

**Rəna Nüsrəddin qızı Cəbrayilova,**  
*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin  
Pedaqoji psixologiya kafedrasının baş müəllimi*  
<https://orcid.org/0009-0002-9335-4782>  
*E-mail: rena.cebrayilova1234@gmail.com*  
[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(4\).195-199](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(4).195-199)

## **TƏLƏBƏLƏRDƏ AKADEMİK STRESSİN TƏZAHÜR XÜSUSİYYƏTLƏRİ**

**Rana Nusraddin Jabrayilova,**  
*senior lecturer of the department of Educational psychology at  
Azerbaijan State Pedagogical University*

## **FEATURES OF ACADEMIC STRESS IN STUDENTS**

**Рена Нусреддин гызы Джабраилова,**  
*преподаватель кафедры Педагогической психологии  
Азербайджанского Государственного Педагогического Университета*

## **ОСОБЕННОСТИ АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ**

**Xülasə.** Elmi məqalədə akademik stress və onun fiziki, emosional, sosial, davranış təzahürləri araşdırılmışdır. Akademik stress tələbələrin təhsil həyatında qarşılaşdıqları müxtəlif təzyiqlər və narahatlıqlar nəticəsində yaranan emosional və fiziki bir hal və ya vəziyyətdir. Bu stressin təzahürləri müxtəlif formada ola bilər və tələbələrin həyat tərzinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edə bilər. Elmi məqalədə universitet tələbələrində akademik stressin nəzəri mövqeləri ardıcılıqla şərh edilmişdir.

**Açar sözlər:** *tələbələr, akademik stress, gərginlik, travmatik təsir, təhsil fəaliyyəti*

**Abstract.** The research article examines academic stress and its physical, emotional, social and behavioral manifestations. Academic stress is an emotional and physical state or condition that results from various pressures and anxieties that students face in their educational life. The manifestations of this stress can take various forms and can significantly affect the students' lifestyle. The research article consistently interprets the theoretical provisions of academic stress in university students.

**Keywords:** *students, academic stress, tension, traumatic impact, educational activities*

**Аннотация.** В научной статье рассматривается академический стресс и его физические, эмоциональные, социальные и поведенческие проявления. Академический стресс- это эмоциональное и физическое состояние или условие, возникающее в результате различных давлений и беспокойств, с которыми студенты сталкиваются в своей образовательной жизни. Проявления этого стресса могут принимать различные формы и могут существенно влиять на образ жизни студентов. В научной статье последовательно интерпретируются теоретические положения академического стресса у студентов вузов.

**Ключевые слова:** *студенты, академический стресс, напряжение, травматическое воздействие, учебная деятельность*

Stress problemi ən çox rast gəlinən problemlərdən biri olub və qalır aktual və eyni zamanda, onilliklər ərzində kifayət qədər öyrənilməmiş problemlərdəndir. Stress həyatımızın getdikcə davamlı və daimi hissəsinə çevrilir. O, orqanizmin fiziki sağlamlığına, psixi proseslərə və insanın sosial-psixoloji funksiyalarına təsir

edir ki, bu da insan həyatının bütün sahələrində özünü göstərir. İnsan həyatının əsas mərhələlərindən biri ali təhsil müəssisəsində təhsildir.

T.A. Zaxarenko bildirir ki, akademik gərginlik o zaman baş verir ki, tələbə müxtəlif tələblərdən yaranan gərginliyi hiss edir, bu tələb-

lərin onun uyğunlaşma imkanlarını aşması səbəbindən onun öhdəsindən gələ bilmir [1, s.480].

Tələbələrə daha çox travmatik təsir göstərən imtahan sessiyasıdır. Sessiya zamanı tələbələrin dərs yükü xüsusilə böyük olur. İmtahan sessiyası zamanı tələbənin əhval-ruhiyyəsinə, rifahına, psixikasına və psixo-emosional vəziyyətinə testlər və imtahanlar təsir edir.

İ.V. Qorodetskayanın araşdırmasının nəticələrinə görə, yüksək akademik iş yükü əksər universitet tələbələrində stresli vəziyyətlərin yaranmasına səbəb olan əsas amildir. Təhsillə bağlı stress ən çox gənc tələbələrdə özünü göstərir, sonra onun səviyyəsi azalaraq məzunlarda ən aşağı qiymətə çatır. Akademik stressin ən ümumi təzahürləri zəif yuxu, daimi vaxt çatışmazlığı hissi, pis əhval-ruhiyyə, depressiya, aşağı performans, artan yorğunluq; ən az rast gəlinənlər tənəffüs çətinliyi, mədə-bağırsaq problemləri, baş ağrısı, sosial əlaqələrin pozulması, ünsiyyət problemləri, əzələ gərginliyi və ya titrəmədir [2].

Ali təhsil müəssisəsində təhsil almaq şəxsiyyətin formalaşmasına böyük təsir göstərir. Tələbələr üçün stress kimi oxumaq da aktual məsələdir. Tələbələr üçün təhsil stressi problemi olduqca əhəmiyyətlidir, çünki onların vaxtının və enerjisinin əhəmiyyətli bir hissəsini təhsil alır [3].

Akademik stress sinir, ürək-damar və immunitet sistemlərinə mənfi təsir göstərir. Hər bir tələbə akademik stressə özünəməxsus şəkildə uyğunlaşır və reaksiya verir və nəticələr müxtəlif ola bilər. Stressli vəziyyətin ən təhlükəli nəticələrindən biri "stressi aradan qaldırmaq" və əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırmaq üçün spirtli içkilərin və narkotiklərin istifadəsi, həmçinin intihar ola bilər [3,s.2].

Təhsillə bağlı stress ən çox gənc tələbələrdə özünü göstərir, sonra onun səviyyəsi azalaraq məzunlarda ən aşağı qiymətə çatır. Akademik stressin ən ümumi təzahürləri zəif yuxu, daimi vaxt çatışmazlığı hissi, pis əhval-ruhiyyə, depressiya, aşağı performans, artan yorğunluq; ən az rast gəlinənlər tənəffüs çətinliyi, mədə-bağırsaq problemləri, baş ağrısı, sosial əlaqələrin pozulması, ünsiyyət problemləri, əzələ gərginliyi və ya titrəmədir. Universitetdə təhsil fəaliyyəti intellektual və emosional baxımdan ən gərgin fəaliyyət növlərindən biridir. Ali təhsil müəssisəsində təhsil əksər tələbələr üçün stressdir. Tədris fəaliyyətinin başlanğıcından bu və ya digər dərəcədə stress daim şagirdi təqib edir və

fəaliyyətin davranış, emosional, idrak, motivasiya sahələrində pozuntuların səbəbidir. Tələbəlik illərində aparıcı fəaliyyət təhsildir. Ali təhsil müəssisəsində əsəb gərginliyinin tələbələrin performansına və emosional fonuna mənfi təsir etdiyi hamımıza məlumdur. İmtahan zamanı bədən həddindən artıq narahatlıq və qorxu hiss edir. Üstəlik, bir nəticə var – imtahandan keçdikdən sonra psixi və fizioloji göstəricilər dərhal normallaşmır. Tədris və imtahan zamanı yaranan psixo-emosional stress əhəmiyyətli funksional dəyişikliklərə səbəb olur və onun uzunmüddətli təsiri bir sıra xəstəliklərin inkişafına zəmin yaradır.

Psixologiyada akademik stress fenomeni yeni deyil. Hans Selye tərəfindən kəşf edilən stress, neyrohumoral reaksiyaların universal kompleksi sayəsində orqanizmlərin müxtəlif ətraf mühit amillərinə uyğunlaşmasına imkan verdiyi üçün həyatın fundamental təzahürlərindən biridir. Akademik stress və stress müqavimətinin müasir tədqiqatları bildirməyə imkan verir ki, təhsil və peşə fəaliyyəti zamanı stress bir sıra xüsusi psixoloji təzahürlər, o cümlədən: dərslərlə bağlı çətinliklər, mənfi emosiyalar, narahat zehni təcrübələr, iradi və mənəvi tənziqləmə ilə bağlı çətinliklər, başqalarına və özünə qarşı aqressiya, apatiya ilə özünü göstərir. Tələbələrin həyatının bu dövründə inkişaf və özünüinkişaf prosesini müşayiət edən akademik stress adaptiv qabiliyyətlərə və stress müqavimətinə sanki çağırış təqdim edir.

**Akademik stress** tələbələrin təhsil həyatında qarşılaşdıqları müxtəlif təzyiqlər və narahatlıqlar nəticəsində yaranan emosional və fiziki bir hal və ya vəziyyətidir. Bu stressin təzahürləri müxtəlif formada ola bilər və tələbələrin həyat tərzinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edə bilər. Akademik stressin **fiziki təzahürlərinə** aiddir:

- **Yuxusuzluq və yorğunluq:** stress altında olan tələbələr tez-tez yuxusuzluq dan əziyyət çəkir və bununla bağlı olaraq onlarda fiziki yorğunluq hissi yaranır.

- **Baş ağrıları və mədə problemləri:** stressin bədənə təsiri nəticəsində tələbələrdə baş ağrıları, mədə-bağırsaq problemləri (məsələn, qarın ağrıları, mədə yanması) daha tez-tez müşahidə edilə bilər.

- **Ürək döyüntüsünün artması:** stressli vəziyyətlər ürək döyüntüsünün sürətlənməsinə səbəb ola bilər.

Akademik stressin *davranış təzahürlərinə* aiddir:

- **Motivasiya itkisi:** stressə məruz qalan tələbənin dərslərini hazırlamağa və ya layihələri başa çatdırmaqda marağı, həvəsi olmur.

- **İctimai təcrid:** stressə səbəb olan amilləri aradan qaldırmağa çalışan tələbələr sosial fəaliyyətlərdən uzaqlaşır və ya dostları ilə daha az vaxt keçirirlər.

- **Ağır təlim yükünə reaksiya:** Tələbələr çoxlu tapşırıqlar və imtahanlar qarşısında özlərini son dərəcədə çalışqan və ya əksinə yorğunluğun qarşısını almağa çalışan kimi görünü bilirlər.

Akademik stressin *emosional təzahürlərinə* aiddir:

- **Narahatlıq və gərginlik:** Tələbələr tez-tez dərslər, imtahanlar və layihələr barədə narahat ola bilirlər.

- **Depressiyaya məruz qalma:** Uzun müddətli stress tələbənin emosional vəziyyətinə mənfi təsir edə bilər ki, bu da depressiya ilə nəticələnir.

- **Ağlamaq və hisslərin toplanması:** tərifsiz qalma qorxusu və ya mükəmməl olma təzyiqi tələbələrin özlərini kədərli və narahat hiss etmələrinə səbəb olur.

- **Ümidsizlik:** Tələbələr qarşılarına qoyulmuş məqsədlərə çatmaqda çətinlik çəkdikdə ümidsizlik hissi yaşayırlar.

Akademik stressin *sosial təzahürlərinə* aiddir:

- **Tələbələrdə sosial təcrid və sosial əlaqə zəifliyi:** akademik stress tələbələrin sosial əlaqələrini zəiflədir, çünki onlar daha çox təhsilə fokuslanmağa və sosial fəaliyyətlərdən uzaq durmağa meyllidirlər.

- **Ailə ilə münasibətlərin gərginləşməsi:** akademik stress bəzən ailə üzvləri ilə mübahisələrə və gərgin münasibətlərə səbəb olur.

Universitet tələbələrində akademik stressin gedişatını başa düşmək üçün əhəmiyyətli tədqiqatların əsas müddələrinin təhlilinin nəticələrini, eləcə də universitet müəllimi kimi öz çoxillik peşəkar təcrübəmi ümumiləşdirərək sistemli müşahidələrim əsasında aşağıdakı nəzəri mövqeləri nəzərdən keçirək:

**Birincisi,** akademik stressin dominant xronometrləri standartlaşdırılmış qiymətləndirməyə məruz qalan imtahanlardır. Hər semestr ərzində müəyyən vaxtlarda tələbələr akademik öhdəliklər, iqtisadi çətinliklər, vaxtın idarə edil-

məsi bacarıqlarının zəif olması səbəbindən mə-nəvi və psixoloji təzyiqlərlə üzləşirlər.

**İkincisi,** akademik stressin universal göstəriciləri var ki, onlardan ən əhəmiyyətlisi əsəbpsixi gərginlikdir. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, yaşanan stresli vəziyyət şagirdlərin performansına və emosional tonusuna mənfi təsir göstərir, nəticədə apatiya, əsəbilik, diqqəti cəmləməkdə çətinlik, depressiya halı, əhvalın dəyişməsi və s. halları baş verir.

**Üçüncüsü,** tələbələrdə müxtəlif təhsil formaları olan akademik stressin yaranması və təzahürünün təbiətində özünəməxsus xüsusiyyətlər var. Tələbələr üçün akademik stress problemi daha çox təhsil fəaliyyətinin əmək intensivliyi və müxtəlif fəaliyyət formalarını, o cümlədən təhsillə əlaqəli olmayan, lakin asudə vaxtlarını doldurmaq istəyi ilə əlaqələndirilir. Tələb olunan hesabat formalarının artan həcmi nəzərə alaraq yüksək akademik göstəricilərə nail olmaq istəyi ilə təhsil onların vaxtının və enerjisinin çox hissəsini alır və iş, istirahət və şəxslərarası ünsiyyət üçün vaxtın bölüşdürülməsi ilə ziddiyyətlərə səbəb olur.

**Dördüncüsü,** akademik stressə reaksiya fərdi stressorların fəaliyyəti ilə əlaqələndirilir. Bunlara bir sıra sosial, emosional, fiziki və ailə problemlərinin təhsil problemləri ilə tamamlandığı və gələcəyin qeyri-müəyyənliyini artırdığı stress gərginliyi təcrübəsi daxildir. Bir qayda olaraq, mürəkkəb sosial mühitə malik tələbələrin öyrənmə qabiliyyətləri və akademik nəticələri sosial mühitdə çətinliklərlə üzləşdikdə daha da pisləşir. Tələbələr inanırlar ki, bu problemlər aradan qaldırılsa, onların akademik uğurları daha da yüksələcək. Ailənin və yaxınlarının adekvat mə-nəvi və maddi dəstəyi tələbənin vaxtının və şəxsi resurslarının xərclərini kompensasiya edir.

**Beşincisi,** akademik gərginliyin sosial və maliyyə gərginliyi ilə əlaqəsi haqqında əldə edilmiş məlumatlar tələbələrin akademik fəaliyyətinin müşahidəsi ilə təsdiqlənir. Tələbələr yüksək akademik stress yaşayırlarsa, onlar ətraf mühitlə tam ünsiyyət qura bilmirlər, bu da anlaşılmaqlara və münaqişələrə, o cümlədən münasibətlərin pozulmasına səbəb olur. Müşahidə zamanı qeyd olunur ki, qrupda ünsiyyət problemlərinin olması onların akademik göstəricilərinə mənfi təsir göstərir, qrupla akademik testlərdən keçmək üçün qarşılıqlı yardımın və birgə emosional reaksiyanın olmaması səbəbindən

akademik stressi artırır. Akademik stress, həmçinin fəaliyyət və sosial fəaliyyətlərə həddindən artıq diqqət müvəqqəti məşğulluq və ya dərin münasibətlər (sevgi, dostluq) ilə də artırılabilir ki, bu da dərslərə hazırlaşmaq üçün vaxt itkisinə səbəb ola bilər.

**Altıncısı,** akademik stressin şiddəti və müddəti fərdin özünüqiymələndirməsindən, sosial statusundan, məktəbdənkənar fəallıqla və ondakı uğurdan təsirləndiyini düşünməyə əsas verir. Tələbə fəallarının universal və ümumi mədəni səriştələri akademik gərginliyə sərf olunan vaxtı azaltmağa və çətinliyi kifayət qədər tez aradan qaldırmağa imkan verən əhəmiyyətli şəxsi resurs təşkil edir. Tənhalıq və sosial fəaliyyətsizlik tələbələrə mövcud sosial resurslardan istifadə etmələrinə maneə olur, təhsil borcuna görə universitetdən qovulana qədər akademik stress risklərini artırır.

**Yeddincisi,** səmərəsiz özünüidarə etmə, iqtisadi çətinliklər, yuxu çatışmazlığı və təcrübəli rol münasibətləri səbəbindən akademik stress keçirmə riski qrupunu ailə və işləyən tələbələr təşkil edir.

**Səkkizincisi,** fiziki məhdudiyyəti olan tələbələrdə akademik stressin xüsusi çətin təcrübəsi qeyd olunur. Ali təhsil müəssisələrində təhsilin çətin olması, seçilmiş peşənin xüsusiyyətləri çox vaxt onlar üçün adekvat qiymətləndirilmir, büdcə yerinə müsabiqədənkənar qəbul üçün üstünlüklərlə dəstəklənir, yalnız dolayı yolla qəbul komissiyasına ərizə təqdim etmə anını müəyyənləşdirir.

**Doqquzuncu,** koqnitiv strategiyalar və özünütənzimləmə üsulları (meditasiya, autogenik məşq, yuxu) akademik stressi aradan qaldırmaq üçün müsbət strategiyalar hesab edilir. Həbbi və maraqlar tələbələrə akademik stressin öhdəsindən gəlməyə kömək edir ki, bu da tədqiqat məlumatları ilə təsdiqlənir. Qeyd etmək lazımdır ki, əgər tələbə fərdi psixoaktiv maddələrin istifadəsinə imkan verən mübarizə strategiyasını seçərsə akademik stress tez-tez mənfi emosional vəziyyətlərin (narahatlıq, apatiya, qorxu) inkişafına səbəb olar. Asılılıq davranışı ilə əlaqəli nəticələr fiziki sağlamlıq problemlərinin yaranması, münasibətlərin pozulması fərdin sonrakı həyatında uzunmüddətli mənfi təsirlərin yaranmasına imkan yaratmış olar.

**Onuncu,** tələbələrin akademik təlim yüklərinin öhdəsindən effektiv çıxması və bununla

bağlı akademik stress şəxsiyyətin öhdəsindən gəlmə strategiyalarının fərdi inkişafını, habelə onun özünüidarəetmə qabiliyyətini müəyyənləşdirir ki, bu da gələcəkdə onların rəqabətli sosial mühitdə peşəkar kimi yetişməsinə mühüm təsir göstərir. Mübahisə etmək olar ki, akademik stress həyatın bir anıdır, onun özəlliyi faktiki emosional gərginlik vəziyyətinə səbəb olan, özünü tənzimləməkdə çətinlik yaradan, psixoloji sabitliyi qoruyan, aparıcı fəaliyyətləri çətinləşdirən, şəxsiyyətin özünü inkişaf etdirməsi və onun mövcudluğu üçün yeni imkanlar yaradan xarici stress amilinin olmasıdır.

Beləliklə, akademik stress müxtəlif cavab variantlarında, risk və qeyri-müəyyənlik vəziyyətlərində yaranmış gərginliyin həlli üçün müxtəlif imkanlarda özünü göstərən psixoloji hadisə kimi qəbul edilə bilər. Stressin effektiv çevrilməsi üsullarını mənimsəmək psixi və xroniki stresslə əlaqəli pozuntuların qarşısını almağa kömək edəcəkdir. Stress insanın həyatında həmişə mövcuddur. Bu konsepsiya gündəlik həyatımızda möhkəm şəkildə formalaşmışdır. Stress həmişə zərər verə bilməyən bir vəziyyətdir. Daha yaxından araşdırıldıqda stress maneələri dəf etməyə və təhlükədən qaçmağa kömək edir.

Tədris prosesində gərginlik tənzimlənməlidir. Bununla belə, öyrənmə stressini idarə etmək və qarşısını almaq üçün ilk növbədə stressin əlamətlərini və əsas mənbələrini müəyyən etmək lazımdır. Yalnız bu halda siz öyrənmə stressini idarə etmək üçün effektiv yanaşma və üsullar seçə bilərsiniz. Stressin təsiri altında orqanizm müxtəlif ətraf mühit amillərinə uyğunlaşır. Buna görə də, hər hansı bir kritik vəziyyətdə, həmişə müsbət emosiyalara diqqət yetirmək daha yaxşıdır. Tədris prosesində gərginlik tənzimlənməlidir. Bu, pedaqoqların, müəllimlərin, psixoloqların vəzifələrindən biridir. Bəlkə də bunun həlli yolları təlim kurslarının və texnologiyaların təhsil prosesinə daxil edilməsindədir.

**Problemin aktuallığı.** Tədqiqatın aktuallığı tələbələrdə akademik stressin aradan qaldırılması üçün metod və vasitələrin seçilməsinə yönəlməsi ilə müəyyən olunur.

**Problemin elmi yeniliyi.** Elmi məqalədə akademik stress və onun fiziki, emosional, sosial, davranış təzahürləri araşdırılmışdır.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

**Ədəbiyyat**

1. Захаренко, Т.А. Учебный стресс: причины и проявления / Т.А. Захаренко, Е. И. Кулько // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции.- Екатеринбург: РГППУ, -2017. -с.- 480–484.
2. Городецкая И.В. Оценка уровня учебного стресса у студентов ВГМУ / И.В. Городецкая, О.И. Солодовникова // - Вестник ВГМУ: -2016. №2. - с.118– 128.
3. Киселева Е.В., Акутина С.П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // - Москва: Молодой ученый. -2017. № 6. -с.-417-419.

**Redaksiyaya daxil olub:** 13.06.2025