

ÜMUMİ PSIXOLOGİYA
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ
GENERAL PSYCHOLOGY**YENİYETMƏLƏRDƏ STRESİN AKADEMİK NƏİLİYYƏTLƏRƏ TƏSİRİ:
PSIXOLOJİ VƏ PEDAQOJİ BAXIŞ****Sevər Sərvət qızı Mirzəyeva***Sumqayıt Dövlət Universitetinin dosenti***ORCID:** 0000-0001-9861-5211**E-mail:** severmirzayeva@gmail.com**Dursun Ramil qızı Mustafazadə***Sumqayıt Dövlət Universitetinin magistrantı***ORCID:** 0009-0003-5134-8170**E-mail:** mustafazaddursun@gmail.com**Açar sözlər:** *stres, akademik nailiyyət, sosial dəstək, təhsil motivasiyası, yeniyetmə psixologiyası***Ключевые слова:** *стресс, академические достижения, социальная поддержка, мотивация обучения, психология подростков***Key words:** *stress, academic achievement, social support, educational motivation, adolescent psychology*

Yeniyetməlik dövrü insan inkişafında keçid mərhələsi hesab olunur və 12-20 yaş aralığını əhatə edir [8]. Bu dövr həm bioloji, həm psixoloji, həm də sosial dəyişikliklərlə xarakterizə olunur. Erikson yeniyetməliyi “psixi marafon” adlandırmış və onu yetkin həyata keçid üçün zəruri bir mərhələ kimi təsvir etmişdir. Yeniyetmələr bu dövrdə həm kimlik formalaşdırmaq, həm də müstəqillik qazanmaq uğrunda daxili mübarizə aparırlar.

Stress isə, insanın daxili və ya xarici təzyiqlərə cavab olaraq yaşadığı psixoloji və fizioloji reaksiya sistemidir. Yeniyetmələr üçün stressorlar (stress yaradan amillər) arasında akademik tələblər, sosial münasibətlərdəki çətinliklər, ailə problemləri və gələcək narahatlıqları ön planda durur [15].

Araşdırmalar göstərir ki, yeniyetmələr arasında əsas stres mənbələri akademik tələblər, valideynlərlə münasibətlər, dostluq əlaqələri və gələcəyə dair qeyri-müəyyənlikdir [17]. Məktəb dəyişiklikləri, qiymətləndirmə meyarlarının sərtləşməsi, müəllim və valideynlərin gözləntilərinin artması da stressin əsas səbəblərindəndir. Fiziki görünüşdəki dəyişikliklər və sosial statusla bağlı narahatlıqlar da bu yaş dövründə stressi artıran amillər sırasındadır [2]. Bundan əlavə, ailədaxili münaqişələr, yeni ictimai mühitə köçmək, romantik münasibətlərin başlanğıcı və ya sonu, iqtisadi çətinliklər və həmyaşd təzyiqi də yeniyetmələrdə stress yaradır [11].

Stres yeniyetmələrin akademik nailiyyətlərini birbaşa təsir edir. Yüksək stres səviyyəsi yaddaş problemlərinə, diqqət dağınıqlığına və motivasiya azalmasına səbəb olur [3]. Bu, nəticədə zəif qiymətlərlə, imtahan uğursuzluqları ilə və məktəbə qarşı mənfi münasibətlə nəticələnə bilər. Əldə olunan nəticələrə görə, stressin uzunmüddətli təsiri həm psixoloji, həm də fiziki sağlamlıq problemlərinə gətirib çıxarır və akademik performansı davamlı olaraq zəiflədir [9].

Yeniyetmələr stressə müxtəlif səviyyələrdə reaksiya verirlər:

Koqnitiv səviyyədə: Yaddaş pozğunluğu, düşüncə blokları, qərarlılıq, mənfi düşüncə tərzini formalaşdır bilər.

Emosional səviyyədə: Əhval dəyişiklikləri, narahatlıq, depressiya, aqressiv davranışlar müşahidə olunur.

Fizioloji səviyyədə: Baş ağrıları, ürəkdöyülmə, əzələ gərginliyi, həzm problemləri kimi somatik simptomlar meydana çıxır.

Davranış səviyyəsində: Nail biting (dırnaq yemək), alkoqol və ya dərman istifadəsi kimi mənfi davranış modelləri inkişaf edə bilər [9].

Pedaqoji baxımdan, məktəb və müəllimlər stressin azaldılmasında əhəmiyyətli rol oynayır. Müəllimlərin şagirdlərə yönəlik dəstəkləyici münasibəti, realistik gözləntilər, müsbət motivasiya strategiyaları stress səviyyəsinin aşağı salınmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Stress idarəetmə texnikalarının, xüsusilə relaksasiya üsullarının, yeniyetmələrin stress səviyyəsini azaltmaqda səmərəli olduğu təsdiqlənmişdir. Romaniyada aparılan bir tədqiqatda, relaksasiya seanslarında iştirak edən yeniyetmələrin stress səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə azaldığı müşahidə olunmuşdur.

Bundan əlavə, mindfulness texnikaları, yəni şüurlu diqqət məşqləri yeniyetmələrdə emosional tənzimləmə qabiliyyətini artırır və stressin mənfi təsirlərini azaldır [Sharma & Rush, 2014].

Yeniyetmələrin stressə qarşı mübarizə qabiliyyəti onların fərdi psixoloji resurslarından və sosial dəstək sistemlərindən asılıdır. Fərdi strategiyalar arasında problemə yönəlik həll yolları tapmaq, emosional tənzimləmə bacarıqları və pozitiv özünütəsdiq yanaşmaları mühüm rol oynayır.

Tədqiqatlar göstərir ki, yüksək özünə inam və müsbət mənlik qavrayışı olan yeniyetmələr stresslə daha uğurla mübarizə aparırlar. Özünü səmərəli hesab edən yeniyetmələr akademik tapşırıqlarla qarşılaşdıqda daha az stress yaşamağa meyllidirlər [Bandura, 1997].

Sosial dəstək isə stressin təsirini azaldan ən mühüm amillərdən biridir. Ailənin, dostların və müəllimlərin verdiyi emosional və praktiki dəstək yeniyetmələrin stresslə mübarizə gücünü artırır. Tədqiqatlar sübut edir ki, ailə dəstəyi yeniyetmənin emosional sabilliyini qoruyur və akademik sahədə uğur qazanmaq ehtimalını artırır.

Akademik motivasiya və stress arasında qarşılıqlı təsir mövcuddur. Yüksək daxili motivasiya (öyrənməyə maraq, şəxsi inkişaf arzusu) stressin mənfi təsirini azaldır və akademik performans artırır [Deci & Ryan, 1985]. Motivasiya olmadan edilən akademik fəaliyyət isə yeniyetmələrdə əlavə stress yaradır və öyrənmə prosesindən zövq almağı çətinləşdirir.

Öz-özünü motivasiya etmə və daxili motivasiyanı gücləndirmək üçün müəllimlərin rolu böyükdür. Müəllimlər şagirdlərin maraqlarını stimullaşdırmaqla və onları öyrənməyə həvəsləndirməklə stress səviyyəsini azalda bilərlər. Əlavə olaraq, məqsədyönlü motivasiya (məsələn, özünü inkişaf etdirmək məqsədilə öyrənmək) performans yönüli motivasiyaya (digərlərindən üstün olmaq istəyi) nisbətən daha az stress yaradır və daha davamlı akademik uğurlar təmin edir.

Problemin aktuallığı. Yeniyetmələrdə stressin artması və bunun akademik nailiyyətlərə mənfi təsiri müasir dövrdə təhsil və psixologiya sahəsində ciddi problem olaraq qalır. Qlobal dəyişikliklər, sosial təzyiqlər və akademik tələblərin yüksəlməsi bu mövzunun tədqiqini daha da aktuallaşdırır.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə yeniyetmələrin stressə verdiyi reaksiyalar koqnitiv, emosional, fizioloji və davranış səviyyələrində sistemli şəkildə təhlil edilir. Eyni zamanda, sosial dəstək və motivasiya amillərinin stresin təsirini necə azalda biləcəyi haqqında yeni yanaşmalar təqdim olunur.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Təhsil müəssisələrində, məktəblərdə və psixoloji xidmətlərdə yeniyetmələr üçün stress idarəetmə proqramlarının hazırlanması və tətbiqi üçün praktik tövsiyələr verilir. Müəllimlərə və valideynlərə yönəlik real strategiyalar göstərilir ki, bu da akademik uğurun artırılmasına və psixoloji sağlamlığın qorunmasına xidmət edə bilər.

Ədəbiyyat

1. Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman. 1997.
2. Blyth, D. A., Simmons, R. G., & Zakin, D.F. Satisfaction with body image for early adolescents: The impact of pubertal change and school context. *Journal of Youth and Adolescence*. 1985.
3. Coffman, D. L., et al. Stress and academic performance: Empirical evidence. *Journal of Adolescence*. 2007.
4. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. 1985.
6. Dweck, C. S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*. 1986.
7. Erikson, E. H. *Childhood and society*. New York: Norton. 1963.
8. Erikson, E. H. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton. 1968.
9. Hardy, D. F., & Smith, M. F. Stress and academic achievement. *Educational Research Quarterly*. 1988.
10. Holdevici, I., & Crăciun, M. Techniques for stress management in adolescents. *Romanian Journal of Psychology*. 2013.
11. Larson, R. W., Clore, G. L., & Wood, G. A. Emotions and romantic relationships: Variations across adolescence. *Journal of Research on Adolescence*. 1999.
12. Malecki, C. K., & Demaray, M. K. What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*. 2003.
13. Malecki, C. K., & Elliott, S. N. Adolescents' ratings of perceived social support: The development of the Student Social Support Scale. *Journal of School Psychology*. 1999.
14. Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000.
15. Seiffge-Krenke, I. *Stress, coping, and relationships in adolescence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1993.
16. Sharma, M., & Rush, S.E. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2014.

17. Simmons, R. G., & Blyth, D. A. Moving into adolescence: *The impact of pubertal change and school context*. New York: Aldine de Gruyter. 1987.

18. Wentzel, K. R. Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*. 1998.

S.S. Mirzəyeva, D.R. Mustafazadə

**Yeniyetmələrdə stresin akademik nailiyyətlərə təsiri: psixoloji və pedaqoji baxış
Xülasə**

Məqalədə yeniyetmələrin yaşadıkları stressin onların akademik performanslarına necə təsir etdiyi araşdırılır. Yüksək səviyyəli stress yaddaşı, konsentrasiyanı və motivasiyanı zəiflədə bilər, nəticədə akademik nailiyyətlərə zərər verə bilər. Bununla belə, dəstəkləyici sosial əlaqələr, müsbət müəllim iştirakı və güclü fərdi mübarizə strategiyaları bu mənfi təsirləri azalda bilər. Bundan əlavə, məqalədə stressin səmərəli idarə edilməsində istirahət və zəhinlilik texnikalarının rolu da vurğulanır.

С.С. Мирзаева, Д.Р. Мустафазаде

**Влияние стресса на успеваемость подростков:
психолого-педагогический взгляд
Резюме**

В статье рассматривается, как стресс, испытываемый подростками, влияет на их успеваемость. Высокий уровень стресса может ослабить память, снизить концентрацию и мотивацию, в конечном итоге нанося вред академическим успехам. Однако поддерживающие социальные отношения, позитивное участие учителя и сильные индивидуальные стратегии преодоления могут уменьшить эти негативные эффекты. Кроме того, в статье подчеркивается роль методов релаксации и осознанности в эффективном управлении стрессом.

S.S. Mirzayeva, D.R. Mustafazadeh

**The impact of stress on academic achievement in adolescents: a psychological and
pedagogical perspective
Summary**

The article explores how stress experienced by adolescents affects their academic performance. High stress levels can weaken memory, reduce concentration, and lower motivation, ultimately harming academic success. However, supportive social relationships, positive teacher involvement, and strong individual coping strategies can lessen these negative effects. Additionally, the article highlights the role of relaxation and mindfulness techniques in managing stress effectively.

Redaksiyaya daxil olub: 15.09.2025