Available online at http://jgu.garmian.edu.krd

Journal of University of Garmian

https://doi.org/10.24271/garmian.22090216

فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ

باخان بختيار محمد أمين

بەشی پەروەردە و دەروونزانی // فاکەڵتی پەروەردە // زانکۆی کۆیە

هەڵات عبد الواحيد أحمد

بەشی باخچەی ساوایان // کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت // زانکۆی ڕاپەڕین

پوختە

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە زانینی ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ وزانینی باوترین فشارهێنەکان و نیشانەکان و ستراتیجیەکانی هەڵکردن لای خوێندکاران، ڕێبازی توێژینەوەی (وەسفی) بەکارهێنراوە چونکە لەگەڵ سروشتی توێژینەوەکە دەگونجێت، نمونەی توێژینەوەکە بریتی بوو لە (٤٣٩) خوێندکار لە زانکۆکانی کۆیە و ڕاپەڕین. پێوەری (فشاری ئەکادیمی) بەکارهێنراوە کە لە لایەن (Barraza, ٢٠٠٦) دروستکراوە و بنیادناراوە وەك ئامرازی توێژینەوەکە. دوای دەرهێنانی راستگۆیی و جێگری بۆ پیوەرەکە و گونجاندنی لەگەڵ ژینگەی کوردی دابەشکرا بەسەر نمونەی توێژینەوەکە ، هەگبەی ئاماری (SPSS) بەکارهێنراوە بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکان و شیکردنەوەی داتاکان، وە گرنگترین ئەنجامەکان ئەم تویژینەوەیە دەریخست کە (٨٠%) خوێندکاران فشاری ئەکادیمیان هەیە بە ئاستیکی ناوەند، وە باوترین فشارهێن لای خوێندکاران زۆری ئەرکەکان و ڕاپۆرتە ئەکادیمیەکانە بە ڕێژەی (٩١%)، وە هەروەها هەستکردن بە ماندوێیەتی بەردەوام بە ڕێژەی (٨٥%) نیشانەی فشاری ئەکادیمیە لای خوێندکاران و وە خوێندکاران بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ فشارەکانیان ستراتییجیەتی توانای بوێرانە و دانانی پلان بۆ ئەرکەکانیان بەکاردەهێنن بە ڕێژەی (٨٧%). وە لە کۆتایدا توێژەران کۆمەڵێك ڕاسپاردە و پێشنیازیان خستۆتە ڕوو.

Article Info

Received:February,2022
Accepted : April,2022
Published :June ,2022

Keywords

فشاری ئەکادیمی، خوێندکاران، زانکۆ، فشار، نیشانەکانی فشار

Corresponding Author

bakhan.bakhtiyar@koyauniversity.org
halat.abdalwahid@uor.edu.krd

گرفتی توێژینەوە

فشار شتێکی نەبینراوە لە ژیاندا و شتێکی بە سود و باشە بۆ هاندانی خەڵك بۆ ئەوەی ئەرکەکانیان بە باشی ئەنجام بدەن. هەرچەندە فشار لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی جەستەیی و دەروونیەکان و جەستە ئازار بدات و کاریگاتە سەر تاک ئەگەر لە ئاستی ناوەندی تێپەری کرد (سەنتەری توێژینەوەکان لەسەر فشاری مرۆڤ، ٢٠٠٧)

فشار بەوە پێناسە دەکرێت کە باردۆخێکە هەست و بیرە نەگەتیڤەکان لای تاک دروست دەکات (Omer, 2019,115). وە بارووردۆخێکە تێیایدا باری عەقڵی مرۆڤ و خۆشگوزەرانیەکەی دەچێتە ژێر هەڕەشەوە بەگوێرەی (Neil, 1994) فشار کار لە هەموو کەسێک دەکات بێ گوێدانە تەمەن و ڕەگەز و باری پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی (Wahed & Hassan, 2017, 78). ئەگەر ئەم فشارە لەناو ژینگەی پەروەردەییدا ڕوویدا ئەوە پێی دەوترێت فشاری ئەکادیمی.

فشارکاردانەوەی جەستەی تاکە بۆ پەستانەکان کە بەهۆی باردوۆخێکی دیاریکراوەوە دروست دەبێت بۆ نمونە وەك تاقیکردنەوە کە لەسەر کەسەکە پێویست دەکات وەڵامی بۆی هەبێت و بگونجێت لەگەڵ بارودۆخەکە. فشار باردۆخێکیشە یان کە فکر و بیر و هەستە نێگەتیڤەکان دروست دەکات. وە یەك ڕووداوی فشاراوی مەرج نیە وەڵامی فشار دروست بکات لای هەموو کەسێك ، وە هەموو کەسێك ئەزموونی هەمان هەست و بیرە نێگەتیڤەکان ناکات کاتێك ئەزموونی فشار دەکەن. وە کێشەی سەرەکی پەیوەست بە فشار لە ناو خوێندکاراندا کاریگەربە خراپەکانیەتی لەسەر ئاستی فێربوونی خوێندکاران (Keshi, 2015, 1)

فشاری ئەکادیمی بریتیە لە وەڵامی جەستە بۆ ئەرکەکانی پەیوەست بە بواری خوێندن کە لە توانای گونجاندنی خوێندکارزیاترن (Wilks, 2018, 106) فشاری ئەکادیمی دیاردەیەکی بەربڵاوە لە قۆناغە جیاوازەکانی سیستەمی پەروەردەیی، وە بەشێوەیەکی نێگەتیڤ کاردەکاتە سەر خۆشنوی جەستەیی هەڵچوونی کەسی خوێندکاران (Hoferichter , Raufelder & Eid, 2014, 736) وە کاردەکاتە سەر ئاستی ئەداء و فێربوونیان (Lie & Lu, 2011, 723).

ژیانی زانکۆ دەکرێت زۆربەی جار سەرچاوەی فشار بێ، داخوازیەکانی سیستەمی پەروەردەیی تا دێت زیاتر قورس دەبێت، بەشێوەیەکی بەردەوام وا پێویست دەکات تاک دووبارە خۆی ڕێک بخاتەوە، خوێندکاران بەرپرسیارەتیان هەیە بەرەو بەجێهێنانی ئەرکە ئەکادیمیە توندەکان هەندێک جار لە چوارچێوەی کاتێکی سنوردار و دیاریکراودا، وە لەوانەیە ئەزموونی ئەرک و واجبی زۆر بکەن (Eppelmann et al, 2016. 81).

زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە فشاری ئەکادیمی ڕوو دەدات لە قۆناغی ناوەندی پاشان زیاتر دەبێت بە درێژایی قۆناغەکانی خوێندن (Putwain, 2007, 208) وە لە زانکۆدا دەگاتە بەرزترین ئاستی (Dyson & Renk,2006, 1232) . خوێندنی باڵا خاڵێکە کە تیایدا فشاری ئەکادیمی دەبێتە وەڵام بۆ ئەرکە زۆرەکان و وە لەگەڵ پرۆسەی جیابوونەوە لە خێزان و پەیوەندی کردن بە بازاڕی کارو گونجان لەگەڵ ژینگەی نائاسایی . خوێندکارانی زانکۆ گروپێکن کە ئەگەری هەیە ڕووبەڕووی کۆمەڵێک چالاکی ببنەوە کە فشار لەلایان دروست بکات ئەمەش دەبێتە هۆی ماندووبونی زۆرو کەمبونەوەی ئارەزووی خوێندن و ئاستەنگی و قورسی لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەرکەکان لە ژینگەکەیاندا (Castillo, 2018, 1759) .

بە گوێرەی توێژینەوەکان فاکتەرە ئەکادیمیەکان هۆکاری سەرەکی فشارن لای زۆربەی خوێندکاران (Bedewy & Gabriel, 2015, 1)، وە فاکتەرەکانی وە پیشاندانی ئەدائی ئەکادیمی بەرز، پێشینەکانی خێزان، گەشەپێدانی پیشە ڕۆڵی گەورەیان هەیە لە دروستکردنی فشادا(Ng, Chiu & Fong, 2016, 531). بە گوێرەی توێژینەوەیەکی تر دەرکەوتوە (٨٨%) بەشداربوان ڕازی بوون لەسەر ئەوەی کە خوێندن یەکەم هۆکاری زیادبوونی فشاری ئەکادیمیانە، چەندان لێکەوتەی دەروونی جەستەیی هەیە کە کۆنترۆڵکردنیان قورسە . دەکرێ ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ، لاوازی، وە بەشێوەیەکی نێگەتیف کاردەکاتە سەر ژیانی خوێندکاران و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و ئاڕاستەکانیان (Omer et al, 2019, 116).

زۆربەی ئەو خوێندکارانەی ئاستی فشاریان بەرزە ڕێزگرتن لە خودیان نزمە وە خەمۆکیشیان بەرزە، وە توێژینەوەکانی لەوەو پێش پیشانیان داوە کە ئاستی بەرزی فشار پەیوەندی هەیە بە لاوازی ئەدائی ئەکادیمی (Sohail, 2013, 67). وە بە گوێرەی (Yikeal, Tarake& Kavinen, 2018,1) فشاری ئەکادیمی کار لە پێنج لایەنی خوێندکار دەکات ئەوانیش لایەنەکانی(فسیۆلۆجی ، کۆمەڵایەتی ، ژینگەیی ،دەروونی ، ئەکادیمی). وە کاریگەری نێگەتیفی هەیە لەسەر گۆڕاوەکانی وەک باری هەڵچوونی، تەندروستی جەستەیی، پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان لای خویندکاران (Manrique, Millones & Manrique, 2019, 29) .

بە گوێرەی ڕێکخراوی تەندروستی (American College Health Association) لە توێژینەوەیەکدا لە ٢٠٠٦ ئەنجامدراوە دەرکەوتوە کە گەورەترین بەربەستی ئەدائی ئەکادیمی خوێندکارانی زانکۆ فشاری ئەکادیمی یە . وە بەگوێرەی توێژینەوەکە (٣٢%) خوێندکاران باسیان لەوە کردوە کە فشاری ئەکادیمی دەبێتە هۆی نمرەی نزم ، تەواو نەکردنی و جێ هێشتنی زانکۆ . وە بەربڵاوترین فشارهێنەرەکان لە ژینگەی ئەکادیمی دا بریتین لە سیمنارات، ئەرکی زۆری ئەکادیمی ، نەبوونی کات و تاقیکردنەوەکان (Alsulami et. al, 2018, 159-160).

ئەوەی ئێستاش لای هەمووان ڕوونە کە هەرێمی کوردستان بە قۆناغێکی هەستیاردا تێدەپەڕێت و ساڵانێکی زۆرە لە قەیران دایە و قەیرانەکان هەموو لایەنەکانی وەك (سیاسی ، ئابووری ، پەروەردەیی، دەروونی، ڕۆحی...) گرتۆتەوە وە لە ئێستا خەڵك بە شێوەیەکی گشتی هەست بە فشار دەکەن و بە تایبەت گەنجان و خوێندکارانی زانکۆ. بەهۆی ئەوەی نزیك دە ساڵی کۆتایی هەلی کار و دامەزراندن بۆ گەنجان و دەرچووانی زانکۆ کەم بۆتەوە تەنها بۆ ئەو خوێندکارانەیە کە لەسەر ئاستی کۆلێژ و بەشەکانیان ڕیزبەندی یەکەم داگیر دەکەن بۆیە عەقڵیەتی خوێندکار بۆ بوون بە یەکەم لە زانکۆدا و دامەزراندنی لە زانکۆکادا فشار لای خوێندکار دروست دەکات .هەمووی ئەمانەی سەرەوە و کارکردنی توێژەران لە ناو ژینگەی زانکۆدا تێبینیکردنی خوێندکاران بەوەی بەردەوام باس لەوە دەکەن کە ئەرك و فشاریان زۆر لەسەرە بووە هۆی هاندانی توێژەران بۆ ئەوەی ئەم توێژینەوەیە ئەنجام بدرێت، بۆ دەستکەوتنی وەڵامەکان بەشێوەیەکی زانستی و ورد و تا لە ڕێگەیەوە ڕێکاری پێویست بگرێتە بەر بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە. لە ڕێگەی ئەم توێژینەوەیە توێژەران دەیانەوێت وەڵامی ئەم پرسیارانە دەست بکەوێت و دەتوانرێت کێشەی توێژینەوەکەش لەم پرسیارانەی خوارەوەدا بخەینە ڕوو:

ئایا ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکاران چەندە و ئەو شتانە چین فشار لای خوێندکار دروست دەکەن؟ وە نیشانەکانی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکاران چیە و خوێندکاران چ جۆرە ستراتیجیەتێك بەکار دەهێنن بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ باردۆخەکانی فشاریان لا دروست کردووە.

گرنگی توێژینەوە:

خوێندکاران ڕابەڕ و نەوەی داهاتون بۆ بەڕێوەبردنی وڵات، چەندان ڕوداو پەستانیان لەسەر دروست دەکات و کار دەکاتە سەر ئەداء یان ژیانیان لە زانکۆدا، فشار لە ئەنجامی ئەرکە ئەکادمیەکان دا لە ناو پەروەردەو دەرئەنجامەکانی پێی دەوترێت فشاری ئەکادیمی و بە شێوەیەکی ناوەند بۆ بەرز کاردەکاتە سەر خوێندکاران، و وە هەر کەسە و بە شێوەی جیاواز ئەزموونی فشار دەکات. وە قۆناغی زانکۆ دادەنرێت بە گرینگترین قۆناغە فێرکاریەکان کە داخوازی و داواکاری تایبەت بەخۆی هەیە و پێویستی بە هەوڵی هەموو لایەنە بەرپرسیارەکان هەیە. وە خوێندکارانی زانکۆ ڕووبەڕووی کێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەبنەوە سەرەڕای ئەرکە ئەکادیمیە زۆرەکان، لەم دوایانەش بابەتی فشاری ئەکادیمی و مامەڵکردن و هەڵکردن لەگەڵیدا گرنگی و سەرنجی توێژەرانی بواری دەروونزانی و پزیشکی و کۆمەڵناسی.. هتد بە لای خۆیدا ڕاکێشاوە، دەتوانین گرنگی ئەم توێژینەوەی ئێستا لەم خاڵانەی خوارەهدا بخەینە ڕوو:

١- بابەتی فشاری ئەکادیمی بابەتێکی گرینگە لای زۆربەی توێژەران و لە ناو توێژینەوەکانی بواری دەروونزانی .

٢- ئەم توێژینەوەیە لای خوێندکارانی زانکۆیە کە بە بەشێکی گرینگی ئەم کۆمەڵگایە دادەنرێن و زانینی گرفت و کێشەکانیان لە ڕێگەی ئەنجامدانی توێژینەوە هۆکارێکی باشە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی دەروونی خوێندکاران و پێشنیازکردنی چارەسەر بۆیان.

٣- ئەنجامی ئەم توێژینەوە گرینگە بۆ توێژەران و پسپۆرانی بواری دەروونزانی بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەی زیاتر لەم بوارە دا و ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە لەوانەیە بۆشایەك پڕ بکاتەوە لە ناو توێژینەوەکانی ئەم بوارە.

٤- ئەنجامی ئەم توێژینەوە گرینگە بۆ کاربەدەستانی بواری خوێندنی باڵاو ڕێنمایی کاران و پەروەردە کاران و بۆ گرتنە بەری ڕێ و شوێنی گونجاو بۆ کەم کردنەوەی ئاستی فشار و مامەڵەکردنی گونجاو لەگەڵیدا .

٥- بە پێی زانیاری توێژەران توێژینەوەی هاوشێوە ئەنجام نەدراوە و لای خوێندکارانی زانکۆ لە هەرێمی کوردستان.

٦- فشار و دیاردەکانی وەک دڵە ڕاوکێ، خەمۆکی، سوتانی دەروونی هەمیشە وەک کێشە بەربڵاوەکان بینراون لە ناو خەڵک بە گشتی و بە تایبەت لە ناو چینی خوێندکاراندا و لە ناو زۆربەی پسپۆڕی و پیشەکاندا .

٧- لەو ساڵانەی دواتر دا لە ناو پەرتوکەکان و توێژینەوەکان و ڕاپۆرتەکان و پەیپەرەکان و وۆرک شۆپەکان گرینگی زۆر بەوە دەدرێت کە فێری خەڵک بکەن چۆن مامەڵە لەگەڵ فشاردا بکەن.

ئامانجەکانی توێژینەوە:

١- زانینی ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ.

٢- زانینی باوترین فشارهێنەکان.

٣- زانینی باوترین نیشانەکانی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکاران.

٤- زانینی باوترین ستراتیجیەکانی هەڵکردن لەگەڵ فشاری ئەکادیمی.

سنوری توێژینەوە

سنوری توێژینەوە پێك دێت لە خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین و کۆیە بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠٢١-٢٠٢٢).

ناساندنی زاراوەکان:

فشاری ئەکادیمی

پێناسەی (Arche & Lamnin, 1985)

ئەو فشارەیە کە بەهۆی چەند فاکتەرێکی گرنگ سەرهەڵدەدات وەك نووسینی ڕاپۆرت، دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، لاوازی کارامەییەکانی خوێندن، زۆری ئەرکە ئکادیمیەکان، ژینگەی ناو پۆل (Arche & Lamnin, 1985, 210).

پێناسەی (جمال، ٢٠١٥)

هەستکردنی خوێندکارە بە ماندوویەتی هەڵچوونی و تەمبەڵی و کەمتەرخەمی، وە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری فسیۆلۆجی و کاردەکاتە سەر ئەدائی خوێندکار بۆ جێبەجێکردنی داواکاری و ئەرکە ئەکادیمیەکان (جمال، ٢٠١٥، ٣٧٦).

پێناسەی (Karaman et.al, 2017)

ئەو پرۆسەیەیە کە خوێندکار وا سەیری خۆیان دەکەن کە وێرانن بەهۆی ئەرکە ئەکادیمیەکان و پەستانی قورس بۆ بە جێگەیاندنی ئەرکە ئەکادیمیەکان وە پێویستیەکان بۆ دەستکەوتی باش و کاریگەر (Karaman et.al, 2017).

پێناسەی (Aihie & Ohanaka, 2019)

بریتی یە لەو باردودۆخە ناخۆشەی کە ڕوودەدات بەهۆی زۆری ئەرکەکانەوە کە لە خوێندکاران داوا دەکرێت هەر لە تاقیکردنەوەکانەوە تا ژیانی ئەکادیمی و پێشبرکێ لەگەڵ هاورێکان و جێ بە جێ کردنی پێشبینیەکانی مامۆستا و خێزان و هەروەها پێشبینیەکانی خودی خوێندکارەکەش (Aihie & Ohanaka, 2019, 56).

پێناسەی (Octasya & Munawaroh, 2021)

باررودۆخێکە کە تیایدا خوێندکاران ناتوانن ڕووبەڕووی ئەرك و داواکاریە ئاکادیمیەکان ببنەوە، وە لێکدانەوە بۆ ئەرکە ئەکادیمیەکان دەکەن وەك شتێکی ناخۆش و بێزارکەر (Octasya & Munawaroh, 2021, 28).

پێناسەی (الحبیب و السید، ٢٠٢١)

هەستکردنی خوێندکارە بە هیلاکەتی و شەکەتی دەروونی و جەستەیی بەهۆی فشارهێنە پەروەردەییەکان کە دەبنە هۆی نەبوونی توانای گونجان لەگەڵ داواکاریەکانی ژینگەکەی و هەستکردن بە شەکەتی جەستەیی و هەڵچوونی (الحبیب و السید، ٢٠٢١، ٩٢).

چوارچێوەی تێۆری و توێژینەوەکانی لەوەو پێش

پێشەکی

بە شێوەیەکی گشتی فشار لە ناو خوێندکاراندا هەیە بەهۆی زۆری ئەرکە ئەکادیمییەکان و پرۆژە و ڕاپۆرتەکان، ئەو فشارەی لە ناو ژینگە پەروەردەیی و

ئەکادیمییەکاندا دروست دەبێت بە فشاری ئەکادیمی دەناسێنرێت (Ng, 2016, 532). فشاری ئەکادیمی کاتێك بەدیاردەکەوێت کە خوێندکاران درك بەوە دەکەن کە سەرچاوە و تواناکانی کە لەبەر دەستن و هەیانە بەس نیە بۆ هەڵکردن و گونجان و مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخەکانی کە قورسن بۆ ئەوان" ئەم بارودۆخەش دەبێتە هۆی وەڵامەکانی دڵەڕاوکێ و کاردەکاتە سەر گەشەسەندنی کاریگەر و سەرکەوتووانە و بە شێوەیکی نێگەتیف کاریش دەکاتە سەر لایەنی هەڵچوونی و جەستەیی و کەسی (Martinez et al, 2021, 2).

وە (Barraza, 2007) پێشنیازی مۆدێلی سیستماتیکی مەعریفی کردووە (Cognitive systemic Model) کە سروشتێکی گونجێنەری هەیە و بە سێ قۆناغ روودەدات و وە لەم مۆدێلەدا سێ پێکهێنەری سەرەکی فشاری ئەکادیمی ناسێنراوە ئەوانیش :

١- **فشارهێنەکان (Stressors):** ئەو رووداوە دەرەکیانەن کە روودەدەن لە بواری ئەکادیمی و فشار دروست دەکەن وە هەڵسەنگاندنەکان و لە رادەبەدەری ئەرکەکان، بەرپرسیارەتی بەدەستهێنانی نمرەی باش لە زانکۆدا.

٢- **نیشانەکان (Symptoms):** چەمکە گشتیەکانن و وەڵامی ئێمەن بۆ فشارهێنەکان وەك کاردانەوە جەستەییەکان (لێدانی دڵ و کێشەی خەو و خواردن..) و کاردانەوە دەروونیەکان (تووڕەیی و بێ ئۆقرەیی و کەمی ئاگایی و تەرکیز...) وە کاردانەوە ڕەفتاریەکان (زەحمەتی لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و دەربڕینی تووڕەیی بەرامبەر کەسانی تر).

٣- **هەڵکردن (Coping)** واتا سود وەرگرتن لە سەرچاوە و توانا بەردەستەکان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ باردودۆخەکە کە بووەتە هۆی فشار (Millones, 2019, 29).

دەتوانین ئەم مۆدێل یاخود بیردۆزەی سەرەوە بەم شێوەیەی خوارەوە روون بکەینەوە:

١- خوێندکار ڕووبەڕووی زنجیرەیەك داواکاری و ئەرك دەبێتەوە کە لە ژێر رۆشنایی هەڵسەنگاندنی خوێندکار بە فشارهێن دادەنرێن.

٢- ئەو فشارهێنانە (Stressors) ناهاوسەنگی لای خوێندکار دروست دەکەن و بە چەندان نیشانەی جۆراو جۆرەوە بە دیار دەکەون.

٣- ئەو ناهاوسەنگیە فشار لەسەر خوێندکار دروست دەکات کە کارێك ئەنجام بدات بۆ گەڕانەوە بۆ دۆخی هاوسەنگی (Castillo et al, 2018, 1759).

هۆکار و فاکتەرەکانی فشاری ئەکادیمی

چەند فاکتەرێك و هۆکارێك هەن کە ڕێگە خۆشکەرن بۆ ئەوەی خوێندکار تووشی فشاری ئەکادیمی بێت ئەوانیش:

١- **پێشبینی یە بەرزەکان بۆ ئەدائی ئەکادیمی:** خوێندکاران بۆ ئەنجامی ئەکادیمیان پێشبینی بەرز دادەنێن لەبەر ئەوەشە پێشبڕکێ دەکەن بۆ ئەوەی بەرزترین ئەنجام بەدەست بهێنن لە تاقیکردنەوەکاندا، بۆیەش خوێندکاران تووشی فشاری ئەکادیمی دەبن چونکە دەترسن پێشبینیەکانی خودی خۆیان دایانناوە پێیان نەهێتە دی (Ng, 2016, 532)، وە خوێندکاران لە شکست دەترسن چونکە ئەوان نایانەوێت نمرە ی نزم بەدەست بهێنن لە بابەتەکان و گاڵتەیان پێ بکرێت لە لایەن هاوڕێکانیانەوە (Batanianeh, 2013, 85).

٢- **زۆری ئەرکە ئەکادیمیەکان:** زۆری ئەرکە ئەکادیمیەکان و تاقیکردنەوەکان و نەبوونی کات بۆ پشودان دەبنە هۆی فشاری ئەکادیمی (Nandamari & Gowthami, 2011, 31)، ئەمە لە زانکۆکانی کوردستان بەدی دەکرێت کە لە زۆربەی زانکۆکاندا سیستەمی بۆلۆنیا پرۆسیس پەیرەو دەکرێت لەم سیستەمەشدا پێویستە خوێندکارن لە ماوەیەکی کەمدا چەندان وانە بخوێنن و زۆربەی نمرەکان لەسەر ئەوەیە کە دەبێت خوێندکاران ئەرك و پرۆژە و ڕاپۆرتەکانیان بە باشی ئەنجام بدەن و ئەمەش هۆکارە بۆ تووش بوونیان بە فشاری ئەکادیمی.

٣- **باوەڕەکان:** ئەو خوێندکارانەی وا بیر دەکەنەوە کە ناتوانن کۆنترۆڵی بارودۆخەکە بکەن ئەوا زیاتر فشار ئەزموون دەکەن. باوەڕ و بیرەکان دەربارەی خود کاریگەری هەیە لەسەر ئاستی فشار، باوەڕبوون بە خود ڕۆڵێکی گرنگی هەیە کە وادەکات عەقڵیەتی تاك بگۆڕێت بەرامبەر بارودۆخەکە (Octasya & Munawaroh, 2021, 29).

٤- کەسایەتی: کەسایەتی تاك دەکرێت ئاستی فشار دیاری بکات، ئەو خوێندکارانی کەسایەتیان گەشبینە ئاستی فشاریان کەمترە بەراورد بەو خوێندکارانەی کە کەسایەتییەکی ڕەشبینیان هەیە(Octasya & Munawaroh, 2021, 29).

٥- بروانامەی بەرز: ئەو کەسانەی ئاستی ئەکادیمیان بەرزە زیاتر لە لایەن خەڵکیەوە ڕێز لێگیراون بەراورد بەوانەی کە ئاستی ئەکادیمی و بڕوانامەیان بەرز نیە، ئەمەش هۆکارێکە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی فشاری ئەکادیمی (Octasya & Munawaroh, 2021, 29)..

٦- **لاوازی ستراتیجیەکانی هەڵکردن(poor coping strategies)** : هەڵکردن پرۆسەی بەڕێوەبردنی داخوازی و داواکاریەکانە، زۆربەی خەڵك دوو شێواز هەڵکردن بەکاردەهێنن بۆ ڕووبەڕووبونەوەی هەموو فشارێك ئەوانیش (Cazarus & Folkman, 1984, 165):

أ- **هەڵکردنی ڕووەو کێشە (Problem- focused coping):** تیایدا تاك هەوڵ دەدات کێشەکە چارەسەر بکات یاخود سەرچاوەکی فشارەکە نەهێڵێت.

ب- **هەڵکردن ڕووەو هەڵچوون (Emotion – focused Coping)** هەوڵێکە بۆ کەمکردنەوەی یاخود لابردنی هەڵچوونە ناخۆشەکان کە پەیوەستن بە ڕووداوە فشاراویەکە.

هەندێك خوێندکار ئاگادار نین سەبارەت بە ڕێگا کاریگەرەکان بۆ مامەڵەکردن یان هەڵکردن لەگەڵ فشاردا لە ئەنجامدا ئەزموونی دەرەنجامی نێگەتیف تر دەکەن لە چاو ئەو خوێندکارانەی کە ستراتیجیەتی باشتر بەکار دەهێنن(Cazarus & Folkman, 1984, 165)). بەم شێوەیە لاوازی لە بەکارهێنانی کارامەیی و ستراتیجیەکانی هەڵکردن دەبێتە هۆی ئەزموونکردنی فشاری ئەکادیمی زیاتر لای خوێندکاران. وە بەگوێرەی (Redwa et al, 2009)

ئەوەیان پیشانداوە کە هەندێك لە خوێندکاران رێگا هەڵکردنی نەگونجاو بەکاردەهێنن کاتێك رووبەرووی بارودۆخێکی فشاراوی دەبنەوە ئەمەش وا دەکات فشاریان زیاتر بێت و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و ئەدائیان دابەزیت(Redhwa et al, 2009, 11).

هەروەها (Kaur, 2019, 185) هەندێك هۆکاری تری باسکردووە لە توێژینەوەکەیدا وەك پۆلی نەگونجاو، تاقیکردنەوەکان، پەستان لەلایەن خێزانەوە، داواکاریە ئەکادیمیەکان، پەیوەندی هاوڕێیان، ترس لە شکست، ئەرکی ماڵەوەی زۆر، پەستان بۆ بەدەست هێنانی نمرەی بەرز، ململانێ لەگەڵ مامۆستاکان، خواردنی خراپ و کەمی خەو، پەستان بۆ بەدەست هێنانی قبوڵکردن.

نیشانەکانی فشاری ئەکادیمی:

خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، کێشە رەفتاریەکان، تووڕەیی ئەوانە ئەو کێشانەن کە ئاماژەی پێکراوە لە لایەن ئەو خویندکارانەی کە ئاستی فشاری ئەکادیمیان بەرزە (Verma, Sharma & Larson, 2020, 502). نەبوونی توانای تەرکیز و ترس لە شکست و هەڵسەنگاندنی نێگەتیف بۆ داهاتوو (Busari, 2012, 7). وە ئەنجامدانی ڕەفتاری مەترسیدار وەك خواردنەوەی کهول و دەرمانەکان و چالاکی سێکسی رێگە پێنەدراو و ناچالاکی جەستەیی و کەم خواردن و خەوی ناتەندروست (Bennet & Holloway, 2014, 450).

وە هەروەها فشار چەندەها وەڵام دروست دەکات لە زۆربەی لایەنەکانی ژیانی تاکدا وەك ئەو کاردانەوانەی خوارەوە:

١- **کاردانەوەی فسیۆلۆجی:** وەك بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، خێرا لێدانی دڵ، ئارەقکردنەوە، سەرئێشە ، زیادبوون یان کەمبوونەوەی کێش، ئازاری جەستە و دابەزینی کوالێتی خەو و لەرزین.

٢- **نیشانە و کاردانەوەی مەعریفی:** وەك بیری نێگەتیف، نیگەرانی، هەستکردن بە لەدەستدانی کۆنترۆڵ، وە هەستی نێگەتیف وەك (تورەیی، ئاڵۆزی، ترس، دڵەڕاوکێ، وە هەستکردن بە تاوان).

٣- **کاردانەوەی ڕەفتاری**: وەك گریان، خراپ بەکارهێنانی خود و ئەوانی تر و جگەرەکێشان (Garett et al, 2017, 332).

٤- **کاردانەوە و نیشانە هەڵچوونیەکان**: وەك بێ ئارامی و دڵەڕاوکێ، خەم و خەمۆکی، بەهۆی ئەرکە ئەکادیمیەکانەوە و هەستکردن بەوەی رێزگرتن لە خود نزم بۆتەوە و یاخود هەستکردن بە بێ توانایی لە جێبەجێکردنی ئەرکە پەروەردەیی وئەکادیمیەکان(Octasya & Munawaroh, 2021, 29).

ستراتیجیەکانی هەڵکردن لەگەڵ فشاری ئەکادیمی :

(Kaur) لە توێژینەوەکەیدا باسی لەو ستراتیجیانەی خوارەوە کردووە کە یارمەتی خوێندکار دەدات بۆ هەڵکردن لەگەڵ فشاری ئەکادیمیدا:

١- خواردنی باش

٢- ڕاهێنان

٣- خەوتنی باش

٤- دانانی ئامانجی واقیعی وگەشبینی و بنیادنانی نەرمی دەروونی.

٥- فێربونی کارامەیەکانی بەڕێوەبردنی فشار وەک تەکنیکەکانی خاو بونەوە و چارەسەرکردنی کێشە

٦- ڕێکخستنی ئەرکەکان (Kaur, 2019, 186).

هەروەها هەر بە پێی هەمان سەرچاوە قوتابخانە و دەزگا پەروەردەیی و زانکۆکان دەتوانن ئەم ستراتیجیەتانەی خوارەوە بگرنەبەر بۆ کەمکردنەوەی فشاری ئەکادیمی:

١- کەمتر تەرکیز کردنە سەر نمرە و گرنگی دان و تەرکیز کردنە فێربوون و تێگەیشتن.

٢- ناسینی ئەو خوێندکارانەی ئاستی فشاری ئەکادیمیان بەرزە.

٣- هێنانە ناوی پرۆگرامی پەروەردەکردن دەربارەی فشاری ئەکادیمی بۆ ناو پەیرەو و پرۆگرامی خوێندن.

٤- گۆڕینی رێو شوێن و رێکاریەکانی ئەرکی ماڵەوە.

٥- کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە.

٦- پشتگیری کردنی خوێندکاران.

توێژینەوەکانی لەوەو پێش:

توێژینەوەی (Yumba, 2008)

بە ناونیشانی **(فشاری ئەکادیمی (خوێندکارانی زانکۆ) بە نمونە)**

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە زانینی سەرچاوەکانی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ، لەم توێژینەوەیەدا ڕاپرسی بەکارهات کە تیایدا (٣٣) بارودۆخی فشاراوی ئاماژەی پێکرا بوو کە بۆ (٤) لایەن پۆلێن کرابوون ئەوانیش لایەنەکانی (پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر، کەسی، ئەکادیمی ، وە ژینگەیی) ، سامپڵی ئەم توێژینەوەیە پێکهات بوو لە (١٠٠) خوێندکاری نێر و مێ، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە دەریخست کە سەرچاوەی یەکەمی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکاران زۆری ئەرکەکانی کۆرسی خوێندنە و پرۆسەکانی هەڵسەنگاندنی ئەکادیمیە (Yumba, 2008, 1).

توێژینەوەی (Yikealo, Tareke& Karvinen, 2018)

بە ناونیشانی **(ئاستی فشاری ئەکادیمی لە لای خوێندکارانی زانکۆ (کۆلێژی پەروەردە))**

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە زانینی ئاستی فشار لای خوێندکارانی زانکۆ. لەم توێژینەوەیەدا ڕاپرسی فشاری ئەکادیمی بەکارهاتووە کە پێکهاتبوو لە لایەنەکانی (دەروونی، کۆمەڵایەتی، فسیۆلۆجی، ئەکادیمی، ژینگەیی). سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (١٢٣) خوێندکار، دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە فشاری خوێندکاران لە ئاستێکی ناوەندایە و فشارهێنە ئەکادیمی و ژینگەییەکان زۆترین بەشداریان هەیە لە دروستکردنی فشار لای خوێندکاردا(Yikealo, Tareke & Karvinen, 2018, 1).

توێژینەوەی (Omer et al, 2019)

بە ناونیشانی **(فشاری ئەکادیمی درکپێکراو لای خویندکارانی زانکۆی تەکنەلۆجی مالیزیا)**

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە زانینی ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ، لەم توێژینەوەیەدا ڕاپرسی فشاری ئەکادیمی بەکارهات ، سامپڵی ئەم توێژینەوەیە پێکهات بوو لە (١٠٠) خوێندکاری نێر و مێ، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە دەریخست کەخوێندکاران ئاستێکی بەرزی فشاری ئەکادیمیان هەیە لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکان و پەستانی هاوڕێیان (Omer et al, 2019, 115).

توێژینەوەی (Adom, Esdel, Chukwuere, 2020)

بە ناونیشانی **(فشاری ئەکادیمی لە دەزگاکانی خوێندنی باڵا لەغانا)**

ئامانج لەم توێژینەوەیە زانینی سەرچاوە و هۆکارەکانی فشاری ئەکادیمی بوو لە پەیمانگاکان، و وە پێشنیازکردنی کاریگەرترین میکانزمەکانی هەڵکردن لەگەڵ فشاردا، لەم توێژینەوەیدا پێوەرەکانی ڕاپرسی و چاوپێکەوتن و گفتوگۆی بە گروپ ئەنجامدراوە، سامپڵی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە (٤٧٨) بەشداربوو کە پێك هاتبوون لە (٧٤) مامۆستا و (٤٠٤)خوێندکار. ئەنجامەکان دەریانخست نەبوونی پلان بۆ کارەکان و دواخستنی کارەکان و ئەرکەکان بۆ کۆتا بەروار و کەمتەرخەمی و خواردنی خراپ و خەوتن و خووەکانی ڕاهێنان و ئامانجی ناواقیعی هۆکاری سەرەکین بۆ دروستبوونی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکاران، وە کاریگەرترین ستراتیجیەکان کە لەم توێژینەوەیدا پێشنیازکراوە بریتی بوون لە دانانی ئامانجی واقعی و پلاندان و ڕاهێنان و خاوبوونەوە و خواردنی تەندروست و خووی خەوتنی باش (Adom, Esdel, Chukwuere, 2020, 321).

توێژینەوەی (Azahuanch et al, 2021)

به ناونیشانی **(فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی خوێندنی باڵا لە زانکۆ تایبەتیەکاندا لە ماوەی کۆڤید ١٩)**

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە پێوانەکردنی ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی خوێندنی باڵا لە چوارچێوەی قەیرانی کۆڤید ١٩، پێوەری بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیدا بریتی بوو لە (SISCO inventory for the academic stress) و سامپڵی ئەم توێژینەوەیە پێك هاتبوو لە (٤٠٦) خوێندکاری ماستەر و دکتۆر، ئەنجامەکان دەریانخست کە (٩٣%) خوێندکاران فشاری ئەکادیمیان هەیە و ئاستی فشارەکەشیان بەرزە و وە دیارترین فشارهێنە سەرەکیەکان لای خوێندکاران زۆری چالاکییە ئەکادیمیەکانە ، وە دیارترترین نیشانە دلەڕاوکێ و بێ ئومیدی و خەفەتە، وە بەربڵاوترین ستراتیجیەت کە خوێندکاران بەکاری دەهێنن هەوڵدانە بۆ چارەسەرکردنی دۆخەکەیە کە فشاری دروست کردووە (Azahuanch et al, 2021, 1951).

چوارچێوەی مەیدانی توێژینەوە

ڕێبازی توێژینەوەکە:

میتۆدی ئەم توێژینەوەیە وەسفی یە، و ڕێکاریەکانی توێژینەوە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

کۆمەڵگای توێژینەوە:

کۆمەڵگای توێژینەوە پێکهاتووە لە خوێندکارانی زانکۆ لە هەردوو زانکۆی ڕاپەڕین و کۆیە بۆ ساڵی خوێندنی ٢٠٢١-٢٠٢٢ کە ژمارەی گشتی خوێندکارانی زانکۆیە کۆیە (٤٤٠٦) خوێندکارە وە ژمارەی گشتی خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین (٤١١٩) خوێندکارە.

نموونەی توێژینەوە:

توێژەران بەشێوەی هەڕەمەکی سادە لە ڕێگای (Google Forms) نمونەی توێژینەوەکەیان وەرگرتووە بەم شێوەیەی خوارەوە:

آ. نموونەی جێبەجێکردنی سەرەتایی و دەرهێنانی ڕێژەی جێگیری پێوەری توێژینەوە، کە (40) خوێندکاری زانکۆ بوون (20 خوێندکاری زانکۆی کۆیە، 20 خوێندکاری زانکۆی ڕاپەڕین).

ب. نموونەی جێبەجێکردنی کۆتایی و بەدەست هێنانی ئەنجامەکانی توێژینەوە، کە (٤٣٩) خوێندکاربوو(٢٩٨ خوێندکاری زانکۆی ڕاپەڕین) و ١٤١خوێندکاری زانکۆی کۆیە)، بڕوانە خشتەی ژمارە (١).

خشتەی (١)

زانکۆ	ژمارە	کۆی گشتی
ڕاپەڕین	٢٩٨	٤٣٩
کۆیە	١٤١	

پێوەری توێژینەوە:

توێژەران پێوەری (فشاری ئەکادیمی) بەکارهێناوە کە لە لایەن (Barraza, ٢٠٠٦) دروستکراوە و بنیادناراوە، پێوەرەکە سەرەتا بە پرسیاری بەڵێ و نەخێر دەست پێ دەکات بۆ پرسیاری ئایە هەست بە فشار دەکەیت؟ دواتر بە پرسیاری ئاستی فشارەکەت چەندە؟ (لە١ تا ٥) دانراوە، وە لە (٢٦) برگە پێکهاتووە لەگەڵ سێ ڕەهەند کە بریتین لە (فشارهێنەکان کە لە ٨ برگە پێکهاتووە، نیشانەکانی فشار لە ١٤ برگە پێکهاتووە، هەڵکردن لەگەڵ فشار لە ٤ برگە پێکهاتووە)، وە (٥) بژاردەی وەڵامدانەوەی هەیە ئەوانیش (هەمیشە، زۆربەی جار، هەندێک جار، زۆر بە دەگمەن، هەرگیز) بەهای بژاردەکان بریتییە لە (١،٢،٣،٤،٥) بەهەمان ڕیزبەندی، بڕوانە پاشکۆی ژمارە (٣).

دیاریکردنی ڕاستگۆی پێوەر (Validity):

ڕاستگۆی بەواتای ئەوەدێت کە پێوانەکە ئەوشتە پێوانە بکات کە بۆی ئامادەکراوە (الزغول،٢٠١٢، لا ٣٣٨).

أ.ڕاستگۆی وەرگێڕان (Translation Validity):

بەمەبەستی دیاریکردنی ڕاستگۆی وەرگێڕان پێوەرەکە درابە چەند شارەزایەك هەروەك لە پاشکۆی ژمارە (٢) ڕونکراوەتەوە، کە ئەوانیش شارەزایەکی زمانی ئینگلیزی کە کوردی بەباشی دەزانێت بۆ ئەوەی پێوەرەکە وەرگێڕێتە سەر زمانی کوردی، پاشان کوردییەکە درابە کەسێکی شارەزا لە زمانی ئینگلیزی کە کوردی بەباشی دەزانێت، بۆئەوەی وەریگێڕێتە سەر زمانی ئینگلیزی، دواتر پێوەرەکە بەزمانی ئینگلیزی (ئەصڵیەکە) لە گەڵ پێوەرەکە بەزمانی ئینگلیزی (وەرگێڕدراوەکە) درا بەکەسێکی دیکەی شارەزا لە زمانی ئینگلیزی بۆ ئەوەی ڕادەی لەیەك چونی برگەکان دەستنیشان بکات بۆ دڵنیابوون لە ڕاستگۆی وەرگێڕانەکە ، ، دوای بەراوردکردنی ئینگلیزیە (ئەصڵیەکە) وئینگلیزیە (وەرگێڕدراوەکە)، توێژەران لێکچوونێکی بەهێزیان دۆزییەوە لە نێو ناوەرۆکەکانیان، کە ئەمەش ڕاستگۆی وەرگێڕانی برگەکانی پێوەرەکە دەسەلمێنێت.

ب. ڕاستگۆی ڕواڵەتی (Face Validity):

ڕاستگۆی ڕواڵەتی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پێوانەکە بەڕاستی چی دەپێوێت، هەروەها بڕیاردانە دەربارەی ئەوەی کە برگەکانی پێوانەکە پەیوەندیان بە گۆڕاوەکەوە هەیە وەک ئەوەی لە ڕواڵەتدا دەردەکەوێت، ئەگەر برگەکانی تاقیکردنەوەکە یان پێوانەکە بە ڕوونی دەرکەوت ئەوە دەپێوێت کە پلانی بۆدانراوە بیپێوێت لە ڕواڵەتدا ئەوە دەتوانین بڵێین کە ڕاستگۆی ڕواڵەتی هەیە (Swerdlik, 2009, 174).بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاسگۆیەو دڵنیابوون لە گونجانی برگەکانی پێوەرەکە توێژینەوە لە پێوانەکردنی فشاری ئەکادیمی، توێژەران پێوەری توێژینەوەکەیان پێشکەشی چەند پسپۆڕێکی پەروەردەو دەروونزانی کرد کە ژمارەیان (٣ پسپۆر) بوو، بڕوانە پاشکۆی ژمارە (٢)، وە

به بووچونی پسپۆران سەرجەم برگەکان وەک خۆیان مانەوە بێ گۆڕانکاری، بەشێوەی کۆتایی هەر (٢٦) برگەکە وەک خۆی مایەوە.

دیاریکردنی جێگیری پێوانە (Reliability):

جێگیری واتا ووردی و چونیەکی پێوانە و برگەکانی (ابوعلام، ٢٠٠٤، لا٢٤٩).توێژەران جێگری پێوەرەکەیان دۆزیەوە بە ڕێگەی (چونیەکی ناوەکی – الاتساق الداخلي) بە بەکارهێنانی تەکنیکی ئاماری (ئەلفا کرونباخ Cronbachs' Alpha) پاش جێبەجێکردنی پێوەرەکە بەسەر نموونەی جێ بەجێ کردنی سەرەتایی کە (40 خوێندکاری زانکۆ) بوون، دەرکەوت ڕێژەی جێگیری پێوەرەکە بریتی بوو لە (0.89) کە ئەمەش جێگیریەکی بەرزە.

ئامرازە ئامارییەکان:

سەرجەم ئامارییەکانی ئەم توێژینەوەیە بە هەگبەی ئاماری (Spss) ئەنجامدراون و تیایدا ئەم تەکنیکانەی ئاماری بە کار هاتوون (ئەلفا کرونباخ Cronbachs' Alpha، دووبارەبوونەوە Frequency، ڕێژەی سەدی percent).

خستنەڕووی ئەنجامەکانی توێژینەوە و شیکردنەوەیان:

ئامانجی یەکەم: زانینی ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ.

سەبارەت بە پرسیاری یەکەم کە ئایە هەست بە فشاری ئەکادیمی دەکەی؟ بە ڕێژەی (80.4%) خوێندکاران بە بەڵێ وەڵامی پرسیارەکەیان داوەتەوە کە ئەمەش ڕێژەیەکی بەرزە و وە تەنها (19.6%) وەڵامیان بە نەخێر داوەتەوە بڕوانە خشتەی ژمارە (2).

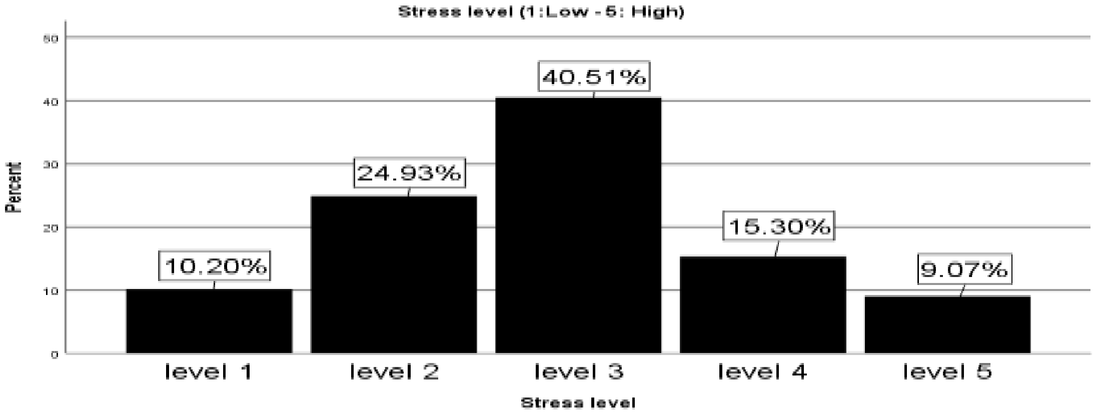
خشتەی (2)

ئایا فشارت هەیە		دووبارەبووەوە	ڕێژەی سەدی
	بەڵێ	353	80.4 %
	نەخێر	86	19.6 %
	کۆی گشتی	439	100.0

دواتر توێژەران هەستان بە جیاکردنەوەی داتای ئەو خوێندکارانەی کە بە بەڵێ وەڵامیان دابۆوە کە ڕێژەکەی لە (80.4%) بوو وە ژمارەیان (٣٥٣) خوێندکار بوو وەک لەم خشتەی خوارەوە دەبینرێت توندی ئاستی فشاری ئەکادیمیان بە ڕێژەی (**24.9%**) و (**40.5%**) و (**15.3%**) لە ئاستی (2) و (3) و (4) پیشان داوە ئەمەش دەری دەخاتە ڕێژەیەکی بەرزە.بڕوانە خشتەی ژمارە (٣).

خشتەی (٣)

ڕێژەی ئاستی فشاری ئەکادیمی لە (١: نزم – ٥: بەرز)		
ئاستی فشار	**دووبارەبووەوە**	**ڕێژەی سەدی**
ئاستی ١	36	10.2
ئاستی ٢	88	24.9
ئاستی ٣	143	40.5
ئاستی ٤	54	15.3
ئاستی ٥	32	9.1
کۆی گشتی	353	100.0



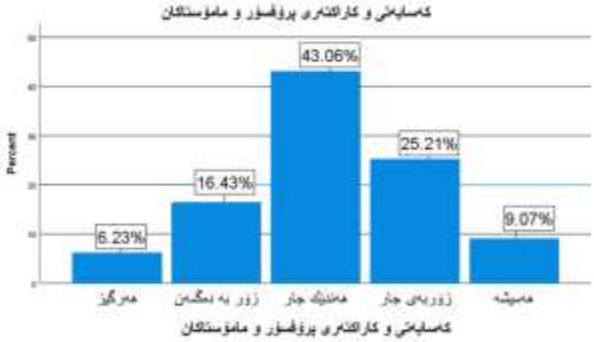
وە بە بۆچوونی توێژەرانیش هەر وەک لە گرفتی توێژینەوە ئاماژەی پێکراوە ژیانی زانکۆ دەکرێت زۆربەی جار سەرچاوەی فشار بێ، داخوازیەکانی سیستەمی پەروەردەیی تا دێت زیاتر قورس دەبێت، بەشێوەیەکی بەردەوام وا پێویست دەکات تاک دووبارە خۆی رێک بخاتەوە ، خوێندکاران بەرپرسیارەتیان هەیە بەرەو بەجێهێنانی ئەرکە ئەکادیمیە توندەکان هەندێک جار لە چوارچێوەی کاتێکی سنوردار و دیاریکراودا، وە لەوانەیە ئەزموونی ئەرک و واجبی زۆر بکەن . وە ئەم ئەنجامەش هاوشێوەی هەریەک لە توێژینەوەکانی (Azahuanch et al, 2021) (Omer et al, 2019) بوو.

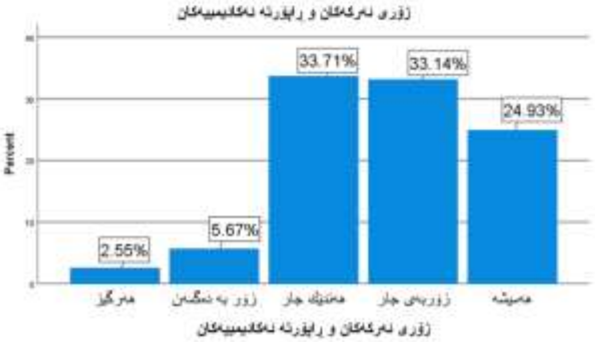
ئامانجی دووەم: زانینی باوترین فشار هێنەکان؟

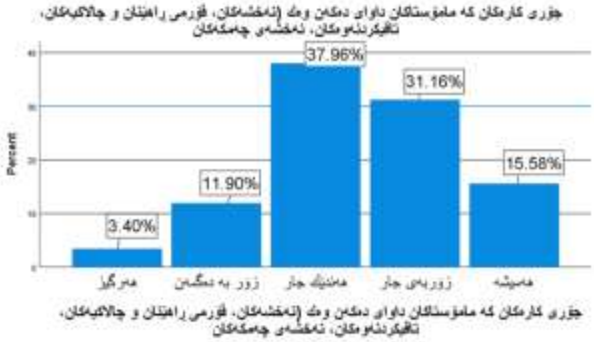
لە خشتەی ژمارە (4) دەردەکەوێت فشارهێنەکان لای سامپڵی توێژینەوەکە بریتین لەوانەی خوارەوەن: ١. زۆری ئەرکەکان و راپۆرتە ئەکادیمییەکان، فشار دروست دەکات بە رێژەی (91.78%) بۆ خوێندکارەکان ٢.کەسایەتی و

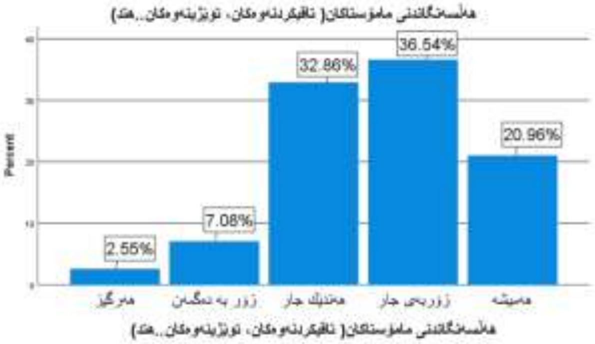
کاراکتەری پرۆفیسۆر و مامۆستاکان ، فشار دروست دەکات بە رێژەی (77.34%) بۆ خوێندکارەکان ٣.هەڵسەنگاندنی مامۆستاکان(تاقیکردنەوەکان، توێژینەوەکان..هتد)، فشار دروست دەکات بەرێژەی (90.36%) بۆ خوێندکارەکان ٤.جۆری کارەکان کە مامۆستاکان داوای دەکەن وەك (نەخشەکان، فۆرمی راهێنان و چالاکیەکان، تاقیکردنەوەکان، نەخشەی چەمکەکان....هتد)، فشار دروست دەکات بە رێژەی (84.97%) بۆ خوێندکارەکان ٥.تێنەگەیشتن لەو بابەتانەی کە لە پۆلدا باسدەکرێن، فشار دروست دەکات بەرێژەی (79.6%) بۆ خوێندکارەکان ٦.بەشداریکردن لە پۆلدا (وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، پیشاندانی ئەرکەکان)، فشار دروست دەکات بەرێژەی (67.7%) بۆ خوێندکارەکان ٧.کەمی کات بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان، فشار دروست دەکات بە (85.27%) بۆ خوێندکارەکان .بڕوانە ئەم خشتەی خوارەوە.

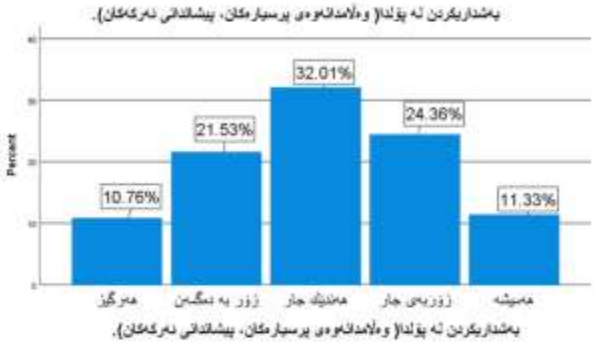
خشتەی (4)

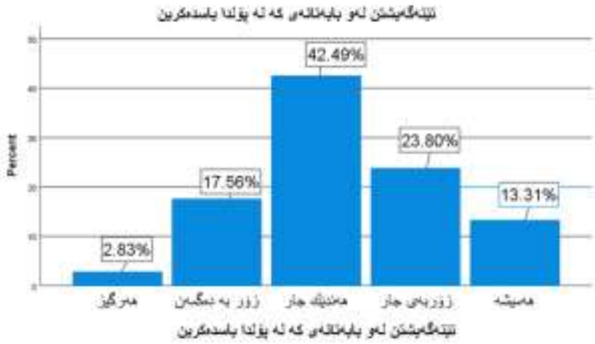


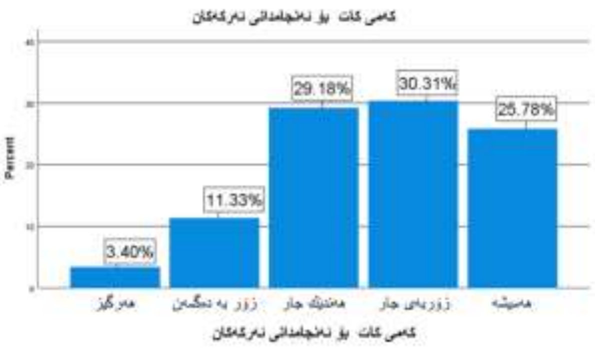












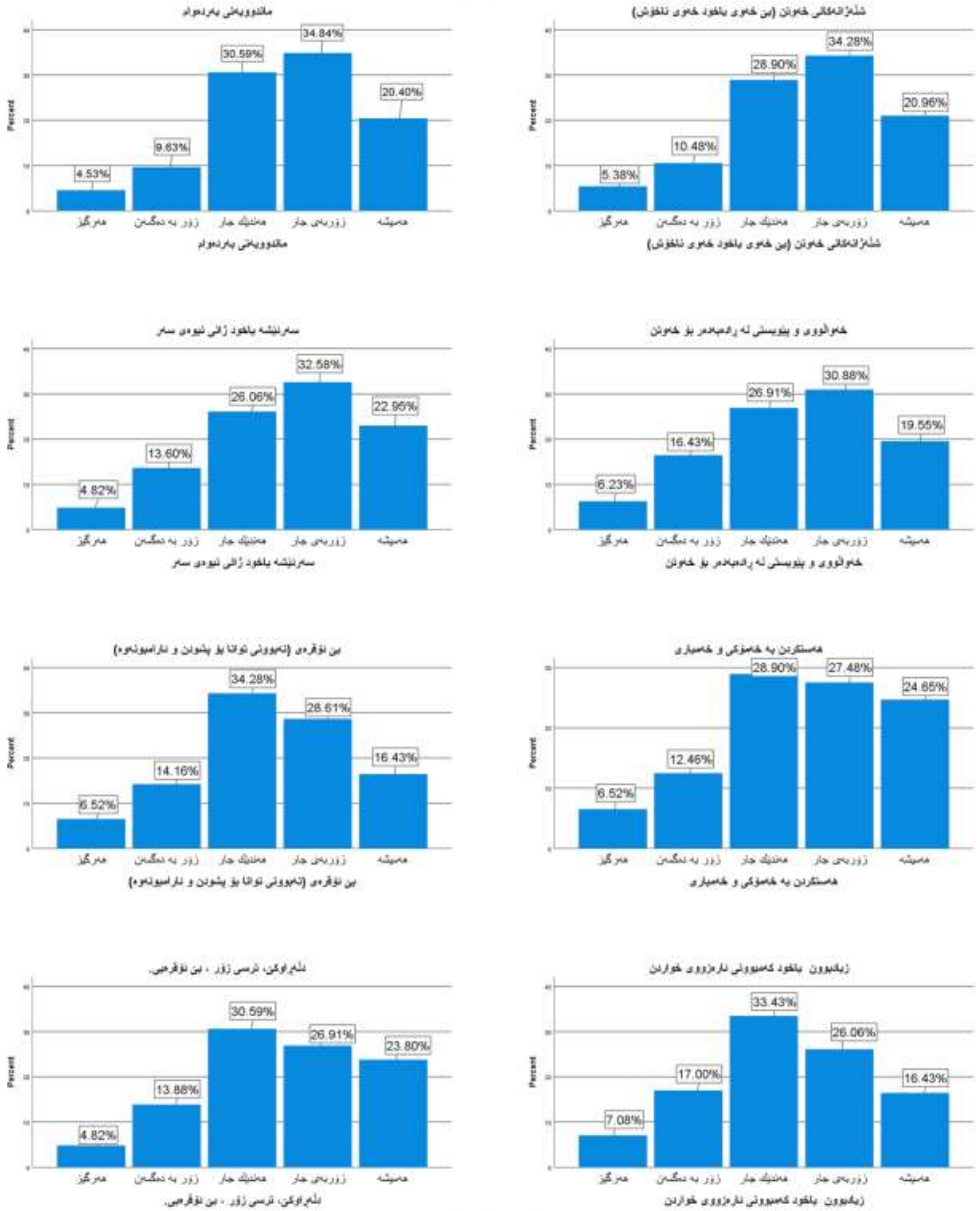
خشتەی (4)

کەواتە باوترین فشارهێنەکان بریتین لە : (١. زۆری ئەرکەکان و ڕاپۆرتە ئەکادیمییەکان بە ڕێژەی (91.78%) ٢.هەڵسەنگاندنی مامۆستاکان (تاقیکردنەوەکان، توێژینەوەکان..هتد بە ڕێژەی (90.36%) ٣. کەمی کات بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان بە ڕێژەی (85.27%). وە بە پێی توێژینەوەی (Alsulami et. al, 2018) دەرکەوتووە کە بەربڵاوترین فشارهێنەرەکان لە ژینگەی ئەکادیمی دا بریتین لە سیمنارات، ئەرکی زۆری ئەکادیمی ، نەبوونی کات و تاقیکردنەوەکان (Alsulami et. al, 2018, 159-160).وە ئەم ئەنجامەش هاوشێوەی ئەنجامی توێژینەوەکانی (Yumba, 2008) و (Omer et al, 2019) و (Azahuanch et al, 2021). وە بە بۆچوونی توێژەرانیش لەوەیە خوێندکاران بە هۆی کەمی ئەزموونیانەوە بێت لە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ تاقیکردنەوەکان و ئەرکەکانی ڕۆژانە و هەفتانەو و مانگانە و..هتد وە نەبوونی پلانێکی گونجاو ڕێک بۆ دابەشکردنی کاتەکانیان بۆ ئەرکە ئەکادیمیەکانیان کە ئەمانەش وا دەکات نەتوانن زاڵ بن بەسەر بەربەستەکان و دابەزینی ئاستی ئەکادیمیان .

٣- زانینی باوترین نیشانەکانی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکاران.

بە سەیرکردنی خشتەی ژمارە (٥) ڕوونە کە ئەم نیشانانە لای سامپڵی توێژینەوە ڕوودەدەن کاتێک لە ژێر فشاردان ئەوانەی خوارەوەن: ١. ماندوویەتی بەردەوام، بەڕێژەی (85. 83%) لای خوێندکارەکان ڕوودەدات٢. شڵەژانەکانی خەوتن (بێ خەوی یاخود خەوی ناخۆش)، بەڕێژەی (84.14%) لای خوێندکارەکان ڕوودەدات ٣. سەرئێشە یاخود ژانی نیوەی سەر، بەڕێژەی (81.59%) لای خوێندکارەکان ڕودەدات ٤. خەواڵووی و پێویستی لە ڕادەبەدەر بۆ خەوتن، بەڕێژەی (77.34%) لای خوێندکارەکان ڕوودەدات ٥. بێ ئۆقرەی (نەبوونی توانا بۆ پشودن و ئارامبونەوە)، بەڕێژەی (79.32%) لای خوێندکارەکان ڕوودەدات.6. هەستکردن بە خەمۆکی و خەمباری، بەڕێژەی (81.03%) لای خوێندکارەکان ڕوودەدات ٧. دڵەڕاوکێ، ترسی زۆر ، بێ ئۆقرەیی، بەڕێژەی (81.3%) لای خوێندکارەکان ڕوودەدات ٨.زیادبوون یاخود کەمبوونی ئارەزووی خواردن، بەڕێژەی (75.92%) لای خوێندکارەکان ڕوودەدات.بڕوانە خشتەی ژمارە (٥).

خشتەی (5)



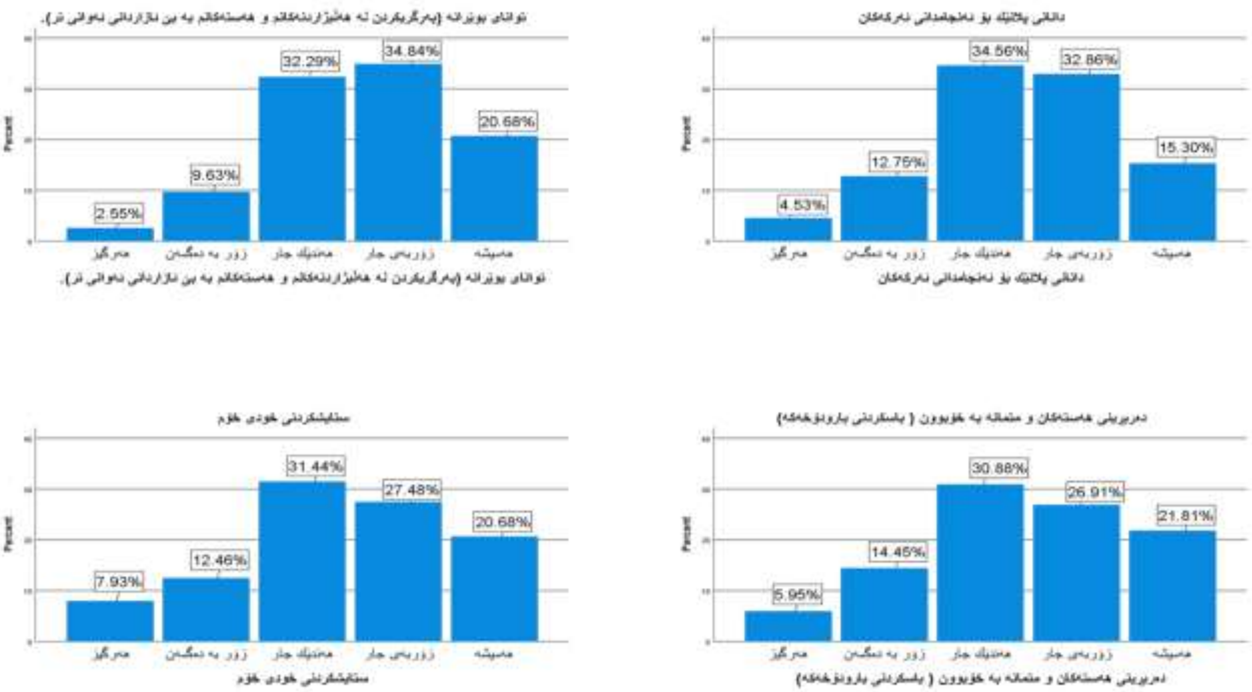
خشتەی (5)

کەواتە باوترین نیشانەکانی فشاری ئەکادیمی لای سامپڵی توێژینەوەوە بریتی لەمانە ١.ماندوویەتی بەردەوام بە ڕێژەی (85.83%) ٢. شڵەژانەکانی خەوتن (بێ خەوی یاخود خەوی ناخۆش) بەڕێژەی (84.14%) ٣. سەرئێشە یاخود ژانی نیوەی سەر بەڕێژەی (81.59%) ٤. هەستکردن بە خەمۆکی و خەمباری بە ڕێژەی (81.01%) ٥. دڵەڕاوکێ، ترسی زۆر ، بێ ئۆقرەیی بە ڕێژەی (81.1%). ئەم ئەنجامەش هاوتەریبە لەگەڵ توێژینەوەی پێشووی (Azahuanch et al, 2021). وە بە بۆچوونی توێژەرانیش ئەم ئەنجامە لەوەیە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە خوێندکار لە کاتی خوێندنی زانکۆی ڕووبەڕووی زۆرترین ئەرک و پێداویستی خوێندن دەبێتەوە جگە لەبوونی تاقیکردنەوەکان و پابەندبوون بە دەوامی خوێندن کە هەموو ئەوانەش فشارهێنن بۆ خوێندکار و کاتێک تاک لە ژێر فشار دا دەبێت یاخود ڕووبەڕووی فشار دەبێتەوە کۆمەڵێک نیشانە و کاردانەوەی جەستەی و ڕەفتاری و دەروونی و هەڵچوونی تێیدا ڕوودەدات.

ئامانجی چوارەم: زانینی باوترین ستراتیجیەکانی هەڵکردن لەگەڵ فشاری ئەکادیمی

هەر وەک دەردەکەوێت ستراتیجیکانی هەڵکردن لەگەڵ فشاری ئەکادیمی بەو شێوەیە بوو لای سامپڵی توێژینەوەکە : ١. توانای بوێرانە (بەرگریکردن لە هەڵبژاردنەکانم و هەستەکانم بە بێ ئازاردانی ئەوانی تر)، بە ڕێژەی (87.81%) بوو لای خوێندکارەکان ٢. دانانی پلانێك بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان، بەڕێژەی (82.72%) بوو لای خوێندکارەکان ٣. ستایشکردنی خودی خۆم، بەڕێژەی (79.6%) بوو لای خوێندکارەکان ٤. دەربڕینی هەستەکان و متمانە بە خۆبوون (باسکردنی بارودۆخەکە)، بەڕێژەی (79.6%) بوو لای خوێندکارەکان، بڕوانە خشتەی ژمارە (٦).

خشتەی (6)



خشتەی (6)

کەواتە بەربڵاوترین ستراتیجیەت لای سامپڵی توێژینەوەکە کە بەکاری دەهێنن بۆ هەڵکردن لەگەڵ فشاری ئەکادیمی ئەم دوو ستراتیجیەتە بوو: ١. توانای بوێرانە (بەرگریکردن لە هەڵبژاردنەکانم و هەستەکانم بە بێ ئازاردانی ئەوانی تر) بە ڕێژەی (87.81%) ٢. دانانی پلانێك بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان بە ڕێژەی (82.72). ئەم ئەنجامەش هاوشێوەی ئەنجامەکانی توێژینەوەی پێشووی (Adom, Esdel, Chukwuere, 2020) ە. وە بە بۆچوونی توێژەران هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی دانانی پلان و دانانی ئامانجی واقعی و باوەڕبەخۆبوون و سود وەرگرتن لە سەرچاوە و توانا بەردەستەکان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ باردودۆخەکە کە بۆتە هۆی فشار لەوانەیە هۆکارێک بێت بۆ کەمکردنەوەی نائارامی دەروونی و نزمبونەوەی ئاستی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ.

دەرئەنجامەکان:

١.خوێندکارانی زانکۆ ئاستی فشاری ئەکادیمیان بەرزە.

٢. باوترترین فشارهێنەکان لای خوێندکارانی زانکۆ بریتین لە (زۆری ئەرکەکان و ڕاپۆرتە ئەکادیمییەکان، هەڵسەنگاندنی مامۆستاکان(تاقیکردنەوەکان، توێژینەوەکان..هتد، کەمی کات بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانیان).

٣. باوترین نیشانەکانی فشاری ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ بریتین لە (ماندوویەتی بەردەوام، شڵەژانەکانی خەوتن، بێ خەوی یاخود خەوی ناخۆش، سەرئێشە یاخود ژانی نیوەی سەر، هەستکردن بە خەمۆکی و خەمباری، دڵەڕاوکێ، ترسی زۆر، بێ ئۆقرەیی.

٤.بەربڵاوترین ستراتیجیەت کە خوێندکارانی زانکۆ بەکاری دەهێنن بۆ هەڵکردن لەگەڵ فشاری ئەکادیمی بریتین لە (بەرگریکردن لە هەڵبژاردنەکانم و هەستەکانم بە بێ ئازاردانی ئەوانی تر، دانانی پلانێك بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانیان).

ڕاسپاردەکان:

لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە، توێژەران ئەم ڕاسپاردانە پێشکەش دەکەن:

١. ڕێکاری پێکهێنانی خول بۆ پەرەپێدانی تواناکانی خوێندکاران بۆ کەمکردنەوەی فشاری ئەکادیمی.
٢. پێشکەشکردنی ڕێنمایی پەروەردەیی بۆ خوێندکاران بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەرك و داواکاریە ئەکادیمیەکان.
٣. پێشکەشکردنی ڕێنمایی دەروونی بۆ خوێندکاران بە مەبەستی کەمکردنەوەی فشاری ئەکادیمی
٤. زانکۆکانی هەرێمی کوردستان بەگشتی و زانکۆی ڕاپەڕین و کۆیەش بە تایبەتی پلانێکی ئەوتۆ دابنێن بۆ دابینکردنی ژینگەیەکی گونجاوی پۆل و پەروەردە کە وا بکات خوێندکاران کەمتر هەست بە فشار بکەن.

پێشنیارەکان:

لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە، توێژەران ئەم پێشنیارانە پێشکەش دەکەن:

١. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لە زانکۆکانی ترو قۆناغەکانی تری خوێندن.
٢. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لەگەڵ گۆڕاوەکانی تری وەک: تەندروستی دەروونی، گونجاندنی ئەکادیمی، دەستکەوتی خوێندن، کارامەییەکانی بەڕێوەبردنی کات.
٣. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی بەراوردکردن لە نێوان ئەو خوێندکارانەی کە فشاری ئەکادیمیان بەرزە و ئەو خوێندکارانەی فشاری ئەکادیمیان نزمە.

سەرچاوەکان:

سەرچاوە عەرەبیەکان

أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٤). **مناهج البحث في العلوم النفسية التربية**.القاهرة: دار النشر للجامعات.

ألزغول، عماد عبدالرحيم (٢٠١٢). **مبادئ علم النفس التربوي**. ط٢، الأردن:دار الكتاب الجامعي.

جمال، حنان. (٢٠١٥). **أنماط دعم اعضاء هيئة تدريس لطلاب الدراسات العليا و علاقتها بالإجهاد الاكاديمي في ضوء متطلبات الجودة الشاملة**. مجلة الارشاد النفسي، (٤٢). ص ٣٧١- ٤٥١.

سەرچاوە ئینگلیزیەکان:

Adom, D., Essel, H.B., & Chukwuere, J.E. (2020). The State of Academic Stress in the Higher Institutions of Ghana: The Way Forward. *Universal Journal of Educational Research, 8*, pp. 321-331.

Aihie, O., & Ohanaka, B. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal Of Educational And Social Research, 9*(2), 56. Retrieved from https://www.mcser.org/journal/index.php/jesr/article/view/10433

Alsulami S, Al Omar Z, Binnwejim MS, Alhamdan F, Aldrees A, Al-Bawardi A, Alsohim M, Alhabeeb M.(2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. Adv Med Educ Pract. Mar 12(9), pp.159-164.

Archer,James, Lamnin Alisa., (1985) An investigation of personal and academic stressors on college campuses. Journal of College Students Personnel. 26(3), pp. 210

Azahuanche et al., (2021). Academic Stress in Postgraduate Student from a Private Peruvian University in the COVID-19 Context. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2021) 58(1), pp. 1951-1961*

Bataineh M. Z. (2013). "Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty at King Saud University", *International Interdisciplinary Journal of Education*, Vol. 2, No. 1, pp. 82–88.

Bedewy, D., Gabriel, A. (2015) . Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health Psychology.

Bennett T. H & Holloway K. R. (2014) Drug misuse among university students in the UK Implications for prevention.*Substance use & misuse,* 49(4), pp. 448-455.

Busari A. O. (2012). Evaluating the Relationship between Gender Age Depression and Academic Performance among Adolescents. *Scholarly Journal of Education*. 1(1), *pp.* 6-12.

Castillo AG, Saez K, Perez C, Castillo Navarrete JL. (2018). Validity and reliability of SISCO inventory of academic stress among health students in Chile. J Pak Med Assoc. Dec;68(12), pp. 1759-1762.

Centre for Studies on Human Stress (2007). "How to measure stress in human?", accessed on February 3, 2016, available online at:

Dyson R, Renk K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. J Clin Psychol, 62: pp. 1231- 1244.

Eppelmann, L., Parzer, P., Lenzen, C., Bürger, A., Haffner, J., Resch, F., & Kaess, M.(2016). Stress, coping and emotional and behavioral problems among Ger-man high school students. Mental Health & Prevention, 4, pp. 81–87. http://dx.doi.org/10.1016/j.mhp.2016.03.002

García-Martínez, I., Pérez-Navío, E., Pérez-Ferra, M., & Quijano-López, R. (2021). Relationship between Emotional Intelligence, Educational Achievement and Academic Stress of Pre-Service Teachers. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *11*(7), pp. 95. https://doi.org/10.3390/bs11070095

Garett, R., Liu, S., and Young, S. D. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *J. Am. Coll. Health*, 65, pp. 331–338. doi: 10.1080/07448481.2017.1312413

Hoferichter, F.; Raufelder, D.; Eid,. (2014) M. The mediating role of socio-motivational relationships in the interplay of perceived stress, neuroticism, and test anxiety among adolescent students. Psychol. Sch, 51,pp. 736–752.

http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mesures%20physiologiques/CESH_howMesureStress-MB.pdf.

Kaur, H., (2019). Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management. International Journal of Research and Review. 6(10): pp. 185-188.

Keinan,G. & Perlberg, A.(1986). Sources of stress in Academe: The Israeli Case. Higher Eduv´cation, Vol.15,No.1(2), pp. 73-88

Keshi, A. k., (2013) . Effectiveness of cognitive behavior therapy on academic stress among high school students. University of Mysore. http://hdl.handle.net/10603/35929

Lazarus, R S and Folkman, S, (1984). Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer.

Liu, Y.; Lu, Z.(2011). Longitudinal analysis of Chinese high school student's stress in school and academic achievement. Educ. Psychol. 31, pp. 723–729.

Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, *25*(1), pp. 28–34. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001

Nandamuri P. P. and Gowthami C. (2011). "Sources of academic stress — A study on management students", *Journal of Management and Science*, Vol. 1, No. 2, pp. 31–42.

Neil, R. (1994). Stress: Taming the tyrant. Brushton,NY: TEACH Services Inc.

Ng, K.C. (2016). A Review of Academic Stress among Hong Kong Undergraduate Students. *Journal of modern education review, 6*, pp. 531-540.

Octasya, T., Munawaroh, E. (2021). Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 2 (1), pp. 27-33.

Omar, Marlissa, Aina Hazimah Bahaman, Faridah Aminullah Lubis, Shahrel Ahmad Shuhel Ahmad, Fahmi Ibrahim, Siti Norbiha A. Aziz, Fairuz Ismail and Abd. Rahman Tamuri. (2020). "Perceived Academic Stress Among Students in Universiti Teknologi Malaysia." , Proceedings of the International Conference on Student and Disable Student Development 2019 (ICoSD 2019). DO - https://doi.org/10.2991/assehr.k.200921.021

Putwain D. (2007) Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations. Br Educ Res , 33, pp. 207-19.

Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. Biomed Pharmacol J 2018;11(1).pp. 531-537.

redhwan, AAN; Sami, AR; Karim, AJ; Chan, R & Zaleha, MJ. (2009). Stress and coping strategies among management and science university students: A Qualitative Study, International Medical Journal. V. 8, No. 2. pp. 11-15

Sohail, N. (2013) Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan* 23: pp. 67–71.

Swerdlik, C., (2009).Psychology-Psycological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement. 7th ed ,America: United States,McGraw-Hill Companies.

Verma S. Sharma D & Larson R. W. School stress in India: Effects on time and daily emotions. *International Journal of Behavioral Development.* 2002;26(6), pp. 500-508. Doi: 1080/01650250143000454.

Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2017).Prevalence and associated factors of stress, anxiety anddepression among medical Fayoum University students.*Alexandria Journal of Medicine*, *53*(1), pp. 77-84.

Wilks S., E,.(2008) Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Adv Soc Work*. 9(2), pp. 106–125.

Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I., (2018). The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*. 3(4). Pp.1-18

Yumba, W., (2010). Academic Stress : A Case of the Undergraduate students.(Dissertation).Retrieved from http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-81902

پاشکۆی ژمارە (١)

ناوی شارەزاییان بۆ ڕاستگۆیی وەرگێران

ناو و نازناو	پسپۆری	زانکۆ
پ.ی.د.جمال علی عمر	زمانەوانی کرداری	ڕاپەڕین/کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت
م.محمد رسوڵ مراد	ئەدەبی زمانی ئینگلیزی	ڕاپەڕین/کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت
م.ی.سەردار حسێن عبدالله	زمان و ئەدەبی ئینگلیزی	ڕاپەڕین/کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت

پاشکۆی ژمارە (٢)

ناوی شارەزاییان بۆ ڕاستگۆیی ڕواڵەتی

ناو و نازناو	پسپۆری	زانکۆ
د.میراودەل أحمد کانەبی	دەروونزانی کەسایەتی	ڕاپەڕین/کۆلێژی پەروەردەی قەڵادزێ
م.ی.سوهام حسێن محمد	دەروونزانی کلینیکی	ڕاپەڕین/کۆلێژی پەروەردەی قەڵادزێ
م.ی.گوڵاڵە سەلام حمد	دەروونزانی پەروەردەیی	کۆیە/ کۆلێژی پەروەردە

پاشکۆی ژمارە (٣)

پێوەری (Barraza, 2006) بۆ پێوانی فشاری ئەکادیمی

ژمارە	برگە	هەرگیز	هەمیشە	زۆربەی جار	هەندێك جار	زۆر بە دەگمەن	هەرگیز
	فشارهێنەکان						
١	پێشبڕکێ کردن لەگەڵ کەسانی تر لە ناو گروپ دا.						
٢	زۆری ئەرکەکان و ڕاپۆرتە ئەکادیمییەکان						
٣	کەسایەتی و کاراکتەری پرۆفسۆر و مامۆستاکان						
٤	هەڵسەنگاندنی مامۆستاکان(تاقیکردنەوەکان، توێژینەوەکان..هتد						
٥	جۆری کارەکان کە مامۆستاکان داوای دەکەن وەك (نەخشەکان، فۆرمی ڕاهێنان و چالاکیەکان، تاقیکردنەوەکان، نەخشەی چەمکەکان....هتد).						
٦	تێنەگەیشتن لەو بابەتانەی کە لە پۆلدا باسدەکرێن.						
٧	بەشداریکردن لە پۆلدا(وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، پیشاندانی ئەرکەکان).						
٨	کەمی کات بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان.						
	نیشانەکای فشار						
١	شڵەژانەکانی خەوتن (بێ خەوی یاخود خەوی ناخۆش)						
٢	ماندوویەتی بەردەوام						
٣	سەرئێشە یاخود ژانی نیوەی سەر.						
٤	کێشەکانی هەرس، ئازاری سك، سکچوون						
٥	خۆ خوراندن" خواردن و قرتاندنی نینۆك، لێکخشاندنی دەستەکان.						
٦	خەواڵووی و پێویستی لە ڕادەبەدەر بۆ خەوتن.						
٧	بێ ئۆقرەی (نەبوونی توانا بۆ پشودن و ئارامبونەوە)						
٨	هەستکردن بە خەمۆکی و خەمباری						
٩	دڵەڕاوکێ، ترسی زۆر ، بێ ئۆقرەیی.						
١٠	هەستکردن بە شەرانگێزی و زوو هەڵچوون.						
١١	ململانێ یاخود مەیل بۆ مشتومڕ و مناقەشە.						

١٢	دوورکەوتنەوە لە کەسانی تر						
١٣	نەبوونی ویست و ئیرادە بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان وەك قوتابی						
١٤	زیادبوون یاخود کەمبوونی ئارەزووی خواردن.						
هەڵکردن لەگەڵ فشار							
١	توانای بوێرانە (بەرگریکردن لە هەڵبژاردنەکانم و هەستەکانم بە بێ ئازاردانی ئەوانی تر).						
٢	دانانی پلانێك بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان						
٣	ستایشکردنی خودی خۆم						
٤	دەربڕینی هەستەکان و متمانە بە خۆبوون (باسکردنی بارودۆخەکە)						