تأثير الضغط الاكاديمي على الصحة النفسية لطلبة المرحلة الرابعة في جامعة كرميان

سيران محمد رەشيد محمود

التخصص: الإرشاد النفسي

Sairan.mohammed@garmian.edu.krd

القسم: رياض الأطفال، كلية التعليم الأساسي، جامعة كرميان، إقليم كردستان – العراق

الكلمات المفتاحية: الضغط الأكاديمي، ضغط الامتحانات، ضغط المهام والوقت

كيفية اقتباس البحث

محمود , سيران محمد رەشيد , تأُثير الضغط الاكاديمي على الصحة النفسية لطلبة المرحلة الرابعة في جامعة كرميان, مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، اذار ٢٠٢٦,المجلد:١٦ ,العدد:٣ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في
ROAD

Indexed مفهرسة في
IASJ

identify the impact of academic stress on fourth-year students at the College of Basic Education at Garmian University.

Sairan mohammed rashid
Specialty: Psychological guidance
Sairan.mohammed@garmian.edu.krd
Department: kindergarten, College basic education, University of garmian, Kurdistan Region – Iraq

Keywords : : Academic stress, exam stress, task and time stress, mental health.

How To Cite This Article

Rashid , Sairan mohammed , College of Basic Education at Garmian University .identify the impact of academic stress on fourth-year students at the , Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, March 2026,Volume:16,Issue 3.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract

The aim of this research is to identify the impact of academic stress on fourth-year students at the College of Basic Education at Garmian University. To achieve this objective, the researcher employed a descriptive-analytical method that aligns with the research aim. The research population consists of students from the College of Basic Education, including the departments of (Kurdish, Arabic, Sports, and Kindergarten), totaling (197) students. The research sample comprised(100) male and female students. The research instrument was a questionnaire form titled after the research, consisting of two variables: the first variable is academic stress, which included three dimensions (exam and grade stress, time and task stress). The second variable is mental health, with psychological stress as a secondary variable. Statistical tools included the arithmetic mean for validity extraction,

Alpha Cronbach for reliability, Pearson correlation, ANOVA, and t-test for one and two samples to examine the impact of research variables on gender. These analyses were conducted using SPSS statistical software.. In conclusion, the researcher has reached several results, suggestions, and recommendations. The following are the most important findings of the study:

The research academic stress impact on mental health. The mental health of four years student is not at the required level, academic stress has an impact on the mental health of the research simple .they are no statistically significant difference in student mental health based on the gender variable, there are no statistically significant difference in the impact of academic stress on students mental health based on the department variable .

الملخص

هدف البحث: التعرف على تأثير الضغط الأكاديمي على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الأساسية بجامعة كرميان. لتحقيق هذا الهدف، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناسب مع هدف البحث. يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الأساسية الذي يشمل أقسام (الكردي، العربي، الرياضة ، قسم رياض الأطفال) و عددهم (١٩٧) طالباً و طالبة. عينة البحث مكونة من (١٠٠) طالباً وطالبة من الذكور و الإناث. أداة البحث كانت استمارة استبيان بعنوان البحث، تتكون من متغيرين: المتغير الأول هو الضغط الأكاديمي الذي يتكون من ثلاثة أبعاد (ضغط الامتحانات و الدرجات، ضغط الوقت و المهام)المتغير الثاني هو الصحة النفسية،. الأدوات الإحصائية المستخدمة: الوسط الحسابي لاستخراج الصدق، ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات، معامل بيرسون وأنوفا واختبار Tالعينة واحدة وعينتين لتأثير متغيرات البحث على الجنس، و تم إجراء هذه التحليلات بواسطة البرنامج الإحصائي ،وفي الختام، توصل الباحث إلى جملة من النتائج والمقترحات والتوصيات، وهذه أهم نتائج الدراسة:

وجود تأثير للضغوط الاكاديمية على عينة البحث ، مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الرابعة ليس بالمستوى المطلوب، تؤثر الضغوط الأكاديمية بشكل مباشر على الصحة النفسية للطلبة.

فشاری ئەکادیمی و کاریگەری لەسەر دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم لەزانکۆی گەرمیان

سیران محمدرەشیدمحمود

Sairan.mohammed@garmian.edu.krd

پسپۆری :ڕێنمای و ئاراستەکردنی دەروونی

باخچەی منداڵان، کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت، زانکۆی گەرمیان، هەرێمی کوردستان – عێراق

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 3
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٣

پوختە
ئامانجی سەرەکی توێژینەوەکە بریتی بوو لە زانینی کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم ، هەروەها دیاریکردنی ئاستی جیاوازی کاریگەری فشاری ئەکادیمی و دەروندروستی بەپێی گۆڕاوە دیمۆگرافیەکان وەک ڕەگەز و بەش .بۆ ئەم توێژینەوەیە میتۆدی وەسفی پەیوەندی شیکاری بەکارهاتووە .لەتوێژینەوەکەدا شێوازە مەبەستدارو ئامانجداری جێبەجێکردووە.کەشێوازێکی زانستی و باشە بۆ وەرگرتنی نمونەی توێژینەوەکە،نموونەی توێژینەوەکە لە ١٠٠ خوێندکاری نێر و مێ لە قۆناغی چوارەمی بەشەکانی کوردی ،عەرەبی،وەرزش، باخچەی منداڵان پێکهاتبوو. ئامرازەکانی کۆکردنەوەی زانیاریەکان ، دوو پێوەر بوو پێوەری فشاری ئەکادیمی و پێوەری دەروندروستی ، لەگرنگترین ئەو ئامرازە ئاماریانەی کە بەکاهاتووە بریتیبوو لە(ناوەندی ژمێرەی ، لادانی پێوانەی ، هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسۆن ، ئەلفاکرۆنباخ ، تاقیکردنەوەی (T)یەک نمونە و تاقیکردنەوەی (T) بۆ دوو نموونە ، شیکاری یەک ئاراستە (ANOVA)،لە کۆتایدا توێژەر گەیشتووەتە چەند ئەنجام و پێشنیارو ڕاسپاردەیەک ، کە ئەمانەش گرنگترین ئەنجامەکانی توێژینەوەکەن :
١-فشاری ئەکادیمی کاریگەری لەسەر نمونەی توێژینەوەکە هەیە .
٢-دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم لە ئاستی پێویست دانیە .
٣-فشاری ئەکادیمی کاریگەری لەسەر دەروندروستی نمونەی توێژینەوەکە هەیە .
٤-نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە فشاری ئەکادیمی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.
٥- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە دەروندروستی خوێندکاران بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.
٦- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەکاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر دەروندروستی دەروندروستی خوێندکاران بە پێی گۆڕاوی بەش.

پێشەکی

فشاری ئەکادیمی ئەو دۆخەیە کە تێیدا تاک هەست دەکات تواناکانی بۆ ڕووبەڕوبونەوەی داواکاریەکان کەمترە لە ئاستی داواکاریەکە فشاری ئەکادیمی شتێکی خراپ نیە بەڵکو دەتوانێت سوودبەخش بێت ، وەکو پاڵنەری خوێندکاران بۆ ئەوەی ئاستەنگەکان لە جیهانی ئەکادیمیدا ببڕن و سەربکەون ، بەڵام بە زیادەڕۆیی زیانبەخشدەبێت هەروەک توێژینەوەی (Yuwei,Jacub)هاوڕێکانیان تاکیدی لەسەر دەکەنەوە ، پێویستە خوێندکار فێری مامەڵەکردن ببیت لەگەڵ فشارە ئەکادیمیەکانی ،چونکە ژینگەی دەرونی و کۆمەڵایەتی کاریگەری لەسەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون هەیە، کە خوێندکار تووشی فشاری ئەکادیمی لە ڕادەبەدەر بوو ئەو کاتەدەکەوێتە ناو ململانێی دەرونیەوە لەبیرچونەوەی زیاتردەبێت ئاستی بیرهاتنەوەی زانیاریەکانی لاوازدەبێت (٢٠٢٢,Yuwei,Jacub). فشاری ئەکادیمی خوێندکارانی ساڵی کۆتایی یان قۆناغی چوارەم لە قۆناغە جیاوازەکانی خوێندندا لە ئامادەیی و لە زانکۆدا ڕووبەڕووی فشاری ئەکادیمی توندی دەبنەوە، ئەگەرفشاری ئەکادیمی بەشێوەیەکی گونجاو بەڕێوەنەبرێت ، کاریگەری نەرێنی لەسەر دەروندروستی هەیە وەک ماندویەتی و کەم خەوی ،نەمانی سەرنج.(Hamid,TriSuraning,2023). فشاری ئەکادیمی بەپێی ئەم توێژینەوەیە سێ پێکهاتەی سەرەکی لەخۆدەگرێت: فشاری تاقیکردنەوە، کە " خوێندکار هەست بەفشاردەکەن پێش تاقیکردنەوە وە تاقیکردنەوە وەک دەرفەت تەماشاناکەن بەڵکو وەک فشارێک لەیەکی دەداتەوە ئەمەش ڕۆڵی هەیە لە سەر لایەنی دەرونی ، فشاری کات و ئەرکەکان خوێندکار هەست بە فشاری کات و ئەرک دەکات کاتێک خوێندکار بە کاتێکی

سنووردار خۆی لە ژێر چەتری زۆرێک لە داواکارییەکان دەبینێتەوە ئەمەش فشاردروست دەکات . (ویلکس، ٢٠٠٨: ١٠٨). ئەم قۆناغە یەکێکە لە توندترین ماوەکانی ژیانی خوێندکاری بەهۆی ئەوەی کە گۆبیستی ئەوە دەبێت داهاتووی لەرێگەی ئاستیەوە رەنگ رێژدەکرێت. کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر دەروندروستی خوێنکارلە قۆناغی چوارەم دا پرسێکی جدییە کە پێویستی بە سەرنجی تایبەتی هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکانە. (مستەفا، ٢٠١٢: ٣٨).

بەشی یەکەم

١-ناساندنی توێژینەوە

١-١ کێشەی توێژینەوە(The Problem of The Research)

لەم سەردەمەدا دیاردەیی دروستبونی کێشە دەرونیەکان وسایکۆسۆماتیەکان لە قۆناغە جیاوازەکانی تەمەن دا رولە زیادبوونە ، وا داوارە کە ئەم کێشەو تێکچوانانە کاریگەریی پێچەوانەی دەبێت، لەسەردەرون و کەسایەتی تاک لەگەڵ کاریگەریی کردن لە ژیانی کەسی و ژیانی و خێزانەکانیان کۆمەڵگاکەیان، هەربۆیەش کە تەندروستیی دەرونی و جەستەیی تاک رادەیەک زۆر پێکەوە بەندن و هەرفشارێک دەبێتە هۆی کێشە لە کەسایەتی بە گشتی.(مارية، الزهراء روين ئاش،٢٠٢٢ ،١٥).ماسلۆ (١٩٦٤) دەڵێت دەروندروستی تەنیا حاڵەتێکی گونجاندن نییە بەڵکو ئاراستەیەکە وامان لێدەکات بگەرێین بەدوای بنەما و بەهاکان دا ، کە وابکات لە تاک سەرکە وتووبێت لە بەدەستهێنانی خودئەمەش فشاری ئەکادیمی بەرەوکەمبونەوە دەبات (سعداللە ، مسیخ ، ٢٠٢٢، ١٤). تەندروستی دەروونی لە ناو خوێندکارانی زانکۆدالەئاستێکی باشدانیە ئەمەش هەر لە وڵاتی خۆمان وانیە بەڵکو خەریکە دەبێتە دیاردەیەکی جیهانی ، جا هۆکار ئەکادیمی بێت یان خودی ، ئەمەش بەڵگەی کۆمەڵێک لێکۆڵینەوە و راپرسیە هەروەک لە راپۆرتی جیهانی (,٢٠٢٠-٢٠٢٣ Student academic experience survey). لە ماوەی دەیەی رابردوودا، زیادبوونی بەرچاو لە گرفتە دەرونیەکان لە خوێندکارانی ساڵی چوارەم دا هەبووە ،کە راپۆرتەکەلەسەر بارودۆخی تەندروستی دەروونی ئەنجام دراوە%٦٠ خوێندکاران هەست بە نادروستی دەرونی دەکەن و ٣٠% خوێندکاران مەیلیان بەلای وازهێنانە لە خوێندن ، . گرنگی دابینکردنی پشتگیری تەندروستی دەروونی خوێندکاران.سەرەرای بڵاوبوونەوەی خراپی تەندروستی دەروونی خوێندکاران لە بەریتانیا، لە راپرسیەکی ئەم دواییەی خوێندکاراندا، تەنها ١٢% راپانگەیاندووە کە رازین لە شێوازی مامەڵەکردنی زانکۆکەیان لە مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەی تەندروستی دەرونی(Jonathan,Rose,2020-2023). لە پرۆسەی پەروەردەدا پشت بە شێوازی جوراوجۆر دەبەستین بۆ گەیشتن بە ئامانجە پەروەردەییەکان و دامەزراوەکانی خوێندنی باڵا بە نیشاندەری گەشەسەندنی کۆمەڵگا و توانا ماددی و مرۆییەکانی دادەنرێت. وەک سەرچاوەیەکی لێهاتوویی و پێویستی کۆمەڵایەتی بۆ' سەرچاوە مرۆییەکان کە توانای بەشداریکردنی لە گەشەکردن و گەشەکردنی کۆمەڵگادا هەبێت ، لە رێگەی بەرهەمی فیکری و بەرهەمهێنانی زانستییەوە،هەرلەبەر ئەم هۆکارانە پێویستە فشاری ئەکادیمی خوێندکارنەهێڵێن یان کەمی

بكەینەوە لەپێناو بەرەوپێشبردنی تواناکانی خوێندکارو بەدروست مانەوەی تەندروستی دەرونیان .هەر بۆیە توێژەر کێشەی توێژینەوەکەی بە چەند پرسیارێک دادەرێژێت:
١-ئایا فشاری ئەکادیمی و دەروندروستی لای خوێندکارانی زانکۆ لە چ ئاستێکدایە ؟
٢- ئایا فشاری ئەکادیمی و دەروندروستی لای خوێندکارانی زانکۆ بە پێی رەگەز (نێر،مێ) لە چ ئاستێکدایە ؟
٣-ئایا فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ بە پێی گۆڕاوی (بەش) لە چ ئاستێکدایە ؟
٤- ئایا دەروندروستی لای خوێندکارانی زانکۆ بە پێی گۆڕاوی (بەش) لە چ ئاستێکدایە ؟

١-٢گرنگی توێژینەوە(The Imporant of the Research)

هەربابەتێک لەبابەتە دەرونیەکان گرنگی و بایەخی خۆی هەیە ، ئەم توێژینەوەیە بەناونیشانی کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر دەروندروستی خوێندکار، بونی بەربەست لەبەردەم بەرەوپێشچونی ئاستی خوێندکار لەزانکۆدا گرفتێکی گەورە دروست دەکات ، لای خوێندکاری لەبەردەم پێشکەوتن و گەشەکردنی ئاستی فێربون وەرگرتنی زانیاری ، توێژەر ویستویەتی لەرێگەی ئەم توێژینەوەیەوە هەندێ لەو کێشەو گرفتەکانی خوێندکارکە بەهۆی فشاری ئەکادیمیەوە دروست دەبن بخاتەبەر باس .توێژینەوەی(پاسکۆی،٢٠٢٠)دەریخستووە بونی فشاری زۆر لە زانکۆدا لەدوای زانکۆیش کاریگەری دەرونی هەردەمێنێت. فشاری دژی فێربونە نەک یارمەتیدەرە ،فشاری ئەکادیمی دەبێتە هۆی کەمکردنەوی ئەنجامی ئەکادیمی و لاوازبون یان نەمانی پاڵنەر . لە پێناو بەرەو باشترونێکی باشتر کە ئەم توێژینەوە گرنگە چونکە دەیەوێت خوێندکار لە دەرئەنجامە خراپەکانی فشاری ئەکادیمی ئاگاداربکاتەوەو وە چۆنیەتی دەربازبونیشی لە فشاری ئەکادیمی چونکە فشار داهاتوو تێک دەدات وەبەردەوام بونی فشاری ئەکادیمی توانای ئیش و کار لەداهاتوداکەم دەکاتەوە، رەزامەندی ژیان کەم دەکاتەوە پەیوەندی کۆمەڵایەتی لاوازدەکات(پاسکۆی،٢٠٢٠))هەربۆیە پێویستە زەمینەی لەبەر بۆ خوێندکار دروست بکرێت لە پێناو روبەڕوبونەوەی فشاری ئەکادیمی چونکە نەبونی فشار خۆشگوزەرانی دەرونی بەرهەمدەهێنێت بەرزکردنەوەی ئاستی ئەکادیمی لە رێگەی خۆشگوزەرانی دەروونییەوە دەبێت .هەروەک لە کۆنفرانسە ئەکادیمی و پەروەردەی کە تەوەرەکانی باس لە فشاری تاقیکردنەوەو فشاری دەرونی خوێندکاران دەکات کە لە زانکۆداڕووبەڕوی دەبنەوە، هەروەها ئاماژەد دەکات کە چۆن ترسی دابەزینی نمرە دەبێتە هۆی ئەوەی خوێندکار نەتوانێت بە باشی تەرکیز بکات، ئەمەش لە ساڵی چوارەمدا دەگاتە لووتکە (تیمۆسی بێل ، ٢٠٢٣). هەروەها توێژینەوەی (ملیسە)
ناونیشانی توێژینەوە فشاری دەرونی و کاریگەری لەسەر دەستکەوتی ئەکادیمی لای خوێندکاران ، ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوتووە کەپەیوەندی ئاماری گرنگ لەنێوان فشاری دەرونی و دەستکەوتی ئەکادیمی خوێندکار هەیە (مەلیسە ، ٢٠٢٥) .
تەندروستی دەروونی کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر ئەدای خوێندن هەیە. خوێندکارێک کە لە دۆخێکی دەروونی ئەرێنیدا بێت، ئەگەری ئەوە زیاترە کە بە قووڵی خەریکی خوێندنەکەی بێت، ئاستی بەرزتری داهێنان و تەرکیز پیشان دەدات. ئەمەش لە بەرامبەردا نەک تەنها ئەنجامە ئەکادیمییەکانیان باشتر دەکات بەڵکو ئامادەییان بۆ دامەزراندن و بازاڕی کار لە داهاتوودا باشتر دەکات، چونکە خاوەنکارەکان زیاتر بەهای توانای پاراستنی تەندروستی دەروونی باش دەدەن .وەبەرهێنان لە تەندروستی دەروونی خوێندکاران سوودی درێژخایەنی هەیە ،کە درێژدەبێتەوە

بۆ جیهانی پیشەیی. ئەو دەرچووانەی کە فێری بەڕێوەبردنی تەندروستی دەروونی خۆیان بوون، بە شێوەیەکی کاریگەر دەتوانن بەرهەم لە ژینگەکانی شوێنی کار بەرز بکەنەوە بە بەرهەمهێنانی بەرزتر، توانای داهێنەرانە لە چارەسەرکردنی کێشەکان و کەمبوونەوەی ئامادەنەبوون. ئەمەش سودێکی ئەرێنی دروست دەکات کە خوێندکارانی تەندروست لە ڕووی دەروونییەوە دەبنە سەرمایە لە شوێنی کارکردنی داهاتوویان.

لێرەدا باسی گرنگی زاڵبون بەسەر هەر تەوەرێک دەکەین کەهۆکاری فشاری ئەکادیمیە ،تەوەری یەکەم فشاری تاقیکردنەوە نمرەکان کە گرنگە خوێندکار فشاری تاقیکردنەوە کەم بکاتەوە چونکە پێچەوانەیە لەگەڵ پێشکەوتنی ئاست و فێربوون تاوەکو دڵەڕاوکێ زۆربێ ئاستی لەبیرچونەوە زیادەکات هەورها گرفتی تەندروستیش دروست دەکات(Barbayannis,2022) ، پێویستە خوێندکار لەکاتی بونی فشاردا هاوسەنگی خۆی بپارێزێت ، بە هەناسەدانی قوڵ و هێمن بونەوە . تەوەری دووەم فشاری کات و ئەرکەکان لێرەدا خوێندکارپێویستە پلانی دابنێت بۆ سعی کردن و کاتەکانی دابەش بکات بۆ ئەوەی توشی سترێس نەبێت و فریای بابەتەکان بکەوێت ، توێژینەوەکان دەریانخسووە فێربوونی شارەزای بەڕێوەبردنی کات دەستپێکەیشتن لای خوێندکاران ئاسان دەکان دەتوانن هەندێ چالاکی ئەنجام بدەن وەک فێربوونی وشیاری بیرکردنەوە و ڕاهێنان و میدیتەیشن دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فشارو دڵەڕاوکێ وخەمۆکی (kang,2022)ل پرۆسەی بەدەستهێنانی زانیاری ئەو پرۆسە مەعریفیانە دەگرێتەوەکە زەمینەبۆ خوێندکاران خۆشدەکات تا ئەزمونی پێشوتریان بێتەوەیاد و بۆفێربونی شتی تازە کەڵکیان لێوەربگیرێ .وێڕای پرۆسەی عەمبارکردنی زانیاریەکان (ئەمین شوانی ، ٢٠١٩ ،٢٣٨).توێژەر هەوڵ دەدات لەرێگەی ئەم توێژینەوەو هەوڵ و کۆششەکانی خوێندکاربەگرنگ هەڵسەنگێنێت ، وەرێگەچارەی تەندروستیان پێنیشان بدات بۆئەوەی بەکەمترین فشارسەرکەوتن بەدەست بهێنن و بەتەندروستی دەرونیەوە بمێننەوە ،پێویستە گرنگی بە کەسایەتی خوێندکاری زانکۆ بدرێت بە شێوەیەک هەموو لایەنەکانی ژیان بە هەموو ڕەهەندە دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتییەکان بگرێتەوە. بەکارهێنانی ستراتیژی خۆگونجاندن کەخۆی لەورێگایانە دەبنێتەوەبۆخۆگونجاندن و چارەسەرکردنی کێشەکان کەمکردنەوەی لەسەرمان ئەو میکانیزمە بەرگریانەی کە بەکاریدەهێنین بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێمان وەکو یۆگا،وەرزش ،پیاسە،مەلەکردن ،خوێندنەوە ،وێنەکێشان (عومەر،٢٠٢٢، ٤٠).

١-٣ئامانجەکانی توێژینەوە(Research Aims):ئامانجەکانی توێژینەوەکە دابەش دەبێت بۆ چەند ئامانجێک :

١-زانینی ئاستی کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم.
٢-زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری فشاری ئەکادیمی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ)
٣-زانینی ئاستی دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم .
٤-زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری دروستی دەرونی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ)
٥-زانینی ئاستی کاریگەری فشاری تاقیکردنەوە لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم.
٦-زانینی ئاستی کاریگەری فشاری تاقیکردنەوە لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ)
٧-زانینی ئاستی کاریگەری فشاری کات و ئەرکەکان لەسەر خوێندکاران قۆناغی چوارەم.
٨-زانینی ئاستی کاریگەری فشاری کات و ئەرکەکان لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ)

١-٤سنوری توێژینەوە (Research limits)

١-سنوری بابەت : کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر دەروون دروستی خوێندکارانی ساڵی کۆتای
٢-سنوری مرۆی: خوێندکارانی قۆناغی چوارەم .
٣-سنوری شوێن: زانکۆی گەرمیان ،کۆلێژی پەروەردەو کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت.
٤-سنوری کات:١٥\١١\٢٠٢٥بۆ ١٥\١\٢٠٢٥

١-٥دیاریکردنی زاراوەکان (DefinitionofTerms)

١-٥-١فشاری ئەکادیمی

(Aglla, 2009&Ongori): فشارەکان بە تێگەیشتن لە دژایەتی نێوان داواکارییەکانی ژینگە و توانای تاک بۆ جێبەجێکردنی ئەم داواکاریانە. فشاری وەک کاردانەوەیەکی نەرێنی لە نێوان ئەو کەسانەدا کە تووشی باری کارکردنی زۆر یان داواکارییەکانی دیکە دەبن کە بەسەریاندا سەپێنراوە (Aglla, ٢٠٠٩).
(لال، ٢٠١٤): وەک داواکارییەکە، کە پەیوەندی بە ئەرکە ئەکادیمییەکانەوە هەیە کە لە تواناکانی (ناوخۆیی یان دەرەکی) خوێندکاران زیاترە (لال، ٢٠١٤ ، ٣٤).
پێناسەی رێکاری :فشاری دەرونی دروست دەبێت لەئەنجامی کەمی کات و زۆری ئیش و کار ،هەروەها توانای تاک رۆڵ دەبینی لە زاڵبون بەسەر هەرفشارێک ،ئەمەش پەیوەندی بە جیاوازی تاکەکەسیەوە هەیە .

١-٥-٢ -پێناسەی دەروندروستی

-(عوسمان،٢٠١١) :بارێکی تەواوە لە خۆشحاڵی جەستەی و دەرونی کۆمەڵایەتی،دەروندروستی زۆرپەیوەندی بە هەستی تاکەوە هەیە بەرانبەر بە خۆی و کەسانی تر توانای تاکە بۆ روبەروبونەوەی گرفتەکانی ژیان .(عوسمان، ٢٠١١، ٤٦).
(ورقلە ، ٢٠٠٩):کۆمەڵێک رێکارو شێوازی دەروونییە ، کە تاک دەیگرێتەبەر لەپێناو چارەسەری گونجاو بۆ ئەوکێشانە ی کە رووبەڕووی دەبێتەوە.(ورقلە،٢٠٠٩، ٥١).
)(عبدالمطلب ، ٢٠١٣): ئەو حاڵەتە باو و بەردەوامەی تاکە کە تێیدا جێگیرە و لە رووی دەروونییەوە گونجاوە، جگە لەوەی هەست بە دڵخۆشی دەکات لەگەڵ خۆی و لەگەڵ ئەوانی دیکە، و بەم شێوەیەش توانای بەدەستهێنان و قەدرزانینی خۆی هەیە، لە رووی کۆمەڵایەتییەوە، و ئیستغلالکردنی توانا و لێهاتووییەکانی خۆ تا ئەوپەڕی توانای.(عبالمطلب ، ٢٠١٣، ٧٦).
پێناسەی رێکاری :تاکی دەروندروست ئەو تاکەیە کە دەتوانی بەپێی ئەو بارودۆخە هەنوکەیە رەفتارو هەڵسوکەوت بکات کە هەیە ،وە بتوانی هەڵبکات لەگەڵ هەر ئاسەنگ و گرفێک کە هەیەوە گەشین بێ کە هەموو شتێک باش دەبێت ، نارەحەتیەکانیش بەشێکن لەژیان و ئەزموونەکان دەنوسنەوە وە خودی خۆی قبوڵ بکات رێزی خاڵە لاواز و ناشیرینەکان بگرێت و نکوڵی لێنەکات.

بەشی دووەم

٢-چوارچێوەی تیۆری توێژینەوە وتوێژینەوە پێشووەکان

٢-١ فشاری ئەکادیمی

دەرکەوتووە کە فشاری ئەکادیمی هەمان نیشانەکانی فشاری دەروونی هەیە، بەڵام پەیوەندی بە بارودۆخی ئەکادیمی و ژینگەی ڕەسمی یەوە هەیە ،جا لەهەر ناوەندێکی خوێندن بێ ، سترێس دیاردەیەکە بەربڵاوی جیهانییە و بابەتێکی گرنگە، فشاری ئەکادیمی پەیوەندی بەتاقیکردنەوەو نمرەو ئەنجامەوە هەیە ، هەروەها پێویستە خوێندکاران ئاستێکی بەرزی ئەکادیمی خودی خۆیان بپارێزن ، جگە لە گونجاندن لەگەڵ ژیانی زانکۆ ئەمەش دەبێت هۆکارێکی باش لەداهاتوودا لە گەشەپێدانی ئەکادیمی و پیشەی خوێندکار(Backovic,2012,175). بە پشتبەستن بە ڕاپۆرتێکی کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ تەندروستی خوێندکارانی کۆلێژ (٢٠٠٦)، بۆیان دەرکەوتووە کە فشاری ئەکادیمی گەورەترین بەربەستە کە ڕووبەڕووی خوێندکاران دەبێتەوە. ٢٢%ی خوێندکارانی لە کۆلێژەکاندا ڕایانگەیاندووە کە فشاری ئەکادیمی هۆکاری سەرەکییە بۆ وازهێنان لە کۆرسێک یان وەرگرتنی نمرەی کەم (MISRA,2000,245) ئەو هۆکارانەی کە بەشدارن لە بەرکەوتنی فشاری ئەکادیمی خوێندکاران بریتین لە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ، ترس و نائەمنی مەرج نییە فشاری ئەکادیمی شتێکی خراپ بێت ، دەتوانێت سوودبەخش بێت وەکو پاڵنەری خوێندکاران بۆ ئەوەی ئاستەنگەکان لە جیهانی ئەکادیمیدا ببڕن و سەربکەون . بەڵام بە زیادەڕۆیی زیانبەخشدەبێت ،چونکە ژینگەی دەروونی و کۆمەڵایەتی کاریگەری لەسەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون هەیە، کە خوێندکار تووشی فشاری ئەکادیمی لە ڕادەبەدەر بوو ئەو کاتەدەکەوێتە ناو ململانێی دەرونیەوە (قەرەچەتانی ،٢٠١٣، ٩). توێژینەوەکان دەریانخستووە کە فشاری ئەکادیمی کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر ڕەفتاری کێشە لە نێوان خوێندکاران دەبێت لە ڕێگەی ململانێی دایک و باوک و منداڵەوە لە هەمان کاتدا کاریگەری لەسەر خۆشگوزەرانی بابەتیی هەیە. ئەمەش دەبێتە هۆی ڕەفتاری لادان وەک تێکچوونی خەو، گۆڕانکاری لە میزاجدا.هەروەها فشاری زۆری ئەکادیمی لەوانەیە ببێتە هۆی کاریگەری زیانبەخش لەسەر پەیوەندییەکانی خوێندکاران،هەندێکیان سروشتی ڕکابەرییەکی زۆریان هەیە یان هەستیارە ، کە ڕەنگە ببێتە هۆی دڵڕەنجان لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان. گۆشەگیرکردنی مرۆڤ بۆ هەوڵدان بۆ باشی ئەکادیمی، ڕەنگە ببێتە هۆی هەستکردن بە تەنیایی دەبێت دان بەوەدا بنێین کە فشار بەشێکی سەرەکی ژیانە. تەنانەت باس لەوەش کراوە کە ژیانێکی بێ سترێس واتای مردنە. ناتوانین بیخەینە بەرچاومان کە ژیان چۆن دەبێت و مرۆڤەکان لە چیدا سەرکەوتوو دەبن بەبێ توانای ڕووبەڕووبوونەوەی جۆرە جیاوازەکانی فشار (مەحمود عەتیە، ٢٠١٠: ٢٠٠) .هەروەک هالا خەیر ئیسماعیل (٢٠١٤: ٣٣) دەڵێت فشاری ئەکادیمی وەک حاڵەتێکی گرژی کە لە داواکاری ئەکادیمی یان گۆڕاوەکانەوە سەرهەڵدەدات کە بەزۆری پێویستی بە پلەیەکی دیاریکراو لە خۆگونجاندن هەیە لەلایەن تاکەوە ، لە ئەنجامدا کاریگەری دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی لێدەکەوێتەوە. هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوونی ئەرکە دەروونی و فیزیۆلۆژییەکانی تاک.

٢-١-٢ فشاری ئەکادیمی وهۆکارەکانی :

١-بەرزی خوازی خێزان

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 3
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

هیوای بەرزی باوان و کۆمەڵگا ڕۆڵی سەرەکیان هەیە لە زیادکردنی فشار لەسەرخوێندکار، بەتایبەتی لە ساڵی کۆتایی کە هەموو هیواکان دەچێتە سەر بەدەستهێنانی ئەنجامێکی باش بە دیدی خۆیان داهاتوو لێرەوە ڕەنگ ڕێژدەکرێت .

٢-فشاری پێشبڕکێ

خوێندکار ڕووبەڕووی پێشبڕکێیەکی توند دەبێتەوە لەگەڵ هاوتەمەن و هاوپۆلەکانیان بۆ بەدەستهێنانی باشترین نمرە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا چەنسی زیاتی هەبێت بۆ دۆزینەوەی کارێکی گونجاو.

٣-ناڕونی دەربارەی داهاتوو

زۆربەی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم تووشی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دەبن دەربارەی ئەوەی چی لە داهاتوویان چاوەڕوانیان دەکات(مەلاتاهیر،٢٠٢٢،٥٣).

٢-١-٣ ستراتیژییەکانی ڕووبەڕووبوونەوە بۆ فشاری ئەکادیمی

فشاری ئەکادیمی زۆر ڕەنگە کاریگەری نەرێنی هەبێت، بەڵام ستراتیژی ڕووبەڕووبوونەوە هەیە کە خوێندکاران دەتوانن بەکاری بهێنن بۆ بەرەنگاربوونەوەی.

١بەگروپ سەعیکردن : ئەمە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بە تایبەتی ئەگەر خوێندکارێک پاڵنەری بابەتێک نەبێت. دەتوانێ سود لەتوانای هاوڕێیانی وەربگرێت .

٢-سەردانیکردنی کتێبخانە: ژینگەی ماڵ یان قوتابخانە هەندێک جار دەتوانێت سەرقاڵ بکات. ڕۆشتن بۆ شوێنێکی ئارام، وەک کتێبخانە ، دەتوانێت یارمەتی خوێندکار بدات کە سەرنجی خۆی بخاتە سەرئامانجەکانی ..

٣-پلاندانان و زووبەدەمەوە هاتن بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان : ئەگەر خوێندکاران بتوانن پێش کارەکانیان بکەوێت، ئەوا لەوانەیە لە کێشەی فشار لەسەر ئەو ئەرکانە ڕزگاریان بکات کە دواتر کەڵەکە دەبن

٤-دوور بکەوەرەوە لە بەراوردکردن لەگەڵ کەسانی تر: قسەکردن ئاسانترە لە ئەنجامدانی، بەڵام پێویستە خوێندکاران هەوڵبدەن بە پشتبەستن بە ئامانج و دەستکەوتەکانی هاوڕێ و هاوپۆلەکانیان حوکم لەسەر خۆیان نەدەن. خوێندکار پێویستە ئامانجی خۆیان دابنێن پلانی هەبێت بۆ بەدەستهێنانی و و شانازی بە ماندووبوونەکانیانەوە بکەن.

٥-تەندروستی لە ژێر چاودێریدا بهێڵەرەوە: پاراستنی خووەکانی خەوتن و خواردن و وەرزشکردن بە شێوەیەکی باش دەتوانێت ئاستی فشار بە شێوەیەکی بەرچاو دابەزێنێت و یارمەتیدەر بێت لە بەرەنگاربوونەوەی فشاری ئەکادیمی..

٦-پاراستنی هاوسەنگی: شێوازی ژیانی هاوسەنگ پێویستە بۆ سەرکەوتن لە هەمان کاتدا پاراستنی تەندروستی دەروونی و جەستەیی(قەرەچەتانی،٢٠١٦)

٢-١-٤ فشاری ئەکادیمی و پەیوەست بەبەدەستهێنانی دەستکەوت

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئاماژەی بەوەکردووە کە خوێندکار کاتێ لەرووی سۆزدارییەوە بەشدار دەبێت ، لە پەروەردەدا بەشێوەیەکی ئەرێنی وانەکان وەردەگرێت، ئاستی فێربوونی باشترە ، بەڵام کاتێ دڵەڕاوکێی هەیە سەبارەت بەبابەتەکانی و ئامادەکردنی ئەووەکاتە کاریگەری نەرێنیەکە زیاتر لەسەر بابەتە فکریەکان دەبێت. لێکۆڵینەوەکانی پێشوو دەریدەخەن کە ئەزموونی هەستە ئەرێنی و نەرێنییەکان پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بە ئاستی خوێندکارەوە

هەیە .هەست و سۆزە ئەرێنییەکان لە پۆل دا پەیوەندی بە بەشداریکردنی زیاتری خوێندکارەوە هەیە ،بە پێچەوانەوەی هەست و سۆزی نەرێنی یە چونکە بەشداریکردن لە پرۆسەی فێربوون دا پێویستە بۆ بەدەست هێنانی دەستکەوت، ئەگەرێتو خوێندکاربەشداری نەکات لە وانەکان دا ئەو کاتە پاڵنەری خوێندن کەم دەبێتەوە و دەستکەوتنی ئەکادیمیش کەم دەکات ، کە ڕەنگە خوبەدەستەوە دانی ئەکادیمی ڕوبدات(ئەزیلاو گیبتۆرو ئەوانی تر، ٢٠١٥،٧٢) . فشاری ئەکادیمی هەندێجار دەبێتەهۆی تێکچونی ڕەفتار ،هەروەها دەبێتە ڕێگر لەبەردەم گونجاندنی خوێندکار لەگەڵ هاوڕێ و هاوپۆلەکانی .تێکچونی سۆزداری خوێندکار توانای ڕووبەڕوبونەوەی خوێندکار بۆ خۆگونجاندن کەم دەکاتەوە و ڕەنگە ببێتە هۆی بێ توانای لە بەدەستهێنانی ڕەزامەندی و بەختەوەری لە ژیان دا (گلۆزا، ٢٠١٤: ٣٥).

٢-٢ چەمکی دەروندروستی

تەندروستی دەروونی بۆ خوێندکار زۆر گرنگە. لە لایەکەوە دەبێتە هۆی گەیشتن بە هاوئاهەنگی و گونجان و یەکگرتن لە نێوان سیفەتەکانی کەسایەتی تاک لە لایەنە دەروونی و سۆزدارییەکانیدا. هەروەها بەشدارە لە ئیستغلالکردنی تەواوەتی وزە جۆراوجۆرەکانیان و گەیشتن بە ئامانجەکانی ژیانیان و وایان لێدەکات هەست بە بەها زانینی خود بکەن ئەمە هەستەش دەبێتە هۆی بەدەمەوچون و ئەنجام دانی ئەرکەکانی خوێندن بەرزبونەوەی دەستکەوتی ئەکادیمی بەهێزبونی پاڵنەری فێربوون (فتاح،امین، ٢٠٢٥) ئەمەش دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی ئامانجەکان و دروست بونی هەستی ئارامی و خۆشگوزەرانی دەرونی . بۆیە بنەمای ڕۆڵی تاکێکە لە ژیان بەگشتی ژیانی ئەکادیمی بەتایبەتی . خوێندکار و مامۆستا و کرێکار و پزیشک هەریەکەیان ناتوانن وەک پێویست ڕۆڵی خۆیان ئەنجام بدەن ،بەبێ ئەوەی چێژ لە تەندروستی دەروونی وەربگرن. گرنگی تەندروستی دەروونیش لەو کاریگەرییەدا هەیە کە لەسەر تەندروستی جەستەیی خوێندکار، چونکە بەرکەوتن بە قەیران و فشارە دەروونییەکان لەوانەیە ببێتە هۆی زۆرێک لە نەخۆشییەکان کە سەرچاوەیان لایەنی دەروونییە (سایکۆسۆماتی)، وەک بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، شەکرە و ئەوانی دیکە. گرنگیدان بە تەندروستی دەروونی لە خۆیدا ئامانجێکی پەروەردەییە، بە لەبەرچاوگرتنی گرنگییەکەی لە گەیشتن بە ئامانجە پەروەردەییە جیاوازەکان چونکە دەرونی ساخ لەجەستەی تەندروستە.

٢-٢-١دروستی دەرونی پەیوەندی بە هەندێ چەمکی گرنگەوە هەیە خوێندکار دەتوانێت سودی لێوەربگرێت لەبەرەوپێشبردنی تواناکانی

١-پەیوەندی نێوان دروستی دەرونی متمانەبەخۆبوون

ناتوانرێت نکۆڵی لە پەیوەندییە نزیکەکانی نێوان متمانە بەخۆبوون و تەندروستی دەروونی بکرێت، چونکە تەندروستی دەروونی پێویستی بە مەرجێکی بنەڕەتییە ئەویش متمانە بەخۆبوونە. کەسێکی تەندروست لە ڕووی دەروونییەوە چێژ لە متمانە بەخۆبوون وەردەگرێت، لە کاتێکدا کەسێکی نەخۆشی دەروونی بە کەمی متمانەیەکی تەواو بەو جۆرە تایبەتمەندە هەیە . تەندروستی دەروونی دەربڕینێکی ڕەفتارییە بۆ متمانە بەخۆبوون ، تاکێکی گونجاو دەتوانێت بە

کەمترین بێزاری بێتاقەتی ڕووبەڕووی کێشەکانی ژیانی ڕۆژانە ببێتەوە، پشت بە تێڕوانین و توانای کۆنترۆڵکردنی خودی خۆی ببەستێت (محەممەد، ٢٠٠٤، ل٣٥٤)

٢-پەیوەندی دروستی دەرونی قبوڵکردنی کۆمەڵایەتی :

خۆ قبوڵکردن و متمانە بەخۆبوون هۆکاری جەوهەری و گرنگن لە قبوڵکردنی کۆمەڵایەتیدا. چونکە ئەگەر بێتو خوێندکار متمانەی زۆری بەخۆی هەبێت دیارە دەرفەتی سەرکەوتنی زیاتر بووە. ئەوانەی متمانەیان بەخۆیان هەیە خۆیان قبوڵ دەکەن و ئەوانی تر قبوڵ دەکەن و بەشداری چالاکییەکان دەکەن لەناو پۆلدا (القاضی، ١٩٨١، ل١٤٣). بەشداریکردن لە چالاکییەکان ئاسانکاری دەکات بۆ کارلێککردن لەگەڵ ئەوانی تر و هاوبەشکردنی زانیاری و داهێنانەکانیان، ئەمەش بەخشین و وەرگرتن لێیان زیاد دەکات،کە ئاستێکی بەرزی متمانە بەخۆبوونە ، ئەگەری شانازی بە تواناکانی تاک زیاد دەکات، دەرفەتەکانی تاک بۆ درککردن بە سروشتی تواناکانی و پێشکەشکردنی شتێکی تایبەت بە کۆمەڵگا زیاد دەکات، هەروەها تەندروستی دەروونی باشتر دەکات. بەڵام هەستکردن بە کەموکوڕی و قبوڵنەکردنی هاوڕێ و هاوپۆلەکان دەبێتە هۆی هەستکردن بە لاوازی و بێ دەسەڵاتی، ئەمەش دەبێتە هۆی کشانەوە و خۆگۆڕین و بەم شێوەیە خوێندکارانی خۆیان لێیان دوور دەخەنەوە (الزوبەیدی، ١٩٨٩، ل ٢٦)..

٣- پەیوەندی نێوان تەندروستی دەروونی و ئاستی تەماح :

تەندروستی دەروونی پەیوەندییەکی نزیک بە تموحی خوێندکارەوە هەیە ، ئاستی تەماح و ئامانجەکانی تاک لەڕووی خەیاڵی بوون و بەدەستهێنانی قورس، لەبەرچاو دەگیرێن. کەسێک کە بە شێوەیەکی ئەرێنی سەیری خۆی و تواناکانی بکات، ئاستێکی بەرز و بابەتیی و مەعقولی تەماحی دەبێت، ئەمەش وای لێدەکات کە ئەرکەکەی بە ئەنجام بگەیەنێت .پێویستە خوێندکار ئامانجەکانی لەئاستی تواناکانی دابنێ ئەوە نیشانەی متمانەبەخوبونیەتی ، ئەگەر بێتو ئامانج وتموحەکان دوور وخەیاڵی بۆخۆی دابنێت ، ئەوە خۆی دەخاتە بەردەم هەستی نائومێدی و بێزاری (Zerrin,1981P.31).

٢-٢-٢ کاریگەری فشار لەسەر دەروندروستی خوێندکار

فشاری ئەکادیمی کاریگەری لەسەر لایەنە فیزیۆلۆژییەکانی تاک هەیە. ئەو ڕووداوانەی سترێس کە تاک بەرکەوتەی دەبێت دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە کارکردنی ئەندامەکان و تێکچوونی دەردانی ڕژێنەکان، وەک بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن و تێکچوونی کۆئەندامی هەرس. زۆربەی توێژینەوەکان لەسەر ئەوە کۆکن کە فشاری ئەکادیمی کاریگەری نەرێنی لەسەر خوێندکاران هەیە، کە لە شێوەی تێکچوون و دارمانی میکانیزمەکانی بەرگریدا دەردەکەوێت. تاکەکان لە ژێر فشاردا بە ئاسانی تورە دەبن، ئەمەش بە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و نارەحەتی دەناسرێتەوە، لەگەڵ لەدەستدانی متمانە بەخۆبوون کە ئاستی بەشداریکردن لە وانەکان داکە م دەکاتەوە. هەروەها فشاری ئەکادیمی کاریگەری لەسەر لایەنە کۆمەڵایەتییەکان هەیە خوێندکار بەرەو بە پەراوێزبوون و گۆشەگیری دەبات ،هەروەها لەوانەیە خوێندکار بڕیاری کۆتاییهێنان بە پەیوەندییەکان، گۆشەگیری و کشانەوە بدات، لەگەڵ بێتوانایی لە وەرگرتنی بەرپرسیارێتی و ئەنجام نەدانی ئەرکەکان. هەروەها فشاری ئەکادیمی کاریگەری لەسەر پێکهاتەی مەعریفی خوێندکار هەیە، لە ئەنجامدا زۆرێک لە ئەرکە دەروونییەکان تێکدەچن. ئەم کاریگەریانە لەمانەدا دەردەکەون: کەمی سەرنج و سەختی تەرکیزکردن، تێکچوونی بیرەوەری، لەدەستدانی

توانای هەڵسەنگاندنی پرۆسەکانی مەعریفی، و تێکچوونی بیرکردنەوە .فشارر لەرێگەی دەمارگیری وترسەوە دەردەکەێت ، ژینگە هۆکارە بۆ زیادبوونی ئاستی خۆگونجاندن یان بەپێچەوانەوە ،ئەو خوێندکارانەی کە توانای گونجاندنی کەسی و کۆمەڵایەتییان کەمترە ، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی فشاری دەروونی، جەستەیی و سۆزداری (بایۆمی، ٢٠٠٩: ١٥٠٠).

٢-١-٥تیۆرەکانی فشاری ئەکادیمی و دروستی دەروونی

١-تیۆری (ترازاکشنی فشار) (لازاروس و فاڵکۆن ، ١٩٨٤): هۆکاری فشار ژینگە نیە بەڵکو بەهۆی تێگەیشتنی تاکەوەیە لە فشارەکە واتا کاتێک تاک بیردەکاتەوە وە دۆخەکە بەتێڕوانینی خۆی هەڵدەسەنگێنێت (بارودۆخە مەترسیدارە ئەو کاتە فشار هێنەر دەبێت بۆ خودی ئەو تاکە ،چونکە رەنگە هەمان بارودۆخ کەسێکی تر وا تەماشای نەکات یان هەندێ خوێندکار تاقیکردنەوە وەک دەرفەت دەبینن ، هەندی وەک هەرەشە ، پاشان تاک هەڵسەنگاندن دەکات تاک بیردەکاتەوە چۆن مامەڵەبکەم یان چارەسەری بکەم ئەم دوو ستراتیژی هەیە بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان دا ١-(ڕاستەوخۆ کێشەکە چارەسەربکەم) ئەمەش لەخوێندا خوێندکار داوای یارمەتی لە مامۆستا دەکات و پلانی باش دادەنێت و کۆششێکی زیاتر دەکات. بۆ بەرەو پێشچونی ئاستی ٢-مامەڵەی هەستی : میدیتەیشن یان پرس و ڕاکردن بە هاوڕێیان و ڕاهێنان بۆ کەمکردنەوەی فشار وەک وەرزش ، مەلەکردن) (لازاروس ، فاڵکۆن ،١٩٨٤).

٢_١-٦تیۆری نائومێدی فێربوون (LearedHelpesssnee)

ئەم تیۆرە لەساڵی ١٩٦٧ لەلەلایەن (مارتن سلێگمان)وە پەرەی پێدرا ، کە یەکێکە لە کاریگەرترین تیۆرەکان ، بۆ شیکردنەوەی فشاری ئەکادیمی دروست بونی دڵەڕاوکێ و ساربونەوە لای خوێندکار . ئەم تیۆرە باس لەوە دەکات کە کاتێک مرۆڤ (یان خوێندکار) بەردەوام ڕووبەڕووی بارودۆخێکی ناخۆش و پر لە فشار دەبێتەوە و هەست دەکات هەرچییەک بکات ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات، لە کۆتاییدا دەستبەرداری هەوڵدان دەبێت. قۆناغەکانی دروستبوونی نائومێدیی فێربوون لە خوێندندا:

١. ئەزموونکردنی شکستی دووبارە: خوێندکارەکە زۆر دەخوێنێت کۆشش دەکات ، بەڵام نمرەکانی خراپ دەبن ئاستی دادەبەزێت ، هەروەها فشاری مامۆستا و خێزان لەسەر خوێندکارەکە و هەرچییەک بکات ناتوانێت ڕازییان بکات.

٢. تێگەیشتن ولێکدانەوەکانی خوێندکار لە نەمانی کۆنترۆڵ: خوێندکارەکە دەگاتە ئەو بڕوایەی کە (هەوڵدان،ئەنجام) پەیوەندییان بەیەکەوە نەماوە، واتە پێی وایە: (ئەگەر بکۆشش بکەم یان کۆشش نەکەم ، هەر شکست دەهێنم.

٣. گشتاندن (Generalization): ئەم هەستە تەنها لە یەک وانەدا نامێنێتەوە، بەڵکو دەگوازرێتەوە بۆ هەموو وانەکان و تەنانە ژیانی ئەکادیمی و کەسیی خوێندکارەکە.ش دەگرێتەوە.

٢- ٢-٣-١تیۆری (خودکاری(دیس و ریان) سێ پێداویستی دەروونی بنەرەتی هەیە : ١- سەربەخۆی (خوێندکار هەست دەکات دەتوانی بڕیاربدات لەسەر بابەتەکان واتە ئازادە

لەهەڵبژاردنی بابەت. ٢-لێهاتویی (خوێندکار هەست دەکات لێهاتووە، سود لەفیدباکەکانی پێشوی دەبینێت ، سەرکەوتن و هاندانی خوێندکار هەستی متمانە بەخۆبون دروست دەکات ، بەپێچەوانەوە تاقیکردنەوەی لەناکاوی قورس فشاری ئەکادیمی بۆ خوێندکار دروست دەکات . ٣- بونی پەیوەندی باش لەگەڵ هاوپۆل و مامۆستایان فشاری ئەکادیمی دەرەوێنێتەوە.(دیسی و ریان ، ١٩٨٥).

٣-توێژینەوەپێشووەکان

٣-١توێژینەوەی (حسام أسماعیل و نورامحمد و شیما احمد،٢٠٢١) بەناو نیشانی (تایبەتمەندی سایکۆمەتری فشاری ئەکادیمی خوێندکاری خوێندنی باڵا)کۆمەڵگەی توێژینەوەکە خوێندکاری خوێندنی باڵا بوو کە کۆمەڵگە توێژینەوەکە بریتیبوو لە (١٠٠) خوێندکار نمونەی توێژینەوەکە (٣٠) خوێندکاربوو میتۆدی توێژینەوەکە وەسفی شیکاریبووو پاش کۆکردنەوەی داتاکان و چارەسەرکردنی ئاماری بە پرۆگرامی (SPSS)لەئەنجامی توێژینەوەکە
١-فشاری ئەکادیمی بووەتە کێشەیەکی بەربڵاو لە سەرانسەری وڵاتان، کولتوورەکان.
٢-فشاری ئەکادیمی هێشتا بەردەوامە لە بوون بە کێشەیەکی وێرانکەر کە کاریگەری لەسەر تەندروستی دەروونی و خۆشگوزەرانی خوێندکار هەیە. ٣تەکنیکەکانی وەک بایۆفیدباک، یۆگا، ڕاهێنانی کارامەییەکانی ژیان، مێدیتەیشنی وردبینی، چارەسەری دەروونی کاریگەرن لە کەمکردنەوەی فشار لەنێو خوێندکاراندا .
٢- توێژینەوەی (زەینەب عەبدولعەلیم ساڵی (٢٠١٤)، ناونیشانی توێژینەوەکە(پێوانەکردنی شێوازەکانی فشاری ئەکادیمی لەلایەنی تاقیکردنەوە، چاوەڕوانییەکانی ئەکادیمی خۆبەخۆ، فشاری کات و فشاری پۆل) کۆمەڵگەی توێژینەوەکە خوێندکاری زانکۆیە، نمونەی توێژینەوەکە(١٠٠خوێندکار) میتۆدی وەسفی شیکاری بەکارهاتووە بەرنامەی ڕۆپێوی کۆمەڵایەتی (SPSS) بەکارهاتووە و لەئەنجادا (٠,٦١ فشاری پۆل، ٠,٦٤ فشاری تاقیکردنەوە، ٠,٥٨ خۆچاوەڕوانی ئەکادیمی، ٠,٦٧ فشاری کات) ، بەپێی ئەنجامەکان بەپێی ئەنجام فشاری کات لە هەموو فشارەکانی تر کاریگەری زیاتربووەبە پلەی دووەم فشاری تاقیکردنەوە).
٣-توێژینەوەی (ئەلێکسا دیۆ ، ولەیس کاترینا) ناونیشانی توێژینەوەکە (کاتی شاشە و تەندروستی دەروونی لە خوێندکارانی کۆلێژدا: کات لە سروشتدا وەک هۆکارێکی پارێزەر)، کۆمەڵگەی توێژینەوەکە خوێندکاربوو ، نمونەی توێژینەوەکە (٣٧٢خوێندکار) ،بەرنامەی ڕۆپێوی کۆمەڵایەتی (SPSS) بەکارهاتووە ئەنجامی توێژینەوەکەدەرەنجامەکان: کاتی شاشە بە شێوەیەکی بەرچاو پێشبینی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و فشاری زیاتری کرد. بەسەربردنی کات لە دەرەوە ("کاتی سەوز") بە شێوەیەکی بەرچاو پێشبینی کەمبوونەوەی فشار و خەمۆکی دەکرد، بەڵام کەمبوونەوەی دڵەڕاوکێی نەبوو. کاتە سەوزەکان پەیوەندییەکەی ماماوەند کرد، بەجۆرێک کە ئەو خوێندکارانەی کۆلێژ کە کاتێکی کەمتریان لە دەرەوە بەسەر بردووە (1SD) لە خوار مامناوەندەوە (ڕێژەی بەردەوامی نیشانەکانی تەندروستی دەروونییان هەبووە لە سەرانسەری کاتژمێرەکانی کاتی شاشەدا، بەڵام ئەو کەسانەی کە کاتیان لە دەرەوە بەسەر بردووە، بەڵام ئەو کەسانەی کە کاتیان لە دەرەوە بەسەر بردووە، نیشانەکانی تەندروستی دەروونی کەمتریان هەبووە. دەرەنجامەکان: پەرەپێدانی کاتە سەوزەکان لە خوێندکاراندا ڕەنگە ڕێگەیەکی کاریگەر بێت بۆ باشترکردنی فشار و خەمۆکی.
٤- ئەحمەد عەمر عەبدوڵڵا، ساڵی(٢٠١٥) ناونیشانی توێژینەوەکە (فشاری ئەکادیمی و پەیوەندییەکەی بە دڵەڕاوکێ و خۆکارایی ئەکادیمی لە نێوان خوێندکارانی زانکۆدا) کۆمەڵگەی

توێژینەوە خوێندکاری فاکەڵتی ئادابە ، نمونەتوێژینەوەکە پێکهاتبوو لە ١٥٠ خوێندکاری زانکۆ (٧٢ نێر و ٧٨ مێ) کە لە فاکەڵتی ئاداب لە زانکۆی قاهیرە ئەنجامی توێژینەوەکە ، پەیوەندییەکی نەرێنی لە نێوان فشاری ئەکادیمی و خۆکاراپی ئەکادیمیدا ئاشکرا کردووە، هەروەها پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان ڕەهەندەکانی دڵەڕاوکێ و فشاردا هەیە. خۆکاراپی ئەکادیمی، و بوونی جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان نێر و مێ لە خۆکاراپی ئەکادیمیدا بە باشترین ئاراستە بۆ مێینەکان، لەکاتێکدا هیچ جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە نێوان نێر و مێ لە فشاری ئەکادیمیدا دەرنەکەوت. لە کۆتاییدا توانیمان پێشبینی دڵەڕاوکێ بکەین لە ڕێگەی هەردوو خۆکاراپی ئەکادیمی و فشاری ئەکادیمی .

٥-ئەسماء عمرئەلبلیتی ، مها ابراهیم محمد (٢٠٢٢) دیاریکردنی کاریگەری بەرنامەی ڕاوێژکاری بۆ پەرەپێدانی باشی دەروونی لە کەمکردنەوەی فشاری ئەکادیمی لەنێو خوێندکارانی زانکۆی کچدا لەزانکۆی ئەزهەر لە میسر ،

ئەم توێژینەوەیە ئامانجی دیاریکردنی کاریگەری بەرنامەی ڕاوێژکاری بوو بۆ پەرەپێدانی باشی دەروونی لە کەمکردنەوەی فشاری ئەکادیمی لەنێو خوێندکارانی زانکۆی کچدا. نمونەی توێژینەوەکە لە (٣٠) خوێندکاری کچ پێکهاتبوو، کە دابەشکرابوون بەسەر دوو گروپی یەکساندا: گروپێکی تاقیکاری لە (١٥) خوێندکار و گروپێکی کۆنترۆڵ لە (١٥) خوێندکار. تەمەنیان لە نێوان (١٨-١٩) ساڵدا بووە. توێژەران لە پێوەرەکانی خۆشگوزەرانی دەروونی (کە لەلایەن توێژەران پەرەی پێدراوە)، پێوەرەکانی فشاری ئەکادیمی (کە لەلایەن توێژەرانەوە پەرەی پێدراوە)، فۆرمی باری ئابووری کۆمەڵایەتی (کە لەلایەن عەبدولعەزیز ئەلشاخس، ٢٠١٣ پەرەی پێدراوە)، هەروەها بەرنامەی ڕاوێژکاری (کە لەلایەن توێژەرانەوە پەرەی پێدراوە) بەکارهێناوە. ئەنجامی توێژینەوەکە جیاوازییەکی بەرچاوی ئاماری لە نێوان مامناوەندی پلەکانی نمرەکانی خۆشگوزەرانی دەروونی بۆ گروپی تاقیکاری و کۆنترۆڵ لە دوای تاقیکردنەوەکەدا نیشان دا، لە بەرژەوەندی گروپی تاقیکاری. ئەنجامەکانی توێژینەوەکە ئاماژەیان بەوە کردووە هەروەها، توێژینەوەکە جیاوازییەکی بەرچاوی ئاماری لە نێوان مامناوەندی پلەکانی نمرەکانی خۆشگوزەرانی دەروونی لە نێوان گروپی تاقیکاریدا لە پێش و دوای تاقیکردنەوەکاندا دۆزیەوە، کە لە بەرژەوەندی دوای تاقیکردنەوەکەدایە. بەڵام ئەنجامەکان هیچ جیاوازییەکی ئاماری بەرچاویان لە نێوان مامناوەندی پلەکانی نمرەکانی خۆشگوزەرانی دەروونی لە نێوان گروپی تاقیکاریدا لە تاقیکردنەوەکانی دوای تاقیکردنەوە و بەدواداچوون نیشان نەدا. هەروەها ئەنجامەکان ئاماژەیان بە بوونی جیاوازی کردووە.

٦- توێژینەوەی ئایش موتار خەلەف(٢٠٢٢) (فشارە ئەکادیمیەکان و پەیوەندی لەگەڵ خودکارای لەڕوانگەی خوێندکارانی زانکۆ) لە کۆلێژی زانسشتە مرۆڤایەتیەکانی زانکۆی تکریت ئەنجام دراوە

ئامانجی توێژینەوەکە کە زانینی ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ، زانینی ئاستی خودکارای لا ی خوێندکاران ،زانینی ئاستی فشاری ئەکادیمی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز، زانینی ئاست خودکارای خوێندکاران بەپێی گۆڕاوی ، نمونەی توێژینەوەکە (٤٠٠) خوێنداری نێر ومێ . ئەنجامی توێژینەوەکە (١-بوونی فشارە ئەکادیمییەکان لەنێو زانکۆکاندا ، لە ڕووی ئامارییەوە جیاوازییەکی بەرچاو لە بواری ئەکادیمیدا هەیە لەڕەگەز دا لە بەرژەوەندی مێیەکان ، خوێندکارانی زانکۆ توانای خۆکارایيان هەیە لەنێو زانکۆکاندا، جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە خۆکاراپی بەپێی ڕەگەز (نێر - مێ) و لە بەرژەوەندی مێیە کان .

(ئەلئەسواد ،٢٠١٩) توێژینەوەیەکی ئەنجامدا بە ئامانجی دەستنیشانکردنی ئاستی تەندروستی دەروونی لەنێو نمونەیەک لە خوێندکارانی زانکۆی ئەلوادی، بە پشتبەستن بە هەندێک گۆڕاو. توێژینەوەکە لەسەر ٨٠ خوێندکاری نێر و مێ ئەنجامدراوە و لە ئەنجامەکاندا دەرکەوتووە کە ئاستی تەندروستی دەروونی لەنێو خوێندکارانی زانکۆدا بەرزە. هیچ جیاوازییەک لە ئاستی تەندروستی دەروونیدا بە پشتبەستن بە ڕەگەز، پسپۆڕی، یان ئاستی ئەکادیمی نەدۆزراوەتەوە(علی ،٢٠٢٣).

گفتوگۆی توێژینەوە پێشووەکان

گفتوگۆو بەراوردی ئەو توێژینەوانەی کەباسیان لە فشاری ئەکادیمی کردوە ئەم توێژینەوانەن توێژینەوەی (حسام ، نورا،شیما، ٢٠٢١)، (زەینەب عەبدولعەلیم ،٢٠١٤)، (ئەلێکسا دیۆ ، ولەیس کاترینا،٢٠٢٣)، (ئەحمەد عەمر عەبدوڵلا، ٢٠١٥) لە چوارچێوەی لێکۆڵینەوە لە فشاری ئەکادیمی بوارێکی فراوان لەڕوانگە جیاوازەکانەوە دەگرنەبەر . بەراوردکردنیان لە ڕوی ئامانج و نموونە، شوێن ، ڕێباز ، کەرەستەی ئاماری ، ئەنجامەکانەوە ، تێگەیشتنی قوڵترمان پێ دەبەخشێت دوو تێژینەوەیان باس لە فشاری ئەکادیمی دەکات دووانی کەیان باس لە فشاری ئەکادیمی و کاریگەری لەسەر دەروندروست دەکات .

سود بینین لە توێژینەوە پێشووەکان

١- هەستکردن بە هەبونی کێشەی توێژینەوە و ڕادەی گرنگیەکەی بەمەبەستی توێژینەوەی زانستی.

٢-توێژینەوەکانی پێشوو چوارچێوەیەکی گشتی بۆ ئەم توێژینەوەیە پێکدەهێنن ، چونکە لە بابەتەکان دا سودی زۆریان لێوەرگیراوە.

٣-بۆ زیاتر بابەتیبونی توێژینەوەکەو شوێن پێهەڵگرتنی توێژینەوەکانی پێشوو.

٤-ئەم توێژینەوە سودی لەڕێکارەکانی توێژینەوەی پێشوو لە چۆنیەتی ڕافەکردنی داتاکان و زانیاریەکان و هاوکێشە ئاماریەکان بینیوە.

٥-ئامادەکردنی ئامرازەکانی توێژینەوەکە و چۆنیەتی دەرهێنانی ڕاستگۆی و جێگیری توێژینەوەکە سودی لێوەرگرتووە .

بەشی سێیەم : ڕێبازی توێژیتەوەو ڕێکارەکانی

٣-١ میتۆدی توێژینەوە:

میتۆدی توێژینەوە : بریتیە لە بەکارهێنان و گرتنە بەری ڕێگاوشێواز بۆ گەیشتن بە ڕاستیە نوێیەکان ، هەروەها سەلماندنیان لە پێناو گەشەکردنی مەعریفەی مرۆڤایەتی (بۆکانی ،٢٠١٦،٣٥) . توێژەر میتۆدی وەسفی پەیوەندی شیکاری بەکارهێناوە ، لەبەر ئەوەی لەگەڵ ناونیشان و ئامانجی توێژینەوەکەدا گونجاوە ، وە جۆرێکە لە شێوازەکانی شیکردنەوەیەکی چڕو زانیاری وردو تێرو تەسەل دەربارەی دیاردەیەک یاخود بابەتێکی دەستنیشانکراو ، یان قۆناغێک لە قۆناغەکانی دیاردەیەک ، ئەویش بەمەستی دەستهێنانی دەرئەنجامی زانستی ، پاشان شرۆڤەکردنی بەشێوەیەکی بابەتیانە ، کە لەگەڵ پێدراوە کردەییەکانی دیاردەکە بگونجێت (خۆشناو ، ٢٠١٦، ٤١).

٣-٢ کۆمەڵگەی توێژینەوە

تێکرای ئەو تاکانەیە، کە بابەتی کێشەی توێژینەوەکە پێک دەهێنێت ، بریتیە لە هەموو ڕەگەزەکانی پەیوەندیدار بە گرفتی تویژینەوەکەوە کە توێژەر هەوڵ دەدات بۆگشتاندنی بەسەر

ئەنجامی توێژینەوەکەدا(عباس واخرون ،٢٠١٤، ٢١٧). کۆمەڵگەی توێژینەوەکە پێکدێت لە خوێندکارانی زانکۆ خوێندکاری قۆناغی چووارەم ،کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت ، لەهەردوو ڕەگەزی (نێر ،مێ)کە بەشەکانی کوردی ، عەرەبی ، باخچەی منداڵان ، و وەرزش دەگرێتەوە بۆساڵی خوێندنی (٢٠٢٤-٢٠٢٥) وەک لە خشتەی (١) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (١) کۆمەڵگەی توێژینەوە دەخاتەروو

ژ	بەش	ژمارەی خوێندکارانی (ق٤)	ڕەگەز(نێر)	ڕەگەز(مێ)
١	کوردی	٤٨	١٥	٣٣
٢	باخچەی منداڵان	٥٠	\	٥٠
٣	عەرەبی	٥٢	١٨	٣٤
٤	وەرزش	٤٧	٣٩	٨
ژمارەی خوێندکارانی (ق٤)		١٩٧	٧٢	١٢٥

٣-٣ نمونەی توێژینەوە: کۆمەڵەیەکی بچوکە ، یان ڕێژەیەکی دیاریکراوە لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە ، نمونەی توێژینەوەکە بریتییە لەو نموونەی ، کە تایبەنمەندیەکانی کۆمەڵگەی توێژینەوەکەی بەسەردا جێبەجێ دەکرێت ، بەهەمان ئەو ڕێژەیەی کە لە کۆمەڵگەکەدا هەیە(نوح ،٢٠١٨، ٤٥)نمونەی ئەم توێژینەوەیە خوێندکاری (نێر، مێ) یە لە بەشە جیاوازەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت ، کە بەشەکانی (کوردی ،عەرەبی ،وەرزش ، باخچەی منداڵان) دەگرێتەوە، نمونەی ئەم توێژینەوەیە بریتیە لە (١٠٠) خوێندکاری (نێر، مێ) ، وەرگرتنی ئەم ئەم ڕێژەیە بۆ توێژینەوەی دەرونی ، بۆ کۆمەڵگەی کەمتر لە (٥٠٠) (٣٠%) وەک نمونە وەر بگیرێت گونجاوە (بۆکانی ،٢٠٢٠، ١١٤).

خشتەی(٢) نمونەی توێژینەوەکە.

خشتەی (٢) نمونەی توێژینەوەکە دەخاتەروو بەگوێرەی ڕەگەزو بەش .

نموونە	بەشەکان	ژمارەی نمونە	نێر	مێ	کۆی گشتی
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت	کوردی	٢٥	١٠	١٥	١٠٠ خوێندکار
	عەرەبی	٢٥	١٠	١٥	
	باخچەی منداڵان	٢٥	\	٢٥	
	وەرزش	٢٥	٢٠	٥	

٣-٤ئامرازەکانی توێژینەوە

ئامادەکردنی ئامرازی توێژینەوە

توێژەر بۆ زانینی ئاستی (کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم لە کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت)،توێژەر گۆگڵ فۆرمی بەکار هێنا بۆ کۆکردنەوەی زانیاریەکان لەسەر پیوەری توێژینەوەکە ، کەیەکێکە لە ئامرازەکانی کۆ کردنەوی زانیاری لە توێژینەوەی زانستیدا ،لە دوو پێوەر پێکهاتبوو هەر پێوەرێک پێکهاتبوو لە (١٦)بڕگە ، لەڕێگەی گروپ چاتی خوێندکارانەوە دەنێدرێت بۆ خوێندکارانی نمونەی توێژینەوەکە بە ئازادانە بەبێ تۆمارکردنی ناو یان ئیمەیڵ وەڵام دەدەنەوە .

بەمەستی ئامادەکردنی پێوەرەکانی توێژینەوەکە ، توێژەر سودی لە کۆمەڵێ سەرچاوەو توێژینەوەی زانستی وەرگرت .

١-پێوەری فشاری ئەکادیمی : توێژەر بۆ پێوانەکردنی فشاری ئەکادیمی لای نمونەی توێژینەوەکەی پشتی بە پێوەری ئامادەکراو بەستووە ، وەرگرتووەلەوانە پێوەری توێژینەوەی ١-(حسام أسماعیل و نورامحمد و شیما احمد) بەناو نیشانی (تایبەتمەندی سایکۆمەتری فشاری ئەکادیمی خوێندکاری خوێندنی باڵا).

٢- توێژینەوەی (زەینەب عەبدولعەلیم ساڵی (٢٠١٤)، ناونیشانی توێژینەوەکە(پێوانەکردنی شێوازەکانی فشاری ئەکادیمی لەلایەنی تاقیکردنەوە، چاوەڕوانییەکانی ئەکادیمی خۆبەخۆ، فشاری کات و فشاری پۆل).

٣- ئەحمەد عەمر عەبدوڵلا، ساڵی(٢٠١٥) ناونیشانی توێژینەوەکە (فشاری ئەکادیمی و پەیوەندییەکەی بە دڵەڕاوکێ و خۆکاراِی ئەکادیمی لە نێوان خوێندکارانی زانکۆدا).توێژەر سودی لە(١٦)بڕگە وەرگرت کەوەک پێوەری فشاری ئەکادیمی بەکارهێناوە.

٢- پێوەری دروستی دەرونی : توێژەر بۆ پێوانەکردنی دروستی دەرونی لای نمونەی توێژینەوەکە پشتی بەستبوو بەپێوەری توێژینەوەی پێشوو

کە توێژینەوەی (ئەلێکسا دیۆ ، ولەیس کاترینا) ناونیشانی توێژینەوەکە (کاتی شاشە و تەندروستی دەروونی لە خوێندکارانی کۆلێژدا.

٣- توێژینەوەی (العنزی ،فهدبن غازی، ٢٠١٦) فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە دروستی دەروونی لای خوێندکارانی زانکۆی حایل لە ژێر ڕۆشنایی هەندێک گۆڕاودا.دوای سودبینین لەسەر چاوەو توێژینەوەکان ، توێژەر هەستا بە ئامادەکردنی پێوەری فشاری ئەکادیمی کە پێکهاتبوو لە (١٦) بڕگە ، هەر بڕگەیەک بەسەر پێنج بژاردەدا دابەشکرابوو (هەمیشە ، زۆرجار ، هەندێ جار، کەم جار ، هەرگیز). هەروەها بۆ گۆڕاوی دەروندروستی توێژەر سودی لە پێوەرەکانی توێژینەوەکانی ١-(لمین ،عیاط،محمد،ابوفتاح ،٢٠٢٢)فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە دروستی دەرونی لای خویندکارانی زانکۆ. ٢- توێژینەوەی (ئەلێکسا دیۆ ، ولەیس کاترینا) ناونیشانی توێژینەوەکە (کاتی شاشە و تەندروستی دەروونی لە خوێندکارانی کۆلێژدا.٣-توێژینەوەی (العنزی ،فهدبن غازی، ٢٠١٦) فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە دروستی دەروونی لای خوێندکارانی زانکۆی حایل لە ژێر ڕۆشنایی هەندێ گۆڕاو.دوای سود بینین لە سەرچاوەو توێژینەوەکان توێژەر هەستا بە ئامادەکردنی پێوەر بۆ گۆڕاوی دەروندروستی کەپێکهاتبوو لە (١٦) بڕگە کەبۆ پێوانی ئەم گۆڕاوە ئامادەکرابوو هەر بڕگەیەک بەسەر پێنج بژاردەدا دابەشکرابوو (هەمیشە ، زۆرجار ، هەندێ جار، کەم جار ، هەرگیز).

٣ -٤راستێتی روالەتی توێژینەوە: ئەو برگە و پێوانانەی کەلە ئامرازی توێژینەوەدا پێویستە تەنها ئەو دیاردە یان ئەو گۆراوە بنوێنن کە لە بنچینەدا بۆی ئامادەکراوە(بۆکانی ، ٢٠٢٠:١٥٣) . بۆ مەبەستی دەرهێنانی ڕاستێتی ڕوالەتی ، توێژەر پێوەرەکانی خستە بەردەم (٥) شارەزا لە بواری پەروەردەو دەروونناسی و کۆمەڵناسی بۆ ئەوەی دید و بۆچون تێبینیەکانیان دەربارەی هەر برگەیەک بخەنەڕووکە ژمارەی برگەکان (٣٢) برگەبوو هەرپێوەرێک پێکهاتبوو لە (١٦) برگە، دوای هەڵسەنگاندنی تێبینیەکانی شارەزایان ، توێژەر بە پشت بەستن بە هەڵسەنگاندنی ڕێژەی سەدی بۆ برگەکانی هەریەکە لە پێوەرەکان ڕێژەی ڕاستێتی پێوەری فشاری ئەکادیمی (%٨٦٢) ، ڕێژەی ڕاستێتی پێوەری دەروندروندروستی (%٨٧٨).بڕوانە پاشکۆی (١)

٣-٥ جێگیری توێژینەوە: توێژەر بۆ بەدەستهێنانی جێگیری پێوەرەکانی توێژینەوەکە ، دەستنیشانکردنی هەر کەم و کورییەک ، پێش وەرگرتنی جێبەجێکردنی نمونەی کۆتای .چەمکی جێگیری بەو واتەیە دێت کە ئامرازەکە بتوانی هەمیشە هەمان ئەنجام بەدەست بهێنێت ئەگەر بێتو دوجار بەسەر هەمان گروپدا جێبەجێبکرێت (بۆکانی ،٢٠٢٠، ١٥٦)، جێگیری پێکهاتەیەکی سەرەکیە لەدانانی پێوەر ، مەرجێکی بنەڕتیە لە پێوانە پەروەردەییەکان ، ئەگەر هەر پێوانەیەک ئاستێکی گونجاو لە وردی و چونیەتی تێدابێت ، ئەوا ئەم پێوانەبە پلەیەکی گونجاوی جێگیری ئەژماردەکرێت (ئەبو علام ،٢٠٠٤، ٢٤٩).بۆ ئەنجام دانی جێگیری پێوەری توێژینەوەکە ڕێگای چونیەکی ناوەوە بەبەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (ئەلفاکرونباخ) جێبەجێکرا. دوای ئەوەی پێوانەی توێژینەوەکە بەسەر نمونەی توێژینەوەکەدا(نمونەی جێبەجێکردنی بەرای کە (٢٠) خوێندکاربوو لەبەشە جیاوازەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت . توێژەر لەڕێگای هەگبەی ئاماری (Spss) و بەکارهێنانی تەکنیکی ئاماری (ئەلفاکرونباخ)جێگیری پێوانی توێژینەوەکە بۆ پێوەری فشاری ئەکادیمی (٠،٧٦٠) جێگیری پێوانی توێژینەوەکە بۆ پێوەری دەروندروستی (٠،٨٥٣).

٣-٦جێبە جێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوەکە

پاش ئەوەی توێژەر هەنگاوە پێویستەکانی بۆ دڵنیابوون لە ڕاستگۆی و جێگیری پێوەرەکە گرتە بەر ، ئامرازەکە بۆ جێبە جێکردن ئامادەکراو لەبەرواری (٢٠٢٥\١١\١) ئامرازی توێژینەوەکە بە شێوەی گۆگڵ فۆرم بۆ خوێندکارانی نمونەی توێژینەوەکە نێدران و ڕێنمای پێویست دەربارەی چۆنیەتی برگە و خالەکانی ناو پرسیارنامەکە بە خوێندکاران درا .پاش هاتنەوەی وەلامەکان و زانیاریەکانی ناو گۆگڵ فۆرمەکە بە شێوەی ئەلیکترۆنی ، بەپێی ئەو پلانەی کە لەلایەن توێژەرەوە ئامادە کرابوو ، پشت بەستن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە کار بۆ شیکردنەوەو دەر هێنانی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە کرا .

٣-٧کەرەستە ئامارییەکان

سود لە پرۆگرامی (Spss) هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتیەکان ڤێرژنی (٢٥) وەرگیراوە بۆ بەکارهێنانی ئەم ئامرازە ئاماریانەی خوارەوە:

١-ڕێژەی سەدی بۆ خستنە ڕووی نمونەی توێژینەوەکە.

١-هاوکێشەی ئەلفاکرونباخ بۆ دەرهێنانی جێگیری پێوەری توێژینەوەکە.

٢-هاوكۆلکەی پەیوەندی پیرسۆن بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوی توێژینەوەکە
.
٣-تاقیکردنەوەی تائی یەک نمونەی (One sample t-test)،بۆ زانینی ئاستی گۆڕاوەکان لای نمونەی توێژینەوەکە.
٤-تاقیکردنەوەی تائی دوو نمونەی (independent sample t-test) بۆ دەر هێنانی جیاوازی هەریەکە لە گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە فشاری ئەکادیمی لەگەڵ دروستی دەرونی بەپێی گۆڕاوەکانی (نێر،مێ).
٥- ئەنوڤای یەک نمونەیمان بەکارهێنا بۆ زانینی کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر هەر بەشێک .

٤-خستنە ڕووی ئەنجامەکان و ڕاڤەکردنیان

ئەم بەشە خستنە ڕووی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان لە خۆ دەگرێت ، کە توێژەر لەسەر بنەمای ئامانجەکانی توێژینەوە بەدەستی هێناوە ، بەم شێوەیەی لای خوارەوە

جێی ئاماژەیە پێویستە ئاستێک بۆ بڕیاردان لە ناوەندە ژمێرەی بەدەستهاتوو بۆ هەر بڕگەیەک لە بڕگەکان دوای شیکاری داتاکان بۆ پێوەرە پێنج ئاستێکەی لیکەرت بیخەینەڕوو خشتەی (٥) ڕوونی دەکاتەوە: مەودا =ژمارەی بەرزترین ئاست -ژمارەی نزمترین ئاست÷ژمارەی بەرزترین ئاست (شقوارە، ٢٠١٣، ١٨١) واتە (٥-١) ÷٥=
٠,٨.

پێوەری بڕیاردان لەسەر وەڵامەکانی نمونەی توێژینەوەکە لەسەر پرسیارنامەکە بەپێلی پێوەری پێنجی لیکەرت نیشان دەدات :خشتەی (٣)

نمرە	ناوەندی ژمێرەی
زۆر نزم	ئەو ناوەندە ژمێرەییەی لەنێوان ١,٠٠ بۆ کەمتر لە ١,٨٠
نزم	ئەو ناوەندە ژمێرەییەی لەنێوان ١,٨٠ بۆ کەمتر لە ٢,٦٠
ناوەند	ئەو ناوەندە ژمێرەییەی لەنێوان ٢,٦٠ بۆ کەمتر لە ٣,٤٠
بەرز	ئەو ناوەندە ژمێرەییەی لەنێوان ٣,٤٠ بۆ کەمتر لە ٤,٢٠
زۆر بەرز	ئەو ناوەندە ژمێرەییەی لەنێوان ٤,٢٠ بۆ کەمتر لە ٥,٠٠

٤-١ئامانجی یەکەم : -زانینی ئاستی کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم.

دەرکەوت بەمەستی زانینی ئاستی گۆڕاوی فشاری ئەکادیمی لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم بەشێوەیەکی گشتی ، بۆمان کە ناوەندەژمێری فشاری ئەکادیمی (٥١,٢٤) کە گەورەترە لە ناوەندی گریمانەی (٤٨) بە لادانی پێوانەی (٥,٤٢٧) بەنمرەی ئازادی (٩٩).ئەم ئەنجامە پێمان دەڵێت کە خوێندکاران فشاری ئەکادیمیان هەیە . وە لەدوای بەکارهێنانی (T-test) بۆ یەک نمونە دەرکەوت کە بەهای (T)ژمێردراو(٥,٩٧٠)گەورەترە لە بەهای (T) خشتەی (١,٩٨) لەگەڵ هەبوونی ئاستی بەڵگەداری بچوکتر لە (٠,٠٥) بەنمرەی ئازادی (٩٩)ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە خوێندکارانی قۆناغی چوارەمی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت فشاری ئەکادیمیان هەیە .هەروەک لە خشتەی (٤) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (٤)ئاستی کاریگەری فشاری ئەکادیمی لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم .

گۆڕاو	ژمارەی نموونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	ناوەندی گریمانەی	نمرەی سەربەست	Tخشتە یی	Tژمێردراو	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	بەڵگەدارە
فشاری ئەکادیمی	١٠٠	٥١,٢٤	٥,٤٢٧	٤٨	٩٩	١,٩٦	٥,٩٧٠	٠,٠٠١<	

ئەم ئەنجامە لەگەڵ بیروڕاکانی زانا لازاوس و هاوڕێیانی دەگونجێت کەباسیان لە هەبوونی فشار کردووە لە قۆناغە جیاوازەکانی ژیان ولە قۆناغی خوێندن دا بەتایبەت کاتێک تاک هەست دەکات تواناکانی لەگەڵ ئامانجەکانی یەک ناگرێتەوە(لازارۆس و هاوکارانی ، ٢٠٠١) ئەم تێڕوانینە لەگەڵ نمونەی توێژینەوەکەمان دا دەگونجێت کە خوێندکارپێویستە ئامانجەکانی ڕێکبخات بەپێ تواناکانی .

٤-٢ئامانجی دووەم :-زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری فشاری ئەکادیمی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ).

بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری فشاری ئەکادیمی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ).دەرکەوت کە بەهای ناوەندەژمێری (نێرەکان)دەکاتە (٥٠,٧٦)نزمترە لە بەهای ناوەندەژمێری (مێیەکان)کە دەکاتە (٥١,٧٢)بە لادانی پێوەری نێرەکان (٤,٨١٣)لادانی پێوەری مێیەکان(٥,٩٩٠)وە دوای بەکارهێنانی تیتێست(test-T)بۆ دوو نموونە ،دەرکەوت بەهای (t)تائی ژمێردراو(-٠,٨٨٣) بچوکترە لە بەهای (t)تائی خشتەی (١,٩٦)نەبوونی ئاماژەداری ئاماری(٠,٥٥١) وەنمرەی سەربەستی (٩٨) ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بە ڵگەداری ئاماری نیە لە نێوان (نێر،مێ)لە هەستکردن بە فشاری ئەکادیمی .واتە هەردو ڕەگەزهەستکردنیان بە فشار تاڕادەیەکی زۆر وەکو یەکە.خشتەی (٥)کاریگەری فشاری ئەکادیمی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	نمرەی سەربەست	)T(ژمێردراو	)T(خشتە یی	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	
فشاری ئەکادیمی	نێر	٥٠	٥٠,٧٦	٤,٨١٣	٩٨	٠,٨٨٣-	١,٩٦	٠,٥٥١	بەڵگەدارنییە
	مێ	٥٠	٥١,٧٢	٥,٩٩٠					

کەواتە فشاری ئەکادیمی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز لای نمونەی توێژینەوەکە ،جیاوازی بە ڵگەداری ئاماری نیە ،ئەمەش هاوشانە لەگەڵ توێژینەوەی(ئەحمەد عەمر عەبدوڵلا)، کەناونیشانی

توێژینەوەکە(فشاری ئەکادیمی و پەیوەندییەکەی بە دڵەڕاوکێ و خۆکارایی ئەکادیمی لە نێوان خوێندکارانی زانکۆدا) هیچ جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە نێوان نێر و مێ لە فشاری ئەکادیمیدا دەرنەکەوت.ئەم ئەنجامەش پێمان دەڵێت خوێندکاران (نێر یان مێ) لەیەکتر نزیکن لە هەبوونی فشار لەبەر ئەوەی کە لەیەک کۆلێژن تاڕادەیەک بەشەکانیان نزیکەلەیەکتریەوە لە ڕوی ئەکادیمیەوە (عبداللە، ٢٠١٥).

٤-٣ئامانجە سێیەم :-زانینی ئاستی دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم .

بەمەستی زانینی ئاستی گۆڕاوی دروستی دەرونی لای خوێندکارانی قۆناغی چوارەمی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت ،بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێری دروستی دەرونی (٤٧,١٠)بچوکترە لەناوەندی گریمانەی (٤٨) بەلادانی پێوەری (٣,٢٣٣) بەنمرەی سەربەستی (٩٩)ئەمەش ئەووەمان پێدەڵێت کە خوێندکارانی قۆناغی چوارم هەستکردنیان بە دروستی دەرونی لە ئاستێکی باش دا نیە .وەلەدوای بەکارهێنانی (T-test) بۆ یەک نمونە دەرکەوت کە بەهای (T)تائی ژمێردراو(- ٢,٧٨٣)گەورەترە لە تائی ((T))خشتەی(١،٩٦) بەڵام نیشانەی سالب مانای نەرێنی دەدات لە ئاستی بەڵگەداری بچوکتر لەئاستی بەڵگەداری ئاماری (٠,٠٥) بە نمرەی سەربەستی (٩٩) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئاستی دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم باش نیە .خشتەی (٦)

گۆڕاو	ژمارەی نموونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	ناوەندی گریمانەی	نمرەی سەربەست	Tخشتەی	Tژمێردراو	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	
دروستی دەروونی	١٠٠	٤٧,١٠	٣,٢٣٣	٤٨	٩٩	١,٩٦	٢,٧٨٣-	٠,٠٠٦	بەڵگەدارە

ئەم ئەنجامە پێمان دەڵێت کە خوێندکارانی نمونەی توێژینەکە هەست بە نادروستی دەرونی دەکەن ، چونکە هەست بە فشاردەکەن لە بونی هەستکردن بەفشار تاک هەست بە دڵەڕاوکێ و ترس و نائارامی دەرونی دەکات هەروەک لە توێژینەوەکەدا دەرکەو تووە کەئەم دوگۆڕاوە پێچەوانەیە هەروەک توێژینەوەی (fengwang,Miaomiaozhao ShandonCan) ئاماژەی پێکردووە کەلە ١٢%بۆ ٥٠% خوێندکاران بەدەست نادروستی دەرونیەوە دەناڵێن کە پەیوەندی بە ئەدائی ئاکادیمیانەوە هەیە هەربەپێی ئەو توێژینەوەیە کاتێک ئاستی دەروندروستی دادەبەزێن بەهۆی کاریگەری فشاری ئەکادیمیەوە دەبێت(zhao ,Can ,٢٠٢٤).

٤-٤ئامانجی چوارەم :-زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری دروستی دەرونی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ)

بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری دروستی دەرونی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ) دەرکەوت کە بەهای ناوەندەژمێری (نێرەکان)(٤٧,٢٦) بەرزترە لە بەهای ناوەندە ژمێری (مێیەکان)بە بەهایی (٤٦,٩٤)بە لادانی پێوەری (نێرەکان) (٣,٢٨٨)بە لادانی پێوەری مێیەکان (٣,٢٠٣). وە دوای بەکارهێنانی (T-test) بۆدونمونە دەرکەوت کە بەهای (T)تائی ژمێردراو (٠,٤٩٣)بچوکترە لە بەهای(T) تائی خشتەی (١,٩٦)لە ئاستی گەورەتر لە ئاستی بەڵگەداری

ئاماری(٠,٠٥) بەنمرەی سەربەستی (٩٩)، ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازە بەڵگەداری ئاماری نیە، لەنێوان ڕەگەزی (نێرو مێ)لە دروستی دەرونی هەردورەگەز هەست بە درویتی دەرونی ناکەن .وەک لە خشتەی (٧) ڕونکراوەتەوە:خشتەی (٧)

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	نمرەی سەربەست	Tخشتەیی	Tژمێردراو	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	بەڵگەدارنییە
دروستی دەرووونی	نێر	٥٠	٤٧,٢٦	٣,٢٨٨	٩٨	١,٩٦	٠,٤٩٣	٠,٩٦٥	
	مێ	٥٠	٤٦,٩٤	٣,٢٠٣					

ئەنجامەکە پێمان دەڵێت کە جیاوازی نیە لە نێوان نمونەی توێژینەوەکە لە گۆڕاوە ڕەگەزدا . لێکدانەوەی ئەم ئەنجامە (نەبوونی جیاوازی نێوان ڕەگەزەکان) ڕەگەز (نێر یان مێ) کاریگەری نییە لەسەر ئاستی دروستی دەروونی، ئەمە نیشانەی ئەوەیە کە ئەو فشارانەی خوێندکاران ڕووبەڕووی دەبنەوە "فشاری گشتگیرن" و هەموو لایەک بە یەکسانی دەگرێتەوە نەبونی ئەم

جیاوازیەش دەگەڕێتەوە بۆ یەکسانی ئەرکەکان بۆ هەموو خوێندکاران وەک یەک نەک پێدانی ئەرکی جیاواز بەپێی ڕەگەز (عبداللە،٢٠٢٠).

فشاری ئەکادیمی دابەش دەبێت بۆ دوو ئامانج :-

٤-٥ئامانجی پێنجەم:-زانینی ئاستی کاریگەری فشاری تاقیکردنەوە لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم.

بەمەبەستی زانینی ئاستی گۆڕاوە لاوەکی فشاری تاقیکردنەوە لای خوێندکارانی قۆناغی چوارەم ، بۆمان دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەی فشاری تاقیکردنەوە(٣٨,٣٩)کەورەترە لە ناوەندی گریمانەی (٣٦) بە لادانی پێوانەی (٤,٢٣٨) بە نمرەی ئازادی (٩٩)ئەمەش ئەوەمان پێ دەڵێت کە خوێندکارانی قۆناغی چوارەم فشاری تاقیکردنەوەیان هەیە، وە لە دوای بەکارهێنانی (T-test)بۆ یەک نمونە دەرکەوت بەهای (T)ژمێردراو (٥,٦٤٠)گەورەترە لە بەهای (T)تائی خشتەی (١,٩٦) ، لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری (٠,٠٥) بەنمرەی سەربەستی (٩٩)، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە خوێندکارانی قۆناغی چوارەم فشاری تاقیکردنەوەیان هەیە .بڕوانە خشتەی (٨)

گۆڕاو	ژمارەی نموونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	ناوەندی گریمانەی	نمرەی سەربەست	Tخشتەیی	Tژمێردراو	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	بەڵگەدارە
فشاری تاقیکردنەوە	١٠٠	٣٨,٣٩	٤,٢٣٨	٣٦	٩٩	١,٩٦	٥,٦٤٠	٠,٠٠١<	

ئەنجامەکە پێمان دەڵێت کەنمونەی توێژینەوەکە فشاری تاقیکردنەوەیان هەیە، لەوانە نیگەرانی دەربارەی نمرەو بەدەست هێنانی نمرەی بەرز ،ئەمەش لەپێناو سەرکەوتنیان لە ژینگەی کۆمەڵایەتی و دڵخۆشیان لە ئایندە چونکە هەموو هەوڵێک تاک لە پێناو ئایندەیەکی گەشتر دەبێت(Lin,Li,2023) . ئەو خوێندکارانەی کەفشاری تاقیکردنەوەیان نیە، کاریگەری دەکاتەسەر دانانی پلان بۆ کۆشش کردن . کاریگەری نەرێنی فشاری تاقیکردنەوە لای خوێندکارانی قۆناغی چوارەم هاوشێوەیە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی(هیمبر) کە دەیسەلمێنێت ترسی تاقیکردنەوە هۆکاری سەرەکییە بۆ تێکچوونی هاوسەنگی دەروونی و دروستی دەرونی خوێندکار.(Hembree,١٩٨٨).

٤-٦ئامانجی شەشەم :-زانینی ئاستی کاریگەری فشاری تاقیکردنەوە لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ)

بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری فشاری تاقیکردنەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر ،مێ)، دەرکەوت کە بەهای ناوەندی ژمێرەی (نێرەکان)(٣٨,٠٦) نزمترە لە بەهای ناوەندەژمێرەی (مێیەکان)(٣٨,٧٢) بە لادانی پێوانەی نێرەکان (٣,٥٥٤)وە لادانی پێوانە (مێیەکان) (٤,٨٤٠)وە دوای بەکارهێنانی (T-test)بۆ دونمونە، دەرکەوت بەهای (T)ژمێردراو(-٠,٧٧٧)بچوکترە لە بەهای (T)خشتەی (١,٩٦)بە ئاستی گەورەتر لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)وەنمرەی سەربەستی (٩٨)ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت دەگەیەنیت کە بەڵگەی ئاماری ئەوتۆ نیە لەنێوان (نێرومێ)لە فشاری تاقیکردنەوە.وەک لە خشتەی (٩) ڕونکراوەتەوە

خشته ی(٩)کاریگەری فشاری تاقیکردنەوە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	نمرەی سەربەست	Tخشتەی	Tژمێردراو	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	
فشاری تاقیکردنەوە	نێر	٥٠	٣٨,٠٦	٣,٥٥٤	٩٨	١,٩٦	-٠,٧٧٧	٠,٢٦١	بەڵگەدارنییە
	مێ	٥٠	٣٨,٧٢	٤,٨٤٠					

ئەنجامی ناو خشتەکە پیمان دەڵێت کەجیاوازی ئاماری واتادار نیە لەفشاری تاقیکردنەوە بۆ گۆڕاوی ڕەگەز (نێر ،مێ)،

(عیاط لمین ،ابوفتاح محمد)ناونیشانی توێژینەوەکە(فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە تەندروستی دەرونی لای خوێندکارانی زانکۆ)ئەنجامی توێژینەوەکەی دەریخستووە کە هەموو خوێندکاران بەبێ ڕەچاوکردنی ڕەگەز (نێر یان مێ) لەژێر فشاری ئەکادیمیدان .چونکە سیستەمی تاقیکردنەوەکان و دۆخی وڵات وەک یەک کاریگەری لەسەر هەمووان هەیە (لمین ،محمد،٢٠١٨).)

٤-٧ئامانجی حەوتەم :زانینی ئاستی کاریگەری فشاری کات و ئەرکەکان لەسەر خوێندکاران قۆناغی چوارەم.

بەمەبەستی زانینی ئاستی گۆڕاوە لاوەکی فشاری کات و ئەرکەکان لای خوێندکارانی قۆناغی چوارەم ، بۆمان دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەی فشاری کات وئەرکەکان (١٢,٧٥)گەورەترە لە ناوەندی گریمانەی (١٢) بە لادانی پێوانەی (١,٩٥١) بە نمرەی ئازادی (٩٩)ئەمەش ئەوەمان پێ دەڵێت کە خوێندکارانی قۆناغی چوارەم فشاری کات و ئەرکیان هەیە، وە لە دوای بەکارهێنانی (T-test)بۆ یەک نمونە دەرکەوت بەهای (T)ژمێردراو (٣,٨٤٥)گەورەترە لە بەهای (T)تائی خشتەی (١,٩٦) ، لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری (٠,٠٥) بەنمرەی سەربەستی (٩٩)، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە خوێندکارانی قۆناغی چوارەم فشاری کات و ئەرکیان هەیە.
خشتەی (١٠)

خشتەی(١٠ کاریگەری فشاری کات و ئەرک لەسەرنمونەی توێژینەوەکە

گۆڕاو	ژمارەی نموونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	ناوەندی گریمانەی	نمرەی سەربەست	Tخشتەی	Tژمێردراو	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	
فشاری کات و ئەرکەکان	١٠٠	١٢,٧٥	١,٩٥١	١٢	٩٩	١,٩٦	٣,٨٤٥	٠,٠٠١<	بەڵگەدارە

ئەنجامە ئامارییەکانی ناو خشتەکە پیمان دەڵێت خوێندکاران فشاری کاتیان لەسەرە ، ئەمەش کاتێک خوێندکار هەستی پێدەکات کە ئەرکی زۆربێ و کاتی کەم بێت ،ئەم ئەنجامانە لەگەڵ توێژینەوەکەی (Tesser & Britton) یەکدەگرێتەوە، کە ئاماژە بەوە دەکەن فشاری کات ئەگەر لەگەڵ لێهاتوویی ڕێکخستنی کاتدا نەبێت، دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی دەروونی (١٩٩١, Tesser & Britton).

٤-٨ئامانجی هەشتەم :زانینی ئاستی کاریگەری فشاری کات و ئەرکەکان لەسەر خوێندکارانی قۆناغی چوارەم بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر،مێ).

بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری فشاری کات و ئەرکەکان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر ،مێ)، دەرکەوت کە بەهای ناوەندی ژمێرەی (نێرەکان)(١٢,٦٠) نزمترە لە بەهای ناوەندژمێرەی (مێیەکان)(١٢,٩٠) بە لادانی پێوانەی نێرەکان (١,٨٨٤)وە لادانی پێوانە (مێیەکان) (٢,٠٢٣)وە دوای بەکارهێنانی (T-test)بۆ دونمونە، دەرکەوت بەهای (T)ژمێردراو(-٠,٧٦٧)بچوکترە لە بەهای (T)خشتەی (١,٩٦)بە ئاستی گەورەتر لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)وەنمرەی سەربەستی (٩٨)ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت دەگەیەنیت کە بەڵگەی ئاماری ئەوتۆ نیە لەنێوان (نێرومێ)لە فشاری کات و ئەرکەکان .وەک لە خشتەی (١١) ڕونکراوەتەوە

خشتەی (١١)فشاری کات و ئەرک بەپێ گۆڕاوی ڕەگەز

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەی	لادانی پێوانەی	نمرەی سەربەست	Tخشتە ی	Tژمێردراو	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)	
فشاری کات و ئەرکەکان	نێر	٥٠	١٢,٦٠	١,٨٨٤	٩٨	١,٩٦	٠,٧٦٧-	٠,٨٤٠	بەڵگەدارنییە
	مێ	٥٠	١٢,٩٠	٢,٠٢٣					

ئەنجامەکانی ناو خشتەکە پیمان دەڵێت جیاوازی نیە لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری نێوان ڕەگەزی نێرو مێ واتا هەردوو ڕەگەز وەک و یە ک کاریگەر دەبن لە کەمی کات و زۆر ی ئەرک .

٤-٩ئامانجی نۆیەم :زانینی ئاستی پەیوەندی فشاری ئەکادیمی و دروستی دەروونی .

ئامانج لە زانینی ئاستی پەیوەندی نێوان هەریەک لە گۆڕاوی فشاری ئەکادیمی و دروستی دەرونی بە پشت بەستن بە(هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسۆن (Person Correlation)دەرکەوت پەیوەندی لە نێوان فشاری ئەکادیمی و دەروندروستی خوێندکار هەیە ، پەیوەندیەکە پێچەوانەیە ،لەبەر ئەوەی ناوەندەژمێرەی گۆڕاوی فشاری ئەکادیمی دەکاتە (٥١,٢٤) بەلادانی پێوەری (٥,٤٢٧) هەروەها ناوەندی ژمێرەی گۆڕاوی دروستی دەرونی دەکاتە (٤٧,١٠) بەلادانی پێوانەی (٣,٢٣٣) کەواتە پەیوەندیەکی پێچەوانە ،لەنێوان هەردووگۆڕاوەکەدا هەیە .براونە خشتەی (١٢)

خشتەی (١٢) دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوی فشاری ئەکادیمی و دەروندروستی

گۆڕاوەکان	ژمارەی نمونە	ناوەندەژمێرەی	لادانی پێوانەی	هاوکۆلکەی پەیوەندی

فشاری ئەکادیمی	١٠٠	٥١,٢٤	٥,٤٢٧	٠,٠٣٢-
دەروندروستی	١٠٠	٤٧,١٠	٣,٢٣٣	

ئەم ئەنجامە هاوشانە لەگەڵ تێڕەوانینی زانا(برنهات و هاوڕێكانی ، ١٩٩٨)كاتێک مرۆڤ فشاری هەبێت ئەو کاتە بیرکردنەوەکانی ڕێکخراو نابێت ، هەستکردنی خویندکار بەفشار دەبێتە هۆی ئەمیگدالا چالاک بێت ، ئەم چالاکیە وادەکات ، بڕێكی زۆر هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ و ئەدرینالێن دەرژێنێتە ناو خوێنەوە . ئەم چالاكیە زۆرە دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی چالاكی بەشی پێشەوەی مێشک کە بەرپرسە لە هەستکردن بە ئارامی و دروستی دەرونی هەروەک توێژینەوەی(العبيد،٢٠١٣) ئاماژەی پێکردووە .

١٠-٤ئامانجی دەیەم :ئەنجامەکانی توێژینەوە دەربارەی فشاری ئەکادیمی بەپێی بەشەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت.

بەبەکارهێنانی هاوکۆلکەی شیکاری جیاوازی یەکلایەنەی (one-way ANOVA) بۆ نمونەکە دەریدەخات جیاوازی نیە، لە گۆڕاوی فشاری ئەکادیمی لە نێوان بەشەکان ، چونکە بەهای بەڵگەداری گەورەترە لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥).

ئەنجامی شیکاری یەک ئاراستە (ANOVA)بۆ بەشەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت بۆ گۆڕاوی فشاری ئەکادیمی . بەهای (F) (٠,٤٤٤)، بەهای بەڵگەدار (٠,٧٢٢)، بە نمرەی ئازادی (٩٩) لەبەر ئەوەی ئاستی بەڵگەداری (٠,٧٢٢) گەورە ترە لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) بەم شێوەیە دەردەکەوێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە .

خشتەی (١٣) فشاری ئەکادیمی بەپێی بەشەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت.

گۆڕاو	جیاوازیەکان	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازاد	دوجای ناوەندی ژمێرەی	بەهای (F)	Sig
فشاری ئەکادیمی	لەنێوان گروپەکان	٣٩,٩٢٠	٣	١٣,٣٠٧	٠,٤٤٤	٠,٧٢٢
	لەناو گروپەکان دا	٢٨٧٦,٣٢٠	٩٦	٢٩,٩٦٢		
	کۆی گشتی	٢٩١٦,٢٤٠	٩٩			

لەئەنجامەکانی ناو خشتەکە بۆمان دەردەکەوێت کەجیاوزیە ئاماریەکان واتا دارنیە واتا هەموو خوێندکاران هەست بە فشاری ئەکادمیی دەکەن بە بێ جیاوازی بەشەکانیان، هەروەک توێژینەوەی هاو شێوەی ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەی دکتۆر خەلیل ابراهیم ناونیشانی

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٣

توێژینەوەکە(فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە تەندروستی دەرونی لای خوێندکارانی زانکۆ)ئەنجامی توێژینەوەکەی دەریخستووە کە هەموو خوێندکاران بەبێ ڕەچاوکردنی گۆڕاوی (بەش) لەژێر فشاری ئەکادیمیدان، چونکە سیستەمی تاقیکردەوەکانو دۆخی وڵات وەک کاریگەری لەسەر هەمووان هەیە (ابراهیم ، ٢٠١٨).

٤-١١ئامانجی یازیەم : ئەنجامەکانی توێژینەوە دەربارەی دەروندروستی بەپێی بەشەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت بەبەکارهێنانی هاوکۆلکەی شیکاری جیاوازی یەکلایەنەی (one-way ANOVA) بۆ نمونەکە دەریدەخات جیاوازی نیە لە گۆڕاوی دەروندروستی لە نێوان بەشەکان ، چونکە بەهای بەڵگەداری گەورەترە لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) . وەک لە خشتەی (١٤) دەردەکەوێت ، بەهای (F) (٠,٦٨٣)، بەهای بەڵگەدار (٠,٥٦٤)، بە نمرەی ئازادی (٩٩) لەبەر ئەوەی ئاستی بەڵگەداری گەورە ترە لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) بەم شێوەیە دەردەکەوێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە لەنێوان دەروندروستی و بەشەکانی کۆلێژلی پەروەردەی بنەڕەت.

خشتەی (١٤)ئەنجامی شیکاری یەک ئاڕاستە (ANOVA)بۆ بەشەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت بۆ گۆڕاوی دروستی دەرونی .

گۆڕاو	جیاوازیەکان	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازاد	دوجای ناوەندی ژمێرەی	بەهای (F)	Sig
دروستی دەرونی	لەنێوان گروپەکان	٢١,٦٤٠	٣	٧,٢١٣	٠,٦٨٣	٠,٥٦٤
	لەناو گروپەکان دا	١٠١٣,٣٦٠	٩٦	١٠,٥٥٦		
	کۆی گشتی	١٠٣٥,٠٠٠	٩٩			

توێژینەوەی (العنزی) بەناو نیشانی (فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە دروستی دەروونی لای خوێندکارانی زانکۆی حایل لە ژێر ڕۆشنایی هەندێک گۆڕاوداپسپۆڕی یا (بەشی خوێندن دەرکەوتووە،کە کاریگەرییەکی ئەوتۆی نییە،لەسەر ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) لەسەر دروستی دەروونی، بەڵکو ئەوەی کاریگەرە "شێوازی مامەڵەکردنی خوێندکارە لەگەڵ فشارەکە ئەگەر خوێندکار پلان هەبێت بۆ کۆشش کردن لە بابەتەکانی خوێندن ئەو کاتە هەست بە دەروندروستی دەکات و ئاسودەو ئارام دەبێت (العنزی،٢٠١٦).

٥-ئەنجام و ڕاسپاردەو پێشنیار

٥-١ئەنجامی توێژینەوە

١-فشاری ئەکادیمی کاریگەری لەسەر نمونەی توێژینەوەکە هەیە .
٢-دەروندروستی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم لە ئاستی پێویست دانیە .
٣-فشاری ئەکادیمی کاریگەری لەسەر دەروندروستی نمونەی توێژینەوەکە هەیە .
٤-نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە فشاری ئەکادیمی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.
٥- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە دەروندروستی خوێندکاران بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.
٦-فشاری تاقیکردنەوە کاریگەری لەسەر نمونەی توێژینەوەکەهەیە .
٧- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە گۆڕاوی فشاری تاقیکردنەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.
٨-فشاری کات و ئەرکەکان کاریگەری لەسەر نمونەی توێژینەوەکەهەیە .
٩- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە گۆڕاوی فشاری کات و ئەرکەکان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.
١٠-نەبووونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان بەشەکانی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت.

٥-٢ ڕاسپاردە

١-خستنە ناوەوەی خۆکارایی ئەکادیمی و شێوازەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی فشاری ئەکادیمی لە بواری ڕاوێژکاری دەروونیدا بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ لای خوێندکارانی زانکۆ.
٢- پێویستی چاندنی متمانە بە توانا ئەکادیمییەکانی خوێندکاران و هاندانیان بۆ هەوڵدان و کۆڵنەدان لە ئەرکە ئەکادیمییەکانیان، ئەمەش دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێیان.
٣-ئەنجامدانی ڕاهێنان بۆ پسپۆڕانی بواری ڕاوێژکاری پەروەردەیی و دەرونی بۆ دەرخستنی گرنگی گۆڕاوە مەعریفیەکان لە خۆگونجاندنە دەروونی و ئەکادیمیەکانی خوێندکارانی زانکۆ.
٤-بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری خوێندکاران لە جیاوازی نێوان سترێسی ئاسان و سەخت، و دڵەڕاوکێ .
٥-دۆزینەوەی بیرکردنەوە و بیرۆکەی ناعەقڵانی کە بنەمای کەمی بەدەست هێنانی ئەکادیمی و دڵەڕاوکێ و فشاری ئەکادیمی بەرزن، پاشان دابینکردنی چارەسەری مەعریفی بۆ ئەم بیرکردنەوانە و دواتر باشتربوونی ئاستی خوێندنی خوێندکاران.

٥-٣پێشنیار

١-ئەنجامدانی توێژینەوە هاوشێوەی ئەم توێژینەوە ، لەگەڵ گۆڕاوی تر.
٢-ئەنجامدانی توێژینەوەی هاوشێوەی ئەم توێژینەوە لە، کۆلێژەکانی تر.
٣-هۆشیارکردنەوەی دایک و باوک و مامۆستا لەگرنگی شێوازی پەروەردەکردن کەمکردنەوەی دروستکردنی فشار بۆ خوێندکاران .
٤- هۆشیارکردنەوەی خوێندکاران بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی دەروندروستیان و بەرزکردنەوەی متمانەیان بە خود بۆئەوەی دوربن لە کێشەو فشاری دەرونی .

سەرچاوەکان

ابوعلام،رجامحمود(٢٠٠٤):مناهج بحث فى العلوم النفسية والتربوية، الاردن، دارالنشر فى الجامعات.

الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩) الضغوط النفسية و طبيعتها ، برنامج لمساعدة الذات فيالتعاملمعها مكتبة األنجلو المصرية.
التربية في ظل جائحة كرونا. المجلة. العربيةللقياس و التقويمكلية التربية ،جامعة جنوب الوادى ، ٢٠٢١، العدد ٣.
ألزغول،عيمادعبدالرحمان(٢٠١٩)، بنەماسەرەکیەکانی سایکۆلۆژیای پەروەردەی، وەرگێڕانی ئارام ئەمین شوانی ،چاپی دووەم ،چاپخانەی ئاوێر،هەولێر.
الزبيدي ، عمي جاسم (١٩٨١) الثقة بالنفس عند األطفال والمراقبين ،الندوة العممية األولى حول دور التربية في مواجية متطمبات مجتمع ما بعد الحرب ، جامعة بغداد ، كمية التربية .
إسماعيل ،هالة خير، فعالية اإلرشاد االنتقائى في خفض الضغوط األكاديمية لدى طالباتالجاممعة، مجلةاسات تربوية و نفسيةدر، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، العدد ٨٥، ٢٠١٤،ص١-٤٦.
القاضي ، يوسف مصطفى و آخرون(١٩٨١) ، اإلرشاد النفسي والتوجيو التربوي ، ط١، دار المريخ ، الرياض.
العبيد،عقراء ابراهيم خليل(٢٠١٣)،التفكير لالجگابى والسبى علاقة بالتوافق دراسى لدى گلبەو جامعة بغداد،مجله العربية لگتوير فوق.مجلد،٤، عدد٧
العنزى ،فهدبن غازى (٢٠١٦) فشارى ئەکادیمی و پەیوەندی بە دروستی دەروونی لای خوێندکارانی زانکۆی حایل لە ژێر ڕۆشنایی هەندێک گۆڕاودا،بەرگی ٥،ژ٨
الكبيسى،عبدالواحيد (٢٠٠٧) القياس و التقويم،دارالمناهج للنشروالتوزيع ،عمان.
ئایش موتار خەلەف(٢٠٢٢) (فشارە ئەکادیمیەکان و پەیوەندی لەگەڵ خودکارای لەڕوانگەی خوێندکارانی زانکۆ) لە کۆلێژی زانسشتە ، مجلد(٢٩) عدد (١٠)مرۆڤایەتیەکانی زانکۆی تکریت ئەنجام دراوە،مجلد (٢٩).
بۆکانی ، سابیر (٢٠٢٠) : میتۆدی توێژینەوەی زانستی ،چاپی دووەم ، سلێمانی، چاپخانەی چوارچرا.
بيومى، جيهان سيد(٢٠٠٩) استخدام العالج الواقعي في خدمة الفرد لخفيف الضغوط المدرسية لدىطالبات المرحلة اإلعدادية،كلية الخدمة االجتماعية ، جامعة حلوان ،مجلة اساتدرفياالجتماعية و العلوم اإلنسانية ، الخدمةالعدد٦ ،(ص٢٦).
تیمۆسی بێڵ(٢٠٢٣) زانکۆی مەولود معمری (تێزی ماستەر یان دەرچوون). مجلة٧،العدد١ ،ص ١٤٤٨-١٤٧١.
زهران ، حامد عبد السالم (١٩٨١)، التوجيو واإلرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة .
فتاح ،عبدالفتاح، امین ، پاکستان فایق ،ئەوان تر(٢٠٢٥)بەهازانینی خودو پەیوەندی بە نۆمۆفۆبیای خوێندکاری زانکۆ،گۆڤاری ئاران ،بەرگی ٢، ژمارە١
قەرەچەتانی ،کەریم شریف (٢٠١٣):سایکۆلۆژیای پەروەردە، چاپی دووەم ، سلێمانی، چاپخانەی پەیوەند.
سليمان، رشا أحمد محمد (اتيجياتاستراالتنظيم المعرفي النفعاالت و عالقتهابالضغوطاألكاديميةلدى طالب كلية
<u>سي احمد مليسة</u>،<u>قومزيان مهدية</u>(٢٠٢٥) لە پەیوەندی نێوان فشاری پەیوەندیدار بە قوتابخانە و دەستکەوتی ئەکادیمی، هەروەها جیاوازی لە هەردوو فشار و دەستکەوتدا بە

پشتبەستن بە ڕەگەز و پسپۆڕی دەستنیشان بکات، مجلة جامعة تكريت للعلوم االنسانية المجلد ،٩٢،العدد١.
عباس ، محمد واخرون (٢٠١٤) مدخل على مناهج البحث فى التربيه وعلم النفس دارالمسيرة ، عمان.
عبدالله ،احمدعمرو(٢٠١٥ (الضغوطاألكاديميةوعلاقتهاٍبكلمنالقلقوفعاليةالذات الأكاديميةبينطلبةالجامعة،دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ،مجلد٢٥ ،ص١٨٧- ٢١١ .
عبدالله، ئاسۆزئەحمەد(٢٠٢٠)،فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە هەندێ گۆڕاوە لای خوێندکارانی زانکۆی صەلاحەدین ،گۆڤاری زانکۆی سەلاحەدین بۆ زانستە مرۆڤایەتیەکان ،٢٤بەرگی،ژ٥
عبد المطلب،مدحت عبد الحميد(٢٠١٣) الصحة النفسية والتفوق الدراسي،دار المعرفة الجامعية،القاهرة.
عمر،جەعفەر (٢٠٢٢):چارەسەرو کۆنترۆڵی فشاری دەرونی ،سلێمانی ،چابخانەی ڕێنوێن.
عوسمان،نازەنین (٢٠١١) : بنەماکانی دەروندروستی ،سلێمانی، چابخانەی نارین .
عطية، محمود (٢٠١٠) اهقين و الشباب و كيفية مواجهتهاضغوط المرة مكتبة، القاهر األنجلوالمصرية.
لمين ،عياط،محمد،ابوفتاح (٢٠٢٢)فشاری ئەکادیمی و پەیوەندی بە دروستی دەرونی لای خویندکارانی زانکۆ،خولی ٧،ژمارە١،لاپەرە١٤٤٨_١٤٧١.
محمد ، جاسم محمد (٢٠٠٤) مشكالت الصحة النفسية ، أمراضيا – عالجيا، مكتبة دار الثقافة ، ط١ ، عمان .
محمد ،مصطفى الصمود (٢٠١٢) النفسي مدخل لمواجهة الضغوط األكاديمية لدىٍ. ، مجلة اإلرشاد النفسي ، كلية التربية ، عينة من طالب الجامعة المتفوقين عقليا جامعة عين شمس ، العدد ٣٢ ،ص:٣٤١_٧٢٩.
محمود ، عطية(٢٠١٠) اهقين و الشباب و كيفيه مواجهات ضغوطالمرة ، مكتبة ،القاهره النجو المصرية.
على ، صادق عبده حسن (٢٠٢٣)مستوى الصحة النفسى لدى طلبةكليات مجتمع بحافضة عمران،مجاد١٧،العدد١،ص١٠٠٧-١٠٢٥.
ورقلة ،قاصدي مرباح.(٢٠٠٩) الصحة النفسية وعالقتها باألداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية لإلذاعة والتمفزيون، الجزائر.

Abouserie, R. (1994). Source and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. Educational psychology, N (14), Vol(3), PP 323-336 .
Azila_Gbettor,E.,Atatsi,E.,Danku,L.&Soglo,N(2015).Stress and Academic Empirical Evidence of Business Student and ,Achievement Management.Vol(4).pp78-98.

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, student
.groups, and COVID-19. Frontiers in Psychology, 13, 886344

Effects of Time-Management Practices on , 1991) (Britton & Tesser 405–, 3, 83, Volume, Journal of Educational Psychology,College Grades 410

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Plenum Press.

Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Institut Islam Nahdlatul Ulama Temanggung, Indonesia, Vol. 12, No. 1, March 2023, pp. 286~295

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). "If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination". Journal of Personality and Social Psychology, 48(1), 150-170.

), Student academic stress during the ٢٠٢٣Hamid,TriSuraning ,htt (COVID-19 pandemic: a systematic literature review, Department of Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education,

Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test), 1988 (Hembree . 47–77, 1, 58, Volume, Review of Educational Research, Anxiety

Glozah,F.(2014).Effects of Academic Stress and perceived social supporon the psychology wellbeing of Adolescents in Gang . open Journal of medical psychology, Vol(2),pp143_150.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.

Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. Nurse Education Today, 29(5), 538-543

Lazarus, R. S. (1991). "Emotion and Adaptation". Oxford University Press.

Ongori, H., & Agolla, J. E. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. Educational Research and Reviews, 4(2), 063-070.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 104-112. .https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". American Psychologist, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press

Wilks, s. E. (2008) . Resilience and academic Stress : the modera ng impact of Social support among social work students . vances in social work , Vol (2) , PP, 106-125 .

Yuwei,Jacub(2022), family and academic steess and their impact on .students depression level academic performance , Vol.13

راستێتی پێوەری فشاری ئەکادیمی

ناوی شارەزایان	پسپۆری	ژ.برگە گونجاوەکان	ژ.برگە نە گونجاوەکان	ژ.ئەو برگانەی کە پێویستی بە چاککردنە	پلەی ڕاستێتی
پ.ی. .دکریم احمد عزیز	پەروەردەو دەروونناسی	١٤	\	٢	
پ.ی.د. محمود حمەکریم	کەسایەتی	١٦	\	\	
د.سرحد محمد سمین	کۆمەڵناسی پەروەردەی	١٢	٢	٢	
د.نازدار قدرەت	دروستی دەرونی	١٦	\	\	
د.شێرزاد علی	فەلسەفەی پەروەردە	١١	٢	٣	

پێوەری دەروندروستی ڕاستێتی

ناوی شارەزایان	پسپۆری	ژ.برگە گونجاوەکان	ژ.برگە نە	ژ.ئەو برگانەی کە	پلەی ڕاستێتی

			گونجاوەکان	پێویستی بە چاککردنە	
پ.ی. دكريم احمد عزيز	پەروەردەو دەروونناسی	١٦	\	\	
پ.ی.د محمود حمەكريم	كەسايەتی	١٦	\	\	
د.سرحد محمد سمين	كۆمەڵناسی پەروەردەی	١٣	١	٢	
د.نازدار قدرەت	دروستی دەرونی	١٦	\	\	
د.شێرزاد علی	فەلسەفەی پەروەردە	١١	٢	٣	

resources

Abu Alam, Rajahm Mahmoud (2004): Research Curriculum in Psychological Sciences and Education, Jordan, University Publishing House.
Al-Rashidi, Harun Tawfiq (1999) Psychological distress and its nature, a program to assist self-interaction with the Egyptian Angel Library.
Education in the coronavirus pandemic. The Magazine. Arabian Measurement and Calendar Faculty of Education, South Valley University, 2021, No.
Al-Zughul, Imad Abdulrahman (2019), Principles of Educational Psychology, translated by Aram Amin Shuani, second edition, Awer Printing House, Erbil.
Al-Zubaidi, Uncle Jassim (1981) Self-confidence among children and adults, the first public conversation about the role of education in the face of post-war society problems, Baghdad University ،Educational Chemistry
Ismail, Hala Khair, Elective Guidance Activities in Academic Constraints for University Students, Educational and Psychological Magazines, Faculty of Education, University Zagazig, No. 85, 2014, pp. 1-46.
Al-Qazi, Yousef Mustafa and Akhrun (1981), Psychological Guidance and Educational Guidance, Vol. 1, Mars, Riyadh.

Al-Obaid, Read Ibrahim Khalil (2013), Reflection on Jagabi and Subbi Relationship by Consensus Study at Gulba and Baghdad University, Arab Journal of Higher Education, Volume 4, No
Al-Anzi, Fahd bin Ghazi (2016) Academic Stress and Relationship to Mental Health Among Students of Hail University in the Light of Some Variables, Vol. 5, No
Al-Kabisi, Abdul Wahid (2007) Measurement and Calendar, Dar al-Manahaj for Distribution Publication, Oman.
Aish Mutar Khalaf (2022) (Academic Pressures and Relationship with Autonomy from the Perspective of University Students) in the College of Science, Volume (29) No. (10) Humanities of Tikrit University, Volume (29.(
Bokani, Sabir (2020): Scientific Research Method, Second Edition, Sulaimani, Chawarchra Printing House.
Biomi, Jihan Sayed (2009) Using Realistic Therapy in Individual Service to Relieve School Stress for Primary School Students, Faculty of Social Services, Halwan University , Journal of Social Business and Humanities , Al-Khadma No. 6 , (26p.(
Timothy Bell (2023) Mawloud Ma'amri University (Master's Thesis or Graduation). Magazine 7, Issue 1, pp. 1448-1
Zahran, Hamid Abdul Salem (1981), Al-Tujiw wa Al-Rishad al-Nafsi, Alam al-Kitb, Cairo.
Fatah, Abdul Fattah, Amin, Pakistan Faiq, Others (2025) Self-esteem and its relationship with university student nomophobia, Aran Magazine, Volume 2, No
Karachetani, Karim Sharif (2013): Psychology of Education, Second Edition, Sulaimani, Paywand Printing House.
Sulaiman, Rasha Ahmad Mohammed (Strategy of Active Cognitive Organization and Academic Competition of Students College
C. Ahmed Malissa, Qumzian Mahdiya (2025) on the relationship between school-related stress and academic achievement, and identify differences in both stress and achievement based on gender and expertise, Tikrit University Journal of Humanities Volume 92, Issue
Abbas, Mohammed Wakhrun (2014) Introduction to Research Methodologies in Education and Psychology Dar al-Masira, Oman.
Abdullah, Ahmad Amro (2015) (Al-Washakadi Mimi'ul-Al-Qata'Ab-Kalmanal-Qul-Ali-Al-Zat AcademicBinxlJamg,Studies Nesit Rab Al-Khaziin Al-Mashariat , Volume 25 , pp. 187-
Abdullah, Asoz Ahmad (2020), Academic Pressure and Relationship to Some Variables among Students of Salahaddin University, Journal of Salahaddin University for Humanities, 24 Volumes, No

Abdulmutallib, Medhat Abdulhamid (2013) Mental Health and Academic Consensus, University of Knowledge, Cairo.
Omar, Jaafar (2022): Treatment and control of mental stress, Sulaimani, Renuen Printing House.
Osman, Nazanin (2011): Principles of Psychiatry, Sulaimani, Narin Printing House.
Atiya, Mahmoud (2010) The poor and the youth and how to face the women's rights, Cairo, Egypt.
Lamin, Ayat, Mohammed, Abu Fatah (2022) Academic pressure and its relationship with mental health among university students, 7th round, No. 1, pp. 1448-1
Mohammed, Jassim Mohammed (2004) Mental Health Problems, Amraziya-Aljaya, Dar Al-Thaqafah Printing House, Vol. 1, Oman.
Psychological introduction to the face of academic challenges ، Psychological Guidance Magazine ،Faculty of Education ،Eye of the Students of the United Intellectuals University Ain Shams University ، Issue 32 ،pp: 341_7
Mahmoud, Atiya (2010) The poor and the youth and how to face the oppression, Egyptian Najo Office, Cairo.
Ali, Sadiq Abda Hassan (2023) Mental health in Talbakliyat community with Hafiz Imran, Majad 17, Issue 1, pp. 1007-1
Paper, Qassidi Marbah.(2009) Mental Health and its Relationship to Occupational Outcome in Workers of the Environmental Center for Broadcasting and Entertainment, Algeria.