

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗЛУЧЕННЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У тезах розглядається розлучення як складна соціально-психологічна проблема сучасного суспільства. Проаналізовано основні причини розриву шлюбів, зокрема економічні труднощі, психологічну несумісність, зради та насильство. Особлива увага приділена впливу розлучення на психічний стан подружжя та дітей, гендерним відмінностям у переживанні цього процесу. Наводяться статистичні дані та думки фахівців. Окреслено можливі шляхи подолання негативних наслідків через впровадження психологічної підтримки, медіації та формування культури здорових сімейних відносин.

Ключові слова: розлучення, сім'я, діти, причини розлучень, психологічна допомога.

Розлучення як соціально-психологічна проблема набуває дедалі більшого значення у сучасному суспільстві. Сім'я традиційно вважається основним осередком соціалізації, психологічного захисту та стабільності особистості. Проте в останні десятиліття спостерігається зростання кількості розлучень, що відображає зміни у соціальних установках, економічній ситуації, культурних нормах і очікуваннях від шлюбу. Особливо гострою проблема розлучень є в сучасній Україні в роки війни. Війна суттєво змінює функціонування всіх соціальних інститутів, зокрема – сім'ї. У цей період зростає психологічне навантаження, з'являються нові ролі та обов'язки, відбувається переосмислення цінностей. Це неминуче впливає на стабільність подружніх стосунків.

За даними Державної служби статистики України, у 2023 році на кожні 100 укладених шлюбів припадало понад 50 розлучень. Тоді як у 2024 році українці уклали 150,2 тисячі шлюбів, а кількість розлучень сягнула аж 141,8 тисячі [1]. Це свідчить про суттєву кризу інституту сім'ї. Всесвітня організація охорони здоров'я також зазначає, що негативні наслідки розлучень позначаються не лише на психічному здоров'ї партнерів, а й на добробуті дітей, їхній адаптації в суспільстві [2].

Серед основних причин розлучень виділяють економічні труднощі, психологічну несумісність, зради, залежності, насильство в сім'ї, втрату емоційного зв'язку. Згідно з дослідженням Інституту демографії НАН України, найбільш поширеними причинами розлучень у 2022 році були: відсутність взаєморозуміння (38%), зрада одного з подружжя (24%), матеріальні труднощі (18%), психологічне або фізичне насильство (11%) [3]. Є ознаки, що під час війни збільшується кількість розлучень, спричинених довготривалою розлукою (через мобілізацію, евакуацію); зниженням рівня матеріального забезпечення; психологічною травматизацією; зміною життєвих пріоритетів.

Досліджуючи динаміку подружніх стосунків, Дж. Готтман, виділив так звані «чотири вершники апокаліпсису» – термін, який позначає моделі поведінки, що з великою вірогідністю передбачають розпад стосунків: критика, зневага, захисна позиція і відгородження. Нездатність ефективно спілкуватися, слухати партнера та висловлювати свої потреби призводить до накопичення конфліктів, що зрештою призводять до розриву [4]. Критика, на думку дослідника, проявляється як скарга на конкретну поведінку партнера, його особистість чи характер в цілому, підриваючи довіру партнерів. Зневага виражається в сарказмі, насмішках, зверхності, образах, приниженні партнера. Захисна позиція – це спроба уникнути відповідальності, перевести провину на іншого та часто призводить до ескалації конфлікту. Відгородження або ігнорування являє собою емоційне «відключення» від взаємодії з партнером, що призводить до ще більшого відчуження.

Розлучення є глибоко травматичним досвідом. Воно супроводжується почуттям втрати, зради, провини, тривоги та самотності. Психологи підкреслюють, що процес розлучення часто проходить у кілька стадій: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття [5]. У кожного ці етапи можуть мати різну тривалість та інтенсивність. Це спостереження базується на моделі психологічних стадій переживання втрати, яка була адаптована й до проблематики розлучення. Найчастіше вона асоціюється з моделлю Елізабет Кюблер-Росс, яка описала 5 стадій горювання. Хоча спочатку вона стосувалася реакції на смерть, сьогодні її часто застосовують до будь-яких глибоких емоційних втрат, зокрема – розлучення. Заперечення під час переживання розлучення проявляється в тому, що особа не може або не хоче повірити, що шлюб закінчився, продовжуючи жити з надією, що ситуація зміниться або «все налагодиться». Гнів передбачає вивільнення емоцій, частого звинувачення себе або партнера, загострення конфліктів, прояви агресії. Торг насичений пошуками компромісів або спроб укладання «угод», намаганнями повернути стосунки. Депресія передбачає

усвідомлення втрати, що супроводжується почуттям безнадії, смутку, апатії. Це найбільш емоційно болісна стадія, але й важлива для прийняття реальності. Прийняття – стадія, на якій людина приймає нову реальність і починає будувати життя наново.

Особливо важливим є вплив розлучення на дітей. Вони часто опиняються між двома конфліктуючими сторонами, не розуміють причин подій і несуть емоційний тягар дорослих. Згідно з даними ЮНІСЕФ, діти, які пережили розлучення батьків, на 20–30% частіше стикаються з проблемами у навчанні та поведінці. У них спостерігається підвищений рівень тривожності, замкненість, або навпаки – агресивність [6]. Основні аспекти впливу розлучення на дітей включають: емоційну нестабільність (діти можуть відчувати провину, страх, гнів або плутанину, звинувачення себе в розлученні батьків), зміна звичного способу життя (переїзд, зміна школи, розлука з одним із батьків, нові умови проживання), вплив на соціальні зв'язки (втрата контакту з одним із батьків, родичами, спільними друзями родини), погіршення шкільної успішності тощо.

Гендерні аспекти процесу розлучення також мають значення. Жінки частіше стають ініціаторками розлучень, особливо у випадках домашнього насильства, проте вони також частіше залишаються з дітьми й переживають фінансові труднощі. Під час війни ситуація може змінюватися: жінки, залишені з дітьми на самоті, беруть на себе більше відповідальності та можуть переосмислювати потребу в збереженні шлюбу. Чоловіки ж частіше страждають від соціальної ізоляції після розлучення, втрачають щоденний контакт з дітьми, що негативно впливає на їхній емоційний стан. Також, жінки зазвичай більше страждають економічно після розлучення через менший дохід, нерівний розподіл майна, утримання дітей. Тоді як чоловіки можуть втрачати частину доходу на аліменти, частіше зберігають стабільніший матеріальний стан. Різняться також ставлення в суспільстві до колишніх членів після розлучення: жінки частіше страждають від осуду та стигматизації, чоловіки з рідше стикаються з засудженням.

Для пом'якшення наслідків розлучення та зниження його частоти важливо впроваджувати комплексні заходи. До них належить розвиток служби медіації, консультації із сімейними психологами, освітні програми для молоді з теми «здорові стосунки», популяризація психологічної допомоги. У країнах Скандинавії, наприклад, держава фінансує обов'язкове консультування пар перед подачею на розлучення, що дозволяє зберегти до 20% шлюбів.

Також важливо на державному рівні формувати культуру сімейних цінностей, проводити інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення відповідальності у створенні сім'ї. У системі освіти варто запроваджувати курси з емоційної грамотності, що формуватимуть у молоді вміння вирішувати конфлікти, будувати довірливі стосунки, взаємодіяти з партнером.

Таким чином, розлучення – це багатогранна проблема, яка торкається особистого, соціального, психологічного та державного рівнів. Для ефективного реагування на цю проблему необхідна співпраця між державними структурами, освітніми закладами, службами психологічної допомоги та самими громадянами. Лише комплексний підхід дозволить зменшити негативний вплив розлучень на окрему особу та суспільство в цілому.

References

1. Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy [State Statistics Service of Ukraine]. Retrieved from: www.ukrstat.gov.ua [in Ukrainian].
2. Dorosh, S. & Chervonenko, V. (2025). Chomu v Ukraini kilnist rozluchen nazdohaniaie odruzhennia [Why the number of divorces in Ukraine is catching up with marriages]. Retrieved from: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko> [in Ukrainian].
3. Instytut demografii ta sotsialnykh doslidzen im. M. V. Ptukhy NAN Ukrainy. [M. V. Ptukha Institute of Demography and Social Research of the National Academy of Sciences of Ukraine]. - Retrieved from: <https://idss.org.ua/index> [in Ukrainian].
4. Gottman, J. (1999). The Seven Principles for Making Marriage Work. Retrieved from: https://relationshipinstitute.com.au/uploads/resources/the_seven_principles_for_making_marriage_work_summary.pdf
5. Kubler-Ross, E. & Kessler, D. Five Stages of grief. Retrieved from: <https://grief.com/images/pdf/5%20Stages%20of%20Grief.pdf>
6. Divorce and the voice of the child. Retrieved from: <https://www.unicef.org/serbia/en/stories/divorce-and-voice-child>

DOI 10.34132.msps2025.01.08.31

Olena Faichuk
Margarita Shumilova

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DIVORCE IN MODERN SOCIETY

The theses consider divorce as a complex socio-psychological problem of modern society. The main causes of marriage breakdown are analyzed, in particular economic difficulties, psychological incompatibility, betrayal and violence. Particular attention is paid to the impact of divorce on the mental state of spouses and children, gender differences in the experience of this process. Statistical data, research results and expert opinions are provided. Possible ways of overcoming negative consequences through the introduction of psychological support, mediation and the formation of a culture of healthy family relationships are outlined.

Keywords: *divorce, family, children, causes of divorce, psychological assistance.*

Відомості про авторів / Information about Authors

Олена Файчук, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії, Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: e.l.fajchuk@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8889-0455>.

Olena Faichuk, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Social Work, Pedagogy and Speech Therapy of the Educational and Scientific Medical Institute of the Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: e.l.fajchuk@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-8889-0455>.

Маргарита Шумілова, студентка другого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Соціальна робота» кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії, Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: ritasumilova5@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-3333-0362>

Margarita Shumilova, second-year student of the first (bachelor's) level of higher education, specialty "Social Work", Department of Social Work, Pedagogy and Speech Therapy, Educational and Research Medical Institute, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: ritasumilova5@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-3333-0362>

© О. Файчук, М. Шумілова
29.05.2025.

Стаття отримана редакцією

