



УДК 159.9: 316

**DIVORCE AS A SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEM  
РОЗЛУЧЕННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА****Khomenko L. /Хоменко Л.***Candidate of Pedagogical Sciences, the teacher /канд. пед. наук, викладач***Sydorchuk L. /Сидорчук Л.П.***teacher/викладач**Municipal Institution "Uman Taras Shevchenko Professional College of Education and Humanities of Cherkasy Regional Council".**«Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т.Г. Шевченка Черкаської обласної ради».*

**Анотація.** Встановлено, що розлучення є однією з соціально-психологічних проблем, вирішення якої залежить від бажання та вміння обох партнерів. Розкрито найбільш поширені причини розлучень та їх наслідки. Представлено рекомендації та поради фахівців для збереження сім'ї. Виявлено негативний вплив розлучення на емоційний стан дітей.

**Ключові слова:** розлучення, сім'я, шлюб, партнери, стосунки, діти, соціально-психологічна проблема.

**Вступ.**

Розлучення вважається серйозною соціальною проблемою. Статистика невтішна, оскільки розпадається кожен третій шлюб. Як наслідок виникає безліч соціальних наслідків і проблем. Вступаючи у шлюб кожен хоче побудувати міцні родинні зв'язки, планує прожити все життя з коханою людиною, сподівається розділити всі неприємності та радості зі своєю половинкою, розраховує на емоційну підтримку, взаєморозуміння, взаємоповагу, взаємну любов і відповідальність, виховування спільних дітей тощо.

Проблема розлучення є актуальною і досить поширеною у дослідженнях багатьох науковців. Причини сімейних криз та їх наслідки розкривали у роботах В. Балахтар, А. Буковинський, Н. Гаврилишин, А. Кидалова, О. Столярчук, Я. Шевченко, П. Шевчук та ін. Рекомендації та поради щодо збереження сім'ї представлені у розвідках таких фахівців як В. Злагодух, Н. Погорільська, Л. Помиткіна, Н. Хімченкота ін. Питання розлучення та їх вплив на дітей вивчаються К. Габріель, Н. Максимовою, І. Поліщук, І. Руденко та ін.

**Основний текст.**

На сьогодні найбільш поширеними причинами розлучень дослідники називають:

- психологічна і практична неготовність до сімейного життя;
- несумісність характерів і поглядів;
- подружня зрада, невірність подружжя;
- незадоволеність матеріальними, житловими і побутовими умовами;
- втручання третіх осіб;
- алкоголізм і наркоманія одного із подружжя;



- часті конфлікти між подружжям, бійки;
- відсутність фізичної близькості;
- нездатність когось із подружжя мати дітей;
- різні інтереси;
- насильство;
- побутова невлаштованість та матеріальні труднощі та ін. [5; 7].

Щодо наслідків розлучень, то перш за все слід сказати, що люди, у яких стався розрив у стосунках, переживають глибоке емоційне потрясіння, вони втрачають відчуття захищеності та стабільності. Люди, які не зустріли розуміння в близьких людей у цей критичний період життя, значно гірше переносять навантаження й проблеми. Психологи говорять, що депресія, пережита особистістю після розлучення, може бути більш важчою й довшою, ніж після смерті людини. До соціально-психологічних наслідків розлучення відносять наступні: зменшення народжуваності, погіршення здоров'я людини, зростання смертності, збільшення кількості самогубств, збільшення ризику психічних захворювань, зростання зловживання алкоголю тощо.

Окрім того, розлучення значно впливає на майбутнє виховання дітей, формуючи зразки поведінки, які можна розглядати як альтернативу нормам і цінностям, на яких засновано інститут шлюбу. Розлучення також негативно впливають на демографічну ситуацію, адже майже 80% всіх розлучених є або одностаттєвими, або взагалі бездітними [1].

При розлученні вирішується якась одна проблема, але вона породжує безліч інших: як пояснити дитині, чому розлучилися; як навчитися жити поза шлюбом; як пережити саме розлучення; як звикнути жити на самоті [7].

Варто зрозуміти, що закінчення подружніх відносин – це не проста зміна сімейного статусу людини, вона спричиняє зміну всього укладу її життя – економічного, соціального, сексуального. Тому дане явище є однозначно негативним для суспільства. Для покращення ситуації потрібно виховувати у підростаючого покоління етичні основи сім'ї та моральні засади.

Було б добре, ще з малих років навчати школярів того, що сім'я – важливий інститут суспільства. Потрібно культивувати у дітей поважне ставлення до чоловічої та жіночої статі як взаємодоповнюючих парадигм, шлюбу, материнства, батьківства у всіх сферах культурного кола особистості: потребнісно-мотиваційній, емоційно-почуттєвій, когнітивно-інформаційній, поведінково-результативній [2].

З метою зменшення розлучень в Україні можна використати закордонний досвід, а саме у кризових сімейних періодах було б добре звертатися до сімейного психолога чи до спеціального консультанта. На жаль, в Україні така практика ще не є поширеною [1].

Щодо порад як зберегти сім'ю і чи потрібно це робити, то кожен вирішує сам залежно від ситуації і ставлення до неї. У будь-якій сім'ї бувають періоди непорозуміння, коли сварки і скандали виходять на перший план. Іноді загострення пристрастей досягає того рівня, що люди починають замислюватися про розлучення. У такій ситуації потрібно зрозуміти, як зберегти сім'ю на межі краху. Тому перш ніж закінчувати стосунки, треба все



ретельно обміркувати. Розставання приносить біль, потрібно будувати життя знову, змінювати звичний уклад і деякі звички. Найважче доводиться дітям. Для дитини розлучення батьків завжди трагедія, і їй складно пережити неприємні зміни.

Щоб уникнути фатальної помилки, експерти рекомендують не поспішати розривати шлюб. Психологи радять спробувати скористатися *порадами*:

- Постарайтеся уникнути прагнення переробити чоловіка або дружину, краще почніть з власної адаптації до нових умов.
- Запасіться величезним терпінням.
- Цінують ті нові відносини, які у вас з'явилися з моменту створення сім'ї, дорожте ними.
- Не забувайте про знаки уваги, вони повинні бути з обох сторін. Це можуть бути поцілунки, ніжні дотики, подарунки тощо. .
- У сім'ї категорично необхідно уникати жорсткої образливою критики. Обговоріть зі своєю парою ваше інтимне життя. Але ні в якому разі не торкайтеся колишніх партнерів, говоріть тільки про вас двох.
- Виходьте разом у світ: в кіно, кафе або просто на прогулянку. Не закривайтеся в чотирьох стінах, не зациклюйтеся на одній людині.
- Намагайтеся зберегти старих друзів, не розчиняйтеся повністю в своєму партнері.
- Вчіться обговорювати і вирішувати сімейні побутові питання. Саме спілкування, можливість виговоритися допоможе уникнути непотрібних проблем і непорозумінь.
- Повага до інтересів один одного.
- Вміння знаходити компромісні рішення.
- Доброта і любов, які виявляються у дрібницях.
- Турбота про всіх членів родини.
- Прагнення чути думку іншого [4; 6; 8].

Як би важко не переживали розрив стосунків чоловік та дружина, але найбільш болісно розлучення батьків сприймають діти. І тут слід звернути увагу на декілька аспектів – зберігати сім'ю чи краще все таки розлучитися?! Спроби зберегти сім'ю заради дитини можуть завдати серйозної шкоди її психологічному стану. Якщо батьки постійно сваряться, або навпаки, не розмовляють один з одним взагалі, і живуть разом тільки заради дитини, то це може призвести до того, що вона буде відчувати себе винуватою, і сама в майбутньому не захоче створювати сім'ю. Надивившись, як страждали в шлюбі її батьки, будучи дорослими, син або дочка просто не захочуть страждати так само. Таким чином, намагатися зберегти шлюб через дітей варто тільки в тому випадку, коли цей шлюб ще можна врятувати, приклавши спільні зусилля подружжя і знайшовши вирішення всіх існуючих розбіжностей. Обов'язкова умова – дитина в збереженій сім'ї повинна бути щасливою [9].

Вважаємо за потрібне опублікувати пораду психолога, травмотерапевта, eMDr-спеціаліста Катерини Габріель, яка пояснює, чи варто жити у нещасливому шлюбі „заради дітей” та як пом'якшити травму дітей від розлучення батьків:



„Скажімо так, дітям буде краще там, де немає насилля та страху, де немає напруження та перепадів настрою у батьків. Де є спокійна мама і врівноважений батько. Розлучення завжди лишатиме слід у душі дитини і відобразатиметься на її поведінці. З іншої сторони, коли дитина виривається із ряду травматичних, насильницьких подій, настає відносно спокійна атмосфера – це, безумовно, набагато здоровіше та краще, ніж перебування в насильницькій атмосфері. Для дитини життя після розлучення буде поділятися на «до» та «після». Розлучатись, змінювати, прощатись – це завжди страшно та боляче, а особливо дітям. Задача батьків – забезпечити спокій та прийняття емоційних переживань дитини. Тому не варто миритись «заради дітей», не обманюйте себе та їх, бо миритесь ви заради себе і власної вигоди. Щоб вирішити кризу сімейну, спробуйте знайти хорошого та компетентного спеціаліста, де на окремих зустрічах ви і будете вчитись розуміти одне одного. А дітей у партнерські стосунки втягувати не варто” [3].

### **Висновки.**

Отже, розлучення є однією з соціально-психологічних проблем, вирішення якої багато в чому залежить від бажання та вміння обох партнерів. Також можна звернутися за допомогою спеціаліста, який спробує допомогти налагодити стосунки та вберегти сім'ю. Досить важливим є дотримання рекомендацій та порад фахівців, які довгий час працюють над вивченням цього питання. Найбільш суттєвим під час з'ясування сімейних негараздів слід пам'ятати про дітей та їх емоційний стан.

### **Література:**

1. Гаврилишин Н. М., Балахтар В. В. Причини розлучень в Україні та їх соціально-психологічні наслідки / Н. М. Гаврилишин, В. В. Балахтар: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/10\\_NPE\\_2011/Psihologia/12\\_83375.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10_NPE_2011/Psihologia/12_83375.doc.htm)
2. Гридковець, Л. М. Підготовка особистості до майбутнього шлюбу засобами сучасної школи / Л. М. Гридковець // Вісник КІБіТ. – 2010. – №1. – С. 64–68.
3. Заради дітей: Чому не варто лишатися у шлюбі, якщо стосунки зіпсовано : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://womo.ua/nay-bude-liho-abi-tiho-pro-stereotipi-shhodo-povnih-ta-nerovnih-simey/>
4. Порада психологів: як зберегти шлюб: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukr.media/psihologiya/391386/>
5. Причини розлучення в позовній заяві : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://oap.kiev.ua/uk/portfolio/prichini-rozluchennya-v-pozovniy-zayavi/>
6. Психологи дали декілька порад, як зберегти сім'ю: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.0372.ua/news/3150506/psihologi-dali-dekilka-porad-ak-zberegti-simu>
7. Соціальні проблеми після розлучення: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dom-pravo.kiev.ua/socialni-problemi-pislya-rozluchennya/>
8. Чи варто зберігати шлюб заради дітей?: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://antarctica.org.ua/>



9. Чи потрібно зберігати сім'ю заради дітей: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.waykun.com/articles/chi-potribno-zberigati-sim-ju-zaradi-ditej.php>

10. Як зберегти сім'ю поради психолога : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pyrogiv.kiev.ua/yak-zberegiti-simyu-poradi-psihologa/>

### References

1. Havrylyshyn N.M., Balakhtar V.V. Causes of divorces in Ukraine and their social and psychological consequences / N.M. Havrylyshyn, V.V. Balakhtar: [Electronic resource]. – Access mode: [http://www.rusnauka.com/10\\_NPE\\_2011/Psihologia/12\\_83375.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10_NPE_2011/Psihologia/12_83375.doc.htm)

2. Hrydkovets, L. M. Preparation of personality for the future marriage by means of the modern school / L. M. Hrydkovets // Bulletin of KIBIT. – 2010. – No.1. – P. 64–68.

3. For the sake of the children: Why you shouldn't stay married if the relationships are broken: [Electronic resource]. – Access mode: <https://womo.ua/nay-bude-liho-abi-tiho-pro-stereotipi-shhodo-povnih-ta-nepovnih-simey/>

4. Psychologists' pieces of advice: how to preserve a marriage: [Electronic resource]. – Access mode: <https://ukr.media/psihologiya/391386/>

5. The reasons for the divorce in the claim: [Electronic resource]. – Access mode: <https://oap.kiev.ua/uk/portfolio/prichini-rozluchennya-v-pozovniy-zayavi/>

6. Psychologists gave some pieces of advice on how to preserve a family: [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.0372.ua/news/3150506/psihologi-dali-dekilka-porad-ak-zberegiti-simu>

7. Social problems after the divorce...: [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.dom-pravo.kiev.ua/socialni-problemi-pislya-rozluchennya/>

8. Is it worth keeping a marriage for the sake of children? : [Electronic resource]. – Access mode: <https://antarctica.org.ua/>

9. Is it necessary to preserve the family for the sake of the children: [Electronic resource]. –

10. How to preserve a family: psychologist's pieces of advice: [Electronic resource]. – Access mode: <https://pyrogiv.kiev.ua/yak-zberegiti-simyu-poradi-psihologa/>

**Abstract.** *It has been established that a divorce is one of the social and psychological problems, the solution of which depends on the desire and skills of both partners. Today, the divorce is considered to be one of the most difficult social problems in almost all modern societies, and Ukraine is not an exception. The most common causes of the divorce and their consequences are revealed in the article. The specialists' recommendations and pieces of advice for preserving a family are also presented. The negative impact of the divorce on the emotional conditions of children is revealed by the authors.*

**Key words:** *a divorce, a family, a marriage, partners, relationships, a social and psychological problem.*