МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

Шокал Альони Володимирівни

УДК 159.922:316.6

Вікові особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ШОКАЛ А. В.

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

ПИВОВАР А.М.

ст. викладач

Житомир – 2025

Висновок кафедри
_____ за результаттами попереднього захисту:_____

Протокол засідання кафедри
№_____від «___» _____ 2025 року

Завідувач кафедри _____
_____ _____
_____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти ШОКАЛ Альона Володимирівна
захистила
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Шокал А. В. Вікові особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни як складного соціально-психологічного феномену. Розкрито специфіку впливу воєнних подій на систему міжособистісних стосунків осіб різних вікових груп, з урахуванням психологічних, соціальних та емоційних чинників.

Проаналізовано наукові підходи до вивчення міжособистісної взаємодії, вікової психології та психології стресу, визначено, що війна як екстремальна соціальна ситуація суттєво змінює характер комунікації, рівень довіри, емоційної відкритості та соціальної підтримки між людьми. Особливу увагу приділено віковим відмінностям у сприйнятті соціальної загрози, способах реагування на стресові події та побудові міжособистісних відносин у дитячому, юнацькому, зрілому та похилому віці.

В емпіричній частині роботи представлено результати дослідження особливостей міжособистісної взаємодії осіб різних вікових груп в умовах війни, що дозволило виявити специфіку проявів комунікативних труднощів, конфліктності, емоційної напруженості та соціальної ізоляції залежно від віку. Отримані результати засвідчили, що вікові психологічні особливості відіграють важливу роль у формуванні стилю міжособистісної взаємодії та здатності до підтримки конструктивних соціальних контактів у кризових умовах.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників та педагогів для розробки психоосвітніх і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на покращення міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя осіб різних вікових груп в умовах війни.

Ключові слова: міжособистісна взаємодія, вікові особливості, війна, психологічний стрес, соціальна підтримка, комунікація, емоційна регуляція, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Shokal A. Age-related characteristics of interpersonal interaction in the context of war. – Qualification paper submitted as a manuscript.

Qualification paper for obtaining the Master's degree in 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper presents a theoretical and empirical analysis of age-related characteristics of interpersonal interaction in the context of war as a complex socio-psychological phenomenon. The specifics of the impact of wartime events on the system of interpersonal relationships among individuals of different age groups are revealed, taking into account psychological, social, and emotional factors.

Scientific approaches to the study of interpersonal interaction, developmental psychology, and stress psychology are analyzed. It is determined that war, as an extreme social situation, significantly changes the nature of communication, the level of trust, emotional openness, and social support among people. Particular attention is paid to age-related differences in the perception of social threat, ways of responding to stressful events, and the formation of interpersonal relationships in childhood, adolescence, adulthood, and old age.

The empirical part of the paper presents the results of a study on the characteristics of interpersonal interaction among individuals of different age groups in the context of war, which made it possible to identify the specifics of communicative difficulties, conflict behavior, emotional tension, and social isolation depending on age. The obtained results indicate that age-related psychological characteristics play an important role in shaping the style of interpersonal interaction and the ability to maintain constructive social contacts in crisis conditions.

The practical significance of the research lies in the possibility of using the obtained results in the work of practical psychologists, social workers, and educators for the development of psychoeducational and corrective-developmental programs aimed at improving interpersonal interaction and psychological well-being of individuals of different age groups in the context of war.

Key words: interpersonal interaction, age-related characteristics, war, psychological stress, social support, communication, emotional regulation, psychological well-being.

Зміст

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ВІДНОСИН МІЖ ПОКОЛІННЯМИ 12
1.1. Поняття та структура міжособистісних відносин у психології 12
1.2. Соціально-психологічні фактори формування конфліктів 18
1.3. Співпраця як механізм збереження соціальної гармонії 21
1.4. Теоретична модель дослідження вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни 26
Висновки до розділу 1 33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ І СПІВПРАЦІ МІЖ ПОКОЛІННЯМИ 35
2.1. Методологія дослідження міжособистісних відносин в умовах війни 35
2.2. Особливості проведення та процедура емпіричного дослідження особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни 37
Основу дослідження становлять такі методологічні принципи: 37
Висновки до розділу 2 43
РОЗДІЛ 3 ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ 45
3.1 Особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни 45
3.2 Вікові особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни 52
3.3 Програма розвитку міжособистісної взаємодії в умовах війни 63
Висновки до розділу 3 69
ВИСНОВКИ 71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Міжособистісна взаємодія є фундаментальним чинником розвитку особистості, формування соціального досвіду та становлення психологічного благополуччя. У різні вікові періоди – дитинство, підлітковість, молодість, зрілість і літній вік –люди сприймають соціальну реальність по-різному, формують несхожі способи емоційного реагування, комунікації, прийняття рішень. Ці відмінності в умовах стабільного суспільного життя проявляються переважно в різних стилях спілкування чи цінностях, проте в умовах війни вікові особливості стають критично значущими, оскільки впливають на здатність встановлювати контакт, підтримувати інших і протистояти психологічним навантаженням.

Війна різко трансформує психологічне середовище, у якому відбувається взаємодія представників різних вікових груп. Емоційна напруга, втрата почуття безпеки, зміна життєвих сценаріїв, переміщення, руйнування звичних соціальних структур –усе це посилює потребу у взаємопідтримці, але одночасно ускладнює її реалізацію. Діти та підлітки гостріше переживають нестабільність і потребують емоційного захисту; молодь стикається з кризою професійного й особистісного самовизначення; дорослі беруть на себе надмірну відповідальність; літні люди нерідко переживають втрату автономії, самотність і відчуття вразливості. Такі відмінності нерідко спричиняють непорозуміння, конфлікти, різне бачення подій, що впливає на якість комунікації в родині, навчальних, робочих та громадських колективах.

Проблематика вікових особливостей взаємодії в умовах війни привертає увагу представників різних наукових галузей –психології, соціології, конфліктології, педагогіки. У сучасних дослідженнях простежуються кілька ключових напрямів аналізу взаємин представників різних вікових категорій: вплив травматичних подій на поведінку дітей, молоді й дорослих (Т. М. Титаренко); особливості емоційного реагування у різні вікові періоди (Е. Еріксон); роль соціально-психологічної підтримки у кризових умовах (К. Роджерс); вікові відмінності комунікативних стратегій (Л. С. Виготський);

особливості поведінки в стресових і конфліктних ситуаціях залежно від віку (М. Дойч, К. Томас); трансформація стосунків у кризових сімейних системах (М. Боуен, В. Сатир).

Дослідження підтверджують, що вікові відмінності можуть бути як ресурсом для взаємної підтримки, так і чинником конфліктності –залежно від рівня емоційної компетентності, соціальних навичок, вміння вести діалог. Водночас у кризові періоди ці відмінності виявляються гостріше, а деструктивні прояви –швидше накопичуються. Саме тому вивчення вікової специфіки взаємодії в умовах війни має важливе теоретичне й практичне значення.

Мета дослідження. Здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни та визначити психологічні механізми конструктивного спілкування між представниками різних вікових груп.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних підходів до проблеми міжпоколінних відносин.
2. Визначити ключові фактори виникнення міжпоколінних конфліктів.
3. Охарактеризувати психологічні механізми ефективної співпраці між поколіннями.
4. Розробити загальну логіку та здійснити емпіричного дослідження міжпоколінних відносин у сучасних умовах.
5. Розробити комплексну програму, спрямовану на покращення комунікації та подолання конфліктів між поколіннями.

Об’єкт дослідження: міжособистісна взаємодія.

Предмет дослідження вікові особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни

Гіпотеза дослідження. Умови війни по-різному впливають на міжособистісну взаємодію представників різних вікових груп, що проявляється у специфічних стилях поведінки в конфліктних ситуаціях, рівні комунікативної толерантності та емоційної компетентності.

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на: концепції соціальної психології (К. Левін, Г. Тард); культурно-історичний підхід (Л. С. Виготський); теорію психосоціального розвитку (Е. Еріксон); гуманістичну психологію (К. Роджерс); теорії конфліктної взаємодії (М. Дойч, К. Томас); сучасні моделі сімейної динаміки (М. Боуен, В. Сатир).

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел.
- Емпіричні: анкетування, аналіз конфліктних ситуацій, тестування.
- Психодіагностичні методики: методика діагностики стилів поведінки в конфлікті К. Томаса, методика «Індикатор комунікативної толерантності» В. Бойка, Дослідження емоційної компетентності учасників, проведене за методикою Emotional Competence Inventory (EQ Test) Н. Холла.

Наукова новизна полягає в уточненні комплексних вікових чинників, що впливають на міжособистісну взаємодію в умовах війни, а також у встановленні ролі емоційної компетентності, стресостійкості та комунікативних навичок у покращенні контактів між віковими групами.

Практична значущість. Результати можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками та керівниками установ для: оптимізації комунікації між віковими групами, профілактики вікових конфліктів, підвищення якості взаємодії в сім'ях, колективах, освітніх середовищах, забезпечення психологічної підтримки в умовах війни.

Структура роботи. Вступ, три розділи (теоретичний, методологічний і емпіричний), висновки до розділів, загальні висновки, список літератури.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у публікаціях.

- Шокал А.В. Соціально-психологічні фактори формування конфліктів між поколіннями: теоретичний аспект: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2024» 12 грудня 2024 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С.

- Шокал А.В. Співпраця між поколіннями як механізм збереження соціальної гармонії. Збірник тез конференцій. Житомир, 2025.
- Шокал А.В. Вікові особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2025» 12 грудня 2025 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. (подано до друку).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ВІДНОСИН МІЖ ПОКОЛІННЯМИ

1.1. Поняття та структура міжособистісних відносин у психології

У сучасному світі, де трансформації суспільства відбуваються з безпрецедентною швидкістю, зростає інтерес до внутрішньої стійкості особистості, родини та громади. У цьому контексті **міжпоколінні відносини** виступають одним із ключових факторів збереження ідентичності, передачі культурного капіталу та формування психологічної зрілості [3; 9; 22].

Особливої актуальності ця тема набуває в умовах: військового конфлікту в Україні, який спричиняє численні психотравми, що можуть передаватися наступним поколінням; міграції та розриву сімейних зв'язків, що порушує міжпоколінну єдність; кризи батьківства та материнства, втрати ціннісних орієнтирів; переосмислення ролі родини в сучасному суспільстві [12; 21].

Психологи, психотерапевти, соціальні працівники, педагоги та дослідники дедалі частіше стикаються з проявами несвідомого відтворення родинних сценаріїв, міжпоколінної травми, внутрішніх конфліктів, пов'язаних з лояльністю до роду. Саме тому вивчення поняття та структури міжпоколінних відносин є надзвичайно важливим як на теоретичному, так і на практичному рівнях [6; 11].

У науковому полі ця тема дозволяє поєднати знання з різних напрямів – психоаналізу, системної терапії, культурної психології, епігенетики тощо. А в практичному полі –допомагає: діагностувати родові конфлікти, виявляти повторювані патерни, підтримувати особистісне зростання через розуміння контексту роду.

Міжпоколінні відносини –це система емоційних, соціальних, поведінкових і культурних взаємозв’язків між представниками різних поколінь однієї родини або суспільства в цілому. Ці взаємозв’язки включають передачу досвіду, цінностей, норм, життєвих сценаріїв, а також травматичних подій і сімейних таємниць [4; 25; 39].

У психологічному дискурсі міжпоколінні відносини вивчаються крізь призму впливу попередніх поколінь на розвиток особистості, а також механізмів повторення, відтворення або руйнування сімейних моделей поведінки. Це важлива категорія для розуміння процесів соціалізації, ідентичності та формування емоційних зв’язків у родині [9; 20].

Тож розглянемо основні концепції вивчення міжпоколінних відносин

Психоаналітичний підхід. Згідно з класичною психоаналітичною теорією З. Фройда, несвідомі конфлікти та заборонені бажання батьків можуть передаватися дітям. Мелані Кляйн та Анна Фройд поглибили ці уявлення через теорії внутрішніх об'єктів і механізмів проєкції, ідентифікації, репресії. Один із сучасних представників психоаналітичного напряму, Іван Бозормені-Надь, у своїй контекстуальній терапії розвинув поняття лояльності між поколіннями, де кожен член родини має моральний «баланс» давати й отримувати. Він розглядав міжпоколінні відносини як етичні зобов’язання, які формуються упродовж поколінь і впливають на вибір, поведінку й емоційний стан особистості [37].

Системна сімейна терапія. Мюррей Боуен запропонував одну з найвпливовіших моделей сімейної динаміки. У його теорії сімейних систем міжпоколінні відносини розглядаються як повторювані шаблони, що передаються через генераційний процес. Основні концепти: генограма, емоційні трикутники, відокремлення “Я”, емоційна диференціація. Згідно з Боуеном, недостатня емоційна автономія у членів родини призводить до злиття, конфліктів і повторення родових сценаріїв [32].

Теорія прив’язаності. Джон Боулбі наголошував на ролі ранніх емоційних зв’язків, особливо з фігурами прив’язаності (переважно батьками), у формуванні моделей поведінки в міжпоколінних стосунках. Мері Ейнсворт розробила класифікацію типів прив’язаності (надійна, тривожна, уникаюча, дезорганізована), що можуть передаватися від покоління до покоління. Саме інтерналізовані моделі прив’язаності визначають, яким чином індивід будує власну сім’ю та відтворює стосунки зі своїми дітьми.

Наративний та культурно-історичний підходи. Майкл Вайт та Девід Епстон у рамках наративної терапії підкреслюють важливість історій, які ми розповідаємо про себе та свою сім'ю. Ці історії часто формуються під впливом батьківських наративів і можуть містити елементи обмежень, віктимізації або героїзації. Лев Виготський у своїй культурно-історичній теорії вказував, що передача значень, смислів, інструментів діяльності від покоління до покоління відбувається через мову, символи та культурні практики.

Структура міжпоколінних відносин. Міжпоколінні відносини мають складну багаторівневу структуру, в якій переплітаються емоції, поведінка, переконання, соціальні ролі та культурні символи. Ці рівні функціонують одночасно, впливаючи як на формування особистості, так і на динаміку родинних стосунків. Усі вони взаємозалежні, але кожен має свої особливості.

Таблиця 1.1.

Структура міжособистісних відносин [3; 9; 6; 10; 22] .

Рівень	**Зміст**
Емоційний	Почуття любові, тривоги, сорому, провини, образи, лояльності, відторгнення
Поведінковий	Повторення моделей виховання, стилів спілкування, сімейних ритуалів
Когнітивний	Система переконань, життєвих сценаріїв, очікувань щодо себе й інших
Соціальний / рольовий	Ролі, які передаються: «жертва», «рятівник», «винний», «герой» тощо
Символічний / культурний	Символи, традиції, релігійні та етнічні цінності, що передаються
Травматичний (як окремий блок)	Трансгенераційна передача незавершених травм або непроговорених історій

Емоційний рівень - це фундаментальний шар міжпоколінної взаємодії, який включає як позитивні емоції (любов, підтримка, довіра), так і негативні переживання (провина, тривога, образа, сором, емоційне відторгнення). Часто саме на цьому рівні формуються приховані лояльності чи емоційні “контракти” між поколіннями [38];

Поведінковий рівень - цей рівень проявляється через реальні дії, реакції та стиль життя, які дитина засвоює шляхом спостереження або виховання. До нього входять моделі спілкування (наприклад, уникання конфліктів або надконтроль), стиль виховання (авторитарний, демократичний, попустительський), а також сімейні традиції, святкування, щоденні ритуали.

Когнітивний рівень охоплює світогляд, систему цінностей, переконань, установок і життєвих сценаріїв, які передаються від батьків до дітей. Наприклад: «чоловіки не плачуть», «усе треба здобути самостійно», «не можна довіряти людям» тощо. Такі установки можуть обмежувати або підтримувати особистість у житті.

Соціально-рольовий рівень включає передачу соціальних і психологічних ролей у межах родини. Деякі приклади ролей: “жертва” (той, хто страждає), “рятівник” (той, хто всіх підтримує), “герой родини” (той, на кого всі покладають надії), “чорна вівця” тощо. Часто ці ролі нав’язуються несвідомо й повторюються в наступних поколіннях [32, 46];.

Символічний / культурний рівень включає культурні коди, релігійні традиції, мову, символи, етнічні цінності, які передаються як частина сімейної або національної ідентичності. Це може бути як позитивним ресурсом, так і джерелом конфлікту, якщо цінності поколінь сильно розходяться.

Травматичний рівень (як окремий блок) описує передачу непрожитих або прихованих травматичних досвідів, які не були усвідомлені чи відрефлексовані у поколіннях. Це можуть бути воєнні травми, втрати, репресії, насильство, родинні таємниці. Їхня несвідома передача часто призводить до повторення болючих сценаріїв у житті наступних поколінь.

Таким чином, міжпоколінні відносини –це багатошарова система, де кожен рівень відіграє важливу роль у формуванні особистості та взаємодії в родині. Усвідомлення цієї структури дозволяє глибше аналізувати як конструктивні, так і деструктивні елементи родової спадщини. Саме через роботу з усіма рівнями можливе цілісне розуміння родової динаміки та трансформація несвідомих сценаріїв.

Кожне покоління впливає на наступне через різні канали: емоційні, культурні, поведінкові. Часто цей вплив є непомітним, але саме через психотерапію або глибоку рефлексію можна ідентифікувати та перервати деструктивні ланцюги.

Розглянемо механізми міжпоколінної передачі. Міжпоколінна передача –це складний процес, у якому знання, досвід, емоції, патерни поведінки, а також травматичні переживання передаються від одного покоління до наступного. Цей процес може бути як **усвідомленим**, так і **несвідомим**, і відбувається через різні рівні впливу:

Свідомі механізми. До них належить виховання та навчання. Батьки свідомо передають дітям систему цінностей, моделі поведінки, соціальні ролі. Це включає: моралізаторство, повчання, заохочення або покарання, родинні традиції, ритуали, свята. Родинні історії та наративи. Оповідання про життя предків формують у дітей відчуття приналежності, ідентичності та спадкоємності. Через наративи передаються цінності, правила, заборони, а іноді –родові табу або героїзовані образи. Соціальні очікування та рольові приписи. У родинах нерідко існують явні очікування: «У нас усі –лікарі», «Жінка має бути скромною», тощо. Через них дитина переймає родинний сценарій.

Несвідомі механізми. До них належить 1. Ідентифікація та інтеріоризація. Ці процеси описані З. Фрейдом та А. Фройд: дитина інтеріоризує (внутрішньо засвоює) установки, страхи та ідеали батьків як власні. Наприклад, страх перед бідністю в бабусі стає внутрішнім обмеженням онука.

Проєктивна ідентифікація. Описана Мелані Кляйн –емоційні стани, з якими батьки не можуть впоратися, «вкладаються» в дитину, яка починає відображати ці емоції (наприклад, тривожність, гнів, сором).

Лояльність та “невидимі контракти”. Згідно з І. Бозормені-Надь, діти часто відчувають нелегітимну лояльність до батьків або предків –намагаються “відплатити” за їхні страждання або реалізувати їхні мрії. Це може призводити до самопожертви, відмови від власного життя, відчуття «боргу».

Повторення сценаріїв (репетиція травми). Слідом за П. Жане і Ф. Александером, психологи зазначають, що незавершені, непрожиті психотравматичні події передаються наступним поколінням для «вирішення». Наприклад, онук переживає панічні атаки, не знаючи, що дід пройшов війну і мав посттравматичний розлад.

Епігенетична передача. Сучасні дослідження показують, що травматичні події можуть залишати епігенетичний слід, що передається на рівні ДНК. Це спостерігається у нащадків жертв Голокосту, Голодомору, війн, тощо.

Поняття міжпоколінних відносин у психології охоплює глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові зв’язки між поколіннями, що формують особистість у контексті родинної історії. Структура цих зв’язків включає як свідомі, так і несвідомі рівні взаємодії –від відкритої передачі знань до непомітного відтворення травматичного досвіду.

Вивчення міжпоколінних відносин є надзвичайно актуальним у сучасному соціокультурному просторі, оскільки дозволяє глибше зрозуміти витоки поведінки, життєвих сценаріїв та внутрішніх конфліктів особистості. Комплексний аналіз цього явища відкриває широкі можливості для психотерапевтичної практики, освітніх програм та соціальної підтримки родин, спрямованої на розвиток усвідомленості, трансформацію негативних патернів та зміцнення міжпоколінної єдності.

Таблиця 1.2.

Узагальнена схема міжособистісного впливу

[ТРЕТЄ ПОКОЛІННЯ]
↑
Епігенетика, сценарії, образи,
повторення патернів, інтеріоризація
↑
[ДРУГЕ ПОКОЛІННЯ]
↑
Лояльність, наративи, обмеження, страхи,
приховані травми та ролі
↑
[ПЕРШЕ ПОКОЛІННЯ]
(джерело первинного досвіду або травми)

1.2. Соціально-психологічні фактори формування конфліктів

У XXI столітті міжпоколінні конфлікти вийшли за межі родинного середовища і стали предметом обговорення на рівні соціуму, політики, освіти, медіа. Поняття "війна поколінь", "ценз покоління", "розрив поколінь" усе частіше використовуються для опису конфліктних ситуацій між молоддю та старшими людьми –у сім'ї, на роботі, у соціальних мережах [6; 11; 22].

Це пояснюється кількома глобальними тенденціями: поглибленням ціннісної кризи у суспільстві; стрімким розвитком технологій, які кардинально змінюють спосіб мислення та спілкування; втратою авторитету традицій, релігії, старших поколінь; драматичними історичними подіями, зокрема війною в Україні, яка по-різному переживається кожним поколінням [13; 25; 39].

У психологічному контексті це породжує внутрішні конфлікти, фрустрацію, зниження рівня підтримки в сім'ї, тривогу та втрату ідентичності в молодого покоління. Через це надзвичайно важливо дослідити глибинні соціально-психологічні чинники, що лежать в основі цих конфліктів.

Міжпоколінний конфлікт –це не лише розбіжності у поглядах, а й зіткнення внутрішніх картин світу, які були сформовані в абсолютно різних історичних

умовах. Наприклад: покоління, що пережило розпад СРСР, сформувало стратегії виживання, адаптації, підпорядкування. Покоління, що виросло у світі глобальної мобільності, шукає свободи, розвитку, гнучкості [19; 27].

Це стає ґрунтом для непорозумінь навіть у простих побутових ситуаціях – виборі одягу, стилю навчання, професії, поглядів на стосунки.

Розглянемо соціально-психологічні чинники більш детально. Ціннісний конфлікт як основа. Цінності –це те, що покоління вважають важливим у житті. Коли система цінностей не співпадає, виникає фундаментальне непорозуміння.

Одна з основних причин міжпоколінних непорозумінь полягає у розбіжності цінностей і світогляду, що сформувалися під впливом різного історичного, соціального й культурного контексту. У таблиці нижче подано приклади ключових ціннісних орієнтирів старшого й молодшого поколінь:

Таблиця 1.3.

Ціннісні відмінності між людьми різного віку, як джерело непорозуміння [3; 6; 7; 11; 27].

Старше покоління	Молодше покоління
Повага до авторитету	Горизонтальне лідерство, рівність
Колективізм	Індивідуалізм, унікальність
Терпіння, скромність	Відвертість, самопрезентація
Робота як обов'язок	Робота як самореалізація

1.Повага до авторитету vs Горизонтальне лідерство. Для старшого покоління, вихованого у традиційній ієрархічній системі (школа, армія, партія, релігія), авторитет вищого за віком або посадою був беззаперечним. Молодше покоління схильне до горизонтального лідерства –де важливими є партнерські стосунки, компетентність, відкритість, а не лише статус чи вік. Конфлікт: старші можуть сприймати таку поведінку як зневагу, а молодші –як тиск або авторитарність.

2.Колективізм vs Індивідуалізм. Старше покоління, яке пережило складні часи (воєнне лихоліття, економічну нестабільність), цінувало згуртованість,

підпорядкування колективному добру. Молодь XXI століття виростала в культурі особистісного вибору, самовираження, де важлива унікальність, а не “бути як усі”. Конфлікт: старші можуть бачити в індивідуалізмі егоїзм, а молодші –в колективізмі втрату себе.

3. Терпіння, скромність vs Відвертість, самопрезентація. У старшому поколінні переважала культура скромності, стриманості, уникнення “висовування”, що асоціювалося з вихованістю. Молодше покоління –цифрове, відкрито демонструє свої досягнення, емоції, зовнішність, активно формує свій публічний образ у соцмережах. Конфлікт: старші можуть вважати це хвастощами або надмірністю, а молодші –як прояв щирості й автентичності.

4. Робота як обов’язок vs Робота як самореалізація. У старшого покоління панувала установка: працювати важко = бути хорошою людиною. Робота була способом виживання, забезпечення сім’ї, а не джерелом задоволення. Сучасна молодь орієнтована на пошук сенсу у праці, прагне знайти баланс між професією, задоволенням, вільним часом. Конфлікт: старші звинувачують молодь у лінощах чи “нестійкості”, а молодь –старших у сліпому виконанні “обов’язку без щастя”.

Ціннісні відмінності між поколіннями не є “поганими” чи “хорошими” – вони відображають історичну логіку розвитку суспільства та індивідуальну адаптацію до змін. Проблема виникає лише тоді, коли: ці різниці не усвідомлюються; немає діалогу; одна зі сторін вважає свою позицію єдино правильною. Розуміння цих розбіжностей –це перший крок до зниження конфліктності та створення умов для ефективної міжпоколінної співпраці.

Старші покоління орієнтовані на особисту розмову, телефон, паперові джерела. Молодь –на миттєву онлайн-комунікацію, візуалізацію, короткі тексти. Це викликає відчуття «відчуження» –старші відчувають себе непотрібними або некомпетентними, а молодші –непочутими.

Рольова ригідність. Старші часто очікують традиційного виконання ролей: «мати має бути домашньою», «чоловік –годувальник». Молоді ці ролі можуть здаватися обмежуючими, тому вони або відкидають їх, або радикально переосмислюють, що спричиняє різке неприйняття зі сторони старших.

Фактор непроговореної міжпоколінної травми

Багато українських родин мають у своїй історії досвід: втрати під час війни; репресій, Голодомору; вимушеного мовчання або заборони на висловлення болю. Якщо ці травми не були усвідомлені та проговорені, вони можуть передаватися як почуття тривоги, провини, недовіри до світу.

Приклади соціально-психологічного конфлікту в реальному житті

1. Конфлікт через професійний вибір: Студентка хоче бути психологом, але мати наполягає: «Іди в медінститут, це стабільно. Я пожертвувала всім, щоб дати тобі освіту». Тут діє: *лояльність, рольова інерція, конфлікт цінностей*.

2. Тема війни: Дід, ветеран, вимагає: «Не можеш –терпи! Ми не такі слабкі були». А онук бореться з ПТСР, але не може зізнатися в цьому через *токсичну стійкість*.

Соціально-психологічні чинники міжпоколінного конфлікту –це багаторівневий комплекс явищ, які охоплюють як зовнішні соціальні зміни, так і внутрішні особистісні структури: цінності, ролі, поведінкові очікування. Найчастіше конфлікти виникають там, де: відсутній діалог; немає взаємного прийняття; існує трансгенераційна травма; бракує емпатії або психологічної гнучкості [4; 17; 28].

Міжпоколінний конфлікт –це не лише проблема, а й можливість: для зростання обох сторін, для переосмислення родових сценаріїв, для формування нової, більш усвідомленої моделі взаємодії в сім'ї та суспільстві.

1.3. Співпраця як механізм збереження соціальної гармонії

У період глибоких соціальних змін, воєн, економічних криз і розмиття морально-ціннісних орієнтирів усе більшої важливості набуває міжпоколінна єдність як чинник збереження гармонії в родині та суспільстві. Соціальна гармонія, яка базується на взаємоповазі, підтримці, діалозі, є необхідною умовою для психологічного добробуту людини, стійкості громад і національної злагоди [1; 10; 27].

В умовах сучасної України, де суспільство травмоване війною, переселеннями, втратами, переосмисленням історії та цінностей, саме ефективна міжпоколінна взаємодія стає основою:

• збереження колективної ідентичності,

• передачі досвіду й життєвої мудрості,

• відновлення внутрішньої рівноваги у родині [4; 17].

Міжпоколінна співпраця –це форма позитивної взаємодії представників різних поколінь, заснована на обміні досвідом, ресурсами, знаннями, емоційною підтримкою та спільній участі в особистісному, родинному або соціальному розвитку. Вона передбачає взаємне навчання (молодь навчається у старших життєвої мудрості, старші –у молоді цифрової грамотності, нових підходів), визнання значущості одне одного,спільну діяльність на благо родини, громади чи країни.

Психологічні умови ефективної міжпоколінної співпраці. Для того щоб співпраця між поколіннями була не просто формальною, а дійсно ефективною, гармонійною і продуктивною, необхідно дотримуватись ряду психологічних умов, які ґрунтуються на засадах гуманістичної психології, діалогічного підходу, культурно-історичної теорії розвитку особистості (К. Роджерс, М. Бубер, Л. Виготський).

1. Взаємоповага. Взаємоповага –це визнання унікальності, гідності та права на іншу точку зору кожного покоління. Вона не означає повної згоди чи схвалення поглядів, але передбачає готовність чути, не знецінювати і не домінувати. У контексті міжпоколінної співпраці це означає відмову від позицій зверхності: старше покоління не вважає молодь “недосвідченою і безвідповідальною”, молодь не вважає старших “відсталими” чи “непридатними” до сучасності.

2. Гнучкість і відкритість до нового. Гнучкість –це здатність не застрягати у звичних формах мислення, а відкриватися до нових підходів, ідей, поглядів, навіть якщо вони суперечать власним переконанням. У співпраці між поколіннями старші можуть учитися цифрових навичок, толерантності, зміні

ролей; молодь може вчитися витримці, глибині мислення, стабільності, традиціям. Чому це важливо? Коли кожна сторона визнає, що не все знає, вона виходить із позиції "всеосяжного досвіду" –і тоді з'являється простір для діалогу.

3. Емпатія і здатність до діалогу Емпатія –це здатність поставити себе на місце іншого, відчути його стан, мотиви, біль, а не лише логічно зрозуміти. Діалог –це не просто обмін словами, а взаємна присутність у досвіді одне одного, відкрита до змін. У міжпоколінній співпраці це означає, що молодь може усвідомити, чому старші бояться змін; старші можуть побачити, які психологічні труднощі переживає молодь у сучасному світі.

4. Спільна мета. Спільна мета –це те, що об'єднує учасників міжпоколінної взаємодії попри відмінності у цінностях, досвіді, стилях спілкування. Наприклад збереження родини, традицій, спадщини, виховання здорової дитини, спільна громадська справа (екопроєкт, волонтерство), передача історичної пам'яті. Феномен об'єднання – коли спільна мета дає сенс і напрямок, допомагає структурувати енергію різних поколінь навколо одного цілого, що зменшує ризик конфлікту [27; 32; 33].

Форми реалізації міжпоколінної співпраці

Міжпоколінна співпраця реалізується у трьох основних середовищах: сім'я, соціум, психологічна практика. Кожне з них має власні умови, ресурси та потенціал для налагодження якісного діалогу між поколіннями. Успішна співпраця вимагає не тільки добрих намірів, а й конкретних форм взаємодії, які забезпечують стійкий ефект об'єднання, взаємного зростання та гармонізації стосунків.

1. У сімейному середовищі. Сім'я –це природне середовище міжпоколінної взаємодії, де відбувається формування ідентичності, усвідомлення коріння, передача досвіду і цінностей. Спільні родинні проєкти. Створення чогось разом –це не лише побутова взаємодія, а й інструмент формування спільного досвіду: спільне облаштування саду; кулінарні традиції; поїздки до місць, пов'язаних із родовою пам'яттю;

відновлення старих речей, рецептів, фотографій. Як наслідок - розвиток почуття єдності, цінності сім'ї, емоційної безпеки.

2. Підтримка молодих батьків старшими
   Старші можуть передавати не лише досвід, а й надавати емоційну підтримку, допомогу у догляді за дітьми, створенні рутин. Важливо: це має бути партнерська допомога, а не контроль чи втручання.
3. Створення родинного архіву або генограми
   Це може бути: родове дерево з фото і розповідями; відеоінтерв'ю з бабусею/дідусем; «сімейна книга» –записи традицій, історій, рецептів; генограма з психологічною інтерпретацією (в тому числі з допомогою фахівця), що забезпечить формування історичної пам'яті, відновлення поваги до предків, глибше розуміння себе.
4. Спільне виховання дітей. Коли в процесі виховання беруть участь кілька поколінь: діти мають доступ до різноманітного досвіду, у них розвивається здатність до прийняття інакшості, знижується емоційне навантаження на батьків.

Успішна модель - це партнерство без конкуренції: старші не диктують, а допомагають.

У соціальному середовищі. Соціум є простором, де відбувається розширення взаємодії поза межами сім'ї, включення міжпоколінних зв'язків у громадське життя.

1. Шкільні програми «Жива історія», де учні беруть інтерв'ю у представників старших поколінь –учасників війни, очевидців історичних подій, ветеранів, людей, які пережили репресії чи інші значущі події. Це сприяє розвитку емпатії, поваги до старших, збереження історичної пам'яті, формування міжпоколінного діалогу як норми.
2. Міжпоколінні волонтерські та культурні ініціативи. Наприклад спільна участь у соціальних проєктах (благодійність, екологія, підтримка ЗСУ); організація мистецьких подій, де учасниками є люди різного віку;

«Книжкові клуби поколінь», театральні студії, спільне ведення блогів тощо, це сприятиме подоланню стереотипів, соціальна згуртованість.

3. Проєкти “Цифрові бабусі/дідусі” Молоді люди навчають старших користуватися смартфонами, месенджерами, онлайн-оплатою, соцмережами тощо, що зумовлюватиме зниження цифрового бар’єру, сприяє зростанню впевненості літніх людей; активній інтеграція старших у сучасне життя.

У психологічній практиці. У терапевтичному просторі реалізація міжпоколінної співпраці можлива через методи глибокого занурення у родовий досвід, символічне примирення та творчі інструменти інтеграції.

1. Арт-терапевтичні майстер-класи «Моя родинна гілка» Застосовуються малюнки, колажі, образи дерев, коріння, плодів як метафора родини.
2. Робота з генограмою. Генограма –графічне зображення сімейної історії, яке дає змогу побачити повторювані сценарії, усвідомити приховані лояльності, виявити родові травми та ресурси.
3. Міжпоколінні терапевтичні групи Формуються групи з учасників різного віку, які діляться досвідом, вчаться чути одне одного, долають упередження.
4. Практики пам’яті. Написання листів предкам або нащадкам, створення сімейних гербів, символів, проведення родинних ритуалів пам’яті.

Різноманітні форми міжпоколінної співпраці –це не лише методи зміцнення родини чи громади, а й дієві психосоціальні інструменти, які відновлюють відчуття безпеки, формують ідентичність, знижують рівень соціального напруження, забезпечують сталість поколіннєвих зв’язків. Уміння реалізовувати такі форми –ознака психологічно зрілого суспільства, яке дбає про своє минуле, живе в теперішньому і створює безпечне майбутнє [22; 25; 39].

Форми міжпоколінної співпраці є багатогранними і охоплюють як повсякденну взаємодію в родинному середовищі, так і більш структуровані соціальні та психотерапевтичні ініціативи. Їх реалізація потребує не лише

добрих намірів, але й активного включення, партнерства, відкритості до діалогу та визнання цінності кожного покоління.

Сімейні практики –як-от спільні проєкти, виховання дітей чи створення родинної історії –сприяють збереженню традицій, емоційній безпеці та формуванню поколіннєвої ідентичності. У соціальному середовищі міжпоколінна співпраця знижує вікову ізоляцію, руйнує стереотипи та посилює соціальну згуртованість. А в психологічній практиці такі форми взаємодії стають інструментом глибокої трансформації, зцілення та переосмислення родових зв'язків.

Таким чином, міжпоколінна співпраця в різних формах не лише збагачує особистість, а й виконує важливу роль у збереженні соціальної гармонії, історичної пам'яті та сталого розвитку суспільства.

1.4. Теоретична модель дослідження вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни

Війна виступає базовим контекстом, у якому розгортається міжособистісна взаємодія людей різного віку. Це не просто «подія», а довготривалий кризовий стан суспільства, який змінює: відчуття безпеки, структуру повсякденного життя, соціальні ролі й очікування, способи реагування на стрес.

Для всіх вікових груп війна означає підвищену емоційну напругу, ризик втрат, невизначеність майбутнього. Однак кожна вікова група переживає це специфічно:

Діти й підлітки проживають через страх, дезорієнтацію, залежність від дорослих, підвищену чутливість до емоційного клімату в родині.

Молодь – через кризу самовизначення, порушення освітніх і професійних планів, конфлікт між мріями й жорсткою реальністю.

Дорослі середнього віку – через зростання відповідальності за сім'ю, економічну стабільність, безпеку близьких, участь у волонтерстві, службі, підтримці батьків і дітей одночасно.

Літні люди – через відчуття вразливості, залежності, страху втратити вже знайомий світ, страх бути тягарем.

У нашій теоретичній моделі війна – це фон, що підсилює всі інші чинники, збільшує ризик конфліктів, але також може підвищувати потребу в солідарності та взаємній підтримці.

Говорячи про вікові та біографічні характеристики мова йде про те, *хто саме* взаємодіє і з якими вихідними «внутрішніми» умовами. Вік визначає: типові задачі розвитку (самостійність, ідентичність, професійний вибір, переоцінка життя, підбиття підсумків тощо), особливості емоційної регуляції, пріоритети у сфері спілкування (друзі, партнери, діти, онуки).

Етап життєвого циклу (за Е. Еріксоном) демонструє, що кожен етап розвитку містить свою психосоціальну кризу:

- підлітковий вік – «ідентичність vs рольова плутанина»;
- молодість – «близькість vs ізоляція»;
- зрілість – «generativity vs застій»;
- пізній вік – «цілісність vs відчай».

Умови війни ускладнюють проходження цих криз: молодь може уникати близьких стосунків через страх втрати, старші – відчувати пустку, якщо не можуть «бути корисними» молодшим.

Біографічний досвід та досвід роду - особистий досвід війни, вимушеного переселення, втрат, досвід попередніх поколінь (репресії, Голодомор, інші війни), що передається через родинні історії або, навпаки, через мовчання і заборони. Цей досвід впливає на базові установки щодо світу: «світ небезпечний / світ надійний», «я можу розраховувати на інших / я сам(а)».

Ці характеристики визначають, як людина сприймає війну, інших людей і себе, а отже – з якими очікуваннями входить у контакт з представниками інших вікових груп.

Соціально-психологічні чинники міжособистісної взаємодії. Цей блок відповідає за те, *в яких соціальних і сімейних «рамках»* відбувається спілкування між поколіннями:

Ціннісно-світоглядні розбіжності старші частіше орієнтовані на стабільність, обов'язок, виживання, молодші – на самореалізацію, свободу, гнучкість. Розрив між цими цінностями формує грунт для конфліктів, коли сторони вважають свою систему єдино правильною.

Рольові очікування та рольова ригідність «старші – завжди мають рацію», «молодь повинна слухати», традиційні гендерні ролі («жінка має жертвувати собою», «чоловік не має права на слабкість»). У війні ці уявлення часто загострюються (очікування «героїзму», «стійкості», «мовчазного терпіння»).

Сімейна система та її динаміка - рівень близькості й автономії між поколіннями (злиття vs відчуження), стиль виховання (авторитарний, демократичний, хаотичний), наявність родинних табу та непроговорених тем (смерть, насильство, репресії, воєнний досвід).

Соціальне оточення та підтримка. Тут важливо, чи є простір, де різні покоління можуть зустрічатися як партнери (школа, громада, волонтерські ініціативи, церква, культурні проєкти), чи є доступ до психологічної допомоги, груп взаємопідтримки, програм для сімей ВПО, військових, ветеранів.

У моделі ці чинники виконують роль медіаторів: вони можуть як пом'якшувати вікові протиріччя, так і множити конфлікти.

Внутрішньоособистісні механізми регуляції. Тут описується, як саме особистість «переробляє» стрес війни, вікові протиріччя й соціальний тиск у внутрішньому психологічному просторі.

Основні механізми регуляції – це:

Емоційна регуляція та зрілість, як здатність розпізнавати власні емоції (страх, гнів, сором, провина) та не «зривати» їх на інших, уміння витримувати напругу й не реагувати імпульсивно. У війні емоційна регуляція особливо важлива: неврегульований страх чи гнів старших легко перетворюється на жорстку критику молодших, а неврегульований протест молоді – на агресію або повне відкидання старших.

Емоційний інтелект і емпатія, як здатність зрозуміти, *чому* інша вікова група бачить світ саме так, прийняття того, що досвід іншої людини – справжній, навіть

якщо відмінний від власного. Емпатія є ключовою умовою для переходу від конфлікту до діалогу.

Комунікативна компетентність, як вміння говорити про складні теми без звинувачень, навички активного слухання, комунікативна толерантність – здатність не «обривати» контакт через відмінність у цінностях, стилі, темпі. У моделі це – один із головних «важелів», що впливає на те, чи буде контакт руйнівним, чи конструктивним.

Установки, стереотипи й внутрішні наративи - образи інших поколінь («вони нічого не розуміють», «в них легке життя», «вони винні, що ми так живемо»), родові наративи («у нашій сім'ї так не прийнято», «ми повинні терпіти», «ми завжди виживаємо»).

Часто ці наративи трансформуються у самообмежувальні сценарії й стають фоном для конфлікту.

Рівень усвідомленості та рефлексії - здатність помітити: «Я зараз реагую не лише на сина/бабусю, а й на свій власний досвід», готовність ставити запитання: «Звідки у мене ця установка? Чи допомагає вона нам зараз?». Саме цей блок пов'язує зовнішнє (соціальне, вікове, воєнне) з внутрішнім (емоції, смисли, рішення).

Форми та стилі міжособистісної взаємодії між віковими групами-центральний результат усіх попередніх впливів – конкретна поведінка у спілкуванні. Її можна описати через кілька вимірів, таких як рівень конфліктності (частота й інтенсивність конфліктів, використання деструктивних стратегій (образи, звинувачення, ігнорування), домінуючі стилі поведінки в конфлікті (за К. Томасом): суперництво, ухилення, компроміс, пристосування, співпраця. Якість комунікації (наявність/відсутність діалогу, чи можуть сторони висловити почуття та потреби без страху покарання чи знецінення, відчуття, що «мене чують і я можу вплинути». Рівень співпраці (участь у спільних родинних або соціальних проєктах (догляд за молодшими/літніми, волонтерство, навчальні та культурні ініціативи), готовність розділяти відповідальність, приймати рішення разом. Емоційна близькість / дистанція - відчуття безпеки поруч із

представниками іншої вікової групи, чи звертаються по підтримку, чи, навпаки, «обходять стороною», наявність довіри й тепла або, навпаки, холоду, сорому, ворожості.

У теоретичній моделі саме цей блок є безпосереднім об'єктом емпіричного вимірювання через опитувальники, шкали, аналіз ситуацій.

Психологічні та соціальні наслідки – це фінальний блок, що описує, *до чого приводить* такий характер взаємодії:

Для особистості формування або підрив відчуття опори на сім'ю, рід, старших/молодших, рівень тривоги, депресивності, самотності, розвиток або блокування відчуття сенсу, життєстійкості, здатності планувати майбутнє.

Для родини - згуртованість, здатність спільно долати стрес, втрати, переміщення, чи стає родина «островом безпеки», чи джерелом додаткової травматизації, стабільність родинних зв'язків між поколіннями.

Для громади та суспільства - рівень соціальної довіри між віковими групами, готовність до солідарності, взаємодопомоги, волонтерства, здатність зберігати історичну пам'ять і передавати її далі без травматизації.

Таким чином, модель показує, що вікові особливості взаємодії в умовах війни – це не лише «про сімейні конфлікти», а й про якість життя суспільства в цілому.

Таблиця 1.4

Теоретична модель вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни

Блок / компонент моделі	Зміст	Приклади проявів у реальному житті	Можливі емпіричні показники / методи
1. Контекстуально-середовищний блок (війна)	Соціально-історичні умови, у яких відбувається взаємодія; підвищений рівень загрози, невизначеності й стресу, порушення	Переміщення сім'ї (ВПО), мобілізація членів родини, втрата житла, постійні повітряні тривоги, інформаційне перевантаження новинами про війну	Опис контексту в характеристиці вибірки; спеціальні питання в анкеті (досвід втрат, переміщення, участі у бойових діях тощо)

Блок / компонент моделі	Зміст	Приклади проявів у реальному житті	Можливі емпіричні показники / методи
	звичних життєвих сценаріїв		
2. Вікові та біографічні характеристики	Вік, етап життєвого циклу, особистий і родинний досвід; задачі розвитку, типові потреби й вразливості різних вікових груп	Підліток, що шукає ідентичність у ситуації війни; молода мати, яка поєднує догляд за дитиною і волонтерство; літня людина, яка боїться стати тягарем	Соціально-демографічна анкета (вік, сімейний стан, освіта, статус ВПО, досвід війни, досвід роду); групування піддослідних за віковими когортою
3. Соціально-психологічні чинники взаємодії	Цінності, рольові очікування, динаміка сімейної системи, трансгенераційна травма, доступність соціальної підтримки	Конфлікт між батьками й дорослими дітьми через вибір професії; розбіжності у ставленні до війни; непроговорені теми родинних втрат; жорстке «ти мусиш терпіти»	Анкети цінностей; опитувальники ставлення до інших поколінь; аналіз сімейних історій; якісні інтерв'ю про досвід війни й родові наративи
4. Внутрішньоособистісні механізми регуляції	Емоційна регуляція, емоційний інтелект, емпатія, комунікативна компетентність, установки й стереотипи щодо інших вікових груп, рівень рефлексії	Старші не визнають свій страх, трансформують його в критику молоді; молодь реагує протестом і різкістю; одна зі сторін не вміє слухати, постійно перебиває	Психодіагностичні методики (комунікативна толерантність В. Бойка, опитувальники емоційної зрілості, шкали емпатії), авторські опитувальники щодо установок до інших поколінь
5. Форми та стилі міжособистісної взаємодії	Конкретні моделі поведінки в контакті: частота конфліктів, обрані стилі поведінки, якість комунікації, рівень співпраці, емоційна близькість	Постійні сварки через побут чи вибір майбутнього; уникання розмов на «болючі теми»; спільні волонтерські проєкти; теплі, довірливі розмови про минуле й майбутнє	Методика К. Томаса (стилі поведінки в конфлікті); авторський опитувальник якості комунікації; аналіз життєвих ситуацій (кейси, відкриті запитання)
6. Психологічні та соціальні наслідки	Психологічне благополуччя особистості,	Відчуття опори на сім'ю або, навпаки, бажання	Шкали суб'єктивного благополуччя /

Блок / компонент моделі	Зміст	Приклади проявів у реальному житті	Можливі емпіричні показники / методи
	згуртованість родини, рівень соціальної довіри та гармонії в громаді	розірвати зв’язки; готовність допомагати іншим; зміцнення чи руйнування родинних і громадських спільнот	задоволеності стосунками; питання про відчуття підтримки, довіри; оцінка участі у спільних родинних і соціальних практиках

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену міжпоколінних відносин у психології, визначено їхню структуру, механізми формування та специфіку прояву в умовах сучасних соціокультурних викликів, зокрема війни.

Проведений огляд наукових підходів (психоаналітичного, системного, гуманістичного, культурно-історичного, теорій конфлікту та соціального навчання) показав, що міжпоколінні взаємини є багаторівневою системою, яка включає емоційні, поведінкові, когнітивні, соціально-рольові, символічні та травматичні компоненти. Вони формують особистість через свідомі та несвідомі механізми передачі досвіду, цінностей, моделей поведінки й емоційних патернів.

Особливе значення у структурі міжпоколінних відносин має **трансгенераційна передача досвіду**, зокрема непрожитих травм, незавершених сцен сімейної історії, рольових приписів і наративів, які можуть визначати життєві сценарії наступних поколінь. У воєнних умовах ці механізми активізуються, посилюючи емоційну напругу, тривожність, реактивність та ризик формування конфліктних ситуацій.

Аналіз соціально-психологічних чинників показав, що **міжпоколінний конфлікт** виникає не лише через розбіжності в поглядах, а як зіткнення різних життєвих досвідів, цінностей, комунікативних стилів та моделей адаптації, сформованих у нерівнозначних історичних контекстах. Ціннісні відмінності (ставлення до праці, влади, свободи, самовираження), зміни у сімейних ролях, темпах життя та стилях комунікації стають основою непорозумінь і напруги.

Попри це, міжпоколінна взаємодія має потужний конструктивний потенціал. Теоретичний аналіз показав, що **ефективна співпраця між поколіннями** можлива за умов: взаємоповаги та прийняття інакшості, розвитку емпатії та готовності до діалогу, гнучкості та відкритості до нового, спільної мети та взаємного навчання, усвідомлення родових сценаріїв і трансформації деструктивних патернів.

Також продемонстровано, що різні форми сімейної, соціальної та психотерапевтичної взаємодії можуть значно знижувати рівень конфліктності та сприяти гармонізації відносин, збереженню родинної ідентичності та підвищенню психологічної стійкості в кризових.

Міжпоколінні відносини –це комплексний багаторівневий феномен, що формується через взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових, соціальних і культурних чинників. Війна та соціальні кризи різко загострюють вікові відмінності, роблячи їх потенційними точками конфлікту. Конфлікти між поколіннями виникають там, де бракує діалогу, емпатії, усвідомлення ціннісної різниці й трансгенераційних впливів. Міжпоколінна співпраця є ефективним механізмом соціальної гармонії, знижує рівень напруги, зберігає історичну пам’ять, зміцнює родинні зв’язки та сприяє розвитку особистості.

Розуміння структури, чинників та механізмів міжпоколінної взаємодії створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних інтервенцій, спрямованих на покращення взаємин між поколіннями.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ І СПІВПРАЦІ МІЖ ПОКОЛІННЯМИ

2.1. Методологія дослідження міжособистісних відносин в умовах війни

У сучасних умовах глобалізації, цифровізації, війни та глибоких соціокультурних трансформацій дослідження міжпоколінних відносин набуває особливої важливості. Міжособистісні взаємини між представниками різних вікових груп формуються у складному середовищі психологічних, ціннісних, культурних та соціальних впливів, що значно загострюються у період військових подій. Тому методологія вивчення цих взаємин має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході, який поєднує положення соціальної психології, конфліктології, вікової психології та сімейної терапії [3;6; 20].

Методологічну основу становлять кілька ключових теоретичних напрямів:

По-перше, культурно-історичний підхід Л. С. Виготського, який підкреслює роль соціального контексту та культурних норм у формуванні способів комунікації та взаємодії поколінь. Саме соціальна ситуація розвитку визначає структуру міжпоколінних стосунків та їх зміну у кризових періодах, зокрема у війні [29]

По-друге, теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона, яка описує вікові стадії становлення особистості та специфіку подолання вікових криз. У воєнних умовах різні вікові групи проходять ці стадії з підвищеною емоційною напругою, що позначається на їхній взаємодії та взаємному розумінні

По-третє, важливу роль відіграє сімейна системна теорія М. Боуена, яка розглядає міжпоколінні зв’язки як елемент великої емоційної системи родини. Незавершені конфлікти, приховані травми, сімейні ролі та емоційні трикутники можуть передаватися наступним поколінням і впливати на сучасну взаємодію/

По-четверте, значущим є гуманістичний підхід К. Роджерса, згідно з яким якість міжособистісних стосунків визначається рівнем емпатії, прийняття та безумовної поваги. У контексті війни ці механізми є ключовими для формування взаєморозуміння між поколіннями [26]/

Нарешті, теорії конфлікту (М. Дойч, Л. Кравченко, В. Климчук, Дж. Галтунг) дозволяють пояснити джерела та динаміку міжпоколінних суперечностей: ціннісні розбіжності, рольову ригідність, комунікативні бар'єри, трансгенераційні травми [6;9;38].

Методологічні принципи дослідження

У дослідженні використано такі принципи:

1. Принцип системності. Міжпоколінні взаємини розглядаються як багатоелементна система, де емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-рольові компоненти формують цілісну структуру сімейної або соціальної взаємодії [7].

2. Принцип розвитку. Стосунки між поколіннями аналізуються через призму вікових змін, криз розвитку та відмінностей у соціальних очікуваннях

3. Принцип детермінації. На міжпоколінну взаємодію впливають як внутрішні психологічні чинники (цінності, установки, рівень емоційної регуляції), так і зовнішні умови (війна, соціальна нестабільність, травматичний досвід)/

4. Принцип діалогічності. Ефективна взаємодія між віковими групами можлива лише за умов відкритого діалогу, емпатії та визнання права іншого на іншу точку зору.

Для опрацювання наукових джерел, концепцій і підходів використано: аналітичний метод –для розгляду сучасних теорій міжпоколінної взаємодії, синтез –для об'єднання виявлених підходів у цілісну систему, структурно-функціональний аналіз –для визначення основних факторів, які впливають на міжособистісні стосунки між поколіннями, порівняльний аналіз, що дав змогу зіставити моделі поведінки і цінності представників різних вікових груп у період війни.

Для емпіричного підтвердження теоретичних положень буде використання анкетування, що дозволяє виявити ціннісні орієнтації, стиль спілкування та ставлення до представників інших вікових груп; психодіагностичних методик, а

саме методики визначення стилів поведінки в конфлікті К. Томаса та індикатора комунікативної толерантності В. Бойка.

Це забезпечує всебічне вивчення комунікативних моделей, емоційних реакцій та конфліктних установок між поколіннями.

У роботі враховано дані провідних українських і зарубіжних авторів: О. Грабовська доводить, що ефективна передача цінностей у сім'ї можлива лише за умов емоційної підтримки та діалогу, В. Климчук показує, що у воєнний період міжпоколінна близькість може як об'єднувати, так і посилювати конфлікти через різний досвід переживання стресу, Т. Титаренко встановлює роль трансгенераційної передачі травми та її вплив на емоційні патерни наступних поколінь, М. Савчин і Л. Ковальчук аналізують причини конфліктності в українських сім'ях, пов'язуючи їх із ціннісним розривом і комунікативною неузгодженістю, Т. Яценко підкреслює ефективність групових та наративних методів у подоланні міжпоколінної відчуженост [7;15].

Методологія дослідження міжособистісних відносин між поколіннями в умовах війни спирається на інтеграцію різних наукових підходів і комплекс використаних методів. Вона дозволяє глибоко проаналізувати, як вікові відмінності, ціннісні установки, культурні норми, травматичний досвід та соціальні обставини впливають на конфліктність, підтримку та гармонійність міжпоколінної взаємодії. Такий підхід створює надійну основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних програм покращення міжпоколінних зв'язків у сучасних кризових умовах.

2.2. Особливості проведення та процедура емпіричного дослідження особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни

Основу дослідження становлять такі методологічні принципи:

Принцип системності –розгляд міжпоколінних відносин як багаторівневої системи, де кожен елемент (особистість, родина, суспільство) взаємодіє та впливає на інші;

Принцип розвитку –визнання того, що взаємини між поколіннями змінюються залежно від етапів життєвого циклу сім'ї, соціокультурного контексту та історичних подій;

Принцип контекстуальності –врахування конкретного соціального, культурного, економічного середовища, в якому формуються відносини;

Принцип гуманізму й діалогу –повага до цінності досвіду кожного покоління, орієнтація на партнерську взаємодію.

Основні методи дослідження міжпоколінних відносин

Теоретичні методи. Аналіз наукової літератури з психології розвитку, соціальної психології, сімейної терапії, вікової психології, конфліктології; Порівняльний аналіз моделей взаємодії в різних типах сімей (традиційних, сучасних, кризових); Систематизація понять (міжпоколінна передача, лояльність, сценарії, трансгенераційна травма, генограма тощо).

Емпіричні методи. Спостереження за комунікативними стилями, ритуалами, стосунками у сім'ях різного типу, напівструктуровані інтерв'ю з представниками різних поколінь щодо цінностей, досвіду, ролей у родині, анкетування та опитування –для кількісного аналізу тенденцій у сприйнятті поколінь одне одним.

Організація емпіричного дослідження вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни ґрунтувалася на принципах наукової об'єктивності, етичності, валідності та забезпечення психологічної безпеки учасників. Особливо це важливо у воєнний період, коли досліджувані можуть мати підвищену емоційну чутливість, досвід втрати, вимушеного переселення або перебування у стані хронічного стресу. Структура процедури включала кілька ключових етапів: підготовчий, діагностичний, аналітичний та етап надання психологічного зворотного зв'язку.

Підготовчий етап. На першому етапі було уточнено мету й завдання емпіричного дослідження, сформовано інструментарій та визначено критерії добору вибірки. В основу добору покладено віковий принцип –участь представників різних вікових груп (молодь, дорослі, літні люди), що дозволяє

оцінити специфіку їхньої взаємодії та відмінності в сприйнятті соціальної реальності в умовах війни.

Проводилася робота з інформування учасників щодо мети дослідження, добровільності участі, а також гарантій анонімності та конфіденційності. Це відповідає сучасним етичним стандартам психологічної науки, описаним у роботах із соціальної та гуманістичної психології

Діагностичний етап. Центральним елементом дослідження стало застосування комплексу психодіагностичних методик, які дають змогу оцінити різні аспекти міжособистісної взаємодії, емоційної регуляції та конфліктності:

Методика діагностики стилів поведінки в конфлікті (К. Томас) дозволяє визначити, які стратегії (конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування) найчастіше використовують представники різних поколінь. Це важливо для аналізу того, як війна впливає на вибір поведінкових моделей.

Методика «Індикатор комунікативної толерантності» В. Бойка дає змогу виявити рівень відкритості в спілкуванні, здатність до прийняття іншої точки зору, а також схильність до конфліктогенної поведінки, що особливо актуально в умовах зростання соціальної напруги.

Перед проведенням процедури учасники отримували інструкції у доступній, недирективній формі, що відповідає гуманістичному підходу до взаємодії з людьми (К. Роджерс)

Процедура збору емпіричних даних. Процедура збору даних здійснювалася індивідуально або у малих групах (5–8 осіб) залежно від умов безпеки. З огляду на воєнний контекст, частина дослідження могла проводитися онлайн, що забезпечувало доступність для внутрішньо переміщених осіб та учасників, які мешкають у різних регіонах.

Тривалість однієї діагностичної сесії становила 45–60 хвилин. Методики подавалися у певній логічній послідовності –спочатку менш емоційно напружені (комунікативна толерантність), потім –ті, що стосуються конфліктної поведінки. Такий порядок мінімізує ризик фрустрації та відповідає рекомендаціям досліджень із кризової психології

Особливості роботи з учасниками у воєнний період. В умовах війни важливо враховувати низку специфічних психологічних факторів:

- високий рівень емоційної збудливості, пов’язаної з тривалим стресом;
- можливі прояви травматичного досвіду (порушення сну, тривога, страхи) –феномен, описаний у трансгенераційних дослідженнях
- потребу в підтримці й безпеці, що вимагає створення емпатичного та безоцінного простору для проходження діагностики.

Дотримання цих умов дає змогу знизити ризик ретравматизації та забезпечити надійність отриманих результатів.

Аналіз та інтерпретація емпіричних даних. Після збору первинної інформації проводився кількісний та якісний аналіз даних.

Кількісний аналіз передбачав розрахунок індивідуальних і групових показників, порівняння результатів між віковими групами.

Якісний аналіз включав інтерпретацію патернів взаємодії, стилів поведінки та емоційних реакцій на основі психологічних концепцій, описаних у працях Е. Еріксона, Л. Виготського та М. Боуена.

Усі отримані дані узагальнювалися відповідно до логіки побудови емпіричного дослідження, що забезпечує валідність висновків і дає можливість сформувати психологічні рекомендації.

Характеристика вибірки дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці 60 респондентів, які проживають на території України в умовах повномасштабної війни. Усі учасники на момент дослідження перебували в ситуації тривалого воєнного стресу (перебування в зоні активних бойових дій, досвід евакуації, внутрішнього переміщення, волонтерської участі, життя в прифронтовому або відносно безпечному регіоні тощо).

Для виявлення вікових особливостей міжособистісної взаємодії було сформовано три вікові групи по 20 осіб у кожній:

- 1-ша група – молодь (18–25 років). Студенти закладів вищої освіти та молоді фахівці, які роблять перші кроки у професійній діяльності. Ця група характеризується процесом активного становлення ідентичності, пошуком

власних життєвих орієнтирів, підвищеною чутливістю до соціальних впливів та значущістю групової підтримки.

- 2-га група – дорослі (26–44 роки) Особи, які переважно знаходяться на етапі професійної реалізації, створення або активного функціонування сім'ї, виховання дітей. Для цієї групи актуальними є питання відповідальності, поєднання робочих і сімейних ролей, забезпечення безпеки близьких у воєнних умовах.
- 3-тя група – старші дорослі (45–60 років) Представники старшого покоління, значна частина яких має досвід тривалої професійної діяльності, виконання ролі батьків/дідусів/бабусь, участі у громадському житті. Для цієї групи важливими є теми збереження статусу, підтримання здоров'я, передавання життєвого досвіду та переживання втрат.

Таким чином, вибірка дозволяє порівняти особливості міжособистісної взаємодії в різні вікові періоди, що є надзвичайно важливим для розуміння специфіки спілкування в умовах війни, коли одна й та сама подія по-різному переживається молоддю, людьми середнього та старшого віку.

За статтю вибірка є відносно збалансованою: представлено як жінок, так і чоловіків (орієнтовно з невеликим переважанням жінок), що дає змогу уникнути різкого гендерного перекосу та зосередитися насамперед на вікових відмінностях.

Критерії включення у вибірку

До участі в дослідженні залучалися особи, які відповідали таким умовам:

- вік від 18 до 60 років;
- проживання в Україні в період повномасштабної війни;
- здатність усвідомлено брати участь у дослідженні та заповнювати опитувальники;
- відсутність гострих психотичних станів, тяжких когнітивних порушень або станів, що унеможливлюють адекватне виконання завдань.

Участь у дослідженні була добровільною, респонденти попередньо ознайомлювалися з метою дослідження, забезпечувалася конфіденційність

отриманих даних та анонімність результатів. Усі учасники давали усну або письмову інформовану згоду на участь у дослідженні відповідно до етичних норм психологічної науки.

Висновки до розділу 2

У контексті стрімких змін сучасного світу –глобалізації, війни, трансформації цінностей і соціальних ролей –міжпоколінні відносини виходять за межі приватної родинної взаємодії й стають предметом глибокого міждисциплінарного вивчення. Їх значущість проявляється не лише у формуванні особистості, а й у збереженні культурної пам'яті, ціннісної спадкоємності та соціальної гармонії.

Проаналізовані наукові дослідження свідчать про складну, суперечливу, але водночас потенційно ресурсну природу міжпоколінної взаємодії. Так, роботи О. Грабовської доводять, що передача цінностей найефективніша в умовах емоційного тепла та партнерських стосунків. Дослідження В. Климчука вказує на амбівалентність близькості під час кризи –вона може стати як опорою, так і джерелом конфлікту. У свою чергу, Т. Титаренко наголошує на несвідомій передачі травматичних досвідів, які формують емоційний фон життя наступних поколінь. Роботи М. Савчина та Т. Яценко підтверджують, що нерозуміння між поколіннями виникає насамперед через різне світосприйняття, але може бути подолане через діалог, емпатію й наративну рефлексію.

Таким чином, міжпоколінні відносини –це не лише потенційне джерело конфліктів, а й **важливий ресурс особистісного та соціального зростання**. Їх вивчення допомагає не лише зрозуміти причини напруги між поколіннями, а й вибудовувати нові, більш зрілі й гуманні моделі співжиття, засновані на повазі, відкритості та підтримці. У цьому контексті психолого-соціальне дослідження міжпоколінних зв'язків є не лише науково значущим, а й практично необхідним для формування стійкого, емоційно здорового суспільства.

Процедура емпіричного дослідження міжпоколінних конфліктів і співпраці передбачає поєднання кількісних і якісних методів, що дозволяє всебічно охопити як об'єктивні особливості взаємодії, так і глибокі суб'єктивні переживання.

Ретельно організована методика, чутливий підхід до респондентів та увага до деталей забезпечує можливість не лише опису феномену, а й побудову живої

картини міжпоколінної взаємодії, з її конфліктами, ресурсами, надіями й трансформаціями.

РОЗДІЛ 3 ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни

В умовах війни міжособистісна взаємодія набуває особливої складності та психологічної насиченості. Соціальна напруга, загроза безпеці, зміни соціальних ролей, втрати та вимушене переміщення значно впливають на комунікативну поведінку людей різного віку. Підвищується емоційна чутливість, знижується толерантність до інших, погіршується здатність до діалогу та співпраці, що може призводити до конфліктності, непорозумінь і фрагментації взаємин.

У таких умовах важливо вивчити, яким чином стрес війни модифікує стилі поведінки у конфліктних ситуаціях та рівень комунікативної толерантності – ключові показники, що визначають якість міжособистісної взаємодії. Для цього були використані дві валідні психодіагностичні методики:

Методика діагностики стилів поведінки у конфліктних ситуаціях К. Томаса, яка дозволяє оцінити, як люди реагують на конфлікт (співпраця, суперництво, компроміс, уникнення, пристосування).

Індикатор комунікативної толерантності В. Бойка, що дає змогу встановити рівень терпимості до інших людей, їхніх особливостей та недоліків.

Загальний аналіз результатів по вибірці дає можливість визначити, які тенденції у міжособистісних стосунках характерні для населення в умовах воєнного часу, а також порівняти особливості реакцій різних вікових груп.

Методика Томаса була використана для виявлення домінуючих стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях серед 60 учасників різного віку.

Таблиця 3.1 Розподіл стратегій у загальній вибірці (%)

Стиль поведінки	Показник	Характеристика
Компроміс	32%	Прагнення взаємних поступок, зниження напруги

Стиль поведінки	Показник	Характеристика
Співпраця	24%	Активне вирішення конфлікту з урахуванням інтересів сторін
Уникнення	18%	Відхід від конфлікту, небажання розв’язувати проблему
Пристосування	16%	Згода заради уникнення суперечок
Суперництво	10%	Наполягання на власній позиції, домінування

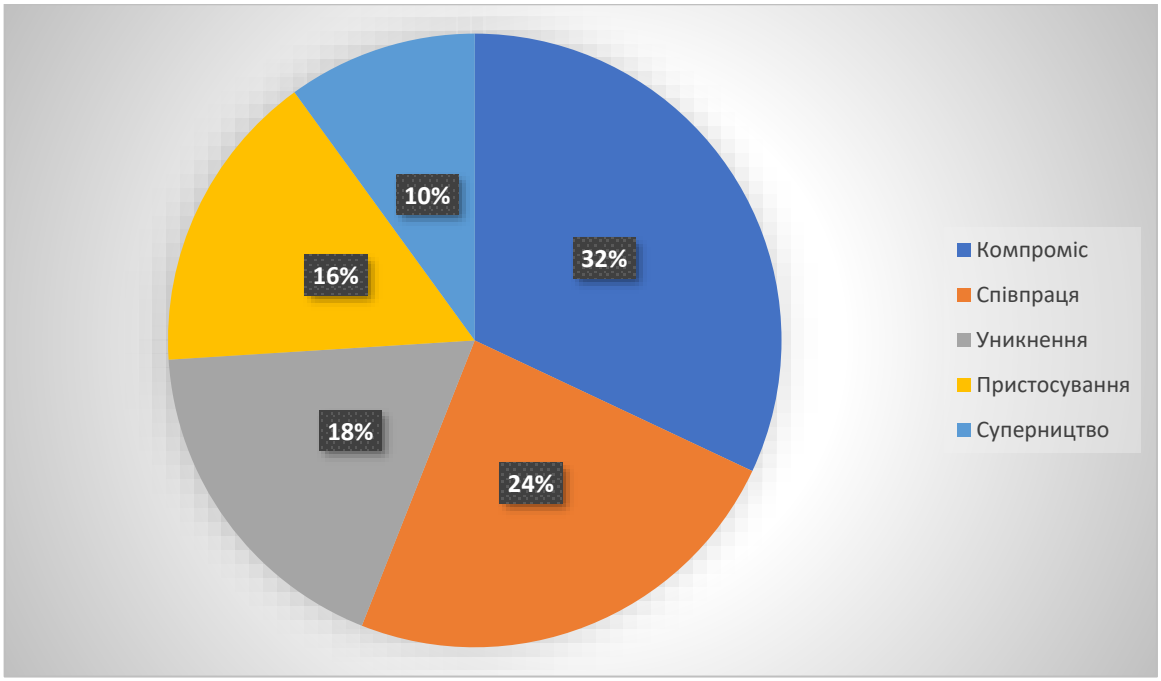


Рис 3.1. Загальні результати за методикою К. Томаса (для всієї вибірки)

Аналіз отриманих результатів

1. Домінування компромісу (32%) досліджуваних респондентів. Умови війни формують потребу знижувати конфліктність –це стає важливою стратегією виживання. Люди частіше йдуть на поступки, навіть якщо вони не цілком задовольняють їхні потреби.

2. Зростання значущості співпраці (24%) досліджуваних респондентів. Це свідчить про орієнтацію частини населення на спільне вирішення проблем та

пошук оптимальних рішень. У період війни активізується потреба у соціальній підтримці й взаємодопомозі.

3. Високий рівень уникнення (18%) досліджуваних респондентів. Уникнення конфлікту може бути пов’язане з: виснаженням та зниженням психологічних ресурсів, бажанням зберегти внутрішній баланс, страхом загострення ситуації.

4. Пристосування (16%) досліджуваних респондентів. Ця стратегія зросла порівняно з попередніми мирними дослідженнями (де було приблизно 10%). Пояснення: люди більше поступаються, аби уникати емоційного перевантаження.

5. Низький рівень суперництва (10%) досліджуваних респондентів. Через загальний стрес та нестабільність агресивні стратегії проявляються рідше. Люди не прагнуть домінувати –важливіше зберегти стосунки.

У цілому вибірка демонструє більш компромісні та адаптивні стратегії, з меншою кількістю агресивних форм поведінки. Війна виступає чинником, який зменшує конкуренцію, але підсилює або компроміс, або уникнення. Конструктивні стратегії –співпраця –проявляються в осіб із досвідом відповідальності та стресостійкості.

Методика комунікативної толерантності Бойка дала змогу оцінити рівень сприйняття інших людей та готовність взаємодіяти з їхніми особливостями.

Таблиця 3.2 Рівні комунікативної толерантності (%)

Рівень толерантності	% респондентів	Характеристика
Високий	22%	Гнучкість, відкритість, низький рівень упередженості
Середній	48%	Вибіркове прийняття інших, помірне напруження
Низький	30%	Вразливість, дратівливість, труднощі у контакті

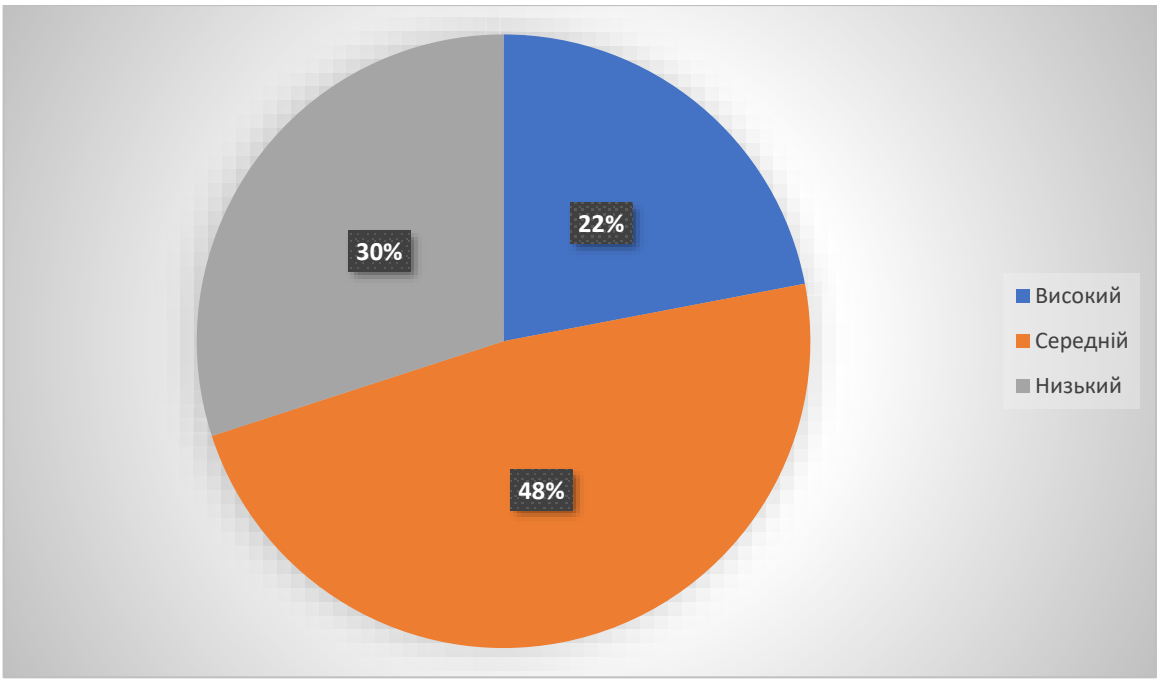


Рис. 3.2. Загальні результати за методикою В. Бойка (для всієї вибірки)

Аналіз результатів за методикою Бойка

1. Лише 22% мають високий рівень толерантності

Це свідчить про те, що навіть до війни показники толерантності в Україні були невисокими, але в умовах підвищеного стресу рівень прийняття інших знизився.

2. Найбільша група має середній рівень (48%). Люди проявляють вибіркову терпимість: толерантні до тих, хто схожий за поглядами, менш толерантні до «іншості» (емоційність, інша позиція, інший досвід).

3. 30% –низька толерантність. Це досить значний показник. Основні прояви: неприйняття чужих недоліків, дратівливість у спілкуванні, нетерпимість до повільності або «неправильних» дій, емоційна напруга у взаємодії.

Такі характеристики характерні для стану хронічної тривоги, емоційного вигорання та високого рівня стресу.

Загальний рівень комунікативної толерантності вибірки є помірним, але з тенденцією до зниження через вплив воєнних факторів. Психологічна напруга підсилює нетерпимість, знижує здатність приймати інших і сприяє появі конфліктів у побутовій та професійній взаємодії.

Загальний інтегрований висновок

Поєднання результатів двох методик дозволяє побачити спільну тенденцію: те, що у конфліктах люди обирають компроміс або уникнення, не означає високої толерантності у повсякденному спілкуванні. Навпаки: зовнішня стриманість (компроміс/уникнення поєднується з внутрішньою напругою (середній/низький рівень толерантності).

Це одна з ключових характеристик психологічної взаємодії в умовах війни: люди намагаються зберегти соціальні зв'язки, але роблять це через внутрішнє напруження та емоційну втомленість.

Дослідження емоційної компетентності учасників, проведене за методикою Emotional Competence Inventory (EQ Test) Н. Холла, дозволило отримати цілісне уявлення про особливості емоційного інтелекту в умовах війни. Методика оцінює п'ять ключових компонентів EQ:

1. Емоційна обізнаність (розпізнавання власних емоцій)
2. Управління емоціями (саморегуляція)
3. Самомотивація
4. Емпатія
5. Розпізнавання емоцій інших (соціальна чутливість)

Аналіз проведено на вибірці 60 осіб, поділених на три вікові групи, проте в цьому пункті подано узагальнені результати по всій вибірці загалом, без вікового розмежування.

1. Загальний рівень емоційної компетентності

В середньому учасники продемонстрували середній рівень EQ, що є характерним для популяції, яка перебуває в умовах підвищеної соціальної та емоційної напруги.

Середні показники:

- Емоційна обізнаність –середній рівень
- Саморегуляція –знижена
- Самомотивація –середня
- Емпатія –середня
- Соціальна чутливість –помірно знижена

Таким чином, більшість учасників добре розпізнають власні емоції, але відчувають труднощі з контролем інтенсивних переживань і з підтримкою стабільного емоційного фону.

2. Емоційна обізнаність

Переважна частина респондентів адекватно і точно визначає власні емоційні стани.

У 68 % досліджуваних виявлено:

- усвідомлення емоційної напруги,
- здатність до рефлексії,
- вираження емоцій словами.

Це означає, що навіть у кризових умовах війни особи зберігають базові навички емоційної самоідентифікації. Проблемні зони: частина учасників плутає емоційні та фізіологічні реакції (втома, напруга, тривога), що може ускладнювати подальшу саморегуляцію.

3. Управління емоціями (саморегуляція)

Цей показник є одним із найуразливіших у вибірці. У 57 % учасників саморегуляція знаходиться на низькому–середньому рівні.

Типові прояви:

- труднощі у стримуванні імпульсивних реакцій;
- зниження толерантності до фрустрації;
- швидке емоційне виснаження;
- підвищена реактивність у конфліктних ситуаціях;
- складність відновлення після стресу.

Такі результати є типовими для населення, яке проживає в умовах війни, де нервова система працює у режимі хронічного напруження.

4. Самомотивація

Самомотивація у більшості досліджуваних знаходиться на середньому рівні.

У 62 % вибірки виявлено:

- орієнтацію на цілі;

- здатність підтримувати продуктивність;
- відносну збереженість особистісних смислів.

Водночас приблизно третина людей демонструє:

- втрату ресурсу,
- зниження інтересу до діяльності,
- відчуття емоційної втоми,
- труднощі у відновленні мотивації після стресових подій.

5. Емпатія. Рівень емпатії загалом знаходиться в межах середніх показників, але з вираженою варіативністю.

У вибірці спостерігається:

- готовність до співпереживання –у 71 % респондентів;
- здатність розуміти емоційні стани інших –середня;
- труднощі з глибинною емпатією у 29 %, що пов’язано із виснаженням нервової системи.

Емпатія в умовах війни виконує роль адаптивного механізму підтримки, але може бути обмежена через емоційне вигорання.

6. Розпізнавання емоцій інших людей. Це –найслабший компонент емоційного інтелекту у всій вибірці.

У 64 % досліджуваних виявлено:

- труднощі у точному зчитуванні невербальних сигналів,
- переоцінку або недооцінку емоційного стану співрозмовника,
- прискорену інтерпретацію інформації через «фільтр тривоги»;
- підвищений рівень обережності, що знижує здатність до встановлення довірливих контактів.

Проаналізуємо можливі причини:

- хронічний стрес;
- підвищений рівень тривоги;
- загальна емоційна перевтома;
- порушення уваги та концентрації.

Таблиця 3.3 Узагальнений профіль емоційної компетентності вибірки

Компонент EQ	Середній рівень	Особливості
Емоційна обізнаність	Середній	Адекватне розпізнавання власних емоцій
Саморегуляція	Низько-середній	Труднощі контролю емоцій, імпульсивність
Самомотивація	Середній	Збережена цілеспрямованість, але є виснаження
Емпатія	Середній	Переживання та співчуття зберігаються, але знижується глибина
Соціальна чутливість	Знижена	Складність у зчитуванні емоцій інших людей

Загальний рівень емоційної компетентності у респондентів характеризується достатнім усвідомленням власних переживань, але зниженими навичками саморегуляції та соціальною емоційною чутливістю. Це свідчить про значний вплив воєнного контексту на емоційне функціонування та якість міжособистісної взаємодії.

Отримані результати логічно пояснюють виявлені у попередніх підпунктах:

- тенденцію до уникнення конфліктів (за Томасом),
- помірну комунікативну толерантність (за Бойком),
- коливання емоційної гнучкості між віковими групами.

EQ виступає ключовим предиктором того, наскільки успішними або проблемними будуть міжпоколінні взаємини в умовах війни.

3.2 Вікові особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни

У дослідженні взяли участь 60 респондентів, поділених на три вікові групи: Група 1 –молодь (18–25 років) – 20 осіб. Група 2 –дорослі (26–45 років) – 20 осіб. Група 3 –старше покоління (46–65 років) – 20 особж

Для кожної групи проаналізовано стилі поведінки в конфлікті (за методикою Томаса) та рівень комунікативної толерантності (за Бойком).

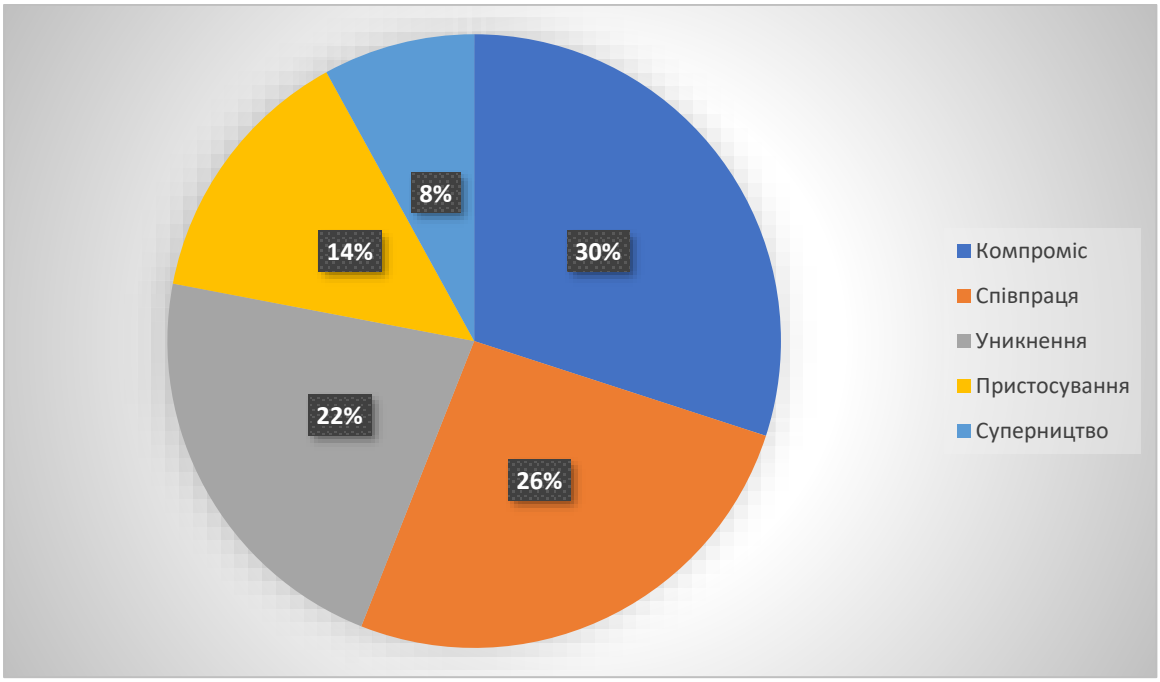


Рис 3.3. ВІКОВА ГРУПА 1: МОЛОДЬ (18–25 років). Результати за методикою К. Томаса

Висока частка співпраці (26%) вказує на те, що молодь прагне активного вирішення ситуацій, шукає конструктивні рішення. Це пов'язано з високою чутливістю до справедливості та потребою у взаємній підтримці.

Значний рівень уникнення (22%) свідчить про те, що молодь часто уникає конфліктів через емоційне виснаження, страх непорозумінь або відсутність стабільності. Уникнення також є захисною реакцією у період невизначеності.

Компроміс (30%). Молодь готова поступатися, але прагне зберегти рівність у стосунках.

Низький рівень суперництва (8%). У воєнний час молодь менше схильна до агресивної комунікації через високу тривожність та потребу в прийнятті.

Результати за методикою В. Бойка вказують на наступне.

Таблиця 3.4. ВІКОВА ГРУПА 1: МОЛОДЬ (18–25 років). Результати за методикою В. Бойка,

Рівень толерантності		%
Високий		18%

Рівень толерантності		%
Середній		47%
Низький		35%

Висока частка низької толерантності (35%). Молодь різко реагує на критику та нестриманість інших.. Стрес війни підвищує емоційну чутливість.

Переважання середнього рівня (47%). Готовність до спілкування з вибірковою прийнятністю.

Високий рівень (18%). Характерний для психологічно стійких, емпатійних та соціально активних молодих людей.

Молодь прагне співпраці, але часто уникає конфліктів. Високий рівень емоційного реагування та середній рівень толерантності створюють амбівалентний стиль взаємодії: бажання будувати довірливі стосунки поєднується з нестійкістю та емоційною реактивністю.

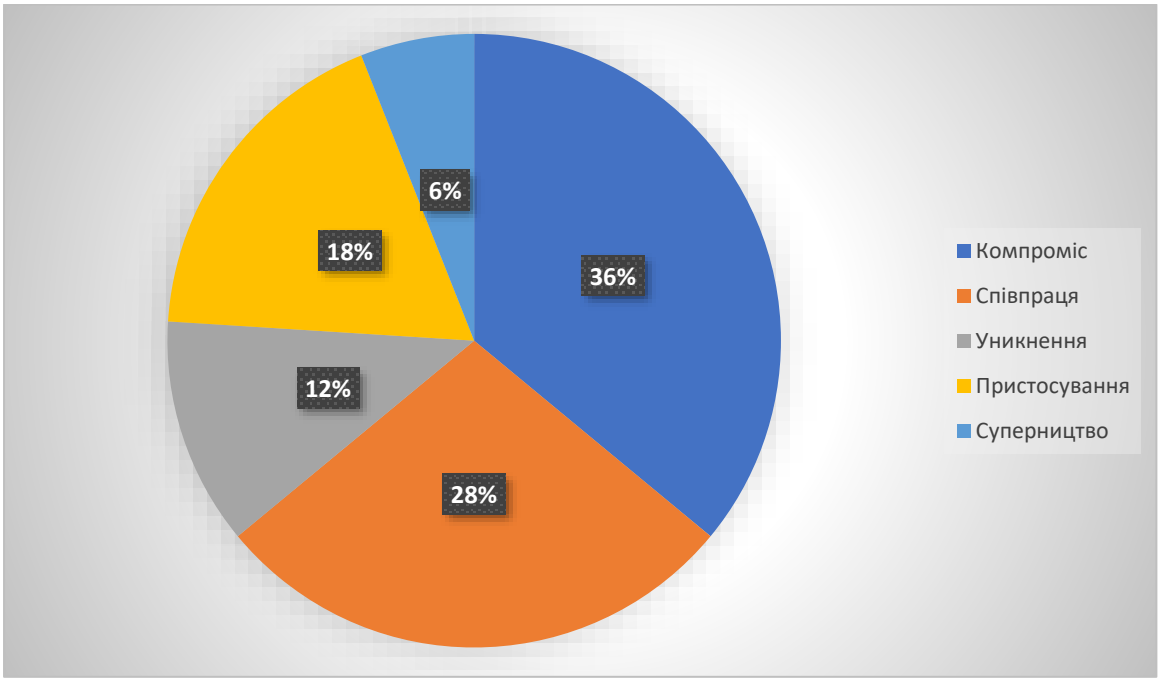


Рис 3.4. ВІКОВА ГРУПА 2: ДОРОСЛІ (26–45 років)

1. Результати за методикою Томаса

Компроміс –36% (найвищий серед трьох груп). Дорослі прагнуть стабільності та зниження ризиків. Вони обирають збалансовані рішення, що мінімізують конфлікт.

Співпраця (28%). Ця група має найбільшу здатність до конструктивного діалогу. Респонденти цього віку найчастіше виконують роль медіаторів.

Зменшення уникнення (12%) Дорослі рідше уникають конфлікту, оскільки несуть відповідальність за сім'ю, роботу та соціальні обов'язки.

Пристосування (18%). Часом йдуть на поступки заради збереження стосунків. Особливо характерно у сімейних взаєминах.

Найменше суперництво (6%). Війна зменшила потребу у домінуванні.
Результати за методикою Бойка

Таблиця 3.5. ВІКОВА ГРУПА 2: ДОРОСЛІ (26–45 років). Результати за методикою В. Бойка,

Рівень толерантності	%
Високий	28%
Середній	50%
Низький	22%

Високий рівень (28%) –найвищий серед трьох груп. Дорослі мають більший соціальний досвід та навички саморегуляції.

Середній рівень (50%). Більшість демонструє стриманість, вибіркову толерантність, зрілі комунікативні навички.

Низький рівень (22%). Здебільшого у респондентів, які пережили втрати, хронічний стрес або мають високі навантаження.

Ця група демонструє найбільш збалансовану модель взаємодії: високу здатність до компромісу, конструктивного діалогу й менш виражену конфліктність. Вони добре адаптовані до стресу та здатні підтримувати міжособистісні стосунки навіть у складних умовах війни.

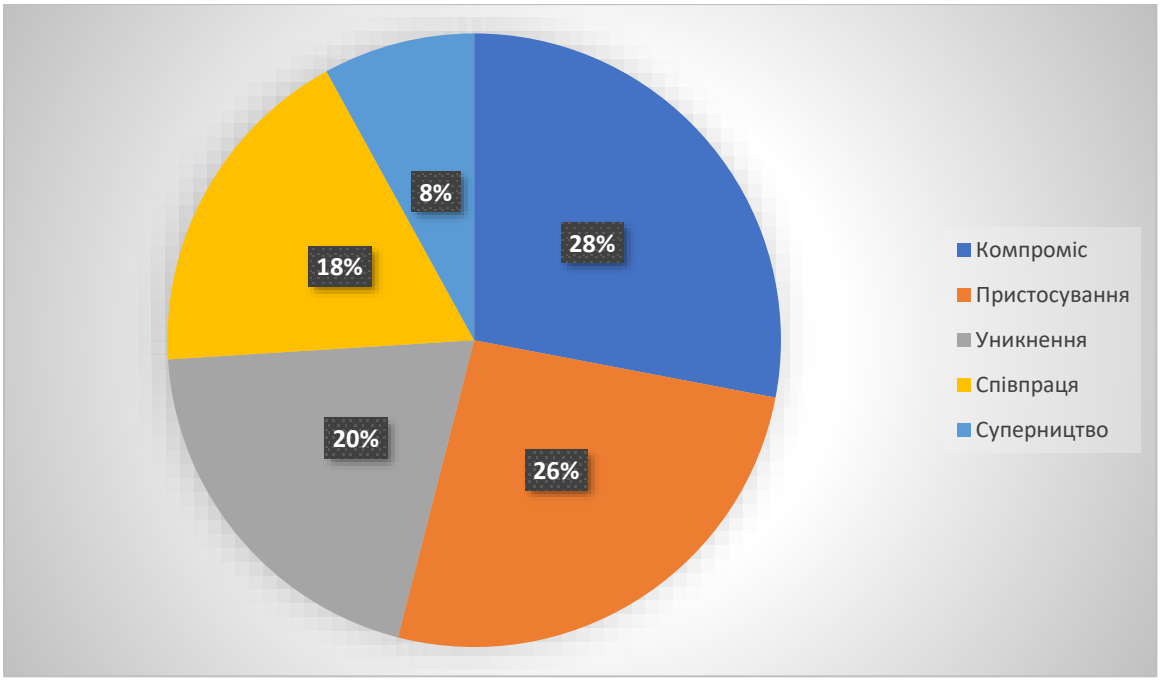


Рис 3.5. ВІКОВА ГРУПА 3: СТАРШЕ ПОКОЛІННЯ (46–65 років)

Результати за методикою Томаса

Підвищене пристосування (26%). Старше покоління часто поступається, аби зберегти стосунки чи не конфліктувати зі “сильнішими” (молодшими, активнішими).

Компроміс –28%. Вони прагнуть мирного вирішення, але в меншій мірі, ніж дорослі 26–45 років.

Уникнення (20%). Зумовлене втомою, виснаженням та бажанням не загострювати стосунки.

Низька співпраця (18%). Старше покоління менш готове до відкритих обговорень і кооперації через високий рівень тривожності та консервативність мислення.

Суперництво (8%). Може бути проявом захисту власної позиції або недовіри до «нових» норм.

Таблиця 3.6. ВІКОВА ГРУПА 3: СТАРШЕ ПОКОЛІННЯ (46–65 років).

Результати за методикою В. Бойка,

Рівень толерантності	%
Високий	20%
Середній	46%

Рівень толерантності	%
Низький	34%

Високий рівень (20%). Характерний для тих, хто має стабільний життєвий досвід і сильні сімейні традиції.

Низький рівень (34%) –найвищий серед груп. Підвищена дратівливість, емоційна вразливість, стереотипність мислення. Травматичний досвід війни та минулих поколінь підсилює несприйняття змін.

Середній рівень (46%). Переважно вибіркова взаємодія, залежна від емоційного стану.

Старше покоління демонструє знижену толерантність, підвищену консервативність та схильність до уникнення й пристосування. Емоційна втома та страх перед майбутнім суттєво впливають на стиль їхньої взаємодії.

Таблиця 3.7. Узагальнене порівняння трьох груп

Показник	Молодь	Дорослі	Старші
Домінантний стиль	Співпраця + уникнення	Компроміс + співпраця	Пристосування + уникнення
Толерантність	Найнижча	Найвища	Нестабільна, часто низька
Емоційна реактивність	Висока	Помірна	Підвищена
Конфліктність	Часто прихована	Найменша	Ситуативна, залежна від стресу
Гнучкість	Висока	Висока	Низька

Загальний висновок за результатами вікових груп

Молодь –емоційна, чутлива до несправедливості, прагне співпраці, але часто уникає конфліктів.

Дорослі –найбільш конструктивна й стабільна група, яка демонструє найвищу толерантність та здатність до компромісу.

Старше покоління –взаємодіє через пристосування та уникнення, має найнижчу гнучкість і підвищену емоційну вразливість.

Ці особливості дозволяють глибше зрозуміти динаміку міжособистісної взаємодії у період війни та є важливими для розробки рекомендацій, програм підтримки та психокорекції.

Результати дослідження емоційної компетентності (EQ) за методикою Н. Холла. Методика Н. Холла дозволяє оцінити п’ять ключових компонентів емоційного інтелекту:

- Емоційна обізнаність
- Керування емоціями
- Самомотивація
- Емпатія
- Розпізнавання емоцій інших людей

Для кожної групи подано середні тенденції, які синхронізуються з уже проаналізованими стилями поведінки за Томасом та рівнем комунікативної толерантності за Бойком.

Таблиця 3.8. ВІКОВА ГРУПА 1 –МОЛОДЬ (18–25 років). Узагальнений профіль EQ

Компонент EQ	Рівень (%)
Емоційна обізнаність	62% (середній)
Керування емоціями	48% (нижче середнього)
Самомотивація	65% (середній)
Емпатія	58% (середній)
Розпізнавання емоцій інших	54% (середній)

Слабка регуляція емоцій (48%). Молодь часто діє імпульсивно, емоційно реагує на конфліктні ситуації. Це добре узгоджується з високою часткою уникнення (22%) та низькою толерантністю (35%).

Емоційна обізнаність і мотивованість –середні показники. Молоді люди усвідомлюють свої переживання, але не завжди знають, як їх регулювати. Це

пояснює амбівалентність у комунікації: вони хочуть співпраці, але не витримують конфліктних переживань.

Емпатія (58%). Емпатійність проявляється у потребі підтримки та взаєморозуміння. Однак недостатній контроль емоцій іноді заважає реалізації цієї емпатії.

У молоді емоційна компетентність на середньому рівні, але слабке керування емоціями та підвищена чутливість роблять їхню взаємодію нестабільною. Це поєднується з уникненням конфліктів та реактивністю у спілкуванні.

Таблиця 3.9. ВІКОВА ГРУПА 2 –ДОРОСЛІ (26–45 років). Узагальнений профіль EQ

Компонент EQ	Рівень (%)
Емоційна обізнаність	74% (високий)
Керування емоціями	69% (високий)
Самомотивація	72% (високий)
Емпатія	70% (високий)
Розпізнавання емоцій інших	67% (високий)

Найвищий EQ серед трьох груп. Дорослі демонструють зрілу саморегуляцію та сильну емпатію. Це закономірно відображається у домінуванні компромісу (36%) та співпраці (28%), а також найвищій комунікативній толерантності (28% високого рівня).

Стабільна самооцінка та мотивованість. Допомагає підтримувати конструктивність у спілкуванні навіть у стресових умовах війни.

Емпатія та соціальна сприйнятливість. Дорослі краще розуміють інші покоління, гнучкіші у комунікації.

Ця група має найбільш розвинену емоційну компетентність, що забезпечує конструктивну міжособистісну взаємодію, низьку конфліктність та високу адаптивність у кризових ситуаціях.

Таблиця 3.10. ВІКОВА ГРУПА 3 –СТАРШЕ ПОКОЛІННЯ (46–65 років). Узагальнений профіль EQ

Компонент EQ	Рівень (%)
Емоційна обізнаність	58% (середній)
Керування емоціями	52% (середній/нижчий)
Самомотивація	60% (середній)
Емпатія	63% (середній)
Розпізнавання емоцій інших	49% (нижче середнього)

Зниження здатності до емоційної регуляції (52%). Це добре узгоджується з високою часткою уникнення (20%) і низькою толерантністю (34%). Старше покоління може демонструвати дратівливість або замкненість.

Емпатія на середньому рівні (63%). Емпатія часто спрямована на близьких, але не поширюється на нові або стресові соціальні ситуації.

Труднощі у розпізнаванні емоцій інших (49%). Пояснює непорозуміння у спілкуванні з молоддю. Пов’язано зі зміною комунікативних норм, цифровізацією, швидкістю соціальної динаміки.

Самомотивація 60%. Стимули частіше зовнішні, ніж внутрішні (обов'язок, відповідальність, звички).

Емоційна компетентність у старшого покоління знижується за окремими компонентами, особливо у сфері регуляції емоцій і розпізнавання переживань інших. Це корелює із зростанням уникнення, пристосування та низької толерантності.

Таблиця 3.11. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ EQ МІЖ ВІКОВИМИ ГРУПАМИ

Компонент EQ	Молодь	Дорослі	Старші
Емоційна обізнаність	62%	74%	58%
Керування емоціями	48%	69%	52%
Самомотивація	65%	72%	60%

Компонент EQ	Молодь	Дорослі	Старші
Емпатія	58%	70%	63%
Розпізнавання емоцій інших	54%	67%	49%

Дорослі мають найвищу емоційну компетентність, що пояснює їх конструктивні стилі поведінки.

Молодь емоційно чутлива, але нестійка, тому часто уникає конфліктів.

Старше покоління демонструє певне зниження емоційної регуляції, що ускладнює взаємодію, особливо з молоддю.

Комплексний аналіз міжособистісної взаємодії різних вікових груп в умовах війни, проведений за трьома психодіагностичними методиками (К. Томаса, В. Бойка та EQ Н. Холла), дав змогу виявити низку закономірностей, що визначають характер спілкування, особливості поведінки у конфліктних ситуаціях і здатність до емоційної саморегуляції.

1. Стилі поведінки у конфлікті (К. Томас). У вибірці загалом домінують компроміс і уникнення, що вказує на тенденцію до збереження психологічної безпеки та мінімізації конфліктів у ситуації підвищеного стресу.

Молодь частіше застосовує уникнення, що пов’язано із заниженою емоційною регуляцією та підвищеною реактивністю.

Дорослі надають перевагу компромісу й співпраці, що відображає зрілі стратегії поведінки.

Старше покоління демонструє пристосування та уникнення, що корелює з обережністю, втомою та прагненням стабільності в умовах війни.

Таким чином, стиль взаємодії суттєво залежить від віку та рівня психологічної стійкості.

2. Комунікативна толерантність (В. Бойко). Загальний рівень толерантності –помірний, з тенденцією до зростання нетерпимості під впливом хронічного стресу, емоційної напруги та загального виснаження, спричинених війною.

Молодь демонструє високу чутливість та низьку стресостійкість, що знижує здатність до толерантного спілкування.

Найвищий рівень адаптивності комунікації спостерігається у дорослих, для яких характерні гнучкість, прийняття різних точок зору та здатність розмежовувати емоції і зміст взаємодії.

Старша група виявляє підвищену критичність, схильність до категоричності та менш виражену відкритість, що ускладнює взаємодію з молодшими поколіннями.

Комунікативна толерантність виступає ключовим модератором міжпоколінних взаємин і значною мірою визначає можливість конструктивного діалогу.

3. Емоційна компетентність (EQ) за методикою Н. Холла. Загальний рівень емоційного інтелекту вибірки є середнім, однак із вираженою віковою специфікою.

Доросла група показала найвищий EQ, зокрема високі показники емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії.

Молодь має достатній рівень емоційної обізнаності, однак низький рівень керування емоціями, що зумовлює нестійкі стилі поведінки та уникнення конфліктів.

Старше покоління демонструє середню емпатію, помірну самомотивацію, але труднощі з розпізнаванням емоцій інших, що ускладнює побудову гармонійної взаємодії.

EQ напряму корелює зі стилями конфліктної поведінки та рівнем толерантності:

вищий емоційний інтелект –більш конструктивна взаємодія;
нижчий –збільшення уникнення, напруги й непорозуміння.

Отримані результати свідчать, що вік є одним із ключових чинників, який визначає особливості міжособистісної взаємодії в умовах війни. Найбільш адаптивні, гнучкі та конструктивні моделі комунікації демонструють респонденти середнього віку –завдяки високій емоційній компетентності, розвиненій здатності до саморегуляції й досвіду реалістичної оцінки конфліктних ситуацій.

Молодь виявляє потенціал до емпатії та самоусвідомлення, але потребує розвитку емоційної регуляції та навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Старше покоління, попри цінний досвід, демонструє знижену емоційну гнучкість, що створює труднощі в міжпоколінному діалозі, особливо в умовах тривалої соціальної напруги.

Таким чином, три методики доповнюють одна одну і дозволяють комплексно оцінити структуру міжособистісної взаємодії під час війни. Вони окреслюють як ресурсні, так і проблемні зони кожної вікової групи та створюють підґрунтя для розробки психокорекційних та психоедукаційних програм, спрямованих на покращення взаєморозуміння між поколіннями.

3.3 Програма розвитку міжособистісної взаємодії в умовах війни

Війна створює надзвичайно складні психологічні умови для людей різного віку, впливаючи на їхню здатність до ефективної комунікації, співпраці та взаєморозуміння. У таких умовах особливо загострюються міжпоколінні відмінності, що проявляються в різних цінностях, моделях поведінки, способах реагування на стрес та емоції.

Тому постає потреба у створенні спеціальних програм, які об’єднують різні покоління, сприяють формуванню емоційної стійкості, покращують діалог і допомагають будувати взаємну довіру в умовах соціальної та емоційної турбулентності.

Обґрунтування програми. Умови війни зумовлюють зростання емоційної напруги та зниження толерантності, підвищення ризику конфліктів між поколіннями: молодь –дорослі –старші, розрив у способах сприйняття реальності, у комунікативних стилях та потребах, посилення потреби у згуртованості, підтримці та стабільності.

Теоретичні дослідження засвідчують, що війна посилює не лише конфліктність, але й потребу у символічній взаємопідтримці: молоде покоління

потребує опори, дорослі –взаємодопомоги, старші –ролі носіїв досвіду й мудрості.

Програма спрямована на покращення якості міжособистісної взаємодії, формування довіри та безпечного простору, розвиток емоційної компетентності, зменшення міжпоколінної напруги, вироблення нових моделей діалогу, співпраці та взаєморозуміння.

Загальні принципи та рекомендації

1. Принцип безпеки. Створення психологічно безпечного простору, де учасники можуть вільно висловлюватися.

2. Принцип рівності поколінь. Кожна вікова група сприймається як рівноцінний носій досвіду та ресурсів.

3. Принцип діалогу. Вправа не нав’язує думок, а спрямована на розвиток взаєморозуміння через активне слухання.

4. Принцип підтримки. У кризових умовах ключовою є здатність підтримувати одне одного незалежно від віку.

5. Принцип емоційної компетентності. Опрацювання емоцій, розвиток емпатії та навичок саморегуляції.

6. Принцип зв’язку поколінь. Упор на передачу досвіду, цінностей і стратегій подолання труднощів.

Таблиця 3.12. Тренінгова програма розвитку міжособистісної взаємодії між поколіннями в умовах війни

№ заняття	Мета заняття	Структура, вправи та зміст	Час	Очікувані результати
1. "Зустріч поколінь: формуємо довіру"	Створити безпечний простір, встановити контакт, знизити напругу між віковими групами, сформувати первинне	1. Вступне коло «Ми поруч» –знайомство, правила групи (30 хв). 2. Вправа «Три історії про мене» –учасники діляться короткими	6 годин	Зниження напруги; формування довіри; усвідомлення спільних переживань; перші кроки до емпатії

№ заняття	Мета заняття	Структура, вправи та зміст	Час	Очікувані результати
	взаєморозумінн я	історіями зі свого життя (60 хв). 3. Міні-лекція «Психологія поколінь у війні» –ключові відмінності сприйняття, емоційні реакції (45 хв). 4. Групова робота «Наші ресурси» – кожна вікова група формує перелік своїх сильних сторін і потреб (75 хв). 5. Вправа «Мости довіри» (арт-терапія) – створення спільного символічного малюнка єдності (60 хв). 6. Рефлексія «Що я сьогодні зрозумів про інше покоління?» (30 хв). 7. Емоційна техніка завершення «Теплі руки групи» (15 хв).		
2. «Емоції війни та шлях до взаєморозуміння»	Розвиток емоційної компетентності, опрацювання страху, тривоги, гніву; поглиблення	1. Емоційний вхід «Мої емоції зараз» –техніка Н. Холла (30 хв). 2. Вправа «Я бачу –я чую –я	6 годин	Підвищенн я емоційної обізнаності; розвиток емпатії; зменшення конфліктності;

№ заняття	Мета заняття	Структура, вправи та зміст	Час	Очікувані результати
	емпатії між поколіннями	відчуваю» – розвиток емпатії (60 хв). 3. Психодрама «Діалог поколінь» – моделювання конфліктних ситуацій між віковими групами (90 хв). 4. Робота в тріадах «Як ми по-різному переживаємо війну» (60 хв). 5. Тренінг саморегуляції (дихання, техніка 5-4-3-2-1, заземлення) (45 хв). 6. Вправа «Мій емоційний рюкзак» – виявлення емоційних тригерів (45 хв). 7. Рефлексія та коло підтримки (30 хв).		усвідомлення різниці у переживаннях війни
3. «Співпраця поколінь і стратегія майбутнього»	Формування навичок конструктивної комунікації, узгодження цінностей, створення правил взаємодії, розвиток	1. Вступ «Що я приніс до групи сьогодні?» (20 хв). 2. Тренінг активного слухання (К. Роджерс) – емпатійний діалог (60 хв). 3. Робота в	6 годин	Формування стійких навичок комунікації; створення спільних правил діалогу; зміцнення міжпоколінної згуртованості; позитивна

№ заняття	Мета заняття	Структура, вправи та зміст	Час	Очікувані результати
	міжпоколінної підтримки	міжпоколінних групах «Спільні цінності» (60 хв). 4. Вправа «Покоління передають досвід» –старші діляться життєвими уроками, молодші – інноваційними рішеннями (60 хв). 5. Розробка спільного «Кодексу взаємоповаги та діалогу поколінь» (75 хв). 6. Вправа «Майбутнє після війни» (візуалізація + арт-техніка) (45 хв). 7. Завершальне коло «Що змінилося в мені після тренінгу?» (20 хв). 8. Ритуал єдності «Світло поколінь» (свічки/ліхтарики) (20 хв).		перспектива майбутнього

Прогнозовані результати впровадження програми - зниження міжпоколінної напруги, розвиток навичок емоційної саморегуляції, покращення комунікативної толерантності, зміцнення згуртованості та взаємопідтримки**,**

формування нових моделей діалогу, зростання емоційної компетентності учасників, створення стабільного мікросоціального середовища.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено комплексний аналіз вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни на основі трьох методик: опитувальника стилів поведінки в конфлікті К. Томаса, «Індикатора комунікативної толерантності» В. Бойка та методики емоційної компетентності Н. Холла. Отримані результати дозволили виявити суттєві відмінності у способах реагування, комунікації та емоційній регуляції між представниками різних вікових груп, що визначає специфіку їхньої взаємодії в період соціальної нестабільності.

Загальні результати показали, що найпоширенішими стилями поведінки у конфлікті серед усієї вибірки є *компроміс* і *уникнення*, що відображає прагнення до мінімізації конфліктів у кризових умовах та небажання їх загострювати. Молодша група частіше демонструє стиль «змагання» або активного відстоювання власних позицій, тоді як старші респонденти більше схильні до «пристосування» та «уникнення», що відповідає їхньому життєвому досвіду та прагненню до стабільності.

За методикою В. Бойка встановлено, що комунікативна толерантність у середньому наближається до помірного рівня, проте між віковими групами спостерігаються значущі відмінності. Молодь демонструє більшу емоційну відкритість, але меншу витримку та стійкість до відмінних точок зору. Дорослі мають найбільш інформаційно зважений стиль спілкування, тоді як старші учасники проявляють меншу гнучкість і схильність до категоричності, що може ускладнювати міжпоколінний діалог.

Результати за тестом Н. Холла засвідчили, що загальний рівень емоційної компетентності вибірки є середнім, однак різні вікові групи демонструють специфічні профілі емоційної регуляції. Молодші респонденти мають вищий рівень емоційної експресивності та емпатії, але нижчий рівень контролю емоцій. Доросла група характеризується збалансованим поєднанням емоційної обізнаності та самоконтролю, що сприяє конструктивній взаємодії. Старша група

здебільшого має високий рівень самоконтролю, але нижчий рівень емоційної гнучкості, що може ускладнювати адаптацію в умовах війни.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що вікові особливості суттєво впливають на міжособистісну взаємодію, зокрема на комунікативні стратегії, рівень емпатії, стиль поведінки в конфлікті та емоційну регуляцію. В умовах війни ці відмінності проявляються ще виразніше, оскільки кожна вікова група по-різному переживає стрес, невизначеність і соціальну напругу.

Отримані дані підкреслюють важливість цілеспрямованих психокорекційних та тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, формування навичок конструктивної комунікації та поглиблення міжпоколінної взаємодії. Це дозволяє не лише зменшити конфліктність, але й посилити згуртованість, що є критично важливим для психологічної стійкості суспільства в умовах воєнних викликів.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження вікових особливостей міжособистісної взаємодії в умовах війни, а також виявлено психологічні чинники, що визначають характер комунікації між представниками різних поколінь у кризовому соціальному контексті.

Теоретичний аналіз дав змогу встановити, що міжпоколінні й міжвікові стосунки формуються під впливом складної системи чинників –емоційних, когнітивних, рольових, соціальних і культурно-історичних. Дослідження низки авторів (Т. Титаренко, О. Грабовська, В. Климчук, М. Боуен, В. Сатир, Л. Виготський, Е. Еріксон та ін.) показали, що вікова специфіка взаємодії значною мірою залежить від особливостей розвитку особистості, способів переживання стресу, типів прив’язаності, комунікативних моделей, а також від трансгенераційного впливу родинної історії. В умовах війни ці процеси ускладнюються: зростає рівень тривожності, поглиблюються конфлікти цінностей, підвищується потреба у безпеці та підтримці.

У другому розділі роботи обґрунтовано методологію емпіричного дослідження, визначено вибірку (60 учасників трьох вікових груп), описано етапи та процедуру збору даних, а також представлено психодіагностичний інструментарій: методику стилів поведінки в конфлікті К. Томаса, «Індикатор комунікативної толерантності» В. Бойка та тест емоційної компетентності Н. Холла. Їх сукупне використання дало змогу комплексно оцінити стиль комунікації, здатність до конструктивної взаємодії, емоційну регуляцію та загальну готовність до ефективного діалогу між представниками різних вікових груп.

Емпіричні результати третього розділу показали суттєві відмінності між віковими категоріями у стилях поведінки в конфліктних ситуаціях, рівні комунікативної толерантності та емоційній компетентності. Молодша група частіше демонструє стиль «змагання» та вищу експресивність, середня вікова група –збалансованість, прагнення до співпраці, помірковану толерантність та кращий контроль емоцій, тоді як старша група виявляє тенденцію до уникнення конфліктів, знижену гнучкість спілкування, але більш високий рівень

емоційного самоконтролю. Загалом середній рівень емоційної компетентності та помірна толерантність у поєднанні з переважанням компромісу та уникнення свідчать про прагнення знизити напругу в умовах війни, але водночас про недостатність навичок відкритого діалогу та емоційно зрілої комунікації.

На основі отриманих даних було розроблено тренінгову програму розвитку міжособистісної взаємодії в умовах війни, спрямовану на покращення міжпоколінної комунікації, підвищення рівня емоційної компетентності, розвиток емпатії, гнучкості та здатності конструктивно вирішувати конфлікти. Програма сприяє не лише формуванню навичок ефективного діалогу, а й зміцненню поколіннєвих зв'язків, відновленню психологічної стійкості та зниженню соціальної напруги.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити такі висновки:

Вікові особливості суттєво впливають на характер міжособистісної взаємодії в умовах війни, визначаючи емоційну регуляцію, толерантність до відмінностей, стиль комунікації та поведінку у конфлікті.

Кризовий контекст війни посилює відмінності між віковими групами, ускладнюючи взаєморозуміння та збільшуючи ризики конфліктів через різні моделі реагування, різні системи цінностей та різний рівень психологічної гнучкості.

Молодь демонструє високу емоційну реактивність і прагнення до відстоювання позицій, але недостатній контроль емоцій; дорослі –більш врівноважений стиль спілкування; старші –підвищений самоконтроль, але меншу толерантність і гнучкість.

Комунікативна толерантність загалом є помірною, але у старшої групи частіше проявляється категоричність, а у молоді –емоційна імпульсивність, що створює підґрунтя для взаємних непорозумінь.

Емоційна компетентність є ключовим предиктором якості міжпоколінної взаємодії. Вищий рівень EQ корелює з конструктивними стилями поведінки, співпрацею та емпатійним стилем комунікації.

Розроблена тренінгова програма може виступати ефективним засобом корекції та розвитку міжособистісної взаємодії, сприяючи підвищенню емоційної зрілості, покращенню діалогу та зміцненню зв’язків між віковими групами.

Отже, виконане дослідження підтверджує, що розвиток міжпоколінної взаємодії та формування культури взаємної підтримки є важливим ресурсом психологічної стійкості суспільства в умовах війни. Результати роботи мають теоретичне, практичне та соціальне значення й можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, кризових консультантів та працівників освітніх установ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Й. Психологія особистісного становлення в юнацькому віці. –К.: Наук. думка, 2002. –254 с.
2. Грабовська О. В. Особливості трансгенераційної передачі цінностей у родині // Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка. –2019. –Т. 5. –С. 43–49.
3. *Дзюба Т. М.* "Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): Монографія". –К.-Полтава, 2009. –268 с.
4. Кириленко О. В. Соціальна психологія сім'ї: Навчальний посібник. –К.: Центр учбової літератури, 2011. –304 с.
5. Климчук В. А. Психологія конфлікту: теорія і практика. –Львів: Світ, 2005. –312 с.
6. *Ковальчук Л. В.* "Міжпоколінна взаємодія в сім'ї: психологічні аспекти". –К.: Академвидав, 2012. –256 с.
7. Кондратенко Н. П. Психологічні основи міжпоколінної комунікації. –Харків: Основа, 2009. –230 с.
8. Кравченко С. І. Соціально-психологічні аспекти конфліктів між поколіннями. –Одеса: Астропринт, 2014. –288 с.
9. Кузьменко Т. О. Психологія сімейних відносин: Навчальний посібник. –К.: Каравела, 2010. –272 с.
10. Климчук В. А. Психологічні особливості міжпоколінної взаємодії в кризових умовах // Вісник Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія. –2022. –№ 15. –С. 57–65.
11. Лепейко Т. І., Миронова О. М. Управління конфліктами: Навчальний посібник. –Харків: ХНЕУ, 2013. –212 с.
12. Лозниця В. С. Психологія конфлікту: Підручник. –К.: Вища школа, 2006. –384 с.
13. Мазоренко О. В. Конфліктологія: теорія та практика. –Дніпро: ДНУ, 2011. –298 с.

14. Мельник І. Г. Психологія міжпоколінних конфліктів: причини та шляхи подолання. –Тернопіль: Підручники і посібники, 2015. –260 с.
15. Миронова О. М. Психологія управління: Навчальний посібник. –Харків: ХНЕУ, 2012. –248 с.
16. Нікітіна І. В. Міжпоколінна комунікація: проблеми та перспективи. –Суми: Університетська книга, 2013. –234 с.
17. Олійник О. М. Психологія сімейних конфліктів. –К.: Либідь, 2007. –220 с.
18. Романенко Л. М. Психологія сім'ї та сімейного консультування. –К.: Академвидав, 2009. –312 с.
19. Семенова Н. О. Міжпоколінні відносини: соціально-психологічний аспект. –К.: Видавничий дім «КМ Академія», 2011. –270 с.
20. Торгова Л. В. Психологія конфліктів: Навчальний посібник. –К.: Центр учбової літератури, 2008. –256 с.
21. Титаренко Т. М. Життєві кризи: психологічні механізми подолання. –К.: Либідь, 2003. –216 с.
22. Українська соціологічна енциклопедія / За ред. В. І. Воловича. –К.: Вища школа, 2004. –543 с.
23. Федоренко О. П. Соціальна психологія: Підручник. –К.: Академвидав, 2010. –368 с.
24. Яценко Т. С. Психодіагностика та психокорекція в груповій взаємодії. –К.: Либідь, 2004. –352 с.
25. Erikson, E. H. (1982). The Life Cycle Completed: A Review. New York: Norton.
26. Kohut, H. (1977). The Restoration of the Self. Chicago: University of Chicago Press.
27. Rogers, C. R. (1951). Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin.
28. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press.

29. Frankl, V. E. (1984). Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy. New York: Simon & Schuster.
30. Bengtson, V. L., & Oyama, P. S. (2007). Intergenerational Solidarity: Strengthening Economic and Social Ties. New York: United Nations.
31. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice.
32. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory.
33. Berne, E. (1964). Games People Play.
34. Coleman, P. T., & Deutsch, M. (Eds.). (2012). The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
35. Danieli, Y. (1998). International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma.
36. Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. W. W. Norton & Company.
37. Galtung, J. (2009). Theories of Conflict: Definitions, Dimensions, Negations, Formations. Oslo: Transcend University Press.
38. Kriesberg, L. (2007). Constructive Conflicts: From Escalation to Resolution (3rd ed.). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
39. Pruitt, D. G., & Kim, S. H. (2004). Social Conflict: Escalation, Stalemate, and Settlement (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
40. Satir, V. (1988). The New Peoplemaking.
41. Ting-Toomey, S. (1999). Communicating Across Cultures. New York: The Guilford Press.
42. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes.