



Номе » Психологія і стосунки » Чому після 40 років стає менше друзів: відповідь психологів може здивувати

Чому після 40 років стає менше друзів: відповідь психологів може здивувати

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 01 Червня 2026, 23:40 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Дружба / © pixabay.com

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

У середньому віці багатьом людям дедалі складніше підтримувати дружні стосунки через роботу, родину та постійну нестачу часу. Психологи вважають, що зберегти близькість допомагають не довгі зустрічі, а регулярне коротке спілкування.

Про це пише [PureWow](#).

Фахівці звертають увагу на явище, яке отримало назву “спад дружби”. Йдеться про період середнього віку, коли підтримувати соціальні зв'язки стає значно важче через велику кількість повсякденних обов'язків.

Люди одночасно займаються кар'єрою, приділяють увагу сім'ї та намагаються знаходити час для себе. Через це зустрічі з друзями нерідко відкладаються на потім — спочатку на тиждень, потім на місяць, а іноді й на роки.

Водночас потреба у підтримці, розумінні та живому спілкуванні нікуди не зникає. Саме тому останніми роками дедалі популярнішою стає інша модель дружби — менш вимоглива до часу, але більш гнучка та щира.

Замість пошуку ідеальної нагоди для тривалої зустрічі багато людей обирають короткі розмови, швидко каву або кілька хвилин спілкування між справами.

Психологи зазначають, що такий підхід не свідчить про охолодження стосунків. Навпаки, чіткі часові рамки допомагають позбутися почуття провини через брак часу та зменшують ризик взаємних образ.

Коли друзі відкрито говорять про свої можливості та обмеження, між ними з'являється більше розуміння. Це дозволяє підтримувати зв'язок навіть у періоди найбільшої зайнятості.

Фахівці також наголошують, що якість спілкування часто важливіша за його тривалість. Короткий телефонний дзвінок, кілька хвилин щирої розмови або нетривала прогулянка можуть дати відчуття близькості не менше, ніж багатогодинна зустріч.

Дружба, за словами психологів, тримається не лише на великих жестах. Важливу роль відіграють невеликі, але регулярні прояви уваги та турботи.

Коли зникає тиск організувати ідеальну зустріч і знайти вільний вечір для всіх учасників, спілкування стає природнішим. Натомість з'являється більше місця для порад, гумору, підтримки та щирих розмов.

На думку експертів, секрет міцної дружби в дорослому віці може полягати не в тому, щоб знаходити більше часу, а в тому, щоб ефективніше використовувати той, який уже є. Адже справжня близькість вимірюється не кількістю годин разом, а відчуттям зв'язку між людьми.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua[дружба](#) [поради психологів](#) [психологія](#) [спілкування](#) [стосунки](#)

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

00:12 Росіянам обмежили продаж пального: дефіцит дістався навіть Москви

00:06 Іран зупинив переговори зі США: які вимоги висунув Тегеран

01 ЧЕРВНЯ

23:55 Лікарі назвали кращу заміну кефіру на ніч: у чому головна перевага

23:44 У Британії підтвердили існування мистецтва віком 17 тисяч років: де його знайшли

23:43 Смартфон починає “глючити” не просто так: що радять робити фахівці

23:40 Чому після 40 років стає менше друзів: відповідь психологів може здивувати

23:37 Цю ракету майже неможливо оминати: що відомо про Метеог для українських Gripen

23:34 Зеленський попередив про ймовірний масштабний удар: до чого готується Росія

23:29 TikTok радить, а експерти застерігають: 6 лайфхаків для прибирання, які можуть нашкодити

23:21 Комарі триматимуться подалі: домашній рецепт із трьох інгредієнтів

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

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

ІНФОРМАЦІЯ

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

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

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

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

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua