گۆڤارا زانستێن مرۆڤایەتی یا زانکۆیا زاخۆ
مجلة العلوم الانسانية لجامعة زاخو
Humanities Journal of University of Zakho (HJUOZ)
Vol. 13, No. 3, pp. 460–477, July-September-2025.

hjuoz.uoz.edu.krd
p-ISSN: 2664-4673
e-ISSN: 26644681

journals.uoz.edu.krd

گونجانی ئەکادیمی و پەیوەندی بە میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە

بەیار میرزا عزیز[1*] و شەهێن رؤوف عولا[2]

[1] بەشی کلینیکەڵ سایکۆلۆجی، فاکەڵتی زانست و تەندروستی، زانکۆی کۆیە، هەرێمی کوردستان –عێراق.
(bayar.mirza@koyauniversity.org)

[2] بەشی پەروەردەودەروونزانی،فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، هەرێمی کوردستان –عێراق.
(shahen.rawf@koyauniversity.org)

تاريخ الاستلام: 01/ 2025 تاريخ القبول: 2025/06 تاريخ النشر: 2025/08 *https://doi.org/10.26436/hjuoz.2025.12.3.1560*

پوختە:

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە، هەروەها ئاشکراکردنی ئاستی هەریەك لەم گۆڕاوانە بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی (ڕەگەز، شوێنی مانەوە) ،هەروەها زانینی پەیوەندی نێوانیان، و توانای پێشبینی کردنی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بۆ گونجانی ئەکادیمی. توێژەران ڕێبازی ڕوپێوی- پەیوەندیان بەکارهێناوە، کۆمەڵگای توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە خوێندکارانی زانکۆی کۆیە جگە لە قۆناغی یەکەمی زانکۆ کە ژمارەیان (3585) خوێندکارە بوو، نموونەی توێژینەوەکە (350) خوێندکاری نێرو مێی زانکۆی کۆیە بوون، کە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵبژێردرابوون، ئەو کەرەستانەی کە بەکارهاتوون بریتی بوون لە پێوانەی گونجانی ئەکادیمی لە Anderson et al (2016) وەرگیراوە، هەروەها پێوانەی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لە Neff (2003) وەرگیراوە، دوای دەرهێنانی ڕاستگۆیی و جێگیری پێوانەکە جێ بەجێکرا، لە ئەنجامدا دەرکەوت ئاستی گونجانی ئەکادیمی نزمە، جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لە ئاستی گونجانی ئەکادیمی بە گوێرەی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، شوێنی مانەوە)، و ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەرزە، جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لە ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە گوێرەی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، شوێنی مانەوە)،هەروەها پەیوەندیەکی ڕاستەوانەی ناوەند لە نێوان گۆڕاوەکانی گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەدیدەکرێت، هەروەها میهرەبانی لەگەڵ خۆ دەتوانێ پێشبینی گونجانی ئەکادیمی بکات. توێژەران لەژێر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکان چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێکیان خستەڕوو.

کلیله وشەکان: گونجانی ئەکادیمی، میهرەبانی لەگەڵ خۆ، خوێندکار، زانکۆی کۆیە.

پیشەکی

گونجانی ئەکادیمی بەواتای هەوڵدانی خوێندکار بۆ کارلێك و پەیوەندی کردن لەو ناوەندە ئەکادیمییەی کە تێیدا دەخوێنێت لەگەڵ کۆی لایەنەکانی فێربوون و فێرکردن و مامۆستاو هاوڕێکان و ڕێکخستنی کاتەکان و شێوازی تاقیکردنەوەکان و خوێندنی بابەتەکان لە پێناو بەدیهێنانی داواکارییەکانی ژینگەی خوێندن و ڕازیبونی خودی لەگەڵ ئەو لایەنە ئەکادیمییانە (السعايدة وآخرون، 2015)، ئەفدهالیام و هاوڕێکانی پێیان وایە خۆگونجاندن لە بواری ئەکادیمیدا پاڵنەرێکە بۆ تەواوکاری (كاملية) سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی پێداویستییە ئەکادیمییەکان، ڕازیبوون لە ژینگەی ئەکادیمی (Afdhalia & Suherman, 2024, 118). گونجان ڕەفتارێکە خوێندکار بە ئەنجامی دەگەیەنێت لەناو ئەو ژینگە ئەکادیمییەی تێیدا دەژیت، لە چوارچێوەی ئامادەباشییە جەستەیی و کۆمەڵایەتی و هەڵچونی و هزرییەکان (صلاح الدين، 2005، 10) بە گوێرەی وتەکانی پوتریش گونجانی ئەکادیمی کاریگەرەو ڕێکدەخرێت بەهۆی فاکتەرە ناوەکیی و دەرەکییەکان فاکتەرە ناوەکییەکان وەك توانا و هێزی جەستەیی و مەعریفیی و حەزو خولیاکان و بیروباوەڕەکان، فاکتەرە دەرەکییەکانیش وەك توانای ئابوری و ژینگەی کارکردن و پاڵپشتی کۆمەڵایەتی (Putri, 2018, 11). لەلایەکی ترەوە میهرەبانی لەگەڵ خود بەواتای مامەڵەکردن لەگەڵ خۆ بەشێوەیەکی وردو چڕنەبوونەوە لەگەڵ ناتەواوییە کەسییەکان و هەڵەو شکستەکان و دۆخە ئازاربەخشەکانی ژیان، بەواتای تاچەند تاك ئاگاداری ڕەوشی خۆیەتی لەبار و دۆخە ئازاربەخشەکان (Neff, 2023, 194). لەڕوانگەی (MacBeth & Gumley) شەوە چەمکی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە واتای ئەزمونێکی سۆزداری جیاواز ئەرکی سەرەکی هاوبەشی کردن وپاراستنی تاك لەو شکست و لاوازیانەی دێنە پێشی (MacBeth & Gumley, 2012). میهرەبان بوون لەگەڵ خۆ مانای ئەوەیە کە تۆ بە چی شێوەیەك بەزەیی و ڕێز پیشانی ئەوانی تر دەدەیت، لەگەڵ خۆشتدا بەهەمان شێوە بیت، بەبارێکی تردا قبوڵکردن و تێگەیشتن لە خۆت بەبێ حوکمدان و ڕەخنە گرتن بپرسی چۆن دەتوانی ئاسودەیی و گرنگیدان بۆخۆ بدۆزیتەوەو خۆت پەسەند بکەیت ئەوەی تۆ مرۆڤیت،

* ڤەکولەرێ بەرپرس.

This is an open access under a CC BY-NC-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

میهرەبانی لەگەڵ خۆ پرۆسەی پێدانی پشتیوانی سۆزداری بۆخۆت لە کاتی ئازاردا، ڕەهەندەکانی بەزەیی بەخۆ داهاتن لە خۆدەگرێت بەرامبەر بە سەرزەنشتکردنی خودی، هەستکردنێك بە لێکترازان و پەرشبوونی هزری دێنێتە ئاراوە (Bayir & Lomas,2016,16). هەروەها میهرەبانی لەگەڵ خۆ ستراتیژێکی ئەرێنیانەیە بۆ پەیوەندی خود بە خۆیەوە لە کاتی نارەحەتی و ئازاردا جا ئەو ئازارە دەرئەنجامی شکست بێت یان ناکارامەیی و نەزانین، زەحمەتییەکانی پەیوەست بە ژیانی گشتییەوە، ئەو میهرەبانییە لە ڕێگەی نواندنی سۆز بەرامبەر بە خود دەردەبردرێت نەك بڕیاردان لەسەری، کۆمەڵایەتی بوون نەك گۆشە گیری وە بەئاگابوون بەرامبەر بەرگە گرتن لەگەڵ ئازاردا (مطاوع ،2020، 8).

ئاشکرایە زانکۆ داینەمۆی پیشکەوتنە، لەهەر وڵاتێك، دەکرێت لە چوارچێوەی خوێندنی زانکۆیدا وەرچەرخانێك بێت بۆ پێشکەوتنی تاك، مرۆڤیش ئەزمون و شارەزایی وەردەگرێت لە ئەنجامی ئەو بارو دۆخە جیاوازانەی دێنە ڕێگە، بەواتای بەردەوام کارلێکی لەگەڵ شتەکانی دەوروبەری بە زیندو نازیندویانەوە هەیە، پرۆسەی گواستنەوەی خوێندکاران لە ژینگەیەکی تری پەروەردەییەوە کاریگەری لەسەر پرۆسەی گونجاندنیان دەبێت، یان قۆناغێکی پەروەردەیی بۆ ژینگەیەکی پەروەردەیی لەم قۆناغەدا، ڕەنگە تەحەددا و فشارەکان بۆ تاکەکەس ڕوودات تا بتوانێت تێکەڵاو بێت و خۆی لەگەڵ ئەو ژینگە ئەکادیمی و کۆمەڵایەتییە نوێیەدا بگونجێنێت، و گرتنەبەری ڕێوشوێنی پێویست بۆ جێبەجێکردنی داواکارییەکان، دۆزینەوەی هاوڕێی نوێ، سەربەخۆبوون، و توانای وەرگرتنی ئەو بەرپرسیارێتییەی ئەم قۆناغە نوێیە پەروەردەییە پێویستی پێیە، ژینگەی زانکۆ شوێنێکە بەدەر نییە لە گرفت و ئاڵۆزییەکان، خوێندکاران لە کاتی هاتنیان بۆ زانکۆ ڕووبەڕووی گرفتی جۆراو جۆر دەبنەوە زۆرێك لەو گرفتانەش بە گرفتە ئەکادیمییەکان دەناسرێن وەك شێوازی وانە خوێندن و کۆشش کردن و پابەندبوون بە کاتی وانە و خوێندنەوە و گەڕان بەدوای زانیاری و بەدواداچون بۆ ئامانجەکان و وەرگرتنی زانیاری و مەعریفەی نوێ، پێویستە لەسەر خوێندکار لە هەموو ئەو ئاستەنگە ئەکادیمییانە خۆی بگونجێنێت. تێبینی دەکرێت خوێندکاران ڕووبەڕووی کەمی متمانە بەخۆبون و قورسی لە دروستکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لەگەڵ مامۆستا و خوێندکاران دەبێتەوە، لە ئەنجامدا لاوازی لە بەدەستهێنان و دابەزینی پاڵنەرێتی بۆ خوێندن دەبنەوە، وە کەم و کورتی لە ڕێکخستنی کات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لای خوێندکار ڕوودەدات، ئەوەی لەم چەند ساڵە هەستی پێدەکرێت خوێندکاران جۆرێك لە نەگونجانی ئەکادیمییان لا بەرجەستە بووە وەك نەمانی حەزو ئارەزوو بۆ گەڕان بەدوای زانیارییەکان و خوێندنەوە و پابەندنەبوون بەکاتی وانەکان و ئامادەنەبوون لە هۆڵی خوێندن. بەشێکی مامۆستایانی زانکۆ گلەیی لە خوێندکاران دەکەن بەوەی چالاکی ئەکادیمیان وەك پێویست نییە و خۆیان نەگونجاندووە لەگەڵ کەشی زانکۆدا، خوێندکار ئامادەی وانەکان نییە و پابەند نییە بە جیبەجێکردنی ئەو ئەرکانەی ڕادەسپێردرێت ئەنجامی بدات، بەشێکی تری خوێندکاران ڕاپۆرتەکانیان ناوەڕۆکی زانستی ناپێکێت و هەوڵ و ماندووبوونی جێ پەنجەی خوێندکارەکەی پێوە دیارنییە، تەنها بابەتێکی ئامادەکراو لە ڕێگەی زیرەکی دەستکرد یان وەرگێڕی (گۆگڵ) وە دەهێن، لاوازی گونجانی ئەکادیمی تارادەیەك بەربڵاوە لەچوارچێوەیەکی ناوخۆیی هەروەك لە دەرئەنجامی توێژینەوەی (زغیر،2019) لە زانکۆی موستەنسیرییە لە شاری بەغداد ئەنجامیدابوو دەرکەوتبوو خوێندکارانی زانکۆ ئاستی گونجانی ئەکادیمیان نزمە، هەروەها لە ئاستی نێودەوڵەتیشدا توێژینەوەی (Bastien et al., 2018) کە لە ئەمەریکا لە ژێرناونیشانی (هەوڵدان بۆ سەرکەوتن و گونجانی ئەکادیمی خوێندکارانی نێودەوڵەتی لە ئەمریکا) ئەنجامیاندابوو ئەنجامەکانی توێژینەوەکە پێشنیاری پاڵپشتی و دەستوەردانی ئامانجدار دەکەن بۆ گونجانی ئەکادیمی و دەروونی و تەواوی بوارەکان.

لە لایەکی ترەوە میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە واتای هەماهەنگ و هاوسۆزی لەگەڵ خۆ لە کاتی بوونی خەم و نارەحەتی یان هەربارێکی تر، هۆکارێکە بۆ گرنگیدان بەخود ئارامکردنەوەی خودی لەکاتی بونی ئازاردا، وە دەکرێت وەك کاردانەوەیەکی سۆزداری سەیربکرێت لە کاتی نارەحەتیدا. لەم ڕوانگەیەوە ئەگەر لە چەمکی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بروانین وا تێبینیدەکرێت لە ئێستادا میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکاران لە ئاستی پێویست دا نییە بە هۆکاری زۆرێك لە خوێندکاران لە کاتی بوونی نارەحەتییەکان دوچاری گرفتی دەروونی و خەمۆکی و شڵەژان دەبن لە جیاتی خۆ گونجاندن و هەماهەنگ کردن لەگەڵ نارەحەتییەکەدا، ئەوەی دەبینرێت میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکاران بەگشتی لاوازە بەتایبەت لای ڕەگەزی مێ هەروەك لە توێژینەوەی (فیض الله و مصطفی، 2023) ئەنجامیان دابوو لەلای خوێندکارە ئاوارەکان لە شاری کۆیە لە خوێندنگا ئامادەییەکان بۆی دەرکەوتبوو ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لەلای خوێندکارانی ڕەگەزی مێ نزمترە بەراورد بە ڕەگەزی نێر، لە ژێر ڕۆشنای هەموو ئەوانەی لەسەرەوە باسکرا، توێژەران وەك گرفتێك لەمە دەڕوانن و بڕیاری ئەنجامدانی توێژینەوەیەکیاندا بۆ دۆزینەوەی وەڵامی ئەو پرسیارانە (ئایا گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لە چ ئاستیکدایە؟ و ئایا گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ پەیوەندیان بە یەکەوە هەیە؟).

گرنگی توێژینەوەکە:

گونجانی ئەکادیمی کارامەییەکی گرنگە لەلای خوێندکارانی زانکۆ، بەهۆی بوونی ئەو کارامەییەوە خوێندکار دەتوانێت لەگەڵ داواکارییە ئەکادیمییەکانی زانکۆ هەڵبکات، ئەم چەمکە سەرنجی توێژەرانی بەلای خۆیدا ڕاکیشاوەو گرنگیان پێداوە و چەندین توێژینەوەی لە بارەوە ئەنجامدراوە، لە توێژینەوەی (خالد وآخرون، 2023، 118) لە ئوردن ئەنجامدرابوو کۆمەڵگەی توێژینەوەی خوێندکارانی زانکۆ بوو بۆی دەرکەوتبوو ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکاران لە ئاستێکی ناوەند دابوو، هەندێک شێوازی گونجاندن هەیە خوێندکار بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی بەکاری دەهێنێت کاتێك ڕووبەڕووی کێشە دەبێتەوە ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە شێوازی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستەوخۆ، کە ئامادەیی خوێندکار لەخۆدەگرێت ئەوانیش بریتین لە هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لە بابەتەکە بەبێ ئەوەی لەگەڵ هاوکارەکانی باسی بکات، و ڕەفتارێکی بەدیل بە بەهایەکی ئەرێنی، کە بە پسپۆڕییەکی تری ئەکادیمی نوێنەرایەتی دەکرێت، لەهەندێ باردا هەوڵی خوێندکار بۆ گۆڕینی پسپۆڕیەکەی، یان جێهێشتنی خوێندن بۆ دامەزراوەیەکی پەروەردەیی (القحطاني، 2021، 119).

هەروەها (Baker & Syrik ,1999) باسیان لە چەمکی گونجانی ئەکادیمی کردووە دەڵێن هەبوونی هەڵویستێکی ئەرێنی بۆ دانان و تەواوکردنی پێداویستییە ئەکادیمییەکان، پاڵنەر بۆ فێربوون و ڕێکخستنی هەڵومەرجەکان بە جۆرێك لە بەرژەوەندی ئامانجە زانستییەکان بێت، (Gerdes & Mallinckrodt , 1994) چەمکە فراوانەکانی گونجانی ئەکادیمی دەخەنە ڕووپێیان وایە لە ناو ئەو چوارچێوانەدا دەسوڕێتەوە پاڵنەر بۆ فێربوون، هەستکردن بە ئامانجداربوون، مانەوەو پابەندبوون لەگەڵ داواکاری ئەکادیمی و ڕەزامەندی لە ژینگەی ئەکادیمی. هەموو ئەمانە پێویستین بۆ پەرەپێدانی هەندێک کارامەیی پراکتیکی وەک کارامەیی فێربوون، نووسین و پوختەکردن، بیرکردنەوەو بەیادهاتنەوە، ڕووبەڕووبوونەوەی کۆمەڵێک کەرەستەی خوێندنەوە، پێشکەشکردنی وتار، پوختەکردنی وتارەکان، نووسینی وتارەکان و پێشکەشکردنی سیمینار، بەڕێوەبردنی کاریگەرانەی کات وسەرکەوتن لە تاقیکردنەوەکان (Al-Mseidin et al., 2017) خوێندکارێک گونجانی ئەکادیمی هەبێت واتە ڕەفتاری باش و ڕێکخراو نیشان دەدات لەگەڵ ستاندارده کۆمەڵایەتییەکان هەماهەنگ دەبێت. ئەم ڕەفتارانەش بریتین لە هاوسەنگی سۆزداری، گەرمی لە پەیوەندییەکان و تێگەیشتن لە قوتابیانی تر، نەبوونی گرژی و ئازادی بڕیاردان، تاکی خاوەن تایبەتمەندی گونجانی ئەکادیمی کەسێکە کاریگەری ئەرێنی لەسەر تاکەکانی تر نییەو سەرقاڵیان ناکات بە ناکۆکی و ڕێڕەوێکی کۆمەڵایەتیی تەندروست پەیڕەو دەکات (Anselem & Akanaeme, 2021, 4771).

لەلایەکی ترەوە چەمکی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لەلای هەموو ئاژەڵە شیردەرەکان و مرۆڤیش وەك پێویستییەکی گرنگ گەشەی کردووە، توێژینەوەکان دەریانخستوە میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە تەواوی هاوتەریبە لەگەڵ تەندروستی دەروونی و ئاسودەیی، مرۆڤ هەرچەند لەگەڵ خۆیدا میهرەبان بێت کەمتر دوچاری نەخۆشی و گرفتی دەروونییەکان وەك خەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەبێتەوە ئەم چەمکە پەیوەندیدارە لەگەڵ هۆرمۆنی (ئۆکسیتۆسین) کە زۆرجار بە هۆرمۆنی خۆشەویستی ناودەبرێت، کەواتە میهرەبانی لەگەڵ خۆمان یارمەتی دەرە بۆ هاوسەنگکردنی هەستەکانمان (Saulsman et al., 2017, 3)، فێرخوازان میهرەبانی لەگەڵ خۆیان گەشە بکات ئەوا پاڵنەریشیان بۆ فێربوون بەرزدەبێتەوە وایان لێدەکات ڕووەو ئامانجەکانیان هانگاو بنێن هزریان زیاتر گەشەبکات، ئەم گەشەکردنی هزرەش وایلێدەکات لە کاری قورس نەسڵەمێتەوە و ڕووبەڕووی سەختییەکان ببێتەوە، ئەگەر تاك هەستکردن بە میهرەبانی خۆی بەرزبوو ئەوا ئەو بڕوایە لای جێگیر دەبێت ئەویش وەك هەمو تاکەکانی تر مرۆڤەو هیچ مرۆڤێکیش بەتەواوی تەواو نییە و پێویستی بەردەوامی بە تەواوکاری هەیە، بۆ ئەوەی تاك ئەو هەستەی هەبێت دەبێت پەیوەندی بەخودی خۆی بەرز بێت، پشتیوانی خۆی بکات، لەو سەرچاوە سۆزداریانە بگەرێت کە پێویستن بۆ گرنگیپێدان لەلایەن نزیکەکانییەوە (Germer & Neff, 2018, 130). میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەواتای هاوسۆزبوونی زیاتر بۆ خودی خۆت کاتێك ناخۆشی و ناڕەحەتییەك ڕوودەدات کەمترین ڕەخنە ئاراستەی خۆی بکات، ئەوانەی میهرەبانن لەگەڵ خۆیان توانای هاوسەنگ ڕاگرتنی هەڵچونەکانیان هەیە لە بارودۆخی فشاراوی باشتر دەتوانن بگونجێن وا لە تاکەکە دەکات تێگەیشتنێکی ئەرێنیانەی بۆ ڕوداوەکان هەبێت (Abbasi & Zubair,2015, 41).

ئامانجی توێژینەوەکە:

1- زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ.

2- زانینی جیاوازی گونجانی ئەکادیمی بە پێی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی (ڕەگەز، شوێنی مانەوە).

3- دۆزینەوەی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکارانی زانکۆ.

4- زانینی جیاوازی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە پێی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی(ڕەگەز، شوێنی مانەوە).

5- دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ.

6- زانینی پێشبینیکردنی گۆڕاوی گونجانی ئەکادیمی لە ڕێگەی گۆڕاوی میهرەبانی لەگەڵ خۆ.

سنوری توێژینەوەکە:

سنوری ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لە دەوامی بە یانیان بۆ ساڵی خوێندنی (2024-2025).

پێناسەکردنی زاراوەکان:

یەکەم چەمکی گونجانی ئەکادیمی:

پێناسەی (Anderson et al., 2016): چێژ وەرگرتن لەخوێندن و لێهاتوییە ئەکادیمییەکان، ڕازیبوون لە ئاستی ئەکادیمی و توانای فێربوون، هیوابوون بە ئەو بروانامەی کە بەهۆی خوێندنەوە بەدەست دێت لە داهاتوو ژیانێکی باشتر بۆ تاك فەراهەم دەکات، دەچێتە سەر ئەو پیشەیەی کە حەزی لێیەتی (Anderson et al., 2016).

پێناسەی (عزام، 2010): توانای خوێندکارە لەدروستکردنی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ مامۆستا و هاوڕێکانی خوێندنی بەمەبەستی پڕکردنەوەی پێداویستییەکان و ژیانکردن لەگەڵ ژینگەی زانکۆ (عزام، 2010، 22).

پێناسەی (Stone & Neale, 1984): کۆمەڵە بیرۆکەو ڕەفتارێکە خوێندکاران بەهۆشیارییەوە بەکاری دەهێنن تاکو بتوانن کۆنترۆڵی ئەو بارودۆخانە بکەن لە ئێستاو ئایندەدا پێیدا تێدەپەڕن (Stone & Neale, 1984)

پێناسەی ڕێککاری: ئەو نمرەیەیە پێوانەی گونجانی ئەکادیمی بەدەستی دەهێنێ دوای وەڵامدانەوەی لەلایەن نمونەی توێژینەوەکە.

دووەم میهرەبانی لەگەڵ خۆ

پێناسەی (کرستین نێف ،2003): هەستکردن بە ئەزموونی ئازار دەگرێتەوە هاوکات لەگەڵ بوونی حەزێکی قوڵ بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازارە، میهرەبانی لەگەڵ خۆ ئاراستەکردنی سۆزو بەزەییە بۆ ناخی خۆت (Neff, 2003, 89).

پێناسەی (گێلبێرت، 2009): هەوڵێستێکە کە کۆمەڵێکی دیاریکراوی هەستەکان، بیرکردنەوە، هاندەر، ئارەزوو، خواست و ئەو ڕەفتارانە لەخۆدەگرێت کە دەکرێت ئاراستەی هەرشتێکی زیندو بکرێن(واتە خۆمان کەسێکی تر کۆمەڵێك لە خەڵك کۆمەڵگایەك ئاژەڵەکان ژینگە و هتد) بۆیە کاتێك باس لە میهرەبانی خودی دەکەین بە دیاریکراوی ئێمە ئەو هەڵوێستە ئاراستەی ناوەوەی خۆمان دەکەین (Gilbert, 2009, 15)

پێناسەی (جردان و جۆشوا، 2016): ئامرازێکی گونجاوە بۆ پەیوەندی کردن بە خودی خۆت لەکاتی تەنگانەدا هێزی کارەکتەرە کۆمەڵێك لە سیفەتەکان و بەهاکان لەخۆدەگرێت کە لە کۆتایدا خود و ئەوانی تر بەرزدەکاتەوە (Becker, et al, 2016, 2).

پێناسەی ڕێککاری: ئەو نمرەیەیە پێوانەی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەدەستی دەهێنێ دوای وەڵامدانەوەی لەلایەن نمونەی توێژینەوەکە.

بەشی دووەم چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو:

یەکەم/ چەمکی گونجانی ئەکادیمی:

لەگرنگترین ئەو بیردۆزانەی ڕاڤەی چەمکی گونجانی دەروونیان کردوە:

یەکەم/ بیردۆزی شیکاری دەروونی:

زاراوەی میکانزمە بەرگرییەکان کە لە بیردۆزەکەی فرۆید ئاماژەی بۆکراوە ئەو میکانزمە بەرگریانە لە ناو (من) دا هەن ئەوەش جۆرێکە لە بەرگری لە بەرامبەر دڵەڕاوکێ بۆ بەدیهێنانی گونجاندن لە بارودۆخە جیاوازەکان (Rima, 26 ,2021). زۆرێک لە لایەنگران و خوێندکارانی فرۆید بیرۆکەکانیان ڕەتکردەوە بەهۆی مەیلی ڕەشبینانە ولە گرنگیدان بە ڕۆڵی نائاگا و جەختکردنەوە لەسەر هۆکارە بایۆلۆژییەکان وەک دیاریکەری کەسایەتی. ئادلەر یەکەم کەس بوو لە فرۆید جیابووەوە، پێیی وابوو ڕەفتاری مرۆڤ ئامانجێکی هەیە، جەختی لەوە کردەوە هەستکردن بە کەمی و بە لاوازی پاڵنەری پشت نەگونجانن و پێی وابوو مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و ئەم مەیلی پشتگیری کۆمەڵایەتییە یارمەتی دەدات بەسەر هەست بەکەمی زاڵ بێت و گونجانی باش بەدەست بهێنێت (Adler & Brett, 2009, 125-126). هەروەها (ئەریك فرۆم) یش بە شێوەیەک مامەڵەی لەگەڵ چەمکی گونجان کرد تەواو جیاواز بوو لە فرۆید، وەک چۆن تێڕوانینی وابوو مرۆڤ باشە توانای خۆشەویستی و پاڵنەری بۆ ڕاستی و دادپەروەری هەیە، هەروەها جەختی کردەوە مرۆڤ پێویستی بە ژیانکردنی کۆمەڵایەتی هەیە هەرچەندە جار جار ئەزموونی تەنیایی دەکات، مرۆڤەکان دەبێت تێکەڵ ببن بە کەلتور و کەسانی تر ئەوەش پێمان دەڵێت مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتی ڕەهایە لەبەرئەوە هەوڵ دەدات خۆی بگونجێنێت لەگەڵ پێداویستی ئەوانی تر، چونکە مرۆڤ تێدەگات لەوەی تەنیایی دەبێتە مایەی زیان گەیاندن بە خۆی و بە کۆمەڵگاکەی (Johach, 2015, 117).

دووەم/ بیردۆزی مرۆڤایەتییەکان:

مرۆڤایەتییەکان گرنگی بە ئەزموونی ئاگایی تاك دەدەن، ڕایان وایە سروشت و ئەزمونەکانی مرۆڤ ڕۆڵی هەیە لە فێربوون و گەڕان بەدوای زانیارییەکان، هەروەك چۆن تاك ئازادە و ویستەکانی سەربەخۆن بەم شێوەیەش توانای هەیە بۆ داهێنان و پێشکەوتن و گونجان (عبدالخالق, واخرون, 1999, 238). ڕوانگەی بیردۆزی مرۆڤایەتییەکان هەریەك لە ئابراهام ماسلۆو کارل ڕۆجەرز ڕابەرایەتی دەکەن پێنج بنەمای گرنگ لەخۆ دەگرێت بریتین لە:

ا- مرۆڤ بەسروشتی خۆی خێرە.

ب- مرۆڤ ئازادە لە هەڵبژاردنی ڕەفتار و بڕیارەکانی، چونکە هۆشیاری هەیە.

ج- مرۆڤ هەمیشە هەوڵ دەدات بەرەو گەشەکردن بە ئاراستەی باش.

د- مرۆڤ ئەزموونی تایبەتی خۆی هەیە، و بە شێوازی خۆی هەستی پێدەکات، واتە هەر تاکێک بوارێکی تایبەتی هەیە.

هـ- تێگەیشتن لەمرۆڤ ڕێگەی لێکۆڵینەوە لەمرۆڤە ئاساییەکان بەدەست دێت (ایمان و یوسف،2021، 21).

چەمکی خود لایەنێکی سەرەکییە لە بنیاتنانی کەسایەتی و گونجانی دەروونیدا، تەندروستی دەروونی و گونجانی دەروونی پەیوەستن بە خۆقبوڵکردن، خودی نەرێنی گوزارشت لە نەبوونی خۆگونجاندنی تاك دەکات لەگەڵ واقیعدا، بەو پێیەی چەمکی خودی نمونەیی دەبێتە هۆی گونجاندن و تەندروستی دەروونی، خودی نەرێنیش دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و فشار و نەگونجان. ڕۆجەرز پێی وایە مرۆڤ توانای بەدەستهێنانی خودی هەیە مرۆڤ ئەگەر خودەکەی ئەرێنی بێت توانای گونجانی باشی دەبێ وە بە پێچەوانەشەوە (Rogers, 1947, 358) .

گونجان دۆخێکی هاوسەنگییە لە نێوان تاك و دەوروبەرەکەی لەپرۆسە دەروونییەکان وئەو کارانەی بۆ کەمکردنەوەی یان لابردنی گرژیی لە بەدەستهێنانی پێویستییەک یان دۆخێکەوە دروست دەبێت بەبێ ئەوەی خۆی بخاتە ناو ململانێیەوە، ژیان زنجیرەیەک پرۆسەی ئاشتەواییە تاك ڕەفتارەکانی خۆی ڕێکدەخات بۆ ئەوەی وەڵامی ئەو دۆخە ئاڵۆزە بداتەوە کە لە ئەنجامی پێویستی و پاڵنەرەکانییەوە دێتە ئاراوە.

ڕەهەندەکانی گونجان:

_ گونجانی کەسی: بەواتای ئەوەی تاك هەست بە پارێزراوی کەسی دەکات، بە پشتبەستن بەخودی خۆی و دورکەوتنەوە لە دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی، هەستکردن بە ئاسودەیی (Fuster, 1963. 242).

_ گونجانی کۆمەڵایەتی: لێرەدا تاك پەیوەندییەکانی ڕێکخراوە لە چوارچێوەی ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژیت، بەتەواوی پابەندە بە پێوەرو بەها ڕەوشتییەکانی کۆمەڵەکەی (Raihan et al., 2024. 79).

_ گونجانی خێزانی: ڕادەی چێژ وەرگرتن لە پەیوەندییە خێزانییەکان جۆرێك لە تێربوون لەئەنجامی ئەوپەیوەندیانەی نێوان تاکەکانی خێزاندا، ڕادەی تواناو لێهاتووی لە ئاست داواکارییە خێزانییەکان دەگرێتەوە (Shaffer et al., 2016. 124).

_ گونجانی هەڵچوونی: ڕادەی درککردنی تاك بۆ بارودۆخ و لایەنە جیاوازەکان کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە و دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان ئەو لایەنانە، پاڵنەرو ئەزمونەکانی لە شکست و سەرکەوتن هاوکاری بێت لە کاردانەوەی بە گوێرەی ئەو بارودۆخەی لە ژینگەی تاکەکە ڕوودەدات (Berking et al.,2008. 491).

_ گونجانی ئەکادیمی: بەدواداچوونی خوێندکار بۆ دەدەستهێنانی هاوسەنگی لەگەڵ هاوڕێ و مامۆستاکان و کەرەستەو داواکارییەکانی خوێندن، بەجۆرێك تواناکانی بۆ خوێندن تەرخان بکات (Lan et al., 2024, 17).

چەمکی میهرەبانی لەگەڵ خۆ

چەمکی میهرەبانی لەگەڵ خۆ زیاتر لە (2500) ساڵە ڕەگی لە فەلسەفەی نەریتی بودایی ڕۆژهەلات هەیە، ئەم چەمکە لە ئێستادا سەرنجی توێژەرانی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوەو چونکە پەیوەندی بەهێزی بە تەندروستی دەرونییەوە هەیە، میهرەبانی لەگەڵ خۆ دەتوانرێت وەك هەستێك پێناسە بكرێت كە دەیەوێت ئازاد بێت لە ئازار، دروستكردنی ئارەزو بۆ كەمكردنەوەی ئازارەكانی مرۆڤ و مامەڵەكردن لەگەڵ خود بە تێگەیشتن و گرنگی پێدانەوە (Hofmann, et al., 2011, 28). كریستین د. نێیف وەك مامۆستای هاوبەش كاردەكات لە گەشە پێدانی مرۆیی لە زانكۆی تكساس پێوەرێكی پێشكەشكردوە بۆ بۆ میهرەبانی لەگەڵ خود لە ساڵی (2003) لە هەوڵێكدا بۆ دۆزینەوەی سروشتی چەمكەكە بەو پێیەیی ئاڕاستەیەكی ڕاست بێت لەگەڵ خود لە بارودۆخە قورسەكان ئەزموونە ئازار بەخشەكاندا وهەوڵیشیداوە چەند چەمكێكی تر پێشكەش بكات وەك شوێنگرەوە بۆ چەمكەكە وپەیوەندیدار بە خود، لەو چەمكانەش ڕێزگرتنی خود، لەلای سلێگمان ساڵی (1995) و كارایی خود لەلای باندۆرا لە ساڵی (1990)، ئەندازەكردنی ڕاستی خود لەلای (دیسی و ڕیان ساڵی 1995)، چەمكی میهرەبانی لەگەڵ خۆ وەك نوێترین چەمكە تەندروستییەكان دێن لەمامەڵەكردن لەگەڵ خود دا (عبدالرحمن والضبع ، 2014، 51) .

پێكهاتەكانی میهرەبانی لەگەڵ خۆ: زاناكان ڕایان جیاوازە لە دیاری كردنی ڕەهەندەكانی میهرەبانی لەگەڵ خود بەڵام كۆ دەنگییەك هەیە لە سەر دیاریكردنی ئەو ڕەهەندانە كە تێكەڵەیەكە لە پێكهاتەی مەعریفی و سۆزداری و پاڵنەری بە شێوەیەكی ئەرێنی بەستراونەتەوە بە دەروونەوە

1. پێكهاتەی زانەكی (The Cognitive Component) مەبەست لەمە زانیاری خودییە بە ئازارو ناخۆشییەكان .
2. پێكهاتەی هەڵچونی (The Emotional Component) مەبەست لێی هاوسۆزی و بەزەییە لەگەڵ ئازارەكان.
3. پیكهاتەی ویستن (the Causative Component) مەبەست لێیی حەزی ئازادبوون لە ئازارەكان.
4. پیكهاتەی پاڵنەری (The Motivational Component) مەبەست خۆ ئامادەكردنە بۆ دەربازكردنی خود لە ئازارەكان (النواجحة، 2018، 220).

میهرەبانی لەگەڵ خۆ و دەروودروستی :

لە ماوەی دەیەی ڕابردودا بەڵگەیەكی زۆر دەستكەوت میهرەبانی لەگەڵ خۆ و هاوسۆزبوون بۆخود پەیوەندی بە لایەنی سۆزداری و خۆشگوزەرانی و خۆگونجاندن و ئەرێنی دەروونیەوە هەیە، هەریەك لە (نیف ڕوود و كیركپاتریك، 2007) بۆیان دەركەوت میهرەبانی لەگەڵ خۆ پەیوەندی بە دڵخۆش و گەشبینی و سۆزداری ویژدانییەوە هەیە (Strauss et al., 2016, 4) .

چەمكی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لە ڕوانگەی دەروونزانی مرۆیی(Humanistic psychology):

چینە جیاوازەكان لە سكیمای خودی باوەڕی ناوەندی و ڕێسا مەرجدارەكان و باوەڕە سەرەكییەكان وا دەبینرێن تاك بە گوێرەی لایەنی مەعریفی لێكدانەوە بۆ ئەزمون دەكات و ڕێكیان دەخات (Stein & Markus,1996, 361) نیشاندانی میهرەبانی لەگەڵ خۆ ڕۆڵی هەیە لەلێكدانەوەی ئەزمونەكان، لەو ڕوانگەیەوە میهرەبانی لەگەڵ خۆ جۆرێكە لە سكیمای خودی (Self-schema) (Denckla et al., 2017, 2). ماسلۆ (1968) جەختی لەگرنگی یارمەتیدانی تاكەكان دەكردەوە كە خۆیان قبوڵبكەن و دان بنێن بە ئازارو ناڕەحەتیی و شكستەكانیان وەك مەرجێكی پێویست بۆ گەشەكردنیان، هەروەها گوتیشی هۆكاری سەرەكی زۆر لە نەخۆشییە دەروونیەكان ترسی تاكە لە ناسینی خۆی و سۆزو هەڵچون ویادگاری و تواناكانی وەكو ترسی بەرپەرچدانەوە بۆ پاراستنی خود (یوسف، 2020، 11) ماسلۆ جەختی لە گرنگی گۆڕانی پەیوەندییەكانمان لەگەڵ خودی خۆمان كردۆتەوە لە ڕێگای هۆشیارییەكی قوڵەوە بۆیە ئەگەر بتوانین بە ئاگاییەوە درك بە ساتەكانی تێكشان و شكست وەك ئەزمونێكی هاوبەشی مرۆیی بكەین ئەوا ئەو كات دەبێتە ساتێكی میهرەبانی خودی نەك لە گۆشەگیری. ڕۆجەرز لە ساڵی (1961) بەم چەمكەی گوتوە خودی ئەرێنی بێ مەرج ، واتە مرۆڤ بێ هیچ مەرجێك بڕیاری ئەرێنی یان هەڵسەنگاندنی خۆی دەدات، تاك زیاتر وریای خود بێت و پەسەندی بكات و بەرگری كەمتر بكات و كراوەتر بێت بۆ گۆڕانكاری، گەورەبون، ئامانجی چارەسەریش ئەوەیە تاك یاخود چارەخواز پەرە بەمیهرەبانی لەگەڵ خۆیی بدات (شاور، 2021، 35).

دووەم: توێژینەوەكانی پێشوو

یەكەم توێژینەوەكان دەربارەی گۆڕاوی گونجانی ئەكادیمی:

1_ توێژینەوەی (Afdhalia, Vivia Retna Trihapsari and Insi Pinastika Suherman, 2024) بە ناونیشانی گونجانی ئەكادیمی و پەیوەندی بە ئارەزووی هەڵبژاردنی پسپۆڕی و پاڵپشتی كۆمەڵایەتی باوان. ئامانجی توێژینەوەكە بریتی بوو لە دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گونجانی ئەكادیمی و هەڵبژاردنی پسپۆڕی، هەروەها دۆزینەوەی پەیوەندی گونجانی ئەكادیمی و پاڵپشی كۆمەڵایەتی دایك و باوك. كۆمەڵگای توێژینەوەكەی پێكهاتبوو لە (156) خوێندكاربوون و (76) خوێندكار بەشێوەی هەرەمەكی وەك نمونەی توێژینەوە هەڵبژێردرابوون، ئەنجامی توێژینەوەكەی بریتی بوو لە هەبوونی پەیوەندی لە نێوان گونجانی ئەكادیمی و هەڵبژاردنی پسپۆڕی، وە بوونی پەیوەندی لە نێوان گونجانی ئەكادیمی و پاڵپشتی كۆمەڵایەتی باوان.

2_توێژینەوەی (Sagheer Ahmad, Rizwan Akram Rana, 2023) بە ناونیشانی گونجانی ئەكادیمی و پەیوەندی بە پاڵنەری زانستی فێربوون لای خوێندكاررانی قۆناغی یەكەمی زانكۆ، ئامانجی توێژینەوەكە بریتی بوو لە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان خۆگونجاندنی ئەكادیمی خوێندكاران و پاڵنەری زانستی فێربونیان، میتۆدی توێژینەوەی وەسفی پەیوەندی بەكارهێنرابوو، نمونەی توێژینەوەكە پێكهاتبوو لە (526) خوێندكار، بە شێوەی هەرەمەكی سادە هەڵبژێردرابوون، ئەنجامی توێژینەوەكەی دەركەوتبوو پەیوەندییەكی ئەرێنی و لاواز لە نێوان گۆڕاوەكانی گونجانی ئەكادیمی خوێندكاران و پاڵنەری زانستی بۆ فێربوونیان هەیە، وە دەركەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناكرێت لە نێوان گونجانی ئەكادیمی و بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەكانی ڕەگەز و تەمەن.

3_ توێژینەوەی (عبدالرحمن بن سليمان نملة، علی بن حمد السحيباتی، 2021) بە ناونیشانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی خوێندکاران لە زانکۆی ئیمام محمد بن ئەلسعود ئەلئیسلامییە. ئامانجی توێژینەوەکەی بریتی بووە لە دیاریکردنی ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بووە لای نمونەی توێژینەوەکە، وە زانینی ئاستی گونجـانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە پێی گۆڕاوە دیمۆگرافیـەکانی. (ڕەگەز- ساڵانی مانەوەی لە وڵاتی سعودیە - ئاستی خوێندن - پسپۆڕی)، نمونەی توێژینەوەکەی بەشێوەی هەڕەمەکی سادە هەڵبژاردبوو کە ژمارەیان (107) خوێندکاربوون، ڕێبازی توێژینەوەکەی وەسفی ڕووپێوی بوو، ئەنجامی توێژینەوەکەی دەریخست کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لە گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەگوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی ساڵانی مانەوە لە وڵاتی سعودییە و پسپۆڕی، جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت لە نێوان گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی ڕەگەز و ئاستی خوێندن بۆ ڕەهەندی گونجانی ئەکادیمی.

4- توێژینەوەی (لخضر شعثان و سمير بن الكحل ،2019) بە ناونیشانی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ لەژێر ڕۆشنای هەندێ گۆڕاودا، لە زانکۆی یەحیا فارس جەزائیر، ئامانجی گشتی توێژینەوەکە بریتی بوو لە زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای نمونەی توێژینەوەکە، وە زانینی ئەم ئاستە بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی ڕەگەز، پسپۆڕی، شوێنی مانەوە، ڕێبازی توێژینەوەکەی بریتی بوو لە وەسفی، ئامرازی توێژینەوەکە توێژەران ئامادەیان کردبوو نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (100) خوێندکار بەشێوەی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردرابوون، ئەنجامی توێژینەوەکە بریتی بوو لە: خوێندکاران ئاستێکی بەرزیان هەیە لە گونجانی ئەکادیمیان، جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی (ڕەگەز، پسپۆڕی، شوێنی نیشتەجێبوون).

دووەم توێژینەوەکان سەبارەت بە گۆڕاوی میهرەبانی لەگەڵ خۆ:

1- توێژینەوەی (Yag˘mur Kaya, et al, 2024) بە ناونیشانی میهرەبانی لەگەل خۆ و ناڕەحەتی مردن لە نێوان ئەو کەسانەی کە بەهۆی بوومەلەرزەکەی ٦ی شوباتی ٢٠٢٣، تورکیا زیانیان بەرکەوتووە: ڕۆڵی نێوەندگیری گێڕانەوەی نەرم و نیانی و مەرگەسات. ئامانجی توێژینەوەکە بریتی بوولە پەیوەندی نێوان میهرەبانی لەگەڵ خۆ و ناڕەحەتی مردن، گێڕانەوەی قیامەت و خۆڕاگری، لەنێو ئەو کەسانەی بەهۆی بوومەلەرزەوە زیانیان بەرکەوتووە، نمونەی وەرگیراو بریتی بوون لە (364) کەس لەو کەسانەی لە ڕووداوی بومەلەرزەکە زیانیان بەرکەوتبوو، ئەنجامەکانی مۆدێلکردنی هاوکێشە پێکهاتەییەکان ئاماژەیان بەوە کرد پەیوەندی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت لە هەردوو گێڕانەوەی مەرگەسات و خۆڕاگری، و میهرەبانی لەگەڵ خۆو و ناڕەحەتی مردن لە کەسانی زیان لێکەوتووی بوومەلەرزەکەدا.

2- توێژینەوەی (ژوان ناصر فيض الله و خالید اسماعیل مصطفی، 2023): بە ناونیشانی هاوسۆزی خود و پەیوەندی بە وێنای جەستە لای فێرخوازە ئاوارەکانی قوتابخانەکانی شاری کۆیە لەسەردەمی کۆڤید19، ئامانجی توێژینەوەکەی بریتی بوو لەزانینی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ و زانینی جیاوازی بە پێیی گۆڕاوی ڕەگەز، وە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان میهرەبانی لەگەڵ خۆ و وێنای جەستە، هەروەها پێشبینیکردنی گۆڕاوی وێنای جەستە لە ڕێگای میهرەبانی لەگەڵ خۆ، ڕێبازی توێژینەوەکە وەصفی پەیوەندی بەکارهاتبوو، کۆمەڵگای توێژینەوەکە (452) خوێندکاربوون و نمونەی توێژینەوەکە (317) خوێندکاربوون بەشێوەی مەبەستدار هەڵبژێردرابوون، ئەنجامی توێژینەوەکە بریتی بوو لە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە میهرەبانی لەگەڵ خۆ و بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز لە بەرژەوەندی ڕەگەزی نێر، پەیوەندی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان گۆڕاوی میهرەبانی لەگەڵ خۆو گۆڕاوی وێنای جەستەدا هەیە، گۆڕاوی میهرەبانی لەگەڵ خۆ پێشبینیەکی بەرچاوی وێنای جەستە دەکات.

3- توێژینەوەی (Tran, M. A. Q, et al, 2022) بە ناونیشانی میهرەبانی لەگەڵ خۆ و هۆشیاری دڵەڕاوکێ و ڕیزگرتنی خود لای خوێندکارانی زانکۆی ڤیێتنامی پەیوەندی بە ئاسودەیی دەروونی هەستو سۆزی ئەرێنی، ئامانجی توێژینەوەکە بریتی بوو لە زانینی ئاسودەیی دەروونی و هەست و سۆزی ئەرێنی پەیوەندی بە میهرەبانی لەگەڵ خۆ و هۆشیاریی و دڵەڕاوکێ و ڕیزگرتنی خود، نمونەی توێژینەوەکە (654) خوێندکار لە زانکۆی ڤیێتنامی وەرگیرابوون بۆ تاقیکردنەوەی گریمانەکان سود وەرگیرا بوو لە هەردوو پرۆگرامی ئاماری (SPSS 22.0 and AMOS 24.0) ڕیبازی توێژینەوەی تێکەڵ ڕاپرسی و چاوپێکەوتن بەکارهێنرا بوو، ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەریانخستبوو کە پەیوەندیەکی تەواو هەیە لەنێوان ئاسودەیی و هەست و سۆزی ئەرێنی بە میهرەبانی لەگەڵ خۆ و هۆشیاری و دڵەڕاوکێ و ڕێزگرتنی بەرامبەر.

4- توێژینەوەی (Scott & Donovan, 2021) بە ناونیشانی خۆگونجاندنی خوێندکارلەگەڵ لێکۆڵینەوەکانی زانکۆ ڕۆڵی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لە گونجاندن لەگەڵ کۆلێژ، ئامانجی توێژینەوەکە بریتی بوو لە زانینی پەیوەندی لە نێوان میهرەبانی لەگەڵ خۆ و خۆگونجاندن لەگەڵ کۆلێژ بەشێوەیەکی گشتی. نمونەی توێژینەوەکە (57) خوێندکاری ڕەگەزی مێ بەشداریان کردبوو، هاوکێشەی پەیوەندی پیرسن بەکارهات و دەرکەوت پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان میهرەبانی لەگەڵ خۆ و ڕەهەندەکانی گونجاندن لەگەڵ کۆلێژ کە بریتی بوون لە بیرکردنەوە سەبارەت بە کۆلێژ- گرنگی هاوڕێیان - گرنگی پشتگیری دایك و باوك.

بەشی سێیەم

ڕێککارییەکانی توێژینەوەکە:

ڕێبازی توێژینەوەکە: لە پێناو جێبەجێکردنی ئامانجەکانی توێژینەوەکە توێژەران ڕێبازی (وەسفی) یان بەکارهێناوە، چونکە لەگەڵ ئامانجەکانی توێژینەوەکە گونجاوە.

کۆمەڵگەی توێژینەوەکە: کۆمەڵگەی توێژینەوەکە پێکهاتووە لە گشت خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لە (خوێندنی بەیانیان) جگە لە خوێندکارانی قۆناغی یەکەم، بۆ ساڵی خوێندنی -2025) (2024 کە بریتی بوون لە (3585) خوێندکار، کە (1633) خوێندکاری ڕەگەزی نێر و (1952) خوێندکاری ڕەگەزی مێ بوون.

نمونەی توێژینەوەکە: نمونەی توێژینەوەکە بریتییە لە (350) خوێندکار کە بە شێوازی هەڕەمەکیی هەڵبژێردراون کە (171) خوێندکاری ڕەگەزی مێ و (179) خوێندکاری ڕەگەزی نێر

بوون، بۆهەڵبژاردنی سامپڵ پشتمان بە بەرنامەی (Sample size calculator) و خشتەی مۆرگان بەستوە (Krejcie & Morgan 1970)

ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاری توێژینەوەکە (گونجانی ئەکادیمی و پەیوەندی بە میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە):

توێژەران پێوەری گونجانی ئەکادیمی لە توێژینەوەی (Anderson et al., 2016) وەرگرتوە، لە (9) بڕگە پێکهاتوە و نمرە پێدانی بژاردەکانیش بەم ڕیزبەندیەیە، بەلام لە بڕگەکانی (2 ،3) ڕیزبەندی بژاردەکان پێچەوانە ئەبێتەوە. هەروەها پێوەری میهرەبانی لەگەڵ خۆ لەتوێژینەوەی (Neff, 2003) وەرگیراوە، لە (26) بڕگە پێکهاتوە و نمرە پێدانی بژاردەکانیش بەم ڕیزبەندیەیە {هەمیشە (5)، زۆرجار (4)، هەندێ جار (3)، بە دەگمەن (2)، هەرگیز (1)}، بەڵام لە بڕگەکانی (1، 2، 4، 6، 8، 11، 13، 16، 18، 20، 21، 24، 25) ڕیزبەندی بژاردەکان پێچەوانە ئەبێتەوە.

بنەما زانستییەکان بۆ پێوەرەکانی توێژینەوەکە:

دیاریکردنی ڕاستگۆیی (Validity):

ڕاستگۆیی بەواتای ئەوەدێت ئایا پێوەرەکە ڕاستگۆیە لە پێوانەکردنی ئەو شتەی بانگەشەی بۆ ئەکات (Jackson, 2012:70).

لە پێناو سەلماندنی یان دەرهێنانی ڕاستگۆیی و دروستیی ئامرازەکان، توێژەران ڕاستگۆیی وەرگێران، ڕاستگۆی بنیادنان و ڕاستگۆی ناوەرۆکیان بۆ پێوەرەکان دۆزیەوە، بەم شێوەیەی خوارەوە:

ڕاستگۆیی وەرگێران:

بەکارهێنرا بۆ وەرگێرانی هەردوو پێوەرەکە، یەکەمجار؛ شارەزایەکی زمانی ئینگلیزی پێوەرەکانی وەرگێرایە سەر زمانی کوردی دووەمجار؛ پێوەرەکان لە زمانی کوردیەوە وەرگێردرانە سەر زمانی ئینگلیزی لەلایەن شارەزایەکی ترەوە بە بێ ئەوەی پێوەرە ڕەسەنەکە ببینێت بە زمانی ئینگلیزی، دواتر؛ هەردوو پێوەرەکە دران بە شارەزایەکی تر کە بەراورد بکات لە نێوان پێوەرە رەسەنەکە بە زمانی ئینگلیزی و پێوەرە وەرگێردراوەکە بۆ زمانی ئینگلیزی، دوای بەراوردکردنی پێوەرەکان (ڕەسەنەکەو وەرگێردراوەکە)، ڕادەی لەیەکچونی بڕگەکان بەرێژەی سەدی بریتی بوو لە (90٪) .

ڕاستگۆیی بنیادنان:

بە بەشداری نمونەیەك کە بەشێك بوون لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە و پێکهاتبوون لە ڕەگەزی نێر و مێ ژمارەیان (100) خوێندکار بوون لە زانکۆی کۆیە، یەکگرتویی ناوەکی (Coefficient Person Correlation) و ڕاستگۆیی بنیادنان بۆ هەردوو پێوەرەکە دۆزرایەوە بە بەکارهێنانی هەگبەی ئاماری (SPSS) ڤێرژنی 22. ڕاستگۆیی بنیادنان بۆ پێوەری گونجانی ئەکادیمی دۆزرایەوە بە هۆی دۆزینەوەی پەیوەندی لەنێوان هەموو بڕگەکان و پێوەرەکە بە شێوەیەکی گشتی. دەرکەوت پەیوەندیەکی ئەرێنی لە نێو هەموو بڕگەکان و پێوەری گونجانی ئەکادیمی هەیە وەك لە خشتەی ژمارە (1) دا هاتووە، هەروەها پەیوەندی ئەرێنی لە نێوان هەموو ڕەهەندەکانی پێوەرەکەو پێوەرەکە بەگشتی هەیە وەك لە خشتەی ژمارە (2) دا هاتووە. ئەم پەیوەندیانە ئاماژەن بۆ ئەوەی کە ڕەهەندەکانی پێوەرەکە هەمان بنیات دەپێون. ڕاستگۆیی بنیادنان بۆ پێوەری میهرەبانی لە گەڵ خۆ دۆزرایەوە بە هۆی دۆزینەوەی پەیوەندی لەنێوان هەموو بڕگەکان و پێوەرەکە بە شێوەیەکی گشتی. دەرکەوت کە پەیوەندیەکی ئەرێنی لە نێو هەموو بڕگەکان هەیە وە پەیوەندی ئەرێنی لەنێوان هەموو بڕگەکان و پێوەرەکە هەیە بە شێوەیەکی گشتی وەك لە خشتەی ژمارە (3) دا هاتووە.

خشتەی(1) پەیوەندی نێوان بڕگەکان لە گەڵ پێوەری گونجانی ئەکادیمی

Inter-Item Correlation Matrix

	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	گونجانی ئەکادیمی
q1	.082	.078	.148	.028	.305	.325	.317	.094	.505
q2	1.000	.153	-.066-	.154	.113	.196	.263	.091	.443
q3		1.000	.253	.225	.265	.060	.176	-.063-	.445
q4			1.000	.320	.467	.305	.132	.086	.539
q5				1.000	.229	.232	.356	.160	.493
q6					1.000	.294	.332	.082	.648
q7						1.000	.351	.177	.616
q8							1.000	.242	.649
q9								1.000	.427
گونجانی ئەکادیمی									1.000

خشتەی (2) پەیوەندی نێوان ڕەهەندەکان و پێوەری گونجانی ئەکادیمی

		شێوازی ژیان	دەسکەوتی ئەکادیمی	هاندان	پێوەری گونجانی ئەکادیمی
شێوازی ژیان	Pearson Correlation	1	.324**	.335**	.727**

	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.000
	N	100	100	100	100
دەسکەوتی ئەکادیمی	Pearson Correlation	.324**	1	.379**	.745**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000
	N	100	100	100	100
هاندان	Pearson Correlation	.335**	.379	1	.780**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000
	N	100	100	100	100
پێوەری گونجانی ئەکادیمی	Pearson Correlation	.727**	.745	.780	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100

خشتەی (3) پەیوەندی نێوان ڕەهەندەکان و پێوەری میهرەبانی لەگەڵ خۆ

		میهرەبانی	مرۆڤایەتی	بریاردان لەسەر خۆ	دورەپەرێزی	ئاگایی تەواوەتی	ناساندنی زیاد لەحەد	میهرەبانی لەگەڵ خۆ
میهرەبانی	Pearson Correlation	1	.574**	.034	-.211-*	.727**	-.027-	.566**
	Sig. (2-tailed)		.000	.735	.035	.000	.790	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
مرۆڤایەتی	Pearson Correlation		1	.188	-.190-	.650**	-.046-	.573**
	Sig. (2-tailed)			.061	.058	.000	.652	.000
	N		100	100	100	100	100	100
بریاردان لەسەر خۆ	Pearson Correlation			1	.512**	.088	.549**	.692**
	Sig. (2-tailed)				.000	.385	.000	.000
	N			100	100	100	100	100
دورەپەرێزی	Pearson Correlation				1	-.231-*	.722**	.497**
	Sig. (2-tailed)					.021	.000	.000
	N				100	100	100	100
ئاگایی تەواوەتی	Pearson Correlation					1	-.042-	.573**
	Sig. (2-tailed)						.679	.000
	N					100	100	100
ناساندنی زیاد لەحەد	Pearson Correlation						1	.640**
	Sig. (2-tailed)							.000
	N						100	100
میهرەبانی لەگەڵ خۆ	Pearson Correlation							1
	Sig. (2-tailed)							
	N							100

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

دیاریکردنی جێگیری(Reliability):

جیگیری بریتییە لە پلەی یەکگرتووی پێوەرێک یان تاقیکردنەوەیەک کە هەمان ئەنجام لەهەمان هەلومەرج بدات (مجذوب ،٢٠٠٣، ١٢٦). توێژەران پاش ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی سەرەتایی لەسەر نمونەیەک بەشێك بوون لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە و پێکهاتبوون لە ڕەگەزی نێر و مێ ژمارەیان (100) خوێندکار بوو. دوای وەرگرتنی وەڵامەکان بە پشتبەستن بەڕێگای ئەلفا کرۆنباخ (Cronbach's Alpha) بۆ دیاریکردنی جێگیری ناوەکی بۆ هەردوو پێوەرەکە، پێوەری گونجانی ئەکادیمی دەرکەوت بەهاکەی (0.71)، پێوەری

میهرەبانی لەگەڵ خۆ دەرکەوت بەهاکەی (0.81) بو، ئەمەش ڕێژەیەکی زۆر باشە.

ئەنجامدانی توێژینەوەکە بە شێوەی کۆتایی:

دوای ئەوەی پێوەرەکانی توێژینەوەکە ڕاستگۆیی و جێگیری بۆ دەرهێنرا لە ڕێککەوتی (2024/9/22) دەستکرا بە جێبەجێکردنی پێوەرەکانی توێژینەوەکە، ئەنجامدانەکە لە ڕێککەوتی (2024/10/2) کۆتای هات.

ئامرازە ئامارییەکان:

1. هەگبەی ئاماری (SPSS) بۆ زانستە مرۆڤایەتی و کۆمەڵایەتییەکان بەکارهێنرا:
2. هاوکۆلکەی جێگیریی ئەلفا کرۆنباخ (Cronbach's Alpha) بۆ دۆزینەوەی جێگیریی ناوەکی.
3. هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسن (Person Correlation Coefficient) بۆ دۆزینەوەی ڕاستگۆیی بنیادنان بۆ هەردوو پێوەرەکە.
4. ناوەند و لادانی پێوەری (Mean- Standard deviation- mode- median) بۆ دۆزینەوەی ئاستی گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە شێوەیەکی گشتی.
5. ئەزمونی (t) تائی بۆ دوو نمونەی سەربەخۆ (Independent Sample t test) بۆ دۆزینەوەی ئاستی گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە گوێرەی گۆڕای ڕەگەز و شوێنی مانەوە.
6. هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسن (Person Correlation Coefficient) بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنیی و ڕێزگرتن لە بەرامبەر.
7. بۆ زانینی ئاستی پێشبینی گۆڕاوەکان (Regression) بەکارهێنرا .

خستنەڕووی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان:-

لەم بەشەدا ئەنجامەکان بەگوێرەی ئامانجەکانی توێژینەوەکە دەخرێتەڕو:

پشکنینی دەیتا:

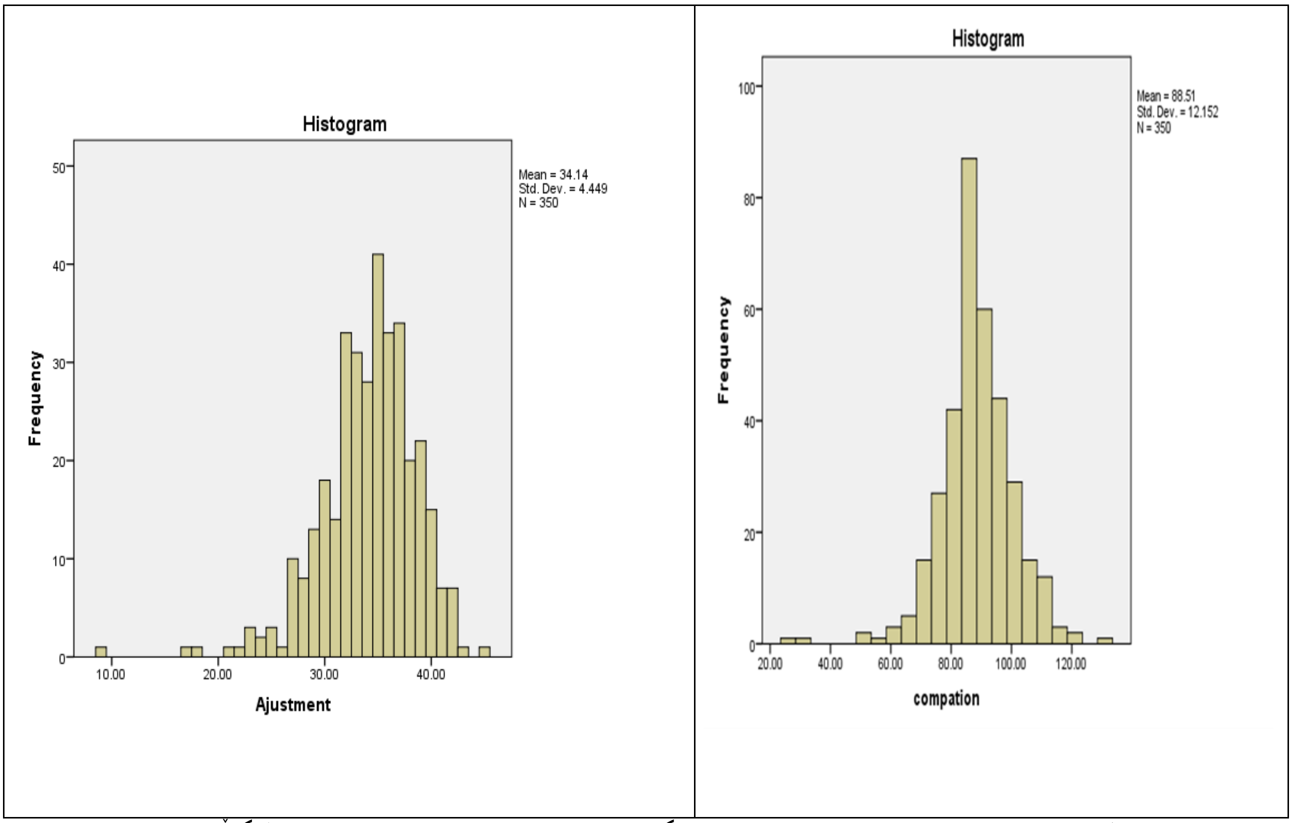
بۆئەوەی بزانین دەیتاکەمان ئاساییە یاخود نائاساییە توێژەران ئەم ڕێگەیەی خوارەوەیان ئەنجامدا:

تاقیکردنەوەی (Skewness, Kurtosis):

نمرەی (Skewness) بۆ پێوەری گونجانی ئەکادیمی (-1.054-) و نمرەی(Kurtosis) بریتیە لە (3.306). بۆ پێوەری میهرەبانی لەگەڵ خۆ نمرەی (Skewness) بریتیە لە(-0.604-) و نمرەی (Kurtosis) بریتیە لە (3.449)، ئەگەر هاتوو بەهای (Skewness) ڕێژەکەی لە (1.96) بچوکتربو یاخود پێشنیازی ئەوە دەکرێت ڕێژەکەی تا (2) ئاماژەیە بۆ ئاسایی بوو (Orcan, 2020, 262). بۆبەهای (Kurtosis) ئەگەر هاتوو ڕێژەکەی لە (7±) بچووکتربو، لە کاتێکدا بەگوێرەی وتەی (Kline, 2011) ڕێژەکەی لە (10±) بچووکتربو ئاماژەدانە بۆ ئاسایی بوونی دەیتاکەمان (Demir, 2022, 399). هەروەها (Mean)ی پێوەری گونجانی ئەکادیمی بریتیە لە (34.140)، (Median) بریتیە لە (35.000). بۆ میهرەبانی لەگەڵ خۆ لەبەرامبەر (Mean) بریتیە لە (88.505)، (Median) بریتیە لە (88.000)، ئەمەش ئاماژە دەدات کە داتاکەمان ئاساییە ودابەشبونێکی سروشتیان هەیە دەتوانین تاقیکردنەوەی پارامیتریك بەکاربینین، چونکە (Median, Mean) ی هەردوو پێوەرەکە لەیەکەوە نزیکن (Hatem et al., 2022: وەك لە خشتەی (4) و شێوەی (1) خراوەتە ڕوو.

خشتەی (4) تاقیکردنەوەی (Skewness,Kurtosis) بۆ پێوەری گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ

گۆڕاوەکان	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
گونجانی ئەکادیمی	34.140	35.000	35.00	4.449	-1.054-	3.306
میهرەبانی لەگەڵ خۆ	88.505	88.000	87.00	12.151	-0.604-	3.449



شێوەی (1) دابەشبوونی ئاسۆیی بۆ پێوەری گونجانی ئەکادیمی و پێوەری میهرەبانی لەگەڵ خۆ

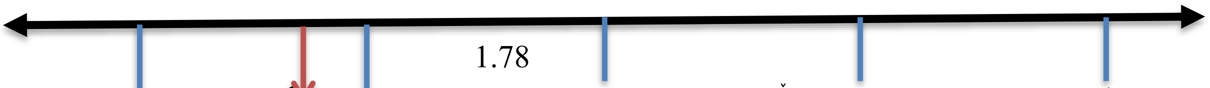
ئامانجی یەکەم: بریتی بوو لە زانینی ئاستی گونجاندنی ئەکادیمی بە شێوەیەکی گشتی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە.
توێژەران بۆ گەیشتن بەم ئامانجە ڕونکردنەوەی ئاماری (Descriptive Statistics) یان بەکارهێنا کە تیایدا ناوەند و لادانی پێوەری بۆ دۆزرایەوە، دەرکەوت ناوەند (16.02) لادانی پێوەری (3.535) بوکاتێك نموونەی توێژینەوەکە (350) خوێندکار بوون، هەر وەك لە خشتەی(5) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (5) ناوەند و لادانی پێوەری بۆ پێوەری گونجانی ئەکادیمی

گونجانی ئەکادیمی	ژمارەی نموونە	ناوەند	لادانی پێوەری
	350	16.02	3.535

ناوەند (16.02) دابەش کرا بەسەر ژمارەی برگەکانی پێوەری گونجانی ئەکادیمی (9) برگە بوون، (1.78) دەرچوو، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە نمونەی توێژینەوەکە ئاستی گونجانی ئەکادیمیان لە ئاستی ناوەند نزمترە و لە بژاردەی (2) جار جار بە سەرمدا جێ بە جێ دەبێت نزمترە، هەر وەك لە شێوەی (2) ڕونکراوەتەوە.

هەمیشـــە (5)   هەندێ جار (4)   بێ لەیەنم (3)   جار جار(2)
بە دەگمەن (1)



شێوەی (2) دەرخستنی ئاستی وەڵامدانەوەی نمونەکەیە بۆ بژاردەکانی پێوەری خۆگونجانی ئەکادیمی

ئەم ئەنجامە دەریدەخات خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بە ڕێژەیەکی کەم توانیویانە بگونجێن لە گەڵ ئەو ناوەندە ئەکادیمەیەی تیایدا دەخوێنن و لەگەڵ لایەنەکانی فێربوون و فێرکردن و مامۆستاو خوێندکار، ئەفدهالیام و هاوڕێکانی پێیان وایە خۆگونجاندن لە بواری ئەکادیمیدا پاڵنەرێکە بۆ تەواوکاری (کاملیة) سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی پێداویستییە ئەکادیمییەکان، ڕازیبوون لە ژینگەی ئەکادیمی (Afdhalia & Suherman, 2024). بەڵام دەبینین خوێندکارانی زانکۆی کۆیە ئاستێکی نزمی ئەو خۆگونجاندنە ئەکادیمیەیان بە دەست هێناوە ئەنجامی ئەم توێژینەوەیەش لەگەڵ توێژینەوەکەی (زغیر 2019)، یەکدەگرێتەوە، لە زانکۆی موستەنسیرییە لە شاری بەغداد ئەنجامیدابوو دەرکەوتبوو خوێندکارانی زانکۆ ئاستی

گونجانی ئەکادیمیان نزمە، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە پێچەوانەیە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکەی (شعثان و بن الكحل، 2019) ئەنجامی توێژینەوەکە بریتی بوو لەوەی خوێندکاران ئاستێکی بەرزیان هەیە لە گونجانی ئەکادیمیان، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە نزیکە لە ئەنجامی توێژینەوەکەی (خالد وآخرون 2023، 118) لە ئوردن ئەنجامدرابوو کۆمەڵگەی توێژینەوەی خوێندکارانی زانکۆ بوو بۆی دەرکەوتبوو ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکاران لە ئاستێکی ناوەند دابوو.

ئامانجی دووەم: زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی (ڕەگەز، شوێنی مانەوە).

زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکاران بە گوێرەی ڕەگەز:

دوای شیکردنەوەی دەیتاکان بە بەکارهێنانی ئامرازی ئاماریی (Independent Sample t test) لە ئەنجامدا دەرکەوت، کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای ڕەگەزی نێر بریتییە لە (33.97) بە لادانی پێوەری (4.55)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی بریتییە لە (34.2) بە لادانی پێوەری (4.38)، هەروەها بەهای (t) بریتییە لە (0.556-) لە ئاستی بەڵگەداری (0.57) بە نمرەی ئازادی (348)، لێرەدا دەردەکەوێت بە گوێرەی گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی گونجانی ئەکادیمی بەدی ناکرێت وەك لە خشتەی (6) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(6) دەرخستنی جیاوازی ڕەگەز لە ئاستی گونجانی ئەکادیمی

ئاستی گونجانی ئەکادیمی	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری (sig)	ڕێژەی هەڵە
	نێر	179	33.97	4.55	348	0.556-	0.57	0. 05
	مێ	171	34.24	4.38				

توێژەران ئەو ئەنجامە دەگەڕێننەوە بۆئەوەی خوێندکارانی زانکۆ بەبێ جیاوازی ڕەگەزی لەیەك زانکۆدا دەخوێنن، واتە شوێنی وانە خوێندن و مەنهەجی خوێندنیان وەك یەکە، لە ڕووی ئەنجامدانی کارەکانیان و مامەڵەکردنیان لەگەڵ مامۆستا و هاوڕێیان و ژینگەی زانکۆ هەمان هەلومەرجیان هەیە، لە ڕووی دەربڕینی هەستەکانیشیان هەردوو ڕەگەز تارادەیەك بەهەمان شێوە هەستەکانیان دەردەبڕن هەموو ئەمانەش کاریگەریان هەیە لەسەر خۆگونجاندنیان بەشێوەیەکی بەرچاو، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە هاوشێوەی ئەنجامی توێژینەوەکانی (Ahmad and Rana, 2023) و (شعثان و بن الكحل، 2019) دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لە نێوان گونجانی ئەکادیمی و بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی ڕەگەز.، بەڵام پێچەوانەیە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (النملة و السحيباني، 2021) دەرکەوت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت لە نێوان گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە گوێرەی گۆڕاوی ڕەگەز.

زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکاران بە گوێرەی شوێنی مانەوە:

دوای شیکردنەوەی داتاکان بە بەکارهێنانی ئامرازی ئاماریی (Independent Sample t test) لە ئەنجامدا دەرکەوت، ناوەندی ژمێرەیی ئاستی گونجانی ئەکادیمی لای خوێندکارانی دەرەوەی شار بریتییە لە (33.95) بە لادانی پێوەری (4.19)، بەڵام لای خوێندکارانی ناوەوەی شار ناوەندی ژمێرەیی بریتییە لە (34.37) بە لادانی پێوەری (4.76)، هەروەها بەهای (t) بریتییە لە (0.870-) لە ئاستی بەڵگەداری (0.38) بە نمرەی ئازادی (348)، لێرەدا دەردەکەوێت بە گوێرەی گۆڕاوی شوێنی مانەوە جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی گونجانی ئەکادیمی بەدی ناکرێت وەك لە خشتەی (7) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(7) دەرخستنی جیاوازی شوێنی مانەوە لە ئاستی گونجانی ئەکادیمی

ئاستی گونجانی ئەکادیمی	شوێنی مانەوە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری (sig)	ڕێژەی هەڵە
	دەرەوەی شار	199	33.95	4.19	348	0.870-	0.38	0. 05
	ناوەوەی شار	151	34.37	4.76				

توێژەران ئەو ئەنجامە دەگەڕێننەوە بۆئەوەی خوێندکارانی زانکۆ بەبێ جیاوازی شوێنی مانەوەیان (لە ناوەوەی شار دەژین، لە بەشەناوخۆییەکان دەمێننەوە یان ئەوانەی کە ڕۆژانە هاتوچۆ دەکەن بۆ زانکۆ) واتە هەموو ئەمانەش کاریگەریان لەسەر خۆگونجانی ئەکادیمی خوێندکاران نیە، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە هاوشێوەی ئەنجامی توێژینەوەکەی (شعثان و بن الكحل، 2019)دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لە نێوان گونجانی ئەکادیمی بە گوێرەی شوێنی مانەوە.

ئامانجی سێیەم: بریتی بوو لە زانینی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە شێوەیەکی گشتی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە.

توێژەران بۆ گەیشتن بەم ئامانجە ڕونکردنەوەی ئاماری (Descriptive Statistics) یان بەکارهێنا کە تیایدا ناوەند و لادانی پێوەری بۆ دۆزرایەوە، دەرکەوت ناوەند (88.50) لادانی پێوەری (12.151) بوو، کاتێك نموونەی توێژینەوەکە (350) خوێندکار بوون، هەر وەك لە خشتەی(8) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (8) ناوەندو لادانی پێوەری بۆ پێوەری میهرەبانی لەگەڵ خۆ

میهرەبانی لەگەڵ خۆ	ژمارەی نموونە	ناوەند	لادانی پێوەری
	350	88.50	12.151

ناوەند (88.50) دابەش کرا بەسەر ژمارەی بڕگەکانی پێوەری میهرەبانی لەگەڵ خۆ (26) بڕگە بوون، (3.40) دەرچوو، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە نمونەی توێژینەوەکە ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆیان لە سەرووی ئاستی ناوەندە هەر وەك لە شێوەی (3) ڕونکراوەتەوە.

هەمیشە (5)   زۆر جار (4)   هەندێ جار (3)   زۆر جار(2)
هەرگیز (1)

شێوەی (3) دەرخستنی ئاستی وەڵامدانەوەی نمونەکەیە بۆ بڕاردەکانی پێوەری میهرەبانی لەگەڵ خۆی

ئەم ئەنجامە دەریدەخات کە خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بە ڕێژەیەکی باش توانیویانە پشتیوانی سۆزداریان هەبێت بۆ خۆیان لە کاتی هەر ئازارو نارەحەتیەکدا، وە توانیویانە لە خۆیان تێبگەن و خۆیان بەلاوە قبوڵ بێت وەك مرۆڤێك، کەمتر هەستن بە سەرزەنشتکردنی خۆیان و گلەی کردن لە خۆیان، ئەنجامی ئەم توێژینەوە پێچەوانەیە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکەی (فیض الله و مصطفی، 2023) دەرکەوتوە کە میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکاران بەگشتی لاوازە، کە نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوون لە خوێندکارە ئاوارەکان لە شاری کۆیە لە خوێندنگا ئامادەییەکان.

ئامانجی چوارەم: زانینی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بە گوێرەی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی (ڕەگەز، شوێنی مانەوە).

زانینی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکاران بە گوێرەی ڕەگەز:

دوای شیکردنەوەی دیتاكان بە بەکارهێنانی ئامرازی ئاماریی (Independent Sample t test) لە ئەنجامدا دەرکەوت، کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای ڕەگەزی نێر بریتییە لە (89.28) بە لادانی پێوەری (12.11)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی بریتییە لە (87.98) بە لادانی پێوەری (12.17)، هەروەها بەهای (t) بریتیە لە (0.984) لە ئاستی بەڵگەداری (0.326) بە نمرەی ئازادی (348)، لێرەدا دەردەکەوێت بە گوێرەی گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەدی ناکرێت وەك لە خشتەی (9) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(9) دەرخستنی جیاوازی ڕەگەز لە ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ

	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری (sig)	ڕێژەی هەڵە
ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ	نێر	179	89.28	12.11	348	0.984	0.326	0. 05
	مێ	171	87.98	12.17				

توێژەران ئەو ئەنجامە دەگەڕێننەوە بۆئەوەی خوێندكارانی زانكۆ بەبێ جیاوازی ڕەگەزی لە كاتی بوونی نارەحەتییەكان ناتوانن هاوسۆزبن لەگەڵ خودی خۆیان و دوچاری گرفتی دەروونی دەبن لە جیاتی هەماهەنگ كردن لەگەڵ نارەحەتییەكەدا، هەروەك لە توێژینەوەی (فیض الله و مصطفی، 2023) ئەنجامیاندابوو لەلای خوێندكارە ئاوارەكان لە شاری كۆیە لە خوێندنگا ئامادەییەكان بۆی دەركەوتبوو ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لەلای خوێندكارانی ڕەگەزی مێ نزمترە بەراورد بە ڕەگەزی نێر.

زانینی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکاران بە گوێرەی شوێنی مانەوە:

دوای شیکردنەوەی دیتاكان بە بەکارهێنانی ئامرازی ئاماریی (Independent Sample t test) لە ئەنجامدا دەرکەوت، کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای خوێندکارانی دەرەوەی شار بریتییە لە (89.14) بە لادانی پێوەری (11.74)، بەڵام لای خوێندکارانی ناوەوەی شار ناوەندی ژمێرەیی بریتییە لە (87.66) بە لادانی پێوەری (12.66)، هەروەها بەهای (t) بریتییە لە (1.132) لە ئاستی بەڵگەداری (0.259) بە نمرەی ئازادی (348)، لێرەدا دەردەکەوێت بە گوێرەی گۆڕاوی شوێنی مانەوە جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەدی ناکرێت وەك لە خشتەی (10) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(10) دەرخستنی جیاوازی شوێنی مانەوە لە ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ

	شوێنی مانەوە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری (sig)	ڕێژەی هەڵە
ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ	دەرەوەی شار	199	89.14	11.74	348	1.132	0.259	0. 05
	ناوەوەی شار	151	87.66	12.66				

توێژەران ئەو ئەنجامە دەگەڕێننەوە بۆئەوەی خوێندکارانی زانکۆ بەبێ جیاوازی شوێنی مانەوەیان (لە ناوەوەی شار دەژین، لە بەشەناوخۆیەکان دەمێننەوە یان ئەوانەی کە ڕۆژانە هاتوچۆ دەکەن بۆ زانکۆ) واتە هەموو ئەمانەش کاریگەریان لەسەر میهرەبانی خوێندکاران نیە لەگەڵ خۆیاندا، خوێندکاران ناتوانن بەسۆزو میهرەبان بن لەگەڵ خۆیان لە باروودۆخی فشاراوی و جیاوازدا، توێژەران گەران بۆ توێژینەوەیەك کە پشتبەست بێ بە توێژینەوەکەی خۆیان کە پەیوەندی بە میهرەبانی لەگەڵ خۆ و گۆڕاوی شوێنی مانەوە هەبێت، بەڵام دەست نەکەوت.

ئـامانجی پێنجەم: دۆزینەوەی پەیوەنـدی لە نێوان گونجـانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ

بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە توێژەران دوای کۆکردنەوەی دەیتاکان ئامرازی ئاماری Person Correlation) Coefficient) هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسنی بەکارهێنا، چونکە داتاکەمان لە جۆری ڕاستەوخۆیە (parametric) (Rebekić et al., 47 ,2015). بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ ، دەرکەوت پەیوەندی ئەرێیی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوانیان کە بەهای پەیوەندی پیرسن بریتیی بوو لە (0.22) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری (001 .0) بوو، ناوەندی ژمێرەیی گونجانی ئەکادیمی (34.14) و لادانی پێوەرییەکەی (4.449) و ناوەندی ژمێرەیی میهرەبانی لەگەڵ خۆ (88.50) و لادانی پێوەرییەکەی (12.151) بوو. بە شێوەیەکی گشتی نمونەی توێژینەوەکە ئەوە ڕوندەکاتەوە کە هەرچەند گونجانی ئەکادیمی بەرز بێت، میهرەبانی لەگەڵ خۆ زیاتردەبێت، دەرکەوت پەیوەندییەکی ڕاستەوانە لەنێوان گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ هەیە، هەروەك لە خشتەی (11) دا خراوەتەڕو.

خشتەی(11) دەرخستنی پەیوەندی لەنێوان گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ

ژ	گۆڕاو	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی پیرسن	ئاستی بەڵگەداری Sig 0. 05
.1	**گونجانی ئەکادیمی**	350	34.14	4.449	[a]2280.	0. 001
.2	**میهرەبانی لەگەڵ خۆ**		88.50	12.151		

به بیروڕای توێژەران ئەم دەرئەنجامە بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە هەر کاتێك ئەم پەیوەندییە زیاتربێ میهرەبانی لەگەڵ خۆ باشتر و گونجانی ئەکادیمی زیاتر دەبێت، هەروەها گونجان لەگەڵ دەوروبەر بەتایبەتی و بارودۆخی ئەکادیمی و ژینگەی خوێندن و پەیوەندی لەگەڵ مامۆستاو خوێندکار بەگشتی باشتر دەبێت ئارەزوی خوێندن و پاڵنەری بۆ فێربوون زیاتر دەبێت لە بواری ئەکادیمییدا. واتە تاك تا میهرەبانی لەگەڵ خۆ زیاتر بێ خۆگونجانی ئەکادیمی زیاترە، فێرخوازان میهرەبانی لەگەڵ خۆیان گەشە بکات ئەوا پاڵنەریشیان بۆ فێربوون بەرزدەبێتەوە وایان لێدەکات ڕووەو ئامانجەکانیان هانگاو بنێن، زیاتر لە لایەنی هزریانەوە گەشەبکەن، ئەم گەشەکردنی هزریەش وایان لێدەکات لە کاری قورس نەسڵەمێنەوە و ڕووبەڕووی سەختییەکان ببنەوە، ئەگەر تاك هەستکردن بە میهرەبانی خۆی بەرزبوو ئەوا ئەو بڕوایەی لای جێگیر دەبیت ئەویش وەك هەمو تاکەکانی تر مرۆڤەو هیچ مرۆڤێکیش بەتەواوی تەواو نییە و پێویستی بەردەوامی بە تەواوکاری هەیە، بۆ ئەوەی تاك ئەو هەستەی هەبێت دەبێت پەیوەندی بەخودی خۆی بەرز بێت. ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە یەکدەگرێتەوە لەگەڵ توێژینەوەکەی (Scott & Donovan, 2021) کە دەرکەوت پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان میهرەبانی لەگەڵ خۆ و ڕەهەندەکانی گونجاندن لەگەڵ کۆلێژ کە بریتی بوون لە بیرکردنەوە سەبارەت بە کۆلێژ- گرنگی هاوڕێیان - گرنگی پشتگیری دایك و باوك. بە هەمان شێوە لە توێژینەوەی (Afdhalia & Suherman, 2024) دەرکەوت هەبوونی پەیوەندی لە نێوان گونجانی ئەکادیمی و هەڵبژاردنی پسپۆڕی، وە بوونی پەیوەندی لە نێوان گونجانی ئەکادیمی و پاڵپشتی کۆمەڵایەتی باوان. لەگەڵ ئەوەشدا لە توێژینەوەکەی (فیض الله و مصطفى، 2023) دەرکەوت بەڵگەداری ئاماری لەنێوان گۆڕاوی میهرەبانی لەگەڵ خۆو گۆڕاوی وێنای جەستەدا هەیە. لە ئەنجامی توێژینەوەکەی (Tran et al., 2022) دەرکەوت کە پەیوەندیەکی تەواو هەیە لەنێوان ئاسودەیی و هەست و سۆزی ئەرێنی بە میهرەبانی لەگەڵ خۆ و هۆشیاری و دڵەڕاوکێ و ڕێزگرتنی بەرامبەر. لە توێژینەوەکەی (Kaya et al.,2024) دەرکەوت کە پەیوەندی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت لەنێوان میهرەبانی لەگەڵ خۆو و نارەحەتی مردن لە کەسانی زیانلێکەوتووی بوومەلەرزەکەی تورکیا.

ئامانجی شەشەم: زانینی پێشبینیکردنی گۆڕاوی گونجانی ئەکادیمی لە ڕێگەی گۆڕاوی میهرەبانی لەگەڵ خۆ.

بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە توێژەران دوای کۆکردنەوەی دەیتاکان ، ئامرازی ئاماری لاربونەوە (Regression) یان بەکارهێنا بۆ ئەوەی بزانن میهرەبانی لەگەڵ خۆ تا چەند پێشبینیی گونجانی ئەکادیمی دەکات، وەك لەم خشتانەی خوارەدا ڕونکراوەتەوە.

لە خشتەی (کورتەی شێوازەکە) زانیاریمان پێدەدات دەربارەی چۆنیەتیی پێشبینیکردنی نێوان دوو گۆڕاو. شێوازەکە لە میهرەبانی لەگەڵ خۆ پێکدێت کە ئێمە بەکاری دەهێنین بۆ

پێشبینیکردنی لە گونجانی ئەکادیمی ، وەك لە خشتەی(12) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(12) دەرخستنی کورتەی شێوازەکە (Model Summary)

شێواز	گۆڕاوی پێشبینیکار(هۆکار)	گۆڕاوی پێشبینیکراو(ئەنجام)	بەهای پەیوەندی(ر) **R**	ڕێژەی جیاوازی ڕونکردنەوە **Adjusted R Square**	هەڵەی خەملاندن **Std. Error of the Estimate**
1	میهرەبانی لەگەڵ خۆ	گونجانی ئەکادیمی	[a]2280.	4900.	4.338

لەم ئەنجامەدا دەردەکەوێت میهرەبانی لەگەڵ خۆ لەگەڵ گونجانی ئەکادیمی بەهای پەیوەندییەکە (0.228[a]) بو، ڕێژەی جیاوازیی ڕونکردنەوەی گونجانی ئەکادیمی لە ڕێگەی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەڕێژەی (0.049) بوو.

لە خشتەی **(ئەنۆڤا)** بۆمان ڕوون دەکاتەوە میهرەبانی لەگەڵ خۆ بەشێوەیەکی گشتی پێشبینیکارێکی ئەرێیی بەرچاوە بۆ گونجانی ئەکادیمی ، دەرکەوت بەهای (F) بریتییە لە (19.038) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری (.000[b])، وەك لە خشتەی (13) دا خراوەتە ڕوو.

خشتەی (13) خستنەڕوی پێشبینیکردنی ڕێزگرتن لە بەرامبەر لە بیرکردنەوەی ئەرێنی وەك گۆڕاوی پێشبینیکراو (ANOVA)

ژ	گۆڕاوی پێشبینیکار	گۆڕاوی پێشبینیکراو	شێواز **Model**	کۆی دوجاکان **Sum of Squares**	نمرەی ئازاد **Df**	دوجای ناوەند **Mean Square**	بەهای (F)	ئاستی بەڵگەداری **Sig**
1	میهرەبانی لەگەڵ خۆ	گونجانی ئەکادیمی	Regression	358.318	1	358.318	19.038	.000[b]
			Residual	6549.822	348	18.821		
			Total	6908.140	349			

لێرەدا ئەم ئەنجامە دەریدەخات گۆڕاوی پێشبینیکار پێشبینیی گۆڕاوی پێشبینیکراو دەکات و بەڵگەداری ئامارییە.

لە خشتەی **(هاوکۆلکەکان)** پێمان دەڵێت چۆن میهرەبانی لەگەڵ خۆ پێشبینی بۆ گونجانی ئەکادیمی دەکات، قەبارەی کاریگەرییەکەی (Beta) بەهاکەی (0.784) بو بە بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی (0.000)، کە ئەمانەش دەریدەخەن بەشدارییەکی بەرچاو لە شێوازەکەدا دەکات. لە کۆتاییدا دەتوانین یاسایەکی ئاماری بەکاربهێنین کە ڕێگەمان پێدەدات بۆ پێشبینیکردنی بەهای گۆڕاوی پێشبینیکراو لەسەر بنەمای گۆڕاوی پێشبینیکار، پێی دەوترێت هاوکێشەی پێشبینی: (Glasserman & Yu, 2004) (y=B0+B1x). وەك لە خشتەی(14) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (14) دەرخستنی هاوکۆلکەکان (Coefficients)

	شێواز	هاوکۆلکە ستاندارنەکراوەکان	هاوکۆلکە ستاندارکراوەکان		بەهای (T)	ئاستی بەڵگەداری **Sig**
		بەهای **(B)**	هەڵەی ستاندارکراو	بەهای **(Beta)**		
1	(Constant)جێگیر	26.760	1.707	0.228	15.675	.000
	میهرەبانی لەگەڵ خۆ	0.083	0.019		4.363	.000

(میهرەبانی لەگەڵ خۆ)26.760+0.083x= (گونجانی ئەکادیمی)y ، واتا هەر گۆڕانکارییەك لە میهرەبانی لەگەڵ خۆ ڕوبدات گونجانی ئەکادیمی بە بڕی (0.083) زیاد دەکات، واتە میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای تاك زیاد بکات ڕەنگدانەوەی گونجانی ئەکادیمی زیاتردەبێت. ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە یەکدەگرێتەوە لەگەڵ توێژینەوەکەی (فیض الله و مصطفی، 2023) میهرەبانی لەگەڵ خۆ پێشبینیەکی بەرچاوی وێنای جەستە دەکات.

دەرئەنجام و ڕاسپاردە و پێشنیازەکان:-

دەرئەنجامەکان:

دوای خستنەڕوی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە و شیکردنەوەیان، توێژەران بەم دەرئەنجامانەی خوارەوە گەیشتن:

1- دەرکەوت گونجانی ئەکادیمی لای فێرخوازانی زانکۆی کۆیە لە ئاستێکی نزم دایە.

2- دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی گونجانی ئەکادیمی بە گوێرەی گۆڕاوی ڕەگەزو شوێنی مانەوە بەدینادەکرێت.

3- دەرکەوت میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای فێرخوازانی زانکۆی کۆیە لە ئاستێکی بەرز دایە.

4- دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی میهرەبانی لەگەڵ خۆ بە گوێرەی گۆڕاوی ڕەگەزو شوێنی مانەوە بەدینادەکرێت.

5- دەرکەوت پەیوەندیەکی ئەرێنی هەیە لە نێوان گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ لای فێرخوازانی زانکۆی کۆیە.

6- دەرکەوت میهرەبانی لەگەڵ خۆ پێشبینی بۆ گونجانی ئەکادیمی دەکات لای فێرخوازانی زانکۆی کۆیە.

ڕاسپاردەکان:

1. گرنگیدان بەگونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ لەنێوان چین و توێژەکانی تری کۆمەڵگە بۆ پشتگیریکردن لە گەشەپێدانی خودی و دووربوون لە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی.
2. هەستکردنی زیاتر بە گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ لە ڕێگەی ئەنجامدانی سیمینار و خول و پرۆگرامی پشتیوانی دەروونی، کە لە ڕێگەیانەوە فێرخوازان ئەو لێهاتوییانە بەدەستدەهێنن، کە متمانە بەخۆبون و پاڵنەریان بەرز دەکەنەوە بۆ گونجانی ئەکادیمی زیاتر لەگەڵ ژینگەی ئەکادیمیدا و تێگەیشتن لە خودی خۆیان و هەست و سۆزەکانیان بۆ ئەوەی لەکاتی هەبوونی نارەحەتی بەسۆزو میهرەبان بن لە گەڵ خۆیان.
3. پێویستە بەرپرسان و کاربەدەستانی زانکۆی کۆیە هەوڵبدەن ژینگەیەکی ئەکادیمی گونجاوو لەبارتر بۆ فێرخوازان فەراهەم بکەن بۆئەوەی زیاتر بتوانن خۆیان بگونجێنن بەتایبەت خۆگونجانی ئەکادیمی.
4. جەختکردنەوە لەسەر پابەندبوون بە پیرۆزیە ئاینیەکان چونکە هۆکارێکی گرنگ بۆ میهرەبانی لەگەڵ خۆ.

پێشنیازەکان:

1- ئەنجامدانی توێژینەوەیەك دەربارەی میهرەبانی لە گەڵ خۆ و پەیوەندی بە پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و ڕێزگرتن لە خۆ.

2- ئەنجامدانی توێژینەوە دەربارەی گونجانی ئەکادیمی و پەیوەندی بە دەستکەوتی ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ.

3- ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لە زانکۆکانی تری هەرێمی کوردستان.

4- ئەنجامدانی توێژینەوەیەك کە تێیدا ئامرازێکی تێبینیکردن بەکاربهێنرێت بۆ زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی و میهرەبانی لەگەڵ خۆ.

سەرچاوەکان

ايمان، يعقوب الصافية، و يوسف، رحيم(2021). التكيف الألكاديمي لدى الطالب الجامعي الجديد وفق مقياس هنري بورو (دراسة ميدانية وصفية لطلبة سنة أولى علوم اجتماعية جامعة بسكرة)، استرجع من الموقع < http://archives.univ-biskra.dz/bitstream/123456789/19773/1.pdf >.

خالد، محمد سليمان، و العظامات,عمر عطا الله, و خالد, أحمد محمد(2023) قدرة التنبوئية لمرونة (الانا) بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة جامعة ال البيت, مجلة مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية, العدد (41) - المجلد (14), استرجع على رابط https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/4414/3197. بالتاريخ 15-9-2024.

زغير, لمياء ياسين (2019). التكيف الاكاديمي وعيلاقته بالانفتاح على خبرة لدي طلبة الجمعة, مجلة cational & Social Science Journal Volume 6(3) .

السعايدة،جهاد. و العواودة، امل. و الحديدي, هناء.(2015) مشكلات طلبة الوافيدين من دول الخليج العربي من الجامعت الاردنية من وجه النظرهم. مجلة علوم الانسانية والاجتماعية(دراسات). مجلد(42), عدد1.

شاور، سماح حامد(2021) الشفقة بالذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة مرضي السكر في محافظة الخليل. جامعة الخليل, رسالة ماجستر منشورة على الانترنيت. على رابط < http://dspace.hebron.edu/xmlui/handle/123456789/995 >

صلاح الدين، العمرية(2005). الصحة النفسية والارشاد النفسي, الاردن, المجتمع العربي للنشر.

عبدالخالق, و احمد محمد, و دويدار, و عبدالفتاح محمد(1999) علم النفس اصوله ومبادئه, القاهرة, دار المعريفة الجامعية.

عبدالرحمن، محمد السيد والضبع، فتحى عبدالرحمن (2014) مقياس شفقة بالذات دراسة الميدانية الشفقة بالذات على عينات العربيية، مجلة مسرية للدراسات النفسية، المجلد(40) عدد(83) على الرابط < https://eaps-eg.com/downloadfile/15853993650118-024-083-013.pdf > بالتأريخ 7-9-2024 .

عزام عبد الناصر(2010)، التكيف الأكاديمي وعلاقته بدافع الانجاز عند الطلبة لمغتربين في جامعة اليرموك، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأردن، جامعة اليرموك، ص 22.

فيض الله, ژوان ناصر، و مصطفى، خاليد اسماعيل(2023) هاوسۆزی خود و پەیوەندی بە وێنانی جەستە لای فێرخوازە ئاوارەکانی قوتابخانەکانی شاری کۆیە لەسەردەمی کۆڤید19. ماستەرنامە بەشی پەروەردەو دەروونزانی، زانکۆی کۆیە.

القحطاني، ظافر(2021). الاغتراب التفسي وعيلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب المنح الدراسية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامي, مجلة علوم التربوية, 7(2). استرجع على الموقع https://search.shamaa.org/FullRecord?ID=298799 بالتأريخ 15-9-2024.

شعثان، لخضر و بن لكحل، سمير (2019) التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات-دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة زيان عاشور الجلفة. منشورة في مجلة الباحث في غلوم الانسانية والاجتماعية,2019(2) ISSN,11: 2170 – 1121.

مطاوع،محمد مسعد عبدالواحيد (2020) تعاطف مع الذات و كمنبيء بالتدفق الاكاديمي و كفاء الذات الاكاديمية لدى طلبة ذو الإعاقة السمعيية في جامعة ملك الخالد المملكة العربية السعودية, مجلة التربوية, عدد(80) على الرابط <https:\\journals.ekb,eg\article-120282.html> استرجع بالتاريخ 6-9-2024.

مجذوب،فاروق (٢٠٠٣).طرائق ومنهجية البحث في علم النفس. بيروت: شركة المطبوعات للتوزيع و النشر.

النملة،عبدالرحمن بن السليمان . و السحيباني،على بن حمد(2021). توافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب المنح بالجامعة امام محمد بن السعود الاسلامية, مجلة المصرية للدراسات النفسية. مجلد(31), عدد113. https://doi.org/10.21608/ejcj.2021.206024

النواجحة، زهير عبد الحميد (2018) الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة الداون في قطاع الغز, مجلة جامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية, مجلد ثالث عدد(27) على الرابط استرجع بالتأريخ 7-9-2024 . https://journals.iugaza.edu.ps/index.php/IUGJEPS/article/view/4088

يوسف ، محمود رامز(2020) فعالية برنامج ارشادي تكاملي في تنمية شفقة بالذات لتحسين صحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة, مجلة مصرية للدراسات النفسية, مجلد ثلاثون عدد(108) على رابط >

Demir, S., (2022). Comparison of normality tests in terms of sample sizes under different skewness and Kurtosis coefficients. *International Journal of Assessment Tools in Education*, *9*(2), pp.397-409.

Denckla, C. A., Consedine, N. S., & Bornstein, R. F. (2017). Self-compassion mediates the link between dependency and depressive symptomatology in college students. *Self and Identity*, *16*(4), 373-383.

Fuster, J. M. (1963). The self concept approach to personal adjustment. *The Journal of Social Psychology*, *59*(2), 239-246.

Gerdes, H. and Mallinckrodt, B., (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, *72*(3), pp.281-288.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, *15*(3), 199-208.

Glasserman, P. and Yu, B., (2004), January. Simulation for American options: Regression now or regression later?. In *Monte Carlo and Quasi-Monte Carlo Methods 2002: Proceedings of a Conference held at the National University of Singapore, Republic of Singapore, November 25–28, 2002* (pp. 213-226). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Germer, C. K., & Neff, K. (2018). Cultivating self-compassion. *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices*, 43-58.

Hatem, G., Zeidan, J., Goossens, M. and Moreira, C., (2022). Normality testing methods and the importance of skewness and kurtosis in statistical analysis. *BAU Journal-Science and Technology*, *3*(2), p.7.

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, *31*(7), 1126-1132.

JACKSON, S. L. (2012). Research methods and statistics: A critical thinking approach. *(No Title)*.

Johach, H. (2015). Erich Fromm's Impact on Humanistic Psychology. *R. Funk and N. McLaughlin (Eds.), Towards a Human Science. The Relevance of Erich Fromm for Today, Giessen (Psychosozial-Verlag) 2015, pp. 111-122.*

Kaya, Y., Osmanoğlu, N., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2024). Self-compassion and death distress among individuals affected by the February 6, 2023, Türkiye Earthquake: The mediating role of doomscrolling and resilience. *Journal of Health Psychology*, 13591053241282129.

Krejcie, R.V., & Morgan, D.W., (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement.

Lan, B., Sam, R., Keo, V., & Rouet, W. (2024). Factors Influencing Academic Adjustment and Learning https://ejcj.journals.ekb.eg/article_99948_0faa6086f7b8aaab0115ff8857ca1886.pdf

Abbasi, A., & Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological well-being among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, *13*(1), 41.

Adler, A., & Brett, C. (2009). Understanding life: An introduction to the psychology of Alfred Adler. *(No Title)*.

Afdhalia, V.R.T. and Suherman, I.P., (2024). ACADEMIC ADJUSTMENT IS REVIEWED FROM THE SUITABILITY OF INTEREST IN CHOOSING A DEPARTMENT AND PARENTAL SOCIAL SUPPORT. *European Journal of Psychological Research*, *11*(1).

Ahmad, S., & Rana, R.A. (2023). Students' academic adjustment and science learning motivation at the university level. Journal of Turkish Science Education, 20(4), 587-605.

Al-Mseidin, Kholoud Imhammad. Fauzee, Mohd Sofian Omar. Kaur, Amrita (2017) THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL AND ACADEMIC ADJUSTMENT AMONG SECONDARY FEMALE STUDENTS IN JORDAN, European Journal of Education Studies ISSN: 2501 - 1111 , doi: 10.5281/zenodo.260346 Volume 3 Issue2.

Anderson, J.R., Guan, Y. and Koc, Y.,(2016). The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, *54*, pp.68-76.

Anselem, M., & Akanaeme, I. (2021). Improving Academic Adjustment of Secondary School Students Through Emotional Literacy Training. *Webology*, *18*(6).

Baker, R. W. & Siryk, B. (1999). SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire Manual. Los Angeles: Western Psychological Services.

Bastien, G., Seifen-Adkins, T. and Johnson, L.R., (2018). Striving for success: Academic adjustment of international students in the US. *Journal of International Students*, *8*(2), pp.1198-1219.

Bayir, A., & Lomas T. (2016) Difficulties generating self-Compassion: an interpretive phenomenological analyzes. In The journal happens7 Well Bing (vol. 4, issue 1).

Becker, I., Nieder, T. O., Cerwenka, S., Briken, P., Krwekels, B. P. C., Cohen-Kettenis, P. T., Cuypere , G. de, Haraldsen, I. R. H., & Richter- Appelt, H.(2016) Body image in young Gender Dysphoric adults: A European multi Center study Archives of sexual behavior, 45(3)559-574. Available Through< https:\\doi. Org\10.1007\s10508-015-0527-z > accessed 3-9-2024.

Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of counseling psychology*, *55*(4), 485-494.

https://www.rdiconnect.com/steps-to-self-compassion-for-kids/ > . On 8-9-2024.

Rima, A. L. O. U. A. N. I. (2021). The Defense Mechanism of Repression in Robert Louis Stevenson's The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde: A Freudian Psychoanalysis of the Protagonist.

Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American psychologist*, *2*(9), 358.

Saulsman, L., Campbell, B., & Sng, A. (2017). Building Self-Compassion: From Self-Crificism to Self-Kindness.

Scott, H., & Donovan, E. (2021). Student adaptation to college survey: The role of self-compassion in college adjustment. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, *26*(2), 101-112.

Shaffer, M. A., Sebastian Reiche, B., Dimitrova, M., Lazarova, M., Chen, S., Westman, M., & Wurtz, O. (2016). Work-and family-role adjustment of different types of global professionals: Scale development and validation. *Journal of International Business Studies*, *47*, 113-139.

Stein, K. F., & Markus, H. R. (1996) The Rol of the Self Behavioral Change in journal psychotherapy integration vol. 6, issue 4.

Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of personality and social psychology*, *46*(4), 892.

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, *47*, 15-27.

Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Khoury, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-compassion, mindfulness, stress, and self-esteem among Vietnamese university students: Psychological well-being and positive emotion as mediators. *Mindfulness*, *13*(10), 2574-2586.

Outcomes in Higher Education Institutions in Battambang: A Conceptual Framework. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, *2*(5), 9-30.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, *32*(6), 545-552.

Neff, k .(2003) Self- Compassion : an alternative Conceptualization of a Healthy attitude toward oneself self and identity, 2(2), 85- 101.avilable Through < https:\\doi.org\10.1016\j.trp2006.03.004> Accessed1 15-0ctober 2023.

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. Annual review of psychology, 74(1), 193-218.

Neff, K.D., (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), pp.223-250.

Orcan, F., (2020). Parametric or non-parametric: Skewness to test normality for mean comparison. *International Journal of Assessment Tools in Education*, *7*(2), pp.255-265.

Putri, P. Ardini. (2018). Peer Social Support, Loneliness and Adjustment in First Year Students at the Islamic University of Indonesia. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Psychology and Social and Cultural Sciences, Islamic University of Indonesia.

Raihani, U., Yarni, L., Santosa, B., & Putra, D. P. (2024). Students' Social Adjustment: Effects of the Peer Environment. *BICC Proceedings*, *2*, 72-81.

Rebekić, A., Lončarić, Z., Petrović, S. and Marić, S., (2015). Pearson's or Spearman's correlation coefficient which one to use?. *Poljoprivreda*, *21*(2), pp.47-54.

Rediconect.(2021 May 28). Steps to self- compassion for kids. Available through <

العلاقة بين التكيف الأكاديمي والتعاطف مع الذات لدى طلبة جامعة كوية

الملخص:

هدف هذه الدراسة إلى معرفة التكيف الأكاديمي والتعاطف مع الذات لدى طلاب لجامعة كوية وكذلك الكشف عن مستوى كل من هذه المتغيرات وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، وإقامة). وكذلك إيجاد علاقة بين التكيف الأكاديمي والتعاطف مع الذات لدى عينة الدراسة. ولأجل ذلك استخدمت الباحثين اسلوب البحث الوصفي- الأرتباطي، وتم باختيار العينة بطريقة عشوائية من (350) طالب وطالبة من جامعة كوية، البحث المجمل من (3585) طلبة، وتضمنت الدراسة استخدام مقاييس التكيف الأكاديمي عند (Anderson etal., 2016) و مقياس التعاطف مع الذات عند (Neff, 2003)، بعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة البحث. وأظهرت النتائج: بأن مستوى التكيف الأكاديمية منخفض لدى طلبة الجامعة كوية، مستوى التعاطف مع الذات عالي لدى طلبة الجامعة، ولا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى معرفة التكيف الأكاديمي والتعاطف مع الذات وفقاً للمتغيرات (الجنس،وإقامة).أيضاً وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة الاحصائية بين التكيف الأكاديمي والتعاطف مع الذات، وفي ضوء النتائج تم تقديم عدة توصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التكيف الأكاديمي ،التعاطف مع الذات ، طلبة، الجامعة كوية

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC ADJUSTMENT AND SELF-COMPASSION AMONG KOYA UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT:

This study aims to find out the level of academic adjustment, self-compassion as well as reveal the level of each of these variables according to demographic variables (gender, accommodation). Also, it aims to find out the relationship between academic adjustment and self-compassion among students at Koya University. The research population consisted of (3585). The sample was (350) students randomly selected at Koya University. Two scales were employed in this study; one scale is the adapted academic adjustment scale by Anderson et al (2016), and self-compassion scale which is adapted from Neff (2003). The validity and reliability of the instruments were at a convinced level. The results showed that the students have a bad level of academic adjustment and a high level of self-compassion; there is no statistically significant difference in their level of academic adjustment and self-compassion according to the variables (gender and place of residence). The results also showed a statistically significant positive relationship between academic adjustment and self-compassion. Furthermore, the result indicated that academic adjustment was predicted based on self-compassion. Finally, the study presented some suggestions and recommendations.

KEYWORDS: Academic Adjustment, Self-Compassion, Students, Koya University.