

Секция «Актуальные проблемы современной социальной психологии»

**Особенности стрессоустойчивости и жизнестойкости у представителей поколений X, Y, Z.**

**Морозова Виктория Александровна**

*Студент (бакалавр)*

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

*E-mail: viktorii.morozova35@gmail.com*

В современном мире стресс стал универсальным явлением, с которым сталкивается каждый человек, независимо от возраста, пола или социального статуса. Быстрый темп жизни, информационная нагрузка, экономические и социальные изменения напрямую влияют на уровень стресса и, следовательно, на физическое и психическое здоровье людей.

Известные исследователи, такие как Ганс Селье, сыграли ключевую роль в разработке концепции стресса и его воздействия на здоровье человека. В своих работах Селье подробно описал механизмы стресса и его влияние на организм.[1] К. Р. Левин и А. И. Ковальчук, которые сосредоточились на изучении стрессоустойчивости, также внесли значительный вклад в изучение стресса. Их работа помогает им лучше понять, как люди справляются со стрессовыми ситуациями и какие факторы способствуют повышению стрессоустойчивости.

Стресс можно определить как комплекс неспецифических реакции способствующие адаптации организма на воздействие различных психологических и физических факторов стресса, нарушающее его постоянство внутреннего состояния (гомеостаза). [2] В 1991 году экономист Нил Хоу и историк Уильям Штраус выдвинули одну из самых известных теорий поколений, согласно которой окружающая среда, а не возраст, является ключевым фактором, влияющим на поведение, отношение и образ мышления человека. [3]

Целью данного исследования является изучение стрессоустойчивости и жизнестойкости у представителей поколений X, Y, Z.

Объектом исследования является стрессоустойчивость и жизнестойкость личности.

Предмет исследования: Особенности стрессоустойчивости и жизнестойкости у представителей поколений X, Y и Z.

Мы предполагаем, что между представителями поколений X, Y, Z существуют различия в уровне стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Задачи исследования:

- 1) Провести анализ теоретических концепций стресса, его причин и механизмов возникновения.
- 2) Выявить социально - психологические особенности поколений X, Y, Z на основе анализа научной литературы
- 3) Выявить психологические особенности стрессоустойчивости и жизнестойкости у представителей разных поколений.

Методы исследования: Тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых, Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Тест на стрессоустойчивость, разработанный Юрием Викторовичем Щербатых, был впервые опубликован в его книге "Психология стресса". Этот метод предназначен оценки как общей чувствительности к стрессу, так и индивидуальных факторов, влияющих на способность людей справляться со стрессовыми ситуациями.

Тест на жизнестойкость, разработанный С. Мадди и адаптированный Д. А. Леонтьевым, представляет собой методику, направленную на оценку жизненной устойчивости человека, что является важным аспектом успешного преодоления стрессовых ситуаций и поддержания психоэмоционального благополучия.

В данном исследовании мы планируем проанализировать уровень стрессоустойчивости и жизнестойкости у поколений: X (родившихся с 1963-го по 1984 год), Y (родившиеся с 1985 по 1999 годы) и Z (родившиеся с 2000 по 2012 годы). Для диагностики будут использованы вышеназванные методики ("Тест на стрессоустойчивость" Ю. В. Щербатых и "Тест жизнестойкости" (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева)). Исследование будет проводится с помощью метода тестирования, который позволит собирать данные от представителей трех поколений и провести сравнительный анализ. После завершения тестирования будет осуществлена обработка собранных данных, включающая: после сбора данных будет производится обработка, включающая:

- 1) Основные подсчеты для определения средних значений и стандартного отклонения для каждого поколения.
- 2) U - критерий Манна-Уитни, используемый для сравнения уровней стрессоустойчивости и жизнестойкости между группами поколений.
- 3) Корреляционный анализ Спирмена, который позволит выявить взаимосвязь между уровнями стрессоустойчивости и жизнестойкости внутри каждой группы.

Мы ожидаем, что полученные данные помогут выявить различия в стрессоустойчивости и жизнестойкости между поколениями. Это позволит нам сделать предположения о том, как возрастные и исторические факторы влияют на эти показатели.

Результаты этого исследования могут быть полезны психологам, педагогам и специалистам по управлению персоналом. Они также могут служить основой для разработки программ, направленных на повышение стрессоустойчивости и жизнеспособности в разных возрастных группах с учетом их уникальных характеристик.

### **Источники и литература**

- 1) В.Н. Морозов, А.А. Хадарцев. К современной трактовке механизмов стресса /ВЕСТНИК НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ – 2010 – Т. XVII, № 1 – С.15
- 2) Пономарева Екатерина Сергеевна Теория поколений // Достижения науки и образования. 2017. №8 (21).
- 3) Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Психология стресса: Учебное пособие. [U+2015] СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020.