
GENERATIONAL DIFFERENCES IN PREFERENCES FOR COPING WITH STRESS

Silviya Miteva

South-West University “Neofit Rilski”, Bulgaria, simil@swu.bg

Stanislava Stoyanova

South-West University “Neofit Rilski”, Bulgaria, avka@swu.bg

Maria Damyanova-Andreeva

South-West University “Neofit Rilski”, Bulgaria, m_damianova2001@yahoo.fr

Abstract: There is research in the scientific literature on the coping strategies preferred by a particular age group for coping with stress, and comparisons have been made between different age groups on their preferred coping strategies. The focus of the present study is a comparison between Generations X, Y, Z, and Baby Boomers (the paper generation) on their preferred coping strategies. The BEFO26 questionnaire, authored by Heim, Augustiny, Blaser, and Schaffner (1991), was administered to allow for the examination of individual types of coping, grouped into cognitive, emotional, behavioral, adaptive, relatively adaptive, and maladaptive coping. The participants were 313 Bulgarians from Generation Z (approximately between 18 and 26 years old), 143 Bulgarians from Generation Y (approximately between 27 and 41 years old), 186 Bulgarians from Generation X (approximately between 42 and 56 years old), and 46 Bulgarians from the “paper generation” or Baby Boomers (approximately between 57 and 75 years old). It was found that the cognitive adaptive coping strategy Maintaining composure was significantly more preferred for coping with stress by Baby Boomers and Generation X compared to Generation Y and Generation Z, with the tendency for this coping strategy to be increasingly preferred as we grow older. The cognitive adaptive coping strategy Problem analysis was most preferred for coping with stress and difficulties by Generation Y compared to the other three generations. The cognitive relative adaptive coping strategy Making Sense was more preferred by Generation Z and Generation X compared to the other generations. The cognitive adaptive coping strategy Readjusting one’s value was more preferred by Generation Z and Generation Y compared to the other generations. The emotional relative adaptive coping strategy Dilution of Emotions/Emotional Relief was most preferred by the youngest generation among those surveyed, Generation Z. The emotional adaptive coping strategy Optimism was preferred by Generation Y and Generation X. The behavioral maladaptive coping strategy Withdrawal, or social withdrawal, was preferred by the youngest generation among those surveyed, Generation Z. The behavioral adaptive coping strategy Seeking advice was preferred by Generation Y and Generation X. These findings signal that people across generations differed primarily in the different adaptive coping strategies they preferred to use to cope with stress.

Keywords: adaptation, coping, generations.

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯТА В ПРЕДПОЧИТАНИЯТА КЪМ КОПИНГИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕС

Силвия Митева

ЮЗУ “Неофит Рилски”, България, simil@swu.bg

Станислава Стоянова

ЮЗУ “Неофит Рилски”, България, avka@swu.bg

Мария Дамянова-Андреева

ЮЗУ “Неофит Рилски”, България, m_damianova2001@yahoo.fr

Резюме: В научната литература съществуват изследвания на копингите, предпочитани от определена възрастова група за справяне със стрес, както и са осъществявани сравнения между различни възрастови групи по предпочитаните от тях копинги. Фокусът на настоящето изследване е сравнение между поколенията X, Y, Z и бейби бумъри (хартиено поколение) по предпочитаните от тях копинг стратегии. Приложен е въпросникът BEFO26, създаден от Heim, Augustiny, Blaser и Schaffner (1991), който позволява изследване на отделни видове копинги, групирани в когнитивни, емоционални, поведенчески, адаптивни, относително адаптивни и неадаптивни копинги. Изследвани са 313 българи от поколението Z (приблизително между 18 и 26 години), 143 българи от поколението Y (приблизително между 27 и 41 години), 186 българи от поколението X (приблизително между 42 и 56 години) и 46 българи от “хартиеното

поколение” или бейби бумъри (приблизително 57-75 години). Установено е, че когнитивната адаптивна копинг стратегия Запазване на самообладание е значимо по-предпочитана за справяне със стрес от бейби бумърите и поколението X в сравнение с поколението Y и поколението Z, като тенденцията е с напредване на възрастта тази копинг стратегия да е все по-предпочитана. Когнитивната адаптивна копинг стратегия Анализ на проблема е в най-голяма степен предпочитана за справяне със стрес и трудности от поколението Y в сравнение с останалите три поколения. Когнитивната относително адаптивна копинг стратегия Придаване на смисъл е по-предпочитана от поколението Z и поколението X в сравнение с останалите поколения. Когнитивната адаптивна копинг стратегия Пренагласяване на своята ценност е по-предпочитана от поколението Z и поколението Y в сравнение с останалите поколения. Емоционалната относително адаптивна копинг стратегия Разреждане на емоциите/емоционално облекчение е най-предпочитана от най-младото поколение сред изследваните – Z. Емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм е предпочитана от поколението Y и поколението X. Поведенческата неадаптивна копинг стратегия Отдръпване/социално оттегляне е предпочитана от най-младото поколение сред изследваните – Z. Поведенческата адаптивна копинг стратегия Търсене на съвет е предпочитана от поколението Y и поколението X. Тези резултати сигнализират, че хората от различните поколения се разграничават предимно по различните адаптивни копинги, които предпочитат да използват за справяне със стрес.

Ключови думи: адаптация, копинг, поколения

1. ВЪВЕДЕНИЕ

В научната литература са провеждани изследвания на предпочитанията на различни възрастови групи за справяне със стрес (копинги). По данни от изследване в украински семейства, децата предпочитат относително адаптивни емоционални копинги като Разреждане на емоциите (Издавам в отчаяние и плача) и Пасивно сътрудничество (Разчитам за преодоляването на своите трудности на други хора, които са готови да ми помогнат) (Turkova & Lyasa, 2019). Майките предпочитат адаптивни копинги като Запазване на самообладание (Не губя самообладание и контрол над себе си в тежки минути, и се старая на никой да не показвам своето състояние) и адаптивни емоционални копинги като Протест (Винаги дълбоко се възмуствам от несправедливостта на съдбата към мен и протестирам) (Turkova & Lyasa, 2019). Бащите предпочитат разнообразни копинги – относително адаптивни поведенчески копинги като Конструктивна активност (За да преживея трудностите, се захващам да осъществя своя отдавнашна мечта - пътешествам, записвам се на курс и др.), относително адаптивни емоционални копинги като Пасивно сътрудничество (Разчитам за преодоляването на своите трудности на други хора, които са готови да ми помогнат), относително адаптивни Когнитивни копинги като Относителност (Казвам си: в сравнение с проблемите на другите хора, моите са дреболии), адаптивни емоционални копинги като Оптимизъм (Винаги съм уверен, че има изход от трудната ситуация) и адаптивни поведенчески копинги като Сътрудничество (Сътруднича си с важни за мен хора за преодоляване на трудностите) (Turkova & Lyasa, 2019).

Във възрастта от 14 до 29 години предпочитани са емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм и емоционалната неадаптивна копинг стратегия Потискане на емоциите (Крия емоциите си) (Averkiyeva, 2020).

Военни мъже от 18 до 25 години предпочитат емоционалната неадаптивна копинг стратегия Потискане на емоциите, поведенческата адаптивна стратегия Алтруизъм (Старая се да помогна на хората и в грижи за тях забравям за своите мъки) и когнитивната относително адаптивна копинг стратегия Придаване на смисъл (Преодолявайки трудностите, усъвършенствам себе си) (Gremitskikh, 2015). Във възрастта от 18 до 35 години предпочитана е емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм и поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Разсейване с приятни занимания (Занимавам се с нещо приятно, стараяйки се да забравя за трудностите) (Mombey-ool, 2021). Военни мъже от 26 до 30 години предпочитат емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм, когнитивната адаптивна стратегия Пренагласяване на своята ценност (В дадения момент не мога напълно да се справя с тези трудности, но след време ще мога да се справя) и поведенческата адаптивна копинг стратегия Сътрудничество (Gremitskikh, 2015). Български младежи – мъже, по-често от жените в младежка възраст използват когнитивната адаптивна копинг-стратегия Запазване на самообладание (Miteva, 2013).

Военни мъже от 31 до 45 години предпочитат копинг стратегия когнитивната адаптивна стратегия Запазване на самообладание, емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм и поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Конструктивна активност (Gremitskikh, 2015). При междуличностни конфликти пълнолетни жени на средна възраст 33 години предпочитат емоционални копинги в сравнение с пълнолетни мъже на средна възраст 33 години, които предпочитат копинги (Khachaturova, 2012).

Хора на възраст около 40 години предпочитат когнитивни адаптивни копинги и емоционални адаптивни копинги (Oskolkova et al., 2023). Хората на средна възраст и старите хора в по-малка степен са склонни да използват копинг-стратегии като Агресивност (McCrae, 1982). Стари хора с голям брой заболявания предпочитат когнитивната неадаптивна копинг стратегия Игнориране/разсейване и поведенческата адаптивна копинг стратегия Търсене на съвет (Gunzelmann et al., 1999).

За разлика от предишни изследвания, свързани с възрастови различия в предпочитанието на копинг стратегии, фокусът на настоящето изследване е сравнение между поколенията X, Y, Z и бейби бумъри (хартиено поколение) по предпочитаните от тях копинг стратегии. Що се отнася до разликите между тези поколения при справяне със стрес, в научната литература е установено, че по-склонни към отказване от ръководни длъжности заради преживяван силен стрес са поколенията Z в държави като Япония, Франция и Великобритания, както и поколението Y в държави като САЩ, Швейцария и Финландия (Bresman & Rao, 2017). Това предполага различия между поколенията в предпочитаните от тях копинги за справяне със стрес. Поколението Z (Generation Z) е на възраст 18 - 26 години (Srisathan et al., 2022) или 18 - 29 години (Velkov, 2024), родено в периода 1995 - 2009/2010 г. (Iberdrola, n.d.a; Iberdrola, n.d.b), или 1997/1998 – 2010 г. (Williams et al., 2017). Поколението Z е наричано още „поколение на столетието“ (Iberdrola, n.d.a; Iberdrola, n.d.b; Williams et al., 2017), зуумъри, дигитално поколение (Velkov, 2024), „дигитални туземци“ (Iberdrola, n.d.b), „дигитални интуитиви“, поколението на селфито, поколение „Реалити телевизия“ (Williams et al., 2017).

Поколението Y (Generation Y) е между 27 и 41 години (Srisathan et al., 2022) или между 30-39 години (Velkov, 2024), родено в периода 1980 - 1995 г. (Iberdrola, n.d.b), или 1982 - 1994 г. (Iberdrola, n.d.a), или 1981-1997 г. (Williams et al., 2017), или 1980 - 2000 г. (Stein, 2013). Наричано е още поколение на хилядолетието, „милениуми“ (Iberdrola, n.d.a; Williams et al., 2017), поколение „Аз-Аз-Аз“ (Iberdrola, n.d.a; Stein, 2013).

Поколението X (Generation X) е между 42 и 56 години (Srisathan et al., 2022) или между 40 и 54 години (Velkov, 2024), включва родените между 1965 и 1981 г. (Iberdrola, n.d.a) или в периода 1965-1980 г. (Williams et al., 2017). Наричано е още „дигитални имигранти“ (Williams et al., 2017), аналогово поколение (Velkov, 2024).

Поколението бейби бумъри (Generation Baby boomer) е от 57 до 77 години (Srisathan et al., 2022), 55 и нагоре години (Velkov, 2024), включва родените между 1945 г. и 1964 г. (Iberdrola, n.d.a) или в периода 1946-1964 година (Williams et al., 2017). Наричано е още хартиено поколение (Velkov, 2024).

2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Изследвани са 313 българи от поколението Z (приблизително между 18 и 26 години), 143 българи от поколението Y (приблизително между 27 и 41 години), 186 българи от поколението X (приблизително между 42 и 56 години) и 46 българи от “хартиеното поколение” или бейби бумъри (приблизително 57-75 години), общо 688 души. Изследваните лица са на възраст от 18 до 75 години, средноаритметична възраст 33,9 години, стандартно отклонение 13,9 години. Преобладават жените (535 жени или 77,8%) в сравнение с мъжете (153 мъже или 22,2%).

Приложен е въпросникът BEFO26, създаден от Heim, Augustiny, Blaser и Schaffner (1991), който позволява изследване на отделни видове копинги, групирани в когнитивни, емоционални, поведенчески (съгласно инструкцията, от всяка от тези групи копинги изследваният избира само една – най-предпочитаната), които от своя страна биват също адаптивни, относително адаптивни и неадаптивни копинги.

Когнитивните адаптивни копинг-стратегии са когниции, насочени към анализ на възникнали трудности и възможности за изход от тях, повишаване на самооценката и самоконтрола, по-дълбоко осъзнаване на своята лична ценност, вяра в своите възможности за преодоляване на трудни ситуации (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003). Когнитивните относително адаптивни копинг-стратегии са когниции, насочени към оценка на трудностите при сравняване с други хора, придаване на особен смисъл на преодоляването на трудности и упование на Бог при сблъскване със сложни проблеми (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003). Когнитивните неадаптивни копинг-стратегии са когниции, характеризиращи се с пасивност, с отказ от преодоляване на трудностите поради невярване в своите сили и ресурси, с умишлено подценяване на неприятностите (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003).

Емоционалните адаптивни копинг – стратегии са емоционални състояния, характеризиращи се с активно възмущение и протестиране по отношение на трудностите, увереност в наличието на изход от всяка ситуация (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003). Емоционалните относително адаптивни копинг – стратегии са преживявания, насочени към снемане на напрежението, свързано с проблема, емоционално отреагиране, както и към прехвърлянето на отговорността за разрешаване на проблема на други лица

(Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003). Емоционалните неадаптивни копинг – стратегии включват потиснати емоции, състояние на безнадеждност, покорност, преживяване на злост и прехвърляне на вината върху себе си или върху другите (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003).

Поведенческите адаптивни копинг-стратегии включват поведение, при което човек си сътрудничи със значими, по-опитни хора, търси подкрепа от близкото социално обкръжение или сам предлага на близките си подкрепа за преодоляване на трудности (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003). Поведенческите относително адаптивни копинг-стратегии се характеризират със стремеж към временно избягване на решаването на проблема с помощта на алкохол, лекарства, любимо занимание и др. (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003). Поведенческите неадаптивни копинг-стратегии представляват поведение, свързано с избягване на мисли за неприятностите, пасивност, уединение, покой, изолация, отдръпване от активни междуличностни контакти, отказ от решаване на проблема (Miteva, 2013; Nabiullina & Tukhtarova, 2003).

Анализът на данните е осъществен чрез прилагане на статистическия метод хи-квадрат за установяване на различия между поколенията по предпочитаните от тях копинги.

3. РЕЗУЛТАТИ

Най-предпочитаните копинг – стратегии от изследваните българи от всички поколения са адаптивният емоционален копинг Оптимизъм (57,3%), след това - адаптивните поведенчески копинги като Търсене на съвет (24,6%) и Сътрудничество (23,4%); също така относително адаптивния когнитивен копинг Придаване на смисъл (23,8%); както и адаптивната когнитивна копинг-стратегия Анализ на проблема (22,0%). Потвърждава се възгледа на авторите на въпросника, че емоционалните копинги обикновено са най-често използвани (Heim et al., 1991; Heim & Valach, 1996).

Установено е, че когнитивната адаптивна копинг стратегия Запазване на самообладание («Не губя самообладание и контрол над себе си в тежки минути, и се старая на никой да не показвам своето състояние») е значимо по-предпочитана за справяне със стрес от бейби бумърите (наблюдавани честоти 15; теоретични/очаквани честоти 7,6; 32,6% от изследваните бейби бумъри) и поколението X (наблюдавани честоти 36; теоретични/очаквани честоти 30,8; 19,4% от изследваните от поколението X) в сравнение с поколението Y (наблюдавани честоти 21; теоретични/очаквани честоти 23,7; 14,7% от изследваните от поколението Y) и поколението Z (наблюдавани честоти 42; теоретични/очаквани честоти 51,9; 13,4% от изследваните от поколението Z), като тенденцията е с напредване на възрастта тази копинг стратегия да е все по-предпочитана ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 12,219$; $p = 0,007$; $\Phi = 0,133$, т.е. малък размер на ефекта).

Когнитивната адаптивна копинг стратегия Анализ на проблема («Старая се да анализирам ситуацията и да си обясня какво се е случило») е в най-голяма степен предпочитана за справяне със стрес и трудности ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 11,255$; $p = 0,010$; $\Phi = 0,128$, т.е. малък размер на ефекта) от поколението Y (наблюдавани честоти 46; теоретични/очаквани честоти 31,4; 32,2% от изследваните от поколението Y) в сравнение с останалите три поколения - поколението Z (наблюдавани честоти 58; теоретични/очаквани честоти 68,7; 18,5% от изследваните от поколението Z), поколението X (наблюдавани честоти 38; теоретични/очаквани честоти 40,8; 20,4% от изследваните от поколението X) и бейби бумърите (наблюдавани честоти 9; теоретични/очаквани честоти 10,1; 19,6% от изследваните бейби бумъри).

Когнитивната относително адаптивна копинг стратегия Придаване на смисъл («Преодолявайки трудностите, усъвършенствам себе си») е по-предпочитана ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 8,567$; $p = 0,036$; $\Phi = 0,112$, т.е. малък размер на ефекта) от поколението Z (наблюдавани честоти 84; теоретични/очаквани честоти 74,6; 26,8% от изследваните от поколението Z) и поколението X (наблюдавани честоти 47; теоретични/очаквани честоти 44,3; 25,3% от изследваните от поколението X) в сравнение с останалите поколения - поколението Y (наблюдавани честоти 29; теоретични/очаквани честоти 34,1; 20,3% от изследваните от поколението Y) и бейби бумърите (наблюдавани честоти 4; теоретични/очаквани честоти 11,0; 8,7% от изследваните бейби бумъри).

Когнитивната адаптивна копинг стратегия Пренагласяване на своята ценност («В дадения момент не мога напълно да се справя с тези трудности, но след време ще мога да се справя и с тези, и с по-сложни») е по-предпочитана ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 9,195$; $p = 0,027$; $\Phi = 0,116$, т.е. малък размер на ефекта) от поколението Z (наблюдавани честоти 39; теоретични/очаквани честоти 31,4; 12,5% от изследваните от поколението Z) и поколението Y (наблюдавани честоти 18; теоретични/очаквани честоти 14,3; 12,6% от изследваните от поколението Y) в сравнение с останалите поколения - поколението X (наблюдавани честоти 10; теоретични/очаквани честоти 18,7; 5,4% от изследваните от поколението X) и бейби бумърите (наблюдавани честоти 2; теоретични/очаквани честоти 4,6; 4,3% от изследваните бейби бумъри).

Емоционалната относително адаптивна копинг стратегия Разреждане на емоциите/емоционално облекчение («Изпадам в отчаяние и плача») е най-предпочитана ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 9,292$ и $p = 0,026$; Likelihood Ratio = 10,819

и $p = 0,013$; $\Phi = 0,116$, т.е. малък размер на ефекта) от най-младото поколение сред изследваните – поколението Z (наблюдавани честоти 15; теоретични/очаквани честоти 8,6; 4,8% от изследваните от поколението Z), в сравнение с останалите поколения - поколението Y (наблюдавани честоти 1; теоретични/очаквани честоти 3,9; 0,7% от изследваните от поколението Y), поколението X (наблюдавани честоти 3; теоретични/очаквани честоти 5,1; 1,6% от изследваните от поколението X) и бейби бумърите (наблюдавани честоти 0; теоретични/очаквани честоти 1,3; никой от изследваните бейби бумъри).

Емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм («Винаги съм уверен, че има изход от трудната ситуация») е по-предпочитана ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 12,204$; $p = 0,007$; $\Phi = 0,133$, т.е. малък размер на ефекта) от поколението Y (наблюдавани честоти 91; теоретични/очаквани честоти 81,9; 63,6% от изследваните от поколението Y) и поколението X (наблюдавани честоти 120; теоретични/очаквани честоти 106,5; 64,5% от изследваните от поколението X), в сравнение с останалите поколения - поколението Z (наблюдавани честоти 159; теоретични/очаквани честоти 179,2; 50,8% от изследваните от поколението Z) и бейби бумърите (наблюдавани честоти 24; теоретични/очаквани честоти 26,3; 52,2% от изследваните бейби бумъри).

Поведенческата неадаптивна копинг стратегия Отдръпване/социално оттегляне («Изолирам се, старая се да остана насаме») е по-предпочитана ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 8,352$; $p = 0,039$; $\Phi = 0,110$, т.е. малък размер на ефекта) от най-младото поколение сред изследваните – поколението Z (наблюдавани честоти 39; теоретични/очаквани честоти 28,2; 12,5% от изследваните от поколението Z), в сравнение с останалите поколения - поколението Y (наблюдавани честоти 9; теоретични/очаквани честоти 12,9; 6,3% от изследваните от поколението Y), поколението X (наблюдавани честоти 11; теоретични/очаквани честоти 16,8; 5,9% от изследваните от поколението X) и бейби бумърите (наблюдавани честоти 3; теоретични/очаквани честоти 4,1; 6,5% от изследваните бейби бумъри).

Поведенческата адаптивна копинг стратегия Търсене на съвет («Обикновено търся хора, които са способни да ми помогнат със съвети») е по-предпочитана ($\chi^2_{(3, N = 688)} = 17,672$; $p = 0,001$; $\Phi = 0,160$, т.е. малък размер на ефекта) от поколението Y (наблюдавани честоти 42; теоретични/очаквани честоти 35,1; 29,4% от изследваните от поколението Y) и поколението X (наблюдавани честоти 61; теоретични/очаквани честоти 45,7; 32,8% от изследваните от поколението X), в сравнение с останалите поколения - поколението Z (наблюдавани честоти 54; теоретични/очаквани честоти 76,9; 17,3% от изследваните от поколението Z) и бейби бумърите (наблюдавани честоти 12; теоретични/очаквани честоти 11,3; 26,1% от изследваните бейби бумъри).

4. ОБСЪЖДАНЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тези резултати сигнализират, че хората от различните поколения се разграничават предимно по различните адаптивни копинги, които предпочитат да използват за справяне със стрес. Представителите на поколението Y предпочитат в по-голяма степен адаптивни копинги (когнитивни адаптивни копинги като Анализ на проблема и Пренагласяване на своята ценност, емоционален адаптивен копинг като Оптимизъм и поведенчески адаптивен копинг като Търсене на съвет) в сравнение с другите поколения, което показва тяхната социална зрялост и наличие на ресурси за справяне. Изследваните от поколението X също предпочитат адаптивни копинги (когнитивен като Запазване на самообладание, емоционален като Оптимизъм, поведенчески като Търсене на съвет), както и относително адаптивния когнитивен копинг Придаване на смисъл, което показва тяхната социална зрялост и натрупан социален опит, тъй като стабилизирането на емоциите е индикатор за успешно функциониране (Heim et al., 1991; Heim & Valach, 1996). В подкрепа на това най-възрастното поколение – бейби бумърите, също демонстрира умения, свързани с овладяване на емоции, чрез предпочитанието си към когнитивния адаптивен копинг Запазване на самообладание. Най-младото изследвано поколение - поколението Z, предстои да натрупа още социален опит, тъй като освен когнитивната адаптивна стратегия Пренагласяване на своята ценност, предпочита повече относително адаптивни стратегии (когнитивната стратегия Придаване на смисъл и емоционалната стратегия Разреждане на емоциите) и неадаптивни стратегии (поведенческия неадаптивен копинг Отдръпване) в сравнение с останалите поколения.

REFERENCES

- Averkuyeva, E. V. (2020). *Issledovaniye strategiy sovladaniya s kiberbullingom v molodyozhnoy srede. Vypusknaya kvalifikatsionnaya rabota* [A study of coping strategies for cyberbullying in youth. Graduation qualification work]. Ural'skiy federal'nyy universitet imeni pervogo Prezidenta Rossii B. N. YEI'tsina.
- Bresman, H., & Rao, V. D. (2017). A survey of 19 countries shows how Generations X, Y, and Z are — and aren't — different. *Harvard Business Review*, August 25, 2017. <https://hbr.org/2017/08/a-survey-of-19-countries-shows-how-generations-x-y-and-z-are-and-arent-different>

- Gremitskikh, A. S. (2015). *Issledovaniye gendernykh razlichiy v sposobakh preodoleniya stressa u voyennosluzhashchikh. Magisterskaya dissertatsiya* [A study of gender differences in the ways of coping with stress in military personnel. Master's thesis]. Ural'skiy Federal'nyy Universitet imeni pervogo Prezidenta Rossii B. N. YEl'tsina.
- Gunzelmann, T., Hessel, A., Geyer, M., & Brähler, E. (1999). Formen der Krankheitsbewältigung bei älteren Menschen – Differentielle Effekte von Kontrollerleben, subjektiver Morbidität, sozialer Unterstützung und sozio-demographischen Variablen [Forms of coping with illness in older people – Differential effects of experience of control, subjective morbidity, social support and socio-demographic variables]. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 32(4), 238–245.
- Heim, E., Augustiny, K., Blaser, A. & Schaffner, L. (1991). *Berner Newältigungs-formen BEFO. Handbuch* [Bern New Coping Form. Handbook]. Verlag Hans Huber.
- Heim, E. & Valach, L. (1996). The Bern Coping Forms BEFO--an instrument for self- and observer rating of coping with illness. *Rehabilitation*, 35(4), 31-41.
- Iberdrola. (n.d.a). *Characteristics of generations X, Y and Z. From the baby boomer to the post-millennial generations: 50 years of change*. <https://www.iberdrola.com/talent/generation-x-y-z>, 2024
- Iberdrola. (n.d.b). *Transcripción del vídeo “Generación Z: Transformadores de lo establecido”* [Transcript of the video “Generation Z: Transforming the established order”]. https://www.iberdrola.com/documents/20125/40690/Generacion_Z_Locucion.pdf/b5491214-decd-970e-0eec-92a90cf790fc?t=1627549467578, 2024.
- Khachaturova, M. R. (2012). Sameffektivnost' lichnosti i yeye svyaz' s vyborom koping-strategiy povedeniya v mezhlichnostnom konflikte [Personality self-efficacy and its relationship to the choice of coping strategies of behavior in interpersonal conflict]. *Al'manakh Sovremennoy Nauki i Obrazovaniya*, 9(52), 92-96.
- McCrae, R. R. (1982). Age differences in the use of coping mechanisms. *Journals of Gerontology*, 37(4), 454-460.
- Miteva, S. (2013). *Adaptivni strategii i samorealizatsiya na studenti. Disertatsiya za pridobivane na ONS “doktor”* [Students’ adaptive strategies and self-realization. PhD thesis]. South-West University “Neofit Rilski”.
- Mombey-ool, S. M. (2021). *Sotsial'naya pertseptsiya, zhiznestoykost' i koping-strategii tuvinskoj molodezhi. Dissertatsiya na soiskaniye uchenoy stepeni kandidata psikhologicheskikh nauk* [Social perception, resilience and coping strategies of Tuvan youth. PhD thesis]. Tuvinskiy Gosudarstvennyy Universitet.
- Nabiullina, R. R., & Tukhtarova, I. V. (2003). *Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity i sovladaniya so stressom (opredeleniye, struktura, funktsii, vidy, psikhoterapevticheskaya korrektsiya)* [Mechanisms of psychological defense and coping with stress (definition, structure, functions, types, psychotherapeutic correction)]. Kazanskiy gosudarstvennyy meditsinskiy universitet.
- Oskolkova, A. I., Parshina, S. S., Kargina, N. A., Polidanov, M. A., Kondrashkin, I. E., Afanas'yeva, T. N., Olenko, E. S., & Belousova, K. O. (2023). Biotroprnyye efekty geomagnitnoy vozmushchennosti v srednikh shirotakh: psikhologicheskiye aspekty problemy [Biotropic effects of geomagnetic disturbance in middle latitudes: Psychological aspects of the problem]. *Permskiy Meditsinskiy Zhurnal*, 40(3), 20-27. <https://doi.org/10.17816/pmj40320%27>
- Srisathan, W.A., Ketkaew, C., Jitjak, W., Ngiwphrom, S., & Naruetharadhol, P. (2022). Open innovation as a strategy for collaboration-based business model innovation: The moderating effect among multigenerational entrepreneurs. *PLoS ONE*, 17(6), e0265025. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265025>
- Stein, J. (2013). Millennials: The Me Me Me Generation. *Time*, 20 May 2013. <https://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation/>
- Turkova, D. M., & Lyasa, M. V. (2019). Kognitivno-yemotsiyini aspekti tilesnogo ya chleniv sim'i [Cognitive and emotional aspects of family members' bodily self]. *Psychological Journal*, 5(9), 118-130. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>
- Velkov, K. M. (2024). *Tolerantnostta kam neopredelenost i zhiteyskite pozitsii vav vazrastova i sotsialno-demografaska perspektiva. Disertatsiya za prisazhdane na ONS “doktor”* [Tolerance of uncertainty and life positions in age and socio-demographic perspectives. PhD thesis]. Blagoevgrad: YUZU „Neofit Rilski”.
- Williams, D., Parsons, L., McQuiston, M., Ellis, I., Penner, A., Crusoe, D., Walch, T., Collins, K., & Madrigal, K. (2017). *Voice, choice, access & passion: Preparing the Centennial generation for leadership*. Boys & Girls Clubs of America.