

Ніколаєв Л. О. кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

Руденко О. В. кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0002-7717-1663>

Ейдемільер В. О. магістр психології, методист
Міського центру дитини Голова громадської

організації «Центр допомоги сім'ї»
<https://orcid.org/0000-0002-9432-2435>

СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ ПОДРУЖЖЯМ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ МЕТОДОМ ГРУП ВЗАЄМОПІДТРИМКИ

У статті презентовано результати впровадження методу груп взаємопідтримки для корекції переживання подружжям ситуації розлучення. Емпірично підтверджено ефективність методу для покращення якості батьківства за рахунок його усвідомленості, узгодження позицій подружжя по складових батьківства. Показано важливість специфіки сформованих відносин, роботу з внутрішньосімейними конфліктами пари, яка перебуває у процесі розлучення.

Ключові слова: батьківське виховання; групова робота; емоційна напруга і ворожість; сімейні взаємини; сімейні конфлікти; усвідомленість батьківства.

Вступ. Упродовж останніх десятиліть у багатьох країнах відзначається зниження стійкості сімейно-шлюбних відносин, неухильно зростає число розлучень. Більш міцні позиції стали займати цивільні шлюби, спостерігається збільшення числа неблагополучних, конфліктних сімей, які існують в силу низки обставин формально і не виконують виховну функцію. Фактично ці родини живуть на межі розлучення, а в такій ситуації актуалізується проблема подальшого виховання дітей.

В ході розвитку і функціонування, як цілісна динамічна система, сім'я проходить через етапи розвитку, кожен з яких супроводжується різними кризами, нормативними і ненормативними. Зміна стадій життєвого циклу сім'ї складається з нормативних криз розвитку сімейної системи. Труднощі, які переживає більшість сімей в кризах, являють собою нормативними стресорами. Криза ставить перед сім'єю мету і завдання, вимагає структурної та функціональної перебудови. Успішне розв'язання кризи забезпечує функціонування сім'ї та її подальший гармонійний розвиток.

Мета і завдання статті. Дослідити та обґрунтувати специфіку переживання розлучення подружжям з дітьми та описати теоретико-методичні основи організації та ведення груп взаємопідтримки задля корекції відносин.

Теоретичне підґрунтя. Підвищення інтересу дослідників до вивчення сім'ї та шлюбу припадає на період середини 90-х років ХХ століття. Сьогодні вітчизняні і зарубіжні дослідження, присвячені психологічним проблемам сім'ї та шлюбу, перестали бути рідкісним явищем (Е. Ейдемільер, В.В. Юстіцькіс, Б.Н. Кочубей, В. Сатір, Е. Берн та ін.). У більшості цих досліджень знайшли відображення мотиви вступу в шлюб, функції сім'ї, причини сімейних конфліктів і розлучень, методи сімейної терапії та консультування.

З'явилося чимало робіт, присвячених вивченню психологічних характеристик сім'ї. Зокрема, С. Мінухін, В. Сатір, Е. Ейдемільер і В.В. Юстіцькіс, С.В. Ковальов, Т.М. Яблонська, О.А. Столярчук, Т.В. Говорун глибоко досліджували питання соціально-психологічної характеристики подружніх і

дитячо-батьківських підсистем сім'ї, параметри функціонування сім'ї, фази розвитку подружніх відносин, стадії життєвого циклу сім'ї, гендерні відмінності та інші питання.

Цими фахівцями відзначається, що нерідко в сім'ї виникає стан повної сімейної незадоволеності в результаті конфліктних ситуацій, в яких виявляється помітна розбіжність між очікуваннями індивіда стосовно родини і її дійсним життям.

Відносини в родині в період до розлучення та в процесі розлучення супроводжуються гострим психологічним дискомфортом, який відчувають як дорослі, так і діти (С.Т. Агарков, А.Н. Акерман, С.І. Голод, В.В. Єлізаров, І.М. Кічанов, С.В. Ковальов, Л.П. Кукса, К. Маданес, І.К. Мацкевич, А.Е. Павлюков, Я.Я. Сотак, Л.Ф. Філюкова, О.А. Столярчук і ін.). Розлучення – не завжди негативне явище для сім'ї: чимало життєвих ситуацій, коли в разі розлучення поліпшується атмосфера в сім'ї, але частіше за все після розлучення дезадаптивні відносини між колишнім подружжям зберігаються.

Разом з тим, слід констатувати, що в психологічній науці на сьогоднішній день взаємини подружжя, яке пережило розлучення, маловивчена проблема, оскільки дослідження відносин розлученого подружжя, їх уявлень одне про одного досить складно, оскільки це область суто особистого та інтимного життя людини.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз наукової, навчально-методичної та допоміжної літератури щодо проблеми психологічної допомоги у вирішенні сімейних конфліктів у процесі розлучення; систематизації й узагальнення.

Емпіричні: Тест «Аналіз сімейних взаємовідносин» (АСВ) для вивчення впливу батьків у вихованні дитини чи підлітка і пошуку помилок в батьківському вихованні. Опитувальник «Свідоме батьківство» М.С. Єрміхіної для індивідуальної діагностики батьків з метою констатації усвідомленості батьківства, а також при роботі з

подружньою парою, для оцінки узгодженості позицій обох батьків і по різних компонентах суб'єктивного аспекту батьківства. Методика «Особливості спілкування між подружжям» Ю.Е. Альошиної. Методика «Мій лист дружині» С.А. Білорусова покликана виявити причини непорозуміння і конфліктів між подружжям з подальшою можливістю їх вирішення.

З метою оцінки різниці між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки билу використані статистичні методи обробки: критерій Манна-Уїтні та критерій Спірмена.

Результати і обговорення. В дослідження взяли участь 102 особи, які пережили розлучення (48 чоловіків і 54 жінки), що мають одну дитину і більше. Тобто у вибірку увійшли колишнє подружжя, що мають різний рівень освіти, соціальний статус, матеріальний стан. Дослідження проводилося на базі Міського центру дитини м. Києва упродовж 2021 року.

На підставі отриманих даних в ході емпіричного дослідження було виявлено, що:

- спілкування між подружжям, що розлучилось, відбувається в більшій мірі в негативному тлі. Спостерігається зниження легкості і довірливості контактів між колишнім подружжям, у них не спостерігається більше спільних інтересів, крім зацікавленості в фінансовому становищі один одного;

- розлученим батькам властиві помилки у вихованні своїх дітей. Найбільш поширеними є такі порушення: нестійкість стилю виховання, винесення конфлікту між колишнім подружжям у сферу виховання дітей, розширення сфери батьківських почуттів, гіперпротекція, надмірність вимог – заборон, зрушення в установках батьків по відношенню до дитини в залежності від її (дитини) статі, потурання;

- багато розлучених батьків мають дефіцит усвідомленості ряду важливих складових батьківства: приблизно половина опитаних батьків мають слабкі уявлення про батьківські позиції,

Питання психології

демонструють низький рівень усвідомленості батьківських емоцій і почуттів, мають низьку усвідомленість стилю сімейного виховання;

- в порівнянні даних чоловічої та жіночої частин вибірки достовірні відмінності виявлені за шкалами надмірності і недостатності вимог до дитини (жінки пред'являють до дітей надмірно завищені вимоги, чоловіки, навпаки, недостатньо вимогливі до дитини); за шкалою винесення конфлікту в сферу виховання дитини (більше властиво жіночій вибірці); за шкалами переваги чоловічих або жіночих якостей в прояві характеру дитини (чоловіки вважають за краще чоловічі якості, а жінки – жіночі, незалежно від її статі); за шкалою подібності поглядів на виховання своїх дітей (жінки нижче оцінюють збіг своїх позицій з позиціями колишнього чоловіка, ніж чоловіки).

Отже, враховуючи зазначене та з метою якісного переживання ситуації розлучення та корекції наявних помилок батьків у вихованні дітей після розлучення, було обрано метод проведення груп взаємопідтримки (ГВ)

Групи взаємопідтримки проводилися на базі Міського центру дитини та громадської організації «Центр допомоги сім'ї» (м. Київ). Учасники – батьки, які розлучилися (102 особи); фахівцями-фасилітаторами – спеціалісти Міського центру дитини (Термін «фасилітація» означає полегшення, допомога в будь-яких змінах. Фасилітатор – особа, зазвичай фахівець в області психології чи соціальної роботи), які забезпечують процес фасилітації у груповій роботі: хід зустрічі, дотримання правил і процедури тощо. Члени групи об'єднані за ознакою однакових обставин – батьківство після розлучення. Було сформовано 5 ГВ, в кожній було в середньому до 20 осіб, вони проводилися щотижня, тривалість зустрічей – 3 години, кількість проведених зустрічей – 20.

Поняття «взаємопідтримка у групі» визначається як можливість осіб, об'єднаних у групу за певним принципом (однаковий соціальний статус, потреби й

інтереси, життєві обставини тощо), допомогти один одному у вирішенні будь – яких своїх проблем завдяки усвідомленню досвіду чи емоційній підтримці кожного із членів групи та групи в цілому.

Групи взаємопідтримки (ГВ) – це:

- форма реалізації потреби зібратися разом людям, які часто не мають поруч нікого, кому можна відверто розповісти про свій стан і проблеми;

- простір для спільної розмови, де члени групи зможуть відкрито обговорити актуальні для них питання;

- спосіб передачі будь-якої корисної інформації, що має суттєве значення для членів групи;

- засіб розширення власних можливостей кожного із членів групи, зміни їх емоційного стану та ставлення до проблем, що виникають у вихованні дітей.

Метою проведення ГВ є допомога кожного учасника групи самому собі, в умовах перебування в колі людей з аналогічними проблемами та обставинами життя, завдяки обміну думками чи новою корисною інформацією, емоційній взаємопідтримці, формуванню й аналізу нових поведінкових навичок і вмій тощо.

Загальні завдання ГВ:

- групове обговорення спільних проблем учасників задля поліпшення їхнього самопочуття, зміцнення відчуття психічного благополуччя й особистісної впевненості, зокрема стосовно розлучення та питань виховання дітей;

- дослідження у групі особистісних психологічних проблем її учасників і надання їм допомоги та емоційної підтримки в подоланні складних життєвих обставин, налагодження стосунків у родині в цілому та з дітьми,

- усунення почуття зовнішньої (соціальної) та внутрішньої (особистісної) ізоляції через обставини життя; запобігання неконструктивному відчуженню й непродуктивному замиканню в собі зі своїми труднощами; розуміння того, що проблеми окремої родини не є унікальними, що інші також переживають подібні почуття;

Питання психології

- групове обговорення закономірностей міжособистісного спілкування та опрацювання ефективних способів взаємодії в родині в цілому, а також поза родиною для налагодження ефективного й гармонійного спілкування з іншими людьми;

- розвиток самосвідомості та навичок самодослідження учасників для попередження або корекції емоційних порушень, насамперед пов'язаних із виконанням батьківських обов'язків;

- сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності й відчуття впевненості, успіху у виконанні батьківських функцій за допомогою підвищення рівня особистісної автентичності в ході спілкування в групі, надання взаємної емоційної підтримки та допомоги;

- створення можливості використання кожним учасником групи у вирішенні особистісних питань колективного розуму (спільно «працююча» колективна підсвідомість підказує найкращий вихід із ситуації); розвиток уміння долати внутрішній протест («я знаю, як краще», «у мене все не так», «чим ви можете мені допомогти» тощо);

- обговорення можливостей та адекватних способів, придатних для конкретного учасника, щодо змін особистих життєвих обставин чи ставлення до них.

Основні правила і принципи групової роботи. На початку першої організаційної сесії фасилітатор ГВ викладає основні правила й принципи групової роботи. Їх призначення – забезпечити результативність обговорення та подій на сесіях ГВ. Дотримання правил і принципів групової роботи також сприяє конструктивній міжособистісній допомозі учасників ГВ один одному, концентрації уваги на певній темі тощо. Основних правил, що застосовуються в будь-якій груповій роботі, є лише декілька, але вони чітко структурують сам хід групового процесу.

До них належать:

- правило присутності: насамперед, це фізична присутність протягом однієї сесії ГВ, а також намагання не пропускати інші сесії без поважних причин;

- правило активності: постійна психологічна настанова на уважне відстеження всіх процесів у групі з бажанням вчасно, відверто й конструктивно висловитися з теми, що обговорюється;

- правило послідовності у виступах: для того, щоб обговорення у групі мало конструктивний характер, фасилітатору ГВ важливо відстежувати послідовність у промовах;

- правило «стоп»: це можливість будь-якої миті зупинитися у своїх висловленнях і не продовжувати їх, якщо людина відчуває найменші ознаки власної психологічної небезпеки;

- правило конфіденційності: це основні засади створення психологічно безпечної атмосфери для відвертого висловлювання учасників.

Після проголошення правил роботи у групі фасилітатор ГВ обов'язково має домогтися їх усвідомленого схвалення всіма учасниками.

Принципи ведення ГВ, її окремої сесії – це основні засади діяльності фасилітатора ГВ, котрі допомагають реалізувати завдання ГВ, структурувати та забезпечити ефективність її роботи. Принципи, покладені в основу функціонування ГВ, наступні:

- конкретне встановлення тривалості роботи сесії: учасники групи мають усвідомлювати час початку й закінчення сесії;

- розповідь тільки про свої особисті проблеми, а не про чужі: хоча повністю вилучити з розповіді кожного члена групи історії з життя родичів або друзів, що наводяться як приклад досвіду, неможливо, однак фасилітатори ГВ зобов'язані відстежувати, щоб такі приклади не перетворювалися на фантазійні узагальнені роздуми «на тему...»;

- переривання обговорення: кожний учасник ГВ має право на власне ставлення до того, як проходить обговорення у групі.

Питання психології

Учасник може перервати обговорення, якщо він не бажає більше брати в ньому участі, йому нецікаво, чи він роздратований і не може сконцентруватися, чи з будь-якої іншої причини;

- з'ясування самопочуття учасників: на початку сесії ГВ обов'язково з'ясовує емоційний стан її членів у конкретний момент (це можуть бути страх чи злість, розчарування чи зневіра);

- спонтанне висловлювання по колу: кожен учасник ГВ має можливість спонтанно коротко озвучувати свої думки стосовно певної теми, ситуації або стану. Такі висловлювання тривають не більше 2 хв і не є початком власного монологу. Їх започатковує фасилітатор ГВ, коли обговорення з будь-якої причини стає непродуктивним.

- «тут і зараз»: передбачається, що увага учасника, який висловлюється, повинна бути зосереджена на емоціях чи думках, які він має саме тут і зараз, перебуваючи на конкретній сесії ГВ, навіть якщо він розповідає про власний багаторічний досвід. Це стосується таких форм висловлювання: «зараз я усвідомлюю про свій досвід таке...», «це відбувалося так..., а зараз тут я можу сказати, що...» та ін.

- використання можливостей надання зворотного зв'язку: це можливість довідатися, який вплив має поведінка одного з учасників на інших. Зворотний зв'язок полягає в тому, що неадекватна поведінка в спільній роботі може піддаватися корекції. Якщо учасник ГВ не впевнений, як саме діє його поведінка на інших членів групи, або хоче знати, що про нього думають інші, він просить надати йому зворотний зв'язок з боку всіх чи окремих учасників групи.

Зворотний зв'язок має свої власні правила:

звертатися безпосередньо до людини, котра викликала ті чи інші почуття, думки, та дати їй зрозуміти, що йдеться саме про неї;

говорити лише про ті відчуття, які були викликані поведінкою цієї людини саме зараз, навіть якщо це є підсумковим

враженням про загальну поведінку цього учасника групи;

описувати цьому учаснику свої конкретні почуття так, щоб він зрозумів, про який саме момент у його поведінці йдеться;

оцінка, претензії щодо поведінки іншого учасника ГВ не належать до зворотного зв'язку.

Перша організаційна сесія ГВ має декілька етапів:

1 етап. Знайомство учасників групи. Після вступного привітання фасилітатора ГВ з учасниками, які прийшли на групу, починається знайомство батьків один з одним. Кожен називає своє ім'я, прізвище, вік; коментує власну ситуацію розлучення; а також формулює свої очікування та бажання стосовно участі у ГВ.

2 етап. Вироблення правил роботи у групі та формулювання очікувань. По завершенню процедури знайомства обговорюються правила роботи у групі. Після цього фасилітатор ГВ ставить учасникам запитання: «Що ви хочете знайти в групі?», «Які ваші очікування?». Не заявлена, а реальна мотивація участі в ГВ є важливою інформацією для фасилітатора ГВ, бо її усвідомлення й реалізація дозволять забезпечити продуктивність роботи і розвиток групового процесу. Іноді реальна мотивація з'ясовується поступово в процесі роботи групи й не потребує спеціальних зусиль з боку фасилітатора ГВ. Однак важливо не залишити цей аспект роботи поза увагою.

3 етап. Загальне обговорення узгодженої теми. У ході загальної дискусії відбувається обговорення поточних життєвих ситуацій і особистих труднощів окремих учасників групи. Процесом обговорення керує фасилітатор ГВ, активно мотивуючи усіх учасників до відвертого висловлювання. Кожний з учасників групи має отримати можливість виговоритися, озвучити власні бажання та очікування.

4 етап. «Підсумкове коло вражень». Фасилітатору ГВ потрібно виділити достатньо часу (орієнтовно 10%) на заключний підсумковий коментар з

Питання психології

приводу вражень від сесії. Кожний учасник по черзі отримує можливість коротко і чітко висловити думки, описати озвучити почуття, зробити висновки щодо подій на сесії, сказати, що йому сподобалося, а що могло б бути краще. Можливість підсумкового висловлювання є одним із позитивних методів для створення відчуття «прозорості» групової роботи.

5 етап. Завершення сесії. По завершенню першої сесії ГВ важливо обговорити основи діяльності групи надалі. Насамперед, це стосується визначення дат наступних сесій, їх тривалості, формату.

У подальших сесіях ГВ специфіка етапів зберігається, але етап знайомства трансформується у вступний, під час якого розкривається стан учасників ГВ чи з'ясовуються нещодавні події їхнього життя («з чим ви сьогодні прийшли на сесію?»).

Теми, які були обговорені на ГВ з батьками, які розлучились та виховують дітей:

Стрес внаслідок розлучення: як розпізнати та допомогти собі.

Втрата, етапи переживання втрати у дорослих та дітей.

Розуміння емоцій та управління ними в ситуації конфлікту з колишнім чоловіком/дружиною.

Батьківство після розлучення: основні принципи.

Стилі виховання батьків після розлучення.

Типові помилки у вихованні дітей після розлучення батьків.

Допомога дітям у переживанні ситуації розлучення батьків.

Потреби дітей та їх розвиток.

Складаємо історію розлучення.

Моє нове життя.

Для перевірки ефективності діяльності груп взаємопідтримки щодо якісного переживання ситуації розлучення та корекції наявних помилок батьків у вихованні дітей після розлучення, був проведений контрольний зріз, результати якого наведено нижче.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз особливостей спілкування між подружжям до та після проведення ГВ (за методикою «Особливості спілкування між подружжям» Ю.Є. Альшиної)

n = 102

Шкали	Низький бал		Середній бал		Високий бал	
	До ГВ	Після ГВ	До ГВ	Після ГВ	До ГВ	Після ГВ
Довіра в спілкуванні	77,45%	48,03%	22,55%	51,96%	0%	0%
Взаєморозуміння між подружжям	80,39%	46,07%	19,61%	53,92%	0%	0%
Схожість у поглядах подружжя	86,27%	66,66%	13,73%	33,33%	0%	0%
Спільні символи сім'ї	89,22%	74,50%	10,78%	25,49%	0%	0%
Легкість спілкування між подружжям	84,31%	38,23%	15,69%	61,76%	0%	0%
«психотерапевтичність» спілкування	79,41%	79,41%	20,59%	20,59%	0%	0%
Переважання матеріальних інтересів у відносинах з чоловіком/дружиною	0%	0%	14,71%	50,98%	85,29%	49,01%

Виходячи з даних, представлених у Табл. 1, можна зробити висновок, що в результаті участі у ГВ відбулися певні зміни: рівень взаєморозуміння, довіри та

легкості у спілкуванні між розлученими чоловіком та дружиною підвищився. Спільним інтересом таких батьків все ще залишається зацікавленість фінансовим

Питання психології

станом колишнього з подружжя, проте в меншій мірі, так як з покращенням комунікації їм легше домовитись про фінансову участь кожного з них в забезпеченні потреб дитини.

Результати дослідження, отримані в ході застосування методики «Мій лист про дружину/чоловіка», представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз особливостей спілкування між подружжям до та після проведення ГВ (за методикою «Мій лист про дружину/чоловіка» С.А. Білорусова)

n = 102

Критерії	Позитивне ставлення		Негативне ставлення		Нейтральне ставлення	
	До ГВ	Після ГВ	До ГВ	Після ГВ	До ГВ	Після ГВ
Фрустрованість очікувань і уявлень про дружину/чоловіка	10,78%	11,76%	72,55%	39,21%	16,67%	49,01%
Спільність інтересів	6,86%	15,68%	73,53%	52,94%	19,61%	31,37%
Характеристика колишнього чоловіка/дружини на даний момент	4,9%	9,80%	71,57%	26,47%	23,53%	63,72%

Динаміка показників, представлена в Таблиці 2, дозволяє зробити висновок, що фрустрованість очікувань і негативне оцінювання свого чоловіка/дружини на даний момент часу зменшилось, тобто більше учасників почали демонструвати нейтральне ставлення, а показник спільності інтересів збільшився, що

говорить про можливість батьків обговорювати спільні питання, а саме виховання дитини.

Результати дослідження блоку особливостей батьківства до та після участі в роботі груп взаємопідтримки також дозволяють констатувати позитивні зміни особливостей батьківства (Табл.3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз особливостей батьківства до та після проведення ГВ (за методикою за методикою «Аналіз сімейних взаємовідносин» Е.Г. Ейдемільер, В.В. Юстіцкіс)

n = 102

Шкали	Кількість вибірки		Процентне співвідношення	
	До ГВ	Після ГВ	До ГВ	Після ГВ
Гіперпротекція (шкала Г +)	73	56	71,57%	54,90%
Гіпопротекція (шкала Г -)	25	46	24,51%	45,09%
Потурання (шкала У +)	57	34	55,88%	33,33%
Ігнорування потреб дитини (Шкала У -)	14	9	13,73%	8,82%
Надмірність вимог-обов'язків (Шкала Т +)	52	40	50,98%	39,21%
Недостатність вимог обов'язків (шкала Т-)	28	35	27,45%	34,31%
Надмірність вимог-заборон (Шкала З +)	64	45	62,75%	44,11%
Недостатність вимог-заборон до дитини (шкала З -)	31	28	30,39%	27,45%
Надмірність санкцій (шкала С +)	43	30	42,16%	29,41%
Мінімальність санкцій (шкала С -)	31	47	30,39%	46,07%
Нестійкість стилю виховання (шкала Н)	86	60	84,31%	58,82%
Розширення сфери батьківських почуттів (Шкала РРЧ)	79	57	77,45%	55,88%

Питання психології

Перевага в підлітку дитячих якостей (шкала ПДК)	44	34	43,14%	33,33
Виховна невпевненість батьків (шкала ВН)	12	10	11,76%	9,80%
Фобія втрати дитини (шкала ФУ)	11	7	10,78%	6,86%
Нерозвиненість батьківських почуттів (Шкала НРЧ)	54	45	52,94%	44,11%
Проекція на дитину власних небажаних якостей (шкала ПНК)	41	34	40,2%	33,33%
Винесення конфлікту між подружжям в сферу виховання (шкала ВК)	84	61	82,35%	59,80%
Перевага жіночих якостей (шкала ПЖК)	49	31	48,04%	30,39%
Перевага чоловічих якостей (шкала ПМК)	42	34	41,18%	33,33%

Дані, отримані при визначенні стилю виховання дитини, наведені в Табл. 3, показують, що помилки в вихованні своїх дітей притаманні всьому складу вибірки, проте відбулися певні зміни в поглядах батьків щодо вимог – заборон до дитини та надмірність санкцій. Зменшилась чисельність батьків, які виносять конфлікт

між подружжям у сферу виховання, та потурають дитині.

Наступним етапом дослідження особливостей батьківства було вивчення системи цінностей, установок та очікувань, переконань та позицій. Результати, отримані шляхом застосування методики «Свідоме батьківство» М.С. Єрміхіної і Р.В. Овчарової представлені у Таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняльний аналіз особливостей батьківства до та після проведення ГВ (за методикою «Свідоме батьківство» М.С. Єрміхіної і Р.В. Овчарової)

n = 102

Найменування шкали	Низький бал		Середній бал		Високий бал	
	До ГВ	Після ГВ	До ГВ	Після ГВ	До ГВ	Після ГВ
Батьківські позиції	27,45%	34,31%	15,69%	25,49%	56,86%	40,19%
Батьківські почуття	9,8%	23,52%	38,24%	47,05%	51,96%	29,41%
Батьківська відповідальність	16,67%	35,29%	47,06%	60,78%	36,27%	3,92%
Батьківські установки та очікування	13,73%	23,52%	52,94%	58,82%	33,33%	17,64%
Сімейні цінності	10,78%	19,60%	30,39%	41,17%	58,82%	39,21%
Стиль сімейного виховання	15,69%	25,49%	36,27%	42,15%	48,04%	32,35%
Батьківське ставлення	12,75%	24,50%	57,84%	66,66%	29,41%	8,82%

За даною методикою визначено зміни у всіх показниках. Переважною кількістю респондентів було отримано виражений середній бал за більшістю з шкал методики.

Таким чином, виходячи з отриманих результатів дослідження, можна констатувати що після участі батьків у групах взаємопідтримки рівень усвідомленості батьківських функцій у більшості випробовуваних підвищився.

Висновки. Отже, враховуючи результати емпіричного дослідження з метою якісного переживання ситуації розлучення та корекції наявних помилок батьків у вихованні дітей після розлучення, було обрано метод проведення груп взаємопідтримки. Метою проведення ГВ є допомога кожного учасника групи самому собі, перебуваючи в колі людей з аналогічними проблемами та обставинами життя, завдяки обміну думками чи новою корисною

Питання психології

інформацією, емоційній взаємопідтримці, формуванню й аналізу нових поведінкових навичок і вмій тощо.

Згідно перевірки ефективності груп взаємопідтримки щодо специфіки переживання ситуації розлучення та корекції наявних помилок батьків у вихованні дітей після розлучення, було отримано позитивну динаміку. Можемо констатувати що після участі батьків у групах взаємопідтримки рівень усвідомленості батьківських функцій у

більшості випробовуваних підвищився, а рівень емоційної напруги і ворожості колишнього подружжя один до одного знизився. Так як спільне виховання дітей після розлучення багато в чому залежить від характеру сформованих між батьками відносин та їх вміння зберегти дружнє ставлення один до одного, наступним етапом дослідження може бути надання рекомендацій з розвитку усвідомленого батьківства.

Список використаних джерел

1. Бевз Г. М. Групи взаємопідтримки як форма підтримки сімей заміщувальної опіки. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей Ін-ту соціальної та політичної психології АПН України. 2005. Вип. 11 (14). С. 181-189.
2. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2001. Т. III, Ч. 4. С. 20-24.
3. Дереча А. А., Николаєв Л. О. Специфіка організації ефективної діяльності груп взаємодопомоги у роботі з військовослужбовцями, що повернулися з зони АТО // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. С.121-128
4. Організація та діяльність груп взаємодопомоги при консультативних пунктах «Довіра» центрів ССМ : методичні рекомендації для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги / за ред. Б. П. Лазоренка. Київ, 2005. 88 с.
5. Пономаренко Л.І. Досвід функціонування груп взаємопідтримки у сфері розвитку педагогічної компетентності батьків-вихователів дитячого будинку сімейного типу [Електронний ресурс] Науковий вісник Донбасу. 2013. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2013_1_45 (дата звернення: 25.11.2021).
6. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Ніка-Центр, 2010. 296 с.
7. Створення груп взаємопідтримки для батьків вихователів і прийомних батьків : інформ.-метод. матеріали / Пілягіна Г. Я. та ін. Київ, 2010. 74 с.

References

1. Bevez H. M. Hrupy vzaiemopidtrymky yak forma pidtrymky simeji zamishchuvalnoi opiky [Support groups as a form of support for families with substitute custody]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*: zb. statei In-tu sotsialnoi ta politychnoi psykholohii APN Ukrainy. 2005. Vyp. 11 (14). S. 181-189. (in Ukrainian).
2. Bulenko T. V. Tendentsii rozvytku ukrainiskoi simi ta yii problemy na suchasnomu etapi [The trends of development of the Ukrainian family and its challenges as of now]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy / za red. S. D. Maksymenka. Kyiv, 2001. T. III, Ch. 4. S. 20-24.* (in Ukrainian).
3. Derecha A.A., Nikolaiev L.O. Spetsyfika orhanizatsii efektyvnoi diialnosti hrup vzaiemodopomohy u roboti z viiskovosluzhbovtsiamy, shcho povernulysia z zony ATO [The aspects of organizing effective support groups for military personnel that returned from the ATO zone] // *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. 2017. Tom KhI: Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti. Vyp. 15. S.121-128. (in Ukrainian).
4. Orhanizatsiia ta diialnist hrup vzaiemodopomohy pry konsultatyvnykh punktakh «Dovira» tsentriv SSM [Organizing and running support groups in consulting centers “Dovira”] : metodychni rekomendatsii dlia fakhivtsiv, yaki pratsuiut u hrupakh vzaiemodopomohy / za red. B. P. Lazorenka. Kyiv, 2005. 88 s. (in Ukrainian).
5. Ponomarenko L.I. Dosvid funktsionuvannia hrup vzaiemopidtrymky u sferi rozvytku pedahohichnoi kompetentnosti batkiv-vykhovateliv dytiachoho budynku simeinoho typu [The experience

of the functioning of support groups in the sphere of development of pedagogical competency of parents-educators in a family-type childcare facility]. [Elektronnyi resurs] Naukovyi visnyk Donbasu. 2013. № 1. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2013_1_45 (data zvernennia: 25.11.2021). (in Ukrainian).

6. Psykholohiia simeinykh vzaiemyn [Psychology of family relations] : navch. posib. / za red. M. S. Korolchuka. Kyiv : Nika-Tsentr, 2010. 296 s. (in Ukrainian).

7. Stvorennia hrup vzaiemopidtrymky dlia batkiv vykhovateliv i pryiomnykh batkiv [Creating support groups for parents-educators and adoptive parents] : inform.-metod. materialy / Piliahina H.Ia. ta in. Kyiv, 2010. 74 s. (in Ukrainian).

Summary

Nikolaiev L. PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology,

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Rudenko O. PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology,

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Eidemillier V. Master of Psychology, methodologist of the City Children's Center, head of the NGO

“Center for family assistance”, Kyiv

THE EXPERIENCE OF GOING THROUGH A DIVORCE BY A COUPLE AND ITS ALTERATION BY MEANS OF SUPPORT GROUPS

The article presents the results of the implementation of the support group method for altering the divorce experience by a couple and improving the quality of parenthood by means of awareness, agreement on the distribution of different parenting functions among spouses, and the work with conflict within a couple that is getting divorced.

The following theoretical methods have been used: the analysis of scientific, professional, and supplementary literature on psychological help in solving family conflicts during a divorce, the other theoretical methods the authors resorted to are systematization and generalization. The empirical methods of study that were used are “The family relations test” (FRT), the questionnaire “Conscious parenting” by M.C. Yermikhina, the method of “The aspects of communication in a couple” by Y.E. Alyoshyna, and the method “A letter to my wife” by C.A. Bilorusov.

The empirical research showed that the communication in a couple that has gone through a divorce is happening in a predominantly negative manner. The noticeable aspects of it are a decrease in interpersonal comfort and trust, an absence of mutual interests, an increase in the mismanagement of raising children, lack of understanding of important elements of parenthood. Remarkable differences between the male and the female parts of the focus groups have been revealed.

The method of support groups has been chosen in order to promote a more positive experience of going through a divorce and correct the mistakes in bringing up children after a divorce.

The assessment of group efficiency allows us to state positive changes in mutual understanding, trust, and interpersonal comfort between the divorced spouses, the level of frustration in expectations, and a negative evaluation of the other spouse. Noteworthy are also the changes in parents' outlook on demands – bans related to the child and the extremity of sanctions; the number of parents who extrapolate the conflict between parents into the child's upbringing and spoil the child has decreased; the majority of those under study have commented on the rise in awareness of their parenting functions.

The research has made it possible to find out the most important problems in the relations between spouses that are going through a divorce, approaches to raising mutual children, and justify the method of support groups for their correction.

After parents participated in support groups their level of awareness of their parenting functions has risen, while the level of emotional tension and hostility between spouses has fallen. As the mutual upbringing of a child after a divorce is heavily influenced by the quality of the relationship between spouses and their ability to preserve a positive stance toward each other, the next stage of the research will focus on the development of recommendations for conscious parenting.

Keywords: parenting, group work; emotional tension and hostility; family relations; family conflicts; conscious parenting.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Recelved/Поступила: 26.07.22.