємо від сесії, що партнери краще розуміють свої переживання і те, як криза середнього віку впливає на їхні стосунки. Вони отримують перший досвід відкритого обговорення проблем і бачать свої стосунки як спільний проєкт, який можна розвивати. Малювання дерева допомагає візуалізувати сильні та слабкі сторони стосунків, що стає основою для подальшої роботи.

Сесія 2. Емоційна стабілізація

Тривалість сесії становить 90 хвилин. Її мета полягає у зменшенні емоційної напруги партнерів, створенні умов для внутрішньої гармонії та підвищенні рівня психологічного благополуччя. Ця сесія спрямована на те, щоб допомогти учасникам відчувати емоційне розвантаження через практичні техніки релаксації та творчі методи самовираження.

Сесія розпочинається з короткого вступу, який триває 10 хвилин. Ведучий пояснює важливість емоційної стабільності у подружніх стосунках і роль релаксації у подоланні стресу. Пояснюється, що вправи, запропоновані в цій сесії, спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення концентрації та підвищення рівня емоційного благополуччя. Учасникам розповідають, як релаксація та творчість можуть допомогти краще зрозуміти свої емоції та впоратися зі стресом.

Основна частина сесії починається з дихальної вправи та медитації під назвою «Релакс та гармонія», на яку відводиться 25 хвилин. Учасників просять зручно сісти, закрити очі та зосередитися на своєму диханні. Протягом п'яти хвилин ведучий направляє їхню увагу на повільне глибоке вдихання та видихання, що допомагає знизити напругу. Після цього проводиться коротка медитація з елементами візуалізації. Учасників просять уявити собі спокійне місце (наприклад, ліс чи берег моря) і відчувати, як їхні

тривоги поступово зникають. Ведучий використовує спокійний тон і може включати фонову музику або звуки природи. Завершується цей блок коротким обговоренням відчуттів: що змінилося у їхньому стані, як вони себе почувають після вправи.

Наступним етапом є арт-метод «Моя емоція у кольорі», на який виділяється 40 хвилин. Парам роздають аркуші паперу та кольорові олівці чи фарби. Ведучий пояснює завдання: кожен партнер має обрати кольори, які найбільше відображають їхні емоції у стосунках, і створити абстрактний малюнок, що показує ці почуття. Наприклад, теплі кольори можуть символізувати радість або вдячність, а холодні чи темні – напругу або втому. Учасники мають 20 хвилин на виконання малюнків, після чого разом обговорюють свої роботи. Обговорення триває 15–20 хвилин, і партнери мають пояснити, чому обрали ті чи інші кольори, які емоції хотіли передати, та обговорити, що можна зробити, щоб у їхніх стосунках стало більше «теплих кольорів». Ведучий допомагає спрямовувати обговорення у позитивному руслі.

Заклучна частина сесії триває 15 хвилин. Ведучий підводить підсумки, наголошуючи на важливості роботи з емоціями для покращення якості життя та стосунків. Учасникам пропонується коротке домашнє завдання: протягом наступного тижня спробувати ділитися своїми емоціями з партнером за допомогою метафор або асоціацій з кольорами. Завершується сесія на позитивній ноті із заохоченням продовжувати спільну роботу над стосунками.

Очікуваний результат цієї сесії полягає у тому, що учасники відчують емоційне полегшення, навчаться методів розслаблення та зможуть краще розуміти свої емоції і почуття партнера. Це створить базу для подальшого зміцнення емоційної близькості.

Сесія 3. Розвиток комунікаційних навичок

Тривалість сесії становить 90 хвилин. Її мета полягає у навчанні партнерів ефективного спілкування, розвитку навичок активного слухання, відкритого вираження емоцій та підтримки одне одного. Вміння правильно спілкуватися є одним із ключових факторів збереження емоційної близькості та вирішення конфліктів у парі.

Сесія починається зі вступу тривалістю 10 хвилин. Ведучий пояснює учасникам, чому комунікація є важливою складовою успішних стосунків. Ведучий розповідає про три ключові аспекти ефективного спілкування: активне слухання, вміння висловлювати свої емоції без звинувачень і готовність підтримувати партнера. Учасники отримують коротке пояснення, як ці навички можуть допомогти вирішувати конфлікти та зміцнювати зв'язок.

Основна частина починається з вправи «Я чую тебе», на яку виділяється 30 хвилин. У цій вправі партнери працюють у парах, по черзі розігруючи сценарії, які включають висловлення емоцій та активне слухання. Ведучий пропонує декілька підготовлених сценаріїв, наприклад:

- Один із партнерів розповідає про свою втому після роботи, а інший реагує, практикуючи активне слухання (використання фраз на зразок «Я розумію, що ти почувашся перевантаженим», або уточнення «Правильно я зрозумів, що тобі потрібен відпочинок?»).
- Один із партнерів висловлює образу через непорозуміння в сімейному житті, а інший намагається слухати без перебивань, уникати критики і дати підтримуючу відповідь.

Кожен партнер отримує по 10 хвилин на роль «оповідача» і «слухача». Після цього пара обговорює, що вдалося добре, а що потребує покращення. Ведучий допомагає зворотним зв'язком, пояснюючи, як удосконалити навички.

Після цього переходять до вправи «Діалог підтримки», яка триває 40 хвилин. У цій вправі партнери обговорюють реальні ситуації, з якими вони стикаються у стосунках. Ведучий просить кожного партнера по черзі відповісти на три запитання:

1. Що мені зараз найважливіше у стосунках?
2. Як я почуваюся у складних моментах?
3. Що я очікую від партнера, щоб почуватися краще?

Кожен партнер має 5 хвилин, щоб висловити свої думки, а інший — лише слухає, використовуючи прийоми активного слухання (перефразування, уточнення, емоційна підтримка). Після обговорення партнери формулюють разом конкретні кроки для покращення своєї взаємодії, наприклад, «ми домовляємося раз на тиждень проводити вечір разом без гаджетів».

Заключна частина триває 10 хвилин. Ведучий підсумовує результати сесії, наголошуючи на важливості вміння чути партнера і говорити відкрито, без звинувачень. Учасникам пропонується домашнє завдання: спробувати використовувати навички активного слухання у повсякденних розмовах.

Учасники повинні навчитися практичним технікам ефективного спілкування та слухання. Партнери зможуть краще розуміти емоційні потреби одне одного, навчатися висловлювати свої думки і підтримувати партнера, що позитивно вплине на якість їхніх стосунків.

Сесія 4. Покращення задоволеності стосунками

Тривалість сесії становить 90 хвилин. Її мета зміцнити довіру та взаємну підтримку в парі, а також створити основу для глибшого емоційного зв'язку. Учасники мають змогу дізнатися більше про очікування партнера, зрозуміти його потреби та сформулювати спільні цінності.

Сесія починається зі вступу, який триває 10 хвилин. Ведучий пояснює, що задоволеність стосунками залежить не лише від емоцій, але й від спільного розуміння цілей і цінностей. Партнери отримують інформацію про те, як обговорення своїх очікувань і мрій допомагає зміцнити зв'язок, а також створити відчуття єдності.

Основна частина сесії починається з вправи «День із мого життя», яка триває 30 хвилин. Учасникам пропонується подумати про ідеальний день, який вони хотіли б провести разом із партнером. Кожен із них записує короткий опис цього дня: що вони робили б, як проводили час, які відчуття переживали. На написання тексту відводиться 10 хвилин. Після цього партнери обмінюються своїми описами, читають їх уголос і обговорюють, які ідеї з цих «ідеальних днів» можна втілити в реальність. Обговорення триває 20 хвилин, під час якого ведучий заохочує партнерів висловлювати свої думки відкрито, без осуду, і шукати спільні точки дотику.

Наступний етап - вправа «Книга спільних цінностей», яка триває 40 хвилин. Ведучий пояснює, що партнерам потрібно створити «книгу», яка відобразить їхні основні цінності, принципи та плани на майбутнє. Учасникам роздаються аркуші паперу або блокноти. Вони працюють разом, формулюючи:

- три головні цінності, які їх об'єднують (наприклад, довіра, сім'я, взаємна повага);
- три спільні мрії або цілі, яких вони хочуть досягти разом (наприклад, подорож, власний дім, розвиток сімейної традиції);

- три речі, які кожен із них може зробити, щоб підтримувати ці цінності щодня.

Учасники записують свої відповіді, після чого обговорюють їх разом. Ця вправа дозволяє не лише визначити спільні орієнтири, але й знайти практичні шляхи для їх реалізації.

Заключна частина триває 10 хвилин. Ведучий підводить підсумки, наголошуючи, як важливо будувати стосунки на спільних цінностях і підтримувати їх у повсякденному житті. Учасникам пропонується домашнє завдання: продовжувати наповнювати свою «Книгу спільних цінностей» протягом тижня, додаючи нові ідеї та плани.

Сесія 5. Закріплення результатів та планування майбутнього

Сесія 5 триває 90 хвилин і завершує програму, підсумовуючи досягнення учасників, закріплюючи нові навички та створюючи план підтримки стосунків у майбутньому. Учасники оцінюють свій прогрес, підводять емоційні підсумки роботи та визначають спільні цілі.

Сесія починається зі вступної частини, яка триває 10 хвилин. Ведучий запрошує пари поділитися своїми враженнями від програми, розповісти, що було для них найбільш корисним, які нові знання вони отримали та як ці знання вже вплинули на їхні стосунки. Ведучий наголошує, що ця сесія допоможе закріпити результати, і пояснює, що подальші дії в стосунках базуватимуться на тому, що було вивчено та практиковано під час програми.

Основна частина сесії присвячена створенню «Контракту взаємопідтримки», на що виділяється 40 хвилин. Ведучий пояснює, що контракт це письмова домовленість між партнерами, яка допомагає підтримувати позитивні зміни у стосунках. Пари разом відповідають на кілька важливих питань: які три головні цінності лежать в основі їхніх стосунків, як вони будуть вирішувати

конфлікти, які дії вони можуть робити для підтримки одне одного та які їхні спільні плани на найближчий рік. Кожне питання обговорюється, а відповіді фіксуються в документі. Створення контракту допомагає парі домовитися про важливі аспекти спільного життя. Якщо учасникам важко формулювати свої думки, ведучий ставить навідні запитання. На складання контракту виділяється 30 хвилин, ще 10 хвилин дається на обговорення результату.

Після завершення роботи над контрактом пари переходять до вправи «Капсула часу», яка триває 30 хвилин. Ведучий пропонує кожному партнеру написати лист, який вони відкриють через рік, щоб оцінити свої досягнення. У листі кожен пише про свої мрії та плани, які хоче реалізувати разом із партнером. Це можуть бути як масштабні цілі, так і невеликі, але значущі дії. Також у листі партнери можуть висловити вдячність і побажання одне одному. Готові листи вкладаються у символічну «капсулу часу», яку партнери домовляються відкрити через рік, щоб перевірити, чого вони досягли разом.

Заклучна частина сесії триває 10 хвилин. Ведучий підводить підсумки всієї програми, наголошуючи на важливості подальшої роботи над стосунками. Учасники діляться своїми враженнями про програму, розповідають, що їм сподобалося найбільше, та висловлюють свої очікування щодо майбутнього. Сесія завершується на позитивній ноті з побажаннями парам успіху та любові.

3.3. Аналіз результатів

Після завершення програми партнери, ймовірно, помітять, що їм стало легше справлятися зі стресом і складними ситуаціями, які часто виникають під час кризи середнього віку. Це проявиться в зменшенні емоційної напруги та спокійнішій реакції на життєві виклики. Одним із ключових результатів програми має стати покращення задоволеності стосунками. Завдяки новим

навичкам ефективного спілкування, які пари здобули під час занять, вони зможуть відкрито обговорювати свої потреби, краще розуміти один одного та знаходити спільні рішення для різних проблем. Спільні завдання, які виконувалися під час програми, зблизили партнерів. Через творчі активності та обговорення важливих для обох тем у парах з'явиться більше довіри та взаєморозуміння. Також покращиться якість їхньої взаємодії. Партнери навчатися уважно слухати один одного, не перебиваючи, висловлювати свої думки чітко й зрозуміло, а також підтримувати партнера в складних моментах. Програма побудована на основі результатів дослідження, які показали, що для збереження та покращення стосунків під час кризи середнього віку дуже важливі емоційна стабільність і комунікація. Щоб оцінити результати програми, планується повторне тестування учасників після її завершення. Це дасть змогу зрозуміти, наскільки пари змогли змінити свої стосунки та які нові навички вони впровадили у повсякденне життя.

ВИСНОВКИ

У дослідженні було детально розглянуто, як криза середнього віку впливає на емоційну близькість і стосунки між партнерами. Основною метою було перевірити гіпотезу про те, що високий рівень стресу в цей період знижує взаємну підтримку, відкритість і взаємодію між партнерами, що негативно позначається на якості їхніх стосунків. Комплексний підхід, який поєднував теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та розробку психокорекційної програми, дав змогу глибоко дослідити проблему та запропонувати практичні рішення.

У теоретичній частині роботи було з'ясовано, що криза середнього віку є багатовимірним етапом, який супроводжується переосмисленням життєвих досягнень, появою відчуття втрати часу, зростанням тривожності та зниженням задоволеності життям. Цей період супроводжується змінами у сприйнятті себе, своїх цінностей і ролей, що значно впливає на стосунки між партнерами. Аналіз підтвердив, що ключовими факторами, які допомагають парам підтримувати гармонійні стосунки в цей складний період, є взаємна підтримка, ефективне спілкування та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Натомість емоційна ізоляція, зростання конфліктності та недостатня увага до потреб партнера можуть поглиблювати кризу у стосунках.

Практична частина дослідження, проведена на вибірці з 15 сімейних пар, дала змогу оцінити динаміку впливу кризи середнього віку на якість подружніх стосунків. Результати тестування показали, що високий рівень емоційного напруження та стресу значно знижує рівень взаємної підтримки, довіри та емоційної близькості. Пари, які перебували на піку кризи, демонстрували зниження задоволеності шлюбом, погіршення якості взаємодії та часті конфлікти. Наприклад, у парах із різними рівнями стресу часто спостерігалася відсутність балансу у взаємній підтримці, що призводило до емоційного відчуження. Натомість пари з низьким рівнем

кризи демонстрували високу якість стосунків, заснованих на довірі, взаєморозумінні та здатності підтримувати одне одного.

Особливу увагу було приділено гендерним аспектам впливу кризи середнього віку. З'ясувалося, що жінки частіше виявляють емоційну чутливість і прагнуть до підтримки партнера. Натомість чоловіки, стикаючись із професійними чи соціальними викликами, схильні до емоційного відсторонення. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до розуміння потреб кожного з партнерів.

На основі отриманих результатів була розроблена психокорекційна програма, спрямована на подолання негативних наслідків кризи середнього віку у партнерських стосунках. Програма включає п'ять сесій із вправами на розвиток емоційної відкритості, формування навичок активного слухання, покращення комунікації та вирішення конфліктів. Окрему увагу було приділено спільному плануванню майбутнього та відновленню емоційного зв'язку через творчі завдання. Такий підхід допомагає не лише знижувати рівень стресу, а й зміцнювати стосунки, створюючи основу для подолання майбутніх труднощів.

Результати дослідження підтвердили правильність висунутої гіпотези. Було встановлено, що високий рівень стресу в період кризи середнього віку дійсно негативно впливає на якість подружніх стосунків, знижуючи рівень емоційної близькості, взаємної підтримки та відкритості. Водночас виявлено, що пари, які підтримують емоційну стабільність, взаєморозуміння та готовність разом долати виклики, успішно зберігають гармонійні стосунки навіть у кризові періоди.

Загалом, це дослідження доповнило наукові уявлення про вплив кризи середнього віку на партнерські стосунки та запропонувало практичні інструменти для їх покращення. Розроблена психокорекційна програма має великий потенціал для застосування у практичній психології. Її

впровадження може стати важливим кроком у підтримці пар, які стикаються з труднощами в цей непростий життєвий період. Дослідження підкреслило, що взаємна підтримка, довіра та відкритість є основою для подолання кризових ситуацій і побудови міцних стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. Психологія дорослості. Київ: Центр навчальної літератури, 2012. 448 с.
2. Базика Н.В. Психологія зрілої особистості. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. 2019. С. 45–60.
3. Голліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
4. Гресь Л.О. Екзистенційні ресурси особистості у кризі середнього віку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2022. №67. С. 50–60. [Електронний ресурс]. Режим доступу:
<https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/11338>
5. Гресь Л.О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. Вісник психології ВНУ імені Лесі Українки. 2014. №2. С. 45–58.
6. Гресь Л.О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. Науковий огляд. 2014. №5. С. 22–29.
7. Дзюба Т. Криза середнього віку: теоретичний аналіз. Науковий вісник Полтавського національного університету. 2015. №6. С. 88–101.
8. Іванова Г. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Вісник Херсонського державного університету. 2021. №18. С. 121–136.
9. Коваль М. Перебіг процесу в контексті кризи середини життя. Практична психологія та соціальна робота. 2010. №3. С. 21–28. [Електронний ресурс]. Режим доступу:
<http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27363/21-Koval.pdf?sequence=1>
10. Кочерга О. Психологія сім'ї. Львів: Психологічна література, 2016. 320 с.
11. Кривокульська Л.Д., Шамне А.В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. Вісник КДПУ імені В.В. Винниченка. Серія

- «Психологічні науки». 2019. №12. С. 85–92. [Електронний ресурс].
Режим доступу:
<https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7895/1/12.pdf>
12. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. №2. С. 132–139. [Електронний ресурс]. Режим доступу:
<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1065/1016>
13. Лиманкіна А.І. Психологічні риси співзалежності жінок у період кризи середнього віку. Психологічні перспективи. 2023. №9. С. 78–92.
14. Лиманкіна А.І. Психологічні риси співзалежності жінок у період кризи середнього віку. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2023. №1. С. 80–86. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pp-msu.com.ua/uk/journals/tom-9-1-2023/psikhologichni-risi-spivzalezhnosti-zhinok-u-period-krizi-serednogo-viku>
15. Петровська І. Криза середнього віку: Виклики і можливості. Харків: Видавництво «Ранок», 2018. 256 с.
16. Романенко Н. Психологія сімейного життя: виклики середнього віку. Одеса: Видавництво «Поліграфія», 2019. 224 с.
17. Смирнова Ю.С. Особливості смисложиттєвих орієнтацій у жінок під час кризи середнього віку. Вісник Запорізького національного університету. 2016. №10. С. 72–89.
18. Стопнюк С.В. Внутрішні конфлікти особистості як чинник переживання кризи середини життя. Вісник Тернопільського національного педагогічного університету. 2020. №1. С. 103–110.
19. Erikson E. The Life Cycle Completed (Завершений життєвий цикл). New York: W.W. Norton & Company, 1982. 134 p.
20. Jaques E. Death and the Midlife Crisis. The International Journal of Psychoanalysis. 1965. Vol. 46. P. 502–514.

21. Levinson D. *The Seasons of a Man's Life* (Пори року в житті чоловіка). New York: Knopf, 1978. 384 p.
22. Setiya K. *Midlife: A Philosophical Guide* (Середній вік: Філософський путівник). Princeton: Princeton University Press, 2017. 200 p.
23. Sheehy G. *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (Переходи: Передбачувані кризи дорослого життя). New York: Dutton, 1976. 474 p.