

ПАРТНЕРСЬКІ ВІДНОСИНИ В СІМЕЙНІЙ ПАРІ В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

PARTNERSHIP RELATIONS IN A MARRIED COUPLE DURING THE MIDLIFE CRISIS

Статтю присвячено вивченню впливу кризи середнього віку на партнерські відносини в сімейній парі. Автори аналізують психологічні особливості цього періоду, його вплив на емоційну близькість, комунікацію та стабільність шлюбних стосунків. Дослідження базується на емпіричних методах, включаючи анкету на визначення рівня кризи середнього віку, шкалу якості подружніх стосунків та шкалу подружньої взаємодії.

Проведене дослідження виявило досить велику кількість осіб з високим та близьким до високого рівнем переживання кризи середини життя, яка характеризується підвищеною емоційною напругою, почуттям незадоволеності, сумнівами у власних можливостях і усвідомленням обмеженості часу для реалізації життєвих цілей. Часто спостерігається зниження самооцінки, тривожність, депресивні стани, а також зміни в партнерських відносинах, пов'язані з переглядом сімейних ролей і потребою в самореалізації.

Крім того, виявлено показники якості подружніх стосунків та міжособових стосунків у парі, їх взаємозв'язок із проявами означеної кризи.

Результати показали, що пари з подібним рівнем кризи мають вищі шанси на збереження стабільних відносин, тоді як значна різниця в рівнях кризи призводить до напруженості та зниження взаємної підтримки. Було виявлено кореляцію між рівнем кризових переживань і якістю шлюбних відносин: високий рівень стресу негативно впливає на емоційну близькість і комунікативну взаємодію. Водночас якість подружньої взаємодії може частково компенсувати негативний вплив вікової кризи.

Отримані результати підкреслюють необхідність розроблення стратегій подолання кризи середнього віку в подружніх парах, зокрема шляхом удосконалення комунікативних навичок, зміцнення емоційної підтримки та психологічного консультування. Перспективи подальших досліджень охоплюють аналіз гендерних відмінностей у переживанні кризи середнього віку та вплив соціально-економічних чинників на стабільність шлюбних відносин.

Ключові слова: криза середнього віку, партнерські відносини, сімейні відносини,

подружня взаємодія, емоційна близькість, психологічна підтримка.

The article is devoted to the study of the impact of the midlife crisis on partnership relations among married couples. The authors analyze the psychological characteristics of this period, its influence on emotional intimacy, communication, and the stability of marital relationship. The research is based on empirical methods, including a anket for determining the level of the midlife crisis, the Quality of Marriage Index, and the Marital Interaction Scale.

The study revealed a significant number of individuals with high or near-high levels of midlife crisis experiences, characterized by increased emotional tension, dissatisfaction, self-doubt, and awareness of limited time for achieving life goals. Common manifestations include decreased self-esteem, anxiety, depressive states, and changes in partnership relations related to the reassessment of family roles and the need for self-realization.

Additionally, indicators of marital quality and interpersonal relationships in couples were identified, as well as their correlation with the manifestations of the crisis.

The results showed that couples with similar levels of crisis experience have a higher chance of maintaining stable relationship, whereas a significant disparity in crisis levels leads to tension and reduced mutual support. A correlation was found between the level of crisis experiences and the quality of marital relationship: a high level of stress negatively affects emotional intimacy and communication. At the same time, the quality of marital interaction can partially compensate for the negative effects of the midlife crisis.

The findings emphasize the necessity of developing strategies for overcoming the midlife crisis of married couples, particularly through improving communication skills, strengthening emotional support, and psychological counseling. Future research perspectives include the analysis of gender differences in experiencing the midlife crisis and the impact of socio-economic factors on the stability of marital relationship.

Key words: midlife crisis, partnership relations, family relationships, marital interaction, emotional intimacy, psychological support.

УДК 159.922+316.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.15>

Радько О.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та філології
Харківська державна академія культури

Ушакова І.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Постановка проблеми. Інститут сім'ї та партнерських відносин в Україні нині стикається із серйозними викликами. Повномасштабне вторгнення, розділення сімей, загальна мобілізація, економічна та соціальна нестабільність впливають на кожну сім'ю як осередок суспільства, руйнуючи іноді навіть дуже міцні сімейні стосунки. Але найнебезпечнішими періодами в житті сімей залишаються кризові періоди. Особливо небезпечний вплив чинить криза середнього віку, яка виступає важливим періодом у житті й викликає зміни в партнерських відносинах. Ця криза охо-

плює період 35–50 років, коли людина починає переосмислювати своє життя, відчувати незадоволеність та прагнути до змін.

За даними World of Statistics, Україна опинилася на п'ятому місці в рейтингу країн за кількістю розлучень. І якщо раніше найчастіше подружжя розлучалося в перші три роки спільного життя, то останні дані показують, що зараз лідирують пари, які прожили двадцять і більше років разом. Це найчастіше збігається з кризою середнього віку (за найкращими даними, близько 25% розлучень відбуваються саме в цей період).

Криза середнього віку є одним із ключових періодів у житті людини, який характеризується переосмисленням життєвих цінностей, пріоритетів і досягнень. У цьому віковому етапі особистість може зіткнутися з емоційною напругою, невдоволенням собою чи своїм життям, а також сумнівами у власних можливостях. Ці психологічні труднощі часто впливають не лише на внутрішній стан людини, а й на якість її взаємодії з партнером у сімейній парі.

Партнерські відносини в цей період можуть зазнавати серйозних змін, викликаних зниженням емоційної близькості, комунікативними труднощами, а також відмінностями в способах переживання кризи кожним із партнерів. Крім того, криза середнього віку часто супроводжується спробами переосмислення ролей у шлюбі, що може призводити як до конфліктів, так і до зростання взаєморозуміння та підтримки.

Актуальність вивчення цієї проблеми зумовлена необхідністю дослідження факторів, що сприяють адаптації партнерів до змін, а також стратегій подолання кризових моментів у шлюбі. Аналіз особливостей кризи середнього віку в контексті партнерських відносин дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, які визначають стабільність або нестабільність сімейного союзу в цей період.

Поняття кризи середини життя з'явилося у психологічному обігу завдяки роботам Е. Джакса, який характеризував її як життєвий етап, коли людина починає усвідомлювати власну смертність і обмеженість часу для досягнення своїх цілей. Цей період характеризується глибоким переосмисленням життєвих досягнень, особистих і професійних результатів, а також планів на майбутнє. Усвідомлення кінцевості життя спонукає людину до переоцінки цінностей, зміни пріоритетів і пошуку нових сенсів, що може супроводжуватися як внутрішньою напругою, так і відкриттям нових можливостей для самореалізації [10].

Як бачимо, вже на початкових етапах дослідження цього явища психологи звертають увагу як на негативні, так і на позитивні його аспекти. Але в контексті нашої роботи підкреслимо, що криза середніх років пов'язана з раптовим усвідомленням того, що значна частина життя вже минула, а мрії та цілі молодості залишилися нереалізованими. І це спричиняє розуміння неможливості їх досягнення через очевидні розбіжності між реальністю та бажанням, а також спонукає до пошуків способів «наздогнати», «надолужити», «реалізувати».

Тож і зарубіжні (Дж. Голліс, Г. Крайг, Д. Левінсон, Г. Шіхі [2]), і вітчизняні (Г. Балл, Л. Гресь, С. Кузікова, Т. Щербак та інші [1; 3; 5]) дослідники визнають, що під час проживання кризи середнього віку особистість неминуче стикається з протиріччями, конфліктами та внутрішнім дисбалансом. Цей етап характеризується переоцінкою життєвих смислів, переживанням і подоланням внутрішньоособистісних конфліктів.

Т. Дзюба, узагальнюючи характеристики цієї вікової кризи, відмічає, що вона проявляється через:

1) критичну переоцінку життєвих досягнень: людина сприймає своє життя як втрату можливостей і марне використання свого потенціалу;

2) аналіз автентичності власного способу життя: виникають моральні дилеми, зокрема незадоволеність шлюбними стосунками, складнощі, пов'язані з турботою про дітей, які залишають батьківську оселю, чи розчарування в кар'єрному розвитку;

3) відсутність інтеграції «Я»: людина відчуває гостру незадоволеність своїм життям, втрату сенсу та неприйняття його таким, яким воно є;

4) серйозні зміни в психологічному стані: проявляється депресія, хронічна втома від рутинної реальності, соціальна ізоляція або ж спроби «відновити молодість» через любовні авантюри чи кар'єрні досягнення; спостерігається зростання тривожності та страх перед майбутнім [4].

Отже, криза середнього віку є багатовимірним етапом життя, 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.

Криза середнього віку змушує людей глибше замислюватися над своїм життям, що значно впливає на їхні ролі в шлюбі та сім'ї. Цей період супроводжується зміною життєвих пріоритетів, коли партнери переосмислюють свої цілі, прагнення та сприйняття власної ролі в сімейному житті. Звичним явищем стає перегляд кар'єрних амбіцій, відповідальності за виховання дітей і розподілу домашніх обов'язків [6; 9].

У період кризи середнього віку в багатьох сім'ях діти вже дорослішають і стають більш незалежними. Це також впливає на ролі 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. Це може змінити динаміку у відносинах, адже сформовані раніше сімейні ролі можуть трансформуватися, що іноді стає причиною конфліктів через незрозуміння нових потреб партнера чи партнерки.

Як відмічає В. Ткаченко, 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 збігається з інтересами іншого партнера. Така зміна життєвих інтересів теж може призводити до зростання відстані між партнерами [8].

Важливою характеристикою кризи середнього віку є зміни в рівні емоційного зв'язку між партнерами. Причому тут відмічають серйозну різницю у відчуттях партнерів: якщо чоловіки, переживаючи нереалізованість і розчарування, частіше «заглиблюються у свій внутрішній світ», прагнуть до усамітнення, то для жінок потреби в емоційних контактах стають більш вираженими. 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. Відсут-

ність 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.

Криза середнього віку – це період, коли жінки та чоловіки починають переосмислювати свої та спільні життєві цінності, пріоритети та досягнення. Такі зміни можуть призвести до емоційного віддалення, адже якщо обидва партнери перестають поділяти цінності та цілі один одного, їм стає важче підтримувати емоційний зв'язок. Один із партнерів може відчувати, що його бажання та потреби не розуміють або ігнорують [7].

Якщо це питання не обговорюється або не підтримується з обох сторін, пара може відчути 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.

Емоційна дистанція є однією з найпоширеніших і найскладніших проблем, з якими стикаються пари під час кризи середнього віку. У цей період кожен із партнерів може почати глибоко переосмислювати своє життя, досягнення та стосунки, що нерідко спричиняє емоційне віддалення. Коли один із партнерів замикається в собі або відчуває нерозуміння з боку іншого, це призводить до порушення спілкування і втрати емоційної близькості між ними. Крім того, багато людей під час кризи середнього віку стикаються з депресією або тривожністю, що посилює відчуття віддаленості.

Крім названих, важливе місце серед факторів, які суттєво впливають на партнерські відносини в парі, займають закономірні вікові зміни в частоті та якості інтимних стосунків, труднощі з психологічною підтримкою та емпатією в парі, навіть фінансові проблеми. Це відображається на всіх аспектах життя подружньої пари: високий рівень стресу в період кризи середнього віку дійсно негативно впливає на якість подружніх стосунків, знижуючи рівень емоційної близькості, взаємної підтримки та відкритості.

Мета статті – визначити особливості впливу кризи середнього віку на партнерські відносини в сімейній парі, що дозволяє окреслити підхід до аналізу взаємозв'язків між індивідуальними переживаннями та динамікою стосунків у сімейній системі та можливості використання для цього названих інструментів після їх адаптації та стандартизації.

Результати дослідження. Для досягнення названої мети нами було проведено пілотажне дослідження з використанням такого емпіричного інструментарію, як: авторська анкета на визначення ступеня кризи середнього віку (розроблена на основі робіт Д. Левінсона), шкала якості подружніх стосунків (Quality of Marriage Index) і шкала подружньої взаємодії (Marital Interaction Scale), розроблені Р. Нортон та Е. Монтгомері [12].

У дослідженні взяли участь 15 сімейних пар віком від 40 до 50 років (тобто ті, хто переживає кризу сере-

дини життя) з тривалістю шлюбу від 15 до 30 років. 80% пар із досліджуваних мають дітей, що додає важливий контекст до аналізу. Крім того, більшість учасників мають середній рівень доходу, що забезпечує базову фінансову стабільність.

Анкета для визначення ступеня кризи середнього віку розроблена для виявлення рівня внутрішньої напруги, фрустрації та незадоволення життям, які є характерними для періоду кризи середнього віку. Вона дозволила нам визначити, наскільки інтенсивно партнери переживають кризу середнього віку, та як ці переживання впливають на їх емоційну взаємодію.

Проведене дослідження показало, що дві третини опитаних пар (66,7%) заявляють про помірний рівень прояву кризи, що свідчить про їх часткове невдоволення окремими аспектами життя (в тому числі й спільного). Лише в одній з досліджуваних сімей (6,7%) було діагностовано стабільний стан без значних ознак внутрішньої напруги (низький рівень кризи). 26,6% тих, хто взяв участь у дослідженні, продемонстрували високий ступінь кризи, що проявляється в сильній фрустрації, незадоволеності життям і відчуттям «марнування часу». Ці дані збігаються з твердженнями науковців (Е. Джакс, Дж. Голіс, Л. Гресь, Г. Шихі та ін.) про кризовий характер середини життя та труднощі, з якими стикається людина в цей період [2; 3; 10; 11].

Слід також звернути увагу на те, що навіть у тих парах, які ми відносимо до більшості (помірний рівень), існують значні індивідуальні відмінності. Є пари, в яких значно вище рівень кризових переживань у дружини (таких виявлено дві) і шість пар, де рівень кризи середнього віку значно вище в чоловіка порівняно з дружиною. Такі дані ще раз засвідчують кризовість середини життя та негативний характер переживань цього періоду і водночас акцентують їх індивідуальний характер. Така невідповідність також може негативно відобразитись на якості партнерських відносин.

Отже, аналіз свідчить про те, що подружні пари із симетричними (подібними) рівнями кризи мають вищу ймовірність збереження стабільності в стосунках, тоді як значна диспропорція в рівнях кризи може спричинити напруженість у взаємодії. Це узгоджується з гіпотезою, згідно з якою високий рівень стресу, зумовлений кризою середнього віку, знижує рівень взаємної підтримки, відкритості та комунікативної взаємодії, що негативно позначається на якості подружніх відносин.

Аналіз результатів тестування за шкалою якості подружніх стосунків показав, що рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних парах є диференційованим. Зокрема, 39,6% респондентів продемонстрували високий рівень задоволеності партнерськими відносинами та емоційною близькістю, що вказує на стійкість їхніх взаємин та ефективну комунікативну взаємодію. Найбільша частка досліджуваних (42,9%) характеризується помірним рівнем задоволеності, що свідчить про наявність окремих проблемних аспектів у стосунках, які можуть потребувати корекції або покращення. Водночас 17,5% респондентів мають низькі показники якості подружніх відносин, що може бути пов'язано з вираженою кризою серед-

нього віку, зниженням емоційної підтримки та комунікативних бар'єрів між партнерами.

Отримані дані свідчать про те, що задоволеність шлюбом залежить від рівня кризи середнього віку та здатності партнерів адаптуватися до змін. Пари з вищими показниками емоційної близькості демонструють кращу взаємодію та стійкість до кризових впливів, тоді як у парах із низькою якістю стосунків частіше спостерігаються напруженість, нерозуміння та зниження рівня підтримки.

Слід наголосити, що тут також виявлено відмінності всередині пар (як мінімальні, так і значні), що навіть за первинними даними корелює з рівнем переживання кризи і підтверджується розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона (отримане значення $r=0,483$, що означає прямий сильний зв'язок на рівні $p \leq 0,01$ між показниками переживання кризи середини життя та оцінювання якості партнерських відносин у парі).

Аналіз результатів дослідження за шкалою подружньої взаємодії дозволив оцінити рівень комунікації та взаємної підтримки між партнерами. Високий рівень взаємодії зафіксовано у 33,0% опитаних пар, що свідчить про гармонійні стосунки, ефективну комунікацію та високу емоційну залученість партнерів. Найбільша частка досліджуваних (46,2%) продемонструвала середній рівень взаємодії, що вказує на достатній рівень підтримки, проте з наявністю певних труднощів у комунікації та розумінні потреб одного. 20,8% пар мають низький рівень подружньої взаємодії, що може свідчити про відсутність ефективних механізмів підтримки, часті конфлікти та знижену емоційну близькість.

Така нерівномірність у рівні взаємодії підтверджує, що подружні пари по-різному адаптуються до кризових змін середнього віку. Пари з високою якістю взаємодії демонструють більшу стійкість до впливу кризи, тоді як низький рівень комунікації може посилювати негативні аспекти цього періоду. Такі дані збігаються з отриманими раніше показниками, що свідчить про те, що взаємодія є одним із важливих складників якості партнерських відносин у сімейній парі.

Виявлено також, що пари із симетричними рівнями кризи демонструють більш стабільну взаємодію, тоді як пари з великою диспропорцією переживання кризи стикаються з труднощами в підтримці один одного та комунікації.

Стосовно взаємозв'язку показників подружньої взаємодії та вікової кризи було отримано неочікувані результати: показник кореляції $r=-0,22$, що показує слабкий зворотний зв'язок і свідчить, що рівень кризи середнього віку лише частково впливає на якість взаємодії між партнерами, і навпаки, якість взаємодії в деяких випадках може компенсувати вплив вікових змін на самопочуття і поведінку особистості.

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямі дослідження. Отже, проведене дослідження підтвердило вплив кризи середнього віку на якість партнерських відносин у сімейних парах. Установлено, що подружжя з подібними рівнями кризи має вищу ймовірність збереження стабільних стосунків, тоді як значна різниця в переживанні кризи може спричиняти комунікативні труднощі та

зниження рівня взаємної підтримки. Результати дослідження також указують на те, що високий рівень стресу, викликаний кризою середнього віку, негативно позначається на емоційній близькості між партнерами. Водночас виявлено, що якість подружньої взаємодії може частково компенсувати вплив вікової кризи, сприяючи збереженню гармонійних відносин. Згідно з аналізом, криза середнього віку супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, зміною сімейних ролей та підвищенням рівня тривожності, що може стати причиною конфліктів у сімейному житті.

Важливим результатом також є можливість використання названих інструментів для вивчення кризи середини життя та якості взаємодії в сімейній парі, тому напрямом подальшої роботи є їх адаптація та стандартизація.

Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективних стратегій подолання кризи середнього віку в подружніх парах, зокрема методів психологічної підтримки та комунікативних технік. Також важливим напрямом є аналіз впливу соціально-економічних факторів на кризові переживання у шлюбі. Додатково доцільно дослідити роль культурних особливостей та гендерних відмінностей у сприйнятті та подоланні вікової кризи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балл Г. Психологія дорослості. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 448 с.
2. Голліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
3. Гресь Л.О. Психологічний зміст кризи середини життя особистості. *Науковий огляд*. 2014. № 5. С. 22–29.
4. Дзюба Т. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Т. І. Част. 32. С. 34–39.
5. 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. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1065/1016>
6. Романенко Н. Психологія сімейного життя: виклики середнього віку. Одеса : Видавництво «Поліграфія», 2019. 224 с.
7. Стопнюк С.В. Внутрішні конфлікти особистості як чинник переживання кризи середини життя. *Вісник Тернопільського національного педагогічного університету*. 2020. № 1. С. 103–110.
8. Ткаченко В.Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113–116.
9. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2019. 90 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/11413>
10. Jaques E. Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psycho-Analysis*. 1965. № 46. P. 2–14.
11. Sheehy G. New passages: mapping your life across time. New York : Dutton, 1996. 528 p.
12. Norton R. Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and Family*. 1983. № 45(1). P. 141–151. <https://doi.org/10.2307/351302>