FACTORS INFLUENCING THE STRESS LEVELS OF HIGH SCHOOL SENIORS

Petrit Taraj
University of Vlora "Ismail Qemali", Albania, ptaraj2@gmail.com, petrit.taraj@univlora.edu.al

Abstract. This study aimed to identify the frequency of stress factors and assess the current levels of stress in high school seniors. A self-administered questionnaire was utilized to measure the stress levels and the influencing factors. Factors perceived as stressful by the high school seniors included the lack of earned grades, inadequate teaching methods by some teachers, the pressure of the graduation exams, exam preparation, teacher preparation, and parental expectations. The results indicated an average stress level among the high school seniors (μ = 2.6048). Additionally, 2.80% of female students reported experiencing "extreme stress," while 46.67% of male students reported experiencing "moderate stress" compared to 28.97% of female students. Based on the correlation coefficient values, where r ranged from (.128 ~ .323), the study revealed a statistically significant relationship between the overall stress level of high school seniors (LSS) and the three factors identified through factor analysis. However, for the fourth factor, parental expectations (PE), the relationship with stress levels was not statistically significant. It is recommended that further research includes a larger sample of high school seniors from various educational levels and incorporates additional stress-inducing factors to provide a more comprehensive assessment of the study.
Keywords: stress, stressors, stress-inducing factors, stress level

FAKTORËT QË NDIKOJNË NË NIVELIN E STRESIT TEK MATURANTËT

Petrit Taraj
Universiteti "Ismail Qemali" Vlorë, ptaraj2@gmail.com, petrit.taraj@univlora.edu.al

Abstrakt. Ky studim kishte për qëllim të identifikonte shpeshtësinë e faktorëve stresues dhe të vlerësonte nivelet aktuale të stresit të maturantëve. Një pyetësor i vetadministruar u përdor për të matur nivelin e stresit dhe faktorët që ndikojnë në të. Mosdhënia e notës së merituar, metodat mësimore të papërshtatshme nga disa mësues, ethet e provimeve të maturës, përgatitja për provimet e maturës, përgatitja e mësuesve, pritshmëritë e prindërve ishin stresorët e perceptuar nga maturantët. Rezultatet evidentuan një vlerë mesatare të nivelit të stresit të maturantëve (μ =2.6048). Gjithashtu rezultatet treguan se 2.80%. e maturanteve femra u shprehën se kanë përjetuar "Stres ekstrem". Nga ana tjetër rezultatet treguan se 46.67% e maturantëve meshkuj u shprehën se kanë përjetuar "Stres mesatar" në krahasim me 28.97% të maturanteve femra. Bazuar në vlerat e koeficientit të korrelacionit ku *r* varion nga (.128 ~ .323) studimi tregon se ka një lidhje domethënëse statistikore midis (NSM) dhe tre faktorëve të evidentuar nga analiza faktoriale. Nga ana tjetër për faktorin e katërt, Pritshmëritë e prindërve (PP), marrëdhënia me nivelin e stresit nuk ishte domethënëse. Rekomandohet që kërkimet e mëtejshme të përfshijnë një numër më të madh maturantësh nga nivele të ndryshme arsimore dhe përfshirja në instrumentin matës edhe e faktorëve të tjerë stresues për t'i dhënë studimit vlera përgjithësuese.
Fjalët kyce: stresi, stresorët, faktorët stresantë, nivel stresi

1. HYRJE

Stresi, i cili është një përgjigje ndaj situatave të perceptuara si të papërballueshme dhe mund të ndikohet nga faktorë të ndryshëm, është i zakonshëm në mesin e maturantëve dhe mund të ndikojë negativisht në performancën e tyre dhe shëndetin mendor dhe fizik, duke çuar në shqetësime psikologjike.

Studimi i pranishëm

Studimi i realizuar është një studim pilot me natyrë sasiore. Studimi kërkon të vërtetojë që instrumenti të sigurojë një matje të besueshme dhe të vlefshme të përgjigjeve të maturantëve për nivelin e stresit të përjetuar dhe të provojë sa e dobishme dhe adekuate është parashikimi i problemeve të veçanta pedagogjike nëpërmjet përgjigjeve të maturantëve në lidhje me stresin e përjetuar.

Rëndësia e Studimit

Ky studim është i nevojshëm sepse maturantët shpesh ankohen se janë të stresuar gjatë vitit akademik. Shumë maturantë janë mësuar ta përballojnë vetë stresin, por disa të tjerë janë të pashëndetshëm për të rimarrë kontrollin. Hulumtimet e fundit kanë treguar se efektet e stresit te studentët e kolegjit dhe maturantët janë thelbësore. Stresi

vlerësohet se luan një rol të jashtëzakonshëm në vendimmarrjen e nxënësve në lidhje me qëndrimin ose jo në shkollë.

Qëllimet e studimit

Studimi synon të vlerësojë nëpërmjet një pyetësori të strukturuar nivelin e stresit së maturantëve, të përshkruajë ndikimin e stresit në nivelin e arritjeve akademike nëpërmjet eksplorimit të marrëdhënieve midis stresit dhe perceptimit të tij nga maturantët.

Studimet e ndryshme kanë analizuar stresin dhe faktorët e tij tek studentët. Schwartz (2006) ka vërejtur se studentët e kolegjit janë më të shqetësuar sot se sa ishin disa vjet më parë. Alexandrou et al., (2018) dhe Berkel et al., (2017) kanë studiuar marrëdhënien midis sjelljeve të shëndetshme dhe stresit, ndërsa Sari et al., (2018) kanë zbuluar se gjinia ka ndikim në ankthin e testit dhe pikët e vetëvlerësimit. Studimet e Jiang et al., (2022) dhe Haveman et al., (1991) kanë analizuar ndikimin e faktorëve të ndryshëm socialë dhe familjarë në suksesin akademik dhe stresin e studentëve. Smedley et al., (1993) gjetën në studimin e tyre se studentët afro-amerikanë kanë marrëdhënie më të vrazhda me komunitetin e kampusit dhe ndjejnë një ndjesi më të madhe të mungesës së komfortit në ndërveprimet me fakultetin dhe bashkmoshatarët. Pierceall & Keim (2007) në studimin e tyre zbuluan se kolegji është një burim i madh stresi për shumë studentë dhe se studentët e kolegjit përdorin strategji të ndryshme për të përballuar stresin. Studentet femra ndjehen më të stresuara se meshkujt, ndërsa aktivitetet më të përdorura për të përballuar stresin përfshijnë bisedat me familjen dhe miqtë, aktivitetet e kohës së lirë dhe ushtrimet. Në studimin e tyre Petrov, Lichstein, & Baldwn (2014) zbulon se 36.0% e studentëve të kolegjit në SHBA, të moshës 17-25 vjeç, vuajnë nga çrregullimet e gjumit. Femrat raportojnë më shumë insomni dhe çrregullime të funksionimit gjatë ditës, ndërsa studentët afro-amerikanë raportojnë më shumë zgjime të hershme në mëngjes dhe më pak çrregullime gjatë ditës se stresi mund të shfaqet në forma të ndryshme, duke përfshirë depresionin, ankthin dhe çrregullimet e gjumit. Boulard et al., (2012) në studimin e tyre zbuluan se stresorët në shkollë dhe rëndësia që adoleshentët u japin atyre ndikojnë në gjendjen e tyre depresive. Reagimi ndaj këtyre stresorëve, si gjendja depresive dhe qëndrimi i dhunshëm, janë të lidhura. Në studimin e tyre Brougham et al., (2009) zbuluan se studentët e kolegjit femra raportojnë një nivel më të lartë të stresit dhe përdorin më shumë strategji të fokusuar në emocione për të përballuar stresin se sa studentët e kolegjit meshkuj. Megjithatë, studentët e kolegjit, si meshkuj dhe femra, raportojnë përdorimin e strategjive të fokusuar në emocione mbi strategjitë e zgjidhjes së problemeve për të përballuar stresorët e ndryshëm. Studimi i Barrows, Dunn, dhe Lloyd (2013) zbuloi se ka një lidhje të fortë midis ankthit të provimit dhe notave të provimit, si dhe midis vetë-efikasitetit dhe notave të provimit. Analizat e regresionit linear treguan se nota e provimit mund të parashikohet nga niveli i ankthit të provimit dhe vetëefikasitetit, dhe se vetëefikasiteti moderon efektet e ankthit. Chao (2012) zbuloi se stresi i perceptuar ndikon në mirëqenien psikologjike të studentëve të kolegjit, veçanërisht kur përdorin strategji të dështuara për të përballuar stresin dhe kur mungon mbështetja sociale. Analizat e regresionit treguan se mbështetja e ulët sociale dhe përdorimi i shpeshtë i strategjive të dështuara për të përballuar stresin rritën ndjeshëm lidhjen midis stresit dhe mirëqenies. Ekpenyong et al., (2013) në studimin e tyre zbuluan se stresorët akademikë dhe reagimet ndaj stresit janë të lidhura me çrregullimet muskuloskeletale (MSDs) në mesin e studentëve të kolegjit. Studimi gjithashtu tregon se studentët që përdorin strategji të dështuara për të përballuar stresin dhe ata që kanë mungesë të mbështetjes sociale kanë më shumë gjasa të përjetojnë MSDs. Gustems dhe Calderón (2013) zbuloi se strategjitë e përballjes me problemet tek studentët e edukimit të mësuesve kanë një efekt të dobishëm mbi simptomat e depresionit, ankthit fobik dhe nivelin e përgjithshëm të stresit psikologjik. Në kundërshtim, strategjitë e shmangies kognitive janë të lidhura me një prani më të madhe të simptomave psikologjike që tregojnë stres. Britz dhe Pappas (2010) zbuluan se mbi 50% e studentëve që raportojnë nivele të larta të stresit, gjetën të ishin si shkaktarët kryesorë të stresit, ngarkesa akademike dhe menaxhimi i kohës. Në anën tjetër, në artikullin e tij Buchanan (2012) rekomandon që të dizenjohen ndërhyrje për të parandaluar fillimin e depresionit klinik në grupe të rrezikuara, duke përfshirë studentët e kolegjit. Ky artikull raporton mbi 16 studime klinike të SHBA-së, të kryera me mostra të studentëve të moshës së kolegjit midis 1987 dhe 2011, për të identifikuar strategjitë efektive të parandalimit të depresionit. Në artikullin e tyre Bewick, Gill, Mulhearn, Barkham, dhe Hill (2008) zbuluan se 29% e studentëve raportuan nivele klinike të shqetësimit psikologjik. Gjithashtu, u gjet se kur krahasohet me pikët e depresionit, nivelet e ankthit janë të ngritura. Choi, Abbott, Arthur dhe Hill (2006) theksuan në artikullin e tyre se përdorimi i kompjuterëve pa tela në klasë është bërë një trend në rritje në shekullin e 21-të. Ky artikull shpjegon rolet dhe efektivitetin e kompjuterëve dhe internetit në një mjedis arsimor, si dhe rëndësinë e teknologjive aktuale të përdorura në shkolla, duke përfshirë Asistentët Personalë Digjitalë (PDAs) dhe tablet PCs. Stresi i maurantëve shpesh shkaktohet nga presioni akademik dhe sfidat e identitetit personal. Përgjigjet ndaj stresit përfshijnë strategji si muzika, biseda dhe ushtrime fizike. Me rritjen e presionit për performancë të lartë nga institucionet shkollore, ka një nevojë për programe që zvogëlojnë stresin. Këto programe mund të ndihmojnë stafin pedagogjik në planifikimin dhe zbatimin e strategjive për të ndihmuar studentët.

Studimi i pranishëm analizon stresin e përjetuar nga maturantët dhe ndikimin e tij në provimit e maturës. Stresi i maturantëve shkaktohet nga presioni akademik dhe sfidat e identitetit personal, dhe mund të çojë në çrregullime të ankthit dhe të ndikojë negativisht në performancën e tyre. Institucionet shkollore kanë rritur presionin për performancën e lartë, duke çuar në nevojën për programe për zvogëlimin e stresit. Studimi kërkon të analizojë ëhe tu pëëgjigjet pyetjeve kërkimore:

1. *Cilat janë nivelet aktuale të stresit të maturantëve?*
2. *A ka dallime në përjetimin e stresit midis maturantëve meshkuj dhe femra?*
3. *A ka një korrelacion të rëndësishëm statistikor në mes të nivelit të stresit që përjetojnë maturantët dhe faktorëve të evidentuar në studimi?*

2. MATERIALET DHE METODAT

Dizanji i kërkimit

Ky studim është një studim pilot dhe një nga qëllimet e studimit është vlerësimi i vlefshmërisë dhe besueshmërisë së instrumentit që mat nivelin e stresit të maturantëve dhe të faktorëve që ndikojnë në të. Në këtë studim korrelacional u përdor dizajni ndërseksional për shkak të kohës së kufizuar, për të krahasuar ndryshimet brenda kampionit të maturantëve dhe për t'iu përgjigjur pyetjet kërkimore. Për të analizuar të dhënat dhe për të kuptuar marrëdhënien midis variablave të ndryshme (në këtë rast, stresi i maturantëve dhe faktorët që ndikojnë në të), u përdor Modeli i kërkimit sasior duke përdorur metoda statistikore (korrelacionin Pearson).

Pjesëmarrësit

Popullata e studimit

Popullata e këtij studimi përfshin maturantë të shkollave të mesme të Vlorës.

Kampioni i studimit

Ky studim përdori mostrat e probabilitetit për të zgjedhur një kampion prej 167 maturantësh, ku çdo maturant kishte një shans të barabartë për të qenë pjesë e kampionit. U përdorën 200 pyetësorë dhe pas verifikimit të përgjigjeve, u konkludua se 167 maturantë kishin plotësuar saktë të gjitha pyetjet. Maturantët ishin nga shkollat e mesme "Ali Demi", "Halim Xhelo" në Vlorë, Shkolla Industriale dhe Shkolla e Mesme Artistike "Naim Frashëri"

Instrumentet

Një pyetësor i strukturuar u administrua për maturantët e përzgjedhur me anë të mostrave të thjeshta të rastësishme. Ky pyetësor përfshinte 32 variabla të ndara në 3 seksione: Seksioni A - mblodhi të dhëna të maturantëve për gjininë dhe programin e shkollës (informacionin social-demografik), Seksioni B - mblodhi të dhëna për matur nivelin e stresit të përjetuar nga maturantët dhe Seksioni C - përdori një shkallë Likert për të mbledhur të dhëna në lidhje me faktorët e stresit.

Procedura

Pyetësori u plotësua nga 167 maturantë në klasë, duke u dhënë liri për t'iu përgjigjur pyetjeve sipas ndjeshmërisë së tyre. Të dhënat u analizuan me anë të programit SPSS, (SPSS për Windows XP Version 16) duke përdorur statistika përshkruese dhe korrelacione. Testet statistikore u përdorën për të raportuar vetëm rezultatet që plotësonin kriterin e domethënies statistikore ($p < .05$).

Mbledhja dhe analiza e të dhënave

Ky studim përdori instrumentin e anketës dhe analizën statistikore për t'iu përgjigjur pyetjeve kërkimore. Statistikat përshkruese dhe korrelacionet u përdorën për të analizuar të dhënat e mbledhura nga pyetësori. Standardet e Wolmanit (1973) u përdorën për të përcaktuar nëse një artikull duhet të ngarkohet, duke përzgjedhur artikujt me vlerën e koeficientit Pearson të Korrelacionit të produkt-momentit $r \geq .30$. Analiza faktoriale u përdor për të studiuar lidhjen midis variablave dhe për të reduktuar të dhënat. Në fund, u përdor një model korrelacional për të vlerësuar ndikimin e faktorëve stresant në nivelin e stresit të maturantëve. Besueshmëria u testua përmes Alfa Kronbah për të katër faktorët e nxjerrë nga analiza faktoriale dhe për "Shkallën e stresit të perceptuar të maturantëve".

Çështjet etike

Studimi u prezantua tek maturantët si një mjet për të kuptuar më mirë stresin, dhe pjesëmarrja ishte vullnetare dhe anonime. Disa maturantë zgjodhën të mos merrnin pjesë dhe zgjedhja e tyre u respektua.

Kufizime të studimit

Ky studim përballet me disa kufizime, duke përfshirë madhësinë e vogël të mostrës, vlerën e ulët KMO, dhe përgjigjet potencialisht të favorshme të pjesëmarrësve. Autorët sugjerojnë rishikimin e seksionit të tretë dhe përfshirjen e faktorëve të tjerë të stresit në hulumtimet e ardhshme.

3. REZULTATET

Ky studim ka matur nivelin e stresit të perceptuar nga maturantët para provimeve të maturës. Kampioni përfshinte 167 maturantë, ku 35.9% ishin meshkuj dhe 64.1% ishin femra. Shumica e pjesëmarrësve, 82%, ishin nga shkollat e

mesme të përgjithshme, ndërsa 11.4% ishin nga shkolla profesionale dhe 6.6% ishin nga shkolla artistike. Kjo shpërndarje e kampionit është e përshtatshme për analizat e mëtejshme. Rezultatet e studimit në lidhje me pyetjen kërkimore *"Cilat janë nivelet aktuale të stresit të maturantëve?"* tregojnë se mesatarja e nivelit të stresit është (μ = 2.6048) me SD (Std. Deviation) σ = .98150. Rezultatet e pikëve të "Shkallës së Nivelit të Stresit" shkojnë nga (1 – 5). Duke u bazuar në vlerën më të zakonshme të nivelit të stresit, ku vlera e Mode = 3.00, konkludohet se maturantët përjetojnë një nivel mesatar të stresit. Rezultatet e studimit tregojnë se shpërndarja e stresit te maturantët është e ndryshme: 13.8% nuk përjetojnë "Aspak stres", 32.3% përjetojnë "Pak stres", 35.3% përjetojnë "Stres mesatar", 16.8% përjetojnë "Shumë stres" dhe vetëm 1.8% përjetojnë "Stres ekstrem". Rreth 67.6% e maturantëve përjetojnë "Pak stres" ose "Stres mesatar", ndërsa 52.1% përjetojnë "Stres mesatar" ose "Shumë stres". Kjo tregon se shumica e maturantëve përjetojnë një nivel të stresit që ndodhet në këto kategori (Tabela 1)

Tabela 1. Shkalla e nivelit të stresit

		Frekuenca	Përqindje	Përqindje e vlefshme	Përqindja e akumuluar
E vlefshme	Aspak stres	23	13.8	13.8	13.8
	Pak stres	54	32.3	32.3	46.1
	Stres mesatar	59	35.3	35.3	81.4
	Shumë stres	28	16.8	16.8	98.2
	Stres ekstrem	3	1.8	1.8	100.0
	Total	167	100.0	100.0	

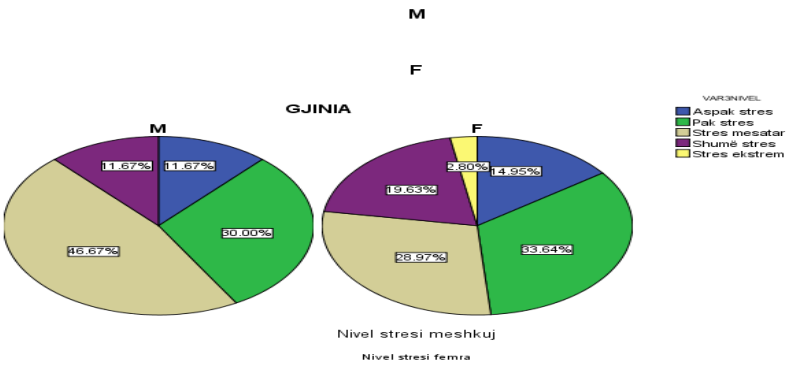
Burimi: Autori

Për pyetjen kërkimore: *A ka dallime në përjetimin e stresit midis maturantëve meshkuj dhe femra?,* u krye një analizë komparative, për të përcaktuar shkallën e stresit në kampionin e studimit bazuar në përgjigjet e pyetësorit të maturanteve. Rezultatet janë paraqitur në Grafikun 1. dhe tregojnë se: në kategorinë "Aspak stres", përvoja e stresit është 11.67% për meshkujt (M), ndërsa për femrat (F) është 14.95%. Në kategorinë "Pak stres", përvoja e stresit është 30% për (M) dhe 33.64% për (F). Në kategorinë "Stres mesatar", përvoja e stresit është 46.67% për (M), ndërsa për (F) është 28.97%. Në kategorinë "Shumë stres", përvoja e stresit është 11.67% për (M), ndërsa për (F) është 19.63%. Në kategorinë "Stres ekstrem", përvoja e stresit është 0% për (M), ndërsa për (F) është 2.80%. Këto rezultate tregojnë dallime të dukshme në përvojën e stresit mes të dy gjinive, me disa kategori që tregojnë ndryshime të rëndësishme në nivelin e stresit të përjetuar.

Rezultatet e analizës faktoriale

Analiza faktoriale u përdor për të vëzhguar ngarkesën e variablave dhe lidhjen midis tyre. Nga (Tabela 2) shihet qartë se indeksi (KMO = .386) < 0.6 (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) nuk vërteton standardizimin e testit. Për të dhënat e studimit tonë Testi Bartletit i Sferoidit (Bartlett's Test of Sphericity) është sinjifikant, kështu që hipoteza e cila tregon që matrica interkorrelacionale ku u përfshinë të 29 variablat ishte një matricë identiteti u refuzua.

Grafik 4.1. Niveli i stresit (M) dhe (F)



Burimi: Autori

Nga analiza faktoriale artikulli 22 "Çështjet e prindërimit në shkollë" nuk plotësoi kriterin e koeficientit të korrelacionit Pearson ($r \geq .30$) dhe u përjashtua nga analiza e mëtejshme statistikore. Pas aplikimit të metodës së rrotullimit Varimax të (28) artikujt që plotësuan kushtet iu nënshtruan një analize të mëtejshme statistikore dhe korrelacionale dhe u kategorizuan pas analizës faktoriale në mënyre specifike në katër nën/shkallë që përfaqësojnë faktorët (komponentët) e identifikuar të stresit të maturantëve: F_1. Metodat mësimore të papërshtatshme (MMP). (Kjo nënshkallë përmban 7 artikuj), F_2. Ankthi i provimeve (AP). (Kjo nënshkallë përmban 7 artikuj), F_3. Përgatitja e mësuesve (PM). (Kjo nënshkallë përmban 6 artikuj) F_4. Pritshmëritë e prindërve (PP). (Kjo nënshkallë përmban 6 artikuj)

Tabela 2. Testi i Bartletit të shkallës "Faktorët stresantë"

KMO dhe Testi i Bartletit

Kaiser-Meyer-Olkin Masa e kampionimit Përshtatshmëria		.386
Testi i sfericitetit të Bartletit	Përafërsisht. Chi-Katror	2124.050
	Shkalla e lirisë	406
	Domethënia.	.000

Burimi: Autori

Shpjegimi i variancës totale (Total Variance Explained)
Duke analizuar faktorët e nxjerrë nga analiza me Eigenvalues (vlerat karakteristike) e tyre, përqindjen e variancës që i atribuohet çdo faktori dhe variancën komulative, rezultoi se Faktori i parë shpjegon 12.263% të variancës, faktori i dytë 10.788%, faktori i tretë 9.220%, dhe faktori i katërt 6.792%. Të katër faktorët shpjegojnë 39.064% të variancës totale. Faktorët me më pak se pesë artikuj janë konsideruar si të dobët dhe nuk janë marrë në konsideratë. Vetëm faktorët me pesë ose më shumë artikuj me ngarkesa të forta ($\geq .30$) janë pranuar si faktorë të dëshirueshëm dhe të fortë, sipas Costello dhe Osborne (2005).

Analiza e besueshmërisë së faktorëve
Studimi zbatoi testin e besueshmërisë Alfa Kronbahut për të katër nënshkallët. Vlera e Alfa Kronbahut për shkallën "F_1. Metodat mësimore të papërshtatshme (MMP)" ishte ($\alpha = .420$) (0.4 e rrumbullakosur), për shkallën F_2. Ankthi i provimeve (AP) ishte ($\alpha = .649$) (0.6 e rrumbullakosur), për shkallën F_3. Përgatitja e mësuesve (PM), ishte ($\alpha = .694$) (0.7 e rrumbullakosur), dhe për shkallën F_4. Pritshmëritë e prindërve (PP) ishte ($\alpha = .523$) (0.5 e rrumbullakosur). Pas vlerësimit të koeficientit të besueshmërisë Alfa Kronbah e cila varionte nga (.420 ~ .694) u pa që dy faktorë F_2 dhe F_3 plotësojnë kushtin $\alpha \geq .6$, ndërsa 2 faktorët e tjerë nuk e plotësojnë kushtin $\alpha < .6$. Për shkallën e "Stresit të perceptuar të maturantëve" Vlera e Cronbach's Alpha ishte ($\alpha = .676$) (.7 e rrumbullakosur), duke treguar se konsistenca e brendshme e shkallës është në normën e lejuar. Kjo vërtetoi se besueshmëria e artikujve të ndryshëm të shkallës arriti nivelin e kërkuar nga standardet e vlerësimit.
Rezultatet për pyetjen kërkimore: "*A ka një korrelacion të rëndësishëm statistikor në mes të nivelit të stresit që përjetojnë maturantët dhe faktorëve të evidentuar në studimi?"* tregon se (MMP) ndikojnë në (NSM) dhe korrelacioni bivariat midis nivelit (NSM) dhe F_1. (MMP) është sinjifikant. Sig. (2-tailed) = .026 pra $p < .05$. Koeficienti i korrelacionit Bivariat linear pozitiv $r = .172$ (i dobët). Rezultatet për faktorin (AP) tregojnë se ky faktor ndikon në rritjen e (NSM) dhe korrelacioni bivariat midis (NSM) dhe F_2. (AP) është sinjifikant Sig. (2-tailed) = .000 pra $p < .05$. Koeficienti i korrelacionit linear pozitiv Bivariat $r = .323$ (i dobët). Rezultatet për faktorin (PM), tregon se ky faktor ndikon (NSM) dhe korrelacioni bivariat midis nivelit (NSM) dhe F_3. (PM) është sinjifikant, Sig. (2-tailed) = .030 pra $p < .05$. Koeficienti i korrelacionit Bivariat linear pozitiv $r = .168$ (i dobët). Ndërsa rezultatet për faktorin (PP), tregon se ky faktor nuk ndikon në rritjen e (NSM) dhe korrelacioni bivariat midis nivelit (NSM) dhe F_4. (PP) nuk është sinjifikant, Sig. (2-tailed) = .099 pra $p > .05$. Koeficienti i korrelacionit Bivariat linear pozitiv $r = .128$ (i dobët). (Shih. Tabelën 3)

Tabela 3. Lidhja shumëvariate

		VAR3NIVEL	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
VAR3NIVEL	Lidhja Pearson	1	.172*	.323**	.168*	.128
	Domethënëse (2-bishta)		.026	.000	.030	.099
	N	167	167	167	167	167
Faktor 1	Lidhja Pearson	.172*	1	.307**	.206**	.047
	Domethënëse (2-bishta)	.026		.000	.008	.547
	N	167	167	167	167	167
Faktor 2	Lidhja Pearson	.323**	.307**	1	.044	.207**
	Domethënëse (2-bishta)	.000	.000		.571	.007
	N	167	167	167	167	167
Faktor 3	Lidhja Pearson	.168*	.206**	.044	1	.067
	Domethënëse (2-bishta)	.030	.008	.571		.392
	N	167	167	167	167	167
Faktor 4	Lidhja Pearson	.128	.047	.207**	.067	1
	Domethënëse (2-bishta)	.099	.547	.007	.392	
	N	167	167	167	167	167

*. Lidhja është domethënëse në nivelin 0.05 l (2-bishta).

**. Lidhja është domethënëse në nivelin 0.05 l (2-bishta).

Burimi: Autori

4. DISKUTIMI

Ky studim ka analizuar faktorët stresantë dhe ka vlerësuar se cilët prej tyre kanë më shumë ndikim në rritjen e nivelit të stresit te maturantët. Rezultatet tregojnë se ka një marrëdhënie domethënëse statistikore midis metodave mësimore të papërshtatshme dhe nivelit të stresit të maturantëve, pavarësisht që korrlacioni është i dobët. Nisur nga rezultatet e korrelacionit midis ankthit të provimeve dhe nivelit të stresit të maturantëv ku r = .323 (i dobët) do të theksonim që ka një marrëdhënie të rëndësishme statistikore. Kjo gjetje përputhet me gjetjet e Barrows, Dunn, dhe Lloyd (2013) të cilët zbuluan se ka një lidhje të fortë midis ankthit të provimit dhe notave të provimit, si dhe midis vetëefikasitetit dhe notave të provimit, ku analizat e regresionit linear treguan se nota e provimit mund të parashikohet nga niveli i ankthit të provimit dhe vetë-efikasitetit dhe se vetëefikasiteti moderon efektet e ankthit. Rezultatet tregojnë se ka një marrëdhënie domethënëse statistikore midis përgatitjes së mësuesve dhe nivelit të stresit të maturantëve pavaresisht se lidhje është e dobët r = .168 (i dobët). Nga ana tjetër rezultatet dëshmuan se pritshmëritë e prindërve nuk kanë ndikim domethënës në nivelin e stresit të maturantëve. Kjo gjetje është në kundërshtim me gjetjet e mëpashme të Jiang et al., (2022) dhe Haveman et al., (1991) të cilët kanë analizuar ndikimin e faktorëve të ndryshëm socialë dhe familjarë në suksesin akademik dhe stresin e studentëve. Studimi gjithashtu zbuloi se femrat përjetojnë më shumë stres dhe stres ekstrem në krahasim me meshkujt. Kjo gjetje është në përputhje me gjetjet e mëparshme të Pierceall & Keim (2007) dhe Brougham et al., (2009).

5. KONKLUZIONET

Ky studim ka konfirmuar se metodat mësimore të papërshtatshme, ankthi i provimeve dhe përgatitja e mësuesve kanë një ndikim të rëndësishëm në nivelin e stresit te maturantët, pavarësisht se marrëdhënia korrelacionale ishte në nivel të dobët. Lidhur me faktorin pritshmëritë e prindërve, studimi nuk gjeti një korrelacion sinjifikant. Edhe ku studim konfirmoi si në shumë studime të tjera që femrat përjetojnë më shumë stres dhe stres ekstrem në krahasim me meshkujt. Studimi rekomandon trajnime për menaxhimin e stresit, kurse për përgatitjen e provimeve, vlerësimin e udhëheqjes profesionale dhe identifikimin e maturantëve me probleme familjare ose të përshtatjes në shkollë. Gjithashtu do të sugjeronim që është e nevojshme përdorimi i programeve rekreative që zvogëlojnë stresin për të përballuar rritjen e presionit për performancë të lartë nga institucionet shkollore.

MIRËNJOHJE

Mirënjohje dhe falënderim i vecantë për maturantët që morrën pjesë në këtë studim, si dhe për mësuesit dhe drejtuesit e shkollave që u treguan të gatshëm për të ndihmuar në realizimin e studimit. Ju faleminderit të gjithëve.

REFERENCAT

Alexandrou, E., Ray-Barruel, G., Carr, P. J., Frost, S. A., Inwood, S., Higgins, N., ... & Allen, L. (2018). Use of short peripheral intravenous catheters: characteristics, management, and outcomes worldwide. *Journal of hospital medicine*, *13*(5), E1-E7.

Barrows, J., Dunn, S., & Lloyd, C. A. (2013). Anxiety, self-efficacy, and college exam grades. *Universal Journal of Educational Research*, *1*(3), 204-208.

Bewick, B. M., Gill, J., Mulhearn, B., Barkham, M., & Hill, A. J. (2008). Using electronic surveying to assess psychological distress within the UK student population: a multi-site pilot investigation. *E-Journal of Applied Psychology*, *4*(2).

Boulard, A., Quertemont, E., Gauthier, J. M., & Born, M. (2012). Social context in school: Its relation to adolescents' depressive mood. *Journal of Adolescence*, *35*(1), 143-152.

Britz, J., & Pappas, E. (2010). Sources and outlets of stress among university students: Correlations between stress and unhealthy habits. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, *9*(1)

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.

Buchanan, J. L. (2012). Prevention of depression in the college student population: a review of the literature. *Archives of Psychiatric Nursing*, *26*(1), 21-42.

Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, *15*(1), 5-21.

Choi, Y. B., Abbott, T. A., Arthur, M. A., & Hill, D. N. (2006). Toward a future wireless classroom paradigm. *International Journal of Innovation and Learning*, *4*(1), 14-25.

Costello, A. B., & Osborne, J. Ë. (2005). Best Practices in Exploratory Factor Analysis: Four Recommendations for Getting the Most From Your Analysis. *Practical Assessment Research & Evaluation*, *10*(7). Available online: http://pareonline.net/getvn.asp?v=10&n=7

Ekpenyong, C. E., Daniel, N. E., & Aribo, E. O. (2013). Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorders among college students. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, *23*(2), 98-112.

Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*, *28*(4), 1127–1140. https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x

Haveman, R., Wolfe, B. & Spaulding, J. Childhood events and circumstances influencing high school completion. *Demography* 28, 133–157 (1991). https://doi.org/10.2307/2061340 https://rdcu.be/dpccL

Jiang, Q., Horta, H., & Yuen, M. (2022). International medical students' perspectives on factors affecting their academic success in China: a qualitative study. *BMC Medical Education*, *22*(1), 1-16. DOIhttps://doi.org/10.1186/s12909-022-03597-z

Petrov, M. E., Lichstein, K. L., & Baldwin, C. M. (2014). Prevalence of sleep disorders by sex and ethnicity among older adolescents and emerging adults: relations to daytime functioning, working memory and mental health. *Journal of adolescence*, *37*(5), 587-597.

Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9),703–712.

Sarı, S. A., Bilek, G., & Çelik, E. (2018). Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nordic journal of psychiatry*, *72*(2), 84-88.

Schwartz, A. J. (2006). Are college students more disturbed today? Stability in the acuity and qualitative character of psychopathology of college counseling center clients: 1992-1993 through 2001-2002. *Journal of American College Health*, *54*(6), 327-337.

Smedley, B. D., Myers, H. F., & Harrell, S. P. (1993). Minority-status stresses and the college adjustment of ethnic minority freshmen. *The Journal of Higher Education*, *64*(4), 434-452.

Van Berkel, K., & Reeves, B. (2017). Stress among graduate students in relation to health behaviors. *College student journal*, *51*(4), 498-510.

Wolman, B.B (1973). Dictionary of Behavioral Science. New York: Van Nostraud Reinhold Company.