
EVALUATION OF THE RELIABILITY AND VALIDITY OF A NEW SCALE FOR ACADEMIC STRESS IN HIGHER EDUCATION

Petrit Taraj

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

Abstract: This study focuses on the development and validation of a scale to measure perceptions of academic stress and its sources among university students. The scale, which includes 40 items, was developed based on empirical evidence and a review of contemporary literature. Experts (n=4) participated in the content validation process of the instrument before it was administered to students (n=70). The developed instrument demonstrated a high internal consistency reliability of .939 (Cronbach's alpha), and factor analysis resulted in four correlated and theoretically meaningful factors. The results of the factor analysis showed that the KMO value, which assesses the suitability of data for factor analysis in our study, is 0.752, thus $KMO = .752 > .0.5$ supports the factor analysis. Bartlett's Test of Sphericity, which confirms that the variables significantly interact, showed that the chi-square value of Bartlett's is 2167.847. Degrees of freedom (df) are 780. The significance level (Sig.) is .000, which is less than 0.05. Bartlett's Test of Sphericity where (Sig) = .000, therefore $p < .005$, approximates the value of the Chi-Square test, and the values and results of the factor analysis revealed four factors. The Cronbach's Alpha value for the four factors ranged from (.883 ~ .924). This scale, which takes about 10 minutes to complete, provides a valuable tool for measuring academic stress and its sources in the university environment.

Keywords: scale, academic stress, subscale, academic factors, factor analysis

VLERËSIMI I BESUESHMËRISË DHE VALIDITETIT TË NJË SHKALLE TË RE PËR STRESIN AKADEMIK NË ARSIMIT E LARTË

Petrit Taraj

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

Abstract: Ky studim fokusohet në zhvillimin dhe validimin e një shkalle për të matur perceptimet e stresit akademik dhe burimet e tij midis studentëve të universitetit. Shkalla, e cila përfshin 40 variabla, u zhvillua duke u bazuar në provat empirike dhe shqyrtimin e literaturës bashkëkohore. Ekspertët (n=4) morën pjesë në procesin e validimit të përmbajtjes së instrumentit përpara se ai të administrohej tek studentët (n=70). Instrumenti i zhvilluar tregoi një besueshmëri të konsistencës së brendshme prej .939 (alfa e Cronbach), dhe analiza e faktorëve rezultoi në katër faktorë të korreleuar dhe teorikisht kuptimplotë. Rezultatet e analizës faktoriale evidentuan se vlera e KMO e cila vlerëson përshtatshmërinë e të dhënave për analizën faktoriale në studimin tonë është 0.752, pra $KMO = .752 > .0.5$ mbështetën analizën faktoriale. Testi i Bartlettit për Sfericitet që konfirmon se variablat janë ndërvepruar në mënyrë të rëndësishme tregoi se, vlera e chi-katrorit të Bartlettit është 2167.847. Gradat e lirisë (df) janë 780. Niveli i rëndësisë (Sig.) është .000, që është më e vogël se 0.05. Bartlett's Test of Sphericity ku (Sig) = .000 pra $p < .005$, i përafërt me vlerën e testit Chi-Square, si dhe vlera dhe rezultatet e analizës faktoriale evidentuan katër faktorë. Vlera e Cronbach's Alpha për të katër faktorët varionte nga (.883 ~ .924). Kjo shkallë, e cila kërkon rreth 10 minuta për t'u përfunduar, ofron një mjet të vlefshëm për të matur stresin akademik dhe burimet e tij në mjedisin universitar.

Fjale kyçe: shkallë, stres akademik, nënshkallë, faktorë akademikë, analizë faktoriale

1. HYRJE

Konteksti dhe Rëndësia e Temës

Stresi akademik, është një fenomen i përhapur në mesin e studentëve dhe ndikon negativisht në performancën akademike dhe në mirëqenien e tyre. Në këtë kontekst e rëndësishme është të theksohet rëndësia e kuptimit dhe menaxhimit të stresit akademik për të përmirësuar cilësinë e jetës së studentëve dhe rezultatet e tyre akademike.

Pasojat e Stresit Akademik

Stresi akademik tek studentët është një çështje multifaktoriale që përfshin faktorë akademikë dhe jo-akademikë, duke përfshirë atributet socio-kulturale, mjedisore dhe psikologjike. Nivelet e stresit mund të rriten në mënyrë të konsiderueshme tek disa studentë, duke shfaqur simptoma ankthi sidomos gjatë periudhave të testeve dhe ekzaminimeve. Faktorët akademikë janë shkaku kryesor i stresit të shumica e studentëve, të ndjekur nga faktorët

fizikë, shoqërorë dhe emocionale. Rezultatet nga literatura sugjerojnë se niveli më i lartë i stresit është i lidhur me performancën e dobët akademike.

Kufizimet e Instrumenteve Ekzistuese

Ndërtimi i instrumenteve të reja për zbulimin e burimeve të stresit akademik është një hap i rëndësishëm për shkak të disa arsyeve:

1. Ndryshimet në mjedisin e arsimit të lartë: Pandemia COVID-19 ka ndryshuar mënyrën se si mësimi zhvillohet, duke sjellë sfida të reja për pedagogët dhe studentët. Instrumentet ekzistuese mund të mos jenë të përshtatshme për të kapur këto ndryshime të shpejta.
2. Intensifikimi i stresit: Pandemia ka rritur nivelet e stresit për pedagogët. Ndërtimi i instrumenteve të reja mund të ndihmojë në identifikimin e burimeve të reja të stresit që kanë dalë nga kjo situatë e jashtëzakonshme.
3. Përdorimi i teknologjisë dhe sinjaleve biologjike: Instrumentet e reja mund të përfshijnë teknologji të avancuara, si sensorët e pa-invasivë dhe analiza e sinjaleve biologjike. Këto mund të ofrojnë një pamje më të hollësishme të stresit dhe ndihmojnë në zhvillimin e strategjive për trajtimin e tij.
4. Përmirësimi i trajtimit të stresit: Instrumentet e reja mund të ndihmojnë në zbulimin e burimeve të stresit para se ato të bëhen të pamundura për t'u menaxhuar. Kjo mund të ndikojë në përmirësimin e shëndetit mendor të pedagogëve dhe studentëve.
5. Kontributi në cilësinë e arsimit dhe mësimdhënies: Pedagogët kanë një rol kyç në cilësinë e arsimit dhe mësimdhënies. Ndërtimi i instrumenteve të reja mund të ndihmojë në përmirësimin e këtyre aspekteve dhe në rritjen e cilësisë së arsimit të lartë. Për këto arsye, kuptimi dhe ndërtimi i instrumenteve të reja për zbulimin e burimeve të stresit akademik është një sfidë e rëndësishme për të gjithë komunitetin e arsimit të lartë.

Synimi i Studimit

Ky studim ka si qëllim zhvillimin dhe vlerësimin e një instrumenti të ri për matjen e stresit akademik dhe të burimeve që e shkaktojnë. Ky instrument synon të adresojë kufizimet e metodave ekzistuese dhe të ofrojë një mjet më të besueshëm për kërkuesit dhe praktikantët që merren me çështje të stresit në kontekstin akademik. Një objektiv tjetër i këtij studimi është të vlerësojë besueshmërinë e shkallës së re të krijuar për të matur burimet e stresit akademik, e cila përfshin 40 pyetje (variabla).

Selye (1973) shprehet se: "Të gjithë e dinë se çfarë është stresi dhe askush nuk e di se çfarë është. Fjala stres, si suksesi, dështimi ose lumturia, do të thotë gjëra të ndryshme për njerëz të ndryshëm dhe, me përjashtim të disa shkencëtarëve të specializuar, askush nuk është përpjekur ta përkufizojë atë, megjithëse është bërë pjesë e fjalorit tonë të përditshëm".

Stresi është një problem i veçantë në atë që askush - shprehet Neil (1994) - nuk mundet vazhdimisht të parashikojë sasinë ose llojin e stresit që mund ta kthejë një situatë ndryshe "normale" pozitive njerëzore në një situatë që përfshin një përgjigje të paparashikueshme dhe irracionale. Në vitet e fundit, "stresi është bërë një temë e rëndësishme në rrethin akademik" (Agolla dhe Ongori, 2009) ndoshta për shkak të faktit se jeta në përgjithësi është influencuar nga streset e shumta. Te studentët e universitetit, stresi mund të shihet si një eksperiencë pozitive apo negative që ndikon në jetën dhe performancën e tyre (Jogaratham dhe Buchanan, 2004). Kjo është kështu për shkak se "puna akademike nuk është kurrë pa aktivitete stresuese" (Agolla dhe Ongori, 2009). Në literaturën ekzistuese, stresi akademik është një temë e rëndësishme dhe ka ndikim të madh në performancën e studentëve. Në artikullin e Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011), u zhvillua dhe validua Shkalla e Stresit Edukativ për Adolehentë (ESSA) për të vlerësuar një gamë të gjerë burimesh shkollore dhe situatash të lidhura me stresin akademik te adolehentët. Rezultatet treguan se ESSA ka një strukturë multifaktoriale dhe është e lidhur me mirëqenien fizike dhe psikologjike të studentëve. Efektet e ndërveprimit të gjinisë dhe nivelit arsimor në stresin e studentëve gjithashtu u vërtetuan. ESSA ka potencial për aplikim arsimor dhe trajtim të stresit në adolehencë. Analiza e faktorëve konfirmues sugjeron se modeli i propozuar i faktorëve përshtatet mirë në një grup tjetër. Studimi i Bedewy & Gabriel (2015) synon të matë perceptimin e stresit akademik dhe burimet e tij te studentët universitarë. Në këtë studim, autorët zhvilluan një shkallë (PASS) me 18 pyetje për të vlerësuar perceptimin e studentëve mbi stresin akademik dhe burimet e tij. Studimi për perceptimin e stresit akademik te studentët universitarë ka disa gjetje kyçe: Instrumenti i zhvilluar është i përdorshëm për të matur se si studentët e perceptojnë stresin në kontekstin e studimeve të tyre. Shkalla e zhvilluar ka një besueshmëri të brendshme (Cronbach's alpha) prej 0.7. Kjo tregon se instrumenti është konsistent dhe mund të përdoret për të matur perceptimin e stresit akademik. Ky studim është një kontribut i rëndësishëm për të kuptuar më mirë stresin akademik te studentët universitarë dhe burimet e tij. Në artikullin e tyre Jiménez-Mijangos, Rodríguez-Arce, Martínez-Méndez, & Reyes-Lagos (2023), bënë një përmbledhje të hulumtimeve mbi stresin dhe ankthin akademik në mesin e studentëve universitarë. Gjetjet treguan se stresi akademik vjen nga presioni i prindërve, pritjet e larta të mësuesve, dhe konkurrenca mes studentëve. Nivelet e larta të stresit janë të lidhura me performancën e dobët akademike dhe mund të çojnë në çrregullime psikiatrike. Zhvillimi

i shkallës për të matur burimet e stresit akademik ka treguar besueshmëri dhe validitet. Për të zbuluar ankthin dhe stresin akademik te studentët, sinjalet fizioterapeutike kombinohen me algoritmet e klasifikimit. Përdorimi i sinjaleve fizioterapeutike zvogëlon disa nga kufizimet e instrumenteve psikologjike, si koha e reagimit dhe prirja për vetëraportim. Ky studim ndihmon në kuptimin e thellë të sfidave që përballen studentët në mjediset akademike dhe mund të ndihmojë në zhvillimin e strategjive për trajtimin e stresit dhe ankthit gjatë studimeve. Artikulli i Calaguas (2012), trajton zhvillimin e një mjete të ri matës për të identifikuar dhe vlerësuar stresorët akademikë që ndikojnë tek studentët e kolegjit. Ky mjet synon të ofrojë një mënyrë më të saktë dhe të detajuar për të matur stresin dhe për të ndihmuar në identifikimin e burimeve specifike të stresit që studentët përjetojnë. Përmes një procesi validimi nga ekspertë dhe një studimi pilot me studentë, ky instrument i ri ka treguar se është i besueshëm dhe i dobishëm për përdorim në mjedise akademike. Rezultatet e përdorimit të këtij mjete mund të ndihmojnë në zhvillimin e strategjive të menaxhimit të stresit dhe në përmirësimin e mirëqenies së studentëve. Përdorimi i instrumenteve të reja mund të ndihmojë në identifikimin e burimeve të stresit dhe në menaxhimin e tyre. Studimi i Joseph, Nallapati, Machado, Nair, Matele, Muthusamy & Sinha (2021) u përqëndrua në stresin që përjetojnë studentët nën presionin akademik dhe faktorët që kontribuojnë në këtë stres. Rezultatet treguan se stresi akademik është i zakonshëm dhe ndryshon nga i moderuar në të lartë, veçanërisht gjatë periudhave të provimeve dhe testimeve. Faktorët e stresit përfshijnë ngarkesën e madhe të kursit, pritjet e larta të prindërve dhe mësuesve, si dhe presionin nga bashkëmoshatarët për të performuar mirë. Zhvillimi i një shkalle për të matur perceptimet e studentëve mbi burimet e stresit akademik ka treguar besueshmëri të konsistencës së brendshme prej 0.7 (alfa e Cronbach). Analiza faktoriale e këtij mjete ka rezultuar në katër faktorë të lidhur dhe teorikisht kuptimplotë, të cilët ndihmojnë në kuptimin e përvojave të studentëve lidhur me stresin akademik. Në artikullin e García-Ros, Pérez-González, & Tomás (2018), u zhvillua dhe validua Shkalla e Stresit Akademik në Arsimin e Mesëm (QASSE) për të vlerësuar burimet e stresit akademik te adoleshentët. Rezultatet treguan se QASSE ka një strukturë multifaktoriale dhe është e lidhur me mirëqenien fizike dhe psikologjike të studentëve. QASSE tregon një validitet dhe besueshmëri të mirë, duke pasur potencial për hulumtim dhe aplikim arsimor. Studimi i Ahmad, Gul dhe Zeb (2022) ka hulumtuar përvojat e studentëve universitarë në lidhje me stresin e provimeve dhe efektin e tij në performancën e tyre akademike. Në raportin e tij Bueno (2021) diskuton se si metodat e vlerësimit dhe provimeve kanë një ndikim të thellë në mënyrën se si studentët studiojnë, atë që ata mësojnë dhe mënyrën se si ata përdorin njohuritë e reja. Studimi i Kumari dhe Jain (2014) zbuloi se studentët e kolegjit përjetojnë stres të lartë gjatë provimeve për shkak të mungesës së përgatitjes, stilit të studimit dhe mungesës së informacionit. Studimi i Pompilus (2021) ka zbuluar se stresi është një fenomen natyror i tensionit emocional ose fizik që shkaktohet nga një kërkesë ose sfidë. Kur stresi është i tepërt, ai ndikon negativisht në performancën akademike të studentëve. Studimi ka treguar se stresi luan një rol të madh në arritjet akademike të studentëve, duke ndikuar në aftësinë e tyre për të fokusuar dhe studiuar. Në përfundim, nevoja për një instrument të ri të matjes së stresit akademik është e rëndësishme për të ndihmuar studentët në menaxhimin e kësaj gjendjeje.

2. MATERIALET DHE METODAT

Pjesëmarrësit

Popullata e këtij studimi përfshin studentë të katër fakulteteve të Universitetit "Ismail Qemali" të Vlorës.

Kampioni i studimit

Në këtë studim u përdor metoda e kampionit me probabilitet, me zgjedhje të thjeshtë rastësore. Në studim morën pjesë 70 studentë, 67 (F) dhe 3 (M), 47 me status të martuar dhe 21 beqar. Pjesa me madhe 37 ishin studentë të vitit të dytë master shkencor. 62 studentë ishin te Fakultetit të Shkencave Humane ku 37 prej tyre nuk kishin dështuar asnjëherë në provime dhe 27 kishin dështuar një herë apo dy herë. 46 studentë u shprehen se ishin të kënaqur me mjedisin e të nxëniet dhe 69 u shprehen të kënaqur edhe me mjedisin e shtëpisë.

Instrumentet

Në këtë studim pilot për mbledhjen e të dhënave u përdor një pyetësor *online* i ndarë në katër seksione i konstruktuar me 71 pyetje në total.

Seksioni i parë, kërkon që studentët të raportojnë të dhëna demografike, duke përfshirë gjininë, statusin martesor, nivelin e studimit, fakultetin, historinë e dështimit të klasës akademike, kënaqësinë me mjedisin e të mësuarit dhe kënaqësinë me mjedisin e shtëpisë.

Seksioni i dytë përdori Shkallën e Perceptimit të Stresit (PSS 10) zhvilluar nga Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983), për të matur nivelin e stresit. Kjo shkallë përfshin 10 pyetje që lidhen me perceptimin e stresit. Rezultatet individuale të PSS 10 mund të variojnë nga 10-50, ku një rezultat i ulët tregon nivel të ulët të perceptimit të stresit, dhe e kundërta, rezultatet e larta tregojnë nivel të lartë të perceptimit të stresit. Studentët iu përgjigjën pyetjeve të shkallës Likert (PSS 10) me 5 kategori duke filluar nga 1) Asnjëherë 2) Pothuajse kurrë, 3) Ndonjëherë, 4) Pothuajse

shpesh dhe 5) Shumë shpesh. *Seksioni i tretë*, Shkalla e mirëqenies mendore Warmick – Edinburgh (WEMWBS,² ku studentët përshkruajnë përvojën e tyre të mirëqenies mendore gjatë dy javëve të fundit. *Seksioni i katërt* identifikon faktorët që ndikojnë në nivelin e stresit akademik të përjetuar. Studentët iu përgjigjën 40 pyetjeve të shkallës Likert me 5 kategori, duke filluar nga "Nuk pajtohem aspak" deri te "Shumë dakord".

Administrimi i instrumentit

Shkalla e re u pilotua me 70 studentë. Ky studim përqendrohet në zhvillimin dhe validimin e një shkalle të re për të matur stresin akademik tek studentët. Shkalla e re, Burimet e Stresit Akademik (BSA), përfshin 40 artikuj dhe u shpërnda tek një grup studentësh të ciklit të parë dhe të dytë të Universiteti "Ismail Qemali të Vlorës. Studentët vlerësuan perceptimet dhe përvojat e tyre rreth çdo artikulli në matjen e burimeve të stresit akademik në një shkallë 5-pikëshe të tipit Likert. Pyetësi online plotësua nga studentët gjatë periudhës janar-shkurt 2024.

Procedura

Projekti për të dizajnuar dhe vlerësuar një shkallë të re psikometrike për matjen e burimeve të stresit akademik midis studentëve të Universitetit "Ismail Qemali" të Vlorës përfshin tre hapa kryesorë: krijimin e tabelës së specifikimit, identifikimin e komponentëve kryesorë dhe zhvillimin e shkallës Likert. Pas rishikimit të literaturës u krijua një tabelë specifikimi me artikujt fillestar. Identifikuan një listë specifikimesh me katër komponentë të cilët karakterizojnë burimet e stresit akademik të studentëve: Nënshkalla 1. Ankthi i provimit (10 artikuj), Nënshkalla 2. Pasiguria për të ardhmen (10 artikuj), Nënshkalla 3. Ngarkesa e lartë akademike (10 artikuj) dhe Nënshkalla 4. Vlerësimi në mjedisin akademik (10 artikuj). Procesi përfshiu një vlerësim të hollësishëm nga të 4 ekspertët për të siguruar që çdo vlerë është e rëndësishme për matjen e stresit akademik siç perceptohet nga studentët. Artikujt morën një vlerësim mesatar që varioje 2.2286 për variablin 71 deri 3.9000 për variablin 32. Nga ekspertët u vlerësua që të 40 artikujt të përfshiheshin në shkallën e re Likert të përfunduar (BSA). Kjo metodologji e konsultimit me ekspertët siguroi vlefshmërinë e shkallës dhe përshtatshmërinë e saj për të adresuar burimet specifike të stresit akademik në këtë kontekst universitar. Instrumenti, i quajtur Burimet e Stresit Akademik (BSA), përfshin 40 artikuj dhe u shpërnda tek një grup studentësh të ciklit të parë dhe të dytë. Studentët vlerësuan perceptimet dhe përvojat e tyre rreth çdo artikulli në matjen e burimeve të stresit akademik në një shkallë 5-pikëshe të tipit Likert. Instrumenti u pilotua me 70 studentë. Të gjithë studentët dhanë pëlqimin e tyre për të marrë pjesë në këtë projekt dhe u kërkua të siguronin informacion demografik dhe të vlerësonin kënaqësinë e tyre për mjedisin e tyre të të mësuarit dhe mjedisin e shtëpisë. Të gjithë artikujt e shkallës u shqyrtuan për qartësi dhe korrigjime gramatikore. Pasi u shkrua shkalla, u bë vlerësimi gramatikor, në mënyrë që studentët të mund të kuptonin dhe interpretonin lehtësisht çdo artikull. Të gjithë studentët dhanë pëlqimin e tyre për të marrë pjesë në këtë projekt dhe u kërkua të siguronin informacion demografik dhe të vlerësonin kënaqësinë e tyre me mjedisin e tyre të të mësuarit dhe me mjedisin e shtëpisë.

Mbledhja dhe analiza e të dhënave

Për mbledhjen e të dhënave u aplikuar një pyetësor në programin Google Forms sepse ka avantazhin e lehtësisë së përdorimit dhe të qasjes së gjerë për mbledhjen e të dhënave, çka ndihmoi në arritjen e një madhësie të konsiderueshme të mostrës në mënyrë efikase. Pra studimi pati një bazë të mirë të të dhënave për të filluar analizën dhe për të bërë vlerësime për instrumentin e ri të burimeve të stresit. Përgjigjet e ekspertëve dhe performancat e studentëve në instrumentin e zhvilluar u përdorën për të vlerësuar vlefshmërinë e përmbajtjes dhe besueshmërinë e konsistencës së brendshme. Studentëve u duheshin mesatarisht 10 minuta për të përfunduar pyetësin.

Analiza Statistike

Analiza Faktoriale

Analiza faktoriale përdori Metodën e Nxjerrjes: Analiza e Komponentëve Kryesorë (Extraction Method: Principal Component Analysis), si dhe Metodën e Rrotullimit: Varimax me Kaiser Normalizimin (Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization). Në studim u konsiderua që një faktor me më pak se 3 artikuj në përgjithësi është një faktor i dobët dhe i paqëndrueshëm dhe nuk u mor në konsideratë. U pranuan faktorët me 3 ose më shumë artikuj me ngarkesa të forta ($\geq .30$) referuar standardeve të Wolmanit (1973), si faktor të dëshirueshëm dhe që tregojnë një faktor të fortë (Costello dhe Osborne 2005).

Besueshmëria dhe Validiteti i instrumentit

Validiteti: Analizat si analiza faktoriale eksplorative (EFA) ose konfirmative (CFA) u përdorën në studim për vlerësimin e strukturës faktoriale dhe konfirmimin e validitetit të konstruktit të shkallës Likert.

Besueshmëria: Studimi zbatoi testin e besueshmërisë Alfa Kronbah (Chronbach's Alfa) për shkallën Burimet e

²"The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale was funded by the Scottish Government National Programme for Improving Mental Health and Well-being, commissioned by NHS Health Scotland, developed by the University of Warwick and the University of Edinburgh, and is jointly owned by NHS Health Scotland, the University of Warwick and the University of Edinburgh.

Stresit Akademik (BSA), pët të katërt faktorët e nxjerrë nga analiza faktoriale, për shkallën PSS 10, si dhe për shkallën e mirëqënies mendore.

Paketa Statistikore e Shkencave Sociale (SPSS version 16 për Windows XP) u përdor nga studiuesit për të analizuar të dhënat e marra nga aplikimi i anketës i cili përdori si instrument një pyetësor të vetadministruar të hartuar për të matur impaktin që kanë patur faktorët stresant në rritjen e nivelit të stresit të studentëve.

3. REZULTATET

Rezultatet e analizës statistikore dhe përshkruese.

Matja e tendencës qendrore u llogarit për të përmbledhur të dhënat për nivelin e stresit (NS). Matja e shpërndarjes u llogarit për të kuptuar ndryshueshmërinë e rezultateve për variablin e (NS). Në Tabelen 3.1 shohim se $N = 70$, $\mu = 32.4429$, $SD (\sigma = 4.71395)$. Pra analiza përshkruese e shkallës (NS) tregon se studentët kanë përjetuar një nivel mbi mesatar të stresit. Rezultatet e pikëve të shkallës (PSS 10) shkojnë nga (10 – 50). Në studimin tonë rezultoi se minimumi i pikëve të nivelit të stresit është 10 dhe maksimumi 49.

Këto gjetje përputhen me gjetjet e studimit të Joseph et al., (2021).

Tabela 3.1. Vlera e nivelit të stresit
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nivelstresi	70	10.00	39.00	32.4429	4.71395
Valid N (listëise)	70				

Source: Author

Rezultatet e analizës faktoriale

Vlera e Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) për Mjaftueshmërinë e Përzgjedhjes së mostrës (Tabela 3.2), tregoi se: Vlera e KMO e cila vlerëson përshtatshmërinë e të dhënave për analizën faktoriale në studimin tonë është 0.752. Nga ana tjetër Testi i Bartlettit për Sfericitet tregoi se: Vlera e chi-katrorit të Bartlettit është 2167.847. Gradat e lirisë (df) janë 780. Niveli i rëndësisë (Sig.) është .000 (që është më e vogël se .05). Testi i Bartlettit verifikon hipotezën e homogenitetit të matricës së korrelacionit. Një rezultat i rëndësishëm ($p < .05$) tregon se variablat korrelojnë mjaft për analizën faktoriale. Në analizën faktoriale të 40 artikujt (variablat) e shkallës Likert janë kategorizuar pas analizës faktoriale në mënyrë specifike në katër faktorët që përfaqësojnë (komponentët) e identifikuar të burimit të stresit të studentëve. Katër faktorët shpjegojnë në total 58.563% të variancës në përgjigjet e studentëve të lidhura me përvojat të stresit akademik.

Tabela 3.2. Testi i Bartlett's dhe indeksi KMO
KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.752
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2167.847
	Df	780
	Sig.	.000

Source: Author

Analiza e besueshmërisë së shkallës (BSA)

Vlera e Alfa Kronbahut (Tabela 3.3) e shkallës ishte $\alpha = .939$, numri i artikujve 40, duke treguar se konsistenca e brendshme e shkallës është shumë e mirë. Kjo vërtetoi se besueshmëria e artikujve të ndryshëm të shkallës arriti nivelin e kërkuar nga standardet e vlerësimit.

Faktori 1: Mbingarkesa e programeve. Ky komponent përbëhet nga 15 artikuj, ka një konsistencë të brendshme $\alpha = .922$ dhe shpjegon 33.136% të variancës së vëzhguar.

Faktori 2: Shqetësimi për të ardhmen. Ky komponent përbëhet nga 10 artikuj, ka një konsistencë të brendshme $\alpha = .924$ dhe shpjegon 12.557% të variancës së vëzhguar.

Faktori 3: Frika e dështimit në provime. Ky komponent përbëhet nga 9 artikuj që kanë një konsistencë të brendshme $\alpha = .833$ dhe shpjegon 6.715 % të variancës së vëzhguar.

Faktori 4: Mosvlerësimi i duhur. Ky komponent përbëhet nga 6 artikuj që kanë një konsistencë të brendshme $\alpha = .896$ dhe shpjegon 6.156% të variancës së vëzhguar.

Rezultatet tregojnë se shkalla e besueshmërisë për instrumentin e stresit të përdorur është e lartë. Koeficienti na jep siguri për të proceduar me analizën statistikore të të dhënave.

Rezultatet e besueshmërisë së shkallës PSS 10

Rezultatet treguan se Vlera e Alfa Kronbahut e shkallës PSS 10 ishte $\alpha = .651$ numri i artikujve 10, duke treguar se konsistenca e brendshme e shkallës është e mirë. Kjo vërtetoi se besueshmëria e artikujve të ndryshëm të shkallës arriti nivelin e kërkuar nga standardet e vlerësimit (Tabela 3.3).

Rezultatet e besueshmërisë së shkallës shendetit mendor (WEMWBS)

Rezultatet treguan (Tabela 3.3) se Vlera e Alfa Kronbahut e shkallës (WEMWBS) ishte $\alpha = .849$, numri i artikujve 14, duke treguar se konsistenca e brendshme e shkallës është shumë e mirë. Kjo vërtetoi se besueshmëria e artikujve të ndryshëm të shkallës arriti nivelin e kërkuar nga standardet e vlerësimit.

Rezultatet e besueshmërisë së nënshkallëve

Rezultatet treguan (Tabela 3.3) se Vlera e Alfa Kronbahut e nënshkallëve ishte: Nënshkalla 1. Ankthi i provimit $\alpha = .893$ (10 artikuj); Nënshkalla 2. Pasiguria për të ardhmen $\alpha = .923$ (10 artikuj); Nënshkalla 3. Ngarkesa e lartë akademike $\alpha = .919$ (10 artikuj) dhe Nënshkalla 4. Vlerësimi në mjedisin akademik $\alpha = .849$ (10 artikuj).

Rezultatet e korrelacionit midis shkallëve dhe faktorëve.

Siç shihet (Tabela 3.4) vlera e Korrelacionit Bivariate r të Produkt-momentit midis 4 faktorëve të nxjerë nga analiza faktoriale dhe 4 nënshkallëve të ekspertëve është sinjifikant në nivelin .01 (2- tailed). Koeficienti i korrelacionit Bivariat r varionte nga .308 (e dobët) ~ .992 (shumë e fortë).

4. DISKUTIMET

Nisur nga rezultatet e studimit burimet e stresit të perceptuara nga studentët u përfshinë në një shkallë të tipit Likert me 40 artikuj që u vlerësua se kishte një besueshmëri të konsistencës së brendshme në përgjithësi prej .939. Niveli i stresit me një mesatare 32.4429 tregon se studentët kanë përjetuar një nivel të mesëm të stresit.

Nisur nga rezultatet shohim se analiza faktoriale, analiza eksplorative e komponentit kryesor e shkallës me 40 artikuj, bazuar në rregullin e Kaiser ku vlerat e vetëvlerësimit >1.0 , përqindjen e variancës dhe kohezionin e faktorëve prodhoi një zgjidhje me katër faktorë. Rezultatet treguan se vlera e KMO sugjeroi që të dhënat ishin të përshtatshme për analizën faktoriale, ndërsa testi i Bartlettit konfirmoi se variablat kanë ndërvepruar në mënyrë të rëndësishme. Këto gjetje mbështetën përdorimin e teknikave të analizës faktoriale për të eksploruar më tej të dhënat e studimit. Katër faktorët shpjegojnë në total 58.563% të variancës në përgjigjet e studentëve të lidhura me përvojat të stresit akademik. Zhvillimi i tabelës së specifikimeve me artikuj për shkallën e re, si dhe vlerësimi sistematik nga ekspertët, rriti vlefshmërinë e përmbajtjes së shkallës, për shkak të pajtimit të tyre të lartë mbi rëndësinë e artikujve.

Tabela 3.3. Koeficienti i besueshmërisë së faktorëve shkallëve dhe nënshkallëve

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Shkalla e përgjithshme 40 artikuj	.939	40
F1. Mbingarkesa e programeve	.922	15
F2. Shqetesimi per te ardhmen	.924	10
F3. Frika e deshtimit ne provime	.883	9
F4. Mosvleresimi i duhur	.896	6
Shkalla PSS 10	.671	10
Shkalla (WEMWBS)	.849	14
Nenshkalla 1	.893	10
Nenshkalla2	.923	10
Nenshkalla 3	.919	10
Nenshkalla 4	.606	10

Source: Author

Nisur nga rezultatet e vlerës alfa Kronbahut e shkallës $\alpha = .939$, numri i artikujve 40, tregoi se konsistenca e brendshme e shkallës është shumë e mirë. Kjo vërtetoi se besueshmëria e artikujve të ndryshëm të shkallës arriti nivelin e kërkuar nga standardet e vlerësimit. Duke vlerësuar rezultatet e kater faktorëve të nxjerë nga analiza faktoriale ku α varionte nga $.833 \sim .924$ si dhe rezultatet e alfa Cronbah të katër nënshkallëve ku α varionte nga $.606 \sim .923$ vlerësojmë se shkalla e besueshmërisë së instrumentit është e lartë.

Rezultatet e koeficientit të Korrelacionit Bivariate r të Produkt-momentit midis faktorëve dhe nënshkallëve mbështetën vlefshmërinë e shkallës. Ky korelacion është tregues domethënës kur një nënshkallë e caktuar (e përcaktuar me qëllim nga hartuesit e studimit) përkon në mënyrë të ngjashme me një grupim të artikujve që dalin nga analiza faktoriale (të cilat identifikohen në mënyrë empirike nga të dhënat). Kjo do të thotë që, në mënyrë rastësore ose për shkak të një strukture të fortë teorike, grupimi i artikujve në një nënshkallë reflekton një faktor të zbuluar nga analiza faktoriale. Megjithatë, kjo nuk është gjithmonë e vërtetë, pasi analiza faktoriale mund të zbulojë struktura të fshehura që nuk janë evidentë në dizajnin fillestar të nënshkallave. Gjetjet e studimit janë në përputhje me gjetjet e mëparshme të (Sun et al., (2011; Bedeëy & Gabriel (2015); Calaguas (2012); García-Ros et al., (2018), të cilët vlerësuan në studimet e tyre krijimin e instrumenteve të rinj për të matur stresin akademik të studentëve.

5. KONKLuzionET

Pavarësisht kufizimeve të këtij studimi, ku madhësia e mostrës nuk ishte e madhe, rezultatet treguan se shkalla e burimeve të stresit akademik, ka një besueshmëri shumë të lartë të konsistencës së brendshme dhe ka prova për vlefshmëri të këtij instrumenti. Rezultatet tregojnë se shkalla e besueshmërisë për instrumentin e stresit të përdorur është e lartë. Koeficienti na jep siguri për të proceduar me analizën statistikore të mëtejshme të të dhënave. Në hulumtimet e ardhshme, shkalla duhet të administrohet tek një kampion më i madh studentësh me përbërje heterogjene. Gjithashtu, hulumtimet e ardhshme duhet të ekzaminojnë marrëdhënien midis stresit akademik dhe shëndetit mendor apo mirëqënies psikologjike të studentëve. Gjetjet e këtij studimi pritet të ofrojnë njohuri të rëndësishme që mund të përdoren për të mbështetur mirëqenien psikologjike dhe mendore të studentëve dhe për të përmirësuar mjediset arsimore.

MIRËNJOHJE

Një falënderim i veçantë për 4 koleget eksperte të këtij studimi: Dr. Erjona Dervishalaj, Dr. Arbana Zhapaj, Dr. Gentiana Xhelili dhe Dr. Entela Avdulaj. Po ashtu falënderim dhe mirënjohje për studentët që u treguan të gatshëm për tu bërë pjesë e studimit.

Tabela 3.4. Korrelacioni midis faktorëve dhe nënshkallëve

		Correlations							
		F1.	F2.	F3.	F4.	Nshk 1.	Nsh2.	Nsh3.	Nsh4.
F1.	Pearson Correlation	1	.631**	.520**	-.174	.534**	.651**	.975**	.356**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.151	.000	.000	.000	.003
	N		70	70	70	70	70	70	70
F2.	Pearson Correlation		1	.588**	.022	.623**	.992**	.592**	.355**
	Sig. (2-tailed)			.000	.858	.000	.000	.000	.003
	N			70	70	70	70	70	70
F3.	Pearson Correlation			1	.107	.994**	.562**	.534**	.308**
	Sig. (2-tailed)				.380	.000	.000	.000	.010
	N				70	70	70	70	70
F4.	Pearson Correlation				1	.113	.008	-.115	.778**
	Sig. (2-tailed)					.352	.949	.343	.000
	N					70	70	70	70

44th International Scientific Conference
 KNOWLEDGE WITHOUT BORDERS
 29-31.03.2024, Sokobanja, Serbia

Nsh1.	Pearson	1	.591**	.545**	.323**
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.006
	N		70	70	70
Nsh 2.	Pearson	1	.606**	.349**	
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)		.000	.003	
	N		70	70	
Nsh 3.	Pearson		1	.321**	
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)			.007	
	N			70	
Nsh 4	Pearson				1
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)				
	N				

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Source: Author

REFERENCAT

- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70. Available online at <http://www.academicjournals.org/ERR>
- Ahmad, I., Gul, R., & Zeb, M. (2022). A qualitative inquiry of university student's experiences of exam stress and its effect on their academic performance. *Human Arenas*, 1-11.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Bueno, D. (2021). *Exams as a source of stress: How assessments may affect learning, through stress*. IBRO/IBE-
- Calaguas, G. M. (2012). Survey of college academic stressors: Development of a new measure. *Journal of Human Sciences*, 9(1), 441-457.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (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>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Analyzing academic stress in adolescence and their relationship with students' psychological and physical well-being: Development and validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education. <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/about/>
- Jiménez-Mijangos, L. P., Rodríguez-Arce, J., Martínez-Méndez, R., & Reyes-Lagos, J. J. (2023). Advances and challenges in the detection of academic stress and anxiety in the classroom: A literature review and recommendations. *Education and Information Technologies*, 28(4), 3637-3666
- Jogarathnam, G. & Buchanan, P. (2004). Balancing the Demands of School and Work: Stress and Employed Hospitality Students. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16(4), 237-245.
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40, 2599-2609.
- Kumari, A., & Jain, J. (2014). Examination stress and anxiety: A study of college students. *Global Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(1), 31-40.
- Neil, R. (1994). *Stress: Taming the tyrant*. TEACH Services, Inc..
- Pompilus, E.S., Pompilus, A. (2021). DIE AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF. *Academia Letters*, Artikel 3326. <https://doi.org/10.20935/AL3326>
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American scientist*, 61(6), 692-699.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546.
- UNESCO Science of Learning Briefings.
- Wolman, B.B (1973). *Dictionary of Behavioral Science*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.