

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: Особистісні кордони в контексті теорії поколінь

Студентки 4 курсу групи ПС-43  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія» за  
спеціальністю 053 — ПСИХОЛОГІЯ  
ЮРЧЕНКО В.С.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
ЗУЄВ І.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ПОКОЛІНЬ.....	6
1.1. Поняття та функції особистих кордонів.....	6
1.2. Теорія поколінь: основні концепції та характеристики.....	9
1.3. Взаємозв'язок особистих кордонів та поколіннєвих особливостей .	13
Висновки до першого розділу .....	15
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ПОКОЛІНЬ .....	17
2.1. Мета і завдання дослідження.....	17
2.2. Методи та вибірка дослідження .....	17
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	20
2.4. Взаємозв'язки між показниками в межах поколінь .....	26
2.5. Зіставлення та узагальнений аналіз відмінностей між поколіннями .	33
Висновки до другого розділу.....	37
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	41
АНОТАЦІЯ .....	43

## ВСТУП

**Проблема дослідження.** Поняття особистісних кордонів охоплює низку психологічних механізмів, що забезпечують захист індивідуального простору, регуляцію міжособистісних відносин і підтримання внутрішньої гармонії. В умовах сучасного світу, що характеризується прискореним темпом соціальних, економічних та технологічних змін, спостерігається збільшення кількості викликів, пов'язаних із взаємодією між поколіннями. Виникає суперечність між традиційними підходами до вивчення особистісних кордонів, які передбачають їхню стабільність, та адаптивними змінами в їхній структурі, зумовленими впливом сучасного середовища. Питання про формування й підтримання особистісних кордонів у контексті поколіннєвих особливостей залишається малодослідженим, що створює потребу в його всебічному теоретичному й емпіричному аналізі.

**Актуальність дослідження.** Актуальність теми зумовлена важливістю вивчення вікових і поколіннєвих аспектів формування особистісних кордонів для розуміння психологічної адаптації особистості в умовах змінного соціального середовища. Водночас вивчення особистісних кордонів у взаємозв'язку з толерантністю до невизначеності дозволяє краще зрозуміти механізми саморегуляції й соціальної взаємодії. Практична актуальність полягає у створенні рекомендацій для оптимізації комунікації між представниками різних поколінь, що має значення для освітнього процесу, професійної діяльності та соціального управління.

**Наукова новизна.** Дослідження має новаторський характер, оскільки вперше проводиться комплексний аналіз особистісних кордонів у контексті теорії поколінь із залученням адаптованих психодіагностичних методик. Запропоновано міжпоколіннєвий підхід до аналізу структурних компонентів особистісних кордонів і їх взаємозв'язків із рівнем толерантності до невизначеності. Результати роботи дозволяють виявити специфічні особливості функціонування кордонів у представників поколінь X, Y та Z.

**Об'єкт дослідження.** Особистісні кордони.

**Предмет дослідження.** Особистісні кордони в представників різних поколінь.

**Мета дослідження.** Визначити особливості особистісних кордонів у представників поколінь X, Y та Z і встановити їхній взаємозв'язок із рівнем толерантності до невизначеності.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що особистісні кордони відрізняються залежно від поколінневої приналежності та рівня толерантності до невизначеності: у представників покоління X вони є найжорсткішими та найстабільнішими за найнижчого рівня толерантності; покоління Y характеризується відносною гнучкістю та помірним рівнем толерантності, що забезпечує баланс між адаптивністю і стабільністю; у покоління Z, за умов високої толерантності до невизначеності й цифрового соціального середовища, межі є найгнучкішими та найменш визначеними.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення особистісних кордонів у контексті теорії поколінь.
2. Розробити методологічний інструментарій для оцінки особистісних кордонів і толерантності до невизначеності.
3. Провести емпіричний аналіз міжпоколінневих особливостей у формуванні особистісних кордонів у представників різних вікових груп.
4. Встановити взаємозв'язки між характеристиками особистісних кордонів і рівнем толерантності до невизначеності.

**Методи дослідження.**

Психологічне тестування за допомогою методик «Психологічні кордони» (Е. Гартманна), «Суверенність психологічного простору» (згідно з теорією приватності І. Альтмана та екологічної семіотики А. Ланга) і «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Н. Карлетон).

Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних із використанням статистичних методів: критерій Крускала-Уолеса, критерій узгодженості Колмогорова-Смірнова, критерій Манна-Уїтні (або t-критерій Стьюдента), коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

**Характеристика вибірки.** Дослідження здійснювалося на вибірці з 128

респондентів, розділених на три поколіннєві групи: X (34 особи), Y (51 особа) і Z (44 особи). Учасники були відібрані з урахуванням демографічних характеристик і відповідності віковим межам, визначеним у межах теорії поколінь. Репрезентативність вибірки забезпечено за рахунок включення осіб із різними соціокультурними особливостями та професійним досвідом.

**Практична значущість.** Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні для розв'язання конфліктів, пов'язаних із міжпоколіннєвою взаємодією, а також у розробці програм розвитку навичок саморегуляції та збереження психологічного благополуччя. Висновки роботи мають значення для оптимізації освітнього процесу, управління персоналом і впровадження адаптивних стратегій взаємодії в цифровому середовищі.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ПОКОЛІНЬ

## 1.1. Поняття та функції особистих кордонів

У психології особисті кордони охоплюють сукупність бар'єрів, які забезпечують баланс між власним "я" і зовнішнім світом. Це багаторівнева система, яка дає людині можливість захищати себе та залишатися відкритою до інших, і кожен рівень кордонів виконує свою специфічну роль. Структуру кордонів психологи поділяють на фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний рівні, що відображає різні сфери життя людини.

Фізичний рівень визначає просторові межі, за якими людина може відчувати безпеку і комфорт. Контроль над власним тілом і тим, що знаходиться поруч, — це ключ до збереження незалежності. В дослідженнях Заїки [5, с.345] згадується, як у кожної людини є власний радіус допустимого простору, де вона почувається безпечно. Доторк або порушення цієї дистанції без згоди викликає дискомфорт, а у певних умовах може призвести навіть до тривоги. Такий захист дозволяє уникати небажаних вторгнень і зберігати контроль над ситуацією.

Емоційний рівень оберігає від емоційного тиску чи маніпуляції. Він розмежовує емоції, які виникають всередині, від тих, що привносяться ззовні, і часто служить основою для формування адекватної самооцінки та особистої цілісності [7, с.94]. Наприклад, людина, яка вміє чітко позначати свої емоційні кордони, легше справляється з критикою, адже розуміє, де її емоційна реакція, а де — нав'язане ззовні. За дослідженнями Литвинової, емоційні кордони можуть стати джерелом стабільності в умовах стресу, що характерно для покоління Z, яке зазнало безпрецедентного інформаційного навантаження [6, с.225].

Інтелектуальний рівень кордонів охороняє переконання та погляди. Люди, здатні відстоювати свої ідеї без агресії, не допускають нав'язування чужих поглядів. Заїка зазначає, що цей рівень є основою для формування критичного мислення і самостійного бачення світу [5, с.345]. Саме інтелектуальні кордони формують здатність висловлювати свою позицію, не переходячи на особистості, що важливо в

професійному спілкуванні та комунікації між поколіннями.

Соціальний рівень визначає, з ким і в якому обсязі людина готова ділитися особистою інформацією, встановлює допустимі межі у стосунках. Згідно з концепцією Федоренка, соціальні кордони особливо яскраво проявляються у діловій сфері, де існує потреба в балансуванні між професійними й особистими стосунками [15, с.230]. Наприклад, представники покоління X, згідно з дослідженням Денисенка, віддають перевагу формальним стосункам на роботі, тоді як міленіали схильні до більш відкритої соціальної взаємодії, що впливає на робочий клімат та продуктивність [1, с.46].

Основні функції особистих кордонів зводяться до трьох аспектів: захист, регулювання та підтримка індивідуальної цілісності. Захист полягає в тому, щоб людина могла уникати небажаних втручань, що забезпечує емоційну та фізичну стабільність. Наприклад, Ляховець описує, як покоління Z активно захищає свої соціальні межі в інтернет-просторі, вибираючи, з ким ділитися особистою інформацією, уникаючи непотрібної уваги [8, с.210].

Функція регулювання забезпечує адаптацію до різних умов і оточення. Згідно з підходом Лютак, особисті кордони — це не статична структура, вони можуть змінюватися в залежності від контексту [7, с.95]. Людина з гнучкими кордонами здатна знаходити спільну мову з людьми різного віку, адаптуючи свою поведінку до умов спілкування. Це особливо актуально у міжпоколінневих колективах, де різні покоління можуть мати абсолютно протилежні очікування від робочого процесу.

Третя функція — підтримка цілісності особистості. Вона забезпечує збереження власної ідентичності, навіть коли людині доводиться інтегруватися в різні соціальні групи. Поняття особистої цілісності часто піднімається в роботах Західних авторів, які вважають, що цілісність полягає в здатності людини не втрачати себе у вирі соціальних вимог.

Формування особистих кордонів — це тривалий процес, на який впливають соціум, сімейні відносини, культурні особливості та життєвий досвід. За дослідженнями Єрмоленка, основи особистих кордонів закладаються в дитинстві, коли дитина навчається розпізнавати, де закінчується її особистий простір і

починається простір інших [2, с.83]. Важливу роль у цьому процесі відіграє сім'я, яка через виховні практики формує відчуття меж, що в майбутньому впливає на саморегуляцію та самооцінку.

Соціальне середовище та культурні норми також значною мірою впливають на формування кордонів. У культурах, орієнтованих на колективізм, як зазначає Семенова, люди схильні до менш жорстких меж, що сприяє згуртованості групи, але послаблює індивідуальні захисні механізми [14, с.73]. У західних культурах, де цінується індивідуалізм, кордони є чіткішими і сильнішими, що дає змогу особистості виражати власну унікальність.

Порушення особистих кордонів може відбуватися в різних формах — від вторгнення у фізичний простір до маніпуляції емоціями чи тиску на особисті переконання. Литвинова та її колеги звертають увагу на зростання ризику порушення емоційних кордонів у цифрову епоху, де велика кількість інформації і соціальні мережі часто стирають межі між приватним та публічним життям [6, с.226]. Це особливо актуально для покоління Z, яке зростало в умовах постійного цифрового зв'язку, де особистий простір існує радше умовно.

Порушення кордонів призводить до негативних наслідків для психічного здоров'я, таких як тривога, зниження самооцінки та депресивні стани. Наприклад, дослідження Мельника свідчить, що глобальна діджиталізація вносить серйозні зміни у відчуття особистого простору, змушуючи людей звикати до нових викликів у збереженні своєї цілісності в умовах публічного доступу [10, с.99].

Особисті кордони відіграють вагомую роль у розвитку саморегуляції, що дозволяє людині зберігати психологічну стабільність і керувати власними емоціями. Здатність встановлювати межі сприяє формуванню автономії, коли людина, як описує Лютак, може діяти незалежно від зовнішніх впливів, але водночас залишатися соціально адаптивною [7, с.95]. Саморегуляція стає важливим інструментом для збереження психологічного здоров'я, особливо в умовах швидкоплинних змін і зростаючих вимог сучасного суспільства.

## 1.2. Теорія поколінь: основні концепції та характеристики

Теорія поколінь — це модель, що пояснює зміну ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій різних поколінь. За основу беруть впливи історичних подій та соціально-економічних умов, що формують світогляд, стиль життя та поведінку кожного покоління [1, с.46]. Ідея поколінь дозволяє пояснити, чому люди одного віку часто мають схожі цінності, і як ці цінності визначають їхній підхід до роботи, спілкування та соціальних взаємодій.

Ключовий принцип теорії поколінь — взаємозв'язок між соціальними умовами, в яких виростає певне покоління, та його поведінковими й ціннісними особливостями. Історичні події — війни, економічні кризи, розвиток технологій — закарбовуються у свідомості як певний наратив, що визначає пріоритети покоління і ставлення до різних аспектів життя, включно з особистими кордонами [5, с.345]. Наприклад, періоди стабільності породжують більше консервативне покоління, в той час як часи нестабільності або швидких змін виховують людей з високою адаптивністю та відкритістю до інновацій.

Покоління Бебі-Бумерів (1946–1964 рр.) — це покоління, яке пережило часи великих суспільних і економічних зрушень після Другої світової війни. Вони формувалися в умовах стабільного економічного зростання, індустріалізації та значного покращення якості життя. За спостереженнями Денисенка, це покоління цінує традиційні підходи, колективізм і дисципліну, що виявляється в їхньому підході до праці та міжособистісних відносин [1, с.46]. Бебі-бумери вважають роботу не просто засобом для існування, а основою життєвого порядку і соціального статусу. Їхнє уявлення про особисті кордони ґрунтується на чіткій межі між особистим і професійним життям. Вони вірять у важливість захисту своєї приватності та потребують особистого простору, де можуть відновити сили після робочих навантажень. Така структурованість дозволяє їм уникати емоційного вигорання, що часто зустрічається в поколіннях з менш вираженими кордонами.

Бебі-бумери відчують зв'язок із минулим і цінують стабільність у будь-яких її проявах. Наприклад, вони надають перевагу більш формальним стосункам у

робочих колективах, адже це дозволяє уникнути непорозумінь і зберігати професійний баланс. Їхній підхід до життя загалом орієнтований на підтримку колективного добробуту, що пояснює їхню готовність жертвувати особистими інтересами заради загальної справи. Ця тенденція формувалася у контексті післявоєнної відбудови і прагнення до довгострокової стабільності.

Покоління X (1965–1980 рр.) — це діти соціальних змін і економічної нестабільності, що виникла після економічного підйому попередніх років. Покоління X часто називають "загубленим", адже вони виростили в умовах високого рівня розлучень, економічних рецесій та початкової глобалізації. Їхнє прагнення до незалежності та самостійності стало реакцією на нестабільні соціальні умови, які визначали їхній життєвий шлях. За Лютаком, представники цього покоління надають особливу увагу особистим кордонам, адже для них вони є засобом збереження автономії [7, с.95]. Покоління X було першим, хто активно прагнув балансу між роботою та особистим життям, формуючи чіткі межі, які не дозволяють робочим обов'язкам повністю поглинати їхній час.

Покоління X цінує індивідуалізм і свободу вибору. Вони прагнуть не просто виконувати роботу, а реалізовувати власні цінності та ідеали. Такий підхід часто змушує їх встановлювати більш чіткі межі між особистим і професійним життям, захищаючи своє право на приватність та емоційний комфорт. В умовах нестабільності вони навчилися покладатися на себе, що сформувало стійке переконання про необхідність самозахисту та самостійності.

Покоління Y (Міленіали, 1981–1996 рр.) — це перше покоління, яке виростило в умовах цифрових технологій та глобалізації. Міленіали є продуктом епохи соціальних мереж, мобільних пристроїв та культурного обміну в глобальному масштабі. Литвинова зазначає, що їхні особисті кордони є більш гнучкими, ніж у попередніх поколінь, оскільки для них типовим є переплетення соціального та професійного життя [6, с.225]. На відміну від бебі-бумерів і покоління X, міленіали не відділяють роботу від особистих інтересів, а часто інтегрують їх. Це покоління прагне досягти гармонії в усіх сферах життя, використовуючи цифрові технології як інструмент для управління часом і контролю над своєю доступністю.

Міленіали часто відчують емоційне вигорання через постійну онлайн-доступність і надмірне навантаження на робочому місці. Їхні межі є адаптивними і залежать від конкретної ситуації, проте вони вразливі до порушення особистих кордонів у цифровому середовищі. Міленіали відчують соціальний тиск щодо відкритості, і тому часто стикаються з труднощами у збереженні особистого простору. Їхні кордони є більш адаптивними, що дозволяє легко адаптуватися до змін, але в той же час посилює ризик для психічного здоров'я.

Покоління Z (1997–2012 рр.) — це покоління, яке зростало в повністю діджиталізованому світі, де межі між віртуальним і реальним простором є розмитими. Для них природною є присутність в онлайн-просторі з раннього дитинства, і вони швидко навчаються керувати своїм цифровим простором. Ляховець наголошує, що для покоління Z особливо актуальне питання безпеки в онлайн-середовищі, адже вони прагнуть контролювати доступ до своєї приватної інформації [8, с.210]. Це покоління розвиває нові механізми захисту особистих кордонів у мережі, використовуючи приватні акаунти, обмеження видимості особистих даних і блокування небажаних контактів.

Покоління Z вирізняється своїм прагненням до свободи, але воно також більш вразливе до впливу соціальних мереж і цифрових технологій. Їхні особисті кордони часто встановлюються не лише фізично, а й у віртуальному середовищі, де вони активно контролюють доступ до своєї інформації. Для покоління Z характерна обережність у виборі соціальних контактів, вони прагнуть до автентичності, але водночас створюють чіткі межі для захисту від потенційної загрози.

Покоління Альфа (народжені з 2013 року і далі) — це діти, що зростають у світі високих технологій, де цифрові пристрої та інтернет є природною частиною їхнього повсякденного життя. На думку Садовнікова, кордони цього покоління будуть інтегровані з технологічними інструментами, такими як смарт-додатки та автоматизовані системи захисту даних [13, с.305]. Вони матимуть можливість легко керувати доступом до своєї інформації через налаштування конфіденційності, які стануть невід'ємною частиною їхнього цифрового життя. Альфа-генерація використовуватиме ці інструменти не тільки для збереження особистого простору,

але й для контролю над власною ідентичністю у цифровому світі.

Покоління Альфа відзначатиметься ще більшою інтеграцією з технологіями, ніж попередні покоління, і їхні особисті кордони будуть захищатися цифровими засобами автоматично. Вони зростатимуть з новими системами безпеки, де автоматизовані процеси дозволяють зберегти особисту інформацію конфіденційною. Це покоління може стати першим, для якого захист кордонів стане інтегрованою функцією технологій, а не лише особистою відповідальністю.

Отже, кожне покоління має власний підхід до особистих кордонів, що зумовлено соціальними, економічними та технологічними умовами їхнього формування. Бебі-бумери зосереджені на стабільності та чітко визначених межах, покоління X шукає незалежності та встановлює особистий простір для захисту, міленіали пристосовуються до цифрових змін і працюють на збереження балансу між особистим та професійним життям, покоління Z відточило нові засоби захисту в умовах цифрового середовища, а покоління Альфа повністю інтегрує технології для підтримки особистих кордонів. Теорія поколінь допомагає не лише розуміти відмінності між поколіннями, але й формувати ефективні стратегії комунікації та взаємодії, враховуючи унікальні потреби кожного з них.

Теорія поколінь значно розширює наше розуміння психологічних потреб і стратегій самозахисту різних груп. За словами Жмая і Мозгальнової, кожне покоління розвиває власні способи адаптації до навколишнього світу, які стають частиною їхньої психологічної системи самозахисту [3, с.95]. Наприклад, для бебі-бумерів самозахист проявляється у формуванні стійких кордонів, що допомагають захищати себе від емоційного виснаження в умовах колективної праці. Покоління X обирає самотійність і встановлює бар'єри між особистим та професійним життям, щоб зберегти автономію в умовах нестабільності.

Міленіали, які зростали у світі цифрової взаємодії, розвивають стратегії, спрямовані на підтримку власних ресурсів. Їм важливо контролювати доступність у мережі та обмежувати вторгнення в особистий простір. Задорожна відзначає, що покоління Z активно використовує технологічні інструменти, щоб зберігати приватність в онлайн-середовищі, формуючи нові підходи до безпеки [4, с.225]. Для

Альфа-генерації, ймовірно, самозахист стане ще більш інтегрованим із технологічними інноваціями, що дозволить їм миттєво реагувати на будь-які спроби порушення особистих кордонів.

Тому, теорія поколінь не тільки розкриває відмінності між різними віковими групами, але і дає змогу зрозуміти механізми, що лежать в основі їхніх психологічних потреб. Знання про покоління стає практичним інструментом у різних сферах — від бізнесу до соціальної політики, оскільки допомагає створювати сприятливі умови для розвитку і взаємодії з урахуванням унікальних цінностей та пріоритетів кожного покоління.

### **1.3. Взаємозв'язок особистих кордонів та поколіннєвих особливостей**

Особисті кордони, що формуються під впливом культурних і соціальних факторів, значною мірою залежать від історичних умов, у яких виростає покоління. Наприклад, бебі-бумери, які пережили економічне піднесення та стабільність, схильні до чітко визначених меж, що сприяють підтримці рівноваги між особистим та робочим життям. У їхньому випадку кордони мали переважно функцію захисту від надмірних професійних зобов'язань і служили для відновлення особистих ресурсів. Натомість, покоління X, що зростало в умовах соціальної нестабільності, активно розвивало автономність, прагнучи встановити незалежні кордони як механізм самозахисту [1, с.46].

Зміна соціальних умов вплинула на межі і у покоління Y, або міленіалів, які адаптувалися до світу швидких змін і глобалізації. Їхні кордони є гнучкими, що дозволяє інтегрувати робоче та особисте життя, проте постійна онлайн-доступність часто призводить до емоційного виснаження. З поколінням Z ситуація інша: вони вибудовують кордони, орієнтуючись на захист у цифровому світі, де важливо контролювати особисту інформацію. Це покоління активно використовує налаштування конфіденційності та соціальні інструменти для захисту своїх особистих даних [8, с.210].

Відмінності у визначенні приватності та персонального простору часто стають джерелом міжпоколіннєвих конфліктів. Для бебі-бумерів кордони є фіксованими та

стабільними, що інколи створює напруження у взаємодії з поколіннями, які мають гнучкіші погляди на приватність. Міленіали, наприклад, схильні до менш формальних стосунків на роботі та вільно діляться особистими аспектами, що може сприйматися старшими колегами як порушення традиційних меж [6, с.225]. Це особливо помітно в умовах відкритих робочих просторів, де різні покоління часто мають різні очікування щодо того, що є прийнятним.

Покоління Z виросло у цифровій реальності, де приватність є обмеженою і контролюється через налаштування конфіденційності. Це покоління розвиває нові підходи до безпеки особистих даних, однак така постійна відкритість також іноді створює напругу в спілкуванні з поколінням X, для якого приватність є критично важливим елементом [7, с.95].

Зі зростанням діджиталізації приватність зазнає суттєвих трансформацій, що особливо позначається на поколіннях Z і Альфа. Вони виросли в умовах, де соціальні мережі є природним продовженням реального життя, а межі між онлайн і офлайн-простором є значно розмитими. Ляховець звертає увагу, що для покоління Z характерно обережне ставлення до інформації, яку вони публікують в інтернеті, і постійний моніторинг того, хто має доступ до їхніх даних [8, с.210]. Вони звикли до використання технологій для захисту своїх кордонів, що контрастує з поколінням міленіалів, які значно відкритіші в онлайн-середовищі.

Покоління Альфа, яке тільки починає формувати свої особисті кордони, ймовірно, буде ще більш залежним від смарт-технологій для збереження приватності. Садовніков припускає, що їхні кордони будуть не тільки гнучкими, але й інтегрованими з технологічними рішеннями для автоматизованого захисту інформації [13, с.305]. Вони можуть використовувати пристрої з вбудованими засобами контролю доступу, що створить новий формат приватності у віртуальному світі.

Особисті кордони мають критичне значення для професійного середовища, оскільки вони впливають на продуктивність та задоволення від роботи. Для бейбумерів важливим є чіткий поділ робочого і приватного часу, що сприяє стабільності та дисципліні в колективі. У свою чергу, міленіали прагнуть до більш

гнучких умов праці, що дозволяє їм інтегрувати особисті інтереси з професійними зобов'язаннями. Це відображається у популярності віддаленої роботи та гнучких графіків, які допомагають зберігати баланс між роботою і життям поза нею [3, с.94].

Для покоління Z професійні кордони також набули цифрового виміру, адже робота часто перетинається з присутністю в онлайн-середовищі. Вони цінують свободу у використанні інноваційних інструментів для управління часом, але також вимагають поваги до свого особистого простору. Це покоління виявляє особливу обережність у контролі доступу до особистих і робочих даних, зберігаючи їхню безпеку навіть у межах цифрових команд.

Успішна комунікація між поколіннями вимагає врахування відмінностей у сприйнятті особистих кордонів. Для побудови ефективних стосунків на роботі або в особистому житті важливо розуміти, що покоління мають різні уявлення про приватність і доступність. Наприклад, для бeбі-бумерів варто забезпечити стабільний робочий режим і чітке визначення обов'язків, тоді як міленіали можуть краще працювати в умовах, де є можливість для гнучкості та самореалізації.

В умовах цифрового середовища, де працюють представники покоління Z, слід застосовувати сучасні засоби для захисту особистих даних та надання можливості вибору доступності до особистої інформації. Використання технологій для безпеки та конфіденційності стане важливим фактором у збереженні ефективної співпраці з молодшими поколіннями. Це не тільки дозволить знизити конфлікти, пов'язані з вторгненням у приватність, але й сприятиме зміцненню взаємоповаги в колективі.

Рекомендації щодо оптимізації міжпоколінневої комунікації містять розуміння потреб кожного покоління, створення умов для вираження особистих меж і адаптацію робочих процесів відповідно до їхніх особливостей. Це може включати навчання з питань етичного використання інформації, введення політики конфіденційності та розвитку гнучких умов роботи, які б задовольняли потреби як старших, так і молодших співробітників.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз теоретичних основ функціонування особистісних кордонів засвідчив,

що вони є багатовимірною психологічною конструкцією, яка виконує критичні регулятивні та захисні функції у структурі самосвідомості та міжособистісної взаємодії. Особистісні кордони забезпечують збереження ідентичності та автономії індивіда, опосередковуючи його відносини із соціальним і фізичним середовищем. Визначено, що кордони мають фізичний, емоційний, інтелектуальний і соціальний виміри, які інтегруються у єдину систему, що адаптується до зовнішніх умов. Здатність до підтримання гнучкості кордонів розглядається як центральний компонент психологічної резилієнтності та адаптивності.

Теорія поколінь, яка пояснює специфіку формування ціннісних орієнтацій і поведінкових моделей у представників різних вікових когорт, висвітлює значущі відмінності у характеристиках особистісних кордонів, що детерміновані історико-культурними та соціально-економічними чинниками. Покоління X демонструє тенденцію до формування чітких і стабільних кордонів як механізму самозахисту в умовах соціальної нестабільності, тоді як покоління Y інтегрує гнучкість кордонів, пристосовуючи їх до умов глобалізованого інформаційного середовища. Покоління Z, формуючись в умовах цифрової реальності, концентрує зусилля на захисті інформаційної безпеки, що є відображенням специфіки їхньої соціалізації.

Узагальнення наукових позицій дозволило визначити, що особистісні кордони не лише індивідуальний феномен, але й соціокультурний маркер, який відображає вплив макросоціальних трансформацій. Відмінності у межах поколіннєвих когорт зумовлюють специфіку їхніх взаємодій, що потребує подальшого дослідження для формування науково обґрунтованих рекомендацій. Урахування динаміки особистісних кордонів у межах різних поколінь має важливе значення для побудови ефективних моделей соціальної взаємодії в умовах постійних соціальних змін.

З огляду на це, наступний емпіричний розділ, присвячений аналізу експериментальних даних, дозволить перевірити гіпотези та детально дослідити різницю між поколіннєвими групами щодо їхнього сприйняття та підтримки особистісних кордонів, а також виявити кореляції між їхніми різними вимірами.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У КОНТЕКСТІ ТЕОРІЇ ПОКОЛІНЬ**

### **2.1. Мета і завдання дослідження**

Емпіричний розділ має на меті детальне вивчення характеристик особистісних кордонів у представників різних поколінь, а також виявлення можливих відмінностей та взаємозв'язків між ними. Для цього буде здійснено порівняння трьох поколіннєвих груп (X, Y, Z) за різними шкалами особистісних кордонів, що дозволить проаналізувати, яким чином соціально-культурні зміни впливають на форму та адаптивність цих кордонів у сучасному соціумі. Завданням дослідження є не лише опис характеристик кожної групи, а й виявлення кореляцій між різними вимірами кордонів, що дозволяє здійснити комплексний аналіз у контексті теорії поколінь.

У цьому розділі буде представлено методологічний підхід, вибірку, а також детальний аналіз емпіричних даних, що дозволить відповісти на ключові запитання дослідження та зробити висновки щодо гіпотез, сформульованих у теоретичному розділі.

### **2.2. Методи та вибірка дослідження**

Для дослідження особистісних кордонів у контексті теорії поколінь було застосовано комплекс психодіагностичних методик.

По-перше, використовувався опитувальник «Суверенність психологічного простору» [17, 18], що дозволяє оцінити здатність особистості встановлювати і підтримувати власні межі в різних сферах життя. Ця методика містить шість шкал, кожна з яких відображає окремий аспект особистісних кордонів:

- СФТ — суверенність фізичного тіла (цінність недоторканості власного тіла і фізичного «я»; 14 пунктів);
- СТ — суверенність території (володіння особистим простором, територією; 14 пунктів);
- СР — суверенність речей (повага до особистих речей, власності; 17 пунктів);

- СЗ — суверенність звичок (право на власні звички, розпорядок та стиль життя; 13 пунктів);
- СС — суверенність соціальних зв'язків (автономія у виборі кола спілкування та контактів; 7 пунктів);
- СЦ — суверенність цінностей (незалежність власних поглядів, переконань і ціннісних орієнтирів; 15 пунктів).

Вищі бали за цими шкалами вказують на більш виражену «суверенність» — тобто на більш чіткі, захищені особистісні межі у відповідній сфері.

Другою методикою став опитувальник «Психологічні кордони особистості» Е. Гартманна [19]. Він оцінює загальну схильність особистості до «тонких» або «товстих» особистісних кордонів. За допомогою цього опитувальника визначається інтегральний показник, який у подальшому будемо позначати як «кордони» (загальний бал за методикою Гартманна). Згідно з алгоритмом інтерпретації, приблизно 35 балів відповідають середньому рівню (збалансованим межам), понад 50 балів свідчать про надто «тонкі» (проникні, гнучкі) кордони, а менше 20 балів — про надто «товсті» (ригідні, негнучкі) кордони. Отже, високий результат за цією методикою відображає тенденцію до відкритості, проникності психологічних меж, тоді як низький — тенденцію до їх надмірної жорсткості та ізольованості.

Третім інструментом було застосовано шкалу інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12) у адаптації Н. Карлетона (у перекладі та адаптації Г. Громової) [16]. Ця методика вимірює рівень толерантності/інтолерантності до невизначеності, тобто наскільки комфортно чи тривожно людина реагує на двозначність, непередбачувані ситуації та відсутність визначеності. Опитувальник складається з двох підшкал:

- Прогностична тривога (очікування негативних подій та хвилювання щодо невизначеного майбутнього);
- Гнітюча тривога (паралізуюча тривога, що заважає діяти через невизначеність).

Вищі бали за IUS-12 означають більш виражену інтолерантність до невизначеності (низьку толерантність), тобто схильність відчувати сильну тривогу у невизначених ситуаціях. У подальшому тексті для стислості під «тривога» мається на увазі сумарний показник інтолерантності до невизначеності, а терміни «прогностична» та «гнітюча» — відповідні її субшкали.

**Вибірка дослідження** складала 128 респондентів, розподілених на три групи відповідно до поколіннєвої приналежності: покоління X — 34 особи, Y — 51 особа та Z — 44 особи. Критерієм розподілу на покоління слугував рік народження учасників згідно з періодизацією теорії поколінь. Вік респондентів знаходився в межах від 18 до 60 років, і кожна група охоплювала відповідний віковий діапазон. При відборі забезпечувався різноманітний склад за статтю, сферою діяльності та соціальним станом, щоб підвищити репрезентативність вибірки. Усі учасники надали інформовану згоду та заповнили анкети добровільно.

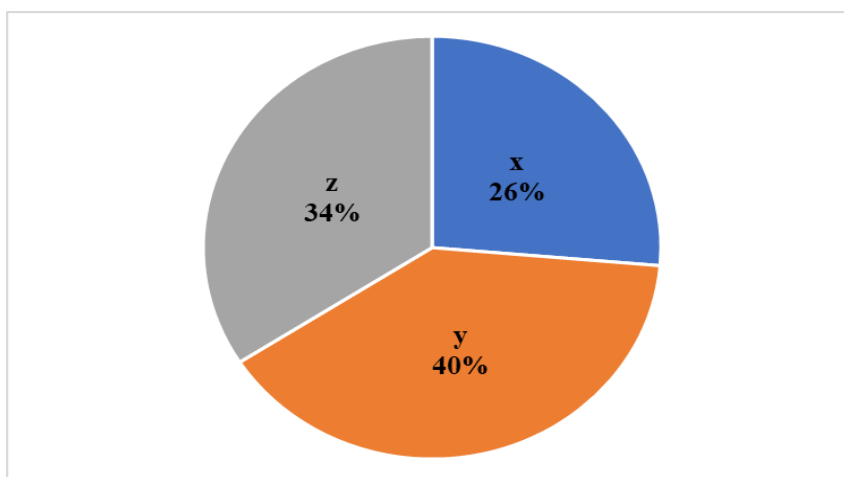


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за поколіннєвою приналежністю

Респонденти проходили тестування за трьома названими методиками онлайн за допомогою сервіса Google Forms. Отримані емпіричні дані оброблено кількісними методами статистики. Для перевірки розподілу показників використовувався критерій Колмогорова–Смірнова; встановлено, що більшість змінних не відповідають нормальному розподілу. Відтак для порівняння трьох незалежних вибірок застосовано непараметричний критерій Крускала–Уоллеса, а для уточнення парних відмінностей між окремими поколіннями — критерій Манна–Уїтні. У випадках, коли розподіл наближався до нормального, результати також перевірялися t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок, що дало співмірні висновки. Для аналізу взаємозв'язків між змінними в межах кожної групи розраховано коефіцієнти кореляції Спірмена, оскільки ряд показників є порядковими або не нормально розподіленими.

### 2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі аналізу проведено порівняння середніх значень показників за всіма методиками у трьох вікових групах — представників поколінь X, Y та Z. Узагальнені результати подано в таблиці (зазначені середні значення по групах).

**Таблиця 2.1. Середні значення показників особистісних кордонів і толерантності до невизначеності в групах поколінь X, Y, Z**

Шкала / Показник	Покоління X	Покоління Y	Покоління Z
СФТ	8,50	8,29	7,86
СТ	9,56	9,08	7,68
СР	11,32	9,47	9,64
СЗ	9,41	8,65	7,95
СС	4,79	4,47	4,25
СЦ	10,00	8,84	8,80
Кордони	48,38	50,69	53,91
Тривога	38,00	38,71	39,75
ПТ	24,32	24,29	24,27
ГТ	13,68	14,41	15,48

*Примітки: СФТ — суверенність фізичного тіла, СТ — суверенність території, СР — суверенність речей, СЗ — суверенність звичок, СС — суверенність соціальних зв'язків, СЦ — суверенність цінностей, ПТ — прогностична тривога, ГТ — гнітюча тривога.*

Як видно з Табл. 2.1, середні показники демонструють певні тенденції поколінневих відмінностей. Респонденти старшого покоління X у середньому набрали вищі значення за багатьма шкалами суверенності психологічного простору, особливо на шкалах території (СТ), речей (СР) та звичок (СЗ). Це вказує на те, що представники покоління X більш схильні відстоювати недоторканність свого фізичного простору, приватної території та майна, порівняно з молодшими поколіннями. Покоління Y займає проміжну позицію: за більшістю «суверенних» шкал їх середні бали дещо нижчі, ніж у X, але вищі, ніж у Z (особливо це стосується територіальних меж та соціальних зв'язків).

Наймоладше покоління Z характеризується найнижчими показниками за низкою аспектів особистісних кордонів. Зокрема, за суверенністю території та звичок їх середні значення найменші, що може свідчити про більш гнучкі та менш строго окреслені кордони в цих сферах у представників покоління Z. Хоча за шкалою суверенності соціальних зв'язків (СС) та суверенності цінностей (СЦ) розбіжності між групами не такі разючі, тенденція до зниження показників у молодших також присутня (у покоління Z найменше значення і за СС, і за СЦ). Це може означати, що молодші респонденти більш відкриті у плані соціальних контактів та більш схильні до плюралізму цінностей, тобто їхні межі у цих сферах менш суворі.

За інтегральним показником Гартманна спостерігається обернена картина: чим молодше покоління, тим вищий середній бал. Покоління Z отримало в середньому 53,91 балів, що перевищує навіть умовну межу 50 балів (яка вказує на тенденцію до «надто тонких» кордонів). Покоління Y має близьке до цього значення, тоді як покоління X середній бал нижчий. Отже, молодші люди демонструють більш «тонкі» психологічні кордони як особистісну характеристику, у той час як старші — дещо «товстіші» (менш проникні). Хоча всі три групи в середньому знаходяться ближче до верхньої межі норми (35–50 балів) або навіть виходять за неї, що свідчить про загальну тенденцію до відкритості меж у сучасної вибірки, різниця між поколіннями є показовою: наймолодші найбільш відкриті та адаптивні у межах, тоді як покоління X — більш схильні до структурованості та захищеності особистого простору.

Щодо толерантності до невизначеності, то первинний опис статистик не виявляє значних відмінностей між поколіннями. Сумарний показник «тривоги» має близькі середні значення. Усі ці показники перевищують поріг, що відповідає низькій толерантності до невизначеності (тобто всі групи в середньому доволі тривожні щодо невизначеності). Покоління X навіть має дещо нижчий середній рівень інтолерантності порівняно з Y і Z, які мають трохи вищі значення, хоча ці різниці не виглядають великими. По підшкалах IUS-12 також бачимо надзвичайну схожість: середні показники прогностичної тривоги практично ідентичні у трьох

груп, а за гнітючою тривогою спостерігається лише тенденція до поступового зростання від старших до молодших. Останнє може вказувати, що молоді люди дещо частіше відчувають паралізуючу тривогу перед невідомим, ніж старші, але ця різниця невелика.

Для перевірки статистичної значущості описаних відмінностей між групами було застосовано критерій Крускала–Уоллеса (H) для кожного показника.

**Таблиця 2.2. Критерій Крускала–Уоллеса (H) для кожного показника**

	СФТ	СТ	СР	СЗ	СС	СЦ	кордони	тривога	ПТ	ГТ
H	1,006	10,091	7,769	5,360	1,432	4,021	11,392	,936	,132	4,562
p	,605	<b>,006</b>	<b>,021</b>	,069	,489	,134	<b>,003</b>	,626	,936	,102

*Примітки: СФТ — суверенність фізичного тіла, СТ — суверенність території, СР — суверенність речей, СЗ — суверенність звичок, СС — суверенність соціальних зв'язків, СЦ — суверенність цінностей, ПТ — прогностична тривога, ГТ — гнітюча тривога.*

Результати критерію підтвердили наявність суттєвих міжпоколіннєвих відмінностей за рядом змінних (Табл. 2.2.). Зокрема, отримано статистично значущі результати для шкал:

- Суверенність території (СТ).  $H = 10,09$ ,  $p = 0,006$ . Це свідчить про наявність розбіжностей між поколіннями за рівнем територіальних меж.
- Суверенність речей (СР).  $H = 7,769$ ;  $p = 0,021$  — також значуща різниця між групами.
- «Кордони» (Гартманн).  $H = 11,392$ ;  $p = 0,003$  — високозначущі відмінності між поколіннями за загальною «товщиною» психологічних кордонів.

Для інших показників критерій Крускала–Уоллеса не виявив статистично значущих глобальних відмінностей (при  $p < 0,05$ ): так, за шкалою суверенності фізичного тіла (СФТ), соціальних зв'язків (СС) та цінностей (СЦ) — різниці не досягають рівня значущості. За шкалою суверенності звичок (СЗ) спостерігається тільки тенденція, тобто значення  $p$  трохи перевищує порогове 0,05. Це означає, що розбіжності в суверенності звичок між поколіннями близькі до значущих: ймовірно, з більшим обсягом вибірки або більш однорідними групами ця різниця могла б стати

статистично підтвердженою (вже зараз помітно, що покоління Z має найнижчі бали, а X — найвищі).

По толерантності до невизначеності («тривога») значущих відмінностей між поколіннями не виявлено. Обидві підшкали IUS-12 також не показали істотних розбіжностей: для прогностичної тривоги абсолютна відсутність різниці, а для гнітючої тривоги — тенденція, але без статистичної значущості. Отже, рівень толерантності до невизначеності є приблизно однаковим у представників X, Y, Z.

Виявлені критерієм Крускала–Уоллеса загальні відмінності потребують уточнення, між якими саме групами існують статистично значущі різниці. Проведений пост-хок аналіз парних порівнянь (непараметричний критерій Манна–Уїтні, а для деяких показників — t-критерій в залежності від типу розподілу, що перевірявся критерієм Колмогорова–Смірнова (додаток Д)) дозволив встановити детальнішу картину.

**Таблиця 2.3. Значущі результати за непараметричним критерієм Манна–Уїтні та (за потреби розподілу) t-критерієм**

Група	Шкали	K-S (p)*	U/t	p
X — Y	CP	0,01	563,5	0,006
Y — Z	CT	0,007	801	0,016
	кордони	0,2	787,5/-1,943	0,012/0,055
X — Z	CT	0,043	460,5	0,004
	CP	0,010	537,5	0,033
	C3	0,001	521,5	0,021
	кордони	0,003	436	0,002
	ГТ	0,2	538/-1,952	0,034/0,055

*Примітки: \* якщо  $p > 0,05$ , розподіл нормальний — орієнтуємось на t-критерій. CT — суверенність території, CP — суверенність речей, C3 — суверенність звичок, ГТ — гнітюча тривога.*

Найбільші відмінності за критерієм (Табл. 2.3.) спостерігаються при

порівнянні покоління X і покоління Z — груп, максимально віддалених у віці. Представники покоління X достовірно перевищують покоління Z за суверенністю території (СТ), суверенністю речей (СР) та суверенністю звичок (СЗ). Тобто старші люди значно більш схильні встановлювати чіткі межі щодо особистого простору житла, своїх особистих речей та повсякденних звичок/ритуалів, ніж наймолодші. Для суверенності цінностей і соціальних зв'язків різниця між X та Z не досягла статистичної значущості, хоча середні значення теж вищі у X (можна припустити, що старші респонденти дещо більш вибіркові у контактах і стійкі у переконаннях, але варіабельність цих показників велика).

Також між поколіннями X і Z підтверджено значущу різницю за інтегральним показником «кордони» (Гартманна). Напрямо різниці відповідає очікуванню: у покоління Z кордони суттєво «тонші» (вищий бал), ніж у покоління X. Виходячи з цього, гіпотеза про найбільш ригідні, «товсті» кордони у найстарших і найбільш гнучкі — у наймолодших отримала емпіричне підтвердження при прямому порівнянні цих груп.

Цікаво, що рівень інтолерантності до невизначеності між X та Z теж дещо відрізняється, але лише за одним компонентом: покоління Z виявилось більш схильним до гнітючої (паралізуючої) тривоги, ніж X (хоча за t-критерієм показник лише наближається до значущого, ми все одно можемо звернути увагу на тенденцію з цього приводу). Іншими словами, наймолодші учасники в середньому частіше відчувають, що невизначеність заважає їм діяти, тоді як у старших це відчуття дещо менш виражене. Однак за загальним рівнем тривожності перед і за прогностичною тривогою прямих значущих відмінностей між X та Z не виявилось. Отже, хоча початково припускалося, що покоління X матиме найнижчу толерантність до невизначеності, фактично покоління Z не продемонструвало очікувано вищої стійкості до невизначеності — їхній рівень тривожності як мінімум не менший, а за певними проявами навіть більший, ніж у старших людей.

Порівняння покоління X та Y показало, що ці дві групи в цілому більш схожі між собою. Статистично значуща різниця виявлена лише за одним показником: суверенністю речей (СР) — покоління X має вищий бал, ніж Y. Це означає, що люди

покоління X суттєво більш ревно, ніж навіть міленіали, ставляться до недоторканності своїх особистих речей і майна. Інші аспекти суверенності не показали достовірних відмінностей: По інтегральній шкалі Гартманна покоління X та Y також не мають істотної різниці ( $t = -1,524$ ;  $p = 0,131$ ), тож ця різниця статистично несуттєва. Отже, в цілому міленіали демонструють близький до покоління X стиль особистісних меж — дещо більш гнучкий, але не радикально. Це цікавий результат, оскільки гіпотеза припускала помітно більшу гнучкість меж у Y порівняно з X, однак за даними видно, що за низкою параметрів (територія, звички, цінності, глобальні кордони) міленіали майже не поступаються старшим. Щодо толерантності до невизначеності, то між X та Y не виявлено жодної статистично значущої відмінності — всі показники IUS-12 практично ідентичні (усі  $p > 0,3$ ). Це означає, що покоління X і Y мають однаково низьку толерантність до невизначеності, тобто і ті, і інші відчувають значний дискомфорт від невідомості.

Нарешті, порівняння покоління Y та Z продемонструвало, що ключові відмінності між ними стосуються насамперед особистісних кордонів. Найсуттєвіша різниця спостерігається знову ж таки за шкалою СТ — покоління Y значно випереджає Z. Тобто міленіали більше, ніж покоління Z, цінують і захищають особистий простір свого життєвого середовища. За іншими «суверенними» шкалами Y та Z статистично не розрізняються. Отже, у багатьох аспектах міленіали і представники покоління Z виявляються подібними: обидві групи характеризуються відносно більш низькими (ніж у X) балами за особистісними межами у більшості сфер. Однак глобальний показник «кордони» все ж відрізняє Y та Z: середній бал Z помітно вищий, ніж у Y, і ця різниця статистично значуща. Тож хоча міленіали вже демонструють тенденцію до гнучких кордонів, покоління Z має ще більш «тонкі» кордони особистості, ніж Y. Цей факт узгоджується з припущенням про поступове підсилення відкритості та адаптивності меж від покоління до покоління: у самих молодих вона досягає максимуму.

Водночас, толерантність до невизначеності у Y та Z не диференціюється: ні за сумарним показником IUS-12, ні за двома його компонентами не знайдено значущих відмінностей. Попри припущення, що сучасна молодь покоління Z може більш

спокійно ставитися до непевності завдяки динамічному і мінливому середовищу розвитку, емпірично ця перевага не простежується — рівень їхньої тривожності перед невідомим не менший, ніж у попередніх поколінь.

Підсумовуючи результати порівняльного аналізу, можна зазначити, що найбільші міжпоколіннєві відмінності виявлено у сфері особистісних кордонів, тоді як рівень толерантності до невизначеності залишається стабільно низьким у всіх трьох поколіннях без суттєвих змін. Покоління X підтвердило свою характеристику як носія більш жорстких, стабільних меж: вони найбільш високі за показниками суверенності території, особистих речей, дотримання звичного укладу. Покоління Z, навпаки, відзначається найбільш розмитими, гнучкими межами: найнижчі показники суверенності майже по всіх сферах та найвищий інтегральний бал «тонких» кордонів. Покоління Y займає проміжну позицію, але ближче до старших у питаннях територіальності та деяких традицій (значення СТ у них високі, подібні до X), і водночас дещо ближче до молодших у загальній тенденції до відкритості меж (за шкалою Гартманна їх результат між X і Z, але значно ближчий до X). Спільним для всіх є те, що толерантність до невизначеності низька в кожній групі: жодна з генерацій не показує високої готовності сприймати невизначеність спокійно, всі схильні до тривожності в тій чи іншій мірі. Отже, якщо особистісні кордони зазнають трансформацій від покоління до покоління, то рівень інтолерантності до невизначеності залишається константним (принаймні в рамках трьох розглянутих генерацій).

#### **2.4. Взаємозв'язки між показниками в межах поколінь (кореляційний аналіз)**

Другий етап емпіричного розділу присвячено аналізу внутрішніх взаємозв'язків між досліджуваними показниками у межах кожної вікової групи. Такий аналіз дозволяє з'ясувати, як структуровані особистісні кордони та їх зв'язок із толерантністю до невизначеності у представників кожного покоління, і чи відрізняються ці взаємозв'язки між групами.

Таблиця 2.4. Обчислені коефіцієнти кореляції Спірмена для покоління Х.

		СФТ	СТ	СР	СЗ	СС	СЦ	кордони	тривога	ПТ
СФТ	С	1,000	,634**	,561**	,512**	,583**	,627**	-,089	-,208	-,218
	р	.	,000	,001	,002	,000	,000	,617	,239	,215
СТ	С	,634**	1,000	,677**	,490**	,693**	,576**	,161	-,087	-,110
	р	,000	.	,000	,003	,000	,000	,364	,625	,536
СР	С	,561**	,677**	1,000	,727**	,785**	,735**	,202	-,226	-,180
	р	,001	,000	.	,000	,000	,000	,252	,199	,309
СЗ	С	,512**	,490**	,727**	1,000	,758**	,729**	,074	-,318	-,307
	р	,002	,003	,000	.	,000	,000	,677	,067	,078
СС	С	,583**	,693**	,785**	,758**	1,000	,715**	,181	-,129	-,119
	р	,000	,000	,000	,000	.	,000	,304	,468	,503
СЦ	С	,627**	,576**	,735**	,729**	,715**	1,000	,133	-,236	-,142
	р	,000	,000	,000	,000	,000	.	,452	,178	,423
кордони	С	-,089	,161	,202	,074	,181	,133	1,000	-,103	-,184
	р	,617	,364	,252	,677	,304	,452	.	,564	,297
тривога	С	-,208	-,087	-,226	-,318	-,129	-,236	-,103	1,000	,924**
	р	,239	,625	,199	,067	,468	,178	,564	.	,000
ПТ	С	-,218	-,110	-,180	-,307	-,119	-,142	-,184	,924**	1,000
	р	,215	,536	,309	,078	,503	,423	,297	,000	.
ГТ	С	-,186	-,069	-,290	-,286	-,125	-,329	-,014	,860**	,613**
	р	,293	,698	,096	,102	,483	,057	,939	,000	,000

Примітки: \* —  $p \leq .050$ ; \*\* —  $p \leq .001$ . СФТ — суверенність фізичного тіла, СТ — суверенність території, СР — суверенність речей, СЗ — суверенність звичок, СС — суверенність соціальних зв'язків, СЦ — суверенність цінностей, ПТ — прогностична тривога, ГТ — гнітюча тривога.

Передусім при аналізі даних з Табл. 2.4. привертає увагу висока узгодженість між різними шкалами суверенності психологічного простору. Усі шість шкал СФТ, СТ, СР, СЗ, СС, СЦ у групі Х тісно позитивно корелюють між собою. Це означає, що існує загальна тенденція: той, хто схильний мати чіткі межі в одній сфері, з високою імовірністю матиме так само добре окреслені межі й в інших сферах. Отже, суверенність психологічного простору виступає цілісною властивістю особистості покоління Х: всі аспекти їхніх персональних меж узгоджено підсилюють один одного, формуючи єдиний стиль самозахисту і саморегуляції.

Водночас інтегральний показник «кордонів» у покоління Х не показав статистично значущого зв'язку з жодною зі шкал суверенності. Кореляції між балом за методикою Гартманна і показниками є недостовірними. Така відсутність зв'язку

може вказувати, що «товщина» особистісних кордонів у старшого покоління є відносно незалежною характеристикою, яка не обов'язково відображається у конкретних поведінкових проявах суверенності в повсякденному житті. Іншими словами, у представників покоління X загальна схильність до тонких чи товстих психологічних меж не напряму пов'язана з тим, наскільки вони захищають тіло, територію чи речі: можливо, на цей інтегральний показник більше впливають особистісні риси або життєвий досвід, ніж актуальна поведінка у встановленні меж.

Аналогічно, зв'язків між рівнем толерантності до невизначеності та параметрами особистісних кордонів у групі X майже не виявлено. Хоч деякі з цих коефіцієнтів мають від'ємний знак (що відповідало б ідеї, що нижча толерантність — більш жорсткі межі), їх величина замала, щоб робити висновки. Отже, у представників покоління X рівень інтолерантності до невизначеності не пов'язаний значуще ні з «товщиною» їхніх особистісних кордонів, ні з жорсткістю меж у конкретних сферах. Можна припустити, що у старших учасників ці дві сфери психологічного функціонування — захист свого простору і переносимість невизначеності — існують паралельно і не утворюють єдиної динамічної системи.

**Таблиця 2.5. Обчислені коефіцієнти кореляції Спірмена для покоління Y.**

		СФТ	СТ	СР	СЗ	СС	СЦ	кордони	тривога	ПТ
СФТ	С	1,000	,583**	,676**	,429**	,353*	,584**	-,405**	-,110	-,104
	р	.	,000	,000	,002	,011	,000	,003	,441	,467
СТ	С	,583**	1,000	,648**	,565**	,379**	,556**	-,274	-,253	-,207
	р	,000	.	,000	,000	,006	,000	,052	,074	,145
СР	С	,676**	,648**	1,000	,541**	,427**	,581**	-,306*	-,194	-,124
	р	,000	,000	.	,000	,002	,000	,029	,172	,385
СЗ	С	,429**	,565**	,541**	1,000	,536**	,565**	-,166	-,426**	-,441**
	р	,002	,000	,000	.	,000	,000	,245	,002	,001
СС	С	,353*	,379**	,427**	,536**	1,000	,469**	-,028	-,079	-,129
	р	,011	,006	,002	,000	.	,001	,845	,581	,366
СЦ	С	,584**	,556**	,581**	,565**	,469**	1,000	-,132	-,097	-,159
	р	,000	,000	,000	,000	,001	.	,354	,500	,266
кордони	С	-,405**	-,274	-,306*	-,166	-,028	-,132	1,000	,180	,145
	р	,003	,052	,029	,245	,845	,354	.	,206	,310
тривога	С	-,110	-,253	-,194	-,426**	-,079	-,097	,180	1,000	,946**
	р	,441	,074	,172	,002	,581	,500	,206	.	,000
ПТ	С	-,104	-,207	-,124	-,441**	-,129	-,159	,145	,946**	1,000

	p	,467	,145	,385	,001	,366	,266	,310	,000	.
ГТ	С	-,079	-,270	-,238	-,326*	-,010	,013	,220	,919**	,760**
	p	,583	,055	,092	,020	,942	,928	,122	,000	,000

Примітки: \* —  $p \leq .050$ ; \*\* —  $p \leq .001$ . СФТ — суверенність фізичного тіла, СТ — суверенність території, СР — суверенність речей, СЗ — суверенність звичок, СС — суверенність соціальних зв'язків, СЦ — суверенність цінностей, ПТ — прогностична тривога, ГТ — гнітюча тривога.

У покоління Y (Табл. 2.5.) кореляційна структура подібна за багатьма аспектами, але є й важливі відмінності. Так само як і у X, у групі Y шкали суверенності психологічного простору тісно взаємопов'язані між собою. Хоч коефіцієнти дещо нижчі, ніж у старших, майже всі парні кореляції між СФТ, СТ, СР, СЗ, СС, СЦ значущі. Це означає, що і для міленіалів характерна узгодженість різних видів особистісних меж, втім, рівень цієї узгодженості трохи нижчий, ніж у X (де кореляції були до 0,78–0,79), що вказує на певну більшу диференційованість чи варіативність у міленіалів.

Найцікавіші відмінності проявилися у зв'язках за участі інтегрального показника «кордонів». На відміну від покоління X, у групі Y цей показник має помітні кореляції з окремими шкалами суверенності. Зокрема, виявлено статистично значущі від'ємні кореляції між балом за Гартманном і такими шкалами, як суверенність фізичного тіла (СФТ) та суверенність речей (СР). Тобто, міленіали, які мають «тонкі» психологічні кордони, демонструють нижчу суверенність фізичного тіла і речей. І навпаки: ті, хто краще захищає свою тілесну недоторканність та особисті речі, схильні мати «товстіші» загальні кордони. Цей результат узгоджується з інтуїтивним уявленням, що загальна ригідність меж проявляється і в конкретних сферах — принаймні у частини середнього покоління цей зв'язок проявився. Можливо, у соціальних умовах, в яких формувалися міленіали, саме фізичні межі тіла та приватна власність стали тими сферами, де особистісні кордони проявляються найвиразніше і відповідно узгоджуються із загальною тенденцією.

Водночас інші шкали суверенності (територія, звички, соціальні зв'язки, цінності) у Y значущо з Гартманівським показником не корелюють. Виходячи з цього, у міленіалів спостерігається часткова інтеграція інтегральних та конкретних аспектів особистісних кордонів. Можна припустити, що покоління Y знаходиться на

стику тенденцій: з одного боку, вони ще мають певні успадковані від старших установи на чіткість меж (особливо щодо тіла, приватної власності), а з іншого — вже демонструють гнучкість у інших сферах (наприклад, можуть мати тонкі психологічні межі загалом, але все ж дотримуватися деяких традиційних бар'єрів у соціумі).

Кореляції за участі толерантності до невизначеності у групі Y виявилися трохи більш вираженими, ніж у X, хоча їх не багато. Загальний рівень інтолерантності («тривога») у міленіалів значущо пов'язаний з однією зі шкал — суверенністю звичок (СЗ). Від'ємний коефіцієнт вказує, що міленіали, які дуже ретельно оберігають свої звички і розпорядок, мають, як правило, нижчу толерантність до невизначеності. Іншими словами, схильність людини покладатися на рутину, впорядкованість повсякденного життя супроводжується у неї підвищеною тривожністю при зіткненні з непевністю. Цей закономірний зв'язок можна інтерпретувати так: потреба в стабільності (ригідність звичок) пов'язана зі страхом перед будь-якою зміною чи невідомою ситуацією. Цікаво, що такий самий зв'язок виявляється і по підшкалах, зокрема, прогностична тривога теж негативно корелює з суверенністю звичок у міленіалів. Це означає, що ті з них, хто важко переносить невизначеність майбутнього, намагаються компенсувати це встановленням жорстких рамок у повсякденні. У покоління X подібного зв'язку не спостерігалось, а отже для міленіалів зв'язок ригідності у поведінці (звички) та тривожності щодо невідомого вже стає характерним.

Що ж до зв'язків толерантності до невизначеності з інтегральним показником «кордонів» у покоління Y, то вони, як і у X, статистично не підтвердились. Хоч знак кореляції змінився на позитивний (на відміну від негативних, хоч і несуттєвих, у X), однак за величиною вона нульова. Це свідчить, що глобальна «тонкість» чи «товщина» меж у міленіалів не дає прямого прогнозу про їхню тривожність перед невизначеністю — ці дві риси поки що залишаються незалежними.

Отже, у поколінні Y ми бачимо більш виражений, ніж у X, взаємозв'язок між деякими аспектами особистісних кордонів і потребою в визначеності. Особливо це стосується звичних рамок: хто прагне чіткої рутини, той менш толерантний до

нового і непевного. Загалом же структура зв'язків у міленіалів говорить про певний баланс між гнучкістю та стабільністю: різні сфери меж узгоджені, але не монолітні; інтегральні кордони починають проявлятися у конкретних поведінкових показниках (тіло, речі); а толерантність до невизначеності починає впливати на поведінкову ригідність (звички).

**Таблиця 2.6. Обчислені коефіцієнти кореляції Спірмена для покоління Z.**

		СФТ	СТ	СР	СЗ	СС	СЦ	кордони	тривога	ПТ
СФТ	С	1,000	,663**	,780**	,607**	,530**	,680**	-,326*	-,271	-,212
	р	.	,000	,000	,000	,000	,000	,031	,075	,168
СТ	С	,663**	1,000	,771**	,569**	,628**	,784**	-,281	-,176	-,181
	р	,000	.	,000	,000	,000	,000	,065	,253	,239
СР	С	,780**	,771**	1,000	,665**	,600**	,738**	-,221	-,235	-,221
	р	,000	,000	.	,000	,000	,000	,150	,124	,150
СЗ	С	,607**	,569**	,665**	1,000	,705**	,686**	-,228	-,154	-,183
	р	,000	,000	,000	.	,000	,000	,137	,319	,234
СС	С	,530**	,628**	,600**	,705**	1,000	,612**	-,252	-,279	-,276
	р	,000	,000	,000	,000	.	,000	,099	,066	,069
СЦ	С	,680**	,784**	,738**	,686**	,612**	1,000	-,276	-,192	-,213
	р	,000	,000	,000	,000	,000	.	,070	,213	,166
кордони	С	-,326*	-,281	-,221	-,228	-,252	-,276	1,000	,510**	,459**
	р	,031	,065	,150	,137	,099	,070	.	,000	,002
тривога	С	-,271	-,176	-,235	-,154	-,279	-,192	,510**	1,000	,904**
	р	,075	,253	,124	,319	,066	,213	,000	.	,000
ПТ	С	-,212	-,181	-,221	-,183	-,276	-,213	,459**	,904**	1,000
	р	,168	,239	,150	,234	,069	,166	,002	,000	.
ГТ	С	-,314*	-,151	-,253	-,130	-,253	-,171	,383*	,890**	,644**
	р	,038	,328	,097	,401	,097	,267	,010	,000	,000

Примітки: \* —  $p \leq .050$ ; \*\* —  $p \leq .001$ . СФТ — суверенність фізичного тіла, СТ — суверенність території, СР — суверенність речей, СЗ — суверенність звичок, СС — суверенність соціальних зв'язків, СЦ — суверенність цінностей, ПТ — прогностична тривога, ГТ — гнітюча тривога.

У покоління Z (Табл. 2.6) кореляційний аналіз виявив як спільні риси з іншими групами, так і особливі закономірності, притаманні лише цій генерації. Почнемо з подібностей: так само, як у X і Y, у групі Z спостерігаються високі позитивні кореляції між усіма шкалами суверенності психологічного простору. Фактично, у них ця узгодженість ще більш виражена: майже всі внутрішні кореляції шести шкал значущі на рівні  $p < 0,001$ , а коефіцієнти кореляції варіюються в діапазоні 0,53–0,78.

Це означає, що для наймолодших учасників властива така сама цілісність стилю особистісних меж: якщо їхні особисті кордони сильні в якійсь одній галузі, вони, швидше за все, сильні і в інших. Це дозволяє зробити висновок, що суверенність простору у покоління Z є не менш (а іноді й більш) консолідованою властивістю, ніж у попередніх поколінь.

Проте взаємозв'язки інтегральних показників з іншими змінними у покоління Z відрізняються від X та Y. Найсуттєвіше — кореляція між «тонкістю» особистісних кордонів та інтолерантністю до невизначеності. На відміну від старших груп, де зв'язку не було, у покоління Z виявлено позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між інтегральним балом за Гартманом і сумарним показником IUS-12. Тобто, чим «тонші» особистісні кордони у молодій людини, тим більше тривоги перед невідомим. Цей несподіваний результат підкріплюється і значущими кореляціями між балом Гартманна та підшкалами прогностичної і гнітючої тривоги. Іншими словами, представники покоління Z, що мають надмірно відкриті, розмиті психологічні межі, схильні відчувати більше хвилювання та навіть безпорадності перед обличчям невизначеності. З погляду гіпотези, цей результат є протилежним очікуваному: ми припускали, що в наймолодших висока толерантність до невизначеності сприятиме гнучким кордонам, але насправді спостерігаємо, що ті з них, хто має гнучкі межі, виявляються менш толерантними до невизначеності. Тож можна відзначити, що для покоління Z характерна певна вразливість: відкритість особистісних меж у них поєднується з тривожністю.

Щодо зв'язків інтегральних меж із конкретними аспектами суверенності у групі Z, то спостерігається подібна тенденція, як у Y, але менш виразна. Інтегральний бал Гартманна негативно корелює з більшістю суверенних шкал, проте значущим з них виявився лише зв'язок з суверенністю фізичного тіла (СФТ). Це означає, що у покоління Z, як і у міленіалів, ті, хто має «товстіші» загальні кордони, краще обстоюють кордони свого тіла. Інші суверенні шкали (СТ, СР, СЗ, СС, СЦ) також мають від'ємні кореляції з інтегральним показником, проте їх значущість на рівні тенденцій. В цілому, маємо подібний висновок, що і для Y: у покоління Z глобальна гнучкість/ригідність меж проявляється в першу чергу в тілесному вимірі

і, меншою мірою, у соціально-матеріальних сферах.

Аналіз кореляцій толерантності до невизначеності з конкретними шкалами суверенності у наймолодшій групі показав незначну кількість зв'язків. На відміну від міленіалів, у покоління Z суверенність звичок не має значущого зв'язку з інтолерантністю. Це може означати, що для ще молодших людей дотримання чи недотримання розпорядку вже не настільки критично пов'язане з їхньою тривожністю — можливо, через загальну більшу гнучкість молоді, суворих рутин у них менше, тож і зв'язок слабшає. Натомість виявлено один кореляційний зв'язок, якого не було в інших груп: суверенність фізичного тіла (СФТ) та гнітюча тривога в покоління Z мають від'ємну кореляцію. Даний ефект можна зрозуміти так: впевненість у контролі над власним тілесним «Я» дає молодим більше базового відчуття безпеки, що дозволяє їм не впадати в ступор при зіткненні з невідомим. У старших поколінь цього зв'язку не спостерігалось, але для цифрового покоління, яке багато свого життя демонструє у соцмережах, питання тілесних кордонів і самовизначення є психологічно значущими, тому і впливають на їхній емоційний стан у невизначених обставинах.

## **2.5. Зіставлення та узагальнений аналіз відмінностей між поколіннями**

На основі отриманих результатів можна виконати узагальнене зіставлення трьох поколінь за особливостями функціонування особистісних кордонів та їхньої взаємодії з толерантністю до невизначеності.

Спільне для всіх трьох груп — це наявність структури особистісних кордонів як цілісного психологічного утворення. В усіх поколіннях показники суверенності в різних сферах тісно корелюють між собою: тобто, незалежно від віку, людина, яка схильна окреслювати чіткі межі в одному вимірі свого життя, зазвичай робить це і в інших вимірах. Ця узгодженість відображає індивідуальний стиль саморегуляції та захисту свого «Я», який формується на основі глибинних особистісних властивостей і проявляється універсально. Виходячи з цього, концепт особистісних кордонів підтверджується як психологічна реальність у різних вікових когорт: попри міжпоколіннєві відмінності в рівнях цих показників, сама структура взаємозв'язків

залишається спільною.

Другий важливий спільний момент — відсутність значущих відмінностей у рівні толерантності до невизначеності між поколіннями. Усі три групи продемонстрували середньостатистично низьку толерантність до невизначеності (високу інтолерантність). Це означає, що і молоді, і люди середнього віку, і старші однаково відчувають дискомфорт, тривогу в ситуаціях невизначеності, прагнуть визначеності та прогнозованості. Жодна з груп не виділяється як більш адаптована до неоднозначності: наприклад, всупереч припущенням, покоління Z не виявилось більш толерантним до невизначеності, ніж інші. Цей результат може свідчити про певну стабільність цього особистісного параметра в сучасній культурі — можливо, усі три покоління зазнають впливу схожих соціальних стресорів, які підтримують високий рівень тривожності незалежно від віку. Інше пояснення — толерантність до невизначеності є більш рисовою, індивідуально-специфічною характеристикою, котра менше залежить від поколіннєвих цінностей і більше — від особистого досвіду, сімейного виховання тощо. Тому між середніми значеннями груп і не видно різниці, хоча внутрішньогрупова варіабельність може бути великою.

Незважаючи на спільність у загальній тривожності, характер особистісних кордонів суттєво різниться між поколіннями. Як і було припущено теоретично, старше покоління X демонструє найбільш жорсткі та стабільні особистісні кордони. Це проявляється в тому, що вони значуще перевищують молодших за показниками територіальної, предметної суверенності, а також мають нижчий інтегральний бал Гартманна (тобто їхні кордони «товщі»). Представники покоління X більше інших цінують приватність: свій дім — це їхня фортеця, особисті речі — недоторкані, встановлені власні звички — важливі для відчуття порядку. Вони менш схильні пускати зовнішній вплив у свій внутрішній світ і фізичний простір. Ці риси, ймовірно, сформувалися під впливом соціально-історичних умов їхнього становлення: для покоління, що виростало в період пізнього радянського часу та ранніх років незалежності, могли бути характерні умови дефіциту простору і ресурсів, колективістські норми, які спонукали цінувати особисте. Відомо, що за умов колективної культури люди часто виробляють потужні внутрішні кордони як

спосіб зберегти індивідуальність. Наші дані відповідають цьому: покоління X в Україні, ймовірно, через досвід життя в більш колективістичному суспільстві, навчилося виборювати свій особистий простір і чітко окреслювати межі, що проявляється і донині.

Покоління Y, як і очікувалося, показує більш гнучкі та адаптивні межі у порівнянні з X, але все ж не настільки, як наймолодші. Міленіали дійсно виявились десь посередині між X та Z: за частиною показників (територія, глобальні «кордони») вони ближчі до X, а за частиною (речі, звички) — тяжіють до Z. Вони, з одного боку, успадкували від старших повагу до особистого простору — їхні показники СТ високі і практично не поступаються X. З іншого боку, їхні загальні кордони вже тонші (хоч і несуттєво) за кордони X, що сигналізує про більшу відкритість новому. Можна сказати, що міленіали балансують між прагненням до автономії та необхідністю адаптації. Це покоління формувалося в умовах транзиту від усталених структур до динамічного суспільства: вони пережили і докорінні економічні зміни, і вибух інформаційної ери у дорослому віці, тож їхні особистісні межі гнучкіші, але вони ще пам'ятають і цінують певну стабільність. Цей баланс відображено і в їхніх кореляційних зв'язках: у міленіалів видно взаємозв'язок між прагненням до порядку (СЗ) та тривогою перед невизначеністю. Це означає, що вони усвідомлюють хаос і намагаються структурувати хоч щось у житті, щоб його компенсувати. Водночас за фундаментальними межами (тілесними, майновими) вони більше схожі на X — тут ще зберігається «жорсткість». Отже, покоління Y демонструє перехідний характер особистісних кордонів: їх межі уже не настільки ригідні, як у батьків, але й не настільки мінливі, як у дітей покоління Z.

Найбільш різючі особливості має покоління Z. Згідно з гіпотезою, саме воно характеризується найменш визначеними і найгнучкішими кордонами — і це підтверджено нашими даними. Покоління Z має найнижчі показники суверенності практично в усіх сферах (особливо простору, речей, звичок) та найвищий бал «тонких» кордонів. Це означає, що типовий молодий представник цього покоління більш відкритий, комунікабельний, менше відчуває потреби у чітких особистих межах. Соціально це проявляється у феноменах цифрової епохи: молодь покоління

Z легко ділиться особистою інформацією в інтернеті, менш схильна до формальностей у стосунках, більш толерантна до різноманітності думок і способу життя інших. Їхні межі, образно кажучи, «прозорі»: вони вільно пропускають через них потоки інформації, людей, зміни. Однак нашим дослідженням виявлено і неочікувану зворотну сторону такої відкритості: молодь з розмитими межами виявилася досить вразливою до невизначеності. Замість прогнозованої високої толерантності ми побачили, що інтолерантність до невизначеності у них не нижча, а навіть локально вища (за гнітючою тривоною) ніж у старших. Особливо значущий факт — позитивний кореляційний зв'язок між тонкими межами і тривожністю. Це можна інтерпретувати так: життя у світі відкритих кордонів і тотальної цифрової взаємопов'язаності не навчає молодь бути спокійною щодо невідомого, а навпаки, породжує в них додаткову тривогу. Постійний інформаційний тиск, соціальні мережі, де межі між особистим і публічним розмиті, призводять до відчуття незахищеності. У покоління Z менше захисних бар'єрів, тому невизначеність проникає прямо у їхній внутрішній світ, породжуючи занепокоєння. На противагу, старші покоління мали «товстіші шкури» — можливо, саме тому невизначеність їх не так сильно дезорганізує (як ми бачили, у X тонкі межі не корелювали з тривоною). Тож гнучкість особистісних кордонів у наймолодшому поколінні поєднується не з адаптивною легкістю, а з певною ціною — підвищеною психологічною чутливістю. Цей висновок є надзвичайно цікавим у контексті сучасної психології поколінь: він вказує, що цифрове покоління Z може потребувати не меншої, а можливо навіть більшої підтримки у розвитку навичок стресостійкості, ніж попередні.

Порівнюючи схожість та відмінність між групами, можна резюмувати: покоління X та Y виявилися ближчими одне до одного щодо більшості досліджуваних характеристик (особливо у питаннях толерантності до невизначеності — де вони практично ідентичні — та частково в аспекті особистісних меж). Покоління Z найбільш вирізняється на їхньому тлі: і за рівнем гнучкості меж, і за характером взаємозв'язку цих меж із тривожністю. В окремих аспектах міленіали також відходять від старших (менша суверенність речей, більше

тонких меж), тому можна сказати, що поступовий зсув від більш жорстких до більш пластичних меж справді має місце:  $X > Y > Z$  за гнучкістю кордонів. Проте цей зсув відбувається за відсутності прогресуючого зростання толерантності до невизначеності: рівень останньої залишається сталим низьким у всіх поколіннях. Якщо узагальнити в термінах гіпотези: першу частину гіпотези про міжпоколіннєві відмінності особистісних кордонів можна вважати підтвердженою (хоч і з нюансами щодо покоління  $Y$ ), а другу частину щодо толерантності до невизначеності — скоріше спростованою нашим емпіричним матеріалом.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особистісних кордонів у представників трьох поколінь ( $X$ ,  $Y$ ,  $Z$ ) та проаналізовано особливості їхніх взаємозв'язків із толерантністю до невизначеності. Отримані дані дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Підтверджено, що покоління суттєво різняться за характером особистісних меж. Представники покоління  $X$  демонструють найбільш структуровані, «товсті» та стабільні особистісні кордони. Покоління  $Z$ , навпаки, має найбільш гнучкі, «тонкі» та мінливі кордони. Покоління  $Y$  займає проміжну позицію: їхні особистісні кордони в середньому менш жорсткі, ніж у  $X$ , проте ще не настільки плинні, як у  $Z$ . Це дозволяє зробити висновок, що гіпотеза про напрямок змін особистісних кордонів від покоління до покоління загалом знайшла підтвердження: у молодших поколіннях особистісні межі дійсно менш визначені та більш адаптивні.

2. Встановлено, що характер зв'язку між захищеністю особистісного простору і переносимістю невизначеності варіює залежно від покоління. У покоління  $X$  не знайдено статистично значущих кореляцій між цими сферами. У покоління  $Y$  з'являються окремі значущі зв'язки: зокрема відображаючи, що міленіали, які гірше переносять невідомість, прагнуть більшої структурованості. Крім того, інтегральний показник гнучкості кордонів пов'язаний з тілесно-матеріальними аспектами кордонів. Наймолодше покоління  $Z$  характеризується своєрідним інверсійним зв'язком: виявлено, що надмірна відкритість особистісних меж поєднується з

підвищеною тривожністю перед невизначеністю. Цей результат не очікувався і вказує на потенційно негативні наслідки надто «тонких» кордонів: молоді люди, будучи відкритими до взаємодії та змін, вразливі до стресу і гостро реагують на непевність.

3. Гіпотеза про різний рівень толерантності до невизначеності у X, Y, Z не підтвердилася. Статистично значущих відмінностей між поколіннями за сумарним рівнем інтолерантності до невизначеності не виявлено. Усі досліджувані групи характеризуються в середньому низькою толерантністю до невизначеності. Це свідчить, що незважаючи на різні соціальні умови формування, представники кожного з трьох поколінь однаково відчують дискомфорт у ситуаціях непередбачуваності. Можна зробити висновок, що фактор поколінневої приналежності сам по собі не впливає прямо на толерантність до невизначеності.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження комплексно розкрито феномен особистісних кордонів у контексті поколінневих відмінностей. Теоретичний аналіз дозволив уточнити зміст поняття «особистісні кордони» та висвітлити його багатовимірну структуру. З'ясовано, що особистісні кордони не є статичним утворенням: їхні прояви та функції значною мірою залежать від соціально-історичних умов розвитку особистості, зокрема від поколінневої належності.

2. Виявлено суттєві відмінності у структурі особистісних кордонів між поколіннями. Представники покоління X характеризуються найбільш жорсткими та стабільними особистісними кордонами. Вони виразніше відстоюють недоторканність особистого простору, власних речей та усталеного розпорядку життя, що відображає «товсті» межі Я. Натомість покоління Z має найбільш гнучкі та змінні кордони. Молодші люди легше допускають умовне порушення особистого простору і більш відкриті до зовнішніх впливів, їхні межі менш визначені. Покоління Y займає проміжну позицію: їхні особистісні кордони загалом гнучкіші, ніж у старших, однак зберігають певну структурованість і стабільність, успадковану від попередньої генерації. Виходячи з цього, найпомітніший контраст простежується між крайніми віковими групами (X та Z), тоді як міленіали частково поєднують риси обох, виступаючи перехідною ланкою у зміні підходів до особистісних меж.

3. Виявлено, що рівень толерантності до невизначеності пов'язаний із характером особистісних кордонів. Здатність особистості переносити невизначеність суттєво впливає на адаптивність і гнучкість її меж. Зокрема, у представників покоління X виявлено нижчу толерантність до невизначеності, що узгоджується з їхніми більш жорсткими, ригідними кордонами. У покоління Y рівень толерантності до невизначеності є середнім, і це відображається у збалансованості їхніх кордонів. Натомість покоління Z характеризується відносно вищою толерантністю до невизначеності, що виявляється у їхніх більш адаптивних і мінливих особистісних межах. Цей міжпоколінневий паралелізм свідчить, що більша психологічна стійкість до невизначеності сприяє формуванню відкритіших,

проникніших кордонів, тоді як невпевненість і тривожність перед невідомим спонукають до вибудови більш жорстких меж.

4. Проведений кореляційний аналіз показав різницю у внутрішній організації особистісних кордонів залежно від покоління, що відображає відмінності у структурі цих меж. У старшої генерації X різні аспекти особистісних кордонів тісно пов'язані між собою, утворюючи цілісну, інтегровану структуру. У молодшого покоління Z спостерігається більш дифузна структура особистісних кордонів. Окремі компоненти їхніх меж можуть проявлятися менш узгоджено. Це вказує на те, що особистісні кордони молоді більш ситуаційні та гнучкі: не утворюють настільки єдиний «панцир», як у старших. Покоління Y у цьому вимірі посідають проміжне місце: у них виявляється часткова інтегрованість меж поряд із елементами гнучкості та адаптивності. Отже, кожна вікова група має свою структурну конфігурацію особистісних кордонів: від консолідованої та передбачуваної у покоління X до гетерогенної та контекстуально-змінної у покоління Z, з поколінням Y як умовним балансом цих крайнощів.

Отже, результати дослідження підтвердили основну гіпотезу про те, що особистісні кордони зазнають поколінневих трансформацій під впливом соціокультурних змін. Найбільший розрив поколінневих стилів простежується між людьми, що сформувалися в докомп'ютерну епоху, та тими, хто зростав у цифровому світі. Водночас, всупереч очікуванням, базова толерантність до невизначеності залишається відносно стабільною від покоління до покоління: незважаючи на незначні тенденції, статистично значущих відмінностей за цим показником не виявлено. Зроблені висновки поглиблюють наукове уявлення про динаміку особистісних кордонів та можуть бути використані для оптимізації міжпоколінневої взаємодії — зокрема, у психологічному консультуванні, освіті та управлінні, де розуміння відмінностей у межах особистісної взаємодії сприятиме ефективнішій комунікації та взаєморозумінню між поколіннями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Денисенко М. П., Давиденко Н. В. Теорія поколінь та її вплив на сучасний бізнес. Економіка та держава. 2020. № 1. С. 46-49.
2. Єрмоленко А. Б. Розвиток національного освітнього простору в контексті надбань теорії поколінь. Вісник національного університету оборони. 2015. № 3(40). С. 82-87.
3. Жмай О. В., Мозгальова М. Ю. Диференціація мотивації персоналу у контексті теорії поколінь. Вестник экономической науки Украины. 2022. № 1(42). С. 94-100.
4. Задорожна Р. П. Потенціал використання теорії поколінь в управлінні проєктними командами. Ефективна економіка. 2024. № 4.
5. Заїка В. М. Теорія поколінь: поняття та сутність. Молодь: освіта, наука, духовність. 2019. С. 345.
6. Литвинова С., Луговий В., Топузов О. Виклики цифрової соціалізації школярів покоління Z у контексті трансформаційних змін в освіті. Теорія і практика використання інформаційних технологій в умовах цифрової трансформації освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 225.
7. Лютак О. Застосування теорії поколінь у консультуванні персоналу організації. Збірник наукових праць: психологія. 2019. № 23. С. 94-101.
8. Ляховець Л. О. Уявлення представників покоління Z про шлюбного партнера. Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів). Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 210-215.
9. Матвійчук О. Є. Теорія поколінь: чому ми різні та як порозумітися одне з одним. Практика управління дошкільним закладом: щомісячний спеціалізований журнал. 2018. № 7. С. 36-42.
10. Мельник М. О. Глобальна діджиталізація і збереження особистих кордонів людини: формалізм проти реалізму. JURIS. 2023. С. 99.

11. Олійник О. О., Пожарський Д. С. Гендерні особливості міграційних настроїв населення в контексті теорії поколінь. *Bulletin National University of Water and Environmental Engineering*. 2020. № 1(89). С. 134-143.
12. Резван О. О., Жигло О. О. Рефлексія щодо проблем соціальної комунікації між колегами в аспекті теорії поколінь. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2019. Вип. 2(18). С. 112-116.
13. Садовніков О. Особливості покоління Альфа в Україні. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*. Bologna, Italy, 2024. С. 304-312.
14. Семенова А. Розвиток ціннісного досвіду педагогічної майстерності І.А. Зязюна у вимірах теорії поколінь. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2017. № 2. С. 72-84.
15. Федоренко С. В. Педагогічний феномен «покоління солідарності». ББК 74.200 С 91 Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України (протокол № 6 від 30 травня 2024 року). С. 230.
16. Громова Г.М. (2021) Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115-130. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
17. Altman I. *The environment and social behavior. Privacy, personal space, crowding*. Monterey, 1975.
18. Lang A. Die kopernikanische Wende steht in der Psychologie noch aus! — Hinweise auf eine ökologische Entwicklungspsychologie. *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie*. 1988. V. 47. 93–108.
19. Rawlings, David. (2001). An Exploratory Factor Analysis of Hartmann's Boundary Questionnaire and an Empirically-Derived Short Version. *Imagination, Cognition and Personality*. 21. 131-144. 10.2190/3XM9-LGA6-MJ76-X658.

## АНОТАЦІЯ

Юрченко В.С. Особистісні кордони в контексті теорії поколінь.

Кваліфікаційна робота присвячена аналізу особистісних кордонів у представників поколінь X, Y та Z з урахуванням рівня толерантності до невизначеності. У роботі теоретично обґрунтовано структуру особистісних меж та їхню динаміку в умовах міжпоколінневих відмінностей. Емпіричне дослідження здійснено на вибірці з 128 респондентів із застосуванням психодіагностичних методик. Виявлено, що покоління X демонструє найжорсткіші й найстабільніші кордони, тоді як покоління Z — найгнучкіші й найменш визначені. Покоління Y займає проміжну позицію. Встановлено статистично значущі міжпоколіннєві відмінності у структурі особистісних кордонів, натомість рівень толерантності до невизначеності залишається подібним у всіх груп. Практичне значення результатів полягає у можливості використання отриманих даних для оптимізації міжпоколіннєвої взаємодії в професійному та освітньому середовищі.

**Ключові слова:** особистісні кордони, покоління X, Y, Z, толерантність до невизначеності, психологічний простір, міжпоколіннєва взаємодія.

## ANNOTATION

Yurchenko V.S. Personal Boundaries in the Context of Generation Theory.

The qualification work explores the characteristics of personal boundaries among representatives of Generations X, Y, and Z, considering their levels of tolerance to uncertainty. The theoretical part outlines the multidimensional structure of personal boundaries and their transformation in generational dynamics. The empirical study, based on a sample of 128 participants, involved the use of psychodiagnostic methods. The results indicate that Generation X shows the most rigid and stable boundaries, Generation Z — the most flexible and diffuse, while Generation Y occupies an intermediate position. Statistically significant generational differences in boundary structures were identified, whereas the tolerance to uncertainty appeared similarly low across all groups. The findings are practically relevant for enhancing intergenerational communication in professional and educational settings.

**Keywords:** personal boundaries, Generation X, Y, Z, tolerance to uncertainty, psychological space, intergenerational interaction.