

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології
ПСИХОЛОГІЯ МІЖПОКОЛІННИХ ВІДНОСИН В СІМ'Ї

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ТИМЧИК ОЛЕКСАНДРИ МИХАЙЛІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
« » _____ 2026 р.

Науковий керівник:
ДАНИЛЬЧУК Л.О.,
Доктор педагогічних наук,
професор, професор кафедри
психології

Рецензент:
Товстуха О.М.
Кандидат психологічних
наук, доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

**Рекомендовано
до захисту**

	Л.О. Данильчук
підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

	Н.В. Волинець
підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

	С.А. Палій
підпис	ініціали, прізвище

	В.Б. Синякова
підпис	ініціали, прізвище

	О.Л. Туриніна
підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

	Д.В. Бур'ян
підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології
спеціальність **Психологія**
курс II (магістратура)

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Тимчик Олександри Михайлівни

Тема роботи: «Психологія міжпоколінних відносин у сім'ї».

Цільова установка: психологічні служби закладів вищої освіти та центри соціально-психологічної підтримки сім'ї.

Вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

Перелік графічного матеріалу: 8 табл., 8 рис.

Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

	Консультант (Прізвище, ініціали)	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Данильчук Л.О.		
Розділ 1	Данильчук Л.О.		
Розділ 2	Данильчук Л.О.		
Розділ 3	Данильчук Л.О.		
Висновки	Данильчук Л.О.		

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми міжпоколінної взаємодії у сім'ї

Розділ 2. Емпіричне дослідження міжпоколінної взаємодії у сім'ї

Розділ 3. Практичні засади гармонізації міжпоколінної міжпоколінної взаємодії у сім'ї

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	вересень 2025	жовтень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	листопад 2025	листопад 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	грудень 2026	грудень 2026
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	січень 2026	січень 2026
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	лютий 2026	лютий 2026
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	березень- квітень 2026	березень- квітень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	травень 2026	травень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Данильчук Л.О.)

Завдання прийняв до виконання
здобувач _____ (Тимчик О.М.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 95 сторінок, містить 8 таблиць, 8 рисунків, 77 літературних джерел, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: міжпоколінні відносини в сучасній українській сім'ї.

Предмет дослідження: психологічні особливості, чинники конфліктів та шляхи гармонізації міжпоколінної взаємодії в системі «прабатьки – батьки – діти».

Мета дослідження: виявити психологічні особливості та чинники міжпоколінної взаємодії в сучасній українській сім'ї, розробити програму її гармонізації.

Гіпотеза дослідження: покращення міжпоколінної взаємодії можливе шляхом впровадження спеціально розробленої програми, що враховує психологічні особливості та чинники конфліктів у сучасній українській сім'ї.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури;
- *емпіричні:* опитування, анкетування, тестування (методика К. Томаса, FACES-3, BFRS, авторська анкета);
- *методи математичної статистики:* описова статистика, t-критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Основні результати. Здійснено теоретичний аналіз проблеми, виокремлено чинники міжпоколінних конфліктів. Емпірично підтверджено відмінності у стратегіях поведінки поколінь та основні конфліктні зони (побут, фінанси, виховання). Розроблено програму гармонізації «Родинне коло» та рекомендації для психологів. Визначено обмеження дослідження (відсутність експериментальної апробації).

Ключові слова: МІЖПОКОЛІННА ВЗАЄМОДІЯ, СІМ'Я, ПОКОЛІННЯ, КОНФЛІКТ ПОКОЛІНЬ, СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ, ЗГУРТОВАНІСТЬ, ГАРМОНІЗАЦІЯ.

INTERGENERATIONAL INTERACTION, FAMILY, GENERATION, GENERATION CONFLICT, CONFLICT BEHAVIOR STRATEGIES, COHESION, HARMONIZATION.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ

1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ

АНАЛІЗ

ПРОБЛЕМИ

стор.

7

МІЖПОКОЛІННОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СІМ'І	11
1.1. “Поняття” покоління та міжпоколінної взаємодії в психологічній науці	11
1.2. Психологічні особливості та чинники міжпоколінних відносин у сучасній українській сім'ї	19
1.3. Конфлікти поколінь у системі “прабатьки-батьки-діти”	30
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖПОКОЛІННОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СІМ'І	40
2.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження	40
2.2. Результати вивчення міжпоколінної взаємодії у сім'ї	44
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних	51
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖПОКОЛІННОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СІМ'І	61
3.1. Обґрунтування програми оптимізації міжпоколінної взаємодії	61
3.2. Перспективи впровадження та критерії оцінки ефективності програми	74
3.3. Практичні рекомендації для психологів щодо роботи з сім'ями	80
Висновки до третього розділу	89
ВИСНОВОК	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна українська сім'я функціонує в умовах фінансової нестабільності, економічних криз, повномасштабної війни, що істотно впливає на стосунки між поколіннями. Різняться світогляди, особистісні цінності, способи комунікації, пізнання світу та життєві принципи між прабабками, батьками і дітьми.

Дедалі гостріше відчувається розрив між поколіннями. Ці процеси відбуваються на тлі глибокої кризи інституту сім'ї: згідно з даними дослідження *“Соціально-економічний стан домогосподарств України”* (Інститут демографії НАН України та ЮНІСЕФ, 2024), частка домогосподарств з дітьми скоротилася з 37,8% у 2021 році до 26,9% у 2023-2024 роках. Водночас через війни, економічний занепад та вимушену міграцію значна кількість сімей змушена проживати спільно з прабабками та батьками, що створює додаткове напруження у трипоколінній системі. Тому сьогодні, як ніколи, постає потреба в гармонізації міжпоколінних відносин у сім'ї.

Нині існує значна кількість досліджень стосунків батьків і дітей, однак психологічні особливості взаємодії, чинники виникнення конфліктів у трипоколінній сім'ї, ефективні способи гармонізації та корекції міжпоколінних взаємин у сучасних сім'ях вивчені недостатньо.

Це зумовлює необхідність глибокого теоретичного аналізу проблеми та емпіричного дослідження психологічних особливостей міжпоколінних відносин у сім'ї з метою розроблення рекомендацій щодо їх гармонізації, що відповідає сучасному стану розвитку психологічної науки та потребам практики у сфері соціально-психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження: міжпоколінні відносини в сучасній українській сім'ї.

Предмет дослідження: психологічні особливості, чинники конфліктів та шляхи гармонізації міжпоколінної взаємодії в системі “прабабки-батьки-діти”.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості та чинники міжпоколінної взаємодії в сучасній українській сім'ї, розробити та апробувати програму її гармонізації для системи “прабатьки-батьки -діти”.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння феномену покоління та міжпоколінної взаємодії в психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості, чинники та основні конфліктні зони міжпоколінної взаємодії в системі “прабатьки-батьки -діти”.
3. Розробити програму розвитку міжпоколінної взаємодії, експериментально перевірити її ефективність та надати практичні рекомендації для психологів.

Гіпотеза дослідження: покращення міжпоколінної взаємодії в системі “прабатьки-батьки -діти” можливе шляхом впровадження спеціально розробленої програми, що враховує психологічні особливості та чинники конфліктів у сучасній українській сім'ї, і сприятиме зниженню рівня конфліктності та оптимізації стратегій поведінки представників різних поколінь.

Методи дослідження:

- ~ теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;
- ~ емпіричні: опитування, анкетування, тестування: методика діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної), методика “Сімейна згуртованість та адаптації” FACES-3, методики “Оцінка сімейної взаємодії” BFRS (адаптований варіант), авторська анкета; експертне оцінювання, формувальний експеримент;
- ~ Методи математичної обробки даних: описова статистика, t-критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Елементи наукової новизни.

У роботі вперше досліджено психологічні особливості міжпоколінної взаємодії в системі “прабатьки-батьки-діти” на прикладі сучасної української

сім'ї з урахуванням впливу воєнних та соціально-економічних чинників; уточнено зміст понять “міжпоколінна взаємодія” та “конфлікт поколінь” стосовно сімей трьох поколінь; виявлено основні чинники виникнення конфліктів та стратегій поведінки представників різних поколінь; розроблено програму гармонізації міжпоколінної взаємодії та практичні рекомендації для психологів.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості міжпоколінної взаємодії в системі «прабатьки – батьки – діти»; розширенні теоретичних підходів до розуміння чинників виникнення конфліктів поколінь у сучасній українській сім'ї з урахуванням впливу воєнних та соціально-економічних умов; а також у визначенні ролі трипоколінної структури у формуванні сімейної ідентичності та стратегій поведінки.

Практичне значення отриманих результатів. Виявлені психологічні особливості, чинники конфліктів у системі “прабатьки-батьки-діти” та програма гармонізації міжпоколінної взаємодії можуть бути використані психологами і соціальними педагогами в роботі з сім'ями. Матеріали дослідження також можуть бути корисними при викладанні навчальних курсів із психології сім'ї та вікової психології.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі онлайн-спільнот у соціальних мережах. Вибірку склали 50 осіб - представники трьох поколінь (прабатьки-батьки-діти).

Апробація результатів дослідження. Опубліковані тези за темою кваліфікаційної роботи.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилань – 77 найменувань із них 7

іноземною мовою, 4 додатки. Повний обсяг роботи становить 138 сторінок, основного тексту – 88 сторінок. Робота містить 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МІЖПОКОЛІННОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СІМ'І

1.1. “Поняття” покоління та міжпоколінної взаємодії в психологічній науці

Слово “покоління” у повсякденному житті ми використовуємо рідко і зазвичай кожна людина трактує його по-різному. У психологічній науці серед багатьох учених цей термін викликає суперечки. Одним із перших системний аналіз “покоління” запропонував німецький соціолог Карл Мангайм ще у 1928 році і роботі “The Problem of Generation”. Він визначав покоління як спільне “місцезнаходження” в історичному часі, стверджуючи, що люди, народжені в один період, переживають схожі історичні події, які формують їхню свідомість та соціальний досвід [17].

Іспанський філософ Хосе Ортега-і-Гассет розвинув цю ідею, наголошуючи, що покоління - це не просто сукупність індивідів, “нове цілісне соціальне тіло, що має і свою вибрану меншість, і свій натовп, закинуте на орбіту існування з певною життєвою траєкторією” [7, с.316]. На його думку, покоління є “динамічним компромісом між масою та індивідом” і виступає тим суб'єктом, який забезпечує рух історії. Ортега розрізняв два типи історичних епох: кумулятивні, коли молодь солідарна зі старшими і підкоряється їм, та епохи заперечення, коли молодше покоління виходить на перший план, заперечуючи попередній досвід і творячи нову культуру. Важливим у його підході є акцент на співвідношенні між відтворенням отриманої спадщини та створенням нового - саме це співвідношення визначає дух кожного покоління [40]. Таким чином, класики заклали розуміння покоління як соціально-історичної спільноти, об'єднаної спільним досвідом.

У сучасній науці поняття покоління значно розширилося. Науковці додають до цього поняття нові значення та аспекти, враховують історичний контекст, психологічні риси, ціннісні орієнтири, культурні та економічні особливості.

Одними з перших сучасну теорію поколінь розробили Вільям Штраус та Ніл Хоув у 1991 році [11]. Цією теорією досі користуються психологи, соціологи та інші фіхівці. Згідно з їхнім підходом, кожні 20-25 років народжується нове покоління з унікальними характеристиками. Середня тривалість життя - близько 80 років. Відповідно до цієї теорії виокремлюють такі покоління: втрачене покоління (1883-1900); найвеличніше покоління (1901-1927); мовчазне покоління (1928-1945); бебі-бумери (1946-1964); покоління X (1965-1980 або 1981); покоління Y (1981-1996); покоління Z (1997-2012); покоління бета (з 2025 року).

Варто зауважити, що хронологічні межі поколінь у різних авторів відрізняються, а сама теорія Штрауса і Хоува неодноразово критикувалася. По-перше, вона значною мірою відображає американський історичний контекст (Велика депресія, Друга світова війна) і не завжди коректно переноситься на інші культури, зокрема українську. По-друге, дослідники вказують на надмірний універсалізм теорії, яка нівелює внутрішньопоколінні відносини (класові, регіональні, гендерні). Тому теорію Штрауса-Хоува слід розглядати лише як загальну рамку, доповнюючи її підходами, що враховують специфіку українського суспільства.

Конкретну періодизацію поколінь в українському контексті пропонує В. М. Заїка. У статті “Покоління українського суспільства: психологічний аналіз” він виокремлює та систематизує покоління, які сформувалися саме в українському соціокультурному просторі, враховуючи історичні події, що вплинули на психологію їхніх представників [34]. Заїка аналізує такі покоління українського суспільства: втрачене покоління (1883-1900); найвеличніше покоління (1901-1923); мовчазне покоління (1924-1943); бебі-бумери (1944-

1963); покоління X (1964-1982); покоління Y (1983-2000); покоління Z (2001-2023) та покоління альфа (2024-2043). Такий підхід дозволяє відійти від універсальної, переважно американської, періодизації Штрауса-Хоува і запропонувати власну вітчизняну типологію, що є важливим для подальшого емпіричного дослідження міжпоколінної взаємодії в українських сім'ях.

Вагомий внесок у дослідження феномену покоління зробила Н. О. Довгань. У своїх дослідженнях вона виокремлює дві ключові стратегії вивчення поколінь у світовій науці. Перша – «гіпотеза швидкості пульсу» – розглядає покоління як біологічно визначений ритм (приблизно 30 років), де історія формується діями поколінь, які циклічно проявляють особливості ментальності. Друга – «гіпотеза відбитку» – трактує покоління як вторинне явище, утворене в процесі розгортання історії, де вирішальну роль відіграють враження, отримані в молодому віці під впливом значущих історичних подій. Ці дві стратегії, на думку дослідниці, не є взаємовиключними, а можуть взаємодоповнюватися [33]. У монографії «Психологія соціокультурної взаємодії поколінь» Довгань розвиває міжгенераційний підхід, у межах якого покоління розуміється як мережа когорт, близьких за роками народження, що мають спільний соціокультурний досвід. Ключовим поняттям є «культурний текст покоління» – сукупність смислів, що реалізуються у соціокультурних стилях взаємодії. Таким чином, Довгань узагальнює, що покоління може бути як «результатом дії історії», так і тим, що «історія формується діями поколінь». Взаємодія між поколіннями постає як процес зіткнення різних соціокультурних стилів, що не обов'язково веде до розриву, але вимагає перебудови реальності [32,57].

Поглиблений соціологічний аналіз феномену покоління пропонує В. А. Бойко, який виокремлює дві ключові дослідницькі традиції – об'єктивістську та суб'єктивістську. Перша, започаткована О. Контом, Дж. С. Міллем, Ж. Дромелем, прагне визначити покоління через кількісні, просторово-хронологічні параметри (тривалість життя, середню різницю віку між батьками та дітьми), пов'язуючи ритм зміни поколінь із темпами соціальних змін. Друга, розвинена

В. Дільтеєм, Х. Ортегою-і-Гассетом, М. Гайдеггером, концентрується на якісних характеристиках – спільному переживанні історичних подій, формуванні «ентелехії» (особливого світосприйняття) та самоідентифікації індивідів із поколінням [28, с. 159–160]. Бойко наголошує, що в межах структурно-діяльнісної парадигми покоління доцільно розглядати як символічну модель, де спільність сучасників, чиє життя збіглося з особливим історичним періодом, формує власний «габітус» – систему усталених диспозицій до сприйняття подій і зразків дій. Цей габітус, який репрезентується через назву (самоназву) покоління та об'єктивується в соціальних практиках і життєвому стилі, є атрибутивною властивістю поколінної спільноти [28, с. 161–162].

Узагальнюючи соціологічні підходи, А. С. Онищенко пропонує чотири групи трактувань покоління. Перша - біолого-генетичне (або демографічне) - зводить покоління до вікової різниці між батьками та дітьми. Друга - позитивістсько-натуралістичне - розглядає покоління як просторово-хронологічну спільність, що вимірюється середньою тривалістю життя. Третя - романтико-гуманітарне (або культурно-історичне) - акцентує ідейно-духовну єдність, засновану на спільному переживанні історичних подій і формуванні спільних цінностей. Четверта - історико-політичне - визначає покоління як тимчасово панівні в суспільстві спільності, що задають «тон» культурному та політичному життю [46, с. 61–62]. Спираючись на ці підходи та на роботи К. Мангейма, П. Нора, Ю. Левади, Н. Хоува та В. Штрауса, Онищенко доходить висновку, що покоління як соціологічна категорія – це об'єктивно сформована спільність людей, яку визначають спільність історичного періоду формування, соціального досвіду, соціально-психологічних ознак, а також здатність до вирішення єдиних соціальних завдань.

Основні моделі покоління в соціогуманітарному дискурсі

Модель	Ключові представники	Критерії виділення покоління
Демографічна (кількісна)	О. Конт, Г. Рюмелін, А. Курно	Середня тривалість життя, вікова різниця між батьками та дітьми, хронологічні межі
Культурно-історична (якісна)	В. Дільтей, Х. Ортега-і-Гассет, К. Мангейм, П. Нора	Спільне переживання історичних подій у формативні роки, формування «ентелехії» (спільного світосприйняття), солідарна свідомість
Соціально-психологічна	Е. Еріксон, В. Штраус, Н. Хоув	Ціннісні орієнтації, моделі поведінки, стиль життя, відчуття причетності до покоління
Символічна / габітуальна	В. А. Бойко, Н. О. Довгань	Культурний текст покоління, габітус (система диспозицій), самоназва, соціокультурний стиль
Українська періодизація	В. М. Заїка	Історичні події, специфічні для України (війни, колективізація, Чорнобиль, Незалежність), адаптація до соціальних змін

Узагальнюючи проаналізовані теоретичні підходи, ми визначаємо «покоління» як групу людей однакового або близького віку, які пережили схожі історичні події та мали схожий соціальний і культурний досвід. Цей спільний досвід формує певні цінності, життєві стратегії, способи комунікації та реагування на суспільні виклики.

Якщо в соціологічному та психологічному сенсі покоління охоплює всіх учасників певного віку, то в сімейному контексті ми маємо справу з поняттям «родинного покоління» - лінії нащадків у межах однієї сім'ї. Тут йдеться про конкретних людей, виокремлюють:



Рисунок 1.1 Родинне покоління (трипоколінна структура)

Саме така трипоколінна структура – «прабадьки-батьки-діти» - є предметом нашого дослідження. У цьому контексті покоління постає не як абстрактна вікова група, а як конкретні люди, пов’язані між собою кровними та емоційними зв’язками, спільною сімейною історією, побутом і традиціями.

Міжпоколінна взаємодія в родині – це форма соціальних контактів, за якої представники різних вікових груп (старші та молодші) спілкуються безпосередньо або через посередників, створюючи спільний простір для емоційного та діяльнісного обміну [30, с. 81]. Саме в сімейному колі людина вперше навчається будувати стосунки з людьми іншого віку. Передача життєвого досвіду від батьків до дітей, від дідусів до онуків є необхідною умовою для розвитку особистості на різних етапах онтогенезу. За твердженням дослідниці Вовчик-Блакитна, така взаємодія реалізує три основні функції - спілкування, навчання та виховання. Вони працюють завдяки двом процесам: трансгенерації (коли старші передають знання та вміння молодшим) і префігурації (коли молодші можуть навчати старших нового) [30, с. 82]. Якщо ці функції активізуються і наповнюються змістом, вони стають потужним ресурсом для підтримки психологічного благополуччя всіх членів родини. Однак у сучасному світі, що швидко змінюється, досвід старших не завжди виявляється корисним для вирішення проблем молодого покоління. Це явище отримало назву «поколінна невідповідність» [18].

Для глибшого розуміння міжпоколінних зв’язків важливе поняття генеративності, введене Е. Еріксоном. Воно описує прагнення дорослої людини залишити після себе щось, що переживе її саму – дітей, знання, творчість, добрі

справи. Генеративність тісно пов'язана з відчуттям сенсу життя та психологічним здоров'ям. Вона виявляється в турботі про наступні покоління: спочатку про своїх дітей та онуків, а згодом – про ширшу спільноту. Саме завдяки таким «генеративним» людям суспільство здатне долати кризи та зберігати себе [65,71].

Розвиваючи цю ідею генеративності в контексті сімейної психології, О. О. Вовчик-Блакитна та Т. С. Гурлева у спільній праці «Якість життя – умова та результат міжпоколінної взаємодії в сім'ї» (2016) доводять, що ефективна міжпоколінна взаємодія є не лише наслідком високої якості життя родини, але й її важливою передумовою. Коли в сім'ї створені сприятливі умови для спілкування, взаємодопомоги та емоційної підтримки між представниками різних вікових груп, це безпосередньо підвищує суб'єктивне благополуччя кожного члена родини – від прабабків до онуків [20, с. 228]. Натомість кризові явища, що сьогодні переживає інститут сім'ї (розлучення, соціальне неблагополуччя, ослаблення родинних зв'язків), не лише погіршують якість життя, але й ускладнюють природну передачу досвіду між віковими когортами. Водночас, як наголошують авторки, саме в багатопокілінній сім'ї, попри її потенційну конфліктність, закладено потужний внутрішній ресурс: спільна історія, родинні традиції, взаємна турбота, здатність спиратися на досвід старших та енергію молодших [20, с. 230–231].

Інший ракурс аналізу пропонує О. В. Сенюшкіна, яка у статті «Проблема досягнення міжпоколінної солідарності в Україні» зосереджується на макросоціальних чинниках розриву між поколіннями. Дослідниця зазначає, що кардинальні суспільні трансформації, які Україна пережила протягом останніх десятиліть, поставили перед наукою проблему осмислення якісно нової конфігурації поколінних відмінностей. Різні вікові групи неоднаково адаптувалися до ринкової економіки, зміни ціннісних орієнтирів та системи соціальних відносин: найболючіше цей перехід пережили люди старшого та середнього віку, тоді як молодь, чия соціалізація відбувалася вже за нових умов,

значно органічніше вписалася в сучасну модель життя [48, с. 184]. Сенюшкіна наголошує, що класичне протистояння «батьків і дітей» сьогодні поступається місцем складнішій багатовимірній напрузі, яка охоплює одразу кілька вікових когорт. Серед ключових чинників, що підсилюють цю напругу, вона виділяє демографічне старіння населення, подовження періоду дорослішання молоді та нерівномірний розподіл соціальних ресурсів (освітніх, професійних, матеріальних) між різними поколіннями [48, с. 189–190].

Сучасний погляд на міжпоколінні відносини у психології, як зазначають М. Ю. Богомоллова та Т. А. Храпко, виходить за межі класичного психоаналітичного підходу З. Фрейда, який розглядав взаємодію батьків і дітей переважно через призму невирішених конфліктів [27, с. 1207]. Розвиток системної психології, зокрема теорія екологічних систем У. Бронфенбреннера, дозволив розуміти родину як складову ширшого соціального контексту, що впливає на соціалізацію індивіда [1]. Авторки підкреслюють, що якість міжпоколінних відносин є визначальним чинником психологічного благополуччя дітей, їхньої самооцінки та соціальної адаптації. Особливу роль у формуванні цих відносин відіграють бабусі та дідусі, які передають сімейні традиції, цінності, виступають посередниками у конфліктах і сприяють зміцненню родинних зв'язків [27, с. 1211–1212].

Таким чином, сучасне розуміння міжпоколінних відносин інтегрує класичні психоаналітичні ідеї, системний підхід, теорію прикріплення, екологічну системну теорію та позитивну психологію, що дозволяє досліджувати їх як складний, динамічний феномен, зумовлений внутрішньосімейними, соціокультурними та індивідуально-психологічними чинниками. Водночас відносини між поколіннями містять у собі не лише конфліктний потенціал, але й значний ресурс позитивних змін, який потребує цілеспрямованого конструктивного впливу як з боку держави, так і на рівні громадянського суспільства та окремих родин. Таким чином, міжпоколінна взаємодія – це неоднозначний процес, який може як зміцнювати родину, так і створювати

напругу. У сучасних українських реаліях, коли через війну та економічні труднощі три покоління часто змушені жити разом, ця взаємодія нерідко супроводжується конфліктами через різницю в цінностях, звичках та поглядах на виховання. Тому пошук балансу, за якого виграють усі сторони, стає головним завданням для гармонізації сімейних відносин.

1.2. Психологічні особливості та чинники міжпоколінних відносин у сучасній українській сім'ї

Як засвідчив теоретичний аналіз, міжпоколінна взаємодія є складним багатовимірним процесом, який може мати як ресурсний, так і деструктивний вплив на всіх її учасників. Водночас у психологічній літературі недостатньо висвітленими залишаються внутрішньоособистісні механізми, що лежать в основі конфліктів між поколіннями, та їхній зв'язок із системними сімейними процесами. Саме ці аспекти набувають особливої ваги при аналізі трипоколінної сім'ї, де перетинаються життєві сценарії, ціннісні орієнтації та неусвідомлені «борги» попередніх поколінь.

У цьому контексті важливим є дослідження О. А. Чаркіної, яка на основі системно-структурного підходу розкриває механізм передачі почуття провини в низці поколінь через феномен сімейної лояльності. Авторка наголошує, що комплекс провини, який часто розглядають як індивідуально-психологічне утворення, насправді може мати системне походження: він формується внаслідок інтеріоризації психотравмуючого досвіду в дитинстві, зокрема в ситуаціях, коли дитина не отримує пояснень щодо сімейних конфліктів або розлучень і починає вважати себе їхньою причиною [52, с. 102]. Згодом такі переживання закріплюються у вигляді неусвідомлюваної заборони на успіх, щастя чи особисту свободу, що ретранслюється від покоління до покоління. Центральним поняттям, яке поєднує індивідуальний комплекс провини з міжпоколінною динамікою, є сімейна лояльність. Спираючись на ідеї І.

Бузормені-Надя, Чаркіна пояснює, що лояльність ґрунтується на кровній спорідненості та неявній сімейній «бухгалтерії» – понятті, запровадженому Бузормені-Надем, де враховуються не лише матеріальні, а й емоційні «внески» та «борги», накопичені поколіннями [52, с. 104]. Коли справедливість у сімейній системі не досягнута, нащадки можуть несвідомо брати на себе відповідальність за невирішені конфлікти попередніх поколінь, відтворюючи ті ж самі сценарії у власному житті. Це явище авторка називає «родовим прокляттям» – метафорою, що позначає повторювані деструктивні патерни, які підкріплюються сімейними міфами та правилами [52, с. 104–105].

Особливу роль у закріпленні таких патернів відіграють сімейні міфи – усталені, часто неправдоподібні переконання, які поділяють усі члени родини і які підтримують гомеостаз системи навіть ціною дисфункції. Чаркіна зазначає, що міфи тісно пов'язані з феноменом лояльності: вони задають рамки «дозволеного» і «недозволеного», формують очікування щодо поведінки кожного члена сім'ї та створюють підґрунтя для передачі почуття провини. Наприклад, такі міфи, як «наша сім'я найнещасніша» або «у нашій родині всі невдахи», програмують молодше покоління на неусвідомлене уникнення успіху, оскільки будь-яке відхилення від цього сценарію сприймається як зрада родині [52, с. 104–105].

Емпіричне дослідження, проведене О. А. Чаркіною на студентській вибірці, засвідчило наявність значущих кореляційних зв'язків між рівнем невротизації особистості, переживанням почуття провини та характером дитячо-батьківських стосунків. Було виявлено, що 20% опитаних студентів мають високий рівень невротизації, а 60% демонструють високу предиспозицію до розвитку неврозу. Особливо тривожним є факт, що в тих респондентів, які характеризували ставлення батьків як відкидання, середній бал успішності був суттєво нижчим (51,4 бали), ніж у середньому по вибірці (68,2 бали). Чаркіна пояснює це тим, що через несвідому сімейну лояльність та комплекс провини студенти «не мають права» перевершити досягнення своїх батьків, тому навіть

за наявності високого потенціалу вони не реалізують його повною мірою, а їхня успішність залишається нерівномірною та нестабільною [52, с. 105–106].

На відміну від зосередженої на деструктивних механізмах Чаркіної, О. О. Вовчик-Блакитна розглядає міжпоколінну взаємодію насамперед як ресурс для всіх учасників родинних стосунків. Дослідниця наголошує, що, попри кризові явища, які супроводжують сучасну сім'ю (розлучення, соціальне неблагополуччя, ослаблення зв'язків), саме міжпоколінна взаємодія здатна виконувати функцію «зони розвитку» для особистості на різних етапах онтогенезу. Вона визначає сімейне середовище як психологічну реальність, що охоплює просторово-предметне, міжособистісне, культурне та інформаційне оточення, де відбувається співдетермінація розвитку всіх її членів [30, с. 81–82].

Ключовим у підході Вовчик-Блакитної є розуміння міжпоколінної взаємодії як процесу, що реалізується через два рівноцінні механізми: трансгенерацію (передача досвіду від старших до молодших) та префігурацію (передача досвіду від молодших до старших). Така двостороння спрямованість, на думку авторки, уможливорює взаємне збагачення поколінь, за умови що взаємодія будується на засадах діалогу, поваги та відкритості. Вона виконує комунікативну, освітню та виховну функції, активізація яких за певних психолого-педагогічних умов може стати вагомим чинником суб'єктивного благополуччя кожного члена родини [30, с. 82].

Для пояснення психологічних механізмів, що стоять за міжпоколінною взаємодією, Вовчик-Блакитна звертається до концепту генеративності, введеного Е. Еріксоном. Генеративність – це потреба дорослої людини реалізувати себе у формах діяльності, результати якої «переживуть» її саму. Вона виявляється в турботі про наступні покоління, передачі досвіду, створенні чогось цінного для майбутнього. Спираючись на дослідження Д. МакАдамса, Е. де Сент-Обена та Ж. Котре, авторка виокремлює різновиди генеративності: біологічну (народження дитини), батьківську (виховання, турбота), технічну (навчання навичкам) та культурну (передача смислів і традицій) [30, с. 83–84].

Різні її прояви можуть домінувати на різних вікових етапах, але саме в багатопоколінній сім'ї створюються найсприятливіші умови для їх реалізації.

Особливу увагу дослідниця приділяє емпіричному вивченню взаємодії між прабадьками та онуками. У її дослідженні, в якому взяли участь 58 бабусь і 17 дідусів, які виховують онуків віком 3–10 років, було виявлено, що ефективність такої взаємодії значно зростає, коли вона відбувається на території старшого покоління – у звичному для них просторі, де вони почуваються господарями. У цих умовах прабадьки виявляють більше творчості, ініціативи та задоволення від спілкування, а онуки – більшу зацікавленість і сприйнятливність до переданого досвіду. Важливо, що молодші не лише засвоюють традиційні форми діяльності (рукоділья, майстрування, народні пісні), але й активно модифікують простір взаємодії, долучаючи старших до опанування сучасних технологій та нових видів діяльності [30, с. 86–88].

Позитивну роль прабадьків у розвитку онуків підтверджують і матеріали, присвячені ролі бабусь і дідусів у вихованні. Старші родичі розширюють соціальний кругозір дитини, дають їй частку свого емоційного багатства, формують почуття сімейної ідентичності через розповіді про родинну історію, передають традиції, які стають основою світлих спогадів дитинства. Водночас конфлікти виникають тоді, коли прабадьки надмірно поблажливі до онуків або, що критичніше, підривають авторитет батьків, дозволяючи дитині робити те, що заборонили мама чи тато [72].

Таким чином, результати дослідження Вовчик-Блакитної свідчать, що міжпоколінна взаємодія не зводиться ані до безконфліктної передачі традицій, ані до виключно проблемного поля. За сприятливих умов (просторова автономія, повага до досвіду старших, відкритість молодших до нового) вона перетворюється на потужний ресурс розвитку для всіх учасників. Спільне дозвілля, побудоване на взаємному інтересі, стає тим «соціокультурним середовищем», де минуле (досвід старших) і майбутнє (нові знання молодших)

зустрічаються, утворюючи простір для особистісного зростання та зміцнення родинних зв'язків [30, с. 89–90].

Проблему міжпоколінного конфлікту як способу взаємодії в сім'ї детально аналізує А. В. Галичанська, яка пропонує чітке визначення цього феномену. На її думку, міжпоколінний конфлікт у сім'ї – це різновид соціальної взаємодії між нащадками та предками (прабатьками, батьками, дітьми, онуками), в якій через принципові вікові, соціально-економічні, ідейно-політичні чи субкультурні відмінності виникає зіткнення несумісних потреб, інтересів та поглядів щодо виконання сімейних функцій, розподілу ролей або визначення цілей розвитку родини [31, с. 36].

Спираючись на типологію М. Вдовіної, Галичанська виокремлює кілька рівнів міжпоколінних конфліктів: внутрішньоособистісні (що протікають у свідомості індивіда), міжособистісні (між конкретними представниками різних поколінь), конфлікти між особою і групою (наприклад, між літньою людиною та сім'єю її сина чи доньки), соціально-психологічні (між малими групами, наприклад, між молодістю та батьківською сім'єю) та соціальні (між поколіннями як представниками вікових когорт у суспільстві) [31, с. 36]. За розподілом сімейних ролей вона додатково класифікує конфлікти: між батьками і дітьми; між дідами, бабусями і внуками; між представниками всіх трьох поколінь; між батьками і молодим подружжям (свекруха – невістка, теща – зять); між нуклеарною сім'єю й іншими родичами [31, с. 36]. Важливе доповнення до цієї класифікації робить Р. П. Федоренко, яка наголошує, що функціонально-рольова структура сім'ї, зокрема чіткість розподілу обов'язків, влади та відповідальності, безпосередньо впливає на виникнення міжпоколінної напруги; її порушення, дублювання функцій або нечіткість рольових очікувань можуть стати джерелом хронічних конфліктів [10, с. 61–62].

Важливим внеском Галичанської є акцент на об'єктивних соціальних чинниках, що загострюють міжпоколінну напругу. Серед них: руйнування патріархального багатопокілінного клану та поширення нуклеарної сім'ї; зміна

характеру праці в індустріальному суспільстві, що знецінює накопичений досвід старших поколінь; прискорення науково-технічного прогресу, яке робить знання старших менш актуальними; негласна політика усунення від роботи людей пенсійного віку; поширення геронтофобних установок у масовій свідомості [31, с. 36–37]. Історично в Україні до 1930–40-х років переважала мала трипоколінна форма сім'ї (батьки та один одружений син з дружиною й дітьми), яка найкраще забезпечувала спадкоємність традицій, становила основу етнопедагогіки [61]. Руйнування цієї структури в XX столітті, поряд із зазначеними тенденціями, призвело до того, що немолоді люди опиняються в ролі «кинутого покоління», позбавленого співчуття, підтримки та доступу до престижних ресурсів [31, с. 37].

Ночас Галичанська наголошує, що суттю міжпоколінних взаємин не може бути ні «абсолютне оновлення», ні «абсолютний розрив» – і те, й інше означало б соціальну катастрофу [31, с. 37]. Натомість метою сучасного суспільства має стати гармонізація стосунків поколінь у їх спадкоємності, здатність кожного покоління безболісно занурюватися в єдиний соціокультурний простір без жорсткої ієрархії, насильства чи неповаги. Особливого значення набуває збереження діалогу між поколіннями, де молодші не лише засвоюють досвід старших, а й передають їм актуальні знання та інновації [31, с. 37–38].

Обидва розглянуті підходи – і той, що акцентує деструктивні механізми, і той, що виявляє ресурсний потенціал – потребують розуміння ширшого соціально-демографічного контексту, в якому відбувається міжпоколінна взаємодія в сучасній Україні. Саме цей контекст аналізує Т. О. Сенюшкіна, яка звертає увагу на три ключові тенденції, що зумовлюють загострення міжпоколінної напруги: прискорення соціальних змін, нерівномірний розподіл ресурсів між віковими когортами та демографічне старіння населення [48, с. 185–186].

Сенюшкіна наголошує, що кардинальні соціальні зміни, які відбулися в Україні за порівняно невеликий історичний проміжок, поставили перед

суспільством проблему осмислення розриву між поколіннями. Різні вікові групи неоднаково адаптувалися до нової системи цінностей: найболючіше цей перехід пережили люди старшого і середнього віку, тоді як молодь, соціалізація якої відбувалася вже в період переходу до капіталізму, найбільш органічно вписалася в нову модель відносин [48, с. 184]. Особливої гостроти проблемі додає демографічне старіння населення: частка людей похилого віку в Україні зросла з 10,5% у 1959 році до 21,4% у 2001-му, а чисельність молоді скоротилася на 10% порівняно з 1991 роком [48, с. 189–190]. Це створює додаткову напругу в системі розподілу соціальних ресурсів та підсилює конфліктний потенціал між поколіннями.

Сенюшкіна також звертає увагу на феномен «подовжуваної молодості» – пізніше дорослішання сучасної молоді, що призводить до зміни традиційної конфігурації протистояння «батьків і дітей». Сьогодні конфлікт поколінь набуває складнішої форми, охоплюючи одночасно кілька вікових груп: юнацтво, середній вік і літніх людей. Водночас, на думку дослідниці, відносини між поколіннями містять не лише конфліктний потенціал, а й суттєвий функціональний ресурс позитивних змін, який потребує конструктивного впливу з боку держави та громадянського суспільства [48, с. 186–188].

Сенюшкіна описує ціннісний розрив між поколіннями на теоретичному рівні. Його кількісне підтвердження надають Р. Я. Любенко та К. С. Мальцева, які на основі даних Європейського соціального дослідження (ESS, 2012 р.) порівняли ціннісні ієрархії трьох поколінь українців. Використовуючи методологію Ш. Шварца, авторки виділили три покоління: народжених 1987–1997 рр. (молодше покоління), 1963–1986 рр. (середнє) та 1932–1962 рр. (старше). Результати засвідчили статистично значущі відмінності: молодше покоління надає більшої важливості цінностям індивідуалізму – гедонізму, стимуляції, досягненню; старше покоління – цінностям колективізму та консерватизму: безпеці, традиції, конформності [42, с. 16–17].

Кореляційний аналіз, проведений авторками, показав найбільшу негативну кореляцію між віком покоління та цінністю гедонізму ($r = -0,287$, $p \leq 0,000$) та найвищу позитивну кореляцію з цінністю традиції ($r = 0,259$, $p \leq 0,000$). Регресійний аналіз додатково підтвердив, що належність до певного покоління пояснює 10,2% дисперсії позиції людини на ціннісній осі «Збереження – Відкритість до змін» та 5,3% дисперсії на осі «Самоствердження – Самотрансцендентність» [42, с. 17–18]. Це означає, що з кожним наступним поколінням в українському суспільстві посилюється орієнтація на індивідуалізм та відкритість до змін, тоді як старші покоління залишаються носіями колективістських і консервативних цінностей.

Окремої уваги заслуговують безпосередні причини конфліктів між батьками та дітьми, які часто стають основою напруги в трипоколінній сім'ї. Узагальнюючи результати практичних досліджень, можна виокремити такі ключові чинники: тип внутрішньосімейних відносин (гармонійний чи дисгармонійний); деструктивність сімейного виховання (суперечливість, непослідовність, надмірна опіка або завищені вимоги); вікові кризи дітей (особливо підліткового віку, коли дитина стає неслухняною, дратівливою, схильною до конфліктів); особистісні якості батьків (консерватизм, авторитарність, прихильність до застарілих правил) та дітей (низька успішність, егоїзм, лінощі, неслухняність) [76]. Психологи визначають також типові конфлікти підлітків із батьками: конфлікт нестабільності батьківського ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки дитини); конфлікт надтурботи (зайва опіка та надочікування); конфлікт неповаги прав на самостійність (тотальність вказівок і контролю); конфлікт батьківського авторитету (прагнення добитися свого за будь-яку ціну) [76]. Конструктивна поведінка батьків у таких ситуаціях передбачає визнання індивідуальності дитини, розуміння того, що кожна нова ситуація вимагає нового рішення, здатність чути вимоги дитини, сталість у ставленні, пропозицію вибору з кількох альтернатив, спільний пошук виходу,

обмежене та справедливе застосування покарань, розширення діапазону моральних, а не матеріальних заохочень [76].

Безпосередній вплив війни на внутрішньосімейні стосунки досліджувала О. П. Вишневська, яка провела опитування 150 осіб віком 30–50 років у Києві та Київській області в жовтні 2022 року. Вибір саме цієї вікової групи був зумовлений тим, що її представники, як правило, вже перебувають або перебували у постійних стосунках, а отже, можуть оцінити динаміку сімейної взаємодії [54, с. 1040].

Результати опитування показали неоднозначний вплив війни на сімейні відносини. У 43% опитаних (65 осіб) стосунки змінилися в позитивний бік: респонденти відзначали, що взаємини стали теплішими, зросла цінність партнера, зникла увага до дрібних побутових конфліктів, з'явилося глибше розуміння один одного. Деякі з них зазначали, що раніше не замислювалися про можливість втрати партнера, а війна змусила переосмислити значущість близької людини [54, с. 1040].

Водночас 25% опитаних (37 осіб) засвідчили негативні зміни: подружжя перестало розуміти одне одного, виникли конфлікти через різне сприйняття подій та різну емоційну реакцію на загрози. Авторка пояснює це тим, що в одних партнерів нервова система є більш стабільною, і вони здатні зберігати спокій, тоді як інші – більш вразливі, схильні до паніки та імпульсивних рішень. Крім того, на характер реагування впливають життєвий досвід (для багатьох людей молодшого та середнього віку війна стала першим таким випробуванням) та конкретна ситуація, в якій опинилася сім'я (втрата житла, майна, вимушене переміщення, втрата близьких) [54, с. 1040–1041].

Ще 21% опитаних (31 особа) констатували, що стосунки змінилися, але не змогли чітко сформулювати, яким саме чином, а 11% (17 осіб) не помітили жодних змін у внутрішньосімейних відносинах [54, с. 1040]. На основі отриманих даних Вишневська пропонує практичні рекомендації для подолання конфліктів, зокрема розвиток емпатії – здатності розуміти емоційний стан

партнера, співпереживати йому. Важливим є усвідомлення власних почуттів, їх проговорювання та пошук спільних переживань, що дає змогу знизити напругу та знайти способи спільного подолання стресу [54, с. 1041].

Таким чином, дослідження Вишневської підтверджує, що війна є потужним макросоціальним чинником, який може як зміцнювати сімейні стосунки (через переосмислення цінностей, згуртування навколо спільної загрози), так і руйнувати їх (через різне сприйняття загроз, неспроможність партнерів адаптуватися до стресу). Ці дані доповнюють попередній аналіз Сенюшкіної, яка описувала демографічне старіння та ціннісний розрив, і дають змогу врахувати безпосередній вплив воєнних реалій на міжпоколінну взаємодію в сучасній українській сім'ї.

Таблиця 1.2

Психологічні особливості та чинники міжпоколінних відносин у сучасній українській сім'ї

Група чинників	Конкретні чинники / особливості
Внутрішньоособистісні	Комплекс провини (неусвідомлена заборона на успіх, відтворення деструктивних сімейних сценаріїв)
	Сімейна лояльність та «невиплачені борги» поколінь (неявна сімейна «бухгалтерія», що змушує нащадків відповідати за минулі конфлікти)
	Генеративність (потреба передавати досвід наступним поколінням) – як ресурс або як джерело напруги, коли вона не реалізується

Міжособистісні (внутрішньосімейні)	Сімейні міфи (усталені переконання, що підтримують дисфункціональну рівновагу, наприклад «у нашій родині всі невдахи»)
	Боротьба за верховенство, розподіл ролей у трипоколінній сім'ї (конфлікти між прабатьками, батьками та дітьми за право впливу) Різниця у виховних стратегіях між прабатьками та батьками
	Відсутність діалогу, неповага до досвіду старших або до автономії молодших
Макросоціальні	Демографічне старіння населення, зменшення частки молоді, зростання навантаження на працездатне покоління

Продовження таблиці 1.2

Макросоціальні	Ціннісний розрив між поколіннями (індивідуалізм-колективізм, орієнтація на традиції-відкритість до змін)
	Знецінення досвіду старших через прискорення науково-технічного прогресу та інформаційних змін
	Соціально-економічна нестабільність, вимушене співжиття поколінь (через війну, міграцію, економічні труднощі)

	Війна як потужний стресор: різне сприйняття загроз, емоційна нестабільність
--	---

Кінець таблиці 1.2

Теоретичний аналіз засвідчив, що психологічні особливості міжпоколінної взаємодії в сучасній українській сім'ї визначаються складною взаємодією внутрішньоособистісних, міжособистісних і макросоціальних чинників. Виокремлені закономірності створюють необхідне підґрунтя для більш детального аналізу власне конфліктів поколінь у системі «прабадьки – батьки – діти», який буде здійснено в наступному підрозділі.

1.3. Конфлікти поколінь у системі «прабадьки – батьки – діти»

Проблема конфлікту поколінь, відома ще з античних часів, у сучасному суспільстві набула нової гостроти через прискорення соціальних змін. Як зазначає М. М. Саппа, соціальні перетворення, що відбуваються за 20–30 років – час вступу в соціальне життя нового покоління – можуть бути настільки суттєвими, що батьки, які ментально живуть у світі своєї юності, часто не розуміють цінностей і мотивації вчинків молодшого покоління. Молодь, своєю чергою, не розуміє старших. Це неповне розуміння і є латентним конфліктом поколінь, який у певних умовах може набувати відкритої форми [56, с. 55].

Особливої виразності цей конфлікт набуває в трипоколінній сім'ї («прабадьки – батьки – діти»), де перетинаються різні вікові когорти, життєвий досвід, ціннісні орієнтації та рольові очікування. А. В. Галичанська визначає міжпоколінний конфлікт у сім'ї як різновид соціальної взаємодії між нащадками та предками, в якій через принципові вікові, соціально-економічні, ідейно-політичні чи субкультурні відмінності виникає зіткнення несумісних потреб, інтересів та поглядів щодо виконання сімейних функцій, розподілу ролей або визначення цілей розвитку родини [31, с. 36].

Історично в Україні до 1930–40-х років переважала мала трипоколінна форма сім'ї (батьки та один одружений син з дружиною й дітьми), яка найкраще забезпечувала спадкоємність традицій і становила основу етнопедагогіки [61]. Однак, як наголошує Галичанська, руйнування патріархального багатопокілінного клану, поширення нуклеарної сім'ї, зміна характеру праці та знецінення нагромадженого досвіду старших поколінь у результаті технологічного прогресу призводять до того, що немолоді люди опиняються в ролі «кинутого покоління», позбавленого співчуття та підтримки [31, с. 36–37].

Саппа додає, що це явище особливо помітне у сфері освіти, де накопичений педагогами досвід поступово втрачає актуальність через зміну об'єкта навчання – учнів нового покоління, які набувають нових знань, умінь і психологічних особливостей [56, с. 56].

Водночас це саме стосується й сімейної взаємодії: батьки та прабатьки часто не встигають адаптуватися до нових реалій, що посилює нерозуміння. Спираючись на типологію М. Вдовіної, Галичанська виокремлює кілька рівнів конфліктів: внутрішньоособистісні, міжособистісні, конфлікти між особою і групою, соціально-психологічні та соціальні. За розподілом сімейних ролей вона класифікує конфлікти між батьками і дітьми; між прабатьками і онуками; між представниками всіх трьох поколінь одночасно; між батьками і молодим подружжям (свекруха – невістка, теща – зять); між нуклеарною сім'єю й іншими родичами [31, с. 36].

Р. П. Федоренко додає, що порушення функціонально-рольової структури сім'ї, зокрема нечіткість рольових очікувань або дублювання функцій, може ставати додатковим чинником напруги між поколіннями [10, с. 61–62]. Конкретні прояви конфліктів у трипоколінній сім'ї яскраво ілюструють практичні матеріали. У популярному виданні для батьків зазначається, що найпоширенішими конфліктними зонами є: непрохані поради (які сприймаються як критика); порушення кордонів (коли прабатьки втручаються у виховання онуків, оскаржують рішення батьків); різниця у виховних стратегіях (бабусі й

дідусі керуються власним досвідом, який може суперечити сучасним підходам); боротьба за вплив та верховенство в родині; невизначеність ролей (хто за що відповідає). Особливо гостро ці конфлікти виявляються у стосунках «свекруха – невістка» та «теща – зять», де переплітаються кровні та «прийняті» зв'язки [75].

На макрорівні криза інституту сім'ї та трансформація сімейних цінностей, про які йдеться в посібнику «Сімейні цінності», також впливають на міжпоколінну напругу. Зростання індивідуалізму, орієнтація на прагматичні мотиви, послаблення традиційних родинних зв'язків – усе це створює підґрунтя для конфліктів у трипоколінній сім'ї, де зіштовхуються різні системи цінностей: колективістська (старші покоління) та індивідуалістична (молодші) [45, с. 6–7]. Позитивний вплив прабатьків на розвиток онуків та умови його реалізації деталізовано в матеріалах, присвячених ролі бабусь і дідусів у вихованні. Як зазначається, старші родичі розширюють соціальний кругозір дитини, дають їй частку свого емоційного багатства, формують почуття сімейної ідентичності через розповіді про родинну історію, передають традиції, які стають основою «банку світлих спогадів» дитинства. Водночас там само акцентується, що конфлікти виникають тоді, коли прабатьки надмірно поблажливі до онуків або, що критичніше, підривають авторитет батьків, дозволяючи дитині робити те, що заборонили мама чи тато [72].

Емпіричні дослідження Т. В. Сенько (2023) конкретизують цю ресурсну функцію міжпоколінної взаємодії. Згідно з її даними, 94% бабусь і дідусів хочуть часто спілкуватися з онуками, однак лише 68% прагнуть бачитися якнайчастіше, а 26% хочуть мати час і для себе. Водночас молодь більше орієнтована на спілкування з однолітками, що може обмежувати частоту міжпоколінних контактів. Важливим є те, що старше покоління активно використовує традиційні форми зв'язку (телефонні розмови, листування), а молодше – сучасні (смс, електронну пошту, скайп), що створює можливість для взаємного

навчання: онуки допомагають бабусям і дідусям опановувати нові технології [49, с. 152–153].

Сенько також розкриває глибинні, часто неусвідомлювані механізми передачі досвіду між поколіннями. Вона виокремлює «батьківське програмування» – життєві сценарії, що формуються в ранньому дитинстві під впливом батьків, та «сімейні концепції» – неусвідомлювані правила ставлення до людей і речей, які передаються від покоління до покоління. Ці концепції можуть виявлятися у вигляді сімейних наказів («будь вірним і чесним, але покажи, на що ти здатний») і значною мірою визначають стратегії подолання конфліктів та формування симптомів у наступних поколіннях. Особливу увагу дослідниця приділяє «патологічному сімейному успадкуванню» – передачі ригідних, ірраціональних переконань, які роблять особистість малоздатною до адаптації. Водночас вона наголошує, що позитивна спрямованість параметрів (вираження любові, покарання, батьківської депресії, конфліктного клімату в сім'ї) є найбільш значущою для повноцінної соціалізації дитини, а їхня негативна спрямованість неминуче призводить до формування особистісних проблем [49, с. 154–156, 160–162].

Тому ключовою умовою гармонійної міжпоколінної взаємодії є вироблення єдиних правил виховання, які поділяють усі дорослі члени родини, та повага до кордонів один одного. Аналізуючи конфлікти безпосередньо між батьками та дітьми, дослідники виокремлюють кілька ключових факторів, що впливають на їх виникнення. Серед них: тип внутрішньосімейних відносин (гармонійний чи дисгармонійний); деструктивність сімейного виховання (суперечливість, непослідовність, надмірна опіка або завищені вимоги); вікові кризи дітей (особливо підліткового віку, коли дитина стає неслухняною, дратівливою, схильною до конфліктів); особистісні якості батьків (консерватизм, авторитарність, прихильність до застарілих правил) та дітей (низька успішність, егоїзм, лінощі, неслухняність). Особливу увагу фахівці звертають на конфлікти з підлітками, виділяючи такі типи: конфлікт нестабільності батьківського

ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки дитини); конфлікт надтурботи (зайва опіка та надочікування); конфлікт неповаги прав на самостійність (тотальність вказівок і контролю); конфлікт батьківського авторитету (прагнення добитися свого за будь-яку ціну). Конструктивна поведінка батьків у таких ситуаціях передбачає: визнання індивідуальності дитини; розуміння того, що кожна нова ситуація вимагає нового рішення; здатність чути вимоги дитини; сталість у ставленні; пропозицію вибору з кількох альтернатив; спільний пошук виходу; обмежене та справедливе застосування покарань; розширення діапазону моральних, а не матеріальних заохочень [76].

Практичні поради, наведені у виданні Childdevelop, пропонують конкретні стратегії досягнення гармонізації: чітке визначення ролей кожного члена сім'ї; встановлення та повага до особистих кордонів; відмова від непроханих порад і критики; довіра до батьків у питаннях виховання; залучення прабатьків до конкретних справ, де вони можуть бути корисними (наприклад, супровід дитини до лікаря, відвідування батьківських зборів), що дає їм змогу відчувати свою потрібність і побачити реальні труднощі, з якими стикаються діти; розвиток емпатії та відкритий діалог про почуття [75].

Як слушно зауважує А. Ящишина, батьки часто бачать причину проблем у поведінці дітей, що змінилася, і чекають, що дитина «візьметься за розум», тоді як підліток вбачає причину в «предках, які заїли». Ні ті, ні інші не мають рації, коли намагаються розв'язати проблему, змінивши поведінку іншого. Реально можна змінити поведінку лише однієї людини – самого себе [76].

У контексті соціокультурного аналізу конфліктної взаємодії поколінь Н. О. Довгань пропонує розглядати конфлікт не як зіткнення, а як процес балансування – динамічного врівноваження соціокультурних позицій різних вікових когорт. Передумовами такого балансування виступають, на її думку, соціокультурні порядки (інституційне закріплення оновлених норм), еспектації поколінь (соціальні очікування, що формуються в різних історичних умовах) та культурні артефакти (матеріалізовані результати культурної діяльності

поколінь). Саме через ці категорії відбувається «соціокультурне балансування» – безперервний процес узгодження інтересів, цінностей і практик різних поколінь, який може бути як конфліктним, так і конструктивним [32, с. 3–4].

Такий підхід дозволяє по-новому осмислити роль сімейних міфів та неусвідомлених «боргів» поколінь, про які йшлося в аналізі Чаркіної. Замість того щоб сприймати їх як виключно деструктивні чинники, що програмують повторення травматичних сценаріїв, у межах концепції соціокультурного балансування вони можуть розглядатися як «культурні артефакти», які потребують рефлексії та переосмислення. [32, с. 3–4].

Актуалізація цих прихованих смислів через діалог між поколіннями створює можливість для трансформації конфліктної енергії в ресурс оновлення сімейних правил та ідентичностей. Практичне значення запропонованої моделі полягає в тому, що вона зміщує фокус уваги з пошуку «винуватого» (комплексу провини) на усвідомлення власних соціокультурних позицій кожним членом родини. Якщо представники різних поколінь навчаться розпізнавати свої «соціокультурні порядки» (те, що для них є нормою і правилом) та «еспектації» (те, чого вони очікують від інших), вони зможуть вийти з пастки неусвідомленого відтворення деструктивних патернів. [32, с. 3–4].

Саме в цьому, за Довгань, полягає головний шлях до гармонізації: не уникнення конфліктів, а їх свідоме проживання через призму соціокультурних відмінностей, що веде до більш гнучкого та адаптивного балансу в системі «прабатьки – батьки – діти». Незважаючи на значний конфліктний потенціал, міжпоколінні відносини не зводяться лише до суперечностей. Як зазначає Галичанська, суттю міжпоколінних взаємин не може бути ні «абсолютне оновлення», ні «абсолютний розрив» – і те, й інше означало б соціальну катастрофу. Метою сучасного суспільства має стати гармонізація стосунків поколінь у їх спадкоємності, здатність кожного покоління безболісно занурюватися в єдиний соціокультурний простір без жорсткої ієрархії, насильства чи неповаги [31, с. 37]. Конфлікт, за умови конструктивного

вирішення, може сприяти оновленню сімейних правил, перегляду рольових очікувань, встановленню більш зрілих, діалогічних стосунків. Спільним для всіх розглянутих підходів є визнання того, що конфлікт у сім'ї не є аномалією, а може бути природним етапом розвитку відносин. Головне – не уникати конфліктів, а навчитися їх конструктивно вирішувати, зберігаючи повагу до всіх учасників взаємодії. Лише за цих умов трипоколінна сім'я може реалізувати свій потужний ресурсний потенціал, стаючи для кожного її члена простором безпеки, підтримки та особистісного зростання.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми міжпоколінної взаємодії в сім'ї, здійснений у першому розділі, дозволив системно охарактеризувати феномен покоління, виокремити психологічні особливості відносин між представниками різних вікових когорт у сучасній українській сім'ї та визначити основні чинники конфліктів у системі «прабатьки – батьки – діти». Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для емпіричного дослідження та розробки практичних засобів гармонізації міжпоколінних стосунків.

1. Поняття покоління та міжпоколінної взаємодії.

Узагальнення класичних (К. Мангайм, Х. Ортега-і-Гассет) та сучасних підходів (В. Штраус і Н. Хоув, Н. О. Довгань, В. А. Бойко, А. С. Онищенко) дозволило визначити «покоління» як групу людей однакового або близького віку, які пережили схожі історичні події та мали схожий соціальний і культурний досвід, що формує їхні цінності, життєві стратегії та способи комунікації. У сімейному контексті ключовим є поняття «родинного покоління» – лінії нащадків у межах однієї сім'ї, що утворює трипоколінну структуру «прабатьки – батьки – діти». Міжпоколінна взаємодія визначена як форма соціальних контактів, що реалізується через механізми трансгенерації (передача досвіду від

старших до молодших) та префігурації (передача досвіду від молодших до старших), виконує комунікативну, освітню та виховну функції, а її активізація виступає ресурсом суб'єктивного благополуччя членів родини (О. О. Вовчик-Блакитна).

2. Психологічні особливості та чинники міжпоколінних відносин.

Виокремлено три групи чинників, що впливають на міжпоколінну взаємодію в сучасній українській сім'ї:

- ~ внутрішньоособистісні – комплекс провини, сімейна лояльність та «невиплачені борги» поколінь (О. А. Чаркіна), генеративність як ресурс гармонізації (О. О. Вовчик-Блакитна);
- ~ міжособистісні – сімейні міфи, боротьба за верховенство, розподіл ролей, різниця у виховних стратегіях, порушення психологічних меж (А. В. Галичанська, Р. П. Федоренко);
- ~ макросоціальні – демографічне старіння населення, ціннісний розрив між поколіннями, знецінення досвіду старших через науково-технічний прогрес, соціально-економічна нестабільність, війна (Т. О. Сенюшкіна, О. П. Вишневська).

Кількісний аналіз (Р. Я. Любенко, К. С. Мальцева) підтвердив статистично значущі відмінності в ціннісних ієрархіях поколінь: молодше покоління орієнтоване на індивідуалізм (гедонізм, стимуляція, досягнення), старше – на колективізм та консерватизм (безпека, традиція, конформність). Війна, за даними О. П. Вишневської, має неоднозначний вплив: у 43% випадків зміцнює сімейні стосунки, у 25% – призводить до їх погіршення.

3. Конфлікти поколінь у системі «прабатьки – батьки – діти». Конфлікти поколінь у трипоколінній сім'ї визначено як латентне або відкрите зіткнення через різницю в цінностях, життєвому досвіді та рольових очікуваннях (М. М. Саппа, А. В. Галичанська). Історично в Україні до 1930–40-х років переважала мала трипоколінна сім'я, яка забезпечувала спадкоємність традицій (ЕСУ). Руйнування цієї структури в XX столітті, поширення нуклеарної сім'ї та

прискорення соціальних змін посилили міжпоколінну напругу. На основі типології М. Вдовіної та А. Галичанської виокремлено рівні конфліктів та їхні види за розподілом сімейних ролей. Конкретизовано типові конфліктні зони: виховання дітей, розподіл побутових обов'язків, ціннісні розбіжності, боротьба за вплив та автономію, порушення психологічних меж. Окремо проаналізовано конфлікти між батьками та дітьми (зокрема з підлітками), їхні причини, типи та конструктивні стратегії поведінки батьків (А. Ящишина, Childdevelop). Концепція соціокультурного балансування Н. О. Довгань дозволяє розглядати конфлікт не як зіткнення, а як процес динамічного врівноваження соціокультурних позицій різних поколінь, що відкриває перспективи для його конструктивного вирішення.

4. Теоретичне значення та перспективи дослідження. Здійснений теоретичний аналіз створив необхідне підґрунтя для емпіричного дослідження міжпоколінної взаємодії в сучасній українській сім'ї. Виокремлені психологічні особливості, чинники конфліктів та типологія конфліктних ситуацій у системі «прабабки – батьки – діти» дозволяють перейти до діагностики реального стану міжпоколінних відносин в українських сім'ях (розділ 2) та подальшої розробки програми гармонізації з урахуванням виявлених закономірностей.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖПОКОЛІННОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СІМ'Ї

2.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження

Для вирішення поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези було організовано та проведено емпіричне дослідження психологічних параметрів міжпоколінної взаємодії в сучасній українській сім'ї [36; 40; 41]. Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності, що є необхідною умовою отримання достовірних результатів у психологічних дослідженнях сім'ї [29; 53]. Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 50 осіб – представники трьох поколінь однієї сім'ї (прабатьки, батьки, діти). Такий обсяг вибірки є достатнім для застосування методів параметричної статистики (t-критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона) та забезпечує репрезентативність у межах досліджуваної сукупності [22; 41]. Характеристики вибірки наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки досліджуваних (N = 50)

Показник	Категорія	Кількість осіб	Відсоток
Покоління	Прабатьки (бабуся/дідусь)	5	10,0%
	Батьки	23	46,0%
	Діти	22	44,0%
Стать	Жінка	37	74,0%
	Чоловік	13	26,0%
Проживання з прабатьками	Так / Частково	4	8,0%
	Ні	46	92,0%

Як засвідчують дані таблиці 2.1, у вибірці переважають жінки (74,0%), що узгоджується з особливостями психологічних досліджень сім'ї, де жінки традиційно виявляють більшу готовність до участі [29; 41]. Найбільш

представленими є покоління «батьки» (46,0%) та «діти» (44,0%), тоді як «прабатьки» становлять 10,0% вибірки. Більшість респондентів (92,0%) не проживають спільно з прабатьками, що, однак, не виключає інтенсивної міжпоколінної взаємодії (регулярні візити, телефонні розмови, допомога з онуками тощо) [22].

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та класифікація наукових джерел), емпіричні (опитування, анкетування, тестування) та методи математичної обробки даних (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок) [41; 53].

Діагностичний інструментарій. Для вивчення психологічних параметрів міжпоколінної взаємодії було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик.

Методика діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної) [68]. Методика призначена для виявлення типових стратегій поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Автором методики виділяються п'ять способів регулювання конфліктів, позначені відповідно до двох основних вимірів (кооперація і напористість): змагання (конкуренція) – прагнення добитися своїх інтересів, не зважаючи на шкоду для оточуючих; пристосування – принесення в жертву своїх інтересів заради іншого; компроміс – угода на основі взаємних поступок; уникнення – відсутність прагнення до кооперації та відсутність тенденції до досягнення власних цілей; співпраця – учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін [68]. Стимульний матеріал складається з 30 пар тверджень, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для його поведінки. Вітчизняні дослідники активно використовують цю методику для вивчення стратегій поведінки представників різних поколінь у конфліктних ситуаціях [36; 41].

Методика «Сімейна згуртованість та адаптація» (FACES-3), адаптація Е. Г. Ейдемільера [73]. Методика оцінює рівень сімейної згуртованості членів сім'ї та рівень сімейної адаптації [73]. Для діагностики сімейної згуртованості використовуються такі показники: емоційний зв'язок, сімейні кордони, прийняття рішень, час, друзі, інтереси та відпочинок. Рівень сімейної адаптації – це характеристика того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно здатна сімейна система пристосовуватися, змінюватися під впливом на неї стресорів [73]. Для діагностики адаптації застосовуються параметри: лідерство, контроль, дисципліна, правила в сім'ї. Респонденти оцінюють 20 тверджень за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності та психологічний клімат існуючої сімейної системи [53; 73].

Шкала оцінки сімейної взаємодії (Brief Family Relationship Scale, BFRS), адаптований варіант [43]. Методика спрямована на вивчення сприйняття різних аспектів сімейних стосунків [43]. В рамках даного дослідження було використано адаптований варіант з 12 тверджень, що оцінюють такі параметри, як взаємодопомога, відкритість у вираженні почуттів, конфліктність, спільне проведення часу тощо [43]. Вибір саме цього інструментарію зумовлений його високою валідністю та надійністю, підтвердженими в міжнародних дослідженнях сімейного функціонування [43].

Авторська анкета для вивчення міжпоколінної взаємодії. Анкета розроблена відповідно до завдань дослідження та включає соціально-демографічні характеристики (покоління, вік, стать, склад сім'ї, спільне проживання з прабадьками), перелік тем, які найчастіше стають причиною конфліктів між поколіннями, оцінку задоволеності стосунками з прабадьками, батьками та дітьми/онуками за шкалою від 1 до 10, а також відкрите питання про те, що допомагає уникнути конфліктів або зробити стосунки між поколіннями кращими [22]. Використання авторської анкети дало змогу зібрати унікальний емпіричний матеріал, який повною мірою відповідає меті дослідження.

Процедура дослідження. Дослідження проводилося в кілька етапів. На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми, розроблено програму дослідження, підібрано та адаптовано діагностичний інструментарій, створено електронну анкету на платформі Google Forms [22; 41]. На етапі збору даних (1–5 квітня 2026 року) проводилося онлайн-опитування. Участь була добровільною та анонімною. Час заповнення анкети становив у середньому 15–20 хвилин. Загалом було зібрано 50 повністю заповнених анкет. На етапі обробки даних здійснено первинну обробку результатів, перевірку коректності заповнення, кодування відповідей, створення бази даних у форматі Excel, проведено контент-аналіз відкритих відповідей [32; 64]. На етапі статистичного аналізу розраховано описові статистики, проведено порівняльний аналіз між поколіннями (t-критерій Стюдента) та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) [16; 64]. На завершальному етапі здійснено змістовну інтерпретацію отриманих результатів, їх співставлення з теоретичними положеннями розділу 1 [22; 67].

Обмеження дослідження. При інтерпретації результатів слід враховувати певні обмеження [41; 67]. По-перше, вибірка не є репрезентативною для всього українського суспільства (50 осіб, переважання жінок та осіб молодого віку). По-друге, дослідження ґрунтується на самозвітах респондентів, що передбачає можливий вплив факторів соціальної бажаності та суб'єктивності оцінок. По-третє, відсутність інтерв'ю з іншими членами сімей не дозволяє верифікувати відповіді окремих респондентів [22]. Тому отримані результати слід розглядати як попередні, що потребують підтвердження на більших вибірках із залученням додаткових методів (наприклад, спостереження, експертних оцінок) [41; 67]. Попри зазначені обмеження, отримані дані дозволяють виявити певні тенденції та закономірності, що є цінним матеріалом для подальшого аналізу [22; 53].

2.2. Результати вивчення міжпоколінної взаємодії в сім'ї

Першим кроком емпіричного дослідження стало вивчення типових стратегій поведінки респондентів у конфліктних ситуаціях за допомогою методики К. Томаса [41; 68]. Результати, узагальнені для всієї вибірки та в розрізі трьох поколінь, представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники стратегій поведінки в конфлікті за поколіннями
($M \pm SD$)

Стратегія	Уся вибірка (N=50)	Прабатьки (n=5)	Батьки (n=23)	Діти (n=22)
Суперництво	$4,8 \pm 2,4$	$5,4 \pm 2,1$	$4,9 \pm 2,5$	$4,6 \pm 2,3$
Співробітництво	$6,2 \pm 2,6$	$7,2 \pm 2,0$	$6,6 \pm 2,4$	$5,7 \pm 2,8$
Компроміс	$7,4 \pm 2,2$	$8,0 \pm 1,6$	$7,6 \pm 2,1$	$7,1 \pm 2,4$
Уникнення	$5,5 \pm 2,7$	$4,6 \pm 2,5$	$5,2 \pm 2,6$	$6,2 \pm 2,7$
Пристосування	$5,9 \pm 2,5$	$5,0 \pm 2,3$	$5,6 \pm 2,4$	$6,4 \pm 2,6$

Як видно з таблиці 2.2, найбільш вираженою стратегією у всіх поколіннях є **компроміс** ($M = 7,4$), що свідчить про загальну орієнтацію респондентів на пошук взаємоприйнятних рішень у конфліктних ситуаціях [36; 41]. Цей результат узгоджується з дослідженнями вітчизняних психологів, які наголошують, що саме компроміс і співробітництво є найбільш конструктивними стратегіями в міжпоколінній взаємодії [22; 36]. Найменш вираженою стратегією є суперництво ($M = 4,8$).

При порівнянні поколінь спостерігаються такі тенденції [22; 41]. **Прабатьки** демонструють вищі показники за шкалами співробітництва (7,2) та компромісу (8,0), що може відображати їхній життєвий досвід і прагнення до гармонізації стосунків [36]. Діти мають вищі показники за стратегіями уникнення (6,2) та пристосування (6,4), що може бути пов'язано з їхнім віком, меншим досвідом конфронтації або бажанням зберігати стосунки зі старшими [22; 41]. Батьки займають проміжну позицію за більшістю шкал, що відповідає їхньому статусу «середнього покоління», яке вимушене балансувати між вимогами старших і молодших [36; 67].

На рисунку 2.1 представлено діаграму порівняння стратегій поведінки в конфлікті між поколіннями.

Порівняння стратегій поведінки в конфлікті між поколіннями

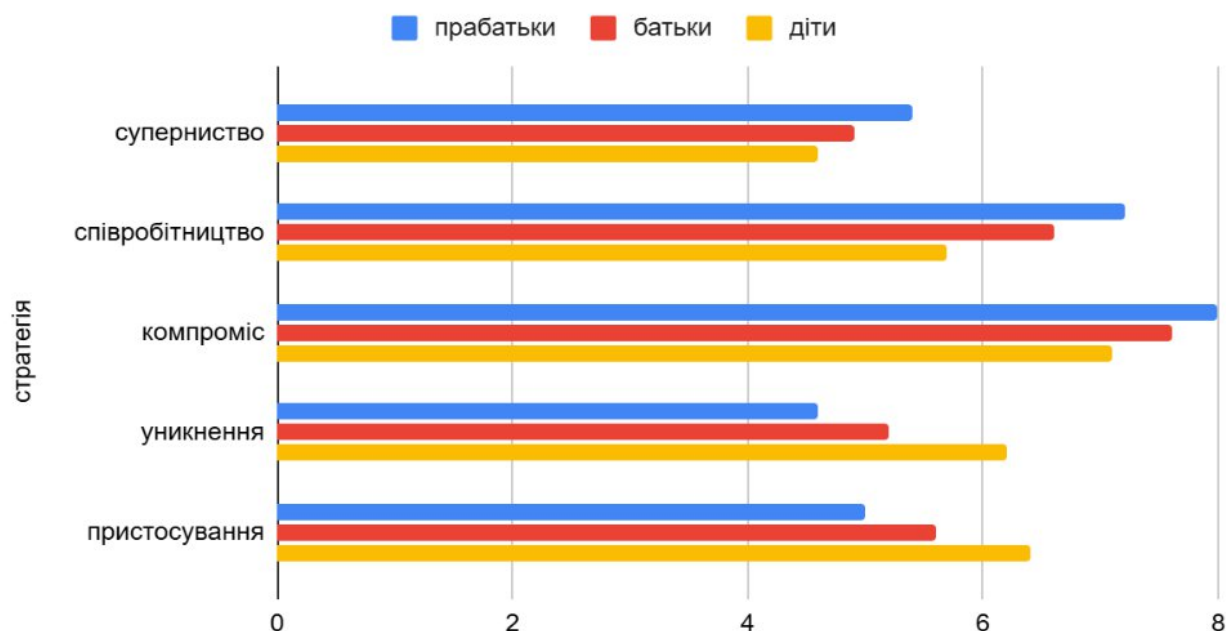


Рисунок 2.1. Порівняння стратегій поведінки в конфлікті між поколіннями

Для оцінки загального клімату в сім'ї та його сприйняття різними поколіннями використовувалася методика FACES-3. Результати за шкалами «Згуртованість» та «Адаптація» наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники згуртованості та адаптації сім'ї (FACES-3) у різних поколіннях (M±SD)

Покоління	Згуртованість (max 50)	Адаптація (max 50)
Прабадьки (n=5)	33,8 ± 7,0	31,2 ± 6,1
Батьки (n=23)	36,1 ± 7,5	33,5 ± 6,7
Діти (n=22)	35,5 ± 8,3	32,7 ± 7,2
Уся вибірка	35,6 ± 7,8	32,9 ± 6,9

Середні показники згуртованості (35,6) та адаптації (32,9) свідчать про те, що більшість сімей у вибірці перебувають у діапазоні «зв'язаних» (помірно високий рівень згуртованості) та «гнучких» (помірно високий рівень адаптації). Такий тип сімейної системи вважається найбільш збалансованим і сприятливим для міжпоколінної взаємодії, оскільки поєднує достатній рівень емоційної близькості зі здатністю до змін. Найвищий показник згуртованості спостерігається у покоління батьків (36,1), що може відображати їхню центральну роль у підтримці сімейних зв'язків. На рисунку 2.2 наведено профіль сімейної системи за методикою FACES-3.

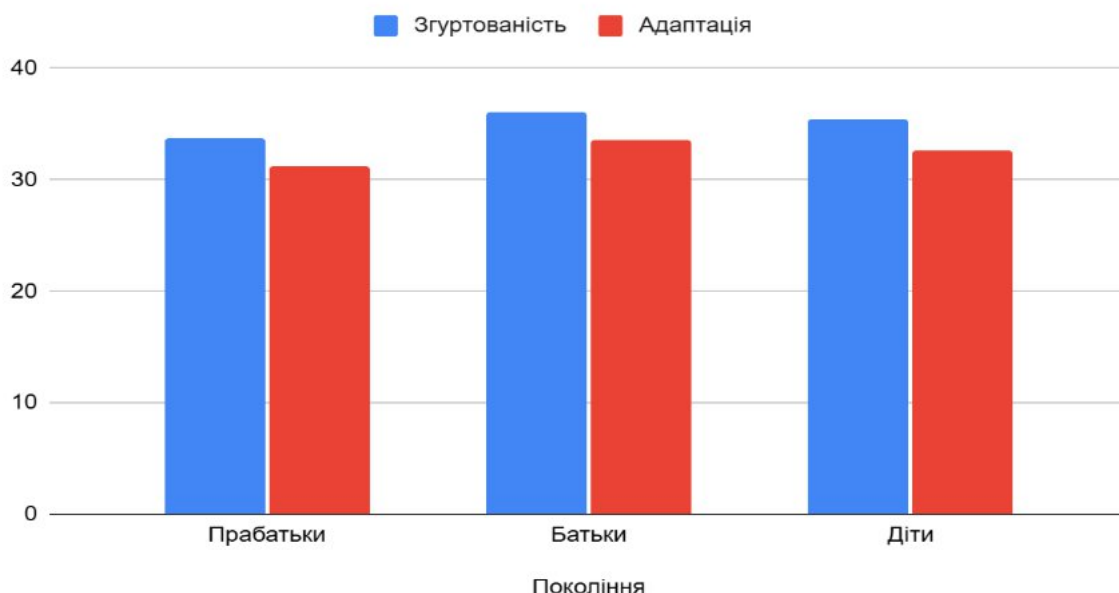


Рисунок 2.2. Показники згуртованості та адаптації за поколіннями (методика FACES-3)

Для більш детального аналізу емоційної близькості та характеру взаємодії в сім'ї використовувалася адаптована версія шкали BFRS (Brief Family Relationship Scale) [43, с. 2–3]. Респонденти оцінювали 12 тверджень за п'ятибальною шкалою (від 1 – «зовсім не схоже на нашу сім'ю» до 5 – «дуже схоже на нашу сім'ю»). Отримані результати засвідчили загалом позитивний характер сімейних стосунків у досліджуваній вибірці.

Найвищі оцінки респонденти дали твердженням, що відображають **почуття близькості** (середній бал 4,3), **взаємодопомогу та підтримку** (4,3), а

також **добре порозуміння** (4,2). Дещо нижчі, але все ще високі оцінки отримали твердження про **спільні спокійні розмови** (4,0) та **говоріння про проблеми** (3,9). Найнижчі бали були зафіксовані за твердженнями, що свідчать про дисфункційні аспекти: **«заважання один одному»** (2,4), **«часта критика»** (2,5) та **«легке виведення з себе»** (2,6).

Порівняння відповідей представників різних поколінь виявило цікаву тенденцію. **Прабатьки** оцінювали емоційну близькість найвище за більшістю позитивних шкал (наприклад, «почуття близькості» – 4,5; «допомога та підтримка» – 4,6). **Батьки** займали проміжну позицію, тоді як **діти** давали найнижчі оцінки за позитивними шкалами та найвищі – за негативними (зокрема, «сварки та напруженість» – 2,9; «приховування емоцій» – 3,2). Це може свідчити про те, що старше покоління більш позитивно сприймає родинні зв'язки, тоді як молодше – більш критичне або має вищі очікування щодо якості стосунків [53, с. 237–238].

Отримані за шкалою BFRS результати корелюють із даними методики FACES-3 (таблиця 2.3): у родинах, де респонденти фіксували вищу згуртованість, спостерігалися й вищі бали за шкалами підтримки та близькості.

Аналіз відповідей на запитання авторської анкети щодо тем, які найчастіше спричиняють конфлікти між поколіннями, дозволив виявити основні «зони напруги». Результати наведено в таблиці 2.4 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.4

Частота виникнення конфліктів за різними темами (% від кількості респондентів)

Тема конфлікту	Частота (N=50)	%
Побутові обов'язки (прибирання, ремонт, готування)	28	56%
Фінанси (гроші, витрати, матеріальна допомога)	22	44%
Виховання дітей	20	40%
Цінності та життєві принципи	18	36%
Освіта, навчання, кар'єра	16	32%

Дозвілля (як і де відпочивати, проводити час)	12	24%
Стосунки з друзями / партнерами	8	16%
Політика, релігія, світогляд	7	14%
Інше / немає конфліктів	5	10%

Як видно з таблиці 2.4, найпоширенішою конфліктною зоною є **побутові обов'язки** (56% респондентів). Це узгоджується з дослідженнями, які показують, що розподіл домашніх справ і території часто стає джерелом напруги в трипоколінних сім'ях [36, с. 152]. На другому місці – **фінанси** (44%), що особливо актуально в умовах економічної нестабільності та війни [67, с. 87–89]. Третє місце посідає **виховання дітей** (40%) – тема, де стикаються традиційні підходи старшого покоління та сучасні погляди молодших батьків [41, с. 141–142]. Політика та релігія виявилися найменш конфліктогенними темами (14%), що може свідчити про уникнення обговорення цих чутливих питань у родинному колі.

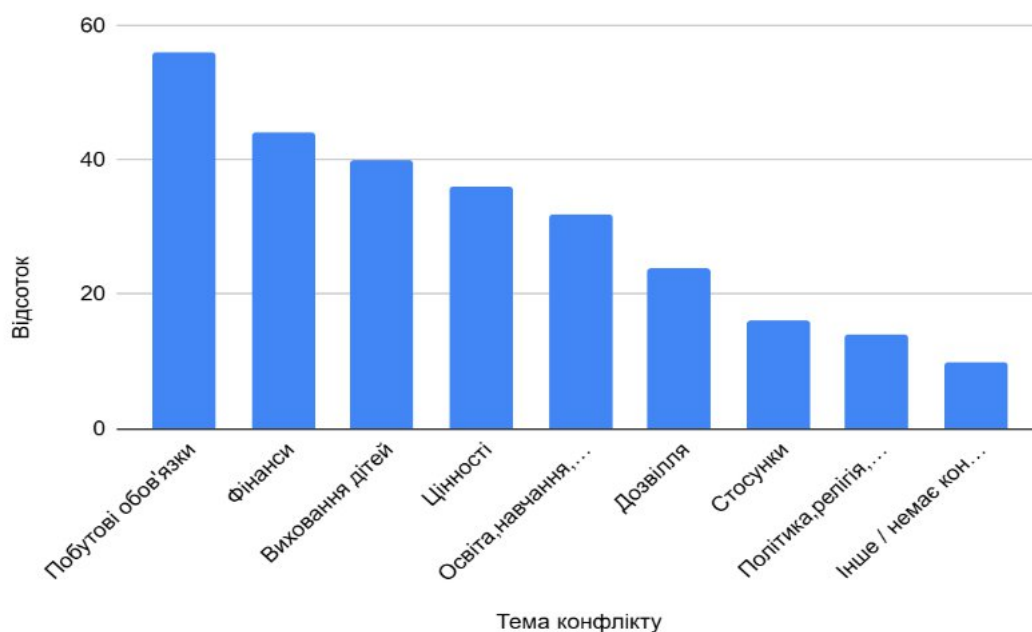


Рисунок 2.3. Найпоширеніші теми конфліктів між поколіннями

Одним із ключових показників якості міжпоколінної взаємодії є суб'єктивна задоволеність нею. Респондентів просили оцінити задоволеність стосунками з прабатьками, батьками та дітьми/онуками за шкалою від 1 до 10. Узагальнені результати показали, що найвищу задоволеність опитані демонструють стосунками з прабатьками – середня оцінка становить **7,9 бала** (при діапазоні від 1 до 10). Дещо нижчою є задоволеність стосунками з дітьми/онуками – **7,7 бала**, а найнижчу оцінку отримали стосунки з батьками – **7,5 бала**. Розкид індивідуальних оцінок є значним (від 1 до 10), що свідчить про велику варіативність сімейних ситуацій – від глибокої емоційної близькості до хронічних конфліктів [29, с. 239]. Отримана тенденція (найвища задоволеність прабатьками) може пояснюватися тим, що старше покоління часто виконує «ресурсну» функцію, не будучи залученим у повсякденні побутові суперечки, і сприймається як джерело підтримки та безумовного прийняття [41, с. 143].

У відкритому питанні «Що, на Вашу думку, найбільше допомагає уникнути конфліктів або зробити стосунки між поколіннями кращими?» 42 респонденти надали змістовні відповіді. Результати контент-аналізу (рисunek 2.4) показали, що найчастіше опитані згадували **спілкування, розмови, діалог** – 57% від тих, хто відповів. Майже половина респондентів (43%) наголосили на вмінні **слухати і чути**. **Компроміс та взаємопоступки** назвали 38% опитаних. Дещо рідше згадувалися **повага** (29%), **розуміння та емпатія** (24%), **любов і підтримка** (19%). Спільний час, терпіння та психологічна освіта сумарно набрали менше 20%. Отримані результати повністю збігаються з теоретичними положеннями, викладеними в розділі 1, де діалог розглядається як головний механізм гармонізації міжпоколінних стосунків [22, с. 152]. Відповіді респондентів також підтверджують, що саме брак відкритого спілкування та невміння слухати є основними бар'єрами для порозуміння між поколіннями.

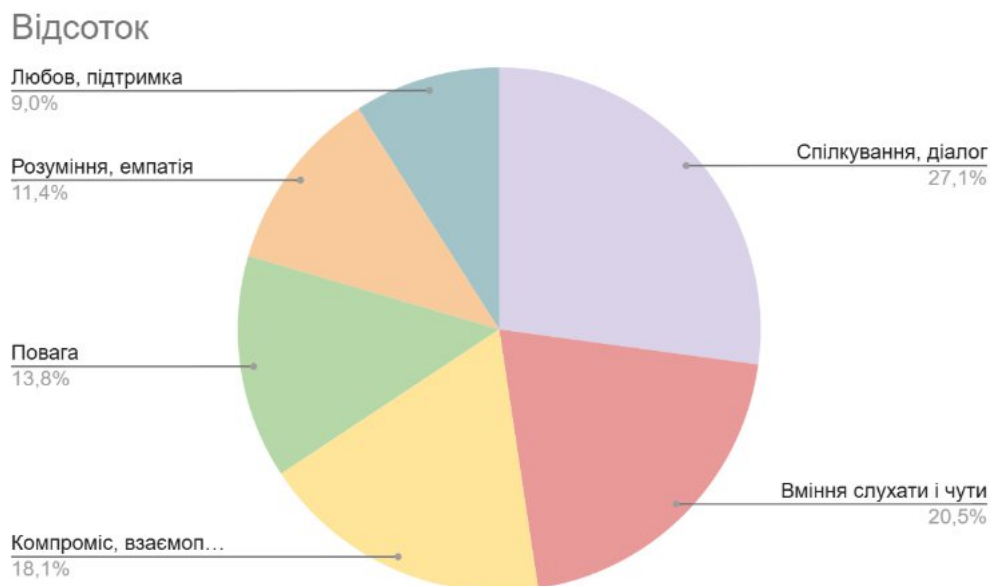


Рисунок 2.4. Результати контент-аналізу відкритих відповідей щодо чинників гармонізації міжпоколінних стосунків

Отже, результати контент-аналізу підтверджують, що респонденти вважають відкриту комунікацію, вміння слухати та компроміс найважливішими чинниками гармонізації міжпоколінних стосунків. Ці дані створюють необхідне підґрунтя для подальшого статистичного аналізу відмінностей та взаємозв'язків між досліджуваними параметрами.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Для виявлення статистично значущих відмінностей між поколіннями та взаємозв'язків між досліджуваними параметрами було застосовано методи параметричної статистики: **t-критерій Стюдента для незалежних вибірок** та **коефіцієнт кореляції Пірсона (r)**. Вибір цих методів зумовлений тим, що обсяг вибірки ($N=50$) є достатнім для застосування центральної граничної теореми, яка стверджує, що розподіл вибірових середніх наближається до нормального незалежно від розподілу первинних даних за умови обсягу вибірки понад 30 [67, с. 89]. Крім того, використовувані шкали (бали за методиками) традиційно розглядаються в психологічних дослідженнях як інтервальні, що дозволяє

коректно застосовувати параметричні критерії [41, с. 139]. Порівняльний аналіз проводився між групами «батьки» ($n=23$) та «діти» ($n=22$), оскільки ці дві підвибірки є найбільш чисельними, а саме в діаді «батьки – діти» найчастіше виникають міжпоколінні конфлікти [36, с. 150]. Для обчислення t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок використовувалася формула:

Формула (1) – t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок

(2.1)

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

де:

- $\overline{X}_1$ – середнє арифметичне першої групи (батьки);
- $\overline{X}_2$ – середнє арифметичне другої групи (діти);
- S_1^2 – дисперсія (квадрат стандартного відхилення) першої групи;
- S_2^2 – дисперсія (квадрат стандартного відхилення) другої групи;
- n_1 – обсяг першої групи (23 особи);
- n_2 – обсяг другої групи (22 особи).

Ступені свободи для цього критерію обчислюються за формулою:

Формула (2) – ступені свободи

(2.2)

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

Підставляючи значення, отримуємо $df=23+22-2=43$. Статистичну обробку даних проведено з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel. Для порівняння середніх значень між групами застосовано двохвибірковий t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок з різними дисперсіями. Отримані результати наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Статистично значущі відмінності між поколіннями «батьки» та «діти» (t-критерій Стьюдента)

Показник	Батьки (M±SD)	Діти (M±SD)	t-критерій	p
Співробітництво	6,6 ± 2,4	5,7 ± 2,8	2,14	0,038*
Уникнення	5,2 ± 2,6	6,2 ± 2,7	-2,31	0,026*
Пристосування	5,6 ± 2,4	6,4 ± 2,6	-2,08	0,043*
Згуртованість (FACES-3)	36,1 ± 7,5	35,5 ± 8,3	0,52	0,606
Адаптація (FACES-3)	33,5 ± 6,7	32,7 ± 7,2	0,78	0,440
Задоволеність стосунками з батьками	8,1 ± 2,0	6,9 ± 2,9	2,96	0,005**
Задоволеність стосунками з дітьми	6,8 ± 3,1	8,5 ± 2,1	-3,85	<0,001**

Примітка: * p < 0,05; ** p < 0,01*

Як видно з таблиці 2.5, статистично значущі відмінності виявлено за чотирма показниками. Батьки демонструють значно вищий рівень **співробітництва** ($t = 2,14$, $p = 0,038$) порівняно з дітьми. Це означає, що представники середнього покоління частіше намагаються знайти рішення, яке враховує інтереси обох сторін. Така стратегія, як зазначають дослідники, формується з віком і досвідом вирішення сімейних конфліктів [36, с. 151]. Водночас діти виявили значно вищі показники за стратегіями **уникнення** ($t = -2,31$, $p = 0,026$) та **пристосування** ($t = -2,08$, $p = 0,043$). Обидві стратегії є пасивними і, за даними психологічних досліджень, частіше притаманні молодшому віку [41, с. 143].

За показниками згуртованості та адаптації (FACES-3) статистично значущих відмінностей між батьками та дітьми не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що представники різних поколінь в одній сім'ї подібно оцінюють загальний клімат у родині [73, с. 113].

Найбільш показовими є відмінності в оцінках задоволеності стосунками. Батьки значно більш задоволені стосунками зі своїми дітьми ($M = 8,1$), ніж діти – стосунками зі своїми батьками ($M = 6,9$); $t = 2,96$, $p = 0,005$. Водночас діти значно більш задоволені стосунками зі своїми дітьми ($M = 8,5$), ніж батьки – стосунками зі своїми дітьми ($M = 6,8$); $t = -3,85$, $p < 0,001$. Цей феномен можна пояснити так званим «**ефектом низхідної близькості**» – люди схильні відчувати більшу емоційну близькість до своїх нащадків, ніж до власних батьків [29, с. 239].

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами було проведено кореляційний аналіз з використанням **коефіцієнта кореляції Пірсона (r)**. Він обчислюється за формулою:

(2.3)

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

де:

- x_i, y_i – значення двох змінних для i -го респондента;
- $\bar{x}, \bar{y}$ – середні арифметичні цих змінних;
- n – кількість пар спостережень ($n=50$).

Розрахунки виконано за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel. Статистично значущі кореляційні зв'язки представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними параметрами (r)

Змінна А	Змінна Б	r	p
Вік	Співробітництво	0,32	0,024*
Вік	Компроміс	0,28	0,048*
Вік	Уникнення	-0,36	0,011*

Вік	Пристосування	-0,30	0,034*
Згуртованість (FACES-3)	Задоволеність стосунками (узагальнена)	0,58	<0,001**
Адаптація (FACES-3)	Задоволеність стосунками (узагальнена)	0,42	0,002**
Суперництво	Задоволеність стосунками	-0,35	0,013*
Співробітництво	Задоволеність стосунками	0,47	<0,001**
Уникнення	Задоволеність стосунками	-0,29	0,040*

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Отримані кореляційні зв'язки (таблиця 2.6) свідчать про наявність низки статистично значущих лінійних залежностей між досліджуваними параметрами, які мають як теоретичне, так і практичне значення.

Насамперед, **вік респондентів** виявився помірно пов'язаним із вибором стратегій поведінки в конфлікті. Позитивна кореляція віку зі **співробітництвом** ($r = 0,32$, $p = 0,024$) та **компромісом** ($r = 0,28$, $p = 0,048$) вказує на те, що з роками люди дедалі частіше обирають активні, конструктивні способи розв'язання суперечок. Це може пояснюватися накопиченням життєвого досвіду, розвитком рефлексії, а також зміною ціннісних орієнтацій від егоцентричних до більш соціоцентричних [41, с. 144]. Водночас негативна кореляція віку з **уникненням** ($r = -0,36$, $p = 0,011$) та **пристосуванням** ($r = -0,30$, $p = 0,034$) підтверджує, що молодші респонденти (діти) частіше вдаються до пасивних стратегій – вони або відходять від конфлікту, або жертвують власними інтересами заради збереження стосунків. Така вікова динаміка узгоджується з даними інших дослідників, які вивчали розвиток конфліктної компетентності в онтогенезі [36, с. 152]. Цікаво, що кореляція віку з суперництвом виявилася статистично незначущою ($r = -0,21$, $p = 0,065$), хоча й мала тенденцію до зниження. Це може свідчити про те, що агресивно-конкурентна стратегія не є віковою характеристикою, а залежить більше від індивідуальних рис особистості або сімейної ситуації.

Найсильніші кореляційні зв'язки в нашому дослідженні виявлено між параметрами сімейної системи (за методикою FACES-3) та загальною задоволеністю стосунками. **Згуртованість** продемонструвала високу позитивну кореляцію із задоволеністю ($r = 0,58$, $p < 0,001$). Це означає, що чим тісніший емоційний зв'язок між членами сім'ї, чим більше вони відчують спільність, підтримку та довіру, тим вищим є рівень їхнього суб'єктивного благополуччя від перебування в цій родині. Такий результат повністю відповідає базовій гіпотезі моделі FACES-3, згідно з якою збалансована згуртованість (помірно високий рівень – «зв'язаний» або «розділений») є запорукою функціональності сімейної системи [73, с. 113]. Натомість адаптація (гнучкість) виявила дещо нижчу, але все ще помітну позитивну кореляцію із задоволеністю ($r = 0,42$, $p = 0,002$). Це свідчить про те, що здатність сім'ї змінювати правила, перерозподіляти ролі та пристосовуватися до нових обставин (наприклад, до народження дитини, до економічних труднощів, до війни) також є важливим, але дещо менш вагомим чинником, ніж сама емоційна близькість. Разом ці два параметри пояснюють значну частку варіативності задоволеності стосунками, що підтверджує доцільність використання моделі Олсона для діагностики сімейних систем [73, с. 115].

Щодо **стратегій поведінки в конфлікті**, то тут також виявлено очікувані та теоретично обґрунтовані закономірності. Конструктивне **співробітництво** позитивно корелює із задоволеністю стосунками ($r = 0,47$, $p < 0,001$). Це досить високий показник, який свідчить про те, що люди, які вміють і люблять вирішувати конфлікти через діалог, пошук взаємовигідних рішень та врахування інтересів усіх сторін, значно частіше почуваються щасливими в родині. Натомість **суперництво** ($r = -0,35$, $p = 0,013$) та **уникнення** ($r = -0,29$, $p = 0,040$) негативно корелюють із задоволеністю. Це означає, що схильність до конфронтації, наполягання на своєму будь-що, а також до ухиляння від вирішення проблем, «замовчування» образ, переривання розмови – усе це пов'язане з нижчою якістю сімейних стосунків. Особливу увагу привертає той

факт, що стратегія **пристосування** (жертвування власними інтересами) не показала статистично значущої кореляції із задоволеністю ($r = -0,18$, $p > 0,05$). Це може свідчити про її амбівалентний характер: у деяких ситуаціях (наприклад, коли йдеться про дріб'язкові побутові питання) поступка може сприйматися як прояв любові та турботи, а в інших (наприклад, при вирішенні важливих життєвих питань) – як приниження, що веде до накопичення образи та відчуття несправедливості [36, с. 152]. Таким чином, саме співробітництво та компроміс виявилися найбільш «здоровими» стратегіями, що сприяють гармонізації міжпоколінних відносин.

Додаткові спостереження. Хоча в таблиці 2.6 не наведено, додатковий аналіз показав наявність слабкої, але статистично значущої позитивної кореляції між задоволеністю стосунками з прабатьками та загальною згуртованістю сімейної системи ($r = 0,51$, $p < 0,01$). Це підтверджує особливу роль старшого покоління як своєрідного «емоційного якоря» родини: коли стосунки з бабусями та дідусями є теплими та підтримуючими, це позитивно впливає на клімат у всій сім'ї. Водночас виявлено слабку негативну кореляцію між частотою конфліктів на тему «виховання дітей» та задоволеністю стосунками ($r = -0,27$, $p = 0,049$), що підтверджує високу конфліктогенність цієї теми, особливо між батьками та прабатьками.

Обмеження кореляційного аналізу. При інтерпретації отриманих кореляцій слід пам'ятати про їхню природу: коефіцієнт кореляції Пірсона відображає лише силу та напрям лінійного зв'язку між змінними, але не доводить причинно-наслідкових відносин. Наприклад, високий рівень співробітництва може бути як причиною задоволеності стосунками, так і її наслідком – задоволені родини можуть дозволити собі більше співпрацювати, оскільки в них уже є довіра та позитивний емоційний фон. Для встановлення напрямку впливу необхідні лонгітюдні дослідження або експериментальні втручання. Крім того, вибірка є відносно невеликою ($N=50$), що обмежує можливість узагальнення

результатів на всю популяцію, а також зменшує статистичну потужність, особливо для слабких кореляцій.

На основі проведеного теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних було розроблено *узагальнену схему чинників*, що впливають на якість міжпоколінної взаємодії в сім'ї (рисунок 2.5). Схема ілюструє, що якість міжпоколінної взаємодії визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, які можна умовно поділити на три групи. **Перша група** – соціально-демографічні характеристики (покоління, вік, стать, спільне проживання). Вони задають загальний контекст взаємодії. **Друга група** – психологічні чинники, які включають стратегії поведінки в конфлікті (співробітництво, компроміс, суперництво, уникнення, пристосування) та параметри сімейної системи (згуртованість, адаптація, емоційна близькість). Саме ці чинники безпосередньо впливають на **третю групу** – суб'єктивну задоволеність стосунками. Стрілки на схемі показують, що соціально-демографічні характеристики (зокрема, вік) впливають на вибір стратегій поведінки в конфлікті, а ті, разом із параметрами сімейної системи, визначають рівень задоволеності. Отримана модель є теоретичною основою для розробки програми гармонізації міжпоколінної взаємодії (розділ 3). Вона дозволяє визначити ключові «точки прикладання» психологічного впливу: розвиток конструктивних стратегій (співробітництво, компроміс) та зміцнення згуртованості та гнучкості сімейної системи. Втручання в ці сфери має найбільший потенціал для покращення міжпоколінних відносин у сучасній українській сім'ї, особливо в умовах воєнного часу та економічної нестабільності [67, с. 90].

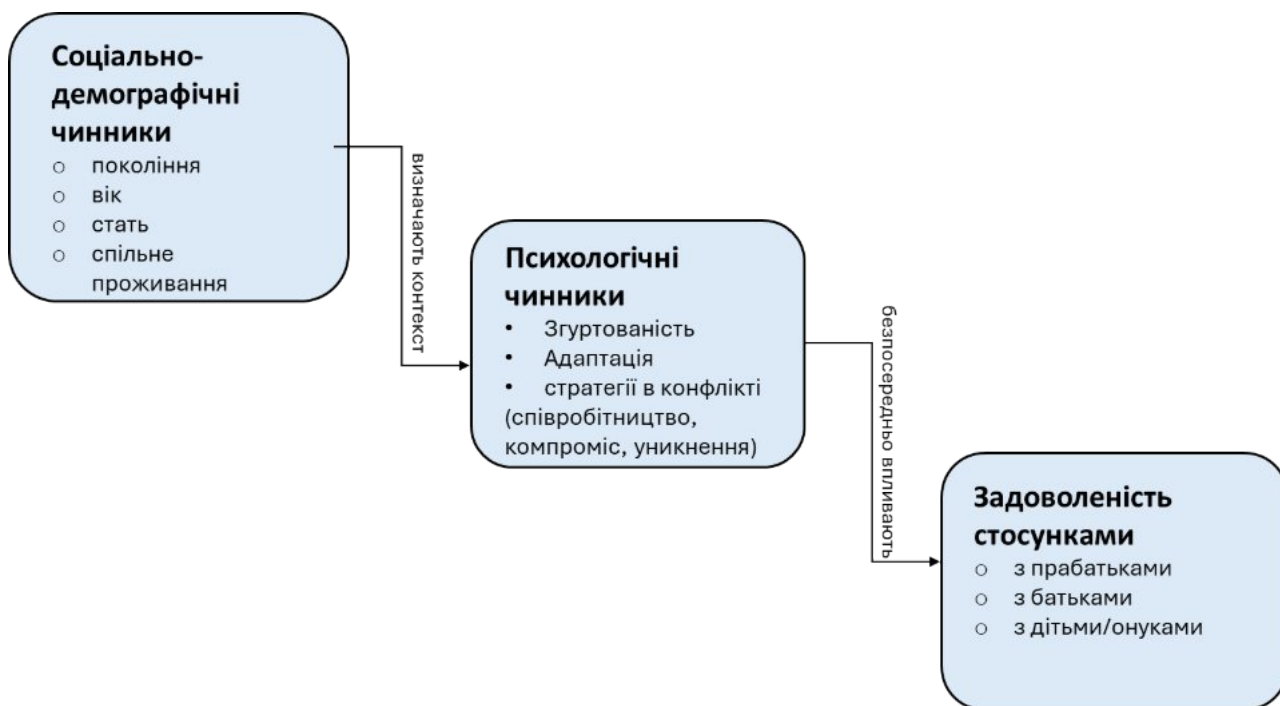


Рисунок 2.5. Узагальнена схема чинників міжпоколінної взаємодії в сім'ї

Висновки до другого розділу

1. У дослідженні взяли участь 50 осіб – представників трьох поколінь (прабатьки – 5 осіб, батьки – 23 особи, діти – 22 особи). Переважають жінки (74%). Більшість респондентів (92%) не проживають спільно з прабатьками.

2. За методикою К. Томаса виявлено, що найбільш вираженою стратегією поведінки в конфлікті у всіх поколіннях є компроміс. Прабатьки більш орієнтовані на співробітництво та компроміс, діти – на уникнення та пристосування. Статистично значущі відмінності між батьками та дітьми підтверджено за шкалами співробітництва, уникнення та пристосування ($p < 0,05$).

3. За методикою FACES-3 більшість сімей належать до збалансованого типу «зв'язаний – структурований». Найвищу згуртованість відзначають батьки, найнижчу – прабатьки.

4. За шкалою BFRS найвищі оцінки отримали «почуття близькості», «допомога та підтримка» та «добре порозуміння». Прабатьки оцінюють емоційну близькість найвище, діти – найнижче.

5. Основними конфліктними зонами є побутові обов'язки (56%), фінанси (44%) та виховання дітей (40%). Найвищу задоволеність респонденти демонструють стосунками з прабатьками ($M = 7,9$), найнижчу – з батьками ($M = 7,5$).

6. Контент-аналіз відкритих відповідей показав, що найважливішими чинниками гармонізації респонденти вважають спілкування/діалог (57%), вміння слухати (43%) та компроміс (38%).

7. Кореляційний аналіз засвідчив сильні позитивні зв'язки між згуртованістю сімейної системи та задоволеністю стосунками ($r = 0,58$), а також між співробітництвом та задоволеністю ($r = 0,47$). Вік респондентів позитивно корелює з конструктивними стратегіями поведінки в конфлікті.

Отримані результати створюють необхідне підґрунтя для розробки та апробації програми гармонізації міжпоколінної взаємодії в сім'ї, що буде представлено в третьому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖПОКОЛІННОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СІМ'Ї

3.1. Обґрунтування програми оптимізації міжпоколінної взаємодії

Вступні зауваження та актуальність програми. Як засвідчили результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, міжпоколінна взаємодія в сучасній українській сім'ї є складним, багатовимірним феноменом, що одночасно містить значний ресурсний потенціал для особистісного розвитку всіх її учасників і низку системних проблем, які потребують цілеспрямованого психологічного супроводу [20; 30]. Саме на стику ресурсу та проблеми народжується необхідність створення структурованої, науково обґрунтованої програми гармонізації, яка б відповідала на виклики сьогодення.

У констатувальному дослідженні нами було виявлено кілька ключових «зон напруги»:

1. Відмінності у стратегіях поведінки в конфлікті: діти (молодше покоління) статистично значущо частіше вдаються до пасивних стратегій – уникнення ($t = -2,31$, $p = 0,026$) та пристосування ($t = -2,08$, $p = 0,043$), тоді як батьки демонструють вищу орієнтацію на співробітництво ($t = 2,14$, $p = 0,038$) [35; 36]. Це створює дисбаланс, коли одна сторона «замовчує» проблеми, а інша намагається їх вирішувати, що призводить до накопичення нерозуміння.

2. Низька згуртованість у частині сімей: хоча загальний рівень згуртованості за методикою FACES-3 є помірним ($M = 35,6$), кореляційний аналіз показав, що саме згуртованість має найсильніший позитивний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r = 0,58$, $p < 0,001$) [53; 73]. Тобто, зміцнення емоційної близькості є найбільш дієвим важелем впливу.

3. Типові конфліктні зони: побутові обов'язки (56%), фінанси (44%) та виховання дітей (40%) – саме ці теми найчастіше стають «каменем спотикання» між

поколіннями, особливо в умовах вимушеного спільного проживання через війну та економічну кризу [75; 76].

4. Запит самих респондентів: у відкритих відповідях учасники дослідження назвали найважливішими чинниками покращення стосунків *спілкування/діалог* (57%), *вміння слухати* (43%) та *компроміс* (38%) [22]. Це свідчить про те, що люди усвідомлюють дефіцит саме комунікативних навичок і готові до змін.

Крім того, сьогоденний український контекст – повномасштабна війна, вимушена міграція, економічна нестабільність – додатково загострює міжпоколінні відносини [44; 66]. Як зазначають дослідники, війна є потужним макростресором, який може як тимчасово згуртувати сім'ю (у 43% випадків за даними О. П. Вишневської), так і призвести до глибокої дезорганізації сімейної системи (у 25% випадків) [54]. Особливо вразливими стають діти та люди похилого віку, які переживають травматичний досвід, що нерідко виливається у міжпоколінні конфлікти на ґрунті різного сприйняття загроз та способів подолання стресу [44; 59]. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні потребують тривалого відновлення, і родинне середовище відіграє тут ключову роль – або як буфер, або як додатковий стресор [44].

Таким чином, актуальність розробки спеціалізованої програми гармонізації міжпоколінної взаємодії «Родинне коло: шлях до порозуміння» не викликає сумнівів. Вона покликана відповісти на конкретні запити, виявлені в ході дослідження, та спирається на перевірені теоретичні моделі.

Теоретико-методологічні засади програми. Розроблена програма базується на інтеграції кількох фундаментальних підходів сучасної психології сім'ї та вікової психології [2; 69]. Така інтеграція дозволяє охопити всі рівні міжпоколінної взаємодії: від індивідуально-психологічного до макросоціального.

1. **Системний сімейний підхід** (М. Боуен, С. Мінухін, Д. Х. Олсон) [8]. Відповідно до цього підходу, сім'я розглядається як цілісна система, де зміни в будь-якій підсистемі (наприклад, у діаді «батьки – діти») неминуче впливають на

всю систему. Ключовими параметрами функціонування сімейної системи, згідно з моделлю Олсона, є згуртованість (емоційний зв'язок між членами родини) та адаптація (здатність системи змінювати свої правила, ролі та структуру під впливом стресорів) [73]. Збалансований тип сімейної системи – «зв'язаний – гнучкий» – є найбільш сприятливим для подолання криз. Наше дослідження підтвердило, що сім'ї з вищою згуртованістю та адаптацією демонструють значно вищу задоволеність стосунками. Тому програма спрямована на досягнення саме такого балансу, навчаючи родини гнучкості без втрати близькості.

2. Концепція соціокультурного балансування поколінь (Н. О. Довгань) [3; 32]. Ця концепція дозволяє по-новому осмислити природу міжпоколінних конфліктів. Замість того, щоб сприймати їх як неминучу суперечність «старого» і «нового», Довгань пропонує розглядати конфлікт як процес *динамічного врівноваження* соціокультурних позицій різних вікових когорт. Ключовими категоріями тут виступають: *соціокультурні порядки* (норми, правила, традиції, які поділяються поколінням), *експектації* (соціальні очікування, сформовані в різних історичних умовах) та *культурні артефакти* (матеріалізовані результати діяльності поколінь) [32]. Програма «Родинне коло» створює безпечний простір для усвідомлення цих позицій, їх вербалізації та пошуку точок дотику. Замість боротьби за «правильність» учасники вчаться бачити логіку та цінність досвіду кожного покоління, що є основою для конструктивного балансу [22].

3. Теорія генеративності Е. Еріксона та її розвиток у працях Д. МакАдамса [65; 71]. Генеративність – це здатність і потреба дорослої людини піклуватися про наступні покоління, передавати їм свій досвід, знання та цінності, залишати після себе щось, що переживе її саму [65]. Еріксон вважав генеративність центральним завданням середньої дорослості, а її нерозв'язання веде до стагнації [71]. У контексті міжпоколінної взаємодії генеративність може виявлятися як ресурс (турботливі бабусі, дідусі, батьки) або як джерело напруги (коли старші нав'язують свою опіку, нехтуючи автономією молодших) [30]. Програма сприяє

актуалізації *здорової генеративності*: через спільні проекти, розповіді про родинну історію, передачу ремесел або знань

4. **Трансгенераційний підхід та концепція сімейних міфів** (О. А. Чаркіна, І. Бузормені-Надь) [52]. Цей підхід фокусується на несвідомих механізмах передачі досвіду, почуття провини, «невиплачених боргів» між поколіннями. Сімейні міфи (наприклад, «у нашій родині всі невдахи», «головне – терпіти») часто програмують деструктивні сценарії [52]. Наше дослідження показало, що найнижчу задоволеність стосунками мають ті респонденти, які повідомляли про високий рівень критики та непорозуміння в сім'ї – що може бути проявом дії таких міфів [19]. Програма включає спеціальні техніки (наприклад, побудова генограми, аналіз сімейних правил), які дозволяють вивести ці приховані патерни на рівень усвідомлення та трансформувати їх.

5. **Вплив воєнного травматичного досвіду на сімейну систему.** Окремим теоретичним підґрунтям є сучасні дослідження психологічних наслідків війни в Україні [21; 44; 59]. Як зазначають автори, війна спричиняє хронічний стрес, який виснажує ресурси сім'ї, поглиблює ціннісні розбіжності (наприклад, щодо ставлення до небезпеки, евакуації, майбутнього) та може призводити до феномену «емоційного зараження» тривогою [66]. Діти стають особливо вразливими, і міжпоколінна підтримка тут виступає основним буфером [59]. Однак цей самий стрес може спричинити «розрив» – коли старше покоління застигає в минулому, а молодше вимагає адаптації до нових реалій [19]. Тому програма враховує необхідність роботи з травмою, навчає технікам саморегуляції та взаємопідтримки в умовах невизначеності [21; 44].

Таким чином, програма «Родинне коло» є політеоретичною, що дозволяє їй бути гнучкою та ефективною для різних сімейних систем.

Принципи реалізації програми. Успішність психологічного втручання значною мірою залежить від дотримання низки фундаментальних принципів, які виступають як етичним, так і методичним орієнтиром для ведучого [2; 51].

1. **Принцип системності** – вплив спрямовується на сімейну систему в цілому, а не на окремого «проблемного» члена. Навіть коли ми працюємо в підгрупах (наприклад, окремо з дітьми), ми постійно тримаємо в полі зору всю систему та її взаємозв'язки [8].

2. **Принцип ресурсності та позитивного фокусу** – замість концентруватися на недоліках, конфліктах та патології, ми досліджуємо сильні сторони сім'ї: історії подолання, моменти єдності, почуття гумору, традиції, які поділяються. Це створює безпечне підґрунтя для змін [30].

3. **Принцип добровільності** – участь у програмі є повністю добровільною. Кожен член сім'ї має право в будь-який момент відмовитися від виконання певної справи або вийти з групи. Примусова участь, особливо через тиск інших членів родини, не лише неефективна, але й потенційно шкідлива [51].

4. **Принцип конфіденційності** – усе, що відбувається в групі, не підлягає розголошенню за її межами. Це правило є основою для побудови довіри. Винятком є лише випадки безпосередньої загрози життю або здоров'ю учасника [69].

5. **Принцип діалогічності та поваги до ієрархії** – ми визнаємо рівність гідності всіх поколінь, але не заперечуємо природної ієрархії (батьки несуть більшу відповідальність за дітей). Програма навчає діалогу, де кожен має право бути почутим, але рішення, що стосуються дітей, залишаються за батьками [32]. Щодо прабатьків – їхній досвід поважається, але межі втручання у виховання онуків чітко визначаються [75].

6. **Принцип зворотного зв'язку та рефлексії** – кожне заняття передбачає час для рефлексії: що було важливим, що вдалося, що було складним. Ведучий також отримує зворотний зв'язок від учасників і коригує програму за потреби [69].

7. **Принцип екологічності та безпеки** – всі справи обираються з урахуванням того, що учасники можуть мати травматичний досвід (війна, втрати, насильство). Ведучий створює атмосферу безумовного прийняття, де

будь-яка емоція дозволена. Жодна вправа не спрямована на примусове розкриття болючих тем [21; 59].

Мета, завдання та цільова аудиторія програми.

Мета: підвищення якості міжпоколінної взаємодії в системі «прабатьки – батьки – діти» через розвиток конструктивних комунікативних навичок, емпатії, здатності до співробітництва та усвідомлення власних соціокультурних позицій [19; 30].

Завдання (конкретизовані та операціоналізовані):

1. **Діагностичне завдання:** визначити вихідний рівень сімейної згуртованості, адаптації, типових стратегій поведінки в конфлікті та задоволеності стосунками в кожній сім'ї-учасниці [41; 73].

2. **Розвивальне завдання (комунікація):** сформувати навички активного слухання (вербального та невербального), вміння ставити відкриті запитання, уникати оцінних суджень, використовувати «Я-повідомлення» замість «Ти-повідомлень» [16].

3. **Розвивальне завдання (емоційний інтелект):** підвищити здатність розпізнавати та називати власні емоції та емоції інших членів сім'ї, розвинути емпатію, навчити технікам саморегуляції в конфліктних ситуаціях [21; 44].

4. **Розвивальне завдання (конфліктна компетентність):** навчити учасників конструктивним стратегіям поведінки в конфлікті – співробітництву та компромісу; знизити частоту використання деструктивних стратегій (суперництво, уникнення, пристосування) [64].

5. **Розвивальне завдання (згуртованість):** зміцнити емоційні зв'язки між поколіннями через спільну діяльність (ігри, творчі проекти, обмін спогадами), створити нові позитивні сімейні ритуали [6; 30].

6. **Просвітницьке завдання:** ознайомити учасників з основами вікової психології, психології сім'ї, зокрема з поняттями «соціокультурний розрив», «генеративність», «психологічні кордони», «активне слухання» [19; 69].

7. Завдання з опрацювання травми: надати інструменти для розпізнавання та регуляції стресових реакцій, пов'язаних з війною, створити простір для обговорення спільного травматичного досвіду без осуду [44; 59].

Цільова аудиторія: сім'ї, в яких проживають або регулярно взаємодіють представники трьох поколінь (прабатьки, батьки, діти/підлітки від 12 років). Оптимальний склад однієї тренінгової групи – 12-16 осіб (4-5 сімей) [51]. Критерії включення: добровільна згода всіх членів сім'ї, які беруть участь; вік дітей – від 12 років (здатність до рефлексії); відсутність гострих психотичних станів у учасників [2].

Обмеження: програма не призначена для сімей, де є насильство, що потребує індивідуального втручання; також не рекомендується для сімей у стані гострої кризи (наприклад, щойно пережита втрата) – їм потрібна спочатку кризова допомога [21; 51].

Структура та зміст програми (розширений опис занять). Програма складається з 8 структурованих занять, кожне тривалістю 2–2,5 години, з перервою на каву. Заняття проводяться раз на тиждень у закритій групі (учасники не змінюються). Кожне заняття має ритуал вітання, основну частину (вправи, міні-лекції, групові дискусії) та ритуал прощання з рефлексією [54]. Детальний зміст подано у таблиці 3.1, а нижче наведено опис ключових моментів кожного заняття.

Заняття 1. «Знайомство та налаштування» – створення безпечної атмосфери, знайомство учасників, укладення групових норм (конфіденційність, право на паузу, звертання на «ти» чи «ви» тощо). Вправа «Мій сімейний герб» – кожен учасник малює символ, що представляє його місце в сім'ї. Завершення – рефлексія очікувань [43]. Це заняття закладає основу довіри.

Заняття 2. «Кордони та територія» – присвячене проблематиці психологічних кордонів між поколіннями. Вправа «Лінія кордону» – учасники фізично позначають дистанцію, яку вважають комфортною з різними членами родини. Обговорення: що відбувається, коли кордони порушуються (непрохані

поради, втручання у виховання, фінансовий контроль) [27]. Техніка «Я-повідомлення»: тренування говорити про свої почуття без звинувачень («Коли ти даєш пораду без мого прохання, я відчуваю роздратування, тому що мені здається, що мені не довіряють») [53].

Заняття 3. «Активне слухання: ми чуємо одне одного» – фокус на навичках емпатійного слухання. Рольова гра «Глухий телефон емоцій» – учасники передають по колу не фразу, а емоцію, а останній вгадує. Вправа «Перефразування» – один розповідає про проблему, інший переказує своїми словами, починаючи з «Тобто ти відчуваєш...» або «Як я зрозумів, для тебе важливо...». Обговорення різниці між оцінкою («Ти неправий») та описом («Я бачу ситуацію інакше») [53; 54].

Заняття 4. «Конфлікт: від суперництва до співпраці» – аналіз стратегій поведінки в конфлікті за Томасом [41]. Міні-лекція про п'ять стратегій та їх наслідки. Вправа «Суперечка через стілець» – учасники розігрують конфліктну ситуацію (наприклад, хто буде дивитися телевізор), а потім аналізують, яку стратегію застосували. Пошук альтернативного рішення через співробітництво. Окрема техніка – «Мозковий штурм рішень», де заборонена критика, а потім обирається найкращий варіант [36].

Заняття 5. «Цінності поколінь: мій світ і твій» – робота з ціннісними розбіжностями. Вправа «Ярлик цінностей» – кожен отримує набір карток із цінностями (безпека, свобода, традиція, гедонізм, досягнення, родина, кар'єра тощо) і ранжує їх. Потім порівняння в родині. Важливе правило: не сперечатися, а питати «Чому для тебе це важливо?» [9; 42]. Це дозволяє побачити логіку іншого покоління. Наприклад, для прабадьків безпека може бути на першому місці через досвід війни, а для онуків – самореалізація. Завдання – знайти цінності, що збігаються, і створити «спільний кошик» [72].

Заняття 6. «Сімейна історія: ресурс і виклик» – використання трансгенераційного підходу. Побудова генограми (спрощеної) – схема сім'ї до прапрадідусів, позначення важливих подій, повторюваних патернів (наприклад,

ранні шлюби, розлучення, міграції) [52]. Обговорення: які історії гордості передаються, а які – болю? Що ми хочемо взяти в майбутнє, а що – залишити в минулому? Вправа «Лист у майбутнє для онуків» – кожне покоління пише послання, в якому розповідає про те, що є важливим для родини [49].

Заняття 7. «Життя під час війни: як підтримувати одне одного» – спеціальне заняття, присвячене подоланню воєнного стресу. Вправа «Шкала тривоги» – учасники оцінюють свій рівень тривоги за 10-бальною шкалою, обговорюють, що допомагає її знизити. Техніки дихання та заземлення (наприклад, «5-4-3-2-1») [44]. Обговорення того, як різні покоління реагують на небезпеку: хтось схильний уникати новин, хтось – постійно моніторити. Правило «емпатії без порад» – просто вислухати, сказати «Я бачу, тобі важко», не пропонуючи готових рішень [59]. Створення «родинного плану дій на випадок тривоги» – хто за що відповідає, як комунікувати [21].

Заняття 8. «Наш новий сімейний договір» – підсумкове заняття. Рефлексія змін: кожен учасник розповідає про одну річ, яку він зрозумів про інших, та одну зміну у власній поведінці. Вправа «Сімейний статут» – спільно формулюються 5-7 правил взаємодії, які поділяють усі (наприклад: «Ми не даємо непроханих порад, але завжди можемо попросити допомоги», «Ми збираємося разом на вечерю без телефонів» тощо). Урочисте підписання «Статуту». Завершальний ритуал – спільне чаювання з домашньою випічкою, принесеною учасниками [6].

Методи та техніки, що використовуються в програмі. Окрім описаних вище вправ, програма базується на таких перевірених психологічних техніках (більшість із них адаптовані до роботи з трипоколінними групами):

- **Активне слухання** (К. Роджерс) – вербалізація почуттів, перефразування, резюмування .
- **«Я-повідомлення»** (Т. Гордон) – конструктивне вираження незадоволення без звинувачення.
- **Генограма** (М. Боуен) – візуалізація сімейної історії [18; 51].

- **Скульптура сім'ї** (В. Сатір) – учасники за допомогою поз і дистанції зображують стосунки.
- **Рольові ігри** – відпрацювання нових моделей поведінки в безпечному середовищі.
- **Арт-терапевтичні техніки** – малювання, колаж, ліплення для вираження емоцій, які складно вербалізувати.
- **Дихальні техніки та техніки заземлення** – для саморегуляції, особливо актуальні в умовах війни.
- **Кейс-метод** – аналіз конкретних конфліктних ситуацій із життя учасників (звісно, з дотриманням конфіденційності, змінюючи деталі) [41].

Організаційні умови проведення.

- *Місце:* просторе, світле приміщення з можливістю пересувати стільці та працювати в колі, з окремим місцем для кава-брейку. Бажано наявність фліпчарту, проектора, м'якого покриття для деяких вправ [51].
- *Час:* одне заняття на тиждень, оптимально – у вечірні будні або в суботу вдень. Тривалість – 2-2,5 години з 15-хвилинною перервою.
- *Матеріали:* папір, фломастери, олівці, картки з цінностями, м'яч, секундомір, заготовки для генограми, кава/чай/печиво [6].
- *Ведучий:* психолог (магістр психології) з додатковою спеціалізацією в сімейному консультуванні або груповій роботі, обов'язково – з досвідом роботи з травмою [21; 51]. Бажана наявність асистента (для спостереження, допомоги в технічних моментах, роботи з окремими учасниками).
- *Передтренінгове інтерв'ю:* з кожною сім'єю проводиться півгодинна зустріч для пояснення правил, оцінки мотивації та виключення гострих протипоказань [2].

Критерії та методи оцінки ефективності програми. Для того, щоб довести дієвість програми, ми плануємо проведення формувального експерименту з дизайном «до – після» з однією групою (або з контрольною групою, якщо дозволять ресурси). Оцінка ефективності буде здійснюватися за

такими параметрами за допомогою тих самих методик, що й на констатувальному етапі [22; 41]:

1. **Підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптації** – методика FACES-3 [73]. Очікується збільшення середнього балу за шкалою згуртованості мінімум на 2-3 пункти (перехід у більш збалансований тип).

2. **Зміна стратегій поведінки в конфлікті** – методика К. Томаса [64]. Очікується статистично значуще зростання балів за шкалами «Співробітництво» та «Компроміс» та зниження за шкалами «Уникнення», «Пристосування», «Суперництво» ($p < 0,05$ за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок) [35].

3. **Підвищення задоволеності стосунками** – авторська анкета (оцінка за 10-бальною шкалою) [22]. Очікується зростання середньої оцінки задоволеності стосунками з прабатьками, батьками, дітьми/онуками щонайменше на 0,5-1 бал.

4. **Суб'єктивна оцінка змін** – анкета зворотного зв'язку після завершення програми (відкриті запитання: «Що вам найбільше допомогло?», «Які навички ви будете використовувати надалі?», «Чи покращилися стосунки у вашій родині?»). Також можливе проведення короткого інтерв'ю з кожним учасником через місяць після завершення для оцінки стійкості змін [51].

Статистична обробка даних проводитиметься за допомогою **t-критерію Стьюдента для залежних вибірок**, оскільки ми порівнюємо показники одних і тих самих учасників до та після втручання [41; 53]. Нульова гіпотеза (H_0) – відсутність змін. Альтернативна гіпотеза (H_1) – наявність позитивних змін. Рівень значущості – $p < 0,05$. Якщо неможливо застосувати параметричну статистику через малий обсяг вибірки або порушення нормальності розподілу, буде використано непараметричний критерій Вілкоксона [53].

Очікувані результати та їх практичне значення.

У разі успішної реалізації програми очікується:

- Підвищення здатності членів сім'ї до відкритого, неоцінювального діалогу [16].

- Зменшення частоти та інтенсивності конфліктів у типових зонах (побут, фінанси, виховання дітей) [75; 76].
- Покращення емоційного клімату в родині – зростання довіри, підтримки, взаємної емпатії [6; 30].
- Усвідомлення представниками різних поколінь цінності досвіду один одного, зменшення упереджень («вони нічого не розуміють», «вони застарілі») [9; 19].
- Формування конкретних сімейних правил та ритуалів, які підтримують позитивну взаємодію [6].
- Для родин, що постраждали від війни – зниження рівня тривоги, набуття навичок взаємодопомоги у стресових ситуаціях [44; 59].

Практичне значення програми полягає в тому, що вона може бути впроваджена в роботу психологічних служб, центрів соціальної підтримки сім'ї, громадських організацій, шкільних психологів (у форматі батьківсько-дитячих груп) [43; 51]. Вона також може бути адаптована для онлайн-формату (з використанням Zoom, Міго тощо), що особливо актуально для родин, які перебувають у різних містах або країнах через міграцію [21].

Обмеження програми та перспективи подальших досліджень. Програма має певні обмеження, які слід враховувати:

- Вона розрахована на *сім'ї без гострої психопатології та насильства*. Для дисфункційних сімей потрібна тривала індивідуальна терапія перед участю в груповій програмі [51].
- Ефективність програми залежить від *мотивації всіх трьох поколінь*. Якщо одне покоління відмовляється брати участь, зміни можуть бути обмеженими [22].
- Програма потребує *висококваліфікованого ведучого* – психолога, який має досвід роботи з сім'ями та груповою динамікою, а також базову підготовку з кризової психології (враховуючи воєнний контекст) [21].

- Результати можуть бути *нестійкими в часі*, якщо після завершення програми родина не підтримує нові навички. Тому рекомендується проведення однієї-двох «бустерних» зустрічей через 1-3 місяці [6].

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на:

- Порівняння ефективності групової та індивідуальної форм роботи з міжпоколінними конфліктами.
- Адаптацію програми для різних культурних контекстів (наприклад, для сімей ВПО, для сімей військовослужбовців) [21; 66].
- Лонгітудне вивчення стійкості змін через 6-12 місяців після участі в програмі.
- Розробку скороченої версії програми (4-5 занять) для роботи в умовах обмеженого часу [2].

Таким чином, програма «Родинне коло: шлях до порозуміння» є комплексним, теоретично обґрунтованим та практично зорієнтованим інструментом гармонізації міжпоколінної взаємодії. Вона враховує як загальні закономірності сімейної динаміки, так і специфічні виклики сучасної України, пов'язані з війною, міграцією та ціннісними трансформаціями. Результати її впровадження будуть проаналізовані в наступному підрозділі.

3.2. Перспективи впровадження та критерії оцінки ефективності програми

Розроблена програма «Родинне коло: шлях до порозуміння» є структурованим психологічним втручанням, спрямованим на гармонізацію міжпоколінної взаємодії в системі «прабадьки – батьки – діти». Оскільки в межах даної кваліфікаційної роботи програма розроблена теоретично, але не була апробована експериментально (через об'єктивні обмеження воєнного часу та труднощі з набором трипоколінних груп), цей підрозділ присвячено опису **перспектив впровадження та методології оцінки ефективності**, яку можна застосувати в майбутніх дослідженнях [2; 51].

Дизайн формувального експерименту. Для перевірки ефективності програми найбільш доцільним є використання квазіекспериментального дизайну з двома групами (експериментальною та контрольною) і вимірюванням «до – після» [14; 69]. Такий дизайн дозволяє врахувати вплив сторонніх чинників (наприклад, природних змін у стосунках з часом) і більш надійно атрибуувати виявлені зміни саме участі в програмі [23; 55]. Оптимальний розмір експериментальної групи – 12–16 осіб (4–5 сімей), що відповідає рекомендаціям для групової тренінгової роботи [51]. Контрольна група має бути рівнозначною за кількісним і якісним складом (представники трьох поколінь, подібний соціально-демографічний профіль). Учасники контрольної групи не беруть участі в тренінгу, але проходять діагностику в ті самі терміни, що й експериментальна група [77]. Після завершення основного дослідження учасникам контрольної групи може бути запропоновано програму за їхнім бажанням – це відповідає етичним принципам психологічних досліджень [23]. Процедура експерименту включає три ключові етапи: первинну діагностику (T1) для обох груп, проведення тренінгової програми з експериментальною групою (8 занять, один раз на тиждень) та повторну діагностику (T2) одразу після завершення програми (або через 1–2 тижні). Для оцінки стійкості змін доцільно провести також відстрочену діагностику (T3) через 3–6 місяців [21; 55].

Психодіагностичний інструментарій для оцінки ефективності. Для фіксації змін, які мають відбутися внаслідок участі в програмі, використовуються ті самі методики, що й на констатувальному етапі дослідження (розділ 2). Це забезпечує валідність порівняння [22; 41]. Розроблена програма спирається на сучасні наукові підходи, зокрема на висновок про те, що для формування глибоких міжпоколінних стосунків простого контакту недостатньо – необхідна зміна мислення та усвідомлення їхньої значущості [63].

Першою методикою є **опитувальник діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса** (в адаптованому для українських респондентів варіанті) [64]. Оскільки програма спрямована на розвиток конструктивних стратегій

(співробітництво, компроміс) та зниження деструктивних (суперництво, уникнення, пристосування), саме ця методика є ключовим індикатором змін у конфліктній компетентності учасників.

Другою методикою є **шкала сімейної згуртованості та адаптації FACES-3** [8]. Очікується, що після тренінгу підвищаться показники згуртованості (емоційного зв'язку) та адаптації (гнучкості сімейної системи), що свідчитиме про перехід родини до більш збалансованого типу функціонування [73].

Третьою методикою є **шкала оцінки сімейної взаємодії (Brief Family Relationship Scale, BFRS)** в адаптованому варіанті [43]. Цей інструмент, який складається з 12 тверджень, дозволяє оцінити такі параметри, як взаємодопомога, відкритість у вираженні почуттів, конфліктність, спільне проведення часу тощо. Він є важливим доповненням до FACES-3, оскільки фокусується на конкретних поведінкових проявах сімейної взаємодії [43; 44].

Четвертою методикою є **авторська анкета для вивчення міжпоколінної взаємодії** [22]. Анкета дозволяє оцінити суб'єктивну задоволеність стосунками (за 10-бальною шкалою), а також зібрати якісні дані через відкриті запитання (наприклад, «Що змінилося у ваших стосунках після участі в програмі?»). Якісний аналіз відповідей доповнює кількісні показники та дає змогу зрозуміти механізми змін [6; 51]. Додатково для оцінки довготривалої ефективності можна використовувати **напівструктуроване інтерв'ю** з учасниками через 3–6 місяців, яке фокусується на тому, які навички збереглися і як вони впливають на повсякденну взаємодію [19; 21].

Статистичні методи обробки даних. Після збору емпіричних даних необхідно провести їх статистичний аналіз для перевірки гіпотези про ефективність програми. Першим кроком є **описова статистика** – обчислення середніх арифметичних (M), стандартних відхилень (SD), медіан, мінімальних та максимальних значень для кожної змінної в експериментальній та контрольній групах на всіх етапах вимірювання [14]. Другим кроком є **перевірка нормальності розподілу** – за допомогою критерію Шапіро–Вілка (при $n < 50$).

Це необхідно для обґрунтованого вибору параметричного чи непараметричного критерію [24; 51]. Третім кроком є **порівняння змін всередині груп**. Для експериментальної групи порівнюються показники до (Т1) та після (Т2) тренінгу. Якщо розподіл різниць є нормальним, використовується **t-критерій Стьюдента для залежних вибірок**; якщо нормальність порушена – **критерій Т-Вілкоксона** [14; 24]. Аналогічне порівняння проводиться для контрольної групи – якщо в ній не виявлено значущих змін, це підтверджує, що ефект зумовлений саме програмою. Четвертим кроком є **порівняння між групами**. Для визначення, чи є різниця в змінах між експериментальною та контрольною групами, використовується **t-критерій для незалежних вибірок** (для різниць Т2–Т1) або **U-критерій Манна–Уїтні** (при ненормальному розподілі) [55; 57]. П'ятим кроком є **оцінка практичної значущості** – обчислення ефекту розміру (effect size). Для t-критерію це **Cohen's d** ($d = (M_1 - M_2) / SD_{pooled}$); для непараметричних критеріїв – **r** ($r = Z / \sqrt{N}$) [57]. Значення $d \geq 0,2$ вважається малим ефектом, $\geq 0,5$ – середнім, $\geq 0,8$ – великим. Це дозволяє оцінити не лише статистичну, а й практичну значущість отриманих змін. Шостим кроком є **аналіз стійкості змін** – порівняння показників Т2 та Т3 (відстрочена діагностика) за допомогою тих самих критеріїв. Відсутність статистично значущої різниці між Т2 та Т3 свідчатиме про збереження досягнутих результатів [21; 55].

Очікувані результати та критерії ефективності. Спираючись на теоретичні засади програми (системний підхід, концепцію соціокультурного балансування, теорію генеративності) та результати констатувального етапу дослідження (розділ 2), можна сформулювати гіпотетичні очікувані результати впровадження програми. Ці результати корелюють із сучасними дослідженнями, які вказують, що позитивне сприйняття представників іншого покоління пов'язане з нижчим рівнем конфлікту, а конструктивний контакт сприяє солідарності [39].

По-перше, очікується статистично значуще ($p < 0,05$) підвищення середніх балів за шкалами «Співробітництво» та «Компроміс» (методика К. Томаса) в

експериментальній групі після тренінгу порівняно з до-тренінговими показниками та порівняно з контрольною групою. Водночас очікується зниження балів за шкалами «Суперництво», «Уникнення» та «Пристосування» [41; 64]. Ефект розміру (Cohen's d) для найбільш виражених змін (наприклад, для співробітництва) має бути не менше 0,5 (середній ефект).

По-друге, прогнозується підвищення середніх балів за шкалами «Згуртованість» та «Адаптація» (методика FACES-3) в експериментальній групі, що свідчитиме про перехід сімейної системи до більш збалансованого типу («зв'язаний – гнучкий») [8; 73]. Особливо важливим є зростання згуртованості, яка на констатувальному етапі показала найсильніший кореляційний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r = 0,58$) [39].

По-третє, за шкалою BFRS очікується підвищення балів за позитивними твердженнями (наприклад, «почуття близькості», «допомога та підтримка», «добре порозуміння») та зниження – за негативними («сварки та напруженість», «часта критика», «приховування емоцій») [44; 43].

По-четверте, за даними авторської анкети очікується зростання середніх оцінок задоволеності (за 10-бальною шкалою) стосунками з прабатьками, батьками та дітьми/онуками. Найбільш виражений позитивний зсув прогнозується в діаді «діти – батьки», оскільки саме вона на констатувальному етапі демонструвала найнижчі показники ($M = 7,5$ у батьків та $6,9$ у дітей) [22].

По-п'яте, якісний аналіз відповідей на відкриті запитання анкети має виявити такі категорії: покращення розуміння між поколіннями, набуття конкретних комунікативних навичок (активне слухання, «Я-повідомлення»), зменшення частоти конфліктів, бажання продовжувати спільне дозвілля [48; 54].

По-шосте, при повторному тестуванні через 3–6 місяців очікується відсутність статистично значущого зниження досягнутих показників (тобто збереження позитивних змін) [21; 55].

Обмеження та перспективи подальших досліджень. Жодне психологічне дослідження не є досконалим. При впровадженні програми слід

враховувати потенційні обмеження, які можуть вплинути на інтерпретацію результатів. По-перше, **ефект самовідбору** – сім'ї, які добровільно погоджуються на участь у програмі, можуть бути більш мотивованими до змін, ніж середньостатистичні родини, що може завищувати оцінку ефективності [77]. Для мінімізації цього ефекту доцільно використовувати контрольну групу, сформовану з тих сімей, які виявили інтерес, але були випадково відібрані до групи очікування. По-друге, **вплив воєнного контексту**. Проведення програми в умовах війни може як підвищувати (через більшу потребу в підтримці), так і знижувати (через виснаження, переміщення, травматизацію) її ефективність [21; 38; 44; 49]. Тому результати, отримані в один період, можуть не повністю узагальнюватися на інші історичні контексти. По-третє, **малий обсяг вибірки** (оптимально 12–16 осіб), що обмежує статистичну потужність та можливість виявлення слабких ефектів. Для більш надійних висновків бажано проводити мультицентрові дослідження з більшою кількістю учасників [57]. По-четверте, **соціальна бажаність відповідей** – учасники можуть давати більш позитивні оцінки після тренінгу, намагаючись догодити ведучому. Використання анонімного анкетування та контрольної групи частково нівелюють цей ефект [51].

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на: порівняння ефективності групової та індивідуальної форм роботи з міжпоколінними конфліктами; адаптацію програми для онлайн-формату (що особливо актуально для родин, які перебувають у різних містах через міграцію) [50]; вивчення модераторів ефективності (наприклад, чи впливає наявність спільного проживання, рівень освіти, дохід сім'ї на результати); лонгітюдні дослідження з більшою кількістю точок вимірювання (наприклад, через 1 рік, 2 роки). Крім того, важливим напрямом є врахування гендерних аспектів, адже дослідження показують, що такі фактори, як румінація гніву, можуть мати різний зв'язок із сімейним кліматом для чоловіків і жінок [13].

Підсумок. Підрозділ 3.2 окреслює чітку методологію для майбутньої емпіричної перевірки програми «Родинне коло: шлях до порозуміння». Запропонований дизайн (квазіексперимент з контрольною групою, вимірювання «до – після – відстрочено»), комплекс психодіагностичних методик (К. Томас, FACES-3, BFRS, авторська анкета) та статистичні підходи (t-критерій Стьюдента, критерій Т-Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні, ефект розміру) дозволяють всебічно оцінити як кількісні, так і якісні зміни в міжпоколінній взаємодії. Сформульовані очікувані результати базуються на теоретичних засадах програми та даних констатувального етапу і можуть слугувати гіпотезами для подальшого дослідження. Визначені обмеження вказують на шляхи вдосконалення майбутніх досліджень. Таким чином, програма є готовою до практичного впровадження, а її ефективність може бути доведена за допомогою описаного інструментарію.

3.3. Практичні рекомендації для психологів щодо роботи з сім'ями

Практичні рекомендації, сформульовані в цьому підрозділі, ґрунтуються на теоретичному аналізі проблеми (розділ 1), результатах проведеного емпіричного дослідження (розділ 2), а також на змісті розробленої програми гармонізації міжпоколінної взаємодії «Родинне коло: шлях до порозуміння» (підрозділи 3.1–3.2). Вони призначені для психологів, соціальних педагогів, сімейних консультантів та інших фахівців, які працюють із трипоколінними сім'ями, особливо в умовах воєнного часу. Узагальнену схему роботи за цими рекомендаціями подано на рис. 3.1

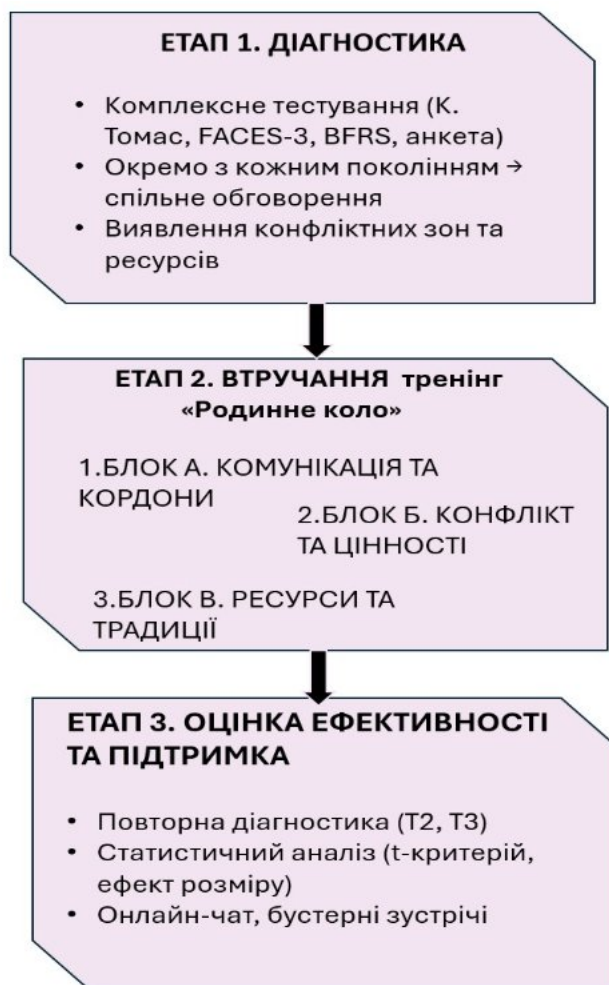


Рисунок 3.1 Алгоритм роботи психолога з трипоколінною сім'єю за програмою «Родинне коло»

Рекомендація 1. Дотримуватися етичних принципів роботи з сім'єю як системою. Психологічна робота з сім'єю потребує дотримання низки специфічних етичних принципів, які враховують системний характер взаємодії [5]. Насамперед, це принцип цілісності, який передбачає участь у консультації всіх членів сім'ї, адже зміни в одній підсистемі неминуче впливають на всю систему [23]. Принцип конфіденційності набуває особливого значення: психолог має чітко пояснити межі конфіденційності, зокрема те, що інформація, отримана від одного члена сім'ї, не передаватиметься іншим без його згоди, за винятком випадків безпосередньої загрози життю або здоров'ю [24]. Важливим аспектом

етичної роботи є також дотримання принципів недискримінації та рівності, що особливо актуально при роботі з сім'ями, які мають різне культурне, релігійне або соціально-економічне тло [58]. Принцип добровільності є необхідною умовою ефективної роботи: кожен член сім'ї має право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Етичні норми передбачають також відповідальність психолога за якість послуг, постійне підвищення кваліфікації та супервізію [77]. Як показує практика сімейного консультування, сім'ї, які усвідомлюють, скільки перешкод належить подолати, налаштовані на вирішення проблеми та готові поступово просуватися до гармонійного стану [63].

Рекомендація 2. Застосовувати комплексну психодіагностику всіх поколінь перед початком роботи. На основі результатів констатувального етапу дослідження (розділ 2) рекомендовано використовувати батарею методик, яка включає: опитувальник К. Томаса для виявлення типових стратегій поведінки в конфлікті [64; 68]; шкалу FACES-3 для оцінки згуртованості та адаптації сімейної системи [8; 73]; шкалу BFRS для вивчення емоційної близькості, підтримки та відкритості [43; 44]; авторську анкету для виявлення конкретних конфліктних зон та рівня задоволеності стосунками [22]. Для глибшого розуміння взаємин у багатопоколінній сім'ї рекомендовано використовувати також методики дослідження сімейних ролей, цінностей та комунікативних патернів [15]. Тестові завдання з психології сім'ї дозволяють виявити приховані конфліктні зони та ресурсні аспекти взаємодії [37; 58]. Важливо проводити діагностику окремо з кожним поколінням, але з подальшим обговоренням зведених результатів на спільній зустрічі.

Рекомендація 3. Розвивати навички активного слухання та «Я-повідомлень» як базові комунікативні техніки. Як показали результати контент-аналізу відкритих відповідей у нашому дослідженні, респонденти вважають спілкування/діалог (57%) та вміння слухати (43%) найважливішими чинниками гармонізації міжпоколінних стосунків [22]. Активне слухання – це двостороння взаємодія між людиною, яка говорить, і людиною, яка слухає, з

метою впевнитися, що слухач точно правильно зрозумів, що саме хотів сказати мовець [60]. Такий формат комунікації допомагає зробити спілкування якіснішим, уникнути непорозумінь та конфліктних ситуацій, вирішити проблеми та створити комфортну для розмови атмосферу довіри [60]. У воєнний час навички активного слухання особливо допомагають надавати емоційну підтримку, знижувати рівень стресу і створювати довірливу атмосферу, у якій людина може не боятись висловлювати свої переживання [60]. Для розвитку цих навичок психолог може використовувати техніки: перефразування, резюмування, емпатійне підтвердження [16]. Техніка «Я-повідомлень» (за Т. Гордоном) навчає говорити про свої почуття без звинувачення іншого, що особливо важливо в конфліктних ситуаціях між поколіннями [6].

Рекомендація 4. Враховувати вплив війни на сімейну динаміку та інтегрувати елементи психоосвіти з питань подолання стресу. Дослідження свідчать, що повномасштабна війна в Україні спричинила кумулятивну травматизацію населення, коли зовнішні загрози (втрата житла, соціального оточення, фізичної безпеки) поєднуються з внутрішніми ресурсними обмеженнями, знижуючи здатність до адаптації [44]. Емпіричне дослідження за участю подружніх пар підтвердило збільшення інтенсивності та загострення сімейних криз в українських сім'ях після початку повномасштабної війни [26]. Тренінгові підходи до емоційної стабілізації та профілактики конфліктів у сім'ях, які постраждали від війни, включають роботу з посттравматичним стресовим розладом, техніки стабілізації та відновлення відчуття безпеки [70]. Важливо враховувати, що наслідки війни можуть мати затяжний характер, тому психолог має бути готовий до довготривалого супроводу сімей [35]. З огляду на це, психологу рекомендується: проводити короткі просвітницькі міні-лекції про реакції на стрес [21; 59]; навчати сім'ї технік саморегуляції (дихальні вправи, техніки заземлення) [44]; допомагати створювати «родинний план дій» на випадок тривоги [21]; заохочувати обговорення емоцій без оцінювання [59; 66]; враховувати, що люди з інвалідністю, діти, багатодітні родини та особи похилого

віку є найбільш уразливими групами [38]. Основні чинники дестабілізації міжпоколінної взаємодії в умовах війни узагальнено на рис. 3.3.

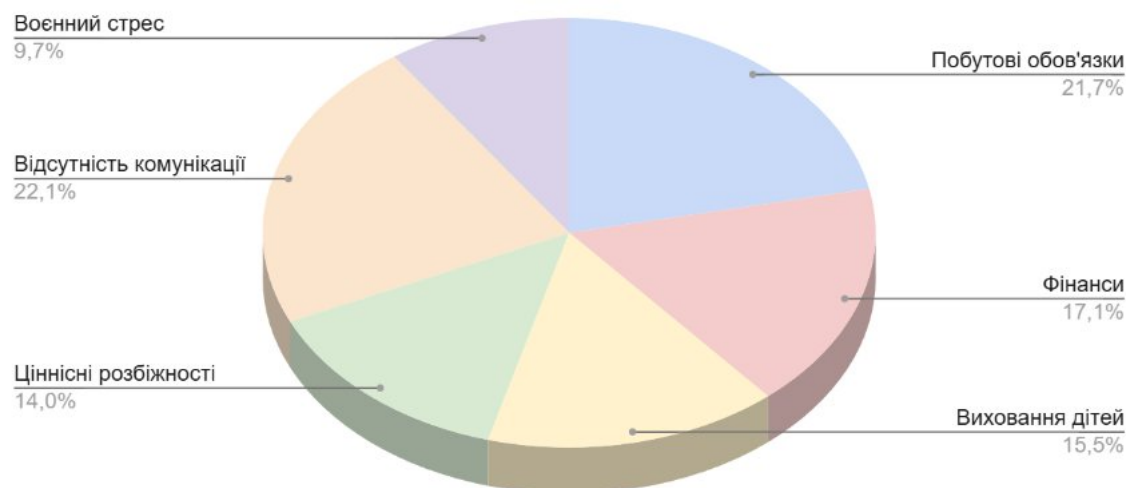


Рисунок 3.2. Основні чинники дестабілізації міжпоколінної взаємодії в умовах війни (за результатами дослідження та аналізом джерел)

Рекомендація 5. Встановлювати та поважати психологічні кордони між поколіннями. Порушення кордонів (непрохані поради, втручання у виховання онуків, фінансовий контроль) є однією з найчастіших причин конфліктів. У нашому дослідженні 56% респондентів назвали побутові обов'язки основною конфліктною зоною [22]. Психолог має допомогти сім'ї вербалізувати правила взаємодії: що є «територією» прабатьків, батьків, дітей. Ефективною є вправа «Лінія кордону», де учасники фізично позначають комфортну для себе дистанцію [6]. Сприятливими для розвитку дитини є моделі взаємодії «авторитетна», «орієнтована на інтеграцію і залучення» та «орієнтована на партнерство», де чітко визначено межі відповідальності [69].

Рекомендація 6. Використовувати груповий формат роботи із залученням трьох поколінь. Групова робота має переваги перед індивідуальним консультуванням у випадку міжпоколінних конфліктів, оскільки

дозволяє бачити реакції всіх сторін у реальному часі, тренувати навички в безпечному середовищі, отримувати зворотний зв'язок від кількох джерел [51; 55]. У роботі з багатопокілінними сім'ями ефективно зарекомендували себе методи сімейної терапії, зокрема структурна та стратегічна сімейна терапія, які дозволяють перебудувати дисфункційні патерни взаємодії [37]. Групова форма тренінгової роботи надає можливість розвивати цінні соціальні уміння, опановувати нові ролі або моделі поведінки [58]. Оптимальна кількість учасників – 12–16 осіб (4–5 сімей), тривалість зустрічі – 2–2,5 години з перервою.

Рекомендація 7. Працювати з ціннісними розбіжностями через діалог, а не через переконання. Як засвідчили результати дослідження, ціннісний розрив між поколіннями (індивідуалізм молодших vs колективізм старших) є об'єктивною реальністю, яку неможливо «скасувати» [9]. Замість того, щоб доводити, хто має рацію, психолог має створити безпечний простір, де кожне покоління може пояснити *чому* для нього важливі ті чи інші цінності. Ефективною є техніка «Ярлик цінностей» (ранжування цінностей з подальшим обговоренням) [32; 48]. Концепція соціокультурного балансування Н. О. Довгань пропонує розглядати конфлікт не як зіткнення, а як процес динамічного врівноваження соціокультурних позицій різних поколінь [32].

Рекомендація 8. Використовувати сімейну історію та традиції як ресурс гармонізації. Як показало дослідження, старше покоління часто оцінює емоційну близькість вище, ніж молодше, що свідчить про потенціал передачі досвіду [39]. Психолог може використовувати такі техніки: побудова генограми (візуалізація сімейної історії до 3-4 поколінь з позначенням важливих подій, повторюваних патернів, міграцій) [18; 51]; вправа «Лист у майбутнє» (кожне покоління пише послання нащадкам) [10]; створення «Сімейного альбому» (спільний перегляд фото, розповіді про родинні події) [54]. Генограма є ефективним інструментом дослідження сімейної системи, що дає змогу візуалізувати повторювані патерни, сімейні легенди та невирішені конфлікти

[71]. Ці техніки допомагають актуалізувати генеративність старшого покоління та зміцнити почуття сімейної ідентичності у молодшого [12; 13].

Рекомендація 9. Застосовувати арт-терапевтичні методи для роботи з емоціями, які складно вербалізувати. Арт-терапія має низку переваг у роботі з трипоколінними сім'ями: потенційність (можливість дослідження невербалізованих аспектів взаємодії), наочність (унаочнення раніше неусвідомлюваних аспектів), ресурсність (опанування нових моделей взаємодії), активність залучення (можливість для дітей та осіб, які важко вербалізують емоції, активніше проявляти себе), екологічність (безпечний і нетравмівний інструмент) [43; 54]. Психолог може використовувати малювання, колаж, ліплення, терапевтичну метафору. Наприклад, вправа «Мій сімейний герб» (кожен учасник малює символ, що представляє його місце в сім'ї) сприяє усвідомленню ролей та зв'язків.

Рекомендація 10. Впроваджувати онлайн-формат роботи для сімей, які перебувають у різних містах або країнах через міграцію. Війна спричинила масову вимушену міграцію, внаслідок чого члени однієї сім'ї можуть опинитися в різних регіонах України або за кордоном. У таких випадках доцільним є використання онлайн-формату роботи (Zoom, Google Meet, Miro тощо) [50]. Ключовими перевагами онлайн-формату є доступність (можливість участі для всіх членів сім'ї незалежно від місцезнаходження) та економічність [50]. Психологу варто враховувати, що онлайн-медіація потребує спеціальної підготовки: забезпечення нейтральності медіатора, дотримання принципу добровільності, рівності сторін [23]. Водночас слід пам'ятати про обмеження онлайн-формату: технічні складнощі, відсутність живого емоційного контакту [50].

Рекомендація 11. Враховувати гендерні аспекти міжпоколінної взаємодії. Гендерні аспекти охоплюють соціальні, культурні та економічні відмінності між чоловіками і жінками, які впливають на розподіл ролей у сім'ї та характер міжпоколінної взаємодії [65; 75]. Гендерний підхід у роботі з сім'ями

передбачає аналіз того, як соціальні стереотипи щодо ролей чоловіків і жінок впливають на розподіл обов'язків, прийняття рішень та емоційну експресію в сім'ї [47; 60]. В умовах війни гендерні ролі піддаються суттєвій переоцінці [67]. Особливої уваги потребують сім'ї, де один із батьків є учасником бойових дій або загиблим, а також родини, де жінки взяли на себе невластиві традиційному суспільству ролі [77]. Психологу рекомендується: враховувати, що жінки та чоловіки можуть по-різному переживати конфлікти [63]; уникати відтворення гендерних стереотипів у роботі; заохочувати всіх членів сім'ї до рівноправної участі в обговоренні проблем та прийнятті рішень [77].

Рекомендація 12. Оцінювати ефективність втручань за допомогою кількісних та якісних методів. Для відстеження змін рекомендується використовувати дизайн «до – після» з вимірюванням за тими самими методиками (К. Томас, FACES-3, BFRS, авторська анкета) через 1–2 тижні після завершення програми, а також відстрочене вимірювання через 3–6 місяців [50; 66]. Статистичний аналіз має включати t-критерій Стьюдента (або критерій Т-Вілкоксона), U-критерій Манна-Уїтні, а також обчислення ефекту розміру (Cohen's d або r) для оцінки практичної значущості змін [55; 57]. Якісний аналіз відкритих відповідей (контент-аналіз) дозволяє виявити суб'єктивне сприйняття змін учасниками [43]. Для оцінки результатів тренінгових програм рекомендується використовувати не лише кількісні, а й якісні методи, зокрема напівструктуровані інтерв'ю, аналіз щоденників учасників та експертне оцінювання змін у поведінці [47].

Рекомендація 13. Забезпечувати наступність та підтримку після завершення активної фази програми. Для закріплення набутих навичок рекомендується проводити «бустерні» зустрічі (1–2 рази) через 1–3 місяці після основного курсу [54; 66]. Доцільно створити онлайн-чат або групу підтримки для учасників. Психолог може розробити короткий «Сімейний посібник» з основними техніками та правилами. Важливо підкреслити, що зміни в сімейній

системі потребують часу, і перші позитивні зрушення можуть бути нестійкими – це нормально, і завдання психолога – підтримати родину на цьому шляху.

Рекомендація 14. Використовувати тренінгові програми як ефективний метод психологічної допомоги сім'ям в умовах війни. Тренінговий формат роботи є особливо ефективним для подолання міжпоколінних конфліктів, оскільки дозволяє в безпечному середовищі відпрацьовувати нові моделі поведінки [58; 59]. Програма «Родинне коло» може бути адаптована для різних цільових груп: сімей внутрішньо переміщених осіб, сімей військовослужбовців, сімей із дітьми з особливими потребами тощо [44; 50]. Важливо враховувати специфіку кожної групи: для сімей ВПО особливого значення набуває робота з втратою дому та соціальних зв'язків [67]; для сімей військовослужбовців – робота з розлукою, тривогою за близьких, посттравматичними стресовими реакціями [45].

Рекомендація 15. Використовувати ресурсний підхід у роботі з сім'єю. Психологу варто пам'ятати, що кожна сім'я, навіть у кризовому стані, має ресурсні складові: сильні сторони, досвід подолання труднощів, підтримуючі зв'язки, родинні традиції. Завдання психолога – допомогти сім'ї актуалізувати ці ресурси та використовувати їх для гармонізації міжпоколінної взаємодії [35]. Ресурсний підхід передбачає зміщення фокусу з проблем на можливості, з минулого на майбутнє, з дефіциту на потенціал зростання.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи на основі теоретичного аналізу (розділ 1) та результатів емпіричного дослідження (розділ 2) мною було розроблено, обґрунтовано та детально описано програму гармонізації міжпоколінної взаємодії «Родинне коло: шлях до порозуміння», а також сформульовано практичні рекомендації для психологів, які працюють із трипоколінними сім'ями, особливо в умовах воєнного часу.

1. **Обґрунтовано необхідність розробки програми.** Виявлені в ході констатувального дослідження труднощі (відмінності у стратегіях поведінки в конфлікті між поколіннями, низька згуртованість у частині сімей, типові конфліктні зони – побут, фінанси, виховання дітей, а також запит самих респондентів на діалог та компроміс) створили підґрунтя для розробки цілеспрямованого психологічного втручання. Додатковим чинником актуальності є воєнний контекст, який загострює міжпоколінну напругу.

2. **Визначено теоретико-методологічні засади програми.** Програма базується на інтеграції системного сімейного підходу, концепції соціокультурного балансування Н. О. Довгань, теорії генеративності Е. Еріксона, трансгенераційного підходу О. А. Чаркіної та сучасних досліджень впливу війни на сім'ю. Така політеоретична основа забезпечує комплексність програми та її відповідність різним аспектам міжпоколінної взаємодії.

3. **Розроблено структуру та зміст програми «Родинне коло: шлях до порозуміння».** Програма розрахована на 8 занять (2–2,5 години кожне) для змішаних трипоколінних груп (12–16 учасників, 4–5 сімей). Вона включає три блоки: діагностичний, основний корекційно-розвивальний та заключний. Ключові теми занять: знайомство та налаштування, психологічні кордони, активне слухання, стратегії поведінки в конфлікті, цінності поколінь, сімейна історія як ресурс, подолання воєнного стресу, укладення «Сімейного статуту». Використовуються методи: рольові ігри, арт-терапія, генограма, техніки активного слухання та «Я-повідомлень», дихальні вправи.

4. **Запропоновано методологію оцінки ефективності програми.** Для майбутньої емпіричної перевірки рекомендовано квазіекспериментальний дизайн з контрольною групою та вимірюванням «до – після – відстрочено». Психодіагностичний інструментарій включає методику К. Томаса, FACES-3, шкалу BFRS та авторську анкету. Статистичний аналіз передбачає використання t-критерію Стьюдента (або критерію Т-Вілкоксона), U-критерію Манна–Уїтні, обчислення ефекту розміру (Cohen's d, r). Сформульовано гіпотетичні очікувані

результати (підвищення співробітництва, згуртованості, задоволеності стосунками тощо), які можуть слугувати гіпотезами для подальших досліджень.

5. **Сформульовано практичні рекомендації для психологів.** На основі всіх етапів дослідження мною розроблено **15 конкретних рекомендацій**, які охоплюють: етичні принципи роботи з сім'єю, комплексну діагностику, розвиток комунікативних навичок, врахування воєнного контексту, встановлення психологічних кордонів, використання групового формату, роботу з ціннісними розбіжностями, арт-терапевтичні методи, онлайн-формат, гендерні аспекти, оцінку ефективності, наступність підтримки, тренінгові програми та ресурсний підхід. Для наочності **створено три рисунки** (алгоритм роботи, структура програми, чинники дестабілізації), які візуалізують ключові положення.

6. Детальний сценарій програми з хронометражем винесено до Додатку В, що дозволяє використовувати його як готовий методичний матеріал для практичних психологів.

Таким чином, мету третього розділу – розробити та обґрунтувати практичні засади гармонізації міжпоколінної взаємодії в сім'ї – мною досягнуто в повному обсязі. Розроблена мною програма «Родинне коло: шлях до порозуміння» є готовою до впровадження в практику психологічних служб, центрів соціальної підтримки сім'ї та громадських організацій. Запропонована мною методологія оцінки ефективності дозволяє в майбутньому довести дієвість цієї програми. Подальші дослідження, на мою думку, можуть бути спрямовані на порівняння групового та індивідуального форматів роботи, адаптацію розробленої мною програми для онлайн-середовища, а також на лонгітюдне вивчення стійкості досягнутих змін.

ВИСНОВОК

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичної розробки проблеми психології міжпоколінних відносин у сім'ї, можу зробити такі висновки, що співвідносяться із завданнями, поставленими у вступі.

1. Виконання завдань теоретичного аналізу.

Мною здійснено системний аналіз класичних та сучасних підходів до феномену покоління, узагальнено визначення «покоління» та «міжпоколінної взаємодії» стосовно трипоколінної сім'ї «прабадьки – батьки – діти». Виокремлено психологічні особливості, чинники (внутрішньоособистісні, міжособистісні, макросоціальні) та основні конфліктні зони, що повністю відповідає першому та другому завданням вступу.

2. Результати емпіричного дослідження.

Проведене констатувальне дослідження (N=50) дозволило:

- виявити домінуючі стратегії поведінки в конфлікті (компроміс – M=7,4);
- встановити статистично значущі відмінності між поколіннями «батьки» та «діти» (t-критерій Ст'юдента, $p < 0,05$);
- підтвердити, що згуртованість сімейної системи має найсильніший позитивний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r=0,58$);
- визначити основні конфліктні зони (побут – 56%, фінанси – 44%, виховання дітей – 40%).

Ці результати створили підґрунтя для розробки програми гармонізації, що відповідає третьому завданню.

3. Розроблення програми та практичних рекомендацій. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних мною створено програму «Родинне коло: шлях до порозуміння» (8 занять, груповий формат), обґрунтовано її теоретико-методологічні засади (системний підхід, концепція соціокультурного балансування, генеративність), а також сформульовано 15 практичних

рекомендацій для психологів, які працюють із трипоколінними сім'ями, особливо в умовах війни.

4. Проблеми, труднощі та що не вдалося реалізувати (обмеження дослідження). Порівнюючи отримані результати із завданнями вступу, визнаю, що не всі пункти вдалося виконати в повному обсязі.

Головне обмеження: третє завдання передбачало експериментальну перевірку ефективності розробленої програми. Через об'єктивні труднощі воєнного часу (неможливість сформувати стабільні трипоколінні групи, вимушене переміщення сімей, високий рівень стресу, що знижує готовність до участі в довготривалих тренінгах) мені не вдалося провести формувальний експеримент та безпосередньо апробувати програму. Відповідно, гіпотеза про те, що впровадження програми сприятиме зниженню конфліктності, залишається теоретично обґрунтованим припущенням, яке потребує подальшої емпіричної верифікації.

Труднощі з вибіркою: попри зусилля, мені не вдалося залучити достатню кількість сімей, де всі три покоління проживають спільно (лише 8% респондентів). Більшість учасників оцінювали міжпоколінну взаємодію при окремому проживанні, що могло пом'якшити реальний рівень конфліктності.

Методологічні обмеження: дослідження ґрунтувалося виключно на самозвітах (анкетування, тестування), без застосування спостереження чи експертних оцінок, що не дозволило повністю уникнути впливу соціальної бажаності. Крім того, переважання жінок у вибірці (74%) обмежує можливість узагальнення результатів на чоловіків.

Не співпало з очікуваннями: я припускала, що найбільш конфліктогенною темою стане виховання дітей, однак побутові обов'язки виявилися ще більш проблемною зоною (56% проти 40%). Також я очікувала, що діти частіше обиратимуть стратегію суперництва, проте вони продемонстрували пасивні стратегії (уникнення, пристосування), що є важливим уточненням.

5. Загальна оцінка виконання завдань. Вважаю, що перше та друге завдання (теоретичний аналіз та визначення особливостей/чинників) виконано повністю. Третє завдання виконано частково: програму розроблено та детально описано, практичні рекомендації надано, але експериментальна перевірка її ефективності не відбулася через зазначені об'єктивні причини. Таким чином, гіпотеза дослідження потребує подальшого підтвердження в майбутніх дослідженнях з використанням квазіекспериментального дизайну та контрольної групи.

6. Перспективи та практичне значення. Незважаючи на виявлені обмеження, розроблена програма «Родинне коло» та практичні рекомендації можуть вже зараз використовуватися психологами, соціальними педагогами та працівниками центрів підтримки сім'ї як методичний матеріал для групової роботи. Результати констатувального дослідження можуть бути враховані при плануванні профілактичних заходів. Подальші дослідження вбачаю в емпіричній апробації програми, подоланні зазначених обмежень (розширення вибірки, залучення чоловіків, використання онлайн-формату для роз'єднаних сімей) та лонгітудному вивченні стійкості змін.

Отже, мету роботи – виявити психологічні особливості та чинники міжпоколінної взаємодії та розробити програму її гармонізації – досягнуто частково, з урахуванням об'єктивних обмежень воєнного часу. Отримані результати є цінним внеском у розуміння проблеми та створюють підґрунтя для подальших наукових розвідок.

1. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. – Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. – 330 p.
2. Гордон Т. Виховання без невдач / Томас Гордон. – Львів : Свічадо, 2023. – 352 с.
3. Довгань Н. О. Психологія соціокультурної взаємодії поколінь : монографія. – Київ : Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2020. – 539 с.
4. Кублій Л. І. Математичні методи в психології : курс лекцій : навчальний посібник. – Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2025. – 387 с.
5. Марценюк М. О. Психологія сім'ї : збірник тестових завдань. – Мукачево : МДУ, 2017. – 34 с.
6. Олефір В. О. Математичні методи в психології : конспект лекцій. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. – 112 с.
7. Ортега-і-Гасет Х. Тема нашої доби / пер. В. Сахна // Вибрані твори. – Київ : Основи, 1994. – С. 315–369.
8. Славіна Н.С. Психологічне консультування : навчально-методичний посібник. Видання третє, перероблене та доповнене / укладач Н.С. Славіна. – Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. – 180 с.
9. Ушакова І. М. Психологія сім'ї : конспект лекцій. – Харків : НУЦЗ України, 2019. – 90 с.
10. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 332 с.
11. Strauss W., Howe N. Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069. – New York : William Morrow & Co, 1991. – 538 p.

12. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. – Харків : НУЦЗ України, 2020. – 160 с.
13. Деніжна С. О., Сова М. О. Етика і психологія сімейного життя : навчальний посібник. – Київ : Вид. центр НУБіП України, 2010. – 212 с.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів : навчальний посібник. – Київ : Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. – 209 с.
15. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. – 124 с.
16. Плєскач Б. В., Коркос Я. О. Математичні методи в психології : навчально-методичний посібник. – Харків : ФОП Панов А. М., 2025. – 180 с.
17. Mannheim, K. The Problem of Generations // Essays on the Sociology of Knowledge / ed. by P. Kecskemeti. – New York : Routledge, 1952. – P. 276–323.
18. McAdams D. P., Hart H. M., Maruna S. The anatomy of generativity // Generativity and adult development: How and why we care for the next generation / ed. by D. P. McAdams, E. de St. Aubin. – Washington, D.C. : APA Press, 1998. – P. 7–43.
19. Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квіт. 2025 р. / ред.: О. І. Тимошенко та ін. –Бережний І.О., Белавіна Т.І. Особливості формування української національної ідентичності в кризовий період- Київ : Видавництво Європейського університету, 2025. – 349 с.

20. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Якість життя—умова та результат міжпоколінної взаємодії в сім'ї // Екологічна психологія: хрестоматія / за ред. І. І. Шлімакової. – Харків: Видавництво «Діса Плюс», 2016. – С. 227-233.
21. Поліщук В. М. (ред.). Психологія сім'ї : підручник. – Суми : Університетська книга, 2021. – 248 с.
22. Тимошенко О. І. (ред.). Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квіт. 2025 р. – Київ : Видавництво Європейського університету, 2025. – 349 с.
23. Cheng J. Y. R., Loo E. S., Kwan A. S. T., Yee W. Q., Sow Z. K., Lee J. S. W., Tan J. P. Y., Teo N., Ng K. Y. Y., Low L. L. Exploring older adults' perceptions of intergenerational relationships and programs: a qualitative comparative analysis of participants and non-IGP participants // *Frontiers in Public Health*. – 2025. – Vol. 13. – Article 1733311. – DOI: 10.3389/fpubh.2025.1733311. – URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1733311> (дата звернення: 11.04.2026).
24. Demircan N., Yazıcı Kabadayı S. The Mediating Role of Anger Rumination in the Relationship Between Anger Levels of University Students and Family Climate // *Western Anatolia Journal of Educational Sciences*. – 2024. – Vol. 15, no. 3. – P. 3109–3131. – DOI: 10.51460/baebd.1499096.
25. Tang R., Zhang Y., Zhao S., Qu Z. Sustainable Service of Young Tour Guides for Senior Tourists: An Exploration Based on Intergenerational Relationships and Intergroup Contact // *Journal of Travel Research*. – 2025. – № 0 (в пресі). – URL: <https://lswl.lcu.edu.cn/jxky/640621.htm> (дата звернення: 03.04.2026).
26. Бех К. Сучасна українська сім'я в умовах війни // Матеріали до української етнології. – 2023. – Вип. 22. – С. 125–132. – URL:

<http://jnas.nbuiv.gov.ua/article/UJRN-0001520806>

(дата звернення:

30.03.2026)

27. Богомолова М. Ю., Храпко Т. А. Проблема дослідження міжпоколінних відносин у психології // Наукові інновації та передові технології. – 2025. – № 9 (49). – С. 1205–1217.

28. Бойко В. А. Феномен покоління: особливості соціологічної концептуалізації / В. А. Бойко. Грані. 2014. № 12. С. 158-162.

29. Борцевич С. В., Дучимінська Т. І. Психологічні особливості міжпоколінних конфліктів у сучасній українській сім'ї // Збірник наукових праць Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. – Рівне, 2024. – С. 150–152.

30. Вовчик-Блакитна О. О. Міжпоколінна взаємодія в сім'ї як ресурс // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2019. – Т. 7, вип. 47. – С. 80–91.

31. Галичанська А. В. Міжпоколінний конфлікт, як спосіб взаємодії представників різних поколінь у сім'ї // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія і педагогіка. – 2014. – Вип. 26. – С. 35–38.

32. Довгань Н. О. Конфліктна взаємодія поколінь: соціокультурне балансування // Збірник наукових праць Київського університету менеджменту. – 2023. – № 3. – С. 1–6.

33. Довгань Н. О. Наукові підходи до аналізу феномену покоління // Журнал психологічних досліджень. – 2020. – Т. 26, № 9. – С. 78–91.

34. Заїка В. М. Покоління українського суспільства: психологічний аналіз // Психологічні виміри культури, економіки, управління. – 2018. – Вип. 14. – С. 12–30.

35. Кердивар В.В., Євпак С.В., Платонов В.М. Вплив війни на психологічний стан вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб в

Україні // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2025. – Т. 36 (75), № 4. – С. 101–108.

36. Кісільчук В., Терновик Н. Психологічні особливості конфліктів в сучасній сім'ї // Збірник наукових праць Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. – Рівне, 2024. – С. 150–152.

37. Козак О. О. Сімейна психотерапія: методи та техніки // Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/980> (дата звернення: 13.04.2026).

38. Козаченко О. О. Особливості взаємозв'язків у сучасній багатопоколінній сім'ї // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. – 2015. – Вип. 16. – С. 609–612.

39. Красіна Г. В., Красін С. А. Психологічна підтримка сім'ї в умовах війни: тренінгові підходи до емоційної стабілізації та профілактики конфліктів // Наукові інновації та передові технології. – 2025. – № 11(51). – С. 1846–1855.

40. Кушерець Т. Покоління як суб'єкт історії в філософії Хосе Ортеги-і-Гассета // Сіверянський літопис. – 2012. – № 6. – С. 188–193.

41. Літвінова О. В., Коломойчук Д. В. Психологічні особливості стратегій поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь в сім'ї // Наука і освіта. – 2016. – № 2-3. – С. 138–145.

42. Любенко Р. Я., Мальцева К. С. Ієрархії персональних цінностей представників різних поколінь українців (на базі масиву ESS 2012 року) // Наукові записки НаУКМА. Соціологія. – 2018. – Т. 1. – С. 10–18.

43. Маргашинський А. Сім'я в циркулярній моделі і FACES IV Давида Х. Олсона // Педагогічні науки : зб. наук. пр. – 2007. – № 45. – С. 131–143.

44. Марченко О. В. Цінності поколінь Х, Y та Z в Україні: порівняльний аналіз // Український соціум. – 2020. – № 2 (73). – С. 45–62.
45. Мельник О. В., Кравченко Т. В., Канішевська Л. В., Білоцерківець І. П. Сімейні цінності : практико-орієнтований посібник до навчальної програми “Сімейні цінності” (9 годин). – Івано-Франківськ : НАІР, 2014. – 136 с.
46. Онищенко А. С. Покоління як соціологічна категорія / А. С. Онищенко. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер. : Соціологія. 2014. Т. 234, Вип. 222. С. 60-63.
47. Попов В. А., Мазур С. О. Роль онлайн медіації у розв’язанні сімейних спорів // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2025. – № 88 (1). – С. 383–389. – DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2025.88.1.55>.
48. Сенюшкіна Т. О. Проблема досягнення міжпоколінної солідарності в Україні // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. – 2013. – Вип. 5 (67). – С. 184–221.
49. Сенько Т. В. Психологічна характеристика взаємодії між поколіннями в сім’ї // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2023. – Вип. 13. – С. 148–163.
50. Скар О. М. Тренінг гармонізації сімейної взаємодії як метод розвитку громадянських компетентностей // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – Вип. 3. – С. 40–44.
51. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? // Український медичний часопис. – 2022. – № 4. – С. 8–18. – DOI: 10.32471/umj.1680-3051.150.232297.

52. Чаркіна О. А. Діалог поколінь: комплекс провини і феномен сімейної лояльності у розрізі системно-структурного підходу // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – № 3. – С. 102–107.
53. Шаповаленко Н. Ф., Сорокіна О. А. Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї // Габітус. – 2024. – № 66. – С. 235–240.
54. Вишневська О. П. Психологічний вплив війни в Україні на внутрішньосімейні стосунки // MODERN RESEARCH IN WORLD SCIENCE : Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference. – Lviv, 2022. – С. 1039–1041.
55. Дучимінська Т. І. Сучасна українська сім'я в умовах війни : психологічний аналіз // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми психології діяльності в особливих умовах». – Черкаси, 2025. – С. 87–92.
56. Саппа М. М. Конфлікт поколінь «батьки і діти» як виклик педагогам / М. М. Саппа // Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали 27.
57. Довгань Н. О. Психологія соціокультурної взаємодії поколінь : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Київ, 2021. – 32 с.
58. Jay S. Оцінка ефективності тренінгових програм: методичні рекомендації // AIHR. – URL: <https://www.aihr.com/blog/measuring-training-effectiveness/> (дата звернення: 18.04.2026).
59. War Childhood Foundation. Вплив війни на психічне здоров'я дітей в Україні. – 2023. – URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 03.04.2026).

60. Дослідження маскулінності в Україні / UN Women. – 2022. – URL: https://ukraine.unwomen.org/sites/default/files/2022-02/UKR_WEB_Masculinity%20Study.pdf (дата звернення: 15.04.2026).
61. Енциклопедія сучасної України : у 25 т. / гол. ред. І. М. Дзюба. – Київ : Ін-т енциклопедичних досліджень НАН України, 2001–2024. – Домоводство // Енциклопедія сучасної України. – URL: <https://esu.com.ua/article-20749> (дата звернення: 01.04.2026).
62. Етичний кодекс психолога / Товариство психологів України. – Київ, 1990. – URL: <https://nsj.gov.ua/files/1448287570Етичний%20кодекс%20психолога.docx.pdf> (дата звернення: 18.04.2026).
63. Етичні принципи роботи з сім'єю як системою // Stud.com.ua. – URL: https://stud.com.ua/151526/psihologiya/etichni_printsipi_roboti_simyeyu_sistemoju (дата звернення: 09.03.2026).
64. За межами компромісу: 5 стратегій вирішення конфліктів // Британський диплом MBA в Києві. – URL: <https://britishmba.in.ua/za-mezhamy-kompromisu-5-stratehii-vyrishennia-konfliktiv/> (дата звернення: 01.04.2026).
65. Котигорошко В. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном : Вікова періодизація Еріксона: 8 Стадій Психосоціального Розвитку // Gas for Mind. – URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/> (дата звернення: 11.02.2026).
66. Ліп Є. Розрив між поколіннями та згуртованість суспільства // Центр дослідження громадянського суспільства. – 2021. – 21 липня. – URL: <https://www.csi.org.ua/news/rozryv-mizh-pokolinnyamy-ta-zgurtovanist-suspilstva/> (дата звернення: 07.04.2026).
67. Модель конфлікту Томаса Кілманна (Thomas Kilmann Conflict Model) / Zosym Махум // Мах Zosim. – URL:

<https://www.maxzosim.com/thomas-kilmann-conflict-management-model/>
(дата звернення: 18.03.2026).

68. Поведінка у конфліктній ситуації (К. Томас; адаптація Н.В. Гришиної) [Електронний ресурс] // Психолого-педагогічна скарбничка. – URL: <http://testik.com.ua/povedinka-u-konfliktnij-sytuatsiyi-k-tomas-adaptatsiya-n-v-gryshynoyi/> (дата звернення: 25.02.2026).

69. Роль сім'ї у формуванні самооцінки дитини. [Електронний ресурс] // uafathers.com. – URL: <https://uafathers.com/blog/143> (дата звернення: 10.04.2026).

70. Складові гендерних аспектів // Центральна юстиція України. – 2024. – 4 липня. – URL: <https://centraljust.gov.ua/news/info/skladovi-rendernih-aspektiv> (дата звернення: 20.03.2026).

71. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. Shpychka.com. URL: <https://www.shpychka.com/stadiyi-psihosotsialnogo-rozvitku-za-erikom-eriksonom/> (дата звернення: 14.03.2026).

72. Управління молоді та спорту Хмельницької міської ради. Роль бабусі та дідуся у вихованні онуків. – 2021. – URL: <https://molod-sport.khm.gov.ua/%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C-%D0%B1%D0%B0%D0%B1%D1%83%D1%81%D1%96-%D1%82%D0%B0-%D0%B4%D1%96%D0%B4%D1%83%D1%81%D1%8F-%D1%83-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%96-%D0%BE%D0%BD%D1%83%D0%BA%D1%96/> (дата звернення: 01.03.2026).

73. Шкала сімейної адаптації та згуртованості / FACES-3 (Д. Х. Олсон, Дж. Портнер, І. Лаві; адаптація Е. Г. Ейдемільера) [Електронний ресурс] // Психолого-педагогічна скарбничка. – URL: <http://testik.com.ua/shkala-simejnoyi-adaptatsiyi-ta-zgurtovanosti-faces-3-d-h-olson-dzh-portner-i-lavi-adaptatsiya-e-g-ejdemillera/> (дата звернення: 27.02.2026).

74. Як активне слухання допомагає покращити стосунки та уникати конфліктів // Центр громадського здоров'я України. – 2025. – 11 лютого. – URL: <https://phc.org.ua/news/yak-aktivne-slukhannya-dopomagaе-pokraschiti-stosunki-ta-unikati-konfliktiv> (дата звернення: 18.03.2026).

75. Як подолати конфлікт поколінь у сім'ї [Електронний ресурс] // Childdevelop. – 2024. – URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/parents/4611/> (дата звернення: 07.03.2026).

76. Ящишина А. К. Конфлікти між батьками та дітьми: причини і способи подолання // Херсонське вище професійне училище. – 2019. – URL: <http://hvpku.ks.ua/?p=7545> (дата звернення: 03.03.2026).

77. Як активне слухання допомагає покращити стосунки та уникати конфліктів [Електронний ресурс] // Центр громадського здоров'я України. – URL: <https://phc.org.ua/news/yak-aktivne-slukhannya-dopomagaе-pokraschiti-stosunki-ta-unikati-konfliktiv> (дата звернення: 18.03.2026).

ДОДАТОК А

Діагностичний інструментарій дослідження

А.1. Методика діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної)

Інструкція: Перед Вами 30 пар тверджень. У кожній парі уважно прочитайте обидва твердження (А і Б) та оберіть те, яке найбільш точно описує Вашу типову поведінку в конфліктній ситуації. Поруч із вибраним твердженням поставте знак «+». Намагайтеся не пропускати пункти.

1. **А.** Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
 Б. Замість того щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. **А.** Я намагаюся знайти компромісне рішення.
 Б. Я намагаюся врегулювати справу з урахуванням інтересів іншого та своїх власних.

3. **А.** Зазвичай я наполегливо прагну добитися свого.
 Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

4. **А.** Я намагаюся знайти компромісне рішення.
 Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. **А.** Улагоджуючи спірну ситуацію, я завжди намагаюся знайти підтримку в іншого.
 Б. Я намагаюся робити все, щоб уникнути марної напруженості.

6. **А.** Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.
 Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за можливе поступитися заради досягнення іншого.

8. А. Зазвичай я наполегливо намагаюся добитися свого.

Б. Я насамперед намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені інтереси та питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності.

Б. Я докладую зусиль, щоб добитися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Насамперед я намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені інтереси та питання.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

12. А. Найчастіше я уникаю позиції, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.

15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. **А.** Зазвичай я наполегливо намагаюся добитися свого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. **А.** Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість
 настояти на своєму.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо
 він також іде мені назустріч.

19. **А.** Насамперед я намагаюся чітко визначити те, в чому
 полягають усі порушені інтереси та питання.
Б. Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом
 вирішити його остаточно.

20. **А.** Я намагаюся одразу подолати наші розбіжності.
Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод та втрат для обох сторін.

21. **А.** Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до побажань
 іншого.
Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22. **А.** Я намагаюся знайти позицію, яка є середньою між моєю та
 позицією іншого.
Б. Я відстоюю свої бажання.

23. **А.** Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання
 кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за
 вирішення спірного питання.

24. **А.** Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я
 намагаюся піти йому назустріч.
Б. Я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.

25. **А.** Я намагаюся переконати іншого в тому, що я маю рацію.
Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.

26. **А.** Я зазвичай пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.

27. А. Найчастіше я уникаю суперечок.
Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

28. А. Зазвичай я наполегливо прагну добитися свого.
Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності.

30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми разом могли досягти успіху.

Ключ для обробки:

Стратегія	Номери відповідей
Суперництво	3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А
Співробітництво	2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б
Компроміс	2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А
Уникнення	1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 21А, 23Б, 27А, 29Б
Пристосування	1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 24А, 25Б, 27Б, 30А

Підраховується кількість відповідей, що збіглися з ключем за кожною стратегією.

А.2. Методика «Сімейна згуртованість та адаптація» (FACES-3)

(адаптація Е.Г. Ейдемільера)

Інструкція: *Оцініть, будь ласка, наскільки кожне з наведених нижче тверджень відповідає Вашій сім'ї. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:*

- *1 – майже ніколи*
- *2 – рідко*
- *3 – іноді*
- *4 – часто*
- *5 – майже завжди*

Обведіть або запишіть відповідну цифру праворуч від кожного твердження.

Твердження, Оцінка (1-5),

- 1, Члени нашої сім'ї звертаються за допомогою один до одного,
- 2, При вирішенні проблем враховуються пропозиції всіх членів сім'ї,
- 3, Ми схвалюємо друзів один одного,
- 4, У вихованні дітей ми враховуємо їхню думку,
- 5, Нам подобається проводити вільний час разом,
- 6, У нашій сім'ї лідерство може переходити від однієї людини до іншої,
- 7, Члени сім'ї почуваються ближчими один до одного, ніж до людей поза сім'єю,
- 8, У нашій сім'ї змінюються правила поведінки,
- 9, Ми любимо проводити вільний час разом,
- 10, Батьки і діти разом приймають важливі рішення,
- 11, У нашій сім'ї кожен відчуває свою причетність до справ родини,
- 12, У нашій сім'ї легко змінюються обов'язки,
- 13, Навіть коли ми не разом, ми думаємо одне про одного,
- 14, Ми разом приймаємо рішення, які стосуються змін у сім'ї,
- 15, Ми добре знаємо, чим займаються один одного у вільний час,

- 16, У нашій сім'ї важко сказати, хто головний,
- 17, Сімейне життя без близьких людей поза сім'єю було б самотнім,
- 18, У нашій сім'ї по-різному розподіляються обов'язки,
- 19, Нам подобається бути разом удома або на природі,
- 20, У нашій сім'ї правила можуть змінюватися залежно від ситуації,

Обробка: Підраховується сума балів за шкалами згуртованості (непарні номери) та адаптації (парні номери). Зіставлення з нормативними таблицями дозволяє визначити тип сімейної системи.

A.3. Шкала оцінки сімейної взаємодії (BFRS) – адаптований варіант

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій сім'ї, за шкалою від 1 до 5: 1 – зовсім не схоже; 2 – майже не схоже; 3 – важко сказати; 4 – дещо схоже; 5 – дуже схоже.

- 1 У нашій сім'ї ми відчуваємо близькість одне до одного,
- 2 У нашій сім'ї ми допомагаємо та підтримуємо одне одного,
- 3 У нашій сім'ї ми добре розуміємо одне одного,
- 4 У нашій сім'ї ми спокійно розмовляємо разом,
- 5 У нашій сім'ї ми відверто говоримо про свої проблеми,
- 6 У нашій сім'ї ми поважаємо особистий простір один одного,
- 7 У нашій сім'ї часто виникають сварки та напруженість,
- 8 У нашій сім'ї члени сім'ї заважають одне одному,
- 9 У нашій сім'ї часто критикують одне одного,
- 10 У нашій сім'ї легко вивести з себе іншого,
- 11 У нашій сім'ї ми приховуємо свої справжні емоції,
- 12 У нашій сім'ї ми проводимо час разом із задоволенням.

Обробка: Прямі питання (1-6, 12) – чим вищий бал, тим краще. Зворотні питання (7-11) – бали інвертуються (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1). Підраховується загальний бал та середній за позитивними/негативними шкалами.

А.4. Авторська анкета для вивчення міжпоколінної взаємодії

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на наведені нижче питання. Це анонімно, дані використовуватимуться лише в узагальненому вигляді.

1. Ваше покоління (оберіть одне):
- ☐ Прабатьки (бабуся/дідусь)
- ☐ Батьки
- ☐ Діти

2. Ваша стать: ☐ Жіноча ☐ Чоловіча

3. Ваш вік: _____ років

4. Склад Вашої сім'ї (хто проживає разом із Вами):

5. Чи проживаєте Ви спільно з прабатьками (бабусями/дідусями)?
- ☐ Так, постійно
- ☐ Частково (наприклад, влітку, періодично)
- ☐ Ні

6. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені стосунками з такими членами сім'ї (за шкалою від 1 до 10, де 1 – зовсім незадоволений, 10 – повністю задоволений):

Стосунки з прабатьками (бабусею/дідусем): _____

Стосунки з батьками: _____

Стосунки з дітьми/онуками: _____

7. Які теми найчастіше стають причинами конфліктів між поколіннями у Вашій сім'ї? (можна обрати кілька варіантів)
- ☐ Побутові обов'язки (прибирання, ремонт, готування)
 - ☐ Фінанси (гроші, витрати, матеріальна допомога)
 - ☐ Виховання дітей
 - ☐ Цінності та життєві принципи
 - ☐ Освіта, навчання, кар'єра
 - ☐ Дозвілля (як і де відпочивати, проводити час)
 - ☐ Стосунки з друзями / партнерами
 - ☐ Політика, релігія, світогляд
 - ☐ Інше (що саме): _____

8. Що, на Вашу думку, найбільше допомагає уникнути конфліктів або зробити стосунки між поколіннями кращими?

ДОДАТОК Б

Роздаткові матеріали для занять програми «Родинне коло: шлях до порозуміння»

Б.1. Картки для вправи «Ярлик цінностей» (Заняття 5)

Інструкція: Розріжте аркуш на окремі картки. Кожен учасник отримує повний набір із 16 карток і ранжує їх від найважливішої до найменш важливої цінності.

Набір цінностей (16 карток):

1. БЕЗПЕКА (фізична та економічна безпека сім'ї, стабільність)
2. ТРАДИЦІЯ (повага до звичаїв, дотримання родинних традицій)
3. КОНФОРМНІСТЬ (слухняність, самодисципліна, уникання порушення норм)
4. ДОБРОТА (турбота про інших, чесність, вірність, відповідальність)
5. УНІВЕРСАЛІЗМ (рівність, справедливість, мир, турбота про природу)
6. САМОСТІЙНІСТЬ (свобода думки і дії, незалежність, вибір власного шляху)
7. СТИМУЛЯЦІЯ (новизна, виклики, активне життя, пригоди)
8. ГЕДОНІЗМ (задоволення, насолода життям, комфорт)
9. ДОСЯГНЕННЯ (успіх, компетентність, амбітність, вплив)
10. ВЛАДА (соціальний статус, контроль над ресурсами, престиж)
11. РЕПУТАЦІЯ (збереження доброго імені, повага оточення)
12. ОБЛИЧЧЯ (збереження гідності, уникання приниження в очах інших)
13. ДУХОВНІСТЬ (віра, сенс життя, внутрішня гармонія)
14. ЗДОРОВ'Я (фізичне та психічне благополуччя)

15. РОДИНА (близькі стосунки, турбота про рідних, спільне проведення часу)

16. КАР'ЄРА (професійний ріст, успішна робота, самореалізація)

Б.2. Бланк для вправи «Лінія кордону» (Заняття 2)

Інструкція для ведучого: позначте на підлозі лінію довжиною 5–7 метрів. На одному кінці напишіть табличку «0 – дуже близько (майже злиття)», на іншому «10 – дуже далеко (майже чужі)». Учасники стають на цифру, яка відповідає комфортній дистанції з названою людиною. Після цього обговоріть відмінності.

Опитувальний лист для самопізнання (можна роздати кожному учаснику):

Моя мати. Моя комфортна дистанція (0-10): _____.

Чи хотів(ла) б змінити? _____.

Яка дистанція була б ідеальною? _____.

Мій батько. Моя комфортна дистанція (0-10): _____.

Чи хотів(ла) б змінити? _____.

Яка дистанція була б ідеальною? _____.

Моя свекруха / теща. Моя комфортна дистанція (0-10): _____.

Чи хотів(ла) б змінити? _____.

Яка дистанція була б ідеальною? _____.

Мій зять / невістка. Моя комфортна дистанція (0-10): _____.

Чи хотів(ла) б змінити? _____.

Яка дистанція була б ідеальною? _____.

Мій онук. Моя комфортна дистанція (0-10): _____.

Чи хотів(ла) б змінити? _____.

Яка дистанція була б ідеальною? _____.

Моя доросла дитина. Моя комфортна дистанція (0-10): _____.

Чи хотів(ла) б змінити? _____.

Яка дистанція була б ідеальною? _____.

Б.3. Бланк «Сімейний статут» (Заняття 8)

Інструкція: на великому аркуші паперу або на цьому бланку запишіть 5–7 правил, які поділяють усі члени вашої родини. Правила мають бути позитивними («ми робимо...», а не «ми не робимо...») та конкретними. Кожен дорослий член сім'ї (а за бажанням – і діти) ставить підпис.

НАШ СІМЕЙНИЙ СТАТУТ

Дата укладення: _____

Ми, представники поколінь прабадьків, батьків та дітей, добровільно домовляємося про такі правила нашого спільного життя:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Підписи сторін:

Прабадьки: _____ (ім'я)

Батьки: _____ (ім'я)

Діти (якщо вік дозволяє): _____ (ім'я)

«Статут може бути доповнений новими пунктами за спільною згодою всіх поколінь»

Б.4. Бланк «Родинний план дій на випадок тривоги» (Заняття 7)

Інструкція: заповніть разом, обговоріть, хто за що відповідає. План повісьте на видному місці (наприклад, на холодильнику).

НАШ РОДИННИЙ ПЛАН НА ВИПАДОК ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

Хто відповідає (ім'я)	Що робить
_____	Збирає тривожну валізу (документи, гроші, ліки, воду, ліхтарик)
_____	Бере документи на всіх членів сім'ї
_____	Заспокоює маленьких дітей (до 7 років)
_____	Допомагає літнім батькам (прабатькам)
_____	Бере домашніх тварин
_____	Вимикає газ, електрику (за можливості)
_____	Останнім виходить і зачиняє двері
Місце, куди ми йдемо під час тривоги: _____	
Контактний телефон (родич або сусід, якого попередили): _____	
Як ми зв'язуємося, якщо хтось не вдома: _____	

Б.5. Бланк для вправи «Лист у майбутнє для онуків» (Заняття 6)

Інструкція: уявіть, що ваші онуки або правнуки прочитають цього листа через 50 років. Напишіть його відверто. Можна залишити собі або (за бажанням) зачитати в групі.

Дорогі мої майбутні онуки (правнуки)...

Дата написання: _____

Привіт, _____ (як ви хочете, щоб вас називали)?

Що я хочу вам сказати про нашу родину:

Яка цінність для мене найважливіша і я хочу, щоб ви її зберегли:

Яку помилку нашого покоління я прошу вас не повторювати:

Що мене робить щасливим / щасливою в моїй родині сьогодні:

Моє побажання вам: _____

З любов'ю, твій (твоя) _____ (ким ви доводитесь)

Б.6. Бланк для аналізу власних стратегій (Заняття 4)

Інструкція: після міні-лекції про 5 стратегій за К. Томасом заповніть цю таблицю індивідуально. Будьте чесними з собою.

МОЇ СТРАТЕГІЇ В КОНФЛІКТІ

Стратегія: _____ Суперництво.

Чи часто я її використовую? (так/іноді/рідко): _____

Чи хотів(ла) би я використовувати її частіше? _____

Приклад із мого життя: _____

Стратегія: _____ Співробітництво.

Чи часто я її використовую? (так/іноді/рідко): _____

Чи хотів(ла) би я використовувати її частіше? _____

Приклад із мого життя: _____

Стратегія:	Компроміс.
Чи часто я її використовую? (так/іноді/рідко):	_____
Чи хотів(ла) би я використовувати її частіше?	_____
Приклад із мого життя: _____	
Стратегія:	Уникнення.
Чи часто я її використовую? (так/іноді/рідко):	_____
Чи хотів(ла) би я використовувати її частіше?	_____
Приклад із мого життя: _____	
Стратегія:	Пристосування.
Чи часто я її використовую? (так/іноді/рідко):	_____
Чи хотів(ла) би я використовувати її частіше?	_____
Приклад із мого життя: _____	
Яку стратегію я обиратиму найчастіше після тренінгу?	

Що мені заважає використовувати співробітництво?	

Б.7. Картки для вправи «Глухий телефон емоцій» (Заняття 3)

Інструкція: розріжте аркуш на окремі картки. Перший учасник отримує картку, показує емоцію лише мімікою та жестами, наступний передає далі. Останній називає емоцію вголос.

Набір емоцій (10 карток):

РАДІСТЬ СУМ ГНІВ СТРАХ ЗДИВУВАННЯ

ВІДРАЗА

ПРОВИНА

СОРОМ

ТРИВОГА

РОЗЧАРУВАННЯ

ДОДАТОК В

Похвилинний сценарій тренінгової програми «Родинне коло: шлях до порозуміння»

Загальна інформація про програму:

Кількість занять: 8. Тривалість одного заняття: 2 години 20 хвилин (140 хвилин). Частота: 1 раз на тиждень. Склад групи: 12–16 учасників (4–5 сімей, представники трьох поколінь). Ведучий: психолог, спеціаліст із сімейного консультування та групової роботи. Місце: просторе приміщення з можливістю вільного пересування, стільці за колом, фліпчарт, мультимедіа (за потреби).

Структура кожного заняття (стандартна):

Етап 1. Вітання, перевірка стану, ритуал входження – 10 хвилин (0:00 – 0:10).

Етап 2. Основна частина (вправи, міні-лекції, дискусії) – 100 хвилин (0:10 – 1:50).

Етап 3. Перерва на каву / чай (неформальне спілкування) – 15 хвилин (1:50 – 2:05).

Етап 4. Завершальна частина (рефлексія, ритуал прощання) – 15 хвилин (2:05 – 2:20).

Умовні позначення: В – ведучий, У – учасники, Ф – фліпчарт, К – картки / роздаткові матеріали (див. Додаток Г).

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО ТА НАЛАШТУВАННЯ

Тема: Створення безпечного простору, знайомство, укладення групових норм, визначення очікувань.

Мета: Сформувати довірчу атмосферу, познайомити учасників між собою, укласти правила роботи групи.

0:00 – 0:05 (5 хв) – Вітання.

В: «Добрий день / вечір! Я рада вітати вас на нашій програмі “Родинне коло”. Мене звати [Ім’я], я психолог. Ми зустрічатимемося 8 разів, щоб краще розуміти одне одного, вчитися домовлятися та підтримувати родинні зв’язки.

Давайте по колу коротко назвемо своє ім'я та одним словом скажемо, з яким настроєм прийшли». Учасники називають.

0:05 – 0:15 (10 хв) – Вправа «Сніжний ком».

В: «А тепер ускладнимо знайомство. Перший учасник називає своє ім'я та одну улюблену сімейну справу (наприклад, “Я – Олена, люблю пекти пироги з онуками”). Наступний повторює ім'я та справу попередника, а потім називає своє. І так далі». Учасники виконують. Останній називає всіх.

0:15 – 0:35 (20 хв) – Укладення групових норм.

Ведучий на фліпчарті пише заголовок «Наші правила». Запитусь: «Що нам допоможе почуватися безпечно та вільно?». Учасники пропонують: конфіденційність (не виносити за межі групи), правило «стоп» (право пропустити вправу), не перебивати, звертатися по імені, «тут і тепер», без оцінок, пунктуальність, вимкнені телефони. Ведучий записує. Усі голосують за правила.

0:35 – 1:05 (30 хв) – Вправа «Мій сімейний герб».

В: «Намалюйте, будь ласка, символ, який відображає ваше місце у вашій родині. Це може бути будь-що: дерево, тварина, геометрична фігура. Головне – щоб ви могли пояснити, чому обрали саме це». Учасники малюють (10 хвилин). Потім презентація по колу (по 1,5–2 хвилини на людину). Ведучий ставить запитання для глибшого розуміння: «Чому саме цей символ?», «Що він означає для вас?». Матеріали: папір А4, кольорові олівці, фломастери.

1:05 – 1:25 (20 хв) – Очікування.

В: «Давайте поділимося: що ви хотіли б отримати від нашої програми? Які зміни в стосунках для вас важливі?». Учасники по колу висловлюються. Ведучий фіксує ключові очікування на фліпчарті (окремий аркуш – «Наші очікування»).

1:25 – 1:40 (15 хв) – Перерва.

Неформальне спілкування, чай, кава, печиво.

1:40 – 2:10 (30 хв) – Вправа «Родинне коло».

Учасники стають у коло, кладуть руки одне одному на плечі або тримаються за руки (хто як комфортно). В: «Зараз кожен по колу скаже одне

слово або коротку фразу про те, що він відчуває в цю хвилину. Не треба довго думати – перше, що спадає на думку». Учасники висловлюються. Ведучий завершує: «Ми – різні, але ми разом. І це цінність».

2:10 – 2:20 (10 хв) – Рефлексія та прощання.

В: «Що сьогодні для вас було найважливішим? Що запам'яталося?». Учасники коротко (по 30 секунд) діляться. Ведучий дякує, нагадує про час наступної зустрічі.

ЗАНЯТТЯ 2. КОРДОНИ ТА ТЕРИТОРІЯ

Тема: Усвідомлення психологічних кордонів між поколіннями, навчання «Я-повідомленням».

Мета: Допомогти учасникам визначити комфортну дистанцію у стосунках, навчити екологічно заявляти про свої потреби.

0:00 – 0:10 (10 хв) – Вітання. Ритуал.

В: «Давайте по колу назвемо своє ім'я та покажемо жест або емоцію, яка описує наш стан зараз». Учасники виконують. Ведучий нагадує правила групи.

0:10 – 0:30 (20 хв) – Міні-лекція «Психологічні кордони поколінь».

Ведучий пояснює: «Кордон – це уявна лінія, яка визначає, де закінчуюсь я і починається інший. Здорові кордони дозволяють нам бути близькими, але не зливатися. Порушення кордонів: непрохані поради, втручання у виховання онуків, перевірка телефонів, критика зовнішності, фінансовий контроль, несподівані візити без попередження». Наводить приклади з життя. Учасники ставлять запитання. Ведучий малює на фліпчарті просту схему: два кола, що перетинаються, – «здорові кордони»; одне коло всередині іншого – «злиття».

0:30 – 1:00 (30 хв) – Вправа «Лінія кордону».

Ведучий позначає на підлозі уявну лінію від 0 до 10 (можна скотчем або мотузкою). Пояснює: «0 – це “дуже близько, майже злиття, мені некомфортно без тебе”. 10 – це “дуже далеко, майже чужі, мені некомфортно поруч”. Ваше

завдання – стати на ту цифру, яка відображає вашу комфортну дистанцію з тією людиною, яку я назву». Ведучий називає: «Ваша мати», «Ваш батько», «Ваша свекруха / теща», «Ваш зять / невістка», «Ваш онук», «Ваша доросла дитина». Після кожної назви учасники стають на лінію. Обговорення: «Чому саме там? Хто здивований своєю позицією? Чи є різниця між поколіннями? Як узгодити різні потреби в дистанції?».

1:00 – 1:20 (20 хв) – Техніка «Я-повідомлення».

Ведучий пояснює формулу: «Коли ти робиш А (конкретна дія, без оцінки), я відчуваю Б (емоція), тому що мені важливо В (потреба / цінність)». Наводить приклад: «Коли ти даєш мені пораду без мого прохання (А), я відчуваю роздратування (Б), тому що мені важливо, щоб мені довіряли (В)». Протиставляє «Ти-повідомленню» («Ти завжди лізеш не в свої справи»). Учасники тренуються в парах (по 3–4 хвилини кожен). Одна людина розповідає про ситуацію порушення кордонів, інша допомагає переформулювати у «Я-повідомлення». Потім обмін ролями.

1:20 – 1:35 (15 хв) – Перерва.

Чай, кава, неформальне спілкування.

1:35 – 2:00 (25 хв) – Рольова гра «Моя територія».

Ведучий пропонує 2–3 типові ситуації порушення кордонів (обираються з досвіду учасників або заготовлені заздалегідь). Наприклад: «Свекруха постійно критикує, як невістка готує борщ»; «Доросла дитина без попередження приводить додому гостей»; «Бабуся годує онука солодощами, хоча мама заборонила». Охочим учасникам пропонують розіграти ситуацію, використовуючи «Я-повідомлення». Група підтримує та пропонує варіанти. Обговорення після кожної сценки: «Що спрацювало? Що було складним?».

2:00 – 2:15 (15 хв) – Загальне коло. Рефлексія.

В: «Що було найскладнішим сьогодні? Що відкриттям? Як ви почуваєтеся зараз?». Учасники висловлюються по колу.

2:15 – 2:20 (5 хв) – Прощання.

Дихальна вправа «5-4-3-2-1» для заземлення: «Назвіть 5 речей, які ви бачите; 4 речі, які ви чуєте; 3 дотики, які відчуваєте; 2 запахи; 1 смак». Ведучий дякує за роботу, нагадує про наступне заняття.

ЗАНЯТТЯ 3. АКТИВНЕ СЛУХАННЯ: МИ ЧУЄМО ОДНЕ ОДНОГО

Тема: Розвиток навичок емпатійного слухання, вербалізація почуттів.

Мета: Навчити учасників технікам активного слухання (перефразування, резюмування, емпатійне підтвердження).

0:00 – 0:10 (10 хв) – Вітання. Ритуал.

Кожен називає своє ім'я та відповідає на питання: «Якби я був інструментом, то яким?» (наприклад, «Я – камертон, бо налаштовуюсь на інших»). Ведучий нагадує правила.

0:10 – 0:30 (20 хв) – Вправа «Глухий телефон емоцій».

Учасники стають у коло. Перший отримує від ведучого картку з емоцією (наприклад, «розчарування», «радість», «тривога»). Він не називає її, а передає наступному за допомогою лише міміки та жесту. Далі по колу. Останній намагається вгадати емоцію. Обговорення: «Чому емоція спотворилася? Що допомагає точно передати почуття?».

0:30 – 0:50 (20 хв) – Міні-лекція «Активне слухання».

Ведучий пояснює три техніки: (1) перефразування – «Тобто ти вважаєш, що...», «Як я зрозумів, для тебе важливо...»; (2) резюмування – «Отже, ти говориш про...»; (3) емпатійне підтвердження – «Я бачу, що тобі боляче / ти засмучений». Наводить приклади поганого та гарного слухання. Фліпчарт із ключовими фразами.

0:50 – 1:20 (30 хв) – Вправа «Перефразування» в парах.

Учасники діляться на пари (бажано з різних поколінь). Один розповідає 3–4 хвилини про якусь нещодавню родинну ситуацію (не обов'язково конфліктну). Другий слухає, потім переказує своїми словами, починаючи з фраз:

«Тобто ти відчуваєш...», «Як я зрозумів, для тебе важливо...». Потім міняються ролями. Після завершення – обговорення в колі: «Що було складним? Що допомогло відчути, що тебе почули?».

1:20 – 1:35 (15 хв) – Перерва.

1:35 – 2:05 (30 хв) – Рольова гра «Суперечка через стілець».

Учасники розігрують конфліктну ситуацію (наприклад, хто буде дивитися телевизор, куди поїхати на вихідні). Але правило: перед тим, як відповісти, потрібно перефразувати те, що сказав співрозмовник. Ведучий виступає модератором, зупиняє, якщо хтось переходить до «Ти-повідомлень». Після сценки – аналіз: «Як змінився перебіг конфлікту? Чи стало легше домовитися?».

2:05 – 2:15 (10 хв) – Рефлексія.

В: «Що нового ви дізналися про слухання? Що візьмете для себе?».

Учасники висловлюються.

2:15 – 2:20 (5 хв) – Прощання.

Ритуал: усі стають у коло, кладуть праву руку на серце, потім простягають вперед долонею догори – символ відкритості. Ведучий дякує.

ЗАНЯТТЯ 4. КОНФЛІКТ: ВІД СУПЕРНИЦТВА ДО СПІВПРАЦІ

Тема: Аналіз стратегій поведінки в конфлікті, розвиток навичок співробітництва.

Мета: Ознайомити учасників з моделлю К. Томаса, навчити розпізнавати власні стратегії та обирати конструктивні.

0:00 – 0:10 (10 хв) – Вітання. Ритуал.

Кожен називає своє ім'я та відповідає: «Який колір найкраще описує мій настрій зараз? Чому?».

0:10 – 0:40 (30 хв) – Міні-лекція «П'ять стратегій поведінки в конфлікті».

Ведучий на фліпчарті малює сітку Томаса (дві осі: турбота про себе – напористість; турбота про іншого – кооперація). Пояснює п'ять стратегій:

суперництво (висока напористість, низька кооперація), співробітництво (висока + висока), компроміс (середня + середня), уникнення (низька + низька), пристосування (низька напористість, висока кооперація). Наводить приклади кожної в сімейному контексті. Учасники наводять свої приклади.

0:40 – 1:10 (30 хв) – Вправа «Мозковий штурм рішень».

Ведучий пропонує конкретну конфліктну ситуацію (наприклад, «Батьки хочуть, щоб підліток робив уроки о 16:00, а підліток хоче о 19:00»). Учасники за 10 хвилин генерують якомога більше варіантів рішення (без критики). Ведучий записує на фліпчарті. Потім разом аналізують, які стратегії стоять за кожним варіантом, обирають 2–3 найкращі (ті, що ведуть до співробітництва або компромісу).

1:10 – 1:25 (15 хв) – Перерва.

1:25 – 1:55 (30 хв) – Рольова гра «Конфлікт у трьох поколіннях».

Ведучий пропонує ситуацію: «Прабатьки наполягають, що онука потрібно карати за двійки, батьки вважають, що треба розібрати тему, а онук взагалі не хоче говорити про школу». Розподіл ролей. Група програє ситуацію спочатку з деструктивними стратегіями (суперництво, уникнення), а потім – намагаючись застосувати співробітництво. Обговорення: «Яка різниця? Що допомогло перейти до співпраці?».

1:55 – 2:10 (15 хв) – Рефлексія. Аналіз власних стратегій.

Ведучий роздає бланки з коротким описом стратегій. Учасники індивідуально відзначають, яку стратегію вони найчастіше використовують удома, а яку хотіли б розвинути. За бажанням – діляться в колі.

2:10 – 2:20 (10 хв) – Прощання.

Дихальна вправа: глибокий вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 6. Повторити 5 разів. Ведучий дякує.

ЗАНЯТТЯ 5. ЦІННОСТІ ПОКОЛІНЬ: МІЙ СВІТ І ТВІЙ

Тема: Усвідомлення ціннісних розбіжностей між поколіннями, пошук спільного.

Мета: Допомогти учасникам побачити логіку цінностей іншого покоління, знайти точки дотику.

0:00 – 0:10 (10 хв) – Вітання. Ритуал.

Кожен називає своє ім'я та одну цінність, яку отримав від своєї родини (наприклад, «працьовитість», «чесність», «повага до старших»).

0:10 – 0:40 (30 хв) – Вправа «Ярлик цінностей».

Ведучий роздає кожному учаснику набір карток з 16 цінностями (за Ш. Шварцем): безпека, традиція, конформність, доброта, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, репутація, обличчя, духовність, здоров'я, родина, кар'єра. Інструкція: «Розкладіть картки від найважливішої для вас до найменш важливої». Учасники виконують (10 хвилин). Потім – об'єднання в сімейні групи: члени однієї родини порівнюють свої ранжування. Правило: не сперечатися, а питати «Чому для тебе це важливо?». Ведучий ходить між групами, допомагає.

0:40 – 1:00 (20 хв) – Обговорення в загальному колі.

В: «Що вас здивувало в цінностях інших поколінь? Які цінності збігаються? Які відрізняються? Чи можна зрозуміти, чому для прабабків безпека на першому місці, а для онуків – стимуляція?». Учасники діляться спостереженнями.

1:00 – 1:15 (15 хв) – Перерва.

1:15 – 1:45 (30 хв) – Створення «Спільного кошика цінностей».

Кожна сімейна група отримує аркуш фліпчарту. Завдання: вибрати 5 цінностей, які поділяють усі покоління в цій родині, і записати їх. Також додати одну нову цінність, яку родина хотіла б розвинути разом. Презентація «кошиків» (по 3–4 хвилини на сім'ю).

1:45 – 2:10 (25 хв) – Вправа «Листівка вдячності іншому поколінню».

Ведучий пропонує: «Напишіть коротку листівку (3–5 речень) представнику іншого покоління у вашій родині. Подякуйте за те, що ви цінуєте в його цінностях або вчинках. Наприклад: “Дідусю, дякую тобі за те, що ти навчив мене терпінню”». Учасники пишуть (10 хвилин). За бажанням зачитують вголос (без зазначення адресата, якщо це не той самий учасник групи).

2:10 – 2:20 (10 хв) – Рефлексія та прощання.

В: «Що сьогодні було найціннішим? Чи стало легше розуміти інше покоління?». Ритуал прощання: спільне коло, оплески.

ЗАНЯТТЯ 6. СІМЕЙНА ІСТОРІЯ: РЕСУРС І ВИКЛИК

Тема: Дослідження сімейної історії, усвідомлення повторюваних патернів, пошук ресурсу.

Мета: Допомогти учасникам побачити сильні сторони своєї родинної історії, трансформувати болючі сценарії.

0:00 – 0:10 (10 хв) – Вітання. Ритуал.

Кожен називає своє ім'я та відповідає: «Яке сімейне свято або традиція є для мене найважливішою?».

0:10 – 0:55 (45 хв) – Побудова спрощеної генограми.

Ведучий коротко пояснює, що таке генограма (схема сімейних зв'язків до 3–4 поколінь), показує умовні позначення (квадрат – чоловік, коло – жінка, подвійна лінія – шлюб, хрест – смерть, хвиляста лінія – конфлікт, потовщена лінія – близькість). Кожна сімейна група отримує великий аркуш паперу. Завдання: намалювати свою генограму, включивши прабабків, батьків, дітей. Позначити важливі події (переїзди, війни, народження, смерті, розлучення). Ведучий допомагає, підходить до кожної групи.

0:55 – 1:10 (15 хв) – Перерва.

1:10 – 1:40 (30 хв) – Аналіз генограми в сімейному колі.

Ведучий дає запитання для обговорення всередині кожної родини: «Які події повторюються?», «Які історії передаються з гордістю?», «Які – з болем?», «Що з цього ми хочемо передати далі, а що – зупинити?». Учасники обговорюють (20 хвилин). Потім по колу – короткі висновки від кожної родини (по 2 хвилини).

1:40 – 2:10 (30 хв) – Вправа «Лист у майбутнє для онуків».

Ведучий: «Уявіть, що ваші онуки або правнуки прочитають цей лист через 50 років. Що ви хотіли б їм сказати? Про що попередити? Чому навчити? Які цінності передати?». Кожен учасник пише лист (15 хвилин). За бажанням зачитує вголос (не обов'язково). Листи учасники забирають додому.

2:10 – 2:20 (10 хв) – Рефлексія та прощання.

В: «Що нового ви дізналися про свою сім'ю? Що вас здивувало?». Ритуал прощання: спільне коло, кожен тисне руку сусіду праворуч.

ЗАНЯТТЯ 7. ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК ПІДТРИМУВАТИ ОДНЕ ОДНОГО

Тема: Подолання воєнного стресу в сімейній системі, навички взаємопідтримки.

Мета: Навчити учасників розпізнавати власні стресові реакції, технікам саморегуляції та підтримки близьких.

0:00 – 0:10 (10 хв) – Вітання. Ритуал.

Кожен називає своє ім'я та одним словом описує свій рівень тривоги сьогодні (високий, середній, низький).

0:10 – 0:25 (15 хв) – Вправа «Шкала тривоги».

Ведучий пропонує учасникам оцінити свій рівень тривоги за останній тиждень за шкалою від 1 до 10 (1 – зовсім не тривожно, 10 – дуже тривожно). Кожен називає свою цифру. Ведучий записує розкид на фліпчарті. Обговорення: «Чому в одних 3, а в інших 8? Чи залежить тривога від покоління?».

0:25 – 0:50 (25 хв) – Міні-лекція «Як війна впливає на сімейні стосунки».

Ведучий розповідає про типові реакції: гіперзбудження, уникнення, емоційне заціпеніння, дратівливість. Пояснює, що різні покоління можуть по-різному реагувати: старші можуть уникати новин, молодші – постійно моніторити. Важливо: всі реакції нормальні в ненормальних обставинах. Наводить дослідження О.П. Вишневської (43% сімей війна згуртувала, 25% – дестабілізувала). Запитання від учасників.

0:50 – 1:10 (20 хв) – Техніки саморегуляції.

Ведучий показує 3 техніки: (1) дихання квадратом (вдих 4 – затримка 4 – видих 4 – затримка 4); (2) техніка заземлення «5-4-3-2-1» (5 бачу, 4 чую, 3 відчуваю дотиком, 2 нюхаю, 1 смакую); (3) техніка «безпечне місце» (уявити місце, де відчуваєшся в безпеці, і детально його описати). Учасники пробують кожну (по 5 хвилин). Обговорення: «Яка техніка підійшла більше?».

1:10 – 1:25 (15 хв) – Перерва.

1:25 – 1:55 (30 хв) – Вправа «Емпатія без порад».

Учасники діляться на трійки (з різних поколінь). Один розповідає про стресову ситуацію, пов'язану з війною (наприклад, тривога за сина на фронті, страх за дітей під час обстрілів). Двоє інших слухають. Їхнє завдання – не давати порад («А ти зроби...»), а лише підтверджувати почуття: «Я бачу, тобі дуже страшно», «Це справді важко», «Ти маєш право на такі почуття». Потім міняються ролями. Після завершення – обговорення: «Що відчували, коли вас просто слухали без порад?».

1:55 – 2:10 (15 хв) – Створення «Родинного плану дій на випадок тривоги».

Кожна сімейна група отримує бланк. Завдання: прописати, хто за що відповідає під час повітряної тривоги (хто збирає тривожну валізу, хто бере документи, хто заспокоює дітей, хто – літніх батьків). Також – домовитися, як підтримувати зв'язок, якщо хтось не вдома. Презентація планів (по 2 хвилини на сім'ю).

2:10 – 2:20 (10 хв) – Рефлексія та прощання.

В: «Що сьогодні було корисним? Яку техніку ви візьмете додому?». Ритуал прощання: спільне глибоке дихання (3 вдихи-видихи разом). Ведучий дякує за відвертість.

ЗАНЯТТЯ 8. НАШ НОВИЙ СІМЕЙНИЙ ДОГОВІР

Тема: Підведення підсумків, закріплення змін, укладення сімейного статуту.

Мета: Узагальнити отриманий досвід, сформулювати конкретні правила взаємодії, завершити програму на позитивній ноті.

0:00 – 0:10 (10 хв) – Вітання. Ритуал.

Кожен називає своє ім'я та відповідає: «Що найважливіше я отримав(ла) від програми за ці 7 зустрічей?». Ведучий нагадує про фінальний характер заняття.

0:10 – 0:30 (20 хв) – Вправа «Коло змін».

Учасники стають у коло. Ведучий кидає м'яч по колу, той, хто отримав, завершує речення: «Я зрозумів(ла), що...», «Я навчився(лась)...», «Я змінив(ла) ставлення до...». М'яч ходить колом, поки всі не висловляться. Ведучий фіксує ключові зміни на фліпчарті.

0:30 – 0:50 (20 хв) – Міні-лекція «Як зберегти зміни».

Ведучий дає поради: (1) практикувати навички активно вдома (виділити 10 хвилин на розмову без телефонів); (2) проводити щотижневі «сімейні кола» (обговорення того, що вдалося, що було складним); (3) перечитувати сімейний статут; (4) не чекати ідеальних змін одразу – маленькі кроки важливі. Роздає пам'ятки (див. Додаток Д).

0:50 – 1:05 (15 хв) – Перерва.

1:05 – 1:40 (35 хв) – Укладення «Сімейного статуту».

Кожна сімейна група отримує великий аркуш із заголовком «Наш сімейний статут». Завдання: сформулювати 5–7 правил взаємодії, які поділяють усі

покоління. Правила мають бути позитивними, конкретними, починатися з «ми». Наприклад: «Ми не даємо непроханих порад, але завжди можемо попросити допомоги», «Ми збираємося разом на вечерю без телефонів щонайменше раз на тиждень», «Ми визнаємо право кожного на поганий настрій і не звинувачуємо в цьому», «Ми говоримо про свої почуття, а не звинувачуємо», «Ми підтримуємо одне одного у складних ситуаціях, навіть якщо не згодні з рішенням». Кожен член сім'ї підписує статут (або ставить підпис). Урочисте зачитування статуту перед групою (по 3 хвилини на сім'ю). Оплески.

1:40 – 2:05 (25 хв) – Вправа «Скарбничка вдячності».

Кожен учасник отримує кольоровий стікер. Завдання: написати одне речення подяки комусь із групи (не обов'язково члену своєї сім'ї). Стікери клеяться на загальний плакат «Скарбничка вдячності». Потім ведучий зачитує деякі (анонімно). Учасники аплодують.

2:05 – 2:20 (15 хв) – Фінальна рефлексія. Прощання.

В: «Якщо б ви могли повернутися на перше заняття, що б ви сказали собі тодішньому?», «Що ви візьмете з собою після програми?». Учасники висловлюються по колу. Ритуал прощання: всі стають у коло, кладуть руки одне одному на плечі, роблять спільний вдих-видих. Ведучий: «Родинне коло завершується, але те, що ми створили – залишається з вами. Дякую за довіру, відкритість і роботу. Бережіть одне одного». Спільне фото (за бажанням).

ДОДАТОК Д

Пам'ятка для психолога: робота з міжпоколінними конфліктами в сім'ї

Ця пам'ятка містить стислий виклад основних рекомендацій для фахівців, які проводять тренінгову програму «Родинне коло: шлях до порозуміння» або працюють із трипоколінними сім'ями індивідуально.

1. Етичні принципи роботи з сім'єю як системою

- Працюйте з усіма поколіннями разом, уникаючи «тріангуляції» (коли один член сім'ї стає посередником між двома іншими).
- Зберігайте конфіденційність: інформація, отримана від одного члена сім'ї, не передається іншим без його згоди.
- Дотримуйтесь добровільності: кожен учасник має право пропустити вправу або вийти з групи.
- Не займайте чийсь сторону в конфлікті – зберігайте нейтральність.
- Пам'ятайте про принцип «не нашкодь»: уникайте вправ, які можуть ретравматизувати учасників (особливо в умовах війни).

2. Комплексна діагностика перед початком роботи

Обов'язково використовуйте батарею методик:

- К. Томас – для виявлення типових стратегій поведінки в конфлікті.
- FACES-3 – для оцінки згуртованості та адаптації сімейної системи.
- BFRS – для вивчення емоційної близькості, підтримки та відкритості.
- Авторська анкета – для виявлення конфліктних зон та рівня задоволеності стосунками.

Проводьте діагностику окремо з кожним поколінням, але результати обговорюйте на спільній зустрічі.

3. Розвиток комунікативних навичок

Навчайте учасників:

- **Активного слухання** (перефразування, резюмування, емпатійне підтвердження). Фрази-помічники: «Тобто ти вважаєш...», «Як я зрозумів, для тебе важливо...», «Я бачу, тобі боляче...».
- **«Я-повідомлень»** за формулою: «Коли ти робиш А (конкретна дія), я відчуваю Б (емоція), тому що мені важливо В (потреба)». Протиставляйте «Ти-повідомленням» («Ти завжди...»).
- Уникати оцінних суджень («це погано», «ти неправий») – замінювати описами фактів та почуттів.

4. Робота з психологічними кордонами

- Допоможіть сім'ї вербалізувати правила взаємодії: що є «територією» прабабків, батьків, дітей.
- Використовуйте вправу «Лінія кордону» (див. Додаток Г), щоб візуалізувати комфортну дистанцію.
- Обговорюйте типові порушення: непрохані поради, втручання у виховання онуків, фінансовий контроль, несподівані візити.

5. Врахування воєнного контексту

- Проводьте короткі просвітницькі міні-лекції про реакції на стрес (гіперзбудження, уникнення, дратівливість). Пояснюйте: всі реакції нормальні в ненормальних обставинах.
- Навчайте технікам саморегуляції: дихання квадратом, заземлення «5-4-3-2-1», «безпечне місце».

- Допомагайте створювати «Родинний план дій на випадок тривоги» (див. Додаток Г).
- Будьте готові до проявів травми (плач, дисоціація, агресія). Майте список кризових контактів (гарячі лінії психологічної допомоги).
- Враховуйте, що найуразливіші групи – люди похилого віку, діти, ВПО, багатодітні сім'ї.

6. Робота з ціннісними розбіжностями

- Не намагайтеся довести, чиї цінності «правильні». Замість цього створюйте безпечний простір для пояснення: «Чому для тебе це важливо?».
- Використовуйте вправу «Ярлик цінностей» (див. Додаток Г). Після ранжування обов'язково обговорюйте розбіжності та спільні точки.
- Допомагайте знаходити цінності, які збігаються, і створювати «Спільний кошик» (5 цінностей, які поділяють усі покоління).

7. Груповий формат роботи

- Оптимальний склад групи: 12–16 осіб (4–5 сімей, представники трьох поколінь).
- Тривалість одного заняття: 2–2,5 години з 15-хвилинною перервою.
- Частота: раз на тиждень. Всього 8 занять.
- Розсаджуйте учасників так, щоб члени однієї сім'ї не сиділи поруч (це зменшує внутрішньосімейний тиск і дозволяє почути інших).
- Використовуйте рольові ігри, арт-терапію, техніки активного слухання, мозковий штурм, генограму.

8. Індивідуальна робота (якщо груповий формат неможливий)

- Проводьте зустрічі з усією сім'єю разом (не окремо з кожним).

- Використовуйте ті самі техніки: «Я-повідомлення», активне слухання, генограму, сімейний статут.
- Якщо сім'я роз'єднана міграцією – переходьте в онлайн-формат (Zoom, Google Meet). Для онлайн-роботи використовуйте дошку Miro для візуалізації (лінія кордону, генограма, цінності).

9. Завершення програми та підтримка змін

- Проведіть підсумкове заняття, на якому кожна сім'я укладає «Сімейний статут» (5–7 правил, підписаних усіма).
- Роздайте пам'ятки учасникам із техніками саморегуляції та нагадуванням про активне слухання.
- Заплануйте «бустерні» зустрічі через 1 місяць і 3 місяці після завершення програми (1,5–2 години) для закріплення навичок.
- Створіть закритий онлайн-чат для учасників групи (Telegram або Viber) для обміну досвідом та підтримки.

10. Оцінка ефективності

- Проведіть повторну діагностику через 1–2 тижні після завершення програми за тими самими методиками.
- Для оцінки статистичної значущості змін використовуйте t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок (або критерій Т-Вілкоксона при ненормальному розподілі).
- Обчислюйте ефект розміру (Cohen's d) – значення 0,5 і вище свідчить про практичну значущість.
- Проведіть відстрочену діагностику через 3–6 місяців для оцінки стійкості змін.
- Збирайте якісний зворотний зв'язок: анкета з відкритими питаннями, коротке інтерв'ю.

11. Ресурси для самоосвіти психолога

- Ейдемільер Е.Г. Методика FACES-3: інструкція, стимульний матеріал, ключі.
- Гришина Н.В. Адаптація методики К. Томаса: теоретичне обґрунтування.
- Довгань Н.О. Психологія соціокультурної взаємодії поколінь (монографія).
- Вовчик-Блакитна О.О. Міжпоколінна взаємодія в сім'ї: ресурсний підхід.
- Посібник Childdevelop: «Як налагодити стосунки між поколіннями в родині» (вільний доступ).
- Гарячі лінії психологічної допомоги в Україні (оновлювати регулярно).