

PEDAQOJİ PSIXOLOGIYA
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

UOT 37.015.3

UNİVERSİTET TƏLƏBƏLƏRİNDƏ STRESSİN YARANMASINA
TƏSİR EDƏN AMİLLƏR

Ayna Şirzad qızı Hacızadə*Sumqayıt Dövlət Universitetinin dosenti***Sevinc Oktay qızı Rzayeva***Sumqayıt Dövlət Universitetinin magistrantı***ORCID:** 0009-0005-6149-1063**E-mail:** rzayeva.sevinc29@gmail.com<http://www.doi.org/10.62706/bqiz.2025.v25.i4.35>

Açar sözlər: *stress, psixoloji sağlamlıq, stressin idarə olunması üsulları, emosional gərginlik, stressin təsirləri*

Ключевые слова: *стресс, психологическое здоровье, управление стрессом, эмоциональное напряжение, последствия стресса*

Key words: *stress, mental health, stress management, emotional tension, effects of stress*

Stress anlayışı XX əsrin ortalarından etibarən tədqiqatçılar tərəfindən öyrənilməyə başlanmışdır. Tədqiqatlar nəticəsində stress sağlamlıq, davranış və həyatın müxtəlif mərhələlərinə təsirinin nə qədər mühüm olduğu ortaya çıxmışdır. Stress həyatın ayrılmaz bir hissəsidir və hər kəs müxtəlif çətinliklər nəticəsində narahatlıq yaşayır. Amerika Psixoloji Assosiasiyasına görə, stress bədənə bütün sistemlərinə təsir edən dəyişiklikləri əhatə edir və insanların hisslərinə, davranışlarına ciddi təsir göstərir [1].

Araşdırmalara görə, tələbələrin stress yaşamasına təsir edən müxtəlif amillər mövcuddur, bu amillər stressor adlanır. Tələbələrin gündəlik həyatında stressin əsas səbəblərindən biri akademik fəaliyyətlərlə bağlıdır. Buna dərs yükü, imtahan prosesi, müxtəlif tapşırıqların yerinə yetirilməsi və qrup daxilindəki rəqabət kimi amillər daxildir [2]. Hər bir tələbə yaşından, cinsindən, ixtisasından asılı olmayaraq stressi fərqli şəkildə yaşayır. Tələbələrdə özünəinamın az olması onların bacarıqlarına şübhə ilə yanaşmasına və imtahanlarda uğursuz olmaq qorxusu ilə bağlı həddindən artıq narahatlıq yaşamasına səbəb ola bilər. Müasir təhsil mühitində sosial media, ailə münasibətləri, sosial münasibətlər və digər amillər tələbələrin performansına təsir edir [3]. Son araşdırmalar göstərir ki, tələbələr üçün stressin əsas səbəbi dərs mövzularının çətinliyi ilə bağlıdır. Aparılan tədqiqatda tələbələrin 27%-i materialı anlamaqda çətinlik çəkdiklərini bildirib. İkinci yerdə 18% tələbə tərəfindən qeyd olunan tapşırıqların çoxsaylı olmasıdır. Təxminən 17% tələbə imtahanların çətinliyini və müəllim-tələbə konfliktini stress yaradan amillər kimi göstərib [4].

Tələbələrin çətin vəziyyətlərə verdiyi reaksiyalar fərqlənir. Akademik çətinliklərə inkişaf fürsəti kimi yanaşaraq onları aşmaq üçün səy göstərən tələbələr üçün stress müsbət nəticələr

verə bilər. Lakin əks halda, stress psixoloji sağlamlığa mənfi təsir edən ən geniş yayılmış amillərdən birinə çevrilir [5]. Amerika Psixoloji Assosiasiyası stressi üç əsas növə ayırır:

1. Akut (qısa müddətli) stress - Akut stress qısa müddətli və ən çox rast gəlinən stress növüdür. Adətən, ani təzyiqlərin təsirindən və ya yaxın gələcəkdə baş verəcək hadisələr barədə düşüncələrdən formalaşır. Məsələn, tələbə imtahanlara hazırlaşarkən və ya imtahan verərkən stress hiss edə bilər.

2. Epizodik akut stress - Tez-tez stressli vəziyyətlərlə üzləşən tələbələr epizodik akut stress yaşayır. Məsələn, hər işdə mükəmməlliyə can atan tələbə kiçik çətinliklərlə üzləşdikdə stress hiss edə bilər.

3. Xroniki stress - Xroniki stress uzunmüddətli və davamlı stressdir. Bu stress növü davamlı təzyiqlərdən yaranır və ciddi sağlamlıq problemlərinə yol açar. Məsələn, davamlı olaraq akademik uğur qazanmaq, təhsil haqqını, kitabları və digər xərcləri qarşılamaq təzyiqi altında olan tələbə uzunmüddətli stress yaşayır [6].

Tələbələrdə stressin müxtəlif əlamətləri müşahidə olunur. Ən çox rast gəlinənlər arasında zəiflik, iştahanın artması və ya azalması, yuxusuzluq, qan təzyiqinin yüksəlməsi, həyəcan, gərginlik, narahatlıq, diqqətin yayınması, özünəinamın azalması kimi hallar qeyd olunur [7]. Stress həmçinin bədəndə ürək fəaliyyətinin artması, hipertoniya, sürətlənmiş nəfəs, adrenal hormon səviyyələrinin yüksəlməsi, baş ağrıları, həddindən artıq tərləmə, qeyri-iradi titrəmə, fiziki ağrılar, çəki dəyişiklikləri və yuxu pozuntuları əlamətlərlə özünü göstərir [8]. Stress koqnitiv funksiyalara da təsir edir. Məsələn, stress zamanı dağıdıcı düşüncələr, gərginlik, ümitsizlik, qıcıqlanma, əsəbilik, günahkarlıq və həyəcan kimi hisslər ortaya çıxır. Bu isə ağlama, özünə zərər vermə, maddə istifadəsi və aqressiya kimi davranışlara səbəb ola bilər [9]. Stressin təsiri həm müsbət, həm də mənfi nəticələrə yol açar.

1. Müsbət stressə eustress deyilir. Eustress tələbələrdə həyəcan yaratmaqla yanaşı, onların akademik nailiyyət əldə etmək üçün motivasiyasını gücləndirən stress formasıdır. Bu stress tələbələrin yaxşı qiymət almasına kömək edir. İmtahan zamanı müşahidə olunan qısa müddətli stress tələbələrin yaddaşını gücləndirdiyi üçün tələbələrə müsbət təsir göstərir.

2. Mənfi stress distress adlanır. Stress uzun müddət davam etdikdə tələbələrdə narahatlıq yaranmağa başlayır. Bu vəziyyət daha çox akademik öhdəlikləri artdığı, lakin tələbələrin onları yerinə yetirmək üçün yetərli bacarıq və resursa malik olmadığı zaman müşahidə edilir [10].

Stressli tələbələr daha çox hazır yeməklər və fast-food kimi sağlam olmayan qidaları seçirlər. Bundan əlavə, stress tələbələrin akademik göstəricilərinə və özünəinamına mənfi təsir göstərir. Nəticədə alkoqol istifadəsinin artması, dərslərə gəlməmələr, tapşırıqların gecikməsi və akademik motivasiyanın zəifləməsi kimi problemlər yaranır [11].

Stressin səmərəli idarə olunması tələbələrin psixi və fiziki sağlamlığının qorunması, həmçinin akademik performansın yaxşılaşdırılması baxımından böyük əhəmiyyət kəsb edir. Stressi azaldan əsas üsullar aşağıdakılardır:

1. Problemyönlü yanaşma (Problem-Oriented Coping): Problemyönlü yanaşma çətin tapşırıqları planlı şəkildə yerinə yetirmək, dərslərdə yaranan çətinlikləri müəllimlə müzakirə etmək və əlavə resurslardan istifadə etmək kimi fəaliyyətləri əhatə edir

2. Planlaşdırma (Planning): Tələbələr tədris və tapşırıq öhdəliklərini strukturlaşdıraraq vaxtlarını səmərəli bölməlidirlər. Tapşırıqları kiçik hissələrə ayırmaq, müddəti qabaqcadan müəyyən etmək stressi əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilər [3].

3. Motivasiya (Motivation): Özünə müsbət mesajlar ötürmək, uğurları xatırlamaq və mənfi düşüncələrin təsirini azaltmaq stressin idarə olunmasına kömək edir. Bu, xüsusilə imtahan öncəsi gərginliyi azaltmaq üçün effektivdir.

4. Fiziki fəaliyyət və sağlam həyat tərzı (Physical Activity & Healthy Lifestyle): Müntəzəm idman, sağlam qidalanma və kifayət qədər yuxu stressi azaltmağa kömək edən vacib faktorlar arasında yer alır. Fiziki fəaliyyət bədənı stress hormonlarını balanslaşdırır və enerji səviyyəsini yüksəldir.

5. Rahatlama texnikaları (Relaxation Techniques): Dərin nəfəs alma, meditasiya, yoqa və digər rahatlama üsulları tələbələrin psixi vəziyyətini yaxşılaşdırır və stress reaksiyalarını azaldır.

6. Sosial fəaliyyətlər (Social Activities): Hobbilər, dostlarla vaxt keçirmək və maraqlı fəaliyyətlərlə məşğul olmaq tələbələrin psixoloji gərginliyini azaldır [11].

Nəticə. Araşdırmalar göstərir ki, universitet tələbələrində stress əsasən akademik öhdəliklər, imtahanlar, tapşırıqların çoxluğu və sosial münasibətlərdən qaynaqlanır. Stress tələbələrin həm fiziki, həm də psixoloji sağlamlığına müxtəlif təsir göstərir. Problemyönlü yanaşma, vaxtın səmərəli idarəsi, sosial dəstək, fiziki fəaliyyət və rahatlama texnikaları kimi strategiyalar stressin idarə olunmasında səmərəlidir. Bu yanaşmalar tələbələrin akademik performansını artırmaqla yanaşı, ümumi həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırır.

Problemin aktuallığı. Stress müasir dövrdə gənclərin, xüsusilə də tələbələrin həyatında geniş yayılmış bir problemdir. Akademik yük, imtahanlar və sosial münasibətlər tələbələrdə stressi artırır. Stressin artması onların həm psixi, həm də fiziki sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Bu problem gələcəkdə tələbələrin peşəkar inkişafına və sosial həyatına da mane ola bilər. Ona görə də tələbələrdə stressin səbəblərinin və nəticələrinin araşdırılması böyük aktuallıq daşıyır.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə stress anlayışı tələbə mühitində xüsusi olaraq öyrənilmişdir. Stressin səbəbləri, növləri və əlamətləri sistemli şəkildə təsnif edilmişdir. Tədqiqatda həm müsbət, həm də mənfi stress formalarının təsiri göstərilmişdir. Stressin akademik göstəricilər, davranış və psixoloji rifahla əlaqəsi ayrıca təhlil edilmişdir. Bununla yanaşı, stressi azaltmaq üçün müxtəlif praktiki üsullar elmi əsaslarla təqdim olunmuşdur.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Araşdırmanın nəticələri tələbələrin gündəlik həyatında istifadə oluna bilər. Bu üsullar tələbələrin akademik nailiyyətlərini artırmağa kömək edir. Stressi idarəetmə üsulları olan planlaşdırma, motivasiya, sosial dəstək və fiziki fəaliyyət tələbələrin gündəlik həyatına tətbiq oluna biləcək sadə və effektiv yanaşmalardır. Bu tövsiyələr həm akademik nailiyyətlərin, həm də tələbələrin psixoloji rifahının yüksəldilməsinə xidmət edir. Məqalənin nəticələri tələbələr üçün stresslə mübarizə üzrə təlim və maarifləndirmə fəaliyyətlərində tətbiq oluna bilər. Həmçinin, müəllimlər, psixoloqlar və valideynlər üçün də faydalı ola bilər.

Ədəbiyyat

1. Abbasov, A.N., & Əlizadə, H.Ə. *Pedaqogika*. Bakı: Mütərcim, 464 s. 2024.
2. Əlizadə, Ə.Ə. *İdrak prosesləri və hisslər*. Bakı: ADPU-nun nəşriyyatı, 345 s. 2006.
3. Əliyev, R.İ., & Əliyeva, G.B. *Şəxsiyyət psixologiyası*. Bakı: ADPU-nun nəşriyyatı, 144

s. 2010.

4. Щукина, Г.И. (red.). *Актуальные вопросы формирования интересов в обучении*. М.: Просвещение, 176 с. 1999.

5. Лебедев, П.А. *Антология педагогической мысли России XX века*. М.: Педагогика, 680 с. 2010.

6. Bruner, J. *Психология познания. За пределами непосредственной информации*. М.: Прогресс, 413 с. 2017.

7. Hacıyeva, A.Ş. Emosiyaların psixologiyası (dərs vəsaiti). Sumqayıt: Sumqayıt Dövlət Universitetinin nəşriyyatı, 228 s. 2020.

8. Izard, C.E. *The Psychology of Emotions*. New York: Springer, 476 s. 1991.

9. Здравомыслов, А.Г. *Потребности, интересы, ценности*. М.: Педагогика, с. 18-34. 2016.

10. Bruner, J., Oliver, O., & Greenfield, P. (red.). *Психологическое исследования развития познавательной деятельности*. М., 173 с. 2011.

11. Божович, Л.И., & Леонтьев, А.Н. *Очерки психологии детей*. 2000.

S.O.Rzayeva

Universitet tələbələrində stressin yaranması və stressə təsir edən amillər Xülasə

Tədqiqatda stressin mənbələri və ona təsir edən amillər araşdırılır. Əsas stressorlar dərs yükü, imtahanlar, çoxsaylı tapşırıqlar və sosial münasibətlərdir. Stress qısamüddətli, epizodik və ya xroniki formada özünü göstərə bilər və tələbələrin psixi və fiziki sağlamlığına müxtəlif təsirlər göstərir. Stressin öhdəsindən gəlməyin effektiv üsulları problemyönlü yanaşmalar, vaxtın idarə olunması, sosial dəstək, fiziki fəaliyyət və relaksasiya metodlarıdır. Bu strategiyaların tətbiqi tələbələrin akademik uğurlarını və həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmağa kömək edir.

C.O.Рзаева

Возникновение стресса и факторы, влияющие на стресс у студентов университетов Резюме

В исследовании рассматриваются источники стресса и факторы, влияющие на него. Основными стрессорами являются учебная нагрузка, экзамены, многочисленные задания и социальные отношения. Стресс может проявляться в краткосрочной, эпизодической или хронической форме и оказывать разнообразное воздействие на психическое и физическое здоровье студентов. Эффективные методы преодоления стресса включают проблемно-ориентированные подходы, управление временем, социальную поддержку, физическую активность и методы релаксации. Применение этих стратегий способствует улучшению академической успеваемости студентов и качества их жизни.

S.O.Rzayeva**The Emergence of stress and factors affecting stress in university students
Summary**

The study investigates the sources of stress and the factors influencing it. The main stressors include academic workload, examinations, multiple assignments, and social relationships. Stress can manifest as short-term, episodic, or chronic and has various effects on students' mental and physical health. Effective strategies for coping with stress include problem-oriented approaches, time management, social support, physical activity, and relaxation techniques. The implementation of these strategies helps improve students' academic performance and overall quality of life.

Redaksiyaya daxil olub: 18.11.2025