



სტუდენტების აკადემიური სტრესი

თენგიზ ვერულავა¹ ქეთი დიასამიძე², თამთა სიჭინავა², მარიამ ხუბულავა²

² მედიცინის აკადემიური დოქტორი, პროფესორი

¹ ჰუმანიტარულ და სოციალურ მეცნიერებათა სკოლა, კავკასიის უნივერსიტეტი

აბსტრაქტი

შესავალი: სკოლის დამთავრების შემდეგ უნივერსიტეტი არის მნიშვნელოვანი, გარდამტეხი ეტაპი სტუდენტების ცხოვრებაში. მათზე ზემოქმედებენ აკადემიურ წარმატებასთან დაკავშირებული სხვადასხვა სტრესორები. სტუდენტები, რომლებიც განიცდიან აკადემიურ სტრესს აღენიშნებათ დაბალი სასწავლო უნარები, არაეფექტური დროის მენეჯმენტი, სწავლა გამოცდებისათვის, რომლებმაც შეიძლება განაპირობოს დაბალი აკადემიური მოსწრება. კვლევის მიზანია აკადემიური სტრესის ეფექტის შესწავლა სტუდენტების აკადემიურ მოსწრებაზე. **მეთოდოლოგია:** რაოდენობრივი და თვისებრივი კვლევის ფარგლებში გამოიკითხა კავკასიის უნივერსიტეტის ბაკალავრიატის სტუდენტები. **შედეგები და დისკუსია.** კვლევამ გამოავლინა, რომ აკადემიური სტრესი პირდაპირ კორელაციაში სტუდენტების აკადემიურ მოსწრებასთან და უარყოფითად მოქმედებს მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. განსაკუთრებით მაღალი აკადემიური სტრესის მაჩვენებლი შეიმჩნევა დასაქმებულ სტუდენტებში. **რეკომენდაცია:** აკადემიურ სტრესთან ეფექტურად გასამკლავებლად საჭიროა სტუდენტებმა შეიმუშაონ სტრესის დაძლევის სტრატეგიები.

საკვანძო სიტყვები: აკადემიური სტრესი, დასაქმებული სტუდენტების აკადემიური სტრესი, სასწავლო უნარ-ჩვევები, აკადემიური სტრესის დაძლევის მეთოდები

ციტირება: თენგიზ ვერულავა, ქეთი დიასამიძე, თამთა სიჭინავა, მარიამ ხუბულავა. სტუდენტების აკადემიური სტრესი. ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია, 2020; 4

Academic Stress Among University Students

Tengiz Verulava¹

Keti Diasamidze, Tamta Sitchinava, Mariam Khubulava

¹ MD, PhD, Professor

² School of Humanities and Social sciences, Caucasus University

Abstract

Introduction: University life is a major transition for undergraduate students. As a result, students are affected by different stressors related to academic success. Students, who experience academic stress, have bad study habits, poor time management, studying for exams and overload coursework. The aim of the study is to determine the effect of academic stress on bachelor student's academic performance. **Methodology:** The study of student's academic stress was carried out by quantitative method (online survey) and qualitative method (in-depth interview) among the bachelor students of Caucasus University. **Results and discussion:** The problem of academic stress is acute problem in students. The study clearly showed that academic stress is directly correlated with students' academic performance and have negative effects on their health. Especially, high academic stress indicators are observed in employed students. **Recommendation:** It is necessary to develop special methods and strategies to effectively deal with academic stress.

Keywords: Academic stress, employed students' academic stress, study habits. **Quote:** Tengiz Verulava, Keti Diasamidze, Tamta Sitchinava, Mariam Khubulava. Academic stress of students. Health Policy, Economics and Sociology, 2020; 4

შესავალი

სკოლის დამთავრების შემდეგ უნივერსიტეტი არის მნიშვნელოვანი, გარდამტეხი ეტაპი სტუდენტების ცხოვრებაში, რადგან შეუძლიათ მიიღონ დამოუკიდებელი გადაწყვეტილებები სოციალურ და აკადემიური აქტივობებთან დაკავშირებით მშობლების ჩარევების გარეშე. თუმცა, ახლად მოპოვებული დამოუკიდებლობის ფონზე, სტუდენტები ცდილობენ ეს გადაწყვეტილებები მშობლების მოლოდინებს შეესაბამებოდეს (Smith, T & Renk, K 2007). ამასთან ერთად, საზოგადოება

დარწმუნებულია, რომ რეიტინგული უნივერსიტეტის დამთავრება არის კარგი სამსახურის, მაღალი შემოსავლებისა და სოციალური სტატუსის გარანტი (Ang, R.P., & Huan, V.S 2006).

სტუდენტებზე ზემოქმედებენ სხვადასხვა სტრესორები, რომლებიც დაკავშირებულია აკადემიურ წარმატებასთან (Sreeramareddy, C.T at al 2007). კვლევები ადასტურებენ, რომ სტუდენტები, რომლებიც განიცდიან აკადემიურ სტრესს აღენიშნებათ დაბალი სასწავლო უნარები, მათ შორის, დროის არაეფექტური მენეჯმენტი (Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L., & Philips A.P 1990), სწავლა მხოლოდ გამოცდებისათვის (Baldwin, D.A., Willkinson, F.C., & Barkley, D.C. 2009), რომლებმაც შეიძლება განაპირობოს დაბალი აკადემიური მოსწრება. აკადემიურ სტრესთან ეფექტურად გასამკლავებლად საჭიროა სტუდენტებმა შეიმუშაონ სტრესის დაძლევის სტრატეგიები (Smith, T & Renk, K 2007). აკადემიური სტრესის დასაძლევად სტუდენტები სხვადასხვა სახის სტრატეგიებს იყენებენ. ზოგი სტუდენტი თავს არიდებს სტრესთან გამკლავებას და მიმართავს ალკოჰოლს და ნარკოტიკებს, ხოლო ზოგი ცდილობს აქტიურად ებრძოდეს მას სტრატეგიების შემუშავებით და საჭირო ნაბიჯების გადადგმით (Sreeramareddy, C.T at al 2007).

სასწავლო უნარ-ჩვევები აკადემიურ მოსწრებაზე დადებით გავლენას ახდენენ (Abid 2006). მათ მიეკუთვნება: დროს სწორი მენეჯმენტი, რეალისტური აკადემიური მიზნების დასახვა, გარკველი წახალისება დავალების შესრულებისთვის, გამეორება, მასალების ორგანიზება და ჩანაწერების გაკეთება ლექციების დროს (D. Fontana 1995) (Goof, T.L., & Brophy, J.E 1986). აქედან გამომდინარე, კარგი სასწავლო უნარ-ჩვევები ეხმარება სტუდენტებს აკადემიური სტრესის დაძლევაში, თან ისე, რომ მათ ამავდროულად მიაღწიონ იმ მოთხოვნებს, რომელსაც აკადემიური გარემო ითხოვს მათგან. კვლევები ადასტურებენ რომ სასწავლო ჩვევები დადებით კორელაციაშია აკადემიურ მოსწრებასთან. (Struthers C.W. et al 2000); (Aluja, A., & Blanch A. 2004).

სტუდენტების აკადემიურ სტრესზე ძალიან მწირი კვლევებია. კვლევის მიზანია, განსაზღვროს სწავლის უნარ-ჩვევების და აკადემიური სტრესის ეფექტი ბაკალავრიატის სტუდენტების აკადემიურ მოსწრებაზე.

ლიტერატურის მიმოხილვა

სასწავლო უნარ-ჩვევები არის მიზანმიმართული სწავლების სტრატეგიები და მეთოდები და უმთავრესად მოიცავს წერას და კითხვას. ეფექტური სასწავლო უნარები აუცილებელია სტუდენტებისთვის კარგი შეფასებების მისაღებად, ცოდნის ასამაღლებლად, კარიერის გასაუმჯობესებლად (Aluja, A., & Blanch A. 2004) (Elliot. T.R., Godshell,F., Shrout, J,R., & Witty, T.E 1990)

დროის მენეჯმენტი, რეალისტური აკადემიური მიზნების შექმნა, მასალების ორანიზება, განმეორება, ჩანაწერების წარმოება ეს ყოველივე არის კრიტიკული სწავლების უნარები და აქვს გავლენა მოსწავლეების აკადემიურ მოსწრებაზე (D. (. Fontana 1995) (Goof, T.L.,& Brophy, J.E 1986)

დროის მენეჯმენტი აუცილებელია, რადგან იგი მიზნად ისახავს დროის კონტროლს, დაგეგმვას და ორგანიზებას. ქალები უფრო უკეთესად იცავენ დროის მენეჯმენტს ვიდრე მამაკაცები (Misra.R., & McKean. M. 2000). კვლევები ადასტურებენ, რომ პირები, რომლებიც ყურადღებას აქცევენ დროის მენეჯმენტს, ნაკლებად განიცდიან ფსიქოლოგიური სტრესის სიმპტომებს (Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L.,&Philips A.P 1990) (Misra.R., & McKean. M. 2000)

სტუდენტები ცდილობენ დააყოვნონ და გადადონ საკურსო ნაშრომი ან მოემზადონ გამოცდისთვის ბოლო მომენტში (Brinthaupt, T.M., & Shin, C.M 2001). დროის ასეთი არასწორი მენეჯმენტი განაპირობებს ფსიქოლოგიურ დისტრესს და დაბალ აკადემიურ მოსწრებას (Blummer. H.N., & Richards, H.C 1997). კვლევები ადასტურებენ, რომ დროის მენეჯმენტი კორელაციაშია აკადემიურ მოსწრებასთან (Culler, R.E., & Holahan, C.J 1980) (Britton, B.K., & Tesser,A 1991).

კონცენტრირების უნარი სწავლის საკვანძო კომპონენტია (Talib & Zai-urRehman 2012). დამამთავრებელი კურსის სტუდენტებს კონცენტრირების ნაკლები პრობლემა აქვთ პირველი წლის სტუდენტებთან შედარებით (Slate, J.R.Jones, C.H & Harlan, E.J. 1998). კვლევები ადასტურებენ, რომ სტუდენტის გარკვეული სფეროსადმი ინტერესი გავლენას ახდენს მათ კონცენტრირების უნარზე (Winne, P. H., & Nesbit. J.C 2009). აქედან გამომდინარე, აკადემიური პროგრამის არჩევისას

საჭიროა უნივერსიტეტში სწავლების პირველივე წელსვე სწორი აქცენტების გაკეთება (Goldfinch, J., & Hughes, M. 2007).

ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, სტუდენტების პოზიტიური უნარებია: მოტივაცია, ჩანაწერების წარმოება და დროის მენეჯმენტი. მოტივაცია გულისხმობს ლექცია-სემინარებზე რეგულარულ დასწრებას, მაშინაც კი როცა კურსი არჩევითია და სავალდებულო არ არის (Slate, J.R., Jones, C.H & Harlan, E.J. 1998). სტუდენტებს აქვთ მოტივაცია დაესწრონ მათთვის საინტერესო და სარგებლიან სასწავლო კურსს, სადაც შეუძლიათ გაცვალონ იდეები (Simons. J. Dewitte, S & Lens, W 2004). ზოგი სტუდენტისათვის უკეთ სწავლის მოტივატორია სტიმულები და კარგი აკადემიური მიღწევისათვის ჯილდოები ან მაღალი ქულებით შეფასება (Schmakiel 2008).

მნიშვნელოვანია სასწავლო მასალის დამახსოვრების უნარი (Hansen, R.S., & Hansen, K. 2008). სტუდენტები გამოცდებისთვის სხვადასხვანაირად ემზადებიან. ხშირად, სტუდენტები კითხვისას იყენებენ პასიურ სტრატეგიებს, რაც გულისხმობს მნიშვნელოვანი საკითხის დამახსოვრებას მხოლოდ მომავალი გამოცდისათვის, რაც მოითხოვს საკითხის სიღრმისეულად გაგების ნაკლებად საჭიროებას (Gettinger, M. & Seibert, J.K 2002). იმისთვის რომ სასწავლო მასალის შესახებ ინფორმაცია დიდი ხნით დაამახსოვრდეთ სტუდენტები აქტიურ სტრატეგიას მიმართავენ, რაც გულისხმობს უკეთ გასაგებად კითხვის პროცესში საკითხზე ჩაღრმავებას, მნიშვნელოვანი ასპექტების და იდეების გამოყოფას, ხაზგასმას, მასალის ვიზუალიზაციის გამოყენებას, ასევე საკითხის სწავლებას სხვებისთვის (Hansen, R.S., & Hansen, K. 2008). როდესაც კითხვის მიზანია სასწავლო მასალიდან ძირითადი ასპექტების იდენტიფიკაცია, უმჯობესდება აკადემიური მოსწრება, თუმცა, საჭიროა მისი სიღრმისეულად გაგება (Blummer. H.N., & Richards, H.C 1997).

სტუდენტების აკადემიურ მოსწრებაზე დადებით გავლენას ახდენს მნიშვნელოვან საკითხებზე ჩანაწერების, ჩანიშვნების წარმოება (Pressley, M., Yokoi, L., Van Meter, P., Van Etten, S., & Freebam, G 1997). კვლევები აჩვენებს, რომ სტუდენტები მნიშვნელოვნად ეყრდნობიან სწორედ ლექციის დროს წარმოებულ ჩანიშვნებს (Peveryly, S.T., Ramaswamy, V., Brown, C., Sumowski, J., Alidoost, M., & Garner. J 2007)

ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, როდესაც სალექციო მასალების ხელმისაწვდომობას ხელს უწყობს ლექტორი, სტუდენტებმა შესაძლოა შეწყვიტონ ლექციაზე დასწრება (Durkin, K., & Main, A. 2002). ზოგი კვლევის მიხედვით, სალექციო მასალებზე და მნიშვნელოვან საკითხებზე ჩანაწერების, ჩანიშვნების ხელმისაწვდომობა არ არის საკმარისი, თუმცა დადებითად ზემოქმედებს დროის მენეჯმენტზე და შესაბამისად, აკადემიურ მოსწრებაზე (Nonis, S.A., & Hudson, G.I 2010).

გამოცდების ჩატარების სტრატეგიები პირდაპირ კავშირშია სტუდენტთა აკადემიურ მოსწრებასთან (Gurung 2005) (Jiao, O.G., & Onwuegbuzie, A.J n.d.). გამოცდებისათვის მზადების პროცესში სტუდენტები განიცდიან სტრესს. კვლევები აჩვენებს რომ გამოცდებთან დაკავშირებული სტუდენტთა სტრესი მცირდება მას შემდეგ რაც მათ ჩაუტარეს გამოცდების ჩაბარების სტრატეგიების ტრენინგები (Beidel, D.C., Tumer S.M., & Taylor-Ferreira, J.C. 1999). კვლევების ხაზს უსვამს, რომ სტუდენტების სწავლის პროცესს ხელს უშლის კონცენტრირების დაბალი უნარი. (Gettinger, M. & Seibert, J.K 2002), სწავლა ტელევიზორის ყურებისას ან მუსიკის ქვეშ, ხმაურიან ადგილას (მაგალითად, სამზარეულოში), ან როდესაც დიდ დროს უთმობენ შესვენებებს სწავლის პროცესში (Beidel, D.C., Tumer S.M., & Taylor-Ferreira, J.C. 1999).

აკადემიური მოსწრება სწავლის ხარისხის ერთერთი მთავარი ინდიკატორია (McKenzie, K. & Schweitzer, R. 2001). უნივერსიტეტის სტუდენტების აკადემიური მოსწრება გულისხმობს სასწავლო კურსების წარმატებით თუ წარუმატებლად დამთავრებას (Goldfinch, J., & Hughes, M. 2007). უნივერსიტეტში სტუდენტების აკადემიური მოსწრება იზომება ნიშნების საშუალო მაჩვენებლით (GPA - Grade Point Average). ნიშნების საშუალო მაჩვენებელი (GPA) არის სემესტრული და კუმულაციური (დაგროვილი). საშუალო ნიშნის (GPA) დაანგარიშების დროს გათვალისწინებულია სტუდენტის მიერ უნივერსიტეტში სწავლების შესაბამის საფეხურზე მიღებული ყველა შეფასება. GPA-ს მაღალი მაჩვენებელი ზრდის ცხოვრებისეული შესაძლებლობებს, სასურველ სამსახურში დასაქმებას, უკეთეს ანაზღაურებას (Ang, R.P., & Huan, V.S 2006).

კვლევები აჩვენებს, რომ აკადემიურ მოსწრებაზე გავლენას ახდენს სქესი და ოჯახური მდგომარეობა. მდებარეობითი სქესის სტუდენტებს აქვთ უკეთესი აკადემიური მოსწრება ვიდრე მამრობითი სქესის სტუდენტებს, განსაკუთრებით სწავლის პირველ წელს (SurrIDGE.I. 2008) და ოჯახებულ სტუდენტებს აქვთ უკეთესი აკადემიური მოსწრება ვიდრე ქორწინებაში არ მყოფებს (Smith, T., & Renk, K 2007)

საცხოვრებელ გარემოს აქვს დიდი გავლენა მის აკადემიურ მოსწრებაზე (Astin 1973). სტუდენტები ვინც კამპუსში უფრო მეტ დროს ატარებდნენ ჰქონდათ უფრო მაღალი GP (Bliming 1989). სტუდენტთა დასაქმება უარყოფით გავლენას ახდენს აკადემიურ მოსწრებაზე (Robotham 2008). დასაქმებულ სტუდენტებს აქვთ დაბალი GPA (Plant. E.A, Ericsson, K.A., Hill, L., & Asberg.K 2005). სტუდენტთა უმრავლესობა დარწმუნებულია, რომ დასაქმებამ შეიძლება ხელი შეუშალოს მათ აკადემიურ მოსწრებას (Knause, K., Hurtley, R, James, R. & McInnes, C. 2005).

ამგვარად, საუნივერსიტეტო ცხოვრება მოითხოვს, რომ სტუდენტმა გაითვალისწინოს დროის მენეჯმენტის მოთხოვნები, გამოიყენოს დროის განაწილების ცხრილები, დაიცვას საკურსო ნაშრომის დედლაინი და სხვა სოციალური პასუხისმგებლობები (Atibuni 2012). აღნიშნული სტუდენტებს საშუალებას აძლევს სწორად დასახონ პრიორიტეტები და ადვილად გაუმკლავდნენ სტრესულ მდგომარეობას. სწავლის უნარ-ჩვევები სტუდენტებს ეხმარება ამავდროულად მაქსიმალურად გამოიყენონ დრო, ფინანსები, სოციალური და ოჯახური თანადგომა, და გაუმკლავდნენ პოტენციურ სტრესორებს.

უნივერსიტეტში სწავლა და დიპლომის მიღება პირდაპირპროპორციულია მომავალში კარიერული წინსვლისა. ბევრი ადამიანი ცდილობს სამსახური ადრეულ პერიოდში იშოვოს, რათა განავითაროს საკუთარი პროფესიული უნარ-ჩვევები, მიიღონ გამოცდილება და მომავალში დაიკავონ მაღალი სტატუსის მქონე თანამდებობები. ბრიტანეთში ჩატარებული კვლევის მონაცემებით, სტუდენტები ადრეულ ასაკში იწყებენ სამსახურის ძიებას, სანამ ისინი დაეუფლებიან საკუთარ პროფესიას სრულფასოვნად და დაამთავრებენ უნივერსიტეტს. ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, სტუდენტების 2/5-ზე მეტი სამუშაოს ძებნას უნივერსიტეტის დამთავრებამდე სულ მცირე ერთი წლით ადრე იწყებს.

როდესაც სტუდენტებს არ აქვთ სათანადო პერსონალური რესურსები, როგორცაა ფინანსები, განიცდიან მაღალ სტრესს (Bang 2009). ფინანსური პრობლემების გადასაჭრელად სტუდენტები ცდილობენ დასაქმდნენ სხვადასხვა, თუნდაც ნახევარ განაკვეთიან სამუშაოებზე და ამით შექმნან ერთგვარი დამაკავშირებელი ხიდი მომავალ პროფესიულ ცხოვრებასთან. კვლევები ადასტურებენ, რომ აკადემიურ სტრესთან ერთად სტუდენტები განიცდიან დასაქმებასთან დაკავშირებულ სტრესს (Ross 1999). ზოგი კვლევის მიხედვით, დასაქმებული სტუდენტების სტრესი განსაკუთრებით მაღალია შუალედური და ფინალური გამოცდების პერიოდში. დასაქმებული სტუდენტების 30% იძულებული იყო გაეცდინა ლექციები, ხოლო 20%-მა ვერ მოახერხა სამსახურში ვალდებულების შესრულება დროულად (Robotham 2008).

სტუდენტები ცდილობენ სწავლა და სამსახური ერთმანეთს შეუთავსონ, თუმცა ეს მარტივი საქმე არ არის და ხელს უწყობს რიგი პრობლემების განვითარებას. ამ პრობლემათა რიგს მიეკუთვნება ქრონიკული დაღლილობა, ძილის დარღვევა, არასწორი კვება და ა.შ. ეს პრობლემები პირდაპირი ხილული ნიშნებით არ არის წარმოდგენილი, მაგრამ დროთა განმავლობაში ნელნელა ილექება ადამიანის ორგანიზმში და ბევრი დაავადების გამომწვევი ფაქტორი შეიძლება გახდეს. მოცემულ კვლევაში მთავარი აქცენტი კეთდება აკადემიურ სტრესსზე, რადგან მიჩნეულია, რომ აკადემიური სტრესი ძალიან მაღალია დასაქმებულ სტუდენტებში და უარყოფითად აისახება მათ აკადემიურ მოსწრებაზე.

უნივერსიტეტში სწავლისას სტუდენტები იღებენ არა მარტო განათლებას, არამედ ცდილობენ დაეუფლონ სხვადასხვა უნარ-ჩვევებს. ცდილობენ მიიღონ გამოცდილება სხვადასხვა სფეროებში, ჩაერთონ სხვადასხვა აქტივობებში, დაესწრონ ტრენინგებსა და სემინარებს. დღევანდელ შრომით ბაზარს თუ გადავხედავთ, ვნახავთ რომ არც თუ ისე სახარბიელო სიტუაციაა სტუდენტების დასაქმების კუთხით. მათ არ გააჩნიათ დიდი არჩევანის თავისუფლება და უმეტესად მათი სამუშაო განაკვეთი არის სრული. 2018 წლის მონაცემებით, სტუდენტების უმეტესობის დასაქმება ხდება მეორადი დასაქმებით, რაც გულისხმობს იმ ფაქტს, რომ უმეტესობა არა საკუთარი პროფესიით არის

დასაქმებული, არამედ სხვადასხვა დამატებითი სამუშაოებით, რომელიც უმეტესად მათი ფინანსური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებასთან არის დაკავშირებული და ნაკლებად პროფესიული გამოცდილების გაღრმავებასთან. (თენგიზ ვერულავა, ანი ჯოლბორდი 2018)

მეთოდოლოგია

კვლევა განხორციელდა რაოდენობრივი და თვისებრივი კვლევის მეთოდების გამოყენებით. კვლევისათვის შერჩეულ იქნა კავკასიის უნივერსიტეტის საბაკალავრო საფეხურის პირველი, მეორე, მესამე და მეოთხე კურსის სტუდენტები.

რაოდენობრივი კვლევის ფარგლებში ჩატარდა სტუდენტების ონლაინ გამოკითხვა - ანკეტირება. სულ გამოკითხა კავკასიის უნივერსიტეტის საბაკალავრო საფეხურის პირველი, მეორე, მესამე და მეოთხე კურსის 163 სტუდენტი. გამოყენებული იყო შემთხვევითი შერჩევის მეთოდი.

კვლევის მიზანს ასევე წარმოადგენდა აკადემიური სტრესის შესწავლა დასაქმებულ სტუდენტებში. თვისებრივი კვლევის ფარგლებში განხორციელდა საბაკალავრო საფეხურის დამამთავრებელი კურსის 10 დასაქმებული სტუდენტის სიღრმისეული ინტერვიუ. კვლევისთვის გამოყენებული იყო მიზნობრივი შერჩევის მეთოდი.

კვლევის შეზღუდვად განვსაზღვრეთ შერჩევის არაალბათური მეთოდი, რომელიც შეურჩეული იქნა ნაკლები დანახარჯებით, მოკლე დროში გამოკითხვის ჩატარების შესაძლებლობის გამო და ჩატარდა მხოლოდ კავკასიის უნივერსიტეტში. რესპოდენტების შერჩევის ტიპი იყო შემთხვევითი ანკეტირების დროს, ხოლო ფოკუს ჯგუფი და სიღრმისეული ინტერვიუ იყო მიზნობრივი.

მოცემული კვლევის მიზანია განსაზღვროს სწავლის უნარ-ჩვევების და აკადემიური სტრესის ეფექტი ბაკალავრიატის სტუდენტების აკადემიურ მოსწრებაზე. კვლევის **ობიექტს წარმოადგენს** კავკასიის უნივერსიტეტის ბაკალავრიატის სტუდენტები (I-IV კურსი). კვლევის **ჰიპოთეზას** წარმოადგენს აკადემიური სტრესი პირდაპირ კორელაციაშია სტუდენტების აკადემიურ მოსწრებასა და ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. კვლევის **ამოცანებია**:

- განვსაზღვროთ აკადემიური სტრუქტურის გამომწვევი ფაქტორები.
- განვსაზღვროთ აკადემიური სტრუქტურის სქესის მიხედვით.
- განვსაზღვროთ როგორ უმკლავდებიან სტუდენტები აკადემიურ სტრუქტურას.
- განვსაზღვროთ რამდენად ახდენს დასაქმება გავლენას აკადემიურ სტრუქტურაზე.

შედეგები

გამოკითხულთა 54% (n=88) შეადგენდნენ ქალები, ხოლო 46% (n=75) - კაცები. კურსის მიხედვით განაწილება: პირველი კურსი - 33% (n=54), მეორე კურსი - 29% (n=47), მესამე კურსი - 24% (n=39) და მეოთხე კურსი - 14% (n=23).

ცხრილი 1. გამოკითხული სტუდენტების მონაცემები

	ინდიკატორები	n = 163	(%)
1	სქესი		
	ქალი	88	54%
	კაცი	75	46%
2	სასწავლო კურსი		
	I კურსი	54	33%
	II კურსი	47	29%
	III კურსი	39	24%
	IV კურსი	23	14%

უნივერსიტეტის აკადემიური სტრუქტურის საწყისი ეტაპები სკოლის დამთავრებიდან უნდა ვიკვლიოთ. სკოლის დამთავრების შემდეგ, აბიტურიენტებს უწევთ ბევრი გადაწყვეტილების მიღება, რომელიც დაკავშირებულია პროფესიის და უნივერსიტეტის არჩევასთან. გამოკითხული რესპოდენტების 44% (n=72) თვლის, რომ სკოლის დამთავრებისას ყველაზე სტრესულია მომავალი პროფესიის განსაზღვრა. გამოკითხულთა 37%-სთვის (n=60) სტრესული აღმოჩნდა ეროვნულ

გამოცდებზე არსებული კონკურენციის მაღალ დონე, სადაც ისინი ათასობით სტუდენტთან ერთად ერთგვარ მარათონში არიან ჩართულები. რესპოდენტთა 12% (n=20) თვლის რომ მათთვის უმნიშვნელოვანესი სტრესორია სტუდენტობასთან დაკავშირებული დამოუკიდებელი ცხოვრების დაწყება, ხოლო 7% (n=11) - საცხოვრებელი ადგილის შეცვლას მიიჩნევს მნიშვნელოვან სტრესორად.

ცხრილი 2. სტუდენტების გამოკითხვის შედეგები

	ინდიკატორები	n = 163	(%)
1	ყველაზე სტრესული მოვლენა		
	მომავალი პროფესიის განსაზღვრა	72	44%
	ეროვნულ გამოცდებზე არსებული კონკურენციის მაღალი დონე	60	37%
	სტუდენტობასთან დაკავშირებული დამოუკიდებელი ცხოვრების დაწყება	11	7%
2	სტუდენტობის პერიოდში სტრესის უმთავრესი მიზეზები		
	შუალედური/ფინალური გამოცდები	44	27%
	სასწავლო მასალის მოცულობა	77	47%
	GPA-ის პროცენტულობა	20	12%
	კონკურენტუნარიანი გარემოს სტუდენტებთან მიმართებაში	23	14%
	დროის რა პერიოდში ვემზადებით გამოცდებისათვის?		
	გამოცდისთვის ვემზადები 2-3 დღით ადრე	78	48%
	გამოცდისთვის ვემზადები 1 დღით ადრე	49	30%

	გამოცდისთვის ვემზადები 1 კვირით ადრე.	28	17%
	გამოცდისთვის ვემზადები მთელი სემესტრის განმავლობაში	8	5%
3	აკადემიური სტრესი და სქესი		
	ქალები	143	88%
	კაცები	20	12%
4	სტრესის რომელი სიმპტომები აღგნიშნებათ?		
	<i>ფიზიკური სიმპტომები:</i> თავის ტკივილი, წარბების თამაში, ნესტოების თრთოლვა, პირის ან ყელის სიმშრალე, გართულებული ყლაპვა, წყლულები ენაზე, კისრის არეში ტკივილი, თავბრუს ხვევა, ენის მოკიდება, ზურგის არეში ტკივილი, კუნთების ტკივილი და ა.შ.	21	13%
	<i>ემოციური სიმპტომები:</i> გაღიზიანებულობა, ცუდი განწყობა, დათრგუნულობა, უჩვეულო აგრესიულობა, კონცენტრაციის უნარის და მეხსიერების გაუარესება, აღზნებადობა და დაუცხრომლობა, მეწვრილმანეობა, ღამის კომმარები, სხვა ადამიანებისაგან იზოლაცია და ა.შ	130	80%
	<i>ქცევის სიმპტომები:</i> კბილების კრაჭუნი, მოღუმულობა, ნერვიული სიცილი, თითებით და ფეხებით ბაკუნი,	11	7%

	ფრჩხილების კვნეტა, სიგარეტის უზომოდ ბევრი მოწევა, ალკოჰოლის ბოროტად გამოყენება, საჭმლის უზომო მიღება, უზომო დიეტა და ა.შ.		
5	კვირის ყველაზე სტრესული დღე		
	ორშაბათი	35	22%
	სამშაბათი	27	17%
	ოთხშაბათი	45	28%
	ხუთშაბათი	11	7%
	პარასკევი	18	11%
	შაბათი	25	16%
	კვირა	2	1%
6	აკადემიური სტრესის დაძლევის ტექნიკები		
	დროის ეფექტური მენეჯმენტი	68	42
	სპორტული აქტივობები	29	18%
	დავალების წახალისება	15	9%
	მეგობრებთან ერთად გართობა	33	20%
	ძილი	13	8%
	ალკოჰოლის და ნარკოტიკის მოხმარება	5	3%
7	სწავლის რომელი უნარები უწყობენ ხელს აკადემიური სტრესის დაძლევას?		
	ძირითადი ასპექტების იდენტიფიკაცია	26	16%
	მახსოვრობა	18	11%

	კონცენტრაცია	80	49%
	დავალების დედლაინამდე შესრულება	16	10%
	ჩანიშვნების წარმოება	23	14%
8	ვის მიმართავთ სტრესულ სიტუაციაში?		
	მეგობარს	90	55%
	ოჯახის წევრს	28	17%
	საკუთარ თავში პოულობს სამშვიდეს	26	16%
	შეყვარებულს	8	5%
	ფსიქოლოგს	8	%
	არავის	3	2
9	რა მიგაჩნიათ კავკასიის უნივერსიტეტის ყველაზე ძლიერ მხარედ აკადემიური სტრესის დაძლევაში?		
	ინფრასტრუქტურა	74	45
	აკადემიური პერსონალი	37	22
	დასვენებები გამოცდის მერე	28	17
	სხვადასხვა ღონისძიებები (ექსკურსია, ივენთები)	16	10
	არაფერი	8	5

კოლექტივისტურ საზოგადოებაში ჯგუფის ინტერესები ინდივიდის ინტერესებზე მაღლა დგას. ასეთ საზოგადოებაში ოჯახი წამყვანი ღერძია, რომელიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. კითხვაზე, თუ რა როლს ასრულებენ მშობლები მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მიღებაში გამოკითხული რესპოდენტების

დიდი ნაწილი თვლის, რომ მშობლებს უდიდესი როლი უკავია გადაწყვეტილების მიღებაში. აღმოჩნდა, რომ გადამწყვეტი როლი რიგ საკითხებში სწორედ მშობლების აზრს ენიჭება.

„ჩემი მშობლები ყოველთვის ერეოდნენ ჩემს ცხოვრებაში, მარტო გადაწყვეტილების მიღებაში კი არა, წვრილმანებშიც, როგორც თვითონ უნდოდათ ის უნდა მცმოდა, ისე უნდა შემეკრა თმა, გაპრანჭვა ხომ ზედმეტი იყო და ა.შ. ზოგადად შეზღუდული ვიყავი ძალიან და ახლაც ასე“.

რესპოდენტთა ნაწილი თვლის, რომ მშობლები შემოიფარგლებიან რჩევით და საბოლოო გადაწყვეტილება მაინც თვითონ უნდა მიიღონ.

“რჩევების მოსმენა მათგან ერთ-ერთი საჭირო რამაა, თუმცა გადაწყვეტილებას საბოლოოდ მხოლოდ მე ვიღებ.“

სტუდენტების სოციალურ-ეკონომიკური სტატუსი მნიშვნელოვანი სტრესორი აღმოჩნდა. დაბალი სოციალურ-ეკონომიკური სტატუსის მქონე სტუდენტები განიცდიან უფრო მეტ აკადემიურ სტრესს, რადგან ისინი ცდილობენ გაამართლონ მშობლების მოლოდინები. იგივე შედეგებს ადასტურებენ სხვა კვლევები, რომლის მიხედვით, კაცებში უფრო მეტია მაღალი აკადემიური მოსწრების და წარმატების სოციალური მოლოდინები, რაც ხელს უწყობს აკადემიური სტრესის განვითარებას (Bang 2009).

გამოკითხული რესპოდენტების 99% (n=142) თვლის რომ სოციალურ ეკონომიკური ფაქტორი დიდ როლს თამაშობს აკადემიური სტრესის განვითარებაში. სტუდენტები, რომლებიც ფინანსურად არ არიან უზრუნველყოფილნი, მუდმივად ცდილობენ საკუთარი სწავლით შეცვალონ მომავალი და მშობლების მოლოდინები გაამართლონ. ასევე სტუდენტობის პერიოდში ფინანსური მხარდაჭერა გამოუცხადონ ოჯახს სწავლის გადასახადში და სწავლას სამსახური შეუსაბამონ. სწორედ მსგავსი ცხოვრებისეული ბარიერები აყალიბებს ადამიანის მზაობას სამომავლო კარიერული წინსვლისთვის. გამოიკვეთა ბულინგის საკითხი, რომელიც დაბალ სოციალურ ფენას ახლავს თან.

„დიდ გავლენას ახდენს რადგან გარემოს დიდი მნიშვნელობა აქვს განათლების მიღებაში, ოჯახი, მეგობრები ხელს უნდა გიწყობდნენ იმაში, რომ განათლება მიიღო. იმ სოციალურ გარემოში განათლება თუ დაფასებული არ არის რთულია წარმატებას მიაღწიო.“

კოლექტიური საზოგადოების მიერ ხშირად ხდება ინდივიდუალური სურვილების, პიროვნული თვისებების უგულვებელყოფა. რესპოდენტთა აზრით, სოციალური გარემო უდიდეს გავლენას ახდენს სტუდენტზე. ხშირ შემთხვევაში იგი იძულებული ხდება მოერგოს ამა თუ იმ საზოგადოების წესებს და გარკვეულწილად მიჩქმალოს თავისი პიროვნული დამოკიდებულებები. სოციალური გარემოს ასეთი გავლენა ხშირად ნეგატიურად ზემოქმედებს ადამიანზე და განიხილება როგორც ერთ-ერთი ძლიერი სტრესორი.

სტრესის დონე განსხვავებულია არამარტო სასწავლო წლების, არამედ სტუდენტთა სქესის მიხედვითაც. გოგონები (88%, n=143) უფრო მეტად განიცდიან აკადემიურ სტრესს, ვიდრე მამრობითი სტუდენტები (12%, n=20). ქალები განიცდიან უფრო მაღალ აკადემიურ სტრესს, რადგან მათგან ყოველთვის უფრო მეტს მოელიან მეგობრები, ოჯახის წევრები. მათთვის დამახასიათებელია მაღალი ემოციურობა და დეტალიზაცია, ყურადღების გამახვილება ყველა წვრილმან დეტალზე. ამასთან, ქალები ნეგატიურად აფასებენ მათთვის სტრესულ მოვლენას და ფოკუსირებას ახდენენ სტრესული მოვლენის ემოციურ გამოწვევებზე. მსგავს შედეგებს ადასტურებენ სხვა კვლევები (Abrouseria 1994); (Bang 2009). თუმცა, მდებრობითი სქესის სტუდენტებს აქვთ სწავლის უკეთესი უნარ-ჩვევები (Suneeta et al. 2010), მათში უფრო მაღალია აკადემიური მოსწრება და GPA ვიდრე მამრობითი სქესის სტუდენტებში, მაშინაც კი როცა ისინი იმყოფებიან დიდი სტრესის ქვეშ.

„ქალებში უფრო მაღალია აკადემიური მოსწრება, რადგან მგონია რომ ჩვენი კულტურიდან გამომდინარე სწავლაზე პასუხისმგებლობას გოგონები უფრო იღებენ.“;

„ქალებს უფრო აღენიშნებათ ნერვიულობის მაღალი დონე, რადგან უფრო მეტად არიან ორიენტირებულები ქულებზე“

რესპოდენტთა უმეტესი ნაწილი (71%, n=116) მიიჩნევს რომ საქართველოს კულტურაში მსგავსი საკითხები ნაკლებად პრობლემატურია კაცებისათვის, რადგან მათ საზოგადოება არ ავალდებულებს და არ მოელის მათგან სწავლას. პირიქით ხდება ქალების შემთხვევაში: "გოგო ხარ და უკეთ უნდა სწავლობდე!" კაცები საზოგადოების მიერ აღიქმება, როგორც ოჯახის მომავალი ფინანსური ხერხემალი, ამიტომ ისინი დიდ ენერჯიას დებენ არსებული მოლოდინების გამართლებაში.

სტუდენტები აკადემიურ სტრესს სხვადასხვა აქტივობებით უმკლავდებიან. რესპოდენტების 42% (n=68) თვლის, რომ სტრესს უმკლავდება დროის ეფექტური მენეჯმენტით, 18% (n=29) თვლის რომ სპორტული აქტივობები არის სტრესის გამკლავების საუკეთესო საშუალება, 9% (n=15) აღნიშნავს დავალების წახალისებას, 20%-მა (n=33) უპირატესობა მეგობრებთან ერთად გართობას მიანიჭა, 8%-მა (n=13) ძილს. 3%-მა (n=5) სტრესული რელობიდან გაქცევის ყველაზე კარგ საშუალებად ალკოჰოლის და ნარკოტიკის მოხმარება დაასახელა.

კვლევის შედეგი გვიჩვენებს, რომ აკადემიური სტრესი გავლენას ახდენს არამარტო აკადემიურ მოსწრებაზე, არამედ სტუდენტების ცხოვრების წესზე, კოგნიტურ პროცესებზე, ქცევაზე, ლექციებზე დასწრებაზე. ამიტომ მნიშვნელოვანი ფაქტორია სტრესის დაძლევის მეთოდების შემუშავება. სტრესის დასაძლევად სტუდენტები გამოიყენებენ დაძლევის სხვადასხვა ფორმებს: სპორტი, მუსიკა, მეგობრებთან ერთად სეირნობა, ძილი და განმარტობას ტუდენტები, რომელთაც შეუძლიათ გადაჭრან მათ წინაშე მდგარი პრობლემები, უკეთესად ახდენენ საუნივერსიტეტო ცხოვრებასთან ფსიქოსოციალურ ადაპტირებას, აქვთ აკადემიური სტრესის დაბალი დონე. მსგავს შედეგებს ადასტურებენ სხვა კვლევები (Lumley 2003) (Shaikh 2004) (Baker 2003).

გამოკითხული სტუდენტების ნახევარზე მეტი 55% (n=90) სტრესულ სიტუაციაში მიმართავს მეგობარს, 17% (n=28) - ოჯახის წევრს, 16% (n=26) - საკუთარ თავში პოულობს სამშვიდეს, 5-5% (n=8; n=8) - შეყვარებულს და ფსიქოლოგს და 2% (n=3) - არავის.

რესპოდენტები თვლიან, რომ გამოცდებთან და ლექციებთან დაკავშირებული სტრესი ყველაზე კარგად ისევ სტუდენტებს ესმით, შესაბამისად, საუკეთესო გამოსავალს სწორედ მეგობრებთან გაზიარებაში ხედავენ. ასევე, კვლევის შედეგებიდან ჩანს რომ ოჯახური თანადგომა ძალიან ბევრ სტუდენტს ეხმარება სტრესის დაძლევაში. სტუდენტები მეტნაკლებად ითვალისწინებენ მშობლების და ოჯახის სხვა წევრების აზრს. თუმცა, ამავდროულად, მნიშვნელოვან როლს ანიჭებენ საკუთარ თავში პრობლემის მოგვარებას, თვითონ ცდილობენ გაუმკლავდნენ ამა თუ იმ დაბრკოლებას.

ჩატარებული კვლევა ადასტურებს, რომ სტრესის დონე დამოკიდებულია სტუდენტის სწავლების წლებზე. ყველაზე სტრესული აღმოჩნდა პირველი და მეოთხე კურსი. პირველ წელს სტუდენტები სწავლის სხვა წლებთან შედარებით უფრო სერიოზულ სტრესს განიცდიან. პირველი კურსი ცხოვრების ახალი ეტაპის დასაწყისია, ახალი გამოწვევები, ახალი სოციალური გარემო, რომელთანაც ადაპტაციისთვის გარკვეული პერიოდია საჭირო. პირველი კურსის სტუდენტები იძულებული არიან დატოვონ საკუთარი სახლი და საცხოვრებლად გადავიდნენ ქალაქში, სადაც მათი რჩეული უნივერსიტეტი მდებარეობს. ახალ გარემოსთან ადაპტირება და მაღალი დონის აკადემიური მოსწრების შენარჩუნება დაკავშირებულია სტრესთან. ამას ხელს უწყობს სკოლიდან უნივერსიტეტში გარდამავალ პერიოდში სტუდენტთა მიმართ დაბალი სოციალური მხარდაჭერა, რაც მოითხოვს ახალ გარემოში ადაპტირების ახალ პასუხისმგებლობებს და გამოწვევებს. მსგავს შედეგებს ადასტურებენ სხვა კვლევები (Robotham 2008).

თავის მხრივ, დამამთავრებელი კურსის სტუდენტები განიცდიან სტრესის უფრო მაღალ დონეს შესაბამისი აკადემიური მოთხოვნების გათვალისწინებით. იგი დაკავშირებულია ფინალურ გამოცდებთან, რომლისთვისაც მაქსიმალურად უნდა იყოს სტუდენტი მობილიზირებული. აკადემიური სტრესის ფონზე, ნაკლებმა კონცენტრაციამ შესაძლებელია ხელი შეუშალოს სტუდენტს დიპლომის აღებაში. მეოთხე კურსელებისთვის უნივერსიტეტის დამთავრებაზე ფიქრიც კი მნიშვნელოვანი სტრესორია.

„რაც უფრო ნაკლები დრო რჩება, მით უფრო ვლელავ. ვფიქრობ, რა მოხდება თუ გამოცდებს ვერ ჩავაბარებ და ვერ შევძლებ დიპლომის აღებას. ერთი სული მაქვს მოვიდეს ივლისი“

მსგავს შედეგებს ადასტურებენ სხვა კვლევები (Shaikh 2004). (Ross 1999).

სტრესს გააჩნია დამახასიათებელი სიპტომები, რომელიც სამ ძირითად კატეგორიად დავყოთ:

ფიზიკური სიმპტომები: თავის ტკივილი, წარბების თამაში, ნესტოების თრთოლვა, პირის ან ყელის სიმშრალე, გართულებული ყლაპვა, წყლულები ენაზე, კისრის არეში ტკივილი, თავბრუს ხვევა, ენის მოკიდება, ზურგის არეში ტკივილი, კუნთების ტკივილი და ა.შ.

ემოციური სიმპტომები: გაღიზიანებულობა, ცუდი განწყობა, დათრგუნულობა, უჩვეულო აგრესიულობა, კონცენტრაციის უნარის და მეხსიერების გაუარესება, აღზნებადობა და დაუცხრომლობა, მეწვრილმანეობა, ღამის კოშმარები, სხვა ადამიანებისაგან იზოლაცია და ა.შ.

ქცევის სიმპტომები: კბილების კრაჭუნი, მოღუშულობა, ნერვიული სიცილი, თითებით და ფეხებით ბაკუნი, ფრჩხილების კვნეტა, სიგარეტის უზომოდ ბევრი მოწევა, ალკოჰოლის ბოროტად გამოყენება, საჭმლის უზომოდ მიღება, უზომოდ დიეტა და ა.შ.

გამოკითხულ რესპოდენტებში დომინირებდა ემოციური სიმპტომები (80%; n=130), შემდეგ მოდის ფიზიკური სიმპტომები (13%, n=21) და ქცევის სიმპტომები (7%, n=11).

სტუდენტები გამოცდებისთვის მომზადების პროცესს მიიჩნევენ ყველაზე სტრესულ მოვლენად. გამოკითხული სტუდენტების 47% (n=77) მიიჩნევენ, რომ აკადემიურ სტრესს განაპირობებს შუალედური/ფინალური გამოცდები, 27% (n=44) -სასწავლო მასალის მოცულობა, 12% (n=20) – GPA-ის პროცენტულობას, 14% (n=23) - კონკურენტუნარიანი გარემოს სტუდენტებთან მიმართებაში. მსგავს შედეგებს ადასტურებენ სხვა კვლევები (Ang, R.P., & Huan, V.S 2006); (Dobson 1980).

კვლევა ადასტურებენ, რომ აკადემიურ სტრესს განსაკუთრებით ხელს უწყობს გამოცდების პერიოდი, როდესაც ხდება დიდი მასალის მცირე დროში მომზადება. სტუდენტების 48% (n=78) გამოცდისთვის ემზადება 2-3 დღით ადრე, 30% - 1 (n=49) დღით ადრე, ხოლო 17% (n=28) – 1 კვირით ადრე. მხოლოდ 5% (n=8) ცდილობდა მთელი სემესტრის განმავლობაშიც თანაბრად ესწავლა საკითხები და გამოცდების წინ მხოლოდ გადაემორებინა საგამოცდო მასალა. ცხადია, მთელი სემესტრის საგნის 2-3 დღეში სწავლა არის ძალიან სტრესული, რადგან საკუთარ თავს „აძალებ“, დააზიარებინო 3-4 თვის მასალა მოკლე დროში.

სხვა კვლევებშიც სასწავლო კურსის გადატვირთულობა და შეზღუდული დრო დასახელდა აკადემიური გარემოს ერთ-ერთ მთავარ სტრესორად, რომელიც გავლენას ახდენს მათ GPA-ზე (Talib & Zai-urRehman 2012). გამოცდების დროს სტუდენტებს უხდებათ ნასწავლი დიდი მასალის გამეორება ძალიან მოკლე პერიოდში, ამასთან, სტრესულია იმაზე ფიქრი, ჩააბარებ თუ ჩაიჭრები, რადგან ეს ყოველივე გავლენას ახდენს მომავალ კარიერაზე და პროფესულ ცხოვრებაზე (Mani 2010).

აკადემიურ გარემოში სტრესის მთავარი წყაროებია ინფორმაციული გადატვირთვა, აკადემიური ზეწოლა, არარეალისტური ამბიციები, შეზღუდული შესაძლებლობები და მაღალი კონკურენტუნარიანი გარემო, რომლებიც ქმნიან შიშს, დამაბულობას და შფოთვას სტუდენტებში (Sinha. 2001).

სასწავლო უნარ-ჩვევები არის მიზანმიმართული სწავლების სტრატეგიები, რომლებიც აუცილებელია სტუდენტებისთვის, კარგი შეფასებების მისაღებად, ცოდნის ასამაღლებლად, კარიერის გასაუმჯობესებლად. კარგი სასწავლო უნარ-ჩვევები კარგი საშუალებაა აკადემიური სტრესის დაძლევაში. სასწავლო უნარებიდან აკადემიური სტრესის დაძლევაში ყველაზე მეტად უწყობს ხელს კონცენტრაცია (49%, n=80), შემდეგ - ძირითადი პრობლემების იდენტიფიკაცია (16%, n=26), მახსოვრობა (11%, n=18) და ჩანიშვნების წარმოება (14%, n=23).

სტუდენტური გარემო, კულტურული კონტექსტი და თანატოლებთან დამოკიდებულება გავლენას ახდენს აკადემიურ სტრესზე. აკადემიური გარემო

მნიშვნელოვანი მახასიათებელია, რომელიც სტუდენტებს ეხმარება აკადემიური და სოციალური წარმატების მისაღწევად (Kuh 200). ასეთი გარემო საშუალებას აძლევს სტუდენტებს აკადემიური მოთხოვნების დაკმაყოფილებას, რაც ხელს უწყობს სტუდენტების ურთიერთობას თანაკურსელებთან, ფაკულტეტის თანამშრომლებთან და უნივერსიტეტის ადმინისტრაციასთან. აკადემიურ და სოციალურ გარემოში ინტეგრირების უუნარობამ შეიძლება გამოიწვიოს ფსიქოლოგიური დისტრესი (Parker, M.N. & Jones, R.T 1999).

უნივერსიტეტის სპეციფიკიდან გამომდინარე გამოიკვეთა დამახასიათებელი სტრესორები: ფინალურ გამოცდებზე არსებული ბარიერი (18 ქულა, რაც ფინალური გამოცდის 60% უდრის)

„რაც ბარიერი შემოიღეს, მის მერე შიშის გრძნობა მეუფლება გამოცდის წერისას და ხშირად მეფანტება ყურადღება ქულების მიახლოებით თვლაში“.

ასევე, მნიშვნელოვანი სტრესორი აღმოჩნდა ყოველდღიური გამოკითხვები, რომელიც ხელს უშლით მათ კონცენტრაცია მოახდინონ ახალ მასალის ახსნაზე, რადგან მუდმივად გამეორების პროცესში არიან და ქვიზი კარგად დაწერონ.

„სტრესის გამომწვევია ყოველ ლექციაზე ქვიზის წერაც. ფაქტობრივად ლექციას ვერ/არ ვუსმენთ და გადართულები ვართ იმაზე, რომ შემდეგ საათზე ქვიზი გვაქვს და ქულა გვჭირდება.“

2019 წელს ბრიტანელმა მეცნიერებმა უარყვეს მტკიცებულება, რომ ორშაბათი კვირის ყველაზე მძიმე დღეა. მეცნიერების კვლევაში მონაწილეობა 3 ათასამდე ადამიანმა მიიღო. Daily Mail-ის მიხედვით გამოკითხულთა 53%-მა აღნიშნა, რომ ორშაბათობით დიდ ენერჯიას არ ხარჯავენ და ცდილობენ, რომ საქმე მომდევნო დღისთვის გადადონ, რადგან უქმე დღეების შემდეგ მათ ეზარებათ სამსახურის დაწყება და სამშაბათისთვის გროვდება უამრავი დავალება. ამგავარად, სამშაბათი კვირის ყველაზე რთული დღედ დასახელდა. (იმედი 2017)

რესპოდენტთა აზრით, ყველაზე სტრესულ დღედ მიიჩნეოდა ის დღე, როცა ბევრი ლექცია ან/და რთული ლექცია ჰქონდათ. კვირის ყველაზე სტრესულ დღედ დასახელდა ოთხშაბათი (28%).

მიუხედავად აკადემიური სტრესის უარყოფითი მხარეებისა, მას აქვს დადებითი მხარეც. სტრესულ მდგომარეობაში ადამიანს შეუძლია განახორციელოს შეუძლებელი. პიროვნებას უყალიბდება არასტანდარტული აზროვნება და შესაძლოა მოძებნოს პრობლემის გადაჭრის სხვა გზა, რომელსაც აქამდე ვერ ხედავდა. რესპოდენტების დიდი ნაწილი პირიქით თვლის, რომ სტრესი შეიძლება გახდეს მოტივაციის ფაქტორი და ორგანიზმმა აკადემიურ სტრესს საპირისპიროდ უპასუხოს. აკადემიური სტრესი არის კარგი გამოცდილება, რითაც ადამიანს შეუძლია ისწავლოს დროის მენეჯმენტი და რთული საქმის მარტივად მოგვარება, მაგ: დიდი მასალის მოკლე დროში სწავლა.

„ვფიქრობ კი. იმის მიუხედავად რომ სტრესი ადამიანის როგორც ფსიქიკური ასევე ფიზიოლოგიური მდგომარეობისთვის ცუდია მაინც აქვს დადებითი მხარე, რომ შეგიძლია ეს წინააღმდეგობა შენს მხარეს შემოატრიალო და რაიმეს სწავლა დაიწყო, მაგალითად დროის სწორი მართვის ხელოვნება, პრობლემებთან გამკლავების უნარების გამომუშავება. რა თქმა უნდა, ეს ასეთი მარტივი არა, ამიტომ რადგან ამ დროს ნებისყოფა დიდ როლს თამაშობს, მთავარია ადამიანმა დაიწყო პრობლემის ძიება საკუთარ თავში და გარემოში.“

„ნებისმიერ სტრესულ სიტუაციაში ადაპტაციის უნარის გამომუშავება არის შესაძლებელი, თუმცა, უნდა იცოდეთ როგორ უნდა მართო ნებისმიერი სახის სტრესი, თუ არ იცი, მაშინ უნდა გყავდეს გარშემო ისეთი ადამიანები ვინც ამ ყველაფერში დაგეხმარება და გასწავლის.“

აკადემიური სტრესის დროს სტუდენტი უფრო მეტად ორგანიზებულია და ცდილობს გაუმკლავდეს მის წინაშე არსებულ პრობლემებს. სტუდენტების ნაწილი აღნიშნავს, რომ სტრესის პროცესი და შემდეგ სასურველი შედეგის მიღწევა მეტად სასიამოვნოა, რაც არის ერთგვარი მოტივაცია რათა მაქსიმალურად დაიხარჯონ ამა თუ იმ პრობლემის მოგვარებისას. უფრო ბრძოლისუნარიანები და მიზანმიმართულები ხდებიან. აკადემიური სტრესი პრობლემებთან გამკლავებაში "გამოგაწრთობს".

აკადემიური სტრესის განვითარებაში მნიშვნელოვანი როლი უკავია გარემოს, კერძოდ, უნივერსიტეტს, რომელიც სტუდენტებს განათლების მიღების შესაძლებლობებთან ერთად, სთავაზობს სემინარებს, ტრენინგებს, სპორტულ აქტივობებს და ა. შ. გამოკითხული სტუდენტების 45,1%-მა კავკასიის უნივერსიტეტის ყველაზე ძლიერ მხარედ აკადემიური სტრესის დაძლევაში ინფრასტრუქტურა დაასახელა.

„ჩემთვის უნივერსიტეტის კამპუსი არის რაღაც მიქსი თანამედროვე და ძველი დროისა. ასევე ძალიან მიყვარს ჩვენი ეზო, სულ მინდა ვისეირნო“

რესპონდენტების 22,7%-მა აკადემიური სტრესის დაძლევის უკავშირებს აკადემიურ პერსონალს. უნივერსიტეტში სტუდენტებს უშუალო დამოკიდებულება აქვთ მენეჯერებთან, დეკანთან, ლექტორებთან. რესპოდენტების 17,2%-თვის მნიშვნელოვანი აღოჩნდა გამოცდების შემდგომი არდადეგების პერიოდი, რაც ხელს უწყობს ერთგვარ განტვირთვას. მხოლოდ 5%-მა განაცხადა, რომ კავკასიის უნივერსიტეტი არანაირად არ უწყობს ხელს სტუდენტებს დაძლიონ აკადემიური სტრესი.

დასაქმებული სტუდენტების აკადემიური სტრესი

კვლევის მიზანს ასევე წარმოადგენდა აკადემიური სტრესის შესწავლა დასაქმებულ სტუდენტებში. გამოკითხა საბაკალვრო საფეხურის დამამთავრებელი კურსის 10 დასაქმებული სტუდენტი.

თითოეული რესპოდენტი დასაქმებული იყო სრული განაკვეთით, რაც ზღუდავდა მათი სწავლებისთვის საჭირო დროს. ყველაზე დიდ სირთულედ დასახელებული იქნა სამსახურისა და სწავლის ერთმანეთთან შეთავსება. მათი დღიური გრაფიკი ძალიან გადატვირთულია, დღის პირველი ნახევარი სამსახურებრივი მოვალეობების შესრულებას ეთმობა, ხოლო მეორე ნახევარი უნივერსიტეტს. მნიშვნელოვანი სტრესორი სწორედ გადატვირთული გრაფიკია, რომელიც სტრესულ სიტუაციაში ამყოფებს სტუდენტს.

„დროის უკმარისობა, ზოგჯერ უბრალოდ ვერ ვასწრებ ლექციაზე მისვლას გადატვირთული სამუშაო გრაფიკის გამო. აღარც მეცადინეობა გამოდის ისე ხარისხიანად“

რესპოდენტებს დროის გადატვირთულობის გამო უარის თქმა უწევდათ სხვადასხვა ტიპის აქტივობაზე, მათ შორის გართობა და მეგობრებთან დროის გატარება. ზოგადად, მიჩნეულია რომ აკადემიური სტრესის დასაძლევად კარგი ხერხია სხვადასხვა აქტივობები, რადგან ამ დროს ხდება ადამიანის ორგანიზმის რელაქსაცია და საკუთარი უნარების და შესაძლებლობების თავიდან აღდგენა.

ქრონიკული დაღლილობა აღმოჩნდა ფართოდ გავრცელებული სტრესორი, რომელიც გამოწვეული იყო ცხოვრების დაძაბული რიტმით, ემოციური და ფსიქოლოგიური დატვირთვით.

„დაღლილობის გამო, უარის თქმა მიწევს სხვადასხვა აქტივობებზე. ენერჯია საერთოდ აღარ მაქვს დღის ბოლოს“

ძილის დარღვევა დასაქმებული სტუდენტებისთვის მნიშვნელოვანი პრობლემა აღმოჩნდა. დაძაბულ და სტრესულ გარემოში, დროის სიმწირის და არასწორი მენეჯმენტის გამო, სტუდენტებს უხდებათ გვიანობამდე სწავლა, განსაკუთრებით გამოცდების პერიოდში. ძილის დარღვევა განაპირობებს ადამიანის ორგანიზმის ბუნებრივი განვითარების რიტმის მოშლას. ძილის ნაციონალური ფონდის მონაცემებით, ახალგაზრდების ძილის ხანგრძლივობა უნდა იყოს 7-9 საათი. (National Sleep Foundation n.d.) გამოკითხული რესპოდენტების ძილის საშუალო ხანგრძლივობა კი 5-6 საათი იყო.

”სამსახურში ძალიან ვიღლები, გვიან მეცადინეობის მერე კი ძილის დრო თითქმის აღარ მრჩება“

გამოიკვეთა ასევე კვებასთან დაკავშირებული პრობლემები. სამსახურისა და სწავლის შეთავსება დროის ძალიან დიდ ნაწილს მოითხოვს, ამიტომ დასაქმებული სტუდენტების დიდ ნაწილს უხდება სწრაფი კვების გამოყენება. სწრაფი კვების პროდუქტებით რესპოდენტთა უმეტესობა (40%) კვირაში რამდენჯერმე იკვებება, და მხოლოდ 5% იკვებება ყოველდღიურად, 21 % კი თვეში ერთხელ. მიუხედავად

იმისა, რომ რესპოდენტები ინფორმირებულნი იყვნენ თუ რა უარყოფითი შედეგები ახლდა თან სწრაფი კვების მიღებას, ამბობენ რომ მათი ყოველდღიური რუტინა სხვა ალტერნატივას არ იძლევა.

რესპოდენტები ეთანხმებიან მოსაზრებას, რომ აკადემიური სტრესი მაღალია დასაქმებულ სტუდენტებში. მთავარ პრობლემებად კი სწავლისა და სამსახურის გრაფიკის შეთავსება სახელდება. როგორც ჩანს, ეს ორი ინსტიტუტი ერთმანეთს ხელს ფაქტობრივად არ უწყობს, რამდენიმე გამონაკლის გარეშე. სტუდენტების აკადემიურ სტრესზე მნიშვნელოვანი გავლენა აქვს უნივერსიტეტს. რესპოდენტების მიხედვით, კავკასიის უნივერსიტეტი ხელს უწყობს სტუდენტებს, რომ მოახერხონ სწავლის სამსახურთან შეთავსება. სალექციო დროები გაწერილია სადამოთი, კერძოდ ლექციები იწყება 18:00 ან 20:00 საათზე. ლექციების ასეთი ცხრილი კი სტუდენტებს საშუალებას აძლევს დასაქმდნენ სრული განაკვეთით.

„მესამე და მეოთხე კურსელებისთვის შესაბამისი პირობებია - ლექციები გვაქვს გვიან, 7 საათზე“

„სალექციო გრაფიკი საშუალებას იძლევა რომ სტუდენტი სრულ განაკვეთზე დასაქმდეს“

დასაქმებულ სტუდენტებს არ აქვთ მოდუნების დრო, რაც ინდივიდუალურად აისახება მათზე. ზოგისთვის ეს სტიმულია რომ უფრო მეტი გააკეთონ და მაქსიმალურად დაიხარჯონ, ზოგისთვის პირიქით, ეკარგებათ როგორც სწავლის ასევე მუშაობის სტიმული, რაც კიდევ უფრო ამძაფრებს აკადემიურ სტრესს. მათ უწევთ პასუხისმგებლობების დაბალანსებულად განაწილება და დროის მენეჯმენტის კონტროლი. მათი აზრით, რთულია ისეთ რეალობაში როგორც საქართველოშია, იყო დასაქმებული და ამავდროულად სტუდენტი, და მითუმეტეს რთულია თუ კავკასიის უნივერსიტეტის სტუდენტი ხარ. მუდმივად გიწევს ქვიზებისთვის მომზადება, ლექციებზე მუდმივი დასწრება. თუმცა, რთულია საქართველოში ისეთი სამსახურის მოძებნა სადაც გრაფიკი სტუდენტზეა მორგებული, შესაბამისად სტუდენტებს უწევთ სრულ გრაფიკზე მუშაობა და

დამღლედი სამუშაო დღის შემდეგ ლექციებზე ქვიზების წერა, რაც პირდაპირ კავშირშია აკადემიურ სტრესთან.

„სამსახურში ცალკე იტვირთება სტუდენტი და სწავლაც დროს და ენერგიას მოითხოვს. ხშირ შემთხვევაში სწავლისთვის განსაზღვრული ენერგია სამსახურს ხმარდება, შესაბამიდან მასალის მომზადება სრულყოფილად ან საერთოდ ვერ ხერხდება.“

მნიშვნელოვანი მიგნება იყო აკადემიური სტრესის შედეგად რესპოდენტებში ინტერპერსონალური პრობლემები, როგორცაა დიდი პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღება, რომ მოირგონ ორი სოციალური როლი, იყვნენ დასაქმებულები და ამავე დროს სტუდენტებიც. პირადი ცხოვრების პრობლემებისთვის არასაკმარისი დრო უფრო მეტად აღვივებს აკადემიურ სტრესს და საბოლოოდ მიყვავართ საკუთარი იდენტობის მსხვრევასთან. ინდივიდებში მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია საკუთარ იდენტობას, განსაკუთრებით კი მოზრდილებში, რადგან სწორედ ამ ეტაპზე ახდენენ ისინი საკუთარი იდენტობის ჩამოყალიბებას. იდენტობა ეს არის წარმოდგენების სისტება საკუთარ თავსა და თვისებებზე, უნარებზე, გარეგნობაზე, სოციალურ ღირებულებაზე. სწორედ ამის მიხედვით ახდენს ადამიანი სხვადასხვა ურთიერთობის აღდგენას სხვა ადამიანებთან. ამერიკელი ფსიქოლოგი ერიკ ერიქსონის მიხედვით ის ყალიბდება სოციალურ ინტერაქციაში და განსაზღვრულია სოციალურ-კულტურული კონტექსტით.

„დროის უქონლობა, უარი გართობაზე, მეგობრებთან კონტაქტის დაკარგვა, უშეყვარებულობა, საკუთარი თავის მოწესრიგებისთვის დროის არქონა; მოცლილი დაბედნიერი ადამიანებისადმი ბოღმა და ამის შედეგად საკუთარი თავის შეძულება“

აზრთა სხვადასხვაობა გამოიწვია ნიშნების საშუალო მაჩვენებლისა (GPA - Grade Point Average) და დასაქმების ურთიერთდამოკიდებულებამ. გამოკითხული რესპოდენტების 60%-თვის დასაქმებამ უარყოფითი გავლენა იქონია მათ ნიშნებზე, რის გამოც ზოგს სამსახურის დატოვება მოუწია. მეორე ნაწილისთვის (40%) კი GPA

არ შეცვლილა და ამის მთავარ მიზეზად დასახელდა დროის სწორი მენეჯმენტი, მნიშვნელოვან საკითხებზე აქცენტირება, სასწავლო მასალის შაბათ-კვირას მომზადება.

„სხვათაშორის არ შეცვლილა, რადგან ძალიან დიდი პრაქტიკა მომცა სამსახურმა და მეცადინეობის გარეშე ვახერხებ ქვიზების და გამოცდების კარგად დაწერას“

სასწავლო პროცესი ეს არის ორგანიზებული აკადემიური წელიწადი, სადაც სხვადასხვა ეტაპების გავლა უწევთ სტუდენტებს, როგორცაა შუალედური და ფინალური გამოცდები, ყოველდღიური გამოკითხვები, პრეზენტაციები, პროექტები და ა.შ. დასაქმებული სტუდენტებისთვის ყველაზე სტრესულ პერიოდად დასახელდა ფინალური გამოცდები (33,3%), ყოველდღიური გამოკითხვები (33,3%), ლექციების აღდგენები (34%), შუალედური გამოცდები (16%), პრეზენტაცია (11%).

დასაქმებული სტუდენტებისთვის აკადემიური სტრესის გამკლავების ყველაზე დომინანტური მეთოდი აღმოჩნდა სწორი დროის მენეჯმენტი. მეორე ფაქტორად დასახელდა გართობა, რადგან ამ დროს ისინი სრულიად ივიწყებენ საკუთარ ვალდებულებებს, ცდილობენ დროებით მოწყდნენ სტრესულ სიტუაციას და აღიდგინონ საკუთარი ძალები ახალი სამუშაო კვირის დასაწყებად.

მოცემულმა კვლევამ აჩვენა, რომ სტუდენტებისთვის სირთულეს წარმოადგენს სამუშაოსა და სწავლის ურთიერთმეთავსება. დროის უქონლობა, ძილის დარღვევა და არაჯანსაღი კვება აღმოჩნდა მთავარი პრობლემები, ასევე გამოიკვეთა ფსიქოლოგიური პრობლემები როგორცაა საკუთარი იდენტობის მსხვრევა.

დასკვნა

კვლევის შედეგების მიხედვით, აკადემიური სტრესის დონე საკმაოდ მაღალია კავკასიის უნივერსიტეტის სტუდენტებში. ეს სტრესი იწყება აბიტურიენტობის პერიოდიდან, სადაც მთავარი სტრესორები მომავალი პროფესიის განსაზღვრა და ეროვნული გამოცდების დროს მაღალკონკურენტუნარიანი გარემოა.

კვლევამ აჩვენა, რომ სტრესი მაღალია დაბალი სოციალური-ეკონომიკური სტატუსის მქონე სტუდენტებში. გამოკითხული სტუდენტების 99% თვლის რომ სოციალურ ეკონომიკური ფაქტორი დიდ როლს თამაშობს აკადემიური სტრესის განვითარებაში.

აკადემიური სტრესის დონე განსხვავებულია სქესის მიხედვით. მდედრობითი სქესის სტუდენტები უფრო არიან მიდრეკილნი აკადემიური სტრესისკენ.

კვლევა ადასტურებს, რომ აკადემიური სტრესი გავლენას ახდენს არამარტო აკადემიურ მოსწრებაზე, არამედ სტუდენტების ცხოვრების წესზე, კოგნიტურ პროცესებზე, ქცევაზე, ლექციებზე დასწრებაზე. რესპოდენტებში დომინირებდა ემოციური სტრესის სიმპტომები (80%). რაც შეეხება, აკადემიური სტრესის დაძლევის, გამოკითხული რესპოდენტების 42,2% თვლის, რომ სტრესს უმკლავდება დროის ეფექტური მენეჯმენტით.

რესპოდენტთა უმრავლესობა თვლის, რომ დასაქმებულ სტუდენტებში არის აკადემიური სტრესის მაღალი მაჩვენებელი, რადგან მათ ორმაგი დატვირთვა აქვთ. ისინი მუშაობენ სრულ განაკვეთზე, შესაბამისად, ძალიან რთულია სწავლისა და დასაქმების ერთმანეთთან შეთავსება. აღნიშნული იწვევს მათში ქრონიკულ დაღლილობას და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესებას.

დაწყებითი და დამამთავრებელი კურსის სტუდენტები სწავლის სხვა წლებთან შედარებით უფრო სერიოზულ სტრესს განიცდიან. მთავარი სტრესორებია: ახალ გარემოსთან ადაპტირება და პასუხისმგებლობები.

სტუდენტთა უმრავლესობა მიიჩნევს, რომ აკადემიურ სტრესს განაპირობებს შუალედური/ფინალური გამოცდები, ამასთან, უმეტესი ნაწილი გამოცდებისთვის ემზადება 2-3 დღით ადრე.

გამოკითხული რესპოდენტების მეტი ნაწილი ფიქრობს, რომ აკადემიურ სტრესს აქვს დადებითი მხარე და ხელს უწყობს მოტივაციის ფაქტორის ამაღლებას.

აკადემიური სტრესის დაძლევაში მნიშვნელოვანი როლი უკავია უნივერსიტეტს. გამოკითხული სტუდენტების უმრავლესობამ კავკასიის უნივერსიტეტის ყველაზე ძლიერ მხარედ აკადემიური სტრესის დაძლევაში ინფრასტრუქტურა დაასახელა.

ჩვენ მიერ წამოყენებული ჰიპოთეზა იმის შესახებ, რომ აკადემიური სტრესი პირდაპირ კორელაციაში სტუდენტების აკადემიურ მოსწრებასა და ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე დადასტურდა.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. Abid, H.C. 2006. Effect of guidance services on study attitudes, study habits and academic achievement of secondary school students. *Bulletin of Education and Research* 35-45.
2. Abrouseria, R. 1994. Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology* 323-330.
3. Aluja, A., & Blanch, A. 2004. Socialized personality, scholastic aptitudes, study habits, and academic achievement; Exploring the link. *European Journal of Psychological Assessment*, 20, 157-165.
4. Ang, R.P., & Huan, V.S. 2006. Academic expectations Stress Inventory: Development, factor analysis, reliability and validity. *Educational and Psychological Measurement* 522-539.
5. Astin, A. 1973. Impact of dormitory living on students. *The educational record*, 54, 204-210.
6. Atibuni, D.Z. 2012. Academic attitudes, religiosity, locus of control and work readiness among university students. Unpublished Master of Educational Psychology dissertation.
7. Baldwin, D.A., Wilkinson, F.C., & Barkley, D.C. 2009. Effective management of student employment: Organizing for standard deployment in academic libraries.
8. Bang, E. 2009. The effects of gender, academic concerns and social support on stress for international students.
9. Beidel, D.C., Tumer S.M., & Taylor-Ferreira, J.C. 1999. Teaching study skills and test-taking strategies to elementary school students: The test busters program. *Behavior Modification*. 23.630-646.
10. Bliming, G.S. 1989. A meta-analysis of the influence of college residence halls on academic performance. *Journal of College Student Development*, 30, 298-308.
11. Blummer, H.N., & Richards, H.C. 1997. Study habits and academic achievement of engineering students. *Journal of engineering Education* 86, 125-132.
12. Brinthaup, T.M., & Shin, C.M. 2001. The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*, 35. Alabama: Project Innovation.
13. Britton, B.K., & Tesser, A. 1991. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology* 83, 405-410.
14. Culler, R.E., & Holahan, C.J. 1980. Test anxiety and academic performance: The effect of study-related behaviors. *Journal of Educational Psychology* 72, 16-20.
15. Dobson. 1980. Sources of sixth form stress. *Journal of Adolescence*.
16. Durkin, K., & Main, A. 2002. Discipline-based study skill, support for first year undergraduate students. *Active Learning in Higher Education*. 3.24-39.

17. Elliot. T.R., Godshell,F., Shrout, J,R., & Witty, T.E. 1990. Problem solving appraisal, self-reported study habits and persormance of academically at-risk college students. *Journal of Counseling Psychology* 37, 203-207.
18. Fontana, D. 1995. *Psychology for Teachers*(3rd ed). New York: Long Inc.
19. Gettinger, M. & Seibert, J.K. 2002. Contributions of study skills to academic competence. *School Psychology Review* 31,350-365.
20. Goldfinch, J., & Hughes,M. 2007. SKills, learning styles and success of first year undergraduates.
21. Good, T.L, & Brophy, J.E. 1986. „Educational Psychology (3rd ed.) New York: Longman Inc.“
22. Gurung, R.A.R. 2005. „How do students really study(and does it matter)?“ *Teaching of Psychology* 32,239-241.
23. Hansen, R.S., & Hansen, K. 2008. „The complete idiot's guide to study skills. New York: Alpha Books.“
24. Jiao,O.G., & Onwuegbuzie, A.J. თ. გ. „Reading ability as a predictor of library anxiety.“ *Library Review* 52, 159-169.
25. Knause, K., Hurtley, R, James, R. & Mclnnes, C. 2005. „The first year experience in Australian universities: Findings form a decade of national studies.“ Department of Education, Science and Training.
26. Kuh, G.D. 200. „Understanding campus enviroments.“
27. Lumley, M & Privenzano, K. M. 2003. „Stress management through emotional disclosure improves academic perfomance among collage students.“
28. Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L & Philips A.P. 1990. „College students' time management: Correlations with academic performace and stress.“ *Journal of Educational Psychology* 82, 760-768.
29. Mani. 2010. „Student's perception of the impact of course work on exam stress.“ *International Journal; of Arts and Sciences* 104-110.
30. McKenzie.K.&Schweitzer.R. 2001. „Who succeeds at university? Factors predicting academic performance in first year Australian university students.“ *Higher Education Research and Development.* 20,21-33.
31. Misra.R., & McKean. M. 2000. „College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure Satisfaction.“ *American Journal of Health Studies* 16,41-51.
32. Nonis, S,A., & Hudson, G.I. 2010. „Performance of college students; Impact of study time and study habits,“ *Journal of Education for Business,* 85,229-238.
33. Parker, M.N. & Jones, R.T. 1999. „Minority status stress: Effect on the psychological and academic functioning of African-American students.“ *Journal of Gender,Culture and Health* 61-82.
34. Peverly, S.T., Ramaswamy, V., Brown, C., Sumowski. J., Alidoost, M., & Garner. J. 2007. „Skill in Lecture Note-taking: What Predicts?“ *Journal of Educational Psychology.* 99, 167-180.
35. Plant. E.A, Ericsson, K.A., Hill, L., & Asberg.K. 2005. „Why study time does not predict grade point average across college students. Implications of deliberate for academic performance.“ *Contemporary Educational Psychology* 30,96-116.
36. Pressley, M., Yokoi, L., Van Meter, P., Van Etten, S., & Freebam, G. 1997. „Some of the ressons why preparing for exams is so hard: What can be done to make it easier?“ *Educational Psychology Review,* 9, 21-37.

37. R, Baker S. 2003. „A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health and academic motivation and performance.“
38. Robotham.D. 2008. „Stress among higher education students: Towards a research agenda.“ Higher Education 56,735-746.
39. Ross, S.E et al. 1999. „Sources of stress among college students.“ College Student Journal 312-317.
40. Schmamel, P.O. 2008. „Early adolescents' perspectives on motivation and achievement in academics.“ Urban Education. 43, 723-749.
41. Shaikh, et al.,. 2004. „Students, stress and coping strategies: A case of Pakistani medical school.“ Education for Health 346-353.
42. Simons. J. Dewitte, S & Lens, W. 2004. „The role of different types of instrumentally in motivation, study strategies, and performance: Know why you learn, so you'll know what you learn.“ British Journal of Educational Psychology, 74,343-360.
43. Sinha., et al. 2001. „Development of a scale for assessing academic stress: A preliminary report.“ Journal of the institute of Medicine 96-102.
44. Slate, J.R.Jones, C.H & Harlan, E.J. 1998. „Study skills of students at a post-secondary vocational-technical institute.“ Journal of Industrial Teacher Education, 35,57-70.
45. Smith, T & Renk, K . 2007. „Predictors of academic-related stress in college students: an examination of coping, social support, parenting and anxiety.“ NASPA Journal 405-431.
46. Smith, T., & Renk, K. 2007. „Determinants of degree performance in UK universities; A statistical analysis of the 1993 cohort.“ Oxford Bulletin of Economics and Statistics, 63,29-60.
47. Sreeramareddy, C.T at al. 2007. „Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal.“ BMC medical Education.
48. Struthers C.W. et al. 2000. „An examination of the relationship between academic stress, coping, motivation and performance in college.“ Research in Higher Education 581-592.
49. Suneeta et al. 2010. „Study Habits in relation to academic performance of high school students.“ Asian Journal of Development Matters 209-215.
50. Surridge.l. 2008. „Accounting and finance degrees; Is the academic performance of placement students better?“ Accounting education 18,17,2012.
51. Talib, N., & Zia-ur-Rehman. M. 2012. „Academic performance and perceived stress among university students.“ Educational Research and Review, 7, 127-132.
52. Winne, P. H., & Nesbit. J.C. 2009. „The psychology of academic achievement.“ Annual Review of Psychology, 61, 653-678.
53. თენგიზ ვერულავა, ანი ჯოღობორდი. 2018. დასაქმებული სტუდენტების ჯანმრთელობის მდგომარეობა და სტრესი. ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია.
54. ირმა თავართქილაძე, ლიკა დიდუბაშვილი, ანა შალამბერიძე, ნათია გობეჯიშვილი, ანა გორთამაშვილი, ნია ხუროშვილი. თ. გ. „ჯანსაღი კვება და სტუდენტები.“ ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია .