

**Сравнительное исследование самооценки стрессовой реактивности у студентов разных полов**

**Научный руководитель – Чудина Юлия Александровна**

***Сабирова Самира Руслановна***

*Студент (бакалавр)*

Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Филологический факультет, Москва, Россия

*E-mail: Sabirovasami@yandex.ru*

Самооценка стрессовой реактивности - это самооценка собственных реакций, отражающие степень выраженности организма на воздействие стрессоров [4,1].

Люди часто подвергаются стрессу, обучающиеся высших учебных заведений не являются исключением [2]. Современные студенты часто испытывают стресс, связанный с учебной перегрузкой, социальной адаптацией и профессиональной реализацией, новым местожительством [3]. Исследование самооценки стрессовой реактивности у учащихся остаётся актуальным, так как психологи, педагоги и медики считают необходимым определять стратегии преодоления стресса и улучшить психическое благополучие. Ведь хронический стресс может привести к снижению работы когнитивных процессов, что будет мешать сосредоточению на учёбе. Также может привести к хроническим и психосоматическим заболеваниям.

Таким образом, в данном исследовании была создана авторская анкета, которая помогла выявить субъективное восприятие собственных физиологических, эмоциональных и когнитивных реакций студентов обоих полов на стрессовые ситуации, в которой приняли участие 61 студент двух российских вузов: РУДН и НИУ ВШЭ в возрасте от 17 до 26 лет, из которых 15 мужчин и 46 девушек. Опросник состоит из 35 вопросов/утверждений для того, чтобы минимизировать усталость участников и повышения валидности данных. Данные оценивались по 7-ми балльной шкале Лайкерта: от «я полностью не согласен/на» до «я полностью согласен/на».

Анализ данных показал, что реакции студентов на стресс проявляются сходным образом между мужчинами и девушками. Различия между полами оценивалось с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни U. По результатам исследования было выявлено, что студентки более склонны иметь дрожь в руках и ногах ( $p < 0,001$ ). Люди больше думают о неприятных вещах дольше, чем хотелось бы ( $p < 0,016$ ). Вероятно, обусловлено сильной тревогой. Кроме того, девушки чаще сообщали об усталости после эмоционально напряжённого дня ( $p < 0,001$ ). Полученные данные показывают, что они более эмоционально приверженны к стрессовому состоянию.

Девушки также склонны делать больше ошибок при стрессе ( $p < 0,03$ ), а также ( $p < 0,013$ ) откладывают дела из-за стресса. Наблюдается тенденция к повышенной потребности в поддержке со стороны людей в стрессовые моменты ( $p = 0,058$ ). Предположительно связано, что зачастую девушкам при стрессе необходимо рассказать о проблемных ситуациях, после чего стресс снижается.

Исследования показали, что уровни стрессовой реактивности у студентов разных полов статистически значимы. По результатам исследования было выявлено, что девушки характеризуются более высокой стрессовой реактивностью.

**Источники и литература**

- 1) Ангилов А. В., Манжиев В. И., Муева А. В. Стресс как физиологическая реакция: нейроэндокринные механизмы и его влияние на организм // Вестник науки. 2024. № 12 (81). Т. 4. С. 1420–1426.
- 2) Ермакова Е. Г. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов, причины, способы и средства снятия стресса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 1. С. 1.
- 3) Талалуева Т. А., Жемерикина Ю. И. Взаимосвязь коммуникативной компетенции со стрессоустойчивостью современного студента // Современное педагогическое образование. 2023. С. 305–308.
- 4) Kiecolt-Glaser J.K., Renna M.E., ShROUT M.R., Madison A.A. Stress reactivity: what pushes us higher, faster and longer – and what it matters // Curr Dir Psychol Sci. 2020. Vol. 29, No. 5. P. 492–498. DOI: 10.1177/0963721420948803