پێوانەکردنی ئاستی دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەشکردن و پەیوەندی بەچەند گۆڕاوێکەوە لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە

بەیار میرزا عزیز[1]، شیرین سعید کەریم[2]، باخان بەختیار محمدئەمین[3]

[1] بەشی کلینیکەڵ سایکۆلۆجی، فاکەڵتی زانست و تەندروستی، زانکۆی کۆیە، کۆیە، هەرێمی کوردستان، عیراق.
[2] بەشی کارگێڕی دەزگاکانی گەشتیاری، پەیمانگای تەکنیکی کۆیە، زانکۆی پۆلەتەکنیکی هەولێر، هەولێر، عێراق.
[3] بەشی پەروەردەو دەروونزانی، فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، کۆیە، هەرێمی کوردستان، عیراق.

پوختە- ئامانجی ئەم توێژینەوە بریتیە لە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار لای خوێندکارانی فاکەڵتی پەروەردە بە شێوەیەکی گشتی و زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، تەمەن، ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردن، قۆناغ). توێژەران بۆ ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە پێوەری دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردنیان بەکارهێناوە کە وەرگیراوە لە (Berthomay & Houlihan, 2016) ، پێکدێت لە(17) بڕگە لە بەرامبەر هەر بڕگەیەکیش (5) هەڵبژاردن هەیە، پێوەرەکە درا بە پێنج شارەزایی بواری پەروەردە و دەروونزانی لە ئەنجامدا بڕگەیەک لادرا بوو بە (16) بڕگە. ڕێبازی توێژینەوەکە وەسفی بوو. نموونەی توێژینەوەکە بریتی بوو لە(105) خوێندکاری قۆناغی دووەم و سێیەم و چوارەمی فاکەڵتی پەروەردە و بە شێوازی هەڕەمەکی چینی یەکسان هەڵبژێردراون، گرنگترین ئەو ئامرازە ئامارییانەی بەکارهاتووە بریتین لە (Cronbach's Alpha, Independent Sample T-test, Descriptive Statistics, One way ANOVA). ڕێژەی جێگیری پێوەرەکە بریتی بوو لە (0.907). ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوە دەریخست کە خوێندکارانی فاکەڵتی پەروەردە دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمیناریان هەیە بە ئاستێکی نزم و جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە بەپێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردن، تەمەن و قۆناغ). لە کۆتایدا لە ژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکاندا توێژەران کۆمەڵێک ڕاسپاردە و پێشنیاری خستەڕوو .

کلیلە ووشەکان- دڵەڕاوکێ، دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار، خوێندکارانی زانکۆ.

پێشەکی:

دڵەڕاوکێ حاڵەتی شڵەژانی دەروونی گشتیە لە ئەنجامی ململانێی پاڵنەرەکان و هەوڵدانی تاک بۆ گونجاندن یان حاڵەتێکی هەڵچوونیە لە ئەنجامی ترسان لە شتێکی نادیار سەرهەڵدەدات، جۆرێک لە نائارامی دەروونی دروست دەکات، زۆرجار تاک لەکاتی قسەکردن تووشی حاڵەتێکی دڵەڕاوکێ دەبێت کە هەست بە ترس و شڵەژان دەکات لە کاتی قسەکردن لە پێش کۆمەڵێک خەڵکدا.

دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار لە ئێستادا پرسێکی باوە لە ناوەندە پەروەردەییەکان و لە نێو خوێندکاراندا، پێشکەشکردنی سیمینار بەشێکی دانەبڕاوە لە لێهاتوویی ئەکادیمیدا، دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار بە هۆکاری جۆراو جۆری وەك بارودۆخی ژینگەیی و دەروونی و جیاوازی تاکایەتی و فشارە دەرەکیەکانەوە سەر هەڵدەدەن.

زۆربەی سەرکەوتنەکانی تاك لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا پشت دەبەستێت بە لێهاتوویی تاك لە قسەکردن بۆ ڕازیکردنی بەرانبەر. لە حاڵەتی تووشبوونی تاک بە کێشەی دەربڕین لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بۆ تاکەکە وە دەبێتە هۆی لە دەستدانی سەرکەوتنی کەسی و پیشەی ئەمەش دەبێتە هۆی شڵەژانی تاکە کەسی و شکست هێنان لە درووستکردنی پەیوەندی بە شێوەیەکی تەندرووست لەگەڵ کەسانی تردا (عید،2017: 33-66).

دەرکەوتووە دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەشکردن کاریگەری لەسەر لێهاتوویی خوێندکاران هەیە، بەتایبەت ئەگەر سیمینارەکە بە زمانی ئینگلیزی بێت (Saeed & Rana, 2022: 425-439). بە گوێرەی توێژینەوەکەی ڕیاز و ڕیاز دەرکەوتووە هۆکاری دروستبوونی دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەشکردن بریتیە لە نەبوونی متمانە و ترس لە هەڵسەنگاندنی ئەوانی تر جا چ مامۆستا بێت یان ئامادەبووان بن (Riaz & Riaz, 2023: 205-218). هەروەها لە ڕوانگەی توێژینەوەکەی (Sunardi, 2022: 1-69) کۆمەڵێك هۆکار هەن بۆ دروست بوونی دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەشکردن، وەك کەمی متمانە بە خۆبوون، نەبوونی توانای پێشکەشکردن، سەختی ڕێکخستنی رستەکان، گرانی بابەتی خوێندن و ژاوە ژاو لە کاتی پێشکەشکردندا.

دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار یەکێکە لە بەربڵاوترین شێوازەکانی شڵەژانەکانی دڵەڕاوکێ، بە نزیکەی لە هەر پێنج کەسێک دانەیەکیان ئەزموونی ئەم

مجلة جامعة التنمية البشرية
المجلد 12، العدد 2(2026)؛ عدد الصفحات (10)؛ معرف الكائن الرقمي: 10.21928/juhd.v12n2y2026.pp244-253
ورقة بحث منتظمة: أُستلم البحث في 23 حزيران 2025؛ قُبل في 14 أيلول 2025؛ نُشرت في 11 حزيران 2026؛
البريد الإلكتروني للمؤلف: shireen.kareem@epu.edu.iq, bayar.mirza@koyauniversity.org, bakhan.bakhtiyar@koyauniversity.org
حقوق الطبع والنشر@ 2026 بەیار میرزا عزیز، شیرین سعید کەریم، باخان بەختیار محمدئەمین. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة المشاع الإبداعي النسبية - CC BY-NC-ND 4.0النسبية - CC BY-0 NC-ND 4.

جۆرە دڵەڕاوکێیە دەکات ، بە زۆری لای ئەو کەسانە بڵاوە کە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتییان هەیە، لە توێژینەوەکەی بارثۆلۆمەی و هۆلیهان ئاماژەی بەوە کردووە (97%) ی ئەو کەسانەی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیان هەیە، دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەشکردنیان هەیە (Bartholomay & Houlihan, 2016: 211-215). لە هەر دە کەسێک چواریان باوەڕیان وایە ترسی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار یەکێکە لە ترسە گەورەکان، ترسێکە لە ترسی مردن ترسناکترە، زۆربەی دەروونزانان باوەڕیان وایە کە ئەم ترسە ترسێکی نائەقڵانییە و دەکرێت بە ئاسانی بەسەریدا زاڵ ببین (Raja, 2017: 94-110).

هەندێك چالاکی کە لە پۆلدا ئەنجام دەدرێت وەك پێشکەشکردنی سیمینار، لەوانەیە بارودۆخی نارەحەت بۆ خوێندکار دروست بکات، لەبەرئەوەی هەموو خوێندکاران لێهاتوویی باشیان نییە لە پێشکەشکردنی سیمینار و نەبوونی ژینگەیەکی پاڵپشتی باش و هاندەر بۆ خوێندکار (Sunardi, 2022: 1-69).

1. **کێشەی توێژینەوەکە:**

قۆناغی زانکۆ یەکێکە لەقۆناغەکانی تەمەن، کە پێویستە خوێندکار ڕاستەوخۆ مامەڵە لەگەل کەسانی تازە و جیاواز بکات، مامۆستایان داوا لە خوێندکاران دەکەن ڕۆژانە سیمینار ئەنجام بدەن کە زۆرێك لە خوێندکاران بەکارێکی قورسی دەزانن. زۆربەی خوێندکاران هەست بە نیگەرانی دەکەن لە کاتی سیمینار پێشکەشکردن هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەن، ئەوەش وادەکات خوێندکاران بیرۆکەی سەرەکی سیمینارەکەیان بیربچێتەوە، تەنانەت هەندێک خوێندکار قسەکانیان بەتەواوی بیردەچێتەوە کە بەنیاز بوون بیکەن لە بەر ئاستی بەرزی دڵەڕاوکێیەکەیان (Tanbunan, 2018: 1-47).

بە گوێرەی توێژینەوەکەی سوناردی دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار دەبێتە ڕێگر لە بەردەم پێشکەوتنی خوێندکاران لە باشترکردنی توانای پێشکەشکردنیان و کاریگەری لەسەر ئاستی دەستکەوتی خوێندنی خوێندکاران هەیە (Sunardi, 2022: 1-69). دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار دیاردەیەکی بەربڵاوە لەناو خوێندکاراندا و کێشەی گەورە بۆ لێهاتوویی خوێندکاران دروست دەکات، بەتایبەت لەو بارودۆخانەی کە پێویستیان بە پێشکەشکردنی زارەکی و گفتوگۆی گروپی هەیە، هەروەها دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار کاریگەری بەرچاوی هەیە لە ترس لە هەڵسەنگاندنی نەرێنی لەلایەن ئامادەبوانەوە (ul Huda, 2024: 1-7).

توێژەران لەماوەی خوێندن و کارکردنیان لە زانکۆ سەرنجیان داوە کاتی سیمینار پێشکەشکردن، زۆرێك لە خوێندکاران توشی دڵەڕاوکێ دەبن و توانای سیمینار پێشکەش کردنیان نابێت بەهۆی ئەو دڵەڕاوکێیەی کە توشیان دەبێت، لەوانەیە تووشی چەندین کێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی ببنەوە، تووشی چەندین هەستی نا واقیعی و کورت بوونی هەناسەو کۆنترۆڵ ببنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا بە پێی زانیاریەکانی توێژەران توێژینەوەی لەم شێوەیە لە هەرێمی کوردستاندا ئەنجام نەدراوە. ئەم هۆکارانە بووە هاندەرێک بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەکە. دەتوانین کێشەی توێژینەوە لەم دوو پرسیارەدا کورت بکەینەوە. (ئایا دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار لە چ ئاستێك دایە لای خوێندکارانی فاکەلتی پەروەردە؟ ئایا دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار لە چ ئاستێك دایە بەپێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، تەمەن، قۆناغی خوێندن، ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردن) لای خوێندکارانی فاکەلتی پەروەردە).

2. **گرنگی توێژینەوەکە :**

پێشکەشکردنی سیمینار بۆ دروستکردنی بوارێکی فراوانی زانستییە لە نێوان خوێندکاراندا، تاوەکو یارمەتییان بدات بەهێزترین لە قسەکردن و وەڵامدانەوە لە بەردەمی خەڵکدا، نەك هەر لە کاتی خوێندنیان لە زانکۆ بەڵکو دوای خوێندن و دامەزراندیان لە کارو و چۆنیەتی پەیوەندیکردنیان لە شوێنی کارەکانیاندا. بەشێوەیەکی گشتی پێشکەشکردنی سیمینار تەنها بۆ بە دەستهێنانی نمرە نییە، بەڵکو ڕێگایەکە بۆ گەشەپێدانی تەواوی توانا زانستی و کۆمەڵایەتییەکان کە لە ژیانی پەروەردەیی و کاریدا گرنگن.

ئەم چەمکە سەرنجی توێژەرانی بەلای خۆیدا ڕاکیشاوە و گرنگییان پێداوە و چەندین توێژینەوەی لە بارەوە ئەنجامدراوە، لە توێژینەوەی (Sunardi, 2022: 1-69) باس لەوە دەکات فێربوون کاتێك ڕوودەدات کە خوێندکار تەوەر (سەنتەر) بێت لە پۆلەکانی خوێندن و خاوەنی پاڵنەری فێربوون بن، دایك و باوك و مامۆستا وەك ڕاهێنەری فێربوون مامەڵەی لەگەڵ بکەن، بۆ ئەوەی ئارەزووی فێربوونیان زیاتربێت. لە توێژینەوەکەی (Megawati & Apriani, 2023: 1453-1462) ئەو هۆکارانە دەست نیشان دەکەن کە کاریگەرییان لەسەر دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار هەیە، ئەوانیش وەك ئامادەکاری خوێندکار بۆ سیمینار، زۆر و کەمی ژمارەی بەشداربووان و شێوازی پێشکەشکردنی دەگرێتەوە.

لە توێژینەوەکەی (Kurakan, 2021: 67-92) لەلای (72) خوێندکاری ئەندازیاری لە وڵاتی تایلەند ئەنجامی داوە لە دوو بارودۆخی جیاوازدا (لە پێش پێشکەش کردن سیمینارو لە کاتی پێشکەش کردنی سیمینار)، دەرکەوتووە بەشداربووان هەستیان بە ئاستی دڵەڕاوکێی بەرز کردووە لەکاتی پێشکەش کردنەکەدا بە بەراورد بە کاتی ئامادەکردنی سیمینارەکە. لە توێژینەوەیەکی تردا (374) خوێندکار تێیدا بەشداربوون پێش دەستپێکردنی ڕاهێنان بە خوێندکارەکان ڕاپرسیەکە دابەشکراوەو داوا لە خوێندکاران کراوە جۆری ترسەکانیان هەڵبژێرن، لە ئەنجامدا دەرکەوت ترسی پێشکەشکردنی سیمینار زیاتر بوو لە ترسی مردن، بەڵام دوای ئەنجامدانی ڕاهێنان, ترسی ئەنجامدانی سیمینار بەرزتر نەبوو لە ترسی مردن (Dwyer & Davidson, 2021: 255-269). جگە لە وەش توێژینەوەکەی (Megawati & Apriani, 2023: 1453-1462) باس لە ستراتیژیەتەکان و بەرنامەی پاڵپشتی دەکەن بۆ چارەسەری دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار و بەرزکردنەوەی توانای قسەکردنی خوێندکاران لەوانەش (بەرنامەی ڕاهێنان، خولی پەیوەندیکردن، پشتگیری دەروونی).

لە چەند خاڵێکدا گرنگی مەیدانی ئەم توێژینەوە دەخەینە ڕوو:

1- گرینگی ئەم توێژینەوەیە دەردەکەوێ بە دەرخستنی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار لە لای خوێندکاران، چونکە خوێندکاران بە چینێکی گرنگی کۆمەڵگە دادەنرێت و لێکۆڵینەوە لە گرفتەکانیان دەبێتە هۆی باشترکردنی لێهاتووی ئەکادیمیان و سود وەرگرتن لە تواناکانیان.

2- گرینگی ئەم توێژینەوەیە دەردەکەوێ بە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی چەند گۆڕاوێک.

3- چەمکی دڵەڕاوکێی سیمینار پیشکەشکردن چەمکێکی نوێیە و گرنگی زۆری پێدەدەرێت لە لایەن توێژەران لە هەموو جیهان.

4-ئەم توێژینەوە گرنگە بۆ خوێندکاران و مامۆستایان و ڕێنماییکاران بۆ ئەوەی سودی لێ وەربگرن.

5-ئەو ڕاسپاردە و پێشنیارانەی کە لە کۆتایی توێژەر پێشکەشی دەکات دەکرێت سودیان هەبێت لەم بوارەدا.

3. ئامانجەکانی توێژینەوەکە :

لەم توێژینەوەیەدا توێژەران ئەم ئامانجانەیان دارشتووە، هەوڵ دەدەن یەکە بە یەکە ئەنجامەکانیان بدۆزنەوە.

1. دیاریکردنی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار لەلای خوێندکارانی فاکەلتی پەروەردە لە زانکۆی کۆیە.
2. زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.
3. زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی ئەزموونی پێشووی سیمینارپێشکەشکردن.
4. زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی تەمەن.
5. زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی قۆناغ.

4. سنووری توێژینەوە :

سنووری ئەم توێژینەوە بریتییە لە خوێندکارانی فاکەلتی پەروەردە لە زانکۆی کۆیە، بۆ ساڵی خوێندنی (2021-2022).

5. پێناسەی زاراوەکان:

1-دڵەڕاوکێ

أ- حاڵەتێکی لێکدراوی هەڵچوونی و پاڵنەرییە و لە چەندین وەڵامدانەوەی جیاوازدا خۆی دەخاتەڕوو. لەوانەیە دڵەڕاوکێی بابەتی بێ وەك کاردانەوەی سروشتی بۆ هەڵوێستە فشار ئامێزەکان، یان نەخۆشی بێت وەك حاڵەتێکی بەردەوامی ئاڵۆزی هەرەشەدار (بۆکانی، 2020: 186).

ب- بریتییە لە حاڵەتی هەڵچوونی نەخوازراو یان چاوەڕوان نەکراو، بە تایبەتی کاتێك تاك هەست بە هەڕەشە و ترس لە شتێک دەکات (قادر،2016: 235).

2-دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەش کردن

أ- شڵەژانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتییە یاخود دەگەڕێتەوە بۆ جۆرێك لە دڵەڕاوکێ کە تاك ئەزموونی دەکات کاتێك قسەیەك دەکات یاخود خۆی ئامادە دەکات بۆ قسەکردن لە بەردەم کەسانی تردا (Gallego et al., 2022 :782-798).

ب- بریتییە لە حاڵەتێکی کۆمەڵایەتی، بوونی بۆشاییەکە لە کەسایەتی تاکدا ڕوودەدات لە ئەنجامی ئاسوودە نەبوون لە قسەکردندا بەرامبەر ئەوانیتر لەترسی هەڵسەنگاندنی بەشێوەی نەرێنی، لەگەڵ بوونی کاردانەوەی جەستەیی و دەروونی دەبێتە هۆی دەرکەوتنی شوێنەواری نەرێنی لە کاتی قسەکردن دەبێتە هۆی گرتنەبەری ئاراستەی نەرێنی لە کاتی کارلێکی کۆمەڵایەتی (عید،2017: 33-66).

پێناسەی تیۆریی توێژەران بۆ دڵەڕاوکێ:

یەکێکە لە جۆرەکانی دڵەڕاوکێ کە خەڵک ئەزموونی دەکەن لە کاتی قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵێک کەسدا یاخود لە کاتی پێشکەشکردنی سیمینارێک یان بابەتێکدا کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کۆمەڵێک نیشانەی جەستەیی و دەروونی و هەڵچوونی و ڕەفتاری.

پێناسەی تیۆریی توێژەران بۆ خوێندکاری زانکۆ:

ئەو کەسەیە کە خوێندنی ئامادەیی تەواو کردوە و لە یەکێك لە بەشەکانی زانکۆ دەخوێنێت.

پێناسەی ڕێککاری بۆ دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەش کردن:

بریتیە لەو نمرانەی خوێندکارانی فاکەڵتی پەروەردە بەدەستی دەهێنن لە کاتی وەڵامدانەوەی برگەکانی پێوەری دڵەڕاوکێی سیمیناری پێشکەشکردن کە توێژەران لەم توێژینەوەیە بەکاریان هێناوە.

بەشی یەکەم

لایەنی تیۆری توێژینەوەکە

باسی یەکەم/ دڵەڕاوکێ و جۆرەکان و هۆکارەکان و لایەنەکانی.

یەکەم/ دڵەڕاوکێ:

هەستکردن بە دڵەڕاوکێ وەڵامدانەوەیەکی سروشتی و بەسوودە لە هەندێك حاڵەت کە بەرەو ڕووی مرۆڤ دەبێتەوە، حاڵەتێکی ئاسایيە برێك هەست بە نائارامی و شڵەژان بکەن بەڵام هەندێك جار ئەم حاڵەتە لە سنووری ئاسایی تێپەر دەکات و نیشانەکانی زیاتر دەبن و ماوەیەکی زیاتر دەخایەنێت لەوەی لە سنووری ئاسایدا جێی بێتەوە و بە نەخۆشی ناوزەد دەکرێت. بۆیە دەتوانین بڵێن دڵەڕاوکێ بریتییە لە ترسێکی نائاسایی کە ناگونجێ لەگەڵ هیچ وروژێنەرێکی دەرەکیدا (حسن، 2019 : 224).

دووەم/ جۆرەکانی دڵەڕاوکێ:

1-دڵەڕاوکێی بابەتی: سەرچاوەی دڵەڕاوکێی بابەتی دەرەکییە و بەواقیعی بوونی هەیە، هۆکارەکانی درکی پێ دەکرێ و پاڵنەری ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لەسەر شێوەی ترسان دەردەکەوێ.

2-دڵەڕاوکێی ناخەکی: هۆکاری ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە نەستیە، واتا هۆکارەکەی بابەتی نییە. سەرچاوەی ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە ململانێی دەروونی خوودیە، حاڵەتەکانی بریتییە لە ترسان (فۆبیا) و نەخۆشی، بۆ نموونە ترسان لە شوێنی داخراو و تاریك. ئەم جۆرەکەسانە توانای خۆگونجاندیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا نییە.

3-دڵەڕاوکێی ناوەندی: ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە هۆکارە بۆ نەخۆشی دەروونی وشلەژان، بۆ نموونە نەخۆشی ڕاڕایی و تووڕە بوون (قادر، 2016: 235 _ 236).

سێیەم/ هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ:

1-ئامادەباشی بۆ ماوەیی: واتە ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خێزان، حاڵەتی دڵەڕاوکێی هەبێت، ئەگەری تووشبونی ئەندامانی خێزانەکەی زیاتر دەبێت.

2-ئامادەباشی دەروونی: واتە هەستکردن بە هەرەشەی ناوەکی ودەرەکی لە ژینگەی دەرەوە.

3-بارودۆخی پاڵەپەستۆی ژیان: پاڵە پەستۆی کلتووری و ژینگەیی و شارستانی.

4- جیاوازی لە نێوان خودی واقیعی و خودی نموونەیی.

5- ئەزموونی سۆزی ناخۆشی (هێدمەی دەرونی، پەروەردەیی، ئابووری) (عزیز، 2017: 278).

چوارەم/ لایەنەکانی دڵەڕاوکێ

1- لایەنی زانین (معرفی)

بیرکردنەوەی کەسەکان دەکەوێتە ژێر کاریگەری ڕێژەی دڵەڕاوکێ، ئەو کەسانەی بیرۆکەی ناخۆش زاڵە بەسەریاندا، ڕێژەی دڵەڕاوکێیان زۆرتر دەبێت و ناتوانن کۆنترۆڵی پرۆسە ژیریەکانیان بکەن.

2- لایەنی ڕەفتاری

ئەم نیشانەیە زۆر شێوازی هەیە وەك دووركەوتنەوە لە وروژێنەرەكانی دڵەڕاوكێ، بۆ نموونە ئەو كەسەی لە قسەكردن دەترسێ، هەوڵدەدات بە هەموو شێوەیەك خۆی لە پێشكەشكردنی بابەتەكە دەربازبكات كاتێك داوای لێ دەكرێت بابەتێك پێشكەش بكات، چەندین پاساوی جیا جیا دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ئەم كارە نەكات.

3- لایەنی جەستەیی

بریتییە لە وەڵامدانەوەی فسیۆلۆژی و بایۆلۆجی كە لەسەر كەسەكە دەردەكەوێت وەك (تەنگە نەفەسی، وشك بونەوەی دەم، سڕبوون، زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن، بورانەوە، عەرەق ڕژاندن و خراپی پرۆسەی هەرسكردن) (عزیز، 2014، 287).

باسی دووەم/ وتارێژی یاخود سیمینار پێشكەشكردن:

پێشكەشكردنێكی فەرمیە لەلایەن قوتابیەوە بەرامبەر كۆمەڵێك كەس ئەنجام دەدرێت بە سادەیی، شێوازێكە لە شێوازەكانی گواستنەوەی زانیاری لەلای مرۆڤ (Raja, 2017: 94-110).

بەگوێرەی توێژینەوەكەی كێركهود و مێلتون (2002) شڵەژانەكانی دڵەڕاوكێ بەربڵاوترین شڵەژانە دەروونیەكانن كە ڕووبەڕووی ئەو كەسانە دەبێتەوە كە سیمینار پێشكەش دەكەن. ئەو كەسانەی كە هەست بە دڵەڕاوكێ دەكەن لە كاتی قسەكردندا لەبەردەم خەڵك بە شێوەیەكی گشتی لە باروودۆخەكە دووردەكەونەوە بەڵام ئەگەر ڕووبەڕوونەوە لەگەڵ خەڵك ئەوا تووشی دڵەڕاوكێ و شڵەژانێكی زۆر توند دەبنەوە، ئەم كێشانە دەبنە بەربەست لەبەردەم كەسەكەدا لەبەدەست هێنانی ئامانجەكانی بەتایبەت ئامانجە كەسی و پیشەیەكان (Raja, 2017: 94-110). زاراوەیەكی دیكە كە بە شێوەیەكی باو بەكاردەهێنرێت بریتییە لە گلۆسۆفۆبیا (Glossophobia) كە ترسە لە قسەكردن لەبەردەم خەڵك یان قسەكردن بەگشتی. (Hancock et al., 2010: 302)

شڵەژانی دڵەڕاوكێی كۆمەڵایەتی Social anxiety disorder(SAD) لەوانەیە كاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر قسەكردن لەبەردەم خەڵک و كارلێكی كۆمەڵایەتی لەلایەن خوێندكارانەوە هەبێت. گرنگ ئەوەیە كە (SAD) ترس یان دڵەڕاوكێ لە كارلێكی كۆمەڵایەتی یان دۆخەكانی قسەكردن لەبەردەم خەڵكدا تایبەتمەندە بەوەی كە تاكە كەسەكە لەبەردەم كەسانی نامۆ توشی دەبێت و دەستنیشانكردنێكی تەندروستی دەروونییە، كە لە كتێبی دەستنیشانكردن و ئاماری تێكچوونە دەروونییەكان (DSM 5) پۆلێن كراوە (American Psychiatric Association, 2013).

سیمینار پێشكەشكردن چالاكیەكی باوە لە ناو خەڵك، لە توێژینەوەكەی لوكاس لە ساڵی (2009) باس لەوە دەكات كە سیمینارپێشكەشكردن شێوازێكە لەگەیاندنی بیرۆكەكان و بەشكردنی لەگەڵ كەسانی تر و درووستكردنی كاریگەرییە لەسەریان، كەسانێك ئەم چالاكیە ئەنجام دەدەن. سیمینارپێشكەشكردن چالاكیەكە پێویستە خەڵك قسەبكەن لە بەردەم كۆمەڵێكدا بۆ ئەوەی بیرۆكە سەرەكیەكانیان بگەیەنن. لە توێژینەوەكەی هاملیۆن (2010) پێیوایە وتارێژی یاخود سیمینار پێشكەشكردن سوودی خۆی هەیە لەو سودانەش ڕازی بوونی كەسی و گەشەسەندن و كاریگەری لەسەر كەسانی تر دروست كردن و پێشكەوتنە لەڕووی پیشەییەوە (47-1 :Tambunan, 2018).

هەرچەندە بۆ هەندێك كەس قسەكردن لەبەردەم خەڵكیدا ئەزموونێكی خراپ و ناخۆشە. بەگوێرەی توێژینەوەكەی داڤیدسەن لە ساڵی (2003) سیمینار پێشكەشكردن یەكێكە لە لیستی ئەو(10) شتانەی كەخەڵك لێی ڕادەكەن. یەكێك لە هۆكارەكانی دووركەوتنەوەی خەڵك لە سیمینار پێشكەشكردن دڵەڕاوكێیە، هەموو كەسێك لەكاتەدا تووشی شلەژان دەبێت. لەڕاستیدا زۆربەی خەڵك باوەڕیان وایە كە قسەكردن لە بەردەم خەڵكدا یەكێكە لە گەورەترین ترسەكان. هەتا تەنانەت لای ئەو كەسانەی كە بەشێوەیەكی پیشەییانە ئەنجامی دەدەن (Tambunan, 2018: 1-47) . وا پێویست دەكات خوێندكارانی كۆلێژ لەبەردەم خەڵكدا قسە بكەن، بەتایبەت لە پۆلدا و لەكاتی پێشكەشكردنی بابەتی زانستی، بۆیە پێویستە خوێندكار شارەزا بێت لە پێشكەشكردنی زارەكیدا، ئەمە كاریگەری لەسەر ئەو خوێندكارانە هەیە كە متمانەیان بە لێهاتوویی قسەكردنیان نیە (Hayaramae, 2016: 1-52).

شڵەژانەكانی دڵەڕاوكێ چەندان دەرئەنجامی نێگەتیڤیان هەیە بەتایبەت دڵەڕاوكێی سیمینار پێشكەشكردن، دەبێتە هۆی لەكاركەوتنی لە ڕووی پیشەیی، بێ توانای بیركردنەوەی ڕەخنەگرانە، لاوازی ئەدای ئەكادیمی، هەست كردن بە تەنیایی و گۆشەگیری و نزمی ئاستی كوالیتی ژیان، بۆیە ڕێگەگرتنی پێشوەختە و چارەسەركردنی پێش وەختە ڕۆڵی خۆی هەیە لە ڕێگە گرتن لەڕوودانی كاریگەرییە نێگەتیڤەكان (Bartholomay & Houlihan, 2016: 211-215).

لە توێژینەوەیەكی نەتەوەیی لەویلایەتە یەكگرتووەكان دەركەوتووە كە دڵەڕاوكێی ساتی پێشكەشكردنی سیمینار زۆرترین دووبارە بونەوەی هەیە و (20%-30%) كەسی تەندرووست ئەو دڵەڕاوكێیە ئەزموون دەكەن، ئافرەتان دووجار زیاتر لە پیاوان ئەزموونی ئەم دڵەڕاوكێیە دەكەن (Chodkiewicz & Miniszwska, 2015: 95-105).

لایەنێكی دیكە كە ڕەنگە لەم توێژینەوەیەدا لەبەرچاو بگیرێت ئەوەیە كە نیشانە فیزیۆلۆژییەكان دەتوانن زیانبەخش بن بۆ لێهاتوویی قسەكردن. ئەمانە وەک لەرزین، دەستی سارد، دەنگی لەرزۆک، لێدانی خێرای دڵ، ئارەقەكردنەوە، سووربوونەوە، سەرگێژخواردن، تەنگەنەفەسی، ناڕەحەتی كۆئەندامی هەرس، یان لەبیركردنی شتێك كە دەیزانێت یان خەریك بوو بیڵێت. زۆر گرنگە بڵێین توێژینەوە سەبارەت بە ئاستی دڵەڕاوكێ پەیوەندی بە دەربڕینی دەرەوە هەیە (Katz, 2000: 1-3).

باسی سێیەم/ توێژینەوەكانی پێشووتر:

1- توێژینەوەی (Khairani, 2019) بە ناونیشانی ئاستی دڵەراوكێی سیمینار پێشكەشكردن لای خوێندكارانی زانكۆ، ئامانجی توێژینەوەكە دیاریكردنی ئاستی دڵەراوكێی سیمینار پێشكەشكردن بوو، نموونەی توێژینەوەكە پێك هاتبوو لە (97) خوێندكاری زانكۆ كە (54 خوێنكاری بەشی دەروونزانی و 43 خوێندكاری بەشی پزیشكی) بوون، لە وڵاتی ئەندەنوسیا ئەنجامدراوە، ئەم توێژینەوەیە پێوەری دڵەراوكێی سیمینار پێشكەشكردنی بەكارهێناوە، ئەنجامی توێژینەوەكە دەركەوتووە لە 47% خوێندكاران ئاستی دڵەراوكێیان نزمە، 48% خوێندكاران ئاستی دڵەڕاوكێیان ناوەندەو 40% ئاستی بەرزی دڵەڕاوكێیان هەیە.

2- توێژینەوەی (Sugiyati & Indriani, 2021) بە ناونیشانی دۆزینەوەی ئاست و هۆكارە سەرەكیەكانی دڵەراوكێی سیمینار پێشكەشكردن لای خوێندكارانی بەشی زمانی ئینگلیزی، ئامانجی توێژینەوەكە دیاریكردنی ئاست و هۆكارەكانی دڵەراوكێی سیمینار پێشكەشكردن بوو، نموونەی توێژینەوەكە پێك هاتبوو لە (34) خوێندكاری قۆناغی دووەمی بەشی زمانی ئینگلیزی، لە وڵاتی ئەندەنوسیا ئەنجامدراوە، ئەم توێژینەوەیە پێوەری دڵەراوكێی سیمینار پێشكەشكردنی بەكارهێناوە، ئەنجامی توێژینەوەكە

دەرکەوتووە لە 58% خوێندکاران بە ئاستێکی ناوەند دڵەڕاوکێیان هەیە، خوێندکاران بڕوایان وایە ترسی هەڵسەنگاندنی خراپ هۆکاری سەرەکیە بۆ زیادبوونی دڵەڕاوکێیان.

3- لە توێژینەوەی (Kurakan, 2021) بە ناونیشانی دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار بە زمانی ئینگلیزی لای خوێندکارانی بەشی ئەندازیاری تایلەندی، ئامانجی توێژینەوەکە بریتی بوو لە دیاریکردنی ئاستی دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەش کردن لە دوو بارودۆخی جیاوازدا (لە پێش پێشکەش کردن سیمینارو لە کاتی پێشکەش کردنی سیمینار)، نموونەی توێژینەوەکەی (72) خوێندکاری ئەندازیاری تایلەند بوون، ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوتووە کە بەشداربووان هەستیان بە ئاستی دڵەڕاوکێی بەرز کردوە لەکاتی پێشکەش کردنەکەدا بە بەراورد بە کاتی ئامادەکردنی سیمینارەکە.

4- توێژینەوەی (Saeed & Rana, 2022) بە ناونیشانی شیکاریەك بۆ دڵەڕاوکێی قسەکردن بە ئینگلیزی لای خوێندکارانی زانکۆ لە شاری ئانگەرهار لە ئەفغانستان، ئامانجی توێژینەوەکە لێکۆڵینەوە بوو لە دڵەڕاوکێی قسەکردن بە زمانی ئینگلیزی لە پۆلەکانی خوێندنداو و دەستنیشانکردنی جیاوازی ڕەگەزی بە پێی دڵەڕاوکێی قسەکردن بە ئینگلیزی لە پۆلەکاندا، نموونەی توێژینەوەکە (200) خوێندکاری زانکۆی ئانگەرهار لە ئەفغانستان بوون، کە شێوازی هەڵبژاردنی سامپڵ گونجاوی ناهەڕەمەکی بووە، ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاری بریتی بوو لە ڕاپرسی، لە ئەنجادا دەرکەوت کە خوێندکاران لە کاتی قسەکردن و پێشکەشکردنی سیمینار، زیاتر هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەن لە قسەکردندا نەک نووسین، دەترسن سەرقاڵی کارلێکی ڕووبەڕوو بن و کاتێکی سنوورداریان هەبێت بۆ بیرکردنەوە و خۆڕێکخستن. هەروەها لە کاتی قسەکردن کەمتر هەستیان بە متمانە بە خۆبوون کردووە، هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری بەدی ناکرێ لای هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ، لە ترسی هەڵسەنگاندنی نەرێنی لە بەکارهێنانی زمانی ئینگلیزی لە پۆلدا واتە هەردوو ڕەگەز بە نزیکەی هەمان ئاستی ترسی پەیوەندیکردن و ترسی هەڵسەنگاندنی نەرێنی کردووە لەکاتی قسەکردن بە ئینگلیزی.

5- توێژینەوەی (Sunardi, 2022) بە ناونیشانی دڵەڕاوکێی پێشکەشکردن لە پۆلدا: توێژینەوەیەکی بەراوردکاری لە نێوان فێربوونی ئۆنلاین و ناو پۆل، ئامانجی توێژینەوەکە دۆزینەوەی جیاوازی هەستی دڵەڕاوکێیە لە نێوان پێشکەشکردنی ئۆنلاین و و ناو پۆل و هۆکارەکانی پشت دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنیان بزانێت، ئەم توێژینەوەیە شێوازێکی چۆنایەتی بەکاردەهێنێت، پرسیارنامە بەکارهێنراوە بۆ دۆزینەوەی ئاستی دڵەڕاوکێی خوێندکاران، دابەشکراوە بەسەر (30) نمونەدا و چاوپێکەوتنی نیمچە پێکهاتەیی بۆ (9) خوێندکار ئەنجامدەدات بۆ نوێنەرایەتیکردنی (30) خوێندکار کە پرسیارنامەکەیان پڕکردووەتەوە. ئەم توێژینەوەیە لە بەشی پەروەردەی زمانی ئینگلیزی لە زانکۆی ئیسلام نێگەری ئار ڕانیری ئەنجام دراوە، ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوتووە بەشداربووان ئاستی جیاوازی دڵەڕاوکێیان هەبووە ئاستی (نزم، ناوەند، بەرز)، هەبوونی ئەم ئاستە جیاوازانەی دڵەڕاوکێ لە هەردوو ڕێگایەکە دەگەڕێنێتەوە بۆ چەند هۆکارێکی وەك کەمی متمانە، نەبوونی توانای پێشکەشکردن، نەبوونی وشەسازی و لەبیرکردنی وشەسازی، کێشەی ڕواندنەوە و بێژەکردن، سەختی ڕێکخستنی ڕستەکان، هەروەها زەحمەتی ماددە.

6- توێژینەوەی (ul Huda et al., 2024) بە ناونیشانی کاریگەری دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار و ترس لە هەڵسەنگاندنی نەرێنی لەسەر لێهاتووی ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆ، ئامانجی توێژینەوەکە بریتی بوو لە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەشکردن و ترس لە هەڵسەنگاندنی نەرێنی و ئاماجێکی تری زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەش کردن بوو بە پێی جیاوازی ڕەگەز، نموونەی توێژینەوەکەی (140) خوێندکاری زانکۆ بوون، ڕاپرسی بەکارهێنرابوو بۆ کۆکردنەوەی زانیارییەکان، ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوتووە کە پەیوەندیەکی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوان دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمینار و ترس لە هەڵسەنگاندنی نەرێنی، هەروەها دەرکەوتووە ڕەگەزی مێ ئاستی دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمیناریان زیاتر بوو لە ڕەگەزی نێر.

باسی چوارەم/ گفتوگۆی توێژینەوەکانی پێشوو:

توێژەران بەم شێوەیە سودیان وەرگرتووە لە توێژینەوەکانی پێشووتر سەبارەت بە دڵەراوکێی سیمینار پێشکەشکردن.

1- لە ڕووی ئامانجەکانی توێژینەوەکە:

- توێژینەوەکانی (Khairani, 2019) و(Sugiyati & Indriani, 2021) و (Kurakan, 2021) و (Saeed & Rana, 2022)، ئامانجیان دیاریکردنی ئاستی دڵەراوکێی سیمینار پێشکەشکردن بووە لای نموونەی توێژینەوەکە، ئامانجی ئەم توێژینەوەیە دیاریکردنی ئاستی دڵەراوکێی سیمینار پێشکەشکردنە لای خوێندکارانی زانکۆ.

- سەبارەت بە ئامانجی زانینی ئاستی دڵەراوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز، هەریەك لە توێژینەوەکانی (Saeed & Rana, 2022) و (ul Huda et al., 2024) هەمان ئامانجیان هەبووە.

2- لە ڕووی ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاری: توێژینەوەکانی (Khairani, 2019) و (Sugiyati & Indriani, 2021) و (Saeed & Rana, 2022) و (Sunardi, 2022) و (ul Huda et al., 2024) ئەم توێژینەوانە پێوەری دڵەراوکێی سیمینار پێشکەشکردنیان بەکارهێناوە بە مەبەستی کۆکردنەوەی زانیاری.

3- لە ڕووی نموونەی توێژینەوەکە:

توێژینەوەی (Khairani, 2019) نموونەی توێژینەوەکەی پێك هاتبوو لە (97) خوێندکاری زانکۆ کە (54 خوێنکاری بەشی دەروونزانی و 43 خوێندکاری بەشی پزیشکی) بوون. توێژینەوەی (Sugiyati & Indriani, 2021) نموونەی توێژینەوەکە پێك هاتبوو لە (34) خوێندکاری قۆناغی دووەمی بەشی زمانی ئینگلیزی. لە توێژینەوەی (Kurakan, 2021) نموونەی توێژینەوەکەی (72) خوێندکاری ئەندازیاری تایلەند بوون. توێژینەوەی (Saeed & Rana, 2022) نموونەی توێژینەوەکە (200) خوێندکاری زانکۆی ئانگەرهار لە ئەفغانستان بوون. توێژینەوەی (Sunardi, 2022) دابەشکراوە بەسەر (30) نمونەدا و چاوپێکەوتنی نیمچە پێکهاتەیی بۆ (9) خوێندکار ئەنجامدەدات بۆ نوێنەرایەتیکردنی (30) خوێندکار کە پرسیارنامەکەیان پڕکردووەتەوە.
- توێژینەوەی (ul Huda et al., 2024) نموونەی توێژینەوەکەی (140) خوێندکاری زانکۆ بوون. نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە (105) خوێندکاری زانکۆ.

4- لە ڕووی ئەنجامی توێژینەوەکە:

لە بەشی دووەم و بەتایبەت لە باسی دووەمدا، ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشووتر بەم توێژینەوەیەبەراورد دەکەین.

بەشی دووەم
لایەنی مەیدانی توێژینەوەکە:

باسی یەکەم/ ڕێککارییەکانی توێژینەوەکە:

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

کۆمەڵگەی توێژینەوەکە: کۆمەڵگەی توێژینەوە بریتییە لە سەرجەم خوێندنکارانی فاکەڵتی پەروەردە لە زانکۆی کۆیە. پێکهاتووە لە (967) خوێندکار بۆ ساڵی خوێندنی (2022-2021). وەک لە خشتەی ژمارە (1) دا ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (1)
پێشاندانی کۆمەڵگەی توێژینەوەکە

بەشەکان	ژمارەی خوێندکاران
کوردی	150
عەرەبی	155
ئینگلیزی	142
مێژوو	135
جوگرافیا	140
پەروەردە و دەروونزانی	102
پەروەردەی ئایینی	143
کۆی گشتی	967 خوێندکار

دووەم/ نمونەی توێژینەوەکە: نمونەی توێژینەوەکە بریتییە لە (105) خوێندکار لە هەرسێ قۆناغی دووەم سێیەم و چوارەم کە بە شێوازی هەڕەمەکی چینی یەکسان هەڵبژێردراون، وەك لە خشتەی ژمارە (2) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (2)
پێشاندانی نموونەی توێژینەوە

بەشەکان	ژمارەی خوێندکار
کوردی	١٥
عەرەبی	١٥
ئینگلیزی	١٥
مێژوو	١٥
جوگرافیا	١٥
پەروەردە و دەروونزانی	١٥
پەروەردەی ئایینی	١٥
کۆی گشتی	105 خوێندکار

سێیەم/ ئامرازی توێژینەوەکە:

توێژەران پێوەری (دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن) یان وەرگرتووە کە لە لایەن (Berthomay & Houlihan, 2016) دروست کراوە. لە (17) بڕگە پێکهاتووە بەرامبەر هەر بڕگەیەکیش (٥) هەڵبژاردەی هەیە و ئەوانیش بەم ڕیزبەندیەن (هەمیشە ، زۆرجار، هەندێک جار ، کەم جار ، هەرگیز) کەنمرەکانی (1,2,3,4,5) پێدرا، بۆ بڕگەکانی ژمارە (6، 7، 8، 16،17) بەهای هەڵبژاردنەکان پێچەوانە دەبنەوە.

چوارەم/ بنەما زانستییەکان بۆ پێوەرەکانی توێژینەوەکە:

دیاریکردنی ڕاستگۆیی (Validity):

ڕاستگۆیی بریتیە لە توانای ئامرازی توێژینەوە بۆ پێوانەکردنی ئەو دیاردەیەی، کە بانگەشەی پێوانەکردنی بۆ دەکات (بۆکانی، 2016: 174).

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

آ- ڕاستگۆیی وەرگێران:

ڕاپرسیەکە درا بە چەند شارەزایەکی زمانەوانی بەمەبەستی دیاریکردنی ڕاستگۆی زمانەوانی، یەکەمجار؛ پێوەرەکە درا بە شارەزایەکی زمانی ئینگلیزی کە کوردیەکەی بەباشی دەزانی بۆ ئەوەی وەریبگێڕێتە سەر زمانی کوردی، دووەمجار؛ شارەزایەکی تر پێوەرە کوردیەکەی کردەوە بە زمانی ئینگلیزی بێ ئەوەی پێورە ڕەسەنەکە ببینێ ، دواتر پێوەرە ئینگلیزیەکە (ئەسڵیەکە) لەگەڵ پێوەرە ئینگلیزیەکە (وەرگێردراوەکە) درا بە کەسێکی دیکە شارەزا لە زمانی ئینگلیزی ڕادەی لێك چوونی بڕگەکان بەڕێژەی سەدی دەست نیشان بکات بۆ دڵنیابوون لە ڕاسگۆیی وەرگێرانەکە. بەم شێوەیە پێوەرەکە لە رووی زمانەوەیەوە بە باشی ئامادەکرا. و هەردوو پێوەرە ئینگلیزیەکە بە ڕێژەیەی83.8% لەیەک دەچوون .

ب- ڕاستگۆی ڕواڵەتی:

پێوەری توێژینەوەکە درا بە (5) پسپۆری بواری بەشی پەروەردە و دەروونزانی . داواکاریەکان لە پسپۆڕەکان ئەوە بوو کە بیروڕای خۆیان دەربڕن و ڕادەی گونجاوی و نەگونجاوی بڕگەکان دەست نیشان بکەن و لەگەڵ دەربڕینی هەر پێشنیاری گۆڕانکارییەك کە بە باشی دەزانن، دوای وەرگرتنەوەی ڕای شارەزایان، بەپێی بیروڕای شارەزایان بڕگەی ژمارە(10) لادرا لە ناو پێوەرەکە. لەبەر ڕۆشنای تێبینیەکانی شارەزاکان و پێشنیارەکانیان توێژەران هەستان بە ڕێکخستن و داڕشتنی بڕگەی ژمارە (5, 3) . و ڕێژەی ڕاستگۆیی گشتی بریتی بوو لە 94.1%. کە ئەمەش ڕێژەیەکی بەرزە.

ج - دیاریکردنی جێگیری (Reliability):

جێگیری بریتییە لە پلەی یەککگرتووی پێوەرێك یان تاقیکردنەوەیەك کە هەمان ئەنجام لەهەمان هەلومەرج بدات (مجذوب ،٢٠٠٣، ١٢٦). بۆ دڵنیابوون لە جێگیری ئامرازەکە، توێژەران دەستیان کرد بە دابەشکردنی پێوەرەکە بەسەر (20) خوێندکار. جێگیری بە بەکارهێنانی ئەلفا کرۆنباخ (Cronbach's Alpha) بۆ دیاریکردنی جێگیری ناوەکی پێوەرەکە، دەرکەوت ڕێژەکەی بریتی بوو لە (0.907) کە ئەمەش ڕێژەیەکی بەرزە، وەك لە خشتەی ژمارە (3) دا ڕوونکراوەتەوە. دواتر پێوەرەکە بە شێوەی کۆتایی ئامادەکرا.

خشتەی ژمارە (3)
جێگری بەڕێگای ئەلفا کرۆنباخ

ژمارەی ئەندامانی سامپل	ژمارەی بڕگەکان	بەهای ئەلفا کرۆنباخ
20	16	0.907

پێنجەم/ ئامرازە ئامارییەکان:

توێژەران هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان (SPSS) بەکارهێنا ، کەتیایدا ئەم ئامرازانە بەکار هاتووە :-

1. هاوکۆلکەی جێگیریی ئەلفا کرۆنباخ (Cronbach's Alpha) بۆ دۆزینەوەی جێگیریی ناوەکی.
2. ناوەند و لادانی پێوەری (Mean- Standard deviation- mode- median) بۆ دۆزینەوەی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن بە شێوەیەکی گشتی.
3. Independent sample T-test (بۆ دەرخستنی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن بەپێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز و ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردن).
4. One way ANOVA (دەرخستنی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن بەپێی گۆڕاوەکانی قۆناغ و تەمەن).

باسی دووەم/ خستنەڕووی ئەنجامەکان:

توێژەران لەم بەشەدا ئەنجامەکانی توێژینەوەکەیان بەگوێرەی ئامانجەکانی توێژینەوە بەم شێوازانەی خوارەوە دەخەنەڕوو :

ئامانجی یەکەم: بریتی بوو لە دیاریکردنی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار لای خوێندکارانی فاکەڵتی پەروەردە لە زانکۆی کۆیە.

بۆ دۆزینەوەی ئامانجی یەکەمی ئەم توێژینەوەیە ڕونکردنەوەی ئاماری (Descriptive Statistics) یان بەکارهێنا کە تیایدا ناوەند و لادانی پێوەری بۆ دۆزرایەوە، دەرکەوت ناوەندی ژمێرەیی (35.00) لادانی پێوەری (11.11) بوو کاتێك نموونەی توێژینەوەکە (105) خوێندکار بوون، وەك لە خشتەی (4) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (4)

ناوەند و لادانی پێوەری بۆ پێوەری دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن

دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری
	105	35.00	11.11

ناوەندی ژمێرەیی (35.00) دابەش کرا بەسەر ژمارەی بڕگەکانی پێوەری دڵەڕاوکێ ساتی سیمینار پێشکەشکردن (16) بڕگە بوون، (2.18) دەرچوو، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە نمونەی توێژینەوەکە ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی سیمینار پێشکەشکردنیان لە ئاستی ناوەند نزمترە واتە دەکەوێتە نێوان کەم جار و هەندێك جار بەلام زیاتر نزیکە لە کەم جار وەك لەم هێلکاریەی خوارەوە دەردەکەوێت.

هەرگیز(1) کەمجار (2) هەندێکجار (3) زۆرجار (4) هەمیشە (5)

کەواتە بەپێی ئەو ئەنجامەی لە سەرەوە دەرکەوت کە خوێندکارانی فاکەڵتی پەروەردە لە زانکۆی کۆیە دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمیناریان هەیە بەڵام بە ئاستێکی کەم.

ئامانجی دووەم : بۆ دۆزینەوەی ئامانجی دووەمی ئەم توێژینەوەیە کە بریتی بوو (لە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز) بە بەکارهێنانی تەکنیکی ئاماری (independent sample T-test) دەرکەوت ناوەندی ژمێرەیی ڕەگەزی نێر (58 .34)، لادانی پێوەری بریتیە لە(9.78)، ناوەندی ژمێری ڕەگەزی مێ (35.40)، لادانی پێوەری بریتیە لە (12.32). ئاستی بەڵگەداری بریتیە لە (0.708) ئەمەش ئەوە دەردەخات جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیيە لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ لە دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار. واتە ئاستی دڵەڕاوکێ لەنێوان ڕەگەزی نێر و مێ وەك یەکە و جیاوازی نیە. وەك لە خشتەی ژمارە (5) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (5)

جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بۆ ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

ڕەگەز	نموونەی توێژینەوە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهایT	نمرەی ئازا	بەڵگەداری ئاماری
نێر	51	34.58	9.78	0.376	103	0.708
مێ	**54**	**35.40**	**12.32**			

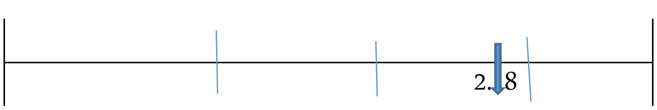
ئامانجی سێیەم: ئامانجی سێیەمی ئەم توێژینەوەیە بریتیە لە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردن. بە بەکارهێنانی تەکنیکی ئاماری (independent sample T-test)، ئەنجامەکان دەریان خست ناوەندی ژمێرەیی ئەو کەسانەی ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردنیان هەیە بریتی یە لە (34.86)، لادانی پێوەری (11.12)، ئەو کەسانەی ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردنیان نیە ئەوا ناوەندی ژمێرەیی (35.86)، لادانی پێوەری بریتیە لە (11.43)، ئاستی بەڵگەداری ئاماری بریتی بوو لە (0.749) بەمەش دەرکەوت هیچ جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری نیە لە نێوان ئەو کەسانەی ئەزموونی پێشکەشکردنی سیمیناریان هەیە وە ئەوانەی ئەزموونی سیمینار پێشکەشکردنیان نیە. واتە ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردن هیچ جیاوازییەکی نیە. وەك لە خشتەی ژمارە (6) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (6)

جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بۆ ئاستی دڵەڕاوکێ سیمینار پێشکەشکردن بەپێی گۆڕاوی ئەزموونی پێشووی سیمینار پێشکەشکردن

ئەزموونی پێشووی پێشکەشکردنی سیمینار	نموونەی توێژینەوەکە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای T	نمرەی ئازاد	ئاستی بەڵگەداری ئاماری
بەڵێ	90	34.86	11.2	0،321	103	0.749
نەخێر	15	35.86	11.43			

ئامانجی چوارەم: ئامانجی چوارەمی ئەم توێژینەوەیە بریتیە لە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی تەمەن. بە بەکاهێنانی تەکنیکی ئاماری (One Way ANOVA) بۆ ئەوەی بزانین جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە بەپێی تەمەن، دەرکەوت ناوەند ژمێرەیی نێوان گرووپەکان بریتی بوو لە (10،98)، جیاوازی



بەڵگەداری ئاماری بریتیی بوو لە (916. 0) وەك لە خشتەی ژمارە (7) و (8) دا ڕوونكراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (7)
دۆزینەوەی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بۆ ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی تەمەن

جۆری گروپ	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندی ژمێریدووجاکان	بەهایf	بەڵگەداری ئاماری
لە نێوان گرووپەکان	21.97	2	10.98	0.0087	0.916
لەناو گرووپەکان	12837.01	102	125.85		
گشتی	12858.99	104			

خشتەی ژمارە (8)
خستنەڕووی گرووپەکان بەپێی گۆڕاوی تەمەن

	تەمەن	نموونەی توێژینەوە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوانەی
دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار	18-20	43	10.44	1.59
	21-23	50	12.01	1.69
	24-26	12	10.34	2.98

لەئەنجامدا دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لە نێوان دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار و گۆڕاوی تەمەن.

ئامانجی پێنجەم: ئامانجی پێنجەم ئەم توێژینەوە بریتیە لە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی قۆناغ. بە بەکارهێنانی تەکنیکی ئاماری (One Way ANOVA) بۆ ئەوەی بزانین جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە بەپێی قۆناغ. دەرکەوت ناوەندی ژمێری نێوان قۆناغەکان بریتیە لە (25.36)، جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بریتیە لە (0.904) وەك لە خشتەی ژمارە (9) و (10) دا ڕوونكراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (9)
دۆزینەوەی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بۆ ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی قۆناغ

جۆری گرووپ	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندی ژمێرەیی دووجاکان	بەهایf	بەڵگەداری ئاماری
لەنێوان گرووپەکان	25.36	2	12.68	0.0110	0.904
لەناو گرووپەکان	12833.63	02	125.82		
گشتی	2858.99	104			

خشتەی ژمارە (10)
خستنەڕووی گرووپەکان بەپێی گۆڕاوی قۆناغ

	قۆناغ	نموونەی توێژینەوە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوانەی
دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار	دووەم	37	10.72	1.76
	سێ یەم	35	11.73	1.98
	چوارەم	33	11.11	1.94

لەئەنجامدا دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە لەنێوان دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار و گۆڕاوی قۆناغ.

باسی سێیەم/ شیکردنەوەی ئەنجامەکان:

1-سەبارەت بە ئامانجی یەکەم: دۆزینەوەی (ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی سیمینار پێشکەشکردن لای خوێندکارانی فاکەڵتی پەروەردە)، دەرکەوت کە ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار نزمە، ئەم ئەنجامە نزیکە لە ئەنجامی توێژینەوەکەی (Sugiyati & Indriani, 2021) کە دەرکەوتووە لە 58% خوێندکاران بە ئاستێکی ناوەند دڵەڕاوکێیان هەیە، هەروەها ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە یەك ناگرێتەوە لەگەڵ توێژینەوەکانی (Kurakan, 2021) و (Saeed & Rana, 2022) کە نموونەی توێژینەوەکە هەستیان بە ئاستی دڵەڕاوکێی بەرز کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەنجامی ئەم توێژینەوە یەك ناگرێتەوە لەگەڵ توێژینەوەکانی (Sunardi, 2022) و (Khairani, 2019) کە نمونەی توێژینەوەکە ئاستی جیاواز (بەرز، ناوەند، نزم) ی دڵەڕاوکێیان بە دەست هێناوە. ئەمەش لەوانەیە بە هۆی ئەوە بێت کە خوێندکاران ترس و دڵەڕاوکێیان کەم بوبێتەوە بەهۆی زۆر ئەزمونکردنی سیمینار پێشکەشکردنەوە، هەروەها ڕەخساندنی کەشێکی زانستی و بێدەنگ لە پۆلدا، کە هاوکارە بۆ نزمی ئاستی دڵەڕاوکێ، ڕەنگە یەکێکی تر لە هۆکارەکان ئەوە بێت کە خوێندکاری فاکەڵتی پەروەردەن نەك بەشێکی زانستی کە زیاتر دەبێ گوێ بگرن،

2-سەبارەت بە ئامانجی دووەم: بۆ دۆزینەوەی ئامانجی دووەم ئەم توێژینەوە کە بریتی بوو لە (زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی ڕەگەز) بۆمان دەرکەوت کە ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار لای ڕەگەزی نێر و مێ لە ڕووی بەڵگەداری ئامارییەوە جیاوازی نیە، ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە یەك دەگرێتەوە لەگەڵ توێژینەوەکانی (Saeed & Rana, 2022) و بەڵام لەگەڵ توێژینەوەکەی (ul Huda et al., 2024) یەکناگرێتەوە کە دەرکەوتووە ڕەگەزی مێ ئاستی دڵەڕاوکێی پێشکەشکردنی سیمیناریان زیاتر بوو لە ڕەگەزی نێر. توێژەران هۆکارەکەی دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی کە هەردوو ڕەگەز لە هەمان ژینگە دان وە بە هەمان باردودۆخ و ئەزموونی سیمینار پێشکەشکردندا تێدەپەڕن.

3-سەبارەت بە ئامانجی سێ یەم: دۆزینەوەی ئامانجی سێیەم بریتیبوو لە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن، دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە بەپێی ئەزموونی پێشکەشکردنی سیمینار.

4-سەبارەت بە ئامانجی چوارەم: دۆزینەوەی ئامانجی چوارەم بریتیە لە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێ ساتی سیمینار پێشکەشکردن بەپێی تەمەن، بۆمان دەرکەوت کە ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی تەمەن لەڕووی بەڵگەداری ئامارییەوە جیاوازی نیە، توێژەران هۆکارەکەی دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی تەمەنەکان زۆر لەیەکەوە نزیکن.

5-سەبارەت بە ئامانجی پێنجەم: دۆزینەوەی ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بەپێی گۆڕاوی قۆناغ. لە ئەنجامدا دەرکەوت هیچ جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە بەپێی گۆڕاوی قۆناغ، توێژەران هۆکارەکەی دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی کە لە هەموو قۆناغێکدا بە هەمان ڕێژە سیمینار پێشکەش دەکرێت لای خوێندکاران.

ڕاسپاردەکان

1. وەزارەتی خوێندنی باڵا هانی مامۆستایان بدات بۆ ئەوەی بەردەوام بن لە پێدانی ئەرک بە قوتابیان، وەک ئەنجام دانی سیمینار بەمەستی کەمکردنەوەی ترس و دڵەڕاوکێی خوێندکاران .
2. بەردەوامی خول و ڕاهێنان بۆ خوێندکاران بۆ ئەوەی ئاستی ترس و دڵەڕاوکێی سیمینار پێشکەشکردنیان بەنزمی بمێنێتەوە .

پێشنیازەکان

1. ئەنجامدانی توێژینەوەیەک هاوشێوەی ئەم توێژینەوەیە لەسەر سامپڵی گەورەتر و فراوانتر .
2. ئەنجامدانی توێژینەوەیەک سەبارەت بە (ئاستی دڵەڕاوکێی ساتی پێشکەشکردنی سیمینار بە پێی پسپۆڕی خوێندن و بەشی وێژەیی و زانستی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە).
3. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی تر لەژێر ناونیشانی (کاریگەری ڕێنمایی لەسەر دڵەڕاوکێی ساتی سیمینار پێشکەشکردن لە لای خوێندکارانی بەشی پەروەردەو دەروونزانی لە زانکۆی کۆیە).
4. ئەنجامدانی توێژینەوەی تر لە ژێر ناونیشانی (دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان دڵەڕاوکێ و ئاستی متمانە بەخۆبوون لە لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە).

سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردیەکان:

بۆکانی، سابیر بەکر مستەفا (2020)، ئینسایکلۆپیدیای زانستە دەروونیەکان. چاپی یەکەم ، چاپخانەی چوارچرا ، سلێمانی .

بۆکانی، دکتۆر سابیر (2016)، میتۆدی توێژینەوەی زانستی. چاپی یەکەم، چاپخانەی چوارچرا ، سلێمانی.

حسن، ئەفرام محمد (2019)، دەروازەیەک بۆ نەخۆشیە دەروونیەکان لەگەڵ هەندێک لە نەخۆشیەکانی دەمار . چاپی چوارەم ، ناوەندی ڕێنوێن .

عزیز، عزالدین أحمد (2017)، بنەماکانی دەروونزانی گشتی . چاپی شەشەم ، چاپخانەی ڕۆژهەڵات ، هەولێر.

عزیز،عزالدین أحمد (2014)، بنەماکانی دەروونزانی گشتی . چاپی پێنجەم ، چاپخانەی ڕۆژهەڵات ، هەولێر.

قادر، ڕەمەزان حەمەدمین (2016)، سایکۆلۆژیای منداڵ . چاپی یەکەم ، چاپخانەی چوارچرا ، سلێمانی.

سەرچاوە عەرەبیەکان:

عید، یوسف محمد یوسف(٢٠١٧)،قلق الكلام و الامن النفسى و المهارات الاجتماعيه لدى طلاب قسم التربيه الخاصه بجامعه الملک خالد ،ص ٣٣-٦٦ ، المجلةالتربيةالخاصة،المجلةالخامس العدد(١٩) ١ ابريل. https://journals.ekb.eg/article_168585.html

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

سەرچاوە ئینگلیزیەکان:

American Psychiatric Association, D.S.M.T.F. and American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.

Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. (2016). Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary psychometric data and scale validation. Personality and individual differences, 94, 211-215.

Chodkiewicz, J., & Miniszewska, J. (2015). The Polish adaptation of the public speaking anxiety questionnaire. Psychiatr. Pol, 49(1), 95-105.

Dwyer, K. K., & Davidson, M. (2021). Take a Public Speaking Course and Conquer the Fear. Journal of Education and Educational Development, 8(2), 255-269.

Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring public speaking anxiety: self-report, behavioral, and physiological. Behavior Modification, 46(4), 782-798.

Hancock, A. B., Stone, M. D., Brundage, S. B., & Zeigler, M. T. (2010). Public speaking attitudes: does curriculum make a difference?. Journal of voice, 24(3), 302-307.

Hayaramae, M. S. (2016). A study on public speaking anxiety among Thai postgraduate students. Unpublished doctoral dissertation, Thammasat University,1-52.

Katz, L. (2000). Public speaking anxiety. UTM Counseling and Career Services, 1, pp.1-3. Available at https://www.columbiastate.edu/faculty-pages/louise-katz/publicspeakinganxietypamphlet.pdf> on 9/18/2022.

Khairani, R. G. M. (2019). An Experiment of Public Speaking Anxiety on College Students. In ICPsy 2019-International Conference on Psychology.

Kurakan, P. (2021). Anxiety in English oral presentations of Thai EFL engineering students. ThaiTesol Journal, 34(2), 67-92.

Megawati, M., & Apriani, T. (2023). The Dynamics of Public Speaking Anxiety and its Impact on Speaking Performance: A Study Among College Students in Business and Economics. Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan, 11(3), 1453-1462.

Raja, F. (2017). Anxiety level in students of public speaking: Causes and remedies. Journal of education and educational development, 4(1), 94-110.

Riaz, M., & Riaz, M. R. (2023). Causes of anxiety among engineering students while making oral presentations in English. Riaz, M., Riaz, M.(2022). Causes of Anxiety Among Engineering Students While Making Oral Presentations in English. Pakistan Journal of Psychological Research, 37(2), 205-218.

Saeed, Q., & Rana, S. (2022). An Analysis of English-Speaking Anxiety of University Students in Nangarhar, Afghanistan. Pakistan Languages and Humanities Review, 6(3), 425-439.

Sugiyati, K., & Indriani, L. (2021). Exploring the level and primary causes of public speaking anxiety among English department students. Journal of Research on Language Education, 2(1), 57-66.

Sunardi, R. A. (2022). Presentation Anxiety In The Classroom: A Comparative Study Between Offline And Online Learning (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah dan Keguruan), 1-69.

Tambunan. j. , A. ,T. (2018) . student's Anxiety in public speaking. Master Thesis sanata DHARMA university,1-47.

ul Huda, N., Bibi, M., Sajjad, M., Mukhtar, S., & Mukhtar, R. (2024). Stage Fright to Scholarly Flight: The Impact of Public Speaking Anxiety and Fear of Negative Evaluation on Academic Performance in University Students. Journal of Health and Rehabilitation Research, 4(3), 1-7.