

EXPERIMENTAL STUDY OF STUDENT STRESS LEVELS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS**Hacıyeva A.***Sumgayit State University, associate professor***Rzayeva S.***Sumgayit State University, master's student*<https://doi.org/10.5281/zenodo.19050760>**Abstract**

Stress is a widespread phenomenon among university students, significantly affecting their psychological and physical health as well as academic performance. High expectations related to academic activities, heavy coursework, examination pressure, expectations from parents and instructors, financial difficulties, and social competition are among the key factors contributing to student stress. Investigating these factors is crucial for improving students' psychological wellbeing, enhancing academic performance, and supporting their adaptation to the university environment. The aim of this study was to examine the dynamics of academic stress across different courses and gender differences among students at Sumgayit State University, as well as to identify the main factors influencing stress. The study employed a quantitative methodology, involving 200 students (100 female, 100 male), and data were collected using the Neuroticism scale of the Eysenck Personality Questionnaire (EPQ).

The results revealed that stress levels were highest among first- and fourth-year students. First-year students experienced high stress due to adaptation challenges related to academic and social demands, whereas fourth-year students showed elevated stress levels due to concerns about graduation, examinations, and future career prospects. Stress levels in the second and third years were moderate and relatively stable, which may be attributed to increased academic experience and skills. From a gender perspective, female students exhibited higher stress levels compared to males. This difference can be explained by females' tendency to respond more emotionally, their openness in expressing stress, and the use of adaptive coping strategies.

The main factors affecting student stress were identified as concerns about future careers, financial difficulties, academic workload, and the imbalance between personal life and academic responsibilities. These findings are valuable for universities to enhance psychological support, implement stress management programs, and develop individualized support strategies considering gender differences. Overall, this study clearly outlines the dynamics of academic stress, gender differences, and the key influencing factors, providing practical recommendations to improve students' psychological wellbeing and support academic success.

Xülasə

Stress, universitet tələbələri arasında geniş yayılan və onların psixoloji, fiziki sağlamlığına, həmçinin akademik nəticələrinə ciddi təsir göstərən bir fenomendir. Akademik fəaliyyətlə bağlı qarşıya qoyulan yüksək gözləntilər, dərslər yükü, imtahan təzyiqləri, valideynlərin və müəllimlərin gözləntiləri, maddi çətinliklər və sosial rəqabət kimi faktorlar tələbələrdə stressin yaranmasına səbəb olur. Bu amillərin tədqiqi tələbələrin psixoloji rifahının yaxşılaşdırılması, akademik performansın artırılması və universitet mühitinə adaptasiyanın dəstəklənməsi baxımından xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu araşdırmanın məqsədi Sumqayıt Dövlət Universitetində müxtəlif ixtisaslarda təhsil alan tələbələr arasında akademik stressin kurslar üzrə dinamikasını və gender fərqlərini araşdırmaq, həmçinin stressə təsir edən əsas faktorları müəyyən etməkdir. Tədqiqat kəmiyyət metodologiyası əsasında 200 tələbə (100 qadın, 100 kişi) arasında aparılmış, məlumatlar Ayzenkin Şəxsiyyət Sorğusunun Nevrotiklik şkalası vasitəsilə toplanmışdır.

Nəticələr göstərmişdir ki, stress səviyyəsi ən yüksək I və IV kurs tələbələri arasında müşahidə olunur. I kurs tələbələri universitet həyatına adaptasiya mərhələsində akademik və sosial çətinliklərdən irəli gələn yüksək stress yaşayır, IV kurs tələbələri isə diplom işi, imtahanlar və gələcək karyera ilə bağlı narahatlıqlar səbəbindən yüksək stress səviyyəsi nümayiş etdirir. II və III kurslarda stress səviyyəsi orta və nisbətən sabit olaraq qalır, bu isə tələbələrin akademik təcrübə və bacarıqlarının artması ilə əlaqələndirilə bilər. Gender aspektinə baxdıqda, qadın tələbələrdə yüksək stress səviyyəsi kişilərlə müqayisədə daha çox olmuşdur. Bu fərq qadınların daha emosional reaksiya verməsi, stressi ifadə etməkdə daha açıq olmaları və adaptiv başa çıxma strategiyalarından istifadə etməsi ilə izah edilə bilər.

Tədqiqatda tələbələrin stressinə təsir edən əsas faktorlar gələcək karyera ilə bağlı narahatlıqlar, maddi çətinliklər, akademik yük və şəxsi həyatla dərslər öhdəlikləri arasında balanssızlıq kimi müəyyən edilmişdir. Bu nəticələr universitetlər üçün tələbələrin psixoloji dəstəyini gücləndirmək, stressin idarə olunması proqramlarını tətbiq etmək və gender fərqlərini nəzərə alaraq fərdiləşdirilmiş dəstək strategiyaları hazırlamaq baxımından vacibdir. Ümumilikdə, bu araşdırma akademik stressin dinamikasını, gender fərqlərini və əsas təsir faktorlarını aydın şəkildə ortaya qoyaraq, universitet tələbələrinin psixoloji rifahını artırmaq və akademik uğuru dəstəkləmək üçün praktiki tövsiyələr təqdim edir.

Keywords: Concept of stress, psychological health, stress level, academic performance.**Açar sözlər:** Stress anlayışı, psixoloji sağlamlıq, stress səviyyəsi, akademik performans.

GİRİŞ. Tələbələrin akademik fəaliyyətlərinə dair gözləntiləri ilə bağlı düşüncələri stressin yaranmasına səbəb olur (Khan et., 2013). Bir çox hallarda tələbələr valideynlərinin, müəllimlərin və digər müxtəlif amillərin yaratdığı gözləntilərə görə ciddi akademik təzyiqlə üzləşirlər (Zhang et., 2024). Eyni zamanda tələbələr akademik yük, gələcək qayğısı, karyerası ilə bağlı, həmçinin peşə seçimində qeyrimüəyyənliklər, maddi problemlər kimi müxtəlif səbəblərdən stresslə mübarizə aparmaq məcburiyyətində qalırlar (Olson et., 2025). Stress uzunmüddət davam edərsə, tələbədə müxtəlif sağlamlıq problemlərinin (yuxu pozuntusu, iştahsızlıq, depressiya və s.) yaranmasına səbəb ola bilər. Stress təkcə sağlamlıq problemlərinin yaranmasına gətirib çıxarmır, stressli hadisələrə məruz qalmaq siqaret, spirtli içki, narkotik maddələrin istifadəsi asılılıq riskini artırır (Siquaria et., 2000).

Tədqiqatın yeniliyi. Stress haqqında çoxlu araşdırmalar mövcuddur (Brougham et., 2009; Khan et., 2013; Al-Qahtani & Alsubaie, 2020). Araşdırmaların bir çoxu tələbələrin stress səviyyəsini ümumi şəkildə tədqiq edib (Alzahem et., 2013; Rafique et., 2019), müxtəlif kurslara görə stressin dinamikasını araşdırsa da, tədqiqat nəticələri üst-üstə düşmür, bu səbəbdən bu tədqiqat işinin yenidən aparılmasına ehtiyac duyulmuşdur. Tədqiqatın yenili ondan ibarətdir ki, I-IV universitet tələbələrinin akademik stressin dinamikası empirik üsullarla tədqiq olunaraq öyrəniləcək və stressin dinamikasına təsir edən amillər araşdırılacaqdır.

Tədqiqatın aktuallığı/əhəmiyyəti. Stressə təsir edən amillərin öyrənilməsi, eləcə də universitetin müxtəlif kurslarında tələbələrdə stressin dinamikasının öyrənilməsi aktuallıq və əhəmiyyət daşıyır. Bu tədqiqatda əldə edəcəyimiz nəticələrlə stressin dinamikasını nəzərə alaraq müxtəlif kurslarda təhsil alan tələbələr üçün stressin idarə olunması və qarşısının alınması məqsədi ilə praktik tövsiyələr, dəstək proqramları hazırlana bilər.

Tədqiqatın məqsədi. Universitet tələbələrinin stress səviyyəsinin müxtəlif kurslarda dinamikasını və müxtəlif faktorların, eləcə də gender fərqlərinin stressin dinamikasına necə təsir etdiyini öyrənməkdir.

Tədqiqat sualları:

1. Müxtəlif kurslarda (I-IV) təhsil alan tələbələrin stress səviyyəsi necə dəyişir?
2. Stress səviyyəsi genderə görə fərqlilik göstərirmi?
3. Universitet tələbələrinin stressinin artmasına hansı faktorlar səbəb olur?

Nəzəri çərçivə. Stress, tələbələrin təhsil tələblərini yerinə yetirmək və təhsil məqsədlərinə nail olmaq üçün üzləşdikləri təzyiqlərə cavab olaraq münasibətini əhatə edir (Jagiello et., 2024). Ətraf mühitin qarşılıqlı təsiri, tələbələrin stress, narahatlıq yaşama ehtimalını artırır.

Al-Qahtani və Alsubaie universitet tələbələri arasında tədqiqat aparıb, stressə təsir edən

faktorları araşdırıblar, bu faktorlara fərdi və ətraf mühit faktorları aid edilir. Fərdi faktorlara tələbənin şəxsiyyətinin xüsusiyyətlərini misal göstərmək olar. Ətraf mühit faktorları isə müxtəlifdir. Akademik

stressə təsir edən əsas faktorlara valideynlərin gözləntiləri, təhsil yükü, müəllimlərin tələbləri, ev tapşırıqları, gələcək qayğısı və s. aiddir (Al-Qahtani & Alsubaie, 2020).

Rettew və digərlərinin (2021) apardığı bir araşdırma göstərir ki, nevroitik səviyyəsi yüksək olan tələblərdə stress səviyyəsi digər tələbələrə nisbətən daha yüksək olur. Başqa bir araşdırmada introvert olan tələbələr də stressə daha meyilli olduqları tədqiq edilib (Collings et., 2014). Araşdırmaların birində universitetin psixoloji sağlamlıq xidmətindən və universitetin tələbələrin şəxsi inkişafı və boş zamanını dəyərləndirmək üçün olan xidmətlərindən istifadə edən tələbələr, digər tələbələrə nisbətən daha az stress yaşayırlar. Həmçinin, akademik dəstək xidmətlərindən istifadə edən tələbələr stresslə daha yaxşı mübarizə aparırlar, nəticədə akademik uğur qazanırlar (Amanvermez et., 2020).

Universitetdə təhsil alan tələbələrdə stressin dinamikasının öyrənilməsi üzrə müxtəlif araşdırmalar aparılmışdır. Simon Zacharias Lahme və digərləri tərəfindən aparılan tədqiqatda birinci kurs fizika tələbələrinin semestr boyunca stress səviyyələri izlənilmişdir. Nəticə olaraq göstərilmişdir ki, dərslərinin əvvəlində stress səviyyəsi artır, imtahan dövründə yüksək qalır, tətil zamanı azalır. Stressə təsir edən əsas amillər arasında həftəlik tapşırıqlar, laboratoriya dərsləri və imtahan hazırlıqları qeyd edilmişdir (Lahme et., 2024). Digər bir tədqiqatda stomatologiya tələbələrinin müxtəlif kurslarda stress səviyyələri müqayisə edilmişdir. Nəticədə birinci kurs tələbələri digər kurslarla müqayisədə daha aşağı stress səviyyəsinə malik olduğu qeyd olunmuşdur. Ən yüksək stress səviyyələri üçüncü kurs tələbələrində müşahidə edilmişdir (Alzahem et., 2013). Başqa bir tədqiqatda Tibb ixtisası üzrə təhsil alan tələbələr üzrə aparılmışdır. Nəticədə birinci kurs ən stressli dövr kimi müəyyən edilmişdir. Stress səviyyələri ikinci və üçüncü kursda azalmış, sonuncu kursda yenə stress səviyyəsi yüksəlmişdir (Rafique et., 2019).

Stressə qarşı mübarizəni ümumilikdə 2 kateqoriyaya ayırırlar:

1. Vəziyyətlə üzləşməyə yönəlmiş fəaliyyətlər;
2. Stressli vəziyyətdən uzaqlaşmağa yönəlmiş fəaliyyətlər (Tobin et., 1989).

Müəlliflər stressli vəziyyətlə üzləşməyə yönəlmiş 4 konkret fəaliyyət növü fərqləndirmişlər:

1. Problem həlli- stressi yaranan vəziyyəti dəyişdirməyə yönəlmiş idrak və davranış strategiyaları;
2. İdrak yenidənqurması- stressli vəziyyətin mənasını dəyişdirməyə yönəlmiş idrak strategiyaları;
3. Sosial dəstək- emosional dəstək axtarışı ilə bağlı strategiyalar;
4. Emosional ifadə- stress zamanı yaranan emosiyaların sərbəst buraxılmasına yönəlmiş strategiyalar.

Stressli vəziyyətdən uzaqlaşmağa yönəlmiş fəaliyyətlər aşağıdakılardır:

1. Problemdən qaçma- hadisəyə dair düşüncə və davranışlardan imtina və inkar etməyə yönəlmiş strategiyalar;
2. Arzuolunan düşüncələr- reallığın stressli olmadığına dair arzulardan ibarət idrak strategiyaları;

3. Sosial uzaqlaşma- dostlardan, ailədən və yaxınlardan uzaq durmağa yönəlmiş strategiyalar;

4. Özünü tənqid- stressli vəziyyətin baş verməsi və onunla qeyri-adekvat mübarizəyə görə özünü günahlandırmağa əsaslanan strategiyalar.

Üzləşməyə yönəlmiş mübarizə strategiyaları daha çox adaptiv (uyğunlaşmağa kömək edən), uzaqlaşmağa yönəlmiş strategiyalar isə maladaptiv (uyğunsuz, zərərli) mübarizə formaları kimi qəbul edilir (Jauregui et., 2017).

Metodologiya

Tədqiqat iştirakçıları Sumqayıt Dövlət Universitetinin müxtəlif ixtisaslar üzrə təhsil alan I, II, III, IV kurs bakalavr tələbələrindən ibarətdir. Ümumilikdə tədqiqatda 200 tələbə iştirak etmişdir. İştirakçıların 100 nəfəri qadın, 100 nəfəri isə kişi cinsinə mənsubdur. Kurslara görə iştirakçı sayı- I kurs-50 nəfər, II kurs- 50 nəfər, III kurs-50 nəfər, IV kurs-50 nəfər olmuşdur.

Məlumatların toplanması: Tədqiqat kəmiyyət yanaşması əsasında həyata keçirilmişdir. Məlumatların toplanması Ayzenkin Şəxsiyyət Sorğusu (Eysenck

Personality Questionnaire, EPQ) – Nevrotiklik şkalası vasitəsilə aparılmışdır. Data toplamaq könüllülük prinsipinə əsaslanmışdır. Anketi doldurmaq təqribi orta hesabla 15 dəqiqə çəkmişdir və data toplamaq prosesi əyani olaraq kağız üzərində anonim formasında həyata keçirilmişdir.

Məlumatların təhlili: Anketdəki məlumatlar Microsoft Excel proqramına daxil edilmişdir. Məlumatların təmizlənməsi mərhələsində natamam cavablar ayırd edilərək tədqiqat işindən çıxarılmışdır. Əldə olunmuş nəticələr cədvəl və qrafik təsvir formasında verilmişdir.

Tədqiqatın etik tərəfi: Tədqiqatın bütün mərhələlərində etik prinsiplərə riayət edilmişdir. Tədqiqata başlamazdan əvvəl Sumqayıt Dövlət Universitetinin Tədris-Metodiki Mərkəzinin direktorundan etik icazə, həmçinin tələbələrlə tədqiqat keçirmək üçün icazə alınmışdır. Tədqiqat keçirilən qruplarda tədqiqatın məqsədi və üsulu tədqiqatçı tərəfindən izah olunmuşdur. Həmin tələbələrdən şifahi icazə alınaraq data toplanılmışdır.

NƏTİCƏ

Cədvəl 1.

Tələbələrin kurslara görə stress səviyyəsinin bölgüsü

	Aşağı	Orta	Yüksək
I Kurs (n=50)	12% (n=6)	38% (n=19)	50% (n=25)
II Kurs (n=50)	22% (n=11)	54% (n=27)	24% (n=12)
III Kurs (n=50)	28% (n=14)	50% (n=25)	22% (n=11)
IV Kurs (n=50)	14% (n=7)	40% (n=20)	46% (n=23)

Cədvəl 1-dən göründüyü kimi, I kurs tələbələrinin yarısı (50%) yüksək səviyyədə stress yaşamışdır. Bu göstərici, yeni tələbələrin universitet həyatına adaptasiya prosesi zamanı qarşılaşdıqları akademik və sosial çətinliklərdən irəli gələ bilər. Eyni zamanda, I kurs tələbələrinin 38%-i orta səviyyədə, 12%-i isə aşağı səviyyədə stress keçirdiyini qeyd etmişdir. II kurs tələbələri arasında yüksək stress səviyyəsi 24% təşkil etmişdir ki, bu da I kursla müqayisədə nəzərəcarpacaq dərəcədə azalmışdır. Orta stress səviyyəsi isə 54%-i təşkil etmiş, aşağı stress səviyyəsi isə 22% olmuşdur. Bu göstəricilər II kurs tələbələrinin universitet mühitinə nisbətən uyğunlaşdığını və I kursdakı yüksək stressin azaldığını göstərir. III kurs tələbələrində stress səviyyələri II kurs nəticələrinə yaxın olmuşdur. Belə ki, aşağı stress səviyyəsi 28%, orta stress səviyyəsi 50%,

yüksək stress isə 22% olmuşdur. Bu məlumatlar göstərir ki, təcrübə və akademik bacarıqların artması ilə tələbələrdə stressin idarə olunması yaxşılaşır. IV kurs tələbələri arasında isə yüksək stress nisbəti 46% təşkil etmişdir. Orta səviyyədə stress 40%, aşağı səviyyədə stress isə 14% olmuşdur. Bu göstəricilər göstərir ki, ali təhsilin son kursunda tələbələr, imtahan və diplom işləri ilə əlaqədar, akademik yükün artması səbəbindən yüksək stress yaşayırlar.

Ümumilikdə, nəticələr göstərir ki, universitet tələbələri arasında stress səviyyəsi ən yüksək I və IV kurslarda müşahidə olunur, II və III kurslarda isə stress orta səviyyədə saxlanır. Bu meyl tələbələrin universitetə adaptasiya prosesi və son kurslarda qarşılaşdıqları akademik yükün artması ilə izah oluna bilər.

Cədvəl 2.

Tələbələrin cinsə görə stress səviyyəsinin bölgüsü

	Aşağı	Orta	Yüksək
Kişi (n=100)	31% (n=31)	40% (n=40)	29% (n=29)
Qadın (n=100)	7% (n=7)	51% (n=51)	42% (n=42)

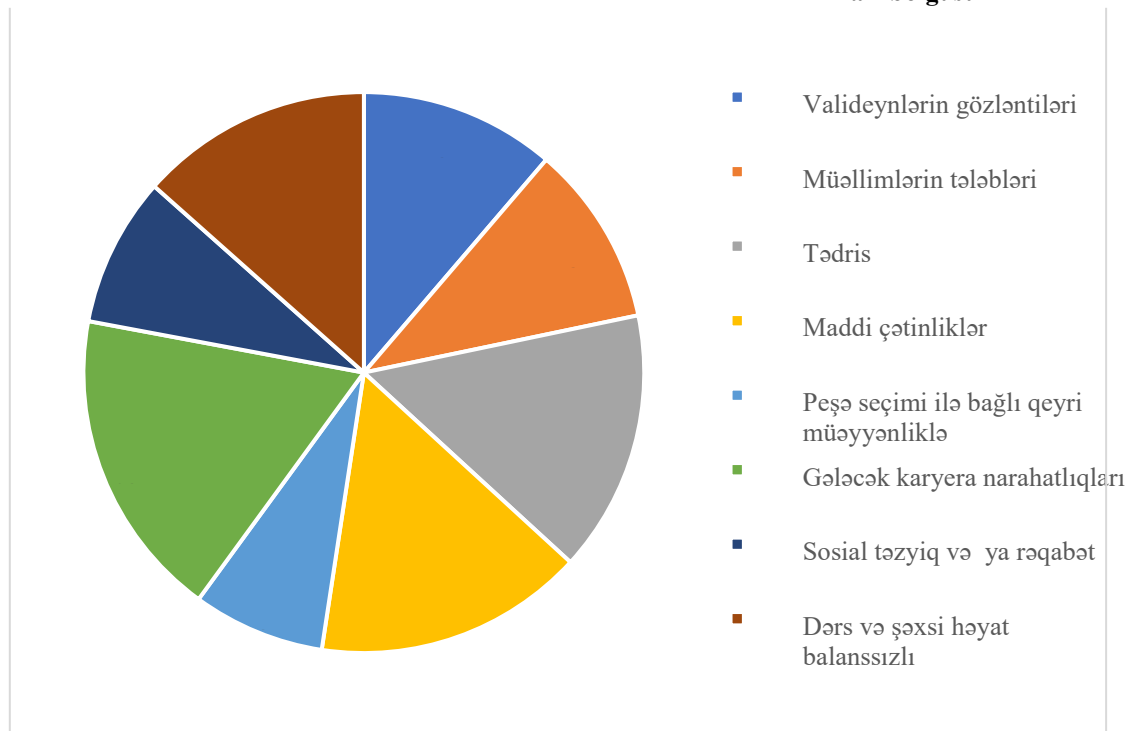
Cədvəl 2-dən göründüyü kimi, kişilər arasında aşağı və orta səviyyəli stress nisbəti qadınlara müqayisədə daha yüksəkdir. Kişi tələbələrin 31%-i aşağı səviyyədə, 40%-i orta səviyyədə, 29%-i isə yüksək səviyyədə stress yaşamışdır. Bu göstəricilər göstərir ki, kişi tələbələri arasında stressin paylanması daha balanslıdır və yüksək səviyyədə stress nisbəti nisbətən azdır. Qadın tələbələr arasında isə vəziyyət fərqlidir. Yalnız 7%-i aşağı səviyyədə stress keçirdiyini

bildirərkən, 51%-i orta və 42%-i yüksək səviyyədə stress yaşamışdır. Bu, qadın tələbələrdə yüksək stressin kişilərlə müqayisədə daha çox olduğunu göstərir.

Nəticələr göstərir ki, gender fərqləri akademik stressin səviyyəsinə təsir edə bilər. Xüsusilə qadın tələbələr, akademik öhdəliklər, imtahanlar və gələcək karyera ilə bağlı narahatlıqlar səbəbindən daha yüksək stress yaşayırlar. Kişilər isə stres faktorlarına nisbətən

daha az reaksiya verir və ya stressi daha effektiv idarə edə bilirlər.

Qrafik 1. Stressə təsir edən əsas faktorların faiz bölgüsü



Qrafik 1-də tələbələrin stress səviyyəsinə təsir edən əsas faktorlar təhlil edilmişdir. Tədqiqatda iştirak edən tələbələrin böyük bir qismi akademik stressin yaranmasına əsas səbəb gələcək karyera narahatlıqları (66,6%), maddi çətinliklər (58,1%), tədris yükü (56,1%), dərs və şəxsi həyat balanssızlığı (50%) faktorlarını qeyd etmişdilər. Akademik stressə təsir edən digər faktorlar isə, valideynlərin gözləntiləri (41,9%), müəllimlərin tələbləri (38,8%), sosial təzyiq və ya rəqabət (32,1%); peşə seçimi ilə bağlı qeyri-müəyyənliklər (28,4%) qeyd olunmuşdur. Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, akademik stressə ən çox təsir göstərən faktor gələcək karyera narahatlıqlarıdır. Bununla yanaşı akademik stressə yalnız təhsillə bağlı amillər deyil, bir sıra sosial, iqtisadi, fərdi amillərdə təsir edir.

Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, universitet tələbələri arasında akademik stress səviyyəsi kurslar və cinsiyyət görə fərqlilik göstərir.

MÜZAKİRƏ

Bu tədqiqatın məqsədi universitet tələbələrinin müxtəlif kurslar üzrə stressin dinamikasını, gender fərqlərinin mövcudluğunu araşdırmaq, akademik stressə təsir edən əsas faktorları aşkarlamaq idi. Tədqiqatın nəticələrindən də göründüyü kimi, I və IV kurs tələbələrində yüksək stress səviyyəsi müşahidə olunmuşdur. Eləcə də, kişilərə nisbətən qadınlarda stress səviyyəsi nisbətən yüksək təzahür etmişdir.

Brougham və digərləri tərəfindən aparılan bir tədqiqatda kişilərə nisbətən qadınlarda stress səviyyəsinin nisbətən yüksək təzahür olunduğu təsdiq olunur. Araşdırmanın nəticəsi apardığım tədqiqatın nəticəsi ilə üst-üstə düşür. Bu nəticə, qadınların daha çox emosional olması və sosial dəstək alması ilə əlaqələndirilə bilər, həmçinin tədqiqatda qadınlar daha çox emosional başa çıxma strategiyalarından istifadə edirlər, kişilər isə problemdən yayınma və ya özbaşına

həll yollarına üstünlük verirlər. Qadınların daha yüksək stress səviyyəsi göstərməsi onların daha çox emosional yüklənməyə məruz qalması ilə yanaşı, bu yükü ifadə etməkdə daha açıq olmaları ilə də əlaqələndirilə bilər. Kişi tələbələrin daha az stress bildirməsi onların problemdən yayınma və ya kişilərin daha çox daxili aləminə yönəlmələri ilə bağlı ola bilər (Brougham et., 2009).

Abdullah və digərləri tərəfindən aparılan tədqiqatda tələbələrin akademik stressinin akademik performansına, eləcə də, tələbələrin psixoloji sağlamlığına mənfi təsir göstərdiyi müəyyən edilmişdir. Tədqiqatda akademik stress səviyyəsi əsasən IV kursda artdığı qeyd olunur, buna səbəb diplom işi, məzuniyyət və işlə bağlı narahatlıqlar əsas səbəblər kimi verilmişdir. Bu tədqiqatda da həmçinin qadın tələbələrdə kişi tələbələrə nisbətən stress səviyyəsinin daha yüksək olduğu qeyd edilmişdir. Bu tədqiqatın nəticələri apardığım tədqiqatın nəticələri ilə bəzi məqamlarda oxşarlıq təşkil edir. Araşdırmada tələbələrin III, IV kurslara keçdikdə stress səviyyəsinin artdığı və psixoloji sağlamlığının zəiflədiyi qeyd olunub. Həmçinin, hazırkı tədqiqatda da I, IV kurs tələbələri arasında daha yüksək stress səviyyəsi qeydə alınıb. Nəticələrin belə olması diplom işi, gələcək karyera ilə bağlı narahatlıqlarla əlaqələndirilə bilər. Hər iki tədqiqatda tələbələrin stressinə təsir edən başlıca faktor karyera narahatlığı, tədris yükü önə (Abdullah et., 2024).

Təvsiyələr. Tədqiqatın nəticələrinə əsasən tələbələrin akademik performansını və psixoloji rifahını yaxşılaşdırmaq üçün bir sıra tövsiyələr verilə bilər. Akademik stressin tələbələrin emosional sağlamlığına, həmçinin akademik performansına təsirini nəzərə alaraq, ali təhsil müəssisələri səmərəli stressin idarə edilməsi proqramlarının yaradılmasına və həyata keçirilməsinə üstünlük verə bilər. Bu

proqramlara stress ilə mübarizə aparmaq üsullarını və bacarıqlarını öyrətmək üçün hazırlanmış bir neçə seminardan, materiallardan və psixoloji məsləhət xidmətlərindən ibarət ola bilər. Akademik stressin gender fərqlərinə təsirini nəzərə alaraq gender dəstək proqramları da hazırlanması faydalı ola bilər. Universitetlərdə psixoloji məsləhət xidmətləri təşkil oluna bilər, bu psixoloji məsləhət xidmətləri sayəsində tələbənin universitetdə təhsil aldığı müddət boyunca akademik stressinə, psixoloji sağlamlığına təsir edən əsas faktorlar müəyyən edilə bilər, eləcə də fərdiləşdirilmiş strategiyalar yaradıla bilər.

MƏHDUDİYYƏT

Tədqiqat yalnız bir universitetin tələbələri üzrə aparıldığı üçün, həmçinin bu universitetin bölgə universiteti olduğunu üçün bu, məhdudiyyət kimi qəbul edilmişdir.

Ədəbiyyat siyahısı:

1. Abdullah, T., Ali, J., & Alam, A. (2024). Academic stress and its impact on students' emotional well-being and performance at universities. *Journal of Educational Psychology and Pedagogical Sciences*, 4(1), 13–30.
2. Al-Qahtani, M. F., & Alsubaie, A. S. R. (2020). Investigating stress and sources of stress among female health profession students in a Saudi university. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, 477–484.
3. Alzahem, A. M., Van der Molen, H. T., & De Boer, B. J. (2013). Effect of year of study on stress levels in male undergraduate dental students. *Advances in Medical Education and Practice*, 4, 217–222.
4. Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., Ebert, D. D., Cuijpers, P., & Riper, H.
5. Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85–97.
6. Collings, R., Swanson, V., & Watkins, R. (2014). The impact of peer mentoring on levels of student wellbeing, integration and retention: A controlled comparative evaluation of residential students in UK higher education. *Higher Education*, 68(6), 927–942.
7. Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*. Advance online publication.
8. Jauregui, P., Onaindia, J., & Estévez, A. (2017). Adaptive and maladaptive coping strategies in adult pathological gamblers and their mediating role with anxious-depressive symptomatology. *Journal of Gambling Studies*, 33(4), 1081–1097.
9. Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.
10. Lahme, S. Z., Cirkel, J. O., Hahn, L., Hofmann, J., Neuhaus, J., Schneider, S., & Klein, P. (2024). From enrollment to exams: Perceived stress dynamics among first-year physics students [Preprint]. *arXiv*.
11. Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement: A cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC Psychology*, 13, Article 293.
12. Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Latif, R., Al Sunni, A., & Wasi, S. (2019). Comparing levels of psychological stress and its inducing factors among medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(6), 488–494.
13. Rettew, D. C., McGinnis, E. W., Copeland, W., Nardone, H., Bai, Y., & Rettew, J. (2021). Personality trait predictors of adjustment during the COVID pandemic among college students. *PLOS ONE*, 16(3), e0248895.
14. Siqueira, L., Diab, M., Bodian, C., & Rolnitzky, L. (2000). Adolescents becoming smokers: The roles of stress and coping methods. *Journal of Adolescent Health*, 27(6), 399–408.
15. Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343–361.
16. Zhang, S., Rehman, S., Zhao, Y., Rehman, E., & Yaqoob, B. (2024). Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence, and mindfulness in higher education: A longitudinal cross-lagged panel model approach. *BMC Psychology*, 12, Article 732.