گـۆڤـاری زانـكـۆی ڕاپــەڕیــن
Journal of University of Raparin.
مجلة جامعة رابرين

E-ISSN: 2522 – 7130 P-ISSN: 2410 – 1036
This work is licensed under CC-BY-NC-ND 4.0
DOI: https://doi.org/10.26750/5h7fqt43

ڕێـكـەوتـی وەرگـرتـن: 02/04/2025
ڕێكەوتی پەسەندكردن: 25/06/2025
ڕێـكـەوتی بلاوكردنەوە: 29/10/2025

بیرکردنەوەی ئەرێنی و پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی

ساوێن عزیز علی[١] - کاوە علی محمد[٢]
Sawenaziz985@gmail.com Kawa.ali@koyauniversity.org

[١+٢]بەشی پەروەردە و دەرونزانی، کۆلێژی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، کۆیە، هەرێمی کوردستان، عێراق.

پوختەی توێژینەوەکە:

ئامانج لەم توێژینەوەیە ئاشکراکردنی (زانینی) پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونییە لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی، هەروەها زانینی ئاستی هەریەک لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی بەپێی جیاوازی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، سالانی خزمەت) لای نمونەی توێژینەوەکە. توێژەر میتۆدی وەسفی پەیوەندی بەکارهێناوە. کۆمەڵگەی توێژینەوەکە بریتییە لە سەرجەم ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی کە ژمارەیان (178) ڕێنماییکاری پەروەردەیی لە هەردو ڕەگەزی نێر و مێ، توێژەر نمونەی توێژینەوەکەی بە ڕێگای ڕوپێوی گشتگیر هەڵبژارد، کە پێکهاتوە لە سەرجەم ئەندامانی کۆمەڵگەی توێژینەوەکەی، ئەو کەرەستانەی بەکارهاتوە بریتییە لە پێوانەی (ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی) کە توێژەر خۆی ئامادەیکردوە، لەگەڵ پێوانەی (ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی) کە لە توێژینەوەکانی پێشو وەرگیراوە، دوای دەرهێنانی ڕاستگۆیی و جێگیری، پێوانەکان جێبەجێکران بەسەر نمونەی توێژینەوەکەدا، لە گرنگترین ئەو ئامرازە ئامارییانەی بەکارهاتون بریتین لە(T-Test , ANOVA, Person ، ناوەندە ژمێرەیی، لادانی پێوەری ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە نیشانیدەدات بیرکردنەوەی ئەرێنی لەنێوان ڕێنماییکارانی پەروەردەییدا لە ئاستێکی بەرز دایە، هەروەها هاوسەنگی هەڵچونی لەنێوان ڕێنمایکارانی پەروەردەیی بە ئاستێکی بەرز بونی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندیەکی ڕاستەوانەی بەهێز لەنێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونی هەیە. لە کۆتاییدا توێژەر بەپێی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە چەند ڕاسپاردە و پێشنیارێکی پێشکەش کرد.

کلیلە وشە: بیرکردنەوەی ئەرێنی، هاوسەنگی هەڵچونی، ڕێنماییکاری پەروەردەیی

Positive Thinking and their Relationship to Emotional Stability among Educational Counselors in High school in Sulaymaniyah City

Sawen Aziz Ali Aziz [1] - Kawa Ali Mohammed[2]

[1+2]Department of Education and Psychology, Faculty of Education Koya University, Koya, Kurdistan Region, Iraq.

Abstract:

The aim of this study is to investigate the relationship between positive thinking and Emotional Stability among educational counselors in high schools in Sulaymaniyah city. This study also aims to identify the level of positive thinking and emotional stability according to variables such as (gender, years of service)among the study sample. the researcher used the descriptive method in the study. The population of this study comprises all educational counselors employed in high schools within Sulaymaniyah city, totaling 178 individuals of both male and female genders.

The study employed a comprehensive survey method, selecting the entire research population as the sample. The instruments employed in this study comprised of: "Positive Thinking Level" scale which the researcher prepared and an "Emotional Stability Level" scale adapted from prior research. The validity and reliability of the measures having been established, they were thereafter applied to the research sample. The most important statistical tools used were (T-Test, ANOVA, Pearson correlation, arithmetic mean, standard deviation). The results of this study showed that, a high level of positive thinking was observed among educational counselors, and educational counselors also demonstrated a high level of emotional stability, however a strong positive correlation was found between positive thinking and emotional stability.

Based on the findings of this study, several recommendations and suggestions are presented.

Key words: Positive Thinking, Emotional Stability, Education Counselors.

بەشی یەکەم

ناساندنی توێژینەوەکە

1-1: کێشەی توێژینەوەکە:

لەم سەردەمەدا ئەرکی خوێندنگەکان نابێت تەنها خۆی لە پرۆسەی فێرکردندا قەتیس بکات، ئەوە ئەرکە کلاسیکییەکەی دامەزراوە پەروەردەییەکانە، بەڵکو شانبەشانی پرۆسەی فێرکردن دەبێت خوێندنگاکان رۆڵیان هەبێت لە پرۆسەی بنیاتنانی کەسێتی خوێندکاراندا، لەڕوی دەرونی و کۆمەڵایەتیەوە پەروەردەیان بکات و بەرچاوڕونییان پێببەخشێت بۆ قۆناغەکانی داهاتوی ژیان، ئەم ئامانجانە بەبێ پاڵپشتی پرۆسەی ڕێنمایی و بەبێ بونی ڕێنماییکاری پەروەردەیی کارامە و شارەزا لەناو خوێندنگەکاندا چاوەڕوانی زیادبونی کێشەو گرفتە جۆراوجۆرەکانی خوێنکارانی لێدەکرێت بە لادان و نەخۆشییە دەرونییەکانیشەوە، لە خوێندنگاکاندا ڕێنماییکاری پەروەردەیی مامەڵە لەگەڵ کۆمەڵێکی گەورەی خوێندکار دەکات کە کێشەی زۆر و جۆراوجۆر و جیاوازیان هەیە، ئەمە دەکرێت لە شێوەی فشارێکی پیشەییدا کاریگەرییان لەسەر دابنێت و هەندێک جار تێڕوانینێکی نەرێنیان لا دروستبکات سەبارەت بە پیشەکەیان تا ئەو ئاستەی کار لەسەر هەست و هاوسەنگ ڕاگرتنی هەڵچونەکانیان بکات، ڕوبەڕوبونەوەی هەمو ئەو کێشانەش پێویستی بە بیرکردنەوەیەکی کاریگەری ئەرێنی هەیە کە تیایدا تاک توانای ئەوەی هەبێت بە شوێن چارەسەرەکاندا بگەڕێت و کێشە و ڕێگرییەکان وەک ئەگەرێک و کێبڕکێیەک لەگەڵ خۆیدا سەیربکات و هەمیشە چەقی قورسایی بخاتە سەر چارەسەری نوێ نەک کێشەکان. لەلایەکیترەوە ڕێنماییکاری پەروەردەیی هەست بە بونی پاڵپشتی پێویست لەلایەن دامەزراوە پەروەردەییەکانەوە ناکات و زیادبونی بارگرانییە پیشەییەکانیش هەمویان بەیەکەوە دەبنە هۆی دروستبونی بارودۆخێک کە تیایدا هەست بە نائامادەبونی بیرکردنەوەیەکی ئەرێنیانەی وزەبەخش بکات. لەم توێژینەوەیەدا توێژەر دەیەوێت وەڵامێکی زانستی بدۆزێتەوە بۆ ئەو پرسیارە (ئایا بیرکردنەوەی ئەرێنی پەیوەندی هەیە بە هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی)، کە بەپێی زانیارییەکانی توێژەر تا ئێستا لە کوردستان بەشێوەیەکی زانستی وەڵامی نەبوە، هەربۆیە ئەمەی وەک توێژینەوەیەک تەماشاکرد و بڕیاری ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیەیدا.

1-2: گرنگی توێژینەوەکە:

بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لەو بابەتە گرنگانەی کە بۆ چەندین دەیە لەلایەن زانایانی دەروناسییەوە پشتگوێخراوە هەمو گرنگیدانی ئەوان بۆ لایەنە نەرێنییەکان بوە، (بخش، 2006) ئاماژەی بەوەداوە کەلە ساڵی (1887 - 2000) (136728) توێژینەوە لە بواری دەرونناسیدا لەسەر (توڕەیی، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی،....هتد) ئەنجامدراوە بە بەراورد بەو توێژینەوانەی کە لەسەر لایەنە ئەرێنییەکانی وەک (بەختەوەری، خواست، ڕەزامەندی لە ژیان، ....هتد) کراوە کە ژمارەیان (8659) توێژینەوەیە کە ئەمە واتا ڕێژەی (1 /16) (اسليم،2017، 10) لە بەرامبەر هەر سەد توێژینەوەی بڵاوکراوە دەربارەی خەم، تەنیا یەک توێژینەوە دەربارەی بەختەوەری کراوە. (حوسێن، 2022، 368)، بەڵام لە چەند ساڵی ڕابردودا سەرنجدانێکی نوێ بۆ دەرونناسی ئەرێنی هاتە ئاراوە، زۆرێک لە توێژەران لێکۆڵینەوەیان لە کاریگەرییە سودبەخشەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی، هەستی ئەرێنی، و تایبەتمەندییە ئەرێنییەکانی ڕەفتار لەسەر تەندروستی دەرونی و جەستەیی کردوە (الوعيل، 2020، 192).

هەندێک لە توێژینەوەکان لەوانە توێژینەوەی نیک و مانز (Neck & Manz, 1992) پشتڕاستیان کردوەتەوە کاتێک ئەرێنی بیردەکەینەوە، لە ناوەوە چاودێری و هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوەکانمان زیاددەکەین، هەروەها باوەڕ بەوەدەکەین کە سەرکەوتن بەدەستدەهێنین لە کاتی چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی ڕوبەڕومان دەبنەوە، بۆیە دەتوانین

کۆنترۆڵی پرۆسەی بیرکردنەوەمان بکەین ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبونی سیستەمێک بۆ بیرکردنەوە ئەرێنیەکانمان کە بەشێوەیەکی کاریگەر کۆنترۆڵمان دەکات و یارمەتیمان دەدات لە چارەسەرکردنی کێشەکان (الزهراني، 2020، 1561).

لەلایەکیترەوە هەڵچونەکان یەکێکن لە پێداویستییەکانی ژیانی تاک و سەرکردایەتی و ئاراستەی تواناکانی دەکەن. کۆنترۆڵی بڕیارەکانی دەکەن، بۆیە پێویستە تاک بڕێکی پێویست لە کارامەیی و ستراتیژی هەبێت کە ئامانجی هاوسەنگ ڕاگرتنی هەڵچونەکان و کاردانەوەکانی بێت لەو بارودۆخانەدا کە لە ئەنجامی کارلێککردن و پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دیکە و ژینگەی دەوروبەردا دێتە ئاراوە. ئەم کارامەیی و ستراتیژیانە لە چوارچێوەی خێزاندا بەدەستدەهینرێن، کە یەکەم قوتابخانەی کۆمەڵایەتییە لە ژیانی تاکدا و فێری لێهاتوی سۆزداری و کارامەیی هەڵچونی دەکات (خصاونة، 2019،1).

لێکۆڵینەوە زانستییەکان پشتراستییان کردۆتەوە کە تاک هەوڵی هاوسەنگ ڕاگرتنی هەڵچونەکانی دەدات و بە وردی هەڵسەنگاندنیان بۆ دەکات، ئەمەش ئاسانکاری دەکات بۆ پرۆسەی بیرکردنەوەی زانستی و گەشەکردنی مەعریفی و تیشک خستنەسەر لێهاتویی پیشەیی. هاوسەنگی هەڵچونی یەکێکە لە بنەما سەرەکیەکانی کەسایەتی تاک و برنهارت (BRNHART) جەخت لەسەر گرنگی هاوسەنگی هەڵچونی کردوەتەوە و بە مەرجی بەختەوەری و لێهاتویی لە مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری تاکەکەسی زانی و پێیوایە چەمکی هاوسەنگی هەڵچونی لێکدانەوەیە بۆ دۆخی سەقامگیری دەرونی کە زانایانی تیۆری دەرونشیکاری بە بنەمای سەقامگیری دەرونی دادەنێن بەو پێیەی ئەوان پێیانوایە تاک توانای وەڵامدانەوەی وروژێنەری جیاوازی پێدراوە و ئەم توانایەش تایبەتمەندیەکی ژیانە (صفر، 2014، 4).

1-3: ئامانجی توێژینەوەکە:

1. ئاشکراکردنی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی.
2. ئاشکراکردنی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی بەپێی گۆڕاوی (ڕەگەز، ساڵانی خزمەت).
3. ئاشکراکردنی ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی.
4. ئاشکراکردنی ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی بەپێی گۆڕاوی (ڕەگەز، ساڵانی خزمەت).
5. ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی.

1-4: سنوری توێژینەوەکە:

سنوری توێژینەوەکە بریتییە لە سەرجەم ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی و دەوروبەری بۆ ساڵی خوێندنی(2024-2025).

1-5: پێناسەی زاراوەکان:

یەکەم: بیرکردنەوەی ئەرێنی(Positive Thinking):

- **پێناسەی (Bandura 1977):**

"جۆرێکە لە جۆرەکانی بیرکردنەوەی لۆژیکی و گونجاو تاک تیایدا دوردەکەوێتەوە لە هەڵەی بیرکردنەوەی ڕوخێنەر". (حمد، 2020، 12).

- **پێناسەی توێژەر بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی:**

بریتییە لەو جۆرە بیرکردنەوەی تاک کە تیایدا درک بە خاڵە بەهێزەکان بکات وە چاوەڕوانی ئەرێنی بۆ ئەزمونەکانی داهاتو هەبێت و سوپاسگوزار بێت بە ڕابردوی خۆی و گەشبین بێت بە داهاتو.

- **پێناسەی ڕێکاری بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی:**

تێکڕای ئەو نمرەیەیە کە ئەندامانی نمونەی توێژینەوەکە بە دەستیدەهێنن دوای وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوانەی بیرکردنەوەی ئەرێنی کە لەم توێژینەوەیەدا بەکارهاتوە.

دوەم: هاوسەنگی هەڵچونی (Emotional Stability):

- **پێناسەی (أحمد، 1999):**

"توانای مرۆڤە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵچونە جیاوازەکان و دەربڕینیان بەپێی ئەوەی هەلومەرجێک پێویستی پێیەتی و بەشێوەیەک کە لەگەڵ ئەو بارودۆخانەدا بگونجێت کە داوای ئەم هەستانە دەکەن". (أحمد، 1999، 22).

- **پێناسەی (Guilford, 1959):**

"کەسێک کە ڕوانگەیەکی بابەتی بۆخۆی هەبێت، لە بارودۆخە جیاوازەکاندا هەست بە ئاسودەیی بکات و دوربێت لە تێڕوانینە توندڕەوەکان کە دەبنە هۆی هەستیاری ". (رمضان، 2011، 538).

- **پێناسەی ڕێکاری بۆ هاوسەنگی هەڵچونی:**

تێکڕای ئەو نمرەیەیە کە ئەندامانی نمونەی توێژینەوەکە بەدەستیدەهێنن دوای وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوانەی هاوسەنگی هەڵچونی کە لەم توێژینەوەیەدا بەکارهاتوە.

سێیەم: ڕێنماییکاری پەروەردەی **(Educational Counselor):**

پێناسەی وەزارەتی پەروەردە بۆ ڕێنماییکاری پەروەردەیی:

"بریتییە لەو کەسەی کە هەڵدەستێت بەجێبەجێکردنی پرۆسەی هاوکاریکردنی قوتابیان و خوێندکاران لە چارەسەرکردنی کێشەکانیان و ڕێنماییکردنییان سەبارەت بە خۆپاراستن لە توشبون بە کێشە جۆراوجۆرەکانی ژیانی ڕۆژانەیان، هەروەها پاڵپشتیکردنی قوتابیان و خوێندکاران بە مەبەستی گەشەکردنیان بەشێوەیەکی دروست بۆ بەدەستهێنانی بڕوابەخۆبون و گەیشتن بە سازانێکی باش لەگەڵ دەوروبەر" (وەزارەتی پەروەردە، 2020، 10).

بەشی دوەم

تەوەری یەکەم: چوارچێوەی تیۆری

2-1: بیرکردنەوەی ئەرێنی:

بیرکردنەوە پرۆسەیەکی ڕۆژانەیە کە بەردەوام یاوەری مرۆڤ دەکات، وەک هەر ڕەفتارێکی سروشتی وایە کە بەردەوام ئەنجامی دەدەین، توێژەر ستوارد ماکلۆر(Maclure, 1991) بیرکردنەوە بە پرۆسەی هەناسەدان بۆ مرۆڤ دەچوێنێت، هەروەک چۆن هەناسەدان پرۆسەیەکی پێویستە بۆ ژیانی مرۆڤ بیرکردنەوەش وەک چالاکییەکی سروشتی بۆ مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا پێویستە (جروان، 2005، 24). لەگەڵ ئەوەشدا بیرکردنەوە بەگشتی لە فەلسەفە کۆنەکانەوە ئاماژەی پێکراوە و فەیلەسوفەکان بۆچونی تایبەتییان هەبوە لەم بوارەدا، بۆ نمونە فەیلەسوف (ئەبیقۆر) پێیوایە ڕوداوەکان مرۆڤەکان دوچاری شڵەژان ناکەن بەڵکو شێوازی بیرکردنەوەیان بۆ ڕوداوەکان دوچاری شڵەژانیان دەکات (عزیز، 2023، 61).

بیرکردنەوەکان لە سروشتدا یان نەرێنی یان ئەرێنین و هەر یەکێکیان بەشێوەیەکی جیاواز کاریگەرییان لەسەر تاک هەیە، بیرکردنەوەی ئەرێنی دەبێتە هۆی دەستکەوت و دڵخۆشی و ڕەزامەندی لە ژیاندا، و توانای تاکەکەس بۆ هەستکردن بە دۆخەکە لە ڕێگەی دیدگای جیاوازەوە بەرزدەکاتەوە جگەلەوەش، فشار و سوتانی دەرونی و بەربەستە

نەرێنییەکان لەداهاتودا کەمدەکاتەوە. بیرکردنەوەی ئەرێنی پرۆسەیەکی دەرونی و سۆزدارییە وەک پاڵنەرێک یارمەتی تاک دەدات بۆ ڕوبەڕوبونەوەی بەربەستی نوێ لە ژیاندا بەشێوەیەکی ئەرێنی (عبدالنبي، 2021، 1428).

تیۆری بیرکردنەوەی ئەرێنی لەسەر ئەو گریمانەیە دامەزراوە کە عەقڵ سەرچاوەی هەمو بیرکردنەوەیەک، واقعێکە و نوێنەرایەتی بەرهەمی ئەو واقیعە دەکات، ئەو دەستەواژەیەی کە دیکارت دایڕشت "من بیردەکەمەوە کەواتە من هەم" فەلسەفەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سوقرات و لەوکاتەوە زاڵ بوە بەسەر بیری ڕۆژئاوادا (Kirkegaard, 2005, 4).

دەروونناسەکان لە ڕوانگەی جۆراوجۆرەوە لە چەمکی بیرکردنەوەی ئەرێنی نزیک بونەتەوە، بەڵام باو لە زۆربەی بۆچونەکاندا ئەو بیرۆکەیە کە بیرکردنەوەی ئەرێنی بە جۆرێک لە جۆرەکان هەڵگرتنی چاوەڕوانییە ئەرێنییەکانە بۆ داهاتوی مرۆڤ(Scheier et all, 1993,26). ئەمە لە کاتێکدا سلیگمان و هاوڕێکانی (Seligman, et.al, 2004) سیفەتە کەسییە ئەرێنییەکانیان پۆلێنکرد بۆ (24) سیفەت، کە لە (6) چاکەوە سەریانهەڵداوە کە (دانایی، زانین، بوێری، خۆشەویستی، دادپەروەری، خۆکۆنترۆڵکردن) لەخۆدەگرێت، ئەگەر مرۆڤ ئەو سیفەتانە بەکاربهێنێت ئەوا بەختەوەری ڕاستەقینە بەدەستدەهێنێت (Seligman, et.al, 2004, 603 -619). فەلسەفەی بیرکردنەوەی ئەرێنی پێویستی بە تەرکیزکردنە لەسەر تێڕوانینێکی گەشبینانە بۆ شتەکان، و دورکەوتنەوە لە ڕەشبینی و زیادەڕەوی لە هەڵسەنگاندندا، لێرەوە بیرکردنەوەی ئەرێنی بەشێکە لە زانستی گەشبینانە، واتە ئەو زانستەی کە گرنگی بە ئەگەرەکانی شکستنادات بەڵکو پشت بە لۆژیک دەبەستێت و هەوڵی دەرفەتە بەردەستەکان دەدات و بەشێوەیەکی گونجاو بەکاریاندەهێنێت (الخطابة& الربابعة، 2023، 167 -168).

2-1-1: بنەما سەرەکییەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی:

بیرکردنەوەی ئەرێنی چەند بنەمای سەرەکی هەیە لەوانە:

1. **هۆشیاری تاک**: هۆشیاری بە خاڵە سەرەکییەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی هەژماردەکرێت، چونکە هۆشیاری تاک وادەکات لێکدانەوەی بابەتی و خودی لێکجیابکاتەوە، واتە جیاوازی لەنێوان هەڵچونە ئەرێنی و نەرێنییەکان بکات. ئەوکاتە مرۆڤ درک بە ژینگەی دەوروبەری دەکات و لێکدانەوەی وردی بۆ بارودۆخەکان دەبێت و هەڵبژاردنی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان ژیراننە دەبێت. (عزیز، 2023، 66)
2. **خۆگونجاندن**: مەبەست لە خۆگونجاندن توانای تاکە بۆ دەربازبون لە بارودۆخە نالەبارەکان، واتە تاک توانای ئەنجامدانی ڕەفتاری گونجاوی دەبێت لە بارودۆخە جیاجیاکان، هەبونی چارەسەر بۆ ئەو کێشانەی ڕوبەڕوی دەبنەوە، گۆڕینی بیرۆکەکان بەپێی ئەو واقیعەی بەرکەوتەی دەبێت. (نجم،2020، 123)
3. **خۆهاندان**: دۆزینەوەی سەرچاوەیەکە بۆ پێگەیاندنی بیرکردنەوەی ئەرێنی و پاداشتکردنی خودی و ڕێکخستنی ژینگەیەکی پاڵپشتی لەخۆدەگرێت، جا لەسەر ئاستی پاڵپشتی تاکەکەسی خۆی بێت یان لەسەر ئاستی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی، هاندانی خودی پلەیەکی بەرزی هۆشیاری لەخۆدەگرێت لەوانە زانینی خاڵە بەهێز و لاوازەکانی خۆی (Garayeva, 2022,16).

2-1-2: ئەو هۆکارانەی کار لە دروستبونی بیرکردنەوەی ئەرێنی دەکەن:

چەند هۆکارێک هەن کاریگەریان لەسەر بیرکردنەوەی ئەرێنی لە مرۆڤدا هەیە، گرنگترینیان ئەمانەن:

1.پەروەردەی خێزانی و پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی:

پەروەردە و پێگەیاندن کاریگەریان لەسەر دروستبونی کەسایەتی تاک هەیە و دەبنە هۆی لە قاڵبدانی لێهاتویی وئەزمونەکانی و ئاراستەکردنی ڕەفتارەکانی بەرەو ئەوەی کە ڕاستە، ئەگەر پێگەیاندنەکە لەسەر بنەمای هاوسۆزی و ڕێزگرتن بێت، بەشێوەیەکی ئەرێنی لەسەر ڕەفتار و شێوازی بیرکردنەوەی ڕەنگدانەوەی دەبێت، بەڵام ئەگەر پێگەیاندنەکە لەسەر بنەمای ترس و گرژی و کێشە بەردەوام و دوبارەکان بێت ڕەنگدانەوەی نەرێنی لەسەر ڕەفتار و شێوازی بیرکردنەوەی تاک دەبێت (خصاونة، 2019، 3).

2.کلتوری باو: کلتور ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە دارشتنی بیرکردنەوەی ئەرێنیدا، بەو پێیەی ئەو بەها و باوەڕ و خوانە دیاری دەکات کە ڕێنمایی شێوازی بیرکردنەوەی تاکەکان و وەڵامدانەوەی ڕوداوەکان دەکەن. ئەو کلتورانەی گەشبینی و ڕێز و باوەڕبون بە تواناکانی تاک بەرەو پێش دەبەن، مەیلیان هەیە هاندەری بیرکردنەوەی ئەرێنی بن، بۆ نمونە هەندێک لە کلتورەکان هانی سوپاسگوزاری دەدەن وەک خویەکی ڕۆژانە (HEINE, 2016, 6).

3. میدیای جۆراوجۆر: میدیا، بە تایبەت تەلەفزیۆن، کاریگەری لەسەر ڕەفتار و بیرکردنەوەی تاک هەیە، ڕادەی قبوڵکردن و توانای گونجاندنی لە ڕوی کۆمەڵایەتییەوە، و دەستڕاگەیشتن بە زانیاری جۆراوجۆر (صقور و حواط، 2016، 393).

2-1-3: ئەو تیۆرانەی ڕاڤەی بیرکردنەوەی ئەرێنی دەکەن:

1. تیۆری ئەلبێرت ئێلیس (Albert Ellis):

ئێلیس لە تیۆرەکەیدا پشتی بەستوە بە بۆچونێکی سەرەکی کە دەڵێت" شڵەژانی دەرونی ئەنجامی بیرکردنەوەی ناژیرانەیە، و بیرکردنەوەی ناژیرانە ئەو بیرکردنەوانەن لە ناوەڕۆکیاندا لایەنی نالۆژیکی لەخۆدەگرن و سەرهەڵدانی ئەو بیرکردنەوانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو فێربونەی کە منداڵ لە باوانییەوە وەریدەگرێت. (القريشي،2012،257)، هەروەها ئێلیس باوەڕی وایە مرۆڤەکان هەست بە نارەحەتی دەکەن کاتێک بەربەست دروست دەبێت بەرامبەر بەدیهێنانی ئامانجەکانیان، لە کاتی بونی بەربەستەکان مرۆڤ بیرۆکەی نەرێنی نالۆژیکی بۆ دروست دەبێت، لە لای تاک ئەم بیرۆکە نەرێنییانە گەیشتن بە ئامانجەکان ئەستەم دەکات، بۆیە پێویستە کار لەسەر پەرەپێدانی بیرکردنەوەی ئەرێنی بکرێت بۆ ئەوەی سەرکەوتوانە و واقیعیانە مامەڵە لەگەڵ ژیاندا بکات (عزيز، 2023، 74-73).

تیۆری ئەلبیرت ئێلیس لەسەر گریمانەیەکی سەرەکی دامەزراوە کە تێکچونی دەرونی دەرئەنجامی بیرکردنەوەی نەرێنییە ئەلبیرت ئێلیس باوەڕی وایە مرۆڤەکان لە ڕێگەی بەها و بیروباوەڕەکانیان کۆنترۆڵی شێوازی ژیانیان دەکەن. بۆیە ئەو کەسانەی دوچاری خەمۆکی و بێئومێدی و ڕق و کینە و دڵەڕاوکی دەبنەوە لە بنەڕەتدا خۆیان بەندی چەند بنەمای هەڵە کردوە کە کۆنترۆڵی شێوازی بیرکردنەوەیانی کردوە و بەشێوەیەکی گشتگیرانە بڕیار لەسەر بارودۆخی ژیانیان دەدەن (Ellis, 1982,7). ئێلیس بۆ وەسفکردنی سروشتی مرۆڤ کۆمەڵێک گریمانەی خستوەتەڕو کە بریتین لە مرۆڤ بونێکی عەقڵانییە، تایبەتە بەوەی کە ئەرێنی و نانەرێنییەو کاتێک بە جۆرێک بیردەکاتەوە و مامەڵەدەکات بە ڕێگەی ئەرێنی و عەقڵانی، کاریگەر دەبێت و هەست بە دڵخۆشی و لێهاتویی دەکات، بۆیە دەبێت ڕوبەڕوی بیرۆکە و هەڵچونە مەترسیدارەکان ببێتەوە لە ڕێگەی ڕێکخستنەوەی ڕۆڵ و بیرکردنەوە تا ئەو ڕاددەیەی تاک ببێتە تاکێکی لۆژیکی و ئەرێنی (عربيات و أبو أسعد، 2023، 305).

2. تیۆری گەشبینی و ڕەشبینی مارتن سلیگمان (Martin Seligman, 1988):

سلیگمان باوەڕی وایە کە هەریەک لە گەشبینی و ڕەشبینی دو شێوازی بیرکردنەوەن بۆ لێکدانەوەی ڕوداوەکان، شێوازی لێکدانەوەمان بە پلەی یەکەم پەیوەستە بە تێڕوانینمان بۆ بەهای خۆمان و باوەڕمان بە تواناکانمان و تێڕوانینمان بۆ ئەو دەرفەتانەی کە لە ژیانماندا بەردەستن(مدور، 2020، 18). دەکرێت فێری گەشبینی یان ڕەشبینی ببین لەسەر بنەمای ئەزمونەکانمان و شێوازی پەروەردەمان ئینجا چی لە ڕێگەی چاودێری و خۆشەویستی و هاندان و پشتگیری و ئەو پێگەیەی پێماندراوە یان لە ڕێگەی ئەو پشتگوێخستن و کەمکردنەوەی بەهایەی کە پێمان دراوە. تیۆرەکە جەخت لەوە دەکاتەوە کە تاکەکان ئازادی و توانای زگماکیان هەیە بۆ هەڵبژاردنی شێوازی بیرکردنەوەیان و ئەمەش وایان لێدەکات کە خاڵە بەهێزەکانی خۆیان بدۆزنەوە و شێواز و چالاکییە ئاراستەکراوەکان بۆ بەڕێوەبردنیان بەکاربهێنن، ئەمەش کۆنترۆڵی هۆشیارانەیان بەسەر ئاراستە و نەخشەی بیرکردنەوەکانیاندا زیاد دەکات (أبوطیر، 2020، 20).

سەرەتایترین تێڕوانینی سلیگمان ئەوەیە کە بیرکردنەوەی ئەرێنی دەکرێت فێرببین و پەرەی پێبدەین واتە ئەمە توانایەکە کە دەتوانین باشتری بکەین یان دوبارە فێری ببینەوە یان بیگۆڕین لە ڕێگەی ڕاهێنانەوە، ئەو پێیوایە خەمۆکی لە ئەنجامی خوەکانی شێوازی بیرکردنەوەی هۆشیارانەدا دێتە ئاراوە، ئەگەر بتوانین ئەم خوانەی بیرکردنەوە بگۆڕین، ئەوا کەسی خەمۆک چارەسەر دەبێت لەو حاڵەتە خەمۆکییەی کە بەدەستیەوە دەناڵێنێت (عبید، 2019، 374).

2-2: هاوسەنگی هەڵچونی

هاوسەنگی لە فەرهەنگی دەرونزانی ئەمریکی (APA) پیناسە کراوە بە " تایبەتمەندی سیستەمیکە، کراوەبێت یان داخراو کە ژینگەی ناوخۆیی خۆی ڕێکدەخات و مەیلی پاراستنی بارودۆخێکی بەردەوامی هەیە." (APA، 2019، 1028)، هاوسەنگی بونی بڕێکی تارادەیەک جێگیرە لە وزە کە بە دۆخی (ناوەند)ی کۆنترۆڵکردنی فشار نیشان دەدرێت و تاک هەوڵ دەدات بۆی بگەڕێتەوە دوای ئەوەی هەر تێکچونێک ڕوبدات، ئەم گەڕانەوەیە بۆ دۆخی ناوەند پرۆسەی هاوسەنگییە، کە دەبێتە هۆی جێگیری و ڕێکوپێکی ڕەفتار (رسول، 2015، 21).

هەڵچونەکان لایەنێکی گرنگی کەسایەتی تاک پێکدەهێنن، بەشێکی دانەبڕاون لە پرۆسەی گەشەکردنی هەمەلایەنەی تاک و گوزارشت لە کەسایەتی تاک دەکەن لە ڕوی بۆچون و ڕەفتار و هەست و سۆزە جۆراوجۆرەکان (رزیج، 2023، 396)، بێک (Beck)، پێیوایە هەڵچونەکانی مرۆڤ بریتینییە لە بەرپەرچدانەوەی لەناکاو بەڵکو مرۆڤ بەپێی پێشبینییەکانی و ئەزمونەکانی شیکردنەوە بۆ بارودۆخەکان دەکات ئەوکات بڕیاردەدات چ وەڵامدانەوەیەکی هەبێت (عزیز، 2023، 79).

هاوسەنگی هەڵچونی یەکێکە لە گرنگترین دیارخەرەکانی جۆرەکانی کەسایەتی و جەوهەری پرۆسەی گونجانی کەسێتییە (الخمایسة، 2018،1)، (Parkins) پێناسەی هاوسەنگی هەڵچونی دەکات بە توانای کارلێککردن لەگەڵ دۆخە هەڵچونییە جیاوازەکان بەشێوەیەکی بەردەوام و عەقڵانی و ڕاستەقینە بەبێ زیادەڕەوی یان توندڕەوی و دەربڕینیان بەشێوەیەک کە گونجاو بێت لەگەڵ ئەو بارودۆخانەدا کە پێویستی بەو هەڵچونانە هەیە، هاوسەنگی هەڵچونی بەردی بناغەی تەندروستی دەرونییە، نوێنەرایەتی دۆخێک دەکات کە تیایدا تاک دەتوانێت هەستی هاوسەنگی و ئارامی ناوەکی بپارێزێت سەرەڕای گۆڕانی حەتمی بارودۆخی ژیان، لە ناوەڕۆکدا هاوسەنگی هەڵچونی ئاماژەیە بۆ توانای وەڵامدانەوەی بەرەنگاریەکان، فشارەکان و تەنانەت خۆشییەکان بە هەڵسوکەوتێکی هاوسەنگ و جێگیر، لێرەدا مەبەست لە سەرکوتکردن یان نکۆڵیکردن لە هەڵچونەکان نییە، بەڵکو بەڕێوەبردنیان بە شێوازێکی بنیاتنەر و گونجێنراو (Parkins, 2012, 46).

هاوسەنگی هەڵچونی تایبەتمەندییەکی لاوەکی نییە، بەڵکو تەوەرێکە لە تەوەرە سەرەکییە گەورەکانی کەسایەتی (رمضان، 540،2011)، هاوسەنگی هەڵچونی یەکێکە لە لایەنە گرنگەکانی ژیانی مرۆڤ، برنهارت (Barnhart) جەختی لە گرنگی هاوسەنگی هەڵچونی کردەوە و بە مەرجی بەختەوەری و لێهاتویی لە مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری تاکدا داینا و ئاماژەی بەوەدا کە جۆرێکە لە هاوسەنگی لەنێوان ئەقڵ وسۆزدا(عبدالحميد، 2020، 1524).

2-2-1: تایبەتمەندییەکانی ئەو کەسانەی هاوسەنگن لە ڕوی هەڵچونییەوە:

1. توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچونەکانیان هەیە و بەشێوەیەکی هاوسەنگ هەستەکانی خۆیان دەردەبڕن.
2. دورکەوتنەوە لە پەلەکردن و ناکارایی، دورکەوتنەوە لە خۆپەرستی و ئیرەیی و ترس.
3. تایبەتمەندییەکانی خۆیان نادەن بە دەستەوە و دەیپارێزن (أبو مصطفى، 59،2015)
4. کەسانی هاوسەنگ بەرگەی فشاری بچوک و فشاری ژیانی ڕۆژانە دەگرن بەبێ ئەوەی هەست بە شڵەژان و تورەیی و نیگەرانی بکەن (Fattah,2020 ,58).
5. ئەو کەسانەی هاوسەنگی هەڵچونیان بەرزە ئارام و لێبوردە و گەشبینن، مەیلی شەڕانگێزییان نییە (الهواري، 147،2023).
6. بونی توانا بۆ ژیان بە هاوئاهەنگی و گونجانی کۆمەڵایەتی و خۆگونجاندا لەگەڵ ژینگەی دەوروبەر و بەشداریکردنی ئەرێنی لە چالاکییەکاندا، ئەمەش هەستێکی ڕەزامەندی و دڵخۆشی پێدەبەخشێت (على،2023، 322).

2-2-2: ڕەهەندەکانی هاوسەنگی هەڵچونی:

توێژەران جیاواز بون لە دیاریکردنی ڕەهەندەکانی هاوسەنگی هەڵچونی بەشێوەیەکی گشتی هاوسەنگی هەڵچونی لە چوار ڕەهەند پێکدێت:

1. **ڕەهەندی کۆنترۆڵکردنی هەڵچونی:** توانای تاک بۆ کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزە جیاوازەکانی لەهەمو بارودۆخەکاندا دەگرێتەوە، بەتایبەتی ئەو بارودۆخانەی کە مەترسی لەسەر ژیانی تاک دروست دەبێت، یاخود هەوڵدان بۆ پاراستنی هێمنی و ئارامی تاکەکە لە کاتی قسە و کرداردا مەبەست لەمەش هاوتاکردنی وەڵامە هەڵچونییەکانە بۆ وروژێنەرەکەی لە ڕوی جۆر و توندییەوە، هەروەها بەڕێوەبردنی هەڵچونەکان بە جۆرێک کە تاڕادەیەک جێگیر دەربکەون و توند و کتوپڕ نەبن لە دۆخە سەخت و نائاساییەکاندا (عبدالحليم، 2024، 27)
2. **ڕەهەندی نەرمی هەڵچونی:** واتە توانای تاک بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ڕوداوەکانی ژیان بەشێوەیەکی ئەرێنی و قبوڵکردنی بۆچون و ڕەخنەی کەسانی دیکە و گۆڕینی بیرۆکەکان ئەگەر بۆی ڕون بۆوە ڕاست نییە، نەرمی هەڵچونی لە مامەڵەکردندا دەردەکەوێت بە تایبەت لەگەڵ بارودۆخە سەختەکان و کێشە جۆراوجۆرەکانی تەندروستی (المجالي، 2023، 336).
3. **ڕەهەندی سەقامگیری هەڵچونی:** بە واتای سەقامگیری وەڵامدانەوە هەڵچونییەکانی تاک لە دۆخە هاوشێوەکاندا و نەبونی هەڵچونی لە ڕادەبەدەر بە کاریگەری ڕوداوە دەرەکییە ڕاگوزەر و نائاساییەکان، کە دەبێتە هۆی گونجانی خود و گونجانی کۆمەڵایەتی بەبێ ئەوەی پێویستی بە هەوڵی دەرونی گەورە هەبێت (الخواجة، 2020)
4. **ڕەهەندی ڕوبەڕوبونەوەی هەڵچونی:** پیشاندانی توانای تاکە بۆ بەرگەگرتنی هەڕەشە دەرەکییەکان و ڕوبەڕوبونەوەی فشارە دەرونییەکان بەبێ توندڕەوەی هەڵچونی وەک ترسی، دڵەڕاوکێ (عیسی، 2013، 43).

2-2-3: ئەو تیۆرانەی ڕاڤەی هاوسەنگی هەڵچونی دەکەن:

1-تیۆری دەرونشیکاری سیگمۆند فرۆید (Sigmund Freud):

تیۆری دەرونشیکاری ئاماژە بەوە دەکات کە هاوسەنگی مرۆڤ هاوسەنگییەکی فسیۆلۆژییە، لە ڕەزامەندی غەریزەکانەوە سەرچاوە دەگرێت (رزيج، 397،2023)، بۆیە بە بڕوای فرۆید زۆربەی مرۆڤەکان تاڕادەیەک دەمارگیرن، هاوسەنگی هەڵچونیش ئایدیاڵییە، ململانێ و دڵەڕاوکێش حەتمییە بۆ مرۆڤەکان (الشيباني، 2023، 474)، بە بڕوای فرۆید کەسایەتی لە سێ سیستەمی بنەڕەتی پێکدێت، کە هەریەکەیان ئەرک و تایبەتمەندی و پێکهاتەی تایبەتی خۆیان هەیە کە کاریان لەسەر دەکات، بەڵام هەمویان لە نزیکەوە لەگەڵ یەکتردا کارلێک دەکەن لەوانەش سیستەمی (من-ego) کە ئەوەی فرۆید سەبارەت بە کاریگەری ئەم سیستەمە پێشکەشی کرد لەگەڵ چەمکی هاوسەنگی هەڵچونیدا یەک دەگرێتەوە، فرۆید پێیوابو هاوسەنگی هەڵچونی پەیوەستە بە بەهێزی ئیگۆوە و هاوکات ناهاوسەنگی پەیوەستە بە ئیگۆیەکی لاوازەوە. (الشمري، 2024، 153)، فرۆید پێی وابو تا سیستەمی ئیگۆ بەهێزتر بێت، تاک هاوسەنگترە و هاوئاهەنگی لەگەڵ خۆی و دەوروبەرەکەیدا زیاتر دەبێت. (هول و لندزي،1978، 56- 63).

2. تیۆری ئایزینگ (Eysenck-1947):

ئەم تیۆرە نوینەرایەتی هەوڵێکی کاریگەر دەکات بۆ تێگەیشتن لە بنەما بایۆلۆجییە تایبەتمەندەکانی کەسایەتی، بەتایبەتی کاتێک کەسایەتی دابەشکرد بۆ سێ جۆر (دەمارگیری، دەرەوەگەرایی، دەرونی)، لەڕوانگەی ئایزینگەوە هەڵچون بینینی کەسایەتییە بەتەواوی جگەلە ڕەهەندە مەعریفییەکەی، بەپێچەوانەی هاوسەنگی هەڵچونییەوە، دۆخی دەمارگیری هەیە کە پێکدێت لە دڵەڕاوکێ و فشار و هەستکردن بە تاوان و کەمی ڕێزگرتن لە خود (إبراهيم محي، 2022، 479). ئایزینگ کۆمەڵێک ڕەهەندی کەسایەتی دەستنیشانکرد بۆ وەسفکردنی هەڵچونەکان و هاوسەنگییان لە تاکدا و هاوسەنگی هەڵچونی بە یەکێک لە ڕەهەندە بنەڕەتییەکانی کەسایەتی دەزانێت و بە پێکهێنەری هێڵێکی بەردەوامی دادەنێت کە لەنێوان دو خاڵدا درێژدەبێتەوە لە جەمسەری ئەرێنییەوە کە بە هاوسەنگی هەڵچونی نوێنەرایەتی دەکرێت تا دەگاتە جەمسەری نەرێنی کە بە دەمارگیری نوێنەرایەتی دەکرێت، ئەو کەسانەی بە ئاستێکی بەرز دەمارگیرن زیاتر دڵەڕاوکێ و ترس و تورەبون تیدا دەبینرێت، ناتوانن کۆنترۆڵی هەڵچونەکانیان بکەن و لە بەڕێوەبردنیدا لاوازن، سەرباری ئەمانەش ئایزینگ پێیوابو ئەو تاکانەی کە بە سیفەتی هاوسەنگی هەڵچونی تایبەتمەندن، بەشێوەیەکی نەرم و نیان وەڵامی ئەو دۆخ و ڕوداوانە دەدەنەوە کە ڕوبەڕویان دەبنەوە، بەبێ ئەوەی وەڵامدانەوەی لە ڕادەبەدەریان هەبێت، (المشعان، 2021، 23).

2-3: تەوەری دوەم: توێژینەوەکانی پێشو

ئەو توێژینەوانەی پەیوەستن بە بیرکردنەوەی ئەرێنی:

1. توێژینەوەی (صالح، 2023)

ناونیشانی توێژینەوەکە بریتیبو لە (فشاری ڕوداوەکانی ژیان و پەیوەندییان بە بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی فلسطين)، ئامانجی توێژینەوەکە بریتیبو لە دەستنیشانکردنی ئاستی فشاری ڕوداوەکانی ژیان و پەیوەندییان بە بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە پارێزگاکانی باشوری فەلەسطین، هەروەها ئاشکرا کردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان تیکرای نمرەکانی ڕێنماییکاران لەسەر پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و ژمارەی ساڵانی خزمەت. توێژینەوەکە میتۆدی وەسفی بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکە (198) ڕێنماییکاری پەروەردەیی، توێژینەوەکە دەریخستوە کە لە ڕوی ئامارییەوە پەیوەندییەکی نەرێنی بەرچاو لەنێوان فشاری ڕوداوەکانی ژیان و بیرکردنەوەی ئەرێنیدا هەیە لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی، هەروەها لە ڕوی ئامارییەوە هیچ جیاوازییەکی

بەڵگەداری ئاماری نییە لە ئاستی فشاری ڕووداوەکانی ژیان و بیرکردنەوەی ئەرێنی لای نمونەی توێژینەوەکە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز وسالآنی خزمەت.

2. **توێژینەوەی (عبدالله، 2023)**

ناونیشانی توێژینەوەکە بریتییە لە (پەیوەستبون بە کارەوە و پەیوەندی بە بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی)، ئامانجی توێژینەوەکە بریتیبو لە زانینی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی، ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان پەیوەست بون بە کارەوە لەگەڵ بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی، توێژینەوەکە میتۆدی وەسفی بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکە بریتییە لە (200) ڕێنماییکاری پەروەردەیی، ئەنجامەکان دەریانخست ڕێنماییکارانی پەروەردەیی ئاستێکی باشیان هەیە لە پەیوەستبون بە کارەکەیانەوە، ڕێنماییکارانی پەروەردەیی بیرکردنەوەی ئەرێنییان لە ئاستێکی بەرزدایە هەروەها پەیوەندی بەڵگەداری ئاماری ئەرێنی هەیە لەنێوان پەیوەست بون بە کارەوە لەگەڵ بیرکردنەوەی ئەرێنیدا.

ئەو توێژینەوانەی پەیوەستن بە هاوسەنگی هەڵچونییەوە:

1. **توێژینەوەی (إبراهيم محي، 2022)**

ناونیشانی توێژینەوەکە (ئاستەکانی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی)، لە زانکۆی قادسیە ئەنجامدراوە، ئامانجی توێژینەوەکە بریتییە لە ئاشکرا کردنی ئاستەکانی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی بەپێی ئاستەکانی هاوسەنگی هەڵچونی (بەرز، مامناوەند، نزم)، توێژینەوەکە میتۆدی وەسفی بەکارهێناوە و نمونەی توێژینەوەکەی (300) ڕێنماییکاری پەروەردەیی بوە لە هەردو ڕەگەز، ئەنجامی توێژینەوەکە دەریدەخات کە هاوسەنگی هەڵچونی ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە ئاستێکی بەرزدایە، هەروەها جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی بەرز و مامناوەند نییە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و سالآنی خزمەت بەڵام لە ئاستی نزم جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە و جیاوازیەکەش لە بەرژەوەندی ئەو ڕێنماییکارانەیە کە سالآنی خزمەتیان لە 10ساڵ کەمترە.

2. **توێژینەوەی (عبدالحليم، 2024)**

ناونیشانی توێژینەوەکە بریتییە لە(ئاگایی زەینی وەک گۆڕاوێکی نێوەندگیری لەنێوان هاوسەنگی هەڵچونی و کوالێتی ئەنجامدان لەنێوان ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە قوتابخانە حکومییەکانی فەلەستین و بنیاتنانی دیدگایەکی پێشنیارکراو) ئامانجی توێژینەوەکە بریتییە لە ئامانج لەم توێژینەوەیە ناساندنی ئاگایی زەینیە وەک گۆڕاوێکی نێوەندگیر لەنێوان هاوسەنگی هەڵچونی و کوالێتی ئەدای کارکردن لەنێوان ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە قوتابخانە حکومییەکانی فەلەستین، توێژینەوەکە میتۆدی وەسفی بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتوە لە 295ڕێنماییکاری پەروەردەیی لە هەردو ڕەگەز، لە ئەنجامدا دەرکەوت هاوسەنگی هەڵچونی لە ئاستێکی بەرزدایە لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی هەروەها هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی (0.05) بەدیناکرێت لە ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و سالآنی خزمەت و بڕوانامە.

بەشی سێیەم

ڕێکارییەکانی توێژینەوەکە

لەم بەشەدا باس لە ڕێکارییەکانی توێژینەوەکە دەکرێت بەم شێوەیەی خوارەوە:

3-1: ڕێبازی توێژینەوەکە: لە پێناو هێنانە دی ئامانجی توێژینەوەکە توێژەر ڕێبازی وەسفی پەیوەندی بەکارهێناوە.

3-2: کۆمەڵگەی توێژینەوەکە: کۆمەڵگەی توێژینەوەکە پێکهاتوە لە سەرجەم ڕێنماییکارانی پەروەردەیی کە لە خوێندنگا ئامادەییە حکومی و ناحکومییەکانی شاری سلێمانی کە پیشەی ڕێنمایی پەروەردەیی پراکتیزە دەکەن بۆ ساڵی خوێندنی (2024-2025)، کە بریتیبون لە (178) ڕێنماییکاری پەروەردەیی.

3-3: نمونەی توێژینەوەکە:

توێژەر نمونەی سەرەتایی توێژینەوەکەی وەرگرت کە بریتیبو لە (38) ڕێنماییکاری پەروەردەیی لە هەردو ڕەگەز، دواتر نمونەی کۆتایی توێژینەوەکە پێکهاتوە لەسەرجەم ئەندامانی کۆمەڵگای توێژینەوەکە کە توێژەر پەنای بردە بەر ڕێگای ڕوپێوی گشتگیر بۆ هەڵبژاردنی نمونەکەی کە پێکهاتون لە (140) ڕێنماییکاری پەروەردەیی بەشێوەیەک (75) ڕێنماییکاریان ڕەگەزی نێرن و (65) ڕێنماییکاریان ڕەگەزی مێن.

3-4: ئامرازەکانی توێژینەوەکە:

بۆ پێوانە کردنی گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە توێژەر ئامرازی ڕاپرسی بەکارهێنا، بۆ پێوانەی بیرکردنەوەی ئەرێنی هەڵسا بە ئامادەکردنی پێوانەیەکی گونجاو، بەڵام بۆ پێوانەی هاوسەنگی هەڵچونی پێوانەی (رمضان، 2011) وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی.

3-4-1: پێوانەی بیرکردنەوەی ئەرێنی: لەبەر نەبونی پێوانەیەکی گونجاو بە زمانی کوردی (بەپێی زانیارییەکانی توێژەر) بۆیە وای بە باش زانی پێوەرێکی تایبەت بە پێوانەکردنی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی ئامادە بکات، بۆ ئەم مەبەستە هەستا بە ئەنجامدانی ڕاپرسی کراوە، توێژەر ڕاپرسییەکی کراوەی ئەنجامدا بۆ (25) ڕێنماییکاری پەروەردەیی، پرسیارەکە بریتیبو لە (**بە ڕای بەڕێزتان گرنگترین ئەو تایبەتمەندییانە چین کە لە کەسێتی ئەو ڕێنماییکارانەدا هەیە کە خاوەن بیرکردنەوەی ئەرێنین؟**)، دوای کۆکردنەوەی ڕاپرسییەکە توێژەر توانی (26) بڕگە ئامادە بکات، دواتر توێژەر توانی سود لە دوپێوانەی توێژینەوەکانی تریش وەربگرێت کە بریتیبون لە توێژینەوەی (أبو طیر، 2020) توانی (3) بڕگەی لێوەربگرێت، هەروەها لە توێژینەوەی (الهلالي، 2013) توانی (1) بڕگەی لێوەربگرێت، چونکە ئەو بڕگانە لە ڕێگای ڕاپرسی کراوەکەوە دەستمانەکەوت.

3-4-1-1: دیاریکردنی ڕاستگۆیی ڕواڵەت (Face Validity):

بۆ دەرهێنانی ڕاستگۆیی ڕواڵەت توێژەر پەنای بردە بەر ڕاوبۆچونی شارەزایان بۆ ئەو مەبەستە پێوانەکە خرایە بەردەستی (15) شارەزا لە بوارەکانی پەروەردە و دەرونزانی و سود لە بەکارهێنانی ڕێژەی سەدی وەرگیرا بەشێوەیەک بەپێی بۆچونی شارەزایان تەنها ئەو بڕگانە مانەوە، کە ڕێژەی ڕێکەوتن لەسەر مانەوەیان (85٪) و بەرەو سەر بو، بەم شێوەیە لە کۆی (30) بڕگە (7) بڕگە لابراون و بڕگەکان بون بە (23) بڕگە، هەروەها بەمەبەستی ئاشکراکردنی وەڵامدانەوەی هەڕەمەکی لای نمونەی توێژینەوەکە توێژەر دو بڕگەی پێچەوانەی دانا کە بریتیبون لە بڕگەکانی ژمارە (9، 25) کە ئەگەر کەسێک وەڵامدانەوەی بۆ ئەم دو بڕگەیە پێچەوانە بێت ئەوە دیارە بە بێ خوێندنەوەی بڕگەکان وەڵامی داوەتەوە و فۆڕمەکەی لادەبرێت، خۆشبەختانە هیچ حاڵەتێکی وا نەبو، بەمەش ژمارەی بڕگەکانی پێوانەکە بو بە (25) بڕگە.

3-4-1-2: ڕاستگۆیی بونیادنان (Construct Validity):

توێژەر ڕاستگۆیی بونیادنانی ئەنجامدا بۆ پێوانەی (بیرکردنەوەی ئەرێنی) لەسەر نمونەی سەرەتایی، کە پێکهاتبون لە (38) ڕێنماییکاری پەروەردەیی نێر و مێ، دواتر بە بەکارهێنانی هەگبەی ئاماریی بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان (SPSS) هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن (person)ی لەنێوان بڕگەکانی پێوانەکە بە کۆی گشتی پێوانەکەوە دۆزییەوە، هەروەک لە خشتەی (1) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (1)

ئەنجامی بەهای پەیوەندی برگەکان بەکۆی گشتی پێوانەکە

ژمارەی برگە	بەهای پەیوەندی پێرسۆن بە کۆی گشتی پێوانەکە	ئاستی بەڵگەداری	ژمارەی برگە	بەهای پەیوەندی پێرسۆن بە کۆی گشتی پێوانەکە	ئاستی بەڵگەداری
1	**0.616	0,001	13	**0.645	0.001
2	0.225	0.17	14	0.198	0.23
3	**0.436	0.006	15	**0.619	0.001
4	**0.533	0.001	16	**0.699	0.001
5	**0.505	0.001	17	**0.685	0.001
6	**0.637	0.001	18	**0.818	0.001
7	**0.424	0.008	19	**0.533	0.001
8	**0.619	0.001	20	**0.647	0.001
9	0.249	0.14	21	**0.732	0.001
10	**0.564	0.001	22	**0.61	0.001
11	*0.41	0.011	23	**0.597	0.001
12	**0.648	0.001			

(**)بەڵگەدارە لە ئاستی (0.01).   (*) بەڵگەدارە لە ئاستی (0.05)

3-4-1-3: توانای جیاکاری بڕگەکان (Discrimination):

دوای جێبەجێکردنی پێوانەکە بە سەر نمونەی سەرەتاییدا، توێژەر نمرەکانی لە نزمترین نمرەوە بۆ بەرزترین نمرە ڕیکخست، دواتر (27٪) لە نمرە نزمەکانی وەرگرت کە بریتیبون لە نمرەی (10) ڕێنماییکارو (27٪) لە نمرە بەرزەکان وەرگرت کە بریتیبون لە (10) ڕێنماییکار، بەم شێوەیەش ژمارەی ڕێنماییکاران لە هەردو کۆمەڵەکە پێکەوە (20) ڕێنماییکاربون، دوای بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test) بۆ ئاشکرا کردنی بونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لەنێوانیاندا، لە ئەنجامدا دەرکەوت بەهای (t) (6.79) لە ئاستی بەڵگەداری (0.001)، واتا جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان کۆمەڵەکان بەدیدەکرێت لە بەرژەوەندی کۆمەڵەی بەرز کە ناوەندە ژمێرەیی (4.66) بو بە لادانی پێوەری (0.149)، بە بەراورد بە کۆمەڵەی نزم، کە ناوەندە ژمێرەیی (3.704) بە لادانی پێوەری (0.423)، هەروەک لە خشتەی (2) ڕونکراوەتەوە، بەم جۆرەش دەتوانین بڵێین برگەکان توانای جیاکردنەوەیان لەنێوان ئەو تاکانەی کە ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنییان بەرزە و ئەوانەی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنییان نزمە هەیە.

خشتەی (2)

توانای جیاکاری بۆ برگەکانی پێوانەی بیرکردنەوەی ئەرێنی

پێوانە	کۆمەڵە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەریی	نمرەی ئازادی	بەهای (T)	ئاستی بەڵگەداری (sig)
	کۆمەڵەی بەرز	10	4.66	0.149	18	6.79	0.001

بیرکردنەوەی ئەرێنی	کۆمەڵەی نزم	10	3.704	0.423			

3-4-1-4: دیاریکردنی جێگیری (Reliability):

توێژەر بۆ دیاریکردنی جێگیری پێوانەکەی چەند ڕێگەیەکی بەکارهێناوە وەک:

3-4-1-4-1: جێگیری بە ڕێگای دوبارە جێبەجێکردن (Test -retest):

توێژەر جێگیری بۆ پێوانەکە بە ڕێگای (Test – retest) ئاشکرا کرد، لە ڕێکەوتی (25- 28 /2024/11) بۆ جاری یەکەم پێوانەکەی بەسەر (27) ڕێنماییکاری پەروەردەییدا دابەشکرد، کە بەشێک بون لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە، دوای تێپەڕبونی (16) ڕۆژ لە ڕێکەوتی (11- 15/ 2024/12) دوبارە پێوانەکە بەسەر هەمان نمونە جێبەجێکرایەوە، دواتر پەیوەندی لەنێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم لە ڕێگەی هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن (Person) دۆزرایەوە لە ئەنجامدا دەرکەوت، بەهای پەیوەندی نێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم بریتییە لە (0.78)، ئەمەش پەیوەندیەکی بەهێزە و ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە جێگیری پێوانەکە بەرزە، هەروەک لە خشتەی (3) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (3)

جێگیری پێوانەی بیرکردنەوەی ئەرێنی بە ڕێگەی دوبارە جێبەجێکردن

پێوانە	ئەنجامدان	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	ئاستی بەڵگەداری (sig)
بیرکردنەوەی ئەرێنی	جاری یەکەم	27	96.25	9.39	0.78	0.001
	جاری دوەم	27	95.25	10.16		

3-4-1-4-2 ڕێگەی ئەلفا کرونباخ (Cronbachs' Alpha) :-

توێژەر جێگیری پێوانەکەی بەڕێگەی (Cronbachs' Alpha) دۆزییەوە، کە یەکێکە لە ڕێگەکانی دەستنیشانکردنی گونجانی ناوەکی، پاش جێبەجێکردنی پێوانەکە بەسەر (38) ڕێنماییکاری نمونەی سەرەتایی دەرکەوت، ڕێژەی جێگیری پێوانەکە بریتییە لە (0.87)، ئەمەش جێگیرییەکی بەرزە.

- **تایبەتمەندی پێوانەکەبە شێوەی کۆتایی:**

بەشێوەی کۆتایی پێوانەی (بیرکردنەوەی ئەرێنی) لە (20) برگە پێکدێت، (2) برگەی پێچەوانە هەیە لە پێوانەکەدا، بژاردەکانی وەڵامدانەوە بۆ برگەکان لە جۆری (5) بژاردەیی دارێژراوەکە بریتین لە (هەمیشە بەسەرمدا جێبەجێدەبێت، زۆربەسەرمدا جێبەجێدەبێت، بە ئاستێکی مامناوەند بەسەرمدا جێبەجێدەبێت، کەم بەسەرمدا جێبەجێدەبێت، هەرگیز بەسەرمدا جێبەجێنابێت)، بەهای بژاردەکان بریتین لە (5 ,4 ,3 ,2 ,1) بە هەمان ڕیزبەندی.

3-4-2: پێوانەی هاوسەنگی هەڵچونی:

لەبەر نەبونی پێوانەیەکی گونجاو بە زمانی کوردی (بەپێی زانیاری توێژەر)، توێژەر پێوانەیەکی بە زمانی عەرەبی بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوی (هاوسەنگی هەڵچونی) وەرگرت، پێوانەکە لەلایەن (هادی صالح رمضان) لە ساڵی (2011) بونیادنراوە، بە پشت بەستن بە تیۆری (ئەریکسۆن) و پێداچونەوە بە پێوانەکانی پێشو بۆ پێوانەکردنی دیاردەکە و بە سودوەرگرتن لە پرسیارنامەی کراوە کە پێشکەش بە ئەندامانی نمونەی توێژینەوەکە کراوە. پێوانەکە پێکهاتوە لە (40) برگە، پاشان بۆ ئەوەی پێوانەکە بگونجێت لەگەڵ کۆمەڵگای توێژینەوەکە، چەند هەنگاوێک ئەنجامدرا وەک:

3-4-2-1 ڕاستگۆیی وەرگێڕان(Translate Validity) :

بەمەبەستی دیاریکردنی ڕاستگۆیی وەرگێڕان، پێوانەکە درا بە چەند شارەزایەکی زمانەوانی، سەرەتا پێوانەکە درا بە شارەزایەکی زمانی عەرەبی کە بە ڕەگەز کوردە بۆ ئەوەی پێوانەکە وەربگێڕێتە سەر زمانی کوردی، پاشان پێوانە کوردییەکە درا بە کەسێکی شارەزا لە زمانی عەرەبی کە بە ڕەگەز کوردە بۆ ئەوەی وەریبگێڕێتە سەر زمانی عەرەبی، دواتر پێوانە عەرەبییە (ڕەسەنەکە) لەگەڵ پێوانە عەرەبییە (وەرگێڕدراوەکە) درا بە کەسێکی شارەزا لە زمانی عەرەبیدا بۆ ئەوەی ڕادەی لەیەکچونی برگەکان بە ڕێژەی سەدی دەستنیشان بکات بۆ دڵنیابون لە ڕاستگۆیی وەرگێڕانەکە، دواتر توێژەر ڕێژەی سەدی بۆ برگەکان دەرهێنا و ڕێژەکەی نزیکەی (88٪) بو.

3-4-2-2 ڕاستگۆیی ڕواڵەت (Face Validity):

بۆ دیاریکردنی ڕاستگۆیی ڕواڵەت توێژەر پەنای بردە بەر ڕاوبۆچونی شارەزایان، بۆ ئەو مەبەستە برگەکانی پێوانەکە خرانە بەردەستی (15) شارەزا لە بواری (پەروەردە و دەرونزانی) و داوایان لێکرا ڕاو و بۆچونی خۆیان سەبارەت بە گونجاوی برگەکان و بژاردەکان دەربیڕن و هەر گۆڕانکارییەکیان پێ باشە پێشنیازی بکەن، دوای کۆکردنەوەی فۆڕمەکان بەپێی بۆچونی شارەزایان سود لە بەکارهێنانی ڕێژەی سەدی وەرگیرا و تەنها ئەو برگانە مانەوە کە ڕێژەی ڕێکەوتن لەسەرمانەوەیان (85٪) و بەرەو سەر بو، بەم شێوەیە لە کۆی (40) برگە (8) برگە لابران بەمەش ژمارەی برگەکان بون بە (32) برگە.

3-4-2-1 ڕاستگۆی بونیادنان (Construct Validity):

توێژەر ڕاستگۆیی بونیادنانی ئەنجامدا بۆ پێوانەی (هاوسەنگی هەڵچونی) لەسەر نمونەی سەرەتایی، کە پێکهاتبون لە (38) ڕێنماییکاری پەروەردەیی، دواتربە بەکارهێنانی هەگبەی ئاماریی بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان (SPSS) هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن (person) لەنێوان برگەکانی پێوانەکە بە کۆی گشتی پێوانەکەوە دۆزییەوە، هەروەک لە خشتەی (4) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (4)

ئەنجامی بەهای پەیوەندی برگەکان بە کۆی گشتییەوە

ژمارەی برگە	بەهای پەیوەندی پێرسۆن بە کۆی گشتی پێوانەکە	ئاستی بەڵگەداری	ژمارەی برگە	بەهای پەیوەندی پێرسۆن بە کۆی گشتی پێوانەکە	ئاستی بەڵگەداری
1	0.434**	0.006	17	0.480**	0.002
2	0.673**	0.001	18	0.513**	0.001
3	0.313	0.55	19	0.541**	0.001
4	0.640**	0.001	20	0.634**	0.001
5	0.303	0.64	21	0.525**	0.001
6	0.343*	0.35	22	0.531**	0.001
7	0.423**	0.008	23	0.616**	0.001
8	0.462**	0.003	24	0.548**	0.001
9	0.672**	0.001	25	0.585**	0.001
10	0.530**	0.001	26	0.470**	0.003
11	0.484**	0.002	27	0.597**	0.001
12	0.429**	0.007	28	0.492**	0.002
13	0.584**	0.001	29	0.323*	0.048

14	0.608**	0.001	30	0.373*	0.021
15	0.554**	0.001	31	0.443**	0.005
16	0.357*	0.28	32	0.537**	0.001

(**)بەڵگەدارە لە ئاستی (0.01). (*) بەڵگەدارە لە ئاستی (0.05)

لە ئەنجامدا دەرکەوت هەندێک لە بڕگەکانی پێوانەکە پەیوەندییەکی بە هێزیان بە نمرەی گشتی پێوانەکەوە هەیە، بەڵام هەندێک لە بڕگەکان پەیوەندییەکی لاوازیان هەبو، وەک بڕگەکانی (3، 5) کە بەهای پەیوەندییان کەمتر بو لە (0.19)، بۆیە لە پێوانەکە لابران، بەم شێوەیەش (30) بڕگە مایەوە.

3-4-2-2 توانای جیاکاری بڕگەکان (Discrimination):

دوای جێبەجێکردنی پێوانەکە بەسەر نمونەی سەرەتاییدا کە ژمارەیان (38) ڕێنماییکاری پەروەردەیی بو، توێژەر نمرەکانی لە نزمترین نمرەوە بۆ بەرزترین نمرە ڕێکخست، دواتر (27٪) لە نمرە نزمەکانی وەرگرت کە بریتیبون لە (10) ڕێنماییکار و لە (27٪) لە نمرەبەرزەکان وەرگرت کە بریتیبون لە (10) ڕێنماییکار، بەم شێوەیەش ژمارەی ڕێنماییکاران لە هەردو کۆمەڵە پێکەوە (20) ڕێنماییکار بون، دوای بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test) بۆ ئاشکرا کردنی بونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوانیاندا، لە ئەنجامدا دەرکەوت بە های (t) (9.31) بو لە ئاستی بەڵگەداری (0.001)، واتا جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان گروپەکان بەدیدەکریت لە بەرژەوەندی کۆمەڵەی بەرز، کە ناوەندی ژمێرەیی (147) بو بە لادانی پێوەری (2.44)، بە بەراورد بە کۆمەڵەی نزم، کە ناوەندی ژمێرەیی (118) بە لادانی پێوەری (9.85)، هەروەک لە خشتەی (5) ڕونکراوەتەوە، بەم جۆرەش دەتوانین بڵێین بڕگەکان توانای جیاکردنەوەیان لەنێوان ئەو تاکانەی کە هاوسەنگی هەڵچونیان بەرزە و ئەوانەی هاوسەنگی هەڵچونییان نزمە هەیە.

خشتەی (5)

توانای جیاکاری بۆ بڕگەکانی پێوانەی هاوسەنگی هەڵچونی

پێوانە	کۆمەڵە	ژمارەی ڕێنماییکار	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەریی	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری
هاوسەنگی هەڵچونی	کۆمەڵەی نزم	10	118	9.85	9.31	0.001
	کۆمەڵەی بەرز	10	147	2.44		

3-4-2-3دیاریکردنی جێگیری (Reliability):

توێژەر بە چەند ڕێگەیەک جێگیری بۆ پێوانەی هاوسەنگی هەڵچونی دەرهێنا وەک:

3-4-2-3-1 ڕێگەی دوبارە جێبەجێکردن (Test – retest):

بە مەبەستی دیاریکردنی جێگیری پێوانەی (هاوسەنگی هەڵچونی) توێژەر جیگیری بە پێوانەکە بە ڕێگای (Test – retest) ئاشکراکرد، لە ڕێکەوتی (25- 28 /2024/11) بۆ جاری یەکەم پێوانەکەی بەسەر (27) ڕێنماییکاری پەروەردەییدا دابەشکرد، کە بەشێک بون لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە، دوای تێپەڕبونی (16) ڕۆژ لە ڕێکەوتی (11- 15/ 2024/12) دوبارە پێوانەکە بەسەر هەمان نمونە جێبەجێکرایەوە، دواتر پەیوەندی لەنێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم لە ڕێگەی هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن (Person) دۆزرایەوە لە ئەنجامدا دەرکەوت، بەهای پەیوەندی نێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم بریتییە لە (0.80)، ئەمەش پەیوەندیەیەکی بەهێزە و ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە جێگیری پێوانەکە بەرزە، هەروەک لە خشتەی (6) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی (6)

جێگیری پێوانەی هاوسەنگی هەڵچونی بە ڕێگەی دوبارە جێبەجێکردن

پێوانە	ئەنجامدان	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	ئاستی بەڵگەداری (sig)
هاوسەنگی هەڵچونی	جاری یەکەم	30	134.33	12.2	0.80	0.01
	جاری دوەم	30	131.48	13.2		

3-4-2-3-2: ڕێگەی کەرتکردنی نیوەیی (Split – Half Method) :

جێگیری پێوانەکە بە ڕێگای (Split – Half) دەستنیشانکرا، کە یەکێکە لە ڕێگاکانی دوکەرتکردنی پێوانە، دوای جێبەجێکردنی پێوانەکە بەسەر نمونەی سەرەتاییدا، کە بریتیبون لە (38) ڕێنماییکار، و لە ڕێگەی بەکارهێنانی پرۆگرامی (SPSS) هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان و بەکارهێنانی هاوکێشەی پیرسۆن (Person)ەوە، دەرکەوت بەهای پەیوەندی نێوان بەشی یەکەم و دوەمی پێوانەکە بریتیبو لە (0.84)، کە ئەمە بە جێگیرییەکی پەسەند هەژمار دەکرێت، دواتر هاوکێشەی سپیرمان براون (Sperman Brown) بەکارهێنرا بۆ ڕاستکردنەوە و بەهای پەیوەندی پێرسۆن بو بە (0.91) ئەمەش جێگیریەکی باشە، هەروەک لە خشتەی (7)خراوەتەڕو.

خشتەی(7)

پێوانە	برگەکان	ژمارەی برگە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی پێرسۆن	بەهای پەیوەندی پێرسۆن دوای ڕاستکردنەوەی بە سپیرمان (Sperman)
هاوسەنگی هەڵچونی	بەشی یەکەم	16	38	65.23	6.48	0.84	0.91
	بەشی دوەم	16	38	67.84	6.21		

3-4-2-3-3: ڕێگەی ئەلفا کرونباخ (Cronbachs' Alpha) :

توێژەر جێگیری پێوانەکەی بەڕێگەی (Cronbachs' Alpha) دۆزییەوە، کە یەکێکە لە ڕێگەکانی دەستنیشانکردنی گونجانی ناوەکی، پاش جێبەجێکردنی پێوانەکە بەسەر نمونەی سەرەتایی دەرکەوت، ڕێژەی جێگیری پێوانەکە بریتییە لە (0.88)، ئەمەش جێگیرییەکی پەسەندە.

- **تایبەتمەندی پێوانەکەبە شێوەی کۆتایی:**

بەشێوەی کۆتایی پێوانەی (هاوسەنگی هەڵچونی) لە (30) برگە پێکدێت، (19) برگەی ئەرێنی و (11) برگەی نەرێنی، بژاردەکانی وەڵامدانەوە بۆ لە جۆری (5) بژاردەیی دارێژراوە، کە (هەمیشە بەسەرمدا جێبەجێدەبێت، زۆربەسەرمدا جێبەجێدەبێت، بە ئاستێکی مامناوەند بەسەرمدا جێبەجێدەبێت، کەم بەسەرمدا جێبەجێدەبێت، هەرگیز بەسەرمدا جێبەجێنابێت)، بەهای بژاردەکان بریتین لە (5 ,4 ,3 ,2 ,1) بەهەمان ڕیزبەندی، بەرامبەر برگە نەرێنییەکان نمرەکان پێچەوانە دەبنەوە.

3-5 ئەنجامدانی کۆتایی:

توێژەر لە ڕێککەوتی (2025/1/8) پێوانەکانی توێژینەوەکەی جێبەجێکرد بەسەر نمونەی توێژینەوەکەدا، توێژەر بەشێک لە نمونەی توێژینەوەکەی بە شێوەی مەیدانی وەرگرت و بەشێکیان بە ڕێگای ئەلکترۆنی و بە سودوەرگرتن لە بەرنامەی (Google Form) توانرا دەستی پێیان بگات، ئەنجامدانەکە لە ڕێککەوتی (2025/2/6)کۆتایی هات.

بەشی چوارەم

خستنە ڕوی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان

لەم بەشەدا توێژەر ئەنجامەکان بەگوێرەی ئامانجەکانی توێژینەوەکە دەخاتەڕو:

4-1: ئامانجی یەکەم: ئاشکراکردنی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی بەشێوەیەکی گشتی.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی ئاماری (SPSS) و ئامرازی ئاماری (One Sample T-Test)[1] بۆ بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی نمونەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانەیی، لە ئەنجامدا دەرکەوت ناوەندی ژمێرەیی (81.38) گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی کە (60)بو بە لادانی پیوەری (8.11)، هەروەها دەرکەوت بە های (t) ژمیردراو بریتییە لە (31.71) و بەهای (t) خشتەیی (1.97) لە ئاستی بەڵگەداری (0.001)، هەروەک لە خشتەی (8) ڕونکراوەتەوە، واتا جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت و ناوەندی ژمێرەیی گەورەترە لە ناوەندی گریمانەی و (t) ژمێردراو گەورەترە لە (t) خشتەیی ئەمەش ئەوە دەردەخات کە بیرکردنەوەی ئەرێنی لە ئاستیکی بەرزدایە لای نمونەی توێژینەوەکە.

خشتەی (8)

ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای نمونەی توێژینەوەکە

پێوانە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	نمرەی ئازاد	بەهای (t) ژمێردراو	بەهای (t) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری
بیرکردنەوی ئەرێنی	140	81.38	8.11	60	139	31.71	1.97	0.001

توێژەر پێیوایە بەرزی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو تێڕوانینە ئەرێنییە کە ڕێنماییکاران هەیانە بۆ پیشەکەیان و بە کارێکی مرۆیی دەبینن، ڕەزامەندبونیش لەکار ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەرز دەکاتەوە، هەروەها دەکرێت هۆکارێکی تری ئەم ئەنجامە بریتیبێت لە کەڵەکەبونی بڕێکی زۆر ئەزمون لای ڕێنماییکاران کە لە ڕێگەی کارەکەیانەوە بەدەستیان هێناوە، ئەم ئەنجامە بۆچونی تیۆری سلیگمان پشتڕاست دەکاتەوە کە پێی وایە بیرکردنەوەی ئەرێنی لە ئەزمونەوە سەرچاوە دەگرێت.

ئەم ئەنجامە هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (عبدالله، 2023).

4-2: ئامانجی دوەم: زانینی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی بەپێی

أ: گۆڕاوی ڕەگەز:

دوای شیکردنەوەی داتاکان بە بەکارهینانی ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test) لە ئەنجامدا دەرکەوت ناوەندە ژمێرەیی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕەگەزی نێر بریتی یە لە (81.66) بە لادانی پێوەری (7.97)، و لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی (81) بو بە لادانی پێوەری (8.32)، هەروەها بە های (t)ی ژمێردراو بریتی (0.439) بو و بەهای (t) ی خشتەیی بریتییە لە(1.97) لە ئاستی بەڵگەداری (0.622) بە نمرەی ئازادی (138)، لێرەدا دەردەکەوێت بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لە ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی، هەروەک لە خشتەی ژمارە (9) خراوەتەڕو.

خشتەی (9)

ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

پێوانە		ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای (t)ژمێردراو	بەهای (t) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری (sig)

بیرکردنەوەی ئەرێنی		نێر	75	81.66	7.97	138	0.43	1.97	0.622
		مێ	65	81	8.32				

توێژەر هۆکاری ئەمە دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی کە بەپێی توێژینەوە زانستییەکان توانای مێشک و بیرکردنەوە پەیوەندی نییە بە ڕەگەزەوە بەڵکو پەیوەندی هەیە بە دەرفەتەکانی فێربون و ژینگەی پەروەردەیی و هاندان و پشتگیری، هەردو ڕەگەز توانای وەرگرتن و پەرەپێدانی بیرکردنەوەی ئەرێنییان هەیە کاتێک دەرفەتی یەکسانیان پێبدرێت و هاندەری پێویستیان هەبێت، ئەمەش بۆچونی تیۆری ئەلبێرت ئەلیس پشتڕاست دەکاتەوە کە پێیوایە گۆڕینی بیرکردنەوەکانی مرۆڤ کار لە گۆڕینی ڕەفتاری دەکات و مرۆڤەکان هاوبەشن لەو تایبەتمەندییەدا. ئەم ئەنجامە هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی(صالح، 2023) .

4-2: ب: گۆڕاوی ساڵانی خزمەت:

دوای کۆکردنەوەی داتاکان بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS) و ئامرازی ئاماری (One way Anova) لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ئەو ڕێنماییکارانەی خزمەتیان لەنێوان (1 - 5) ساڵدایە بریتییە لە (80.93) بە لادانی پیوەری (7.82)، ناوەندی ژمێرەیی ئەو ڕێنماییکارانەی خزمەتیان لەنێوان (6-10) ساڵدایە بریتییە لە (80) بە لادانی پێوەری (9.38)، بەڵام ناوەندە ژمێرەیی گروپی (11-15) ساڵ بریتییە لە (81.46) بە لادانی پێوەری (8.15)، وە ناوەندە ژمێرەیی گروپی (16-20) ساڵ بریتییە لە (81.94) بە لادانی پێوەری (7.94)، هەروەها بەهای (F) بریتییە لە (0.19) لە ئاستی بەڵگەداری (0.9)، هەروەک لە خشتەی (10) و (11) خراوەتەڕو، واتە هیچ جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی بەپێی ساڵانی خزمەت بەدیناکرێت.

خشتەی (10)

ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری نمرەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەپێی گۆڕاوی ساڵانی خزمەت

بیرکردنەوەی ئەرێنی	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری
1-5ساڵ خزمەت	15	80.93	7.82
6-10 ساڵ خزمەت	13	80	9.38
11-15 ساڵ خزمەت	78	81.46	8.15
16-20 ساڵ خزمەت	34	81.94	7.94

خشتەی (11)

جیاوازی بیرکردنەوەی ئەرێنی لەنێوان گروپەکان بەپێی ساڵانی خزمەت

بیرکردنەوەی ئەرێنی	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازادی	دوجای ناوەندی ژمێرەیی	بەهای (F)	ئاستی بەڵگەداری (sig)
لەنێوان گروپەکان	38.971	3	12.99	0.194	0.9
لەناو گروپەکان	9116.2	136	67.031		
کۆی گشتی	9155.171	139			

بە بۆچونی توێژەر ئەم ئەنجامە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ڕێنماییکاری پەروەردەیی وەک تاکێکی هۆشیار زو پەرە بەو تایبەتمەندییانەی دەدات کە پیویستین لە پەیرەوکردنی پیشەکەیدا، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک جار ئەزمونی درێژخایەنی نەگۆڕ دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکان لە چوارچێوەی ڕۆتینێکی دیاریکراودا قەتیس بمێننەوە و دەرفەتی بەرەو پێش چون کەم ببێتەوە، ئەم بۆچونەش پشتڕاستی بۆچونی ئەلبێرت ئەلیس دەکاتەوە کە پێی وایە بارودۆخەکان هانی بیرکردنەوە دەدەن و کاریگەرییان لەسەر هەست و ڕەفتارەکانی هەیە و هەتا مرۆڤ زیاتر ڕوبەڕو ببێتەوە زیاتر لۆژیکی تر و عەقڵانی تر دەبێت. ئەم ئەنجامە هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (صالح، 2023).

4-3: ئامانجی سێیەم ئاشکرا کردنی ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی بەشێوەیەکی گشتی:

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی ئاماری (SPSS) و ئامرازی ئاماری (One Sample T-Test) بۆ بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی نمونەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانەیی، لە ئەنجامدا دەرکەوت ناوەندی ژمێرەیی (122) گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی کە (90)بو بە لادانی پیوەری (11.3)، هەروەها دەرکەوت بە های (t) ژمێردراو بریتیی بو لە (33.52) و بەهای (t) خشتەیی (1.97) لە ئاستی بەڵگەداری (0.001)، هەروەک لە خشتەی (12) ڕونکراوەتەوە، واتا جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت و ناوەندی ژمێرەیی گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە هاوسەنگی هەڵچونی لای نمونەی توێژینەوەکە لە ئاستیکی بەرزدایە.

خشتەی (12)

ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای نمونەی توێژینەوەکە

پێوانە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	نمرەی ئازاد	بەهای (t) ژمێردراو	بەهای (t) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری
هاوسەنگی هەڵچونی	140	122	11.3	90	139	33.52	1.97	0.001

بە بڕوای توێژەر بەرزی ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای نمونەی توێژینەوەکە دەکرێت هۆکارەکەی ئەوە بێت کە ڕێنماییکارانی پەروەردەیی توانای کۆنترۆڵ کردنی هەڵچونەکانیان هەیە لە هەمو ئەو بارودۆخانەی کە بەرکەوتەی دەبن، هەروەها ئەندامانی نمونەی توێژینەوەکە لە تەمەنێکدان کە لە ڕوی هەڵچونییەوە تارادەیەک پێگەیشتون، ئەم ئەنجامە بۆچونی ئایزینگ پشتڕاست دەکاتەوە کە پێیْ وایەهەڵچون بنەمای بایۆلۆجی هەیە و سیفەتە هەڵچونییەکانیش گشتین لە کەسایەتیدا و کاریگەریان هەیە لەسەر تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی. ئەم ئەنجامە هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (إبراهيم محي، 2022) و (عبدالحليم،2024).

4-4: ئامانجی چوارەم ئاشکرا کردنی ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خویندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی بەپێی

أ: گۆڕاوی ڕەگەز:

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS) و ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test)، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕەگەزی نێر بریتییە لە (121.3) بە لادانی پێوەری (11.66)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی بریتییە لە (122.84) بە لادانی پێوەری (10.89)، هەروەها دەرکەوت بەهای (t) ی ژمێردراو بریتییە لە (0.8) و بەهای (t) خشتەیی بریتییە لە (1.97) لە ئاستی بەڵگەداری (0.42) و لەبەر ئەوەی (t) ژمێردراو بچوکترە لە (t) خشتەیی کەواتە جیاوازییەکە بەڵگەدار نییە هەروەک لە خشتەی (13) خراوەتەڕو.

خشتەی (13)

ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

پێوانە	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمیرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای (t)ی ژمێردراو	بەهای (t)خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری Sig
هاوسەنگی هەڵچونی	نێر	75	121.3	11.66	138	0.8	1.97	0.42

	مێ	65	122.84	10.89				

به بڕوای توێژەر نەبونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی بەپێی جیاوازی ڕەگەزی نمونەی توێژینەوەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لە ئێستادا جیاوازیەکان لە زۆربەی بوارەکاندا کەم بۆتەوە، هەروەها زۆر جار هاوسەنگی هەڵچونی کاریگەری فاکتەرەکانی پەروەردە و ڕاهێنان و پێگەیاندنی پیشەیی زیاتر لەسەرە وەک لە ڕەگەز، فرۆید جەخت دەکاتەوە لەوەی تاکی هاوسەنگ ئەو تاکەیە کە دەتوانێت جڵەوی من بکات لە کەسایەتی خۆیدا هیچ ئاماژەیەکی نەکردوە بە کاریگەری ڕەگەز. ئەم ئەنجامە هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (إبراهیم محي، 2022) و (عبدالحلیم،2024).

4-4: ب: گۆڕاوی ساڵانی خزمەت:

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS) و ئامرازی ئاماری (One way ANOVA) ئەنجامەکان دەریانخست ناوەندی ژمێرەیی هاوسەنگی هەڵچونی لای ئەو ڕێنماییکارانەی خزماتیان لەنێوان (1-5) ساڵدایە بریتییە لە (115.86) بە لادانی پێوەری (8.72)، و لای گروپی (6-10) ساڵ بریتییە لە (120.92) بە لادانی پێوەری (13.31)، و ناوەندی ژمێرەیی گروپی (11-16) بریتییە لە (122.94) بە لادانی پێوەری (11.57)، بەڵام لای گروپی (16-20) بریتییە لە (123) بە لادانی پێوەری (10.38) هەروەک لە خشتەی (14) و (15) دا خراوەتەڕو. کە لە ئەنجامدا دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی (0.05) لە ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی بەپێی گۆڕاوی ساڵانی خزمەت لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی شاری سلێمانی بەدیناکرێت.

خشتەی (14)

ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری نمرەکانی هاوسەنگی هەڵچونی بەپێی ساڵانی خزمەت

هاوسەنگی هەڵچونی	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری
1-5 ساڵ	15	115.86	8.7
6-10 ساڵ	13	120.92	13.31
11-15 ساڵ	78	122.94	11.57
16-20 ساڵ	34	123	10.38

خشتەی (15)

جیاوازی هاوسەنگی هەڵچونی لەنێوان گروپەکان بەپێی ساڵانی خزمەت

هاوسەنگی هەڵچونی	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازادی	دوجای ناوەندی ژمێرەیی	بەهای (F)	ئاستی بەڵگەداری (sig)	ڕێژەی هەڵە
لەنێوان گروپەکان	685.514	3	228.505	1.82	0.14	0.05
لەناو گروپەکان	17071.422	136	125.526			
کۆی گشتی	17756.936	139				

بە بڕوای توێژەر هۆکاری نەبونی جیاوازی بەپێی جیاوازی ساڵانی خزمەت بۆ سروشتی پیشەی ڕێنماییکاری دەگەڕێتەوە، کە پێویستی بە کەسانێکە کە توانای کۆنترۆڵ کردنی هەڵچونەکانیان هەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا کارکردن لەگەڵ خوێندکار و مامۆستایان بە بەردەوامی کەسەکە فێری هاوسەنگی هەڵچونی دەکات، بۆیە ئەمە وادەکات کەسانی نوێش زو ئەم تایبەتمەندییە پەیدا بکەن.

ئەم ئەنجامە پێچەوانەیە لەگەڵ توێژینەوەی (أبراهیم محي، 2022) و هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (عبدالحلیم، 2024).

4-5: ئامانجی پێنجەم ئاشکرا کردنی پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خوێندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی:

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS) و ئامرازی ئاماری (Person Correlation) لە ئەنجامدا دەرکەوت، بەهای پەیوەندی (Person) لەنێوان ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونی بریتیبو لە (0.706**) لە ئاستی بەڵگەداری (0.001) و ڕێژەی هەڵە (0.05)، واتا پەیوەندییەکی بەهێزی ڕاستەوانە هەیە لەنێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونی، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەتا ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەرزتر بێت هاوسەنگی هەڵچونی بەرزتر دەبێتەوە، هەروەک لە خشتەی (16)دا خراوەتەڕو.

خشتەی (16)

دەرخستنی پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونی

پێوانە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	ئاستی بەڵگەداری sig
بیرکردنەوەی ئەرێنی	140	81.38	8.11	**0.706	0.001
هاوسەنگی هەڵچونی		122.02	11.3		

بە بڕوای توێژەر ئەم ئەنجامە دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری بیر لەسەر جەستە و پێی وایە بیرکردنەوەی ئەرێنی کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر سیستەمی دەماری و هۆرمۆنەکان و کەسانی ئەرێنی باشتر دەتوانن ڕوبەڕوی کێشەکان ببنەوە و چارەسەریان بکەن، بۆیە کەمتر توشی شڵەژان و نا ئارامی دەبن، دەشکرێت بڵێین تاوەکو ڕێنماییکاری پەروەردەیی ئەرێنی تر بیربکاتەوە هاوسەنگی هەڵچونی زیاتر دەبێت و باشتر کۆنترۆڵی خۆی دەکات ئەو کەسانەی سەرکەوتون لە کۆنترۆڵ کردن و هاوسەنگ ڕاگرتنی هەڵچونەکانیان بەرگەی فشارەکان باشتر دەگرن و دەتوانن ئەرێنیتر بیربکەنەوە، کەواتە پەیوەندییەکی کارلێککارانەی ڕاستەوانەی دو لایەنە هەیە لەنێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونی دا، ئەم ئەنجامە پشتڕاستی بۆچونی ئەلبیرت ئەلیس دەکاتەوە کە پێیوایە پێکداچونێک هەیە لەنێوان بیرکردنەوە و هەستەکان و ڕەفتاردا و مرۆڤ لەیەک کاتدا بیردەکاتەوە و هەست دەکات و ڕەفتار دەکات بەشێوەیەکی کارلێککارانە.

بەشی پێنجەم

دەرئەنجامەکان و ڕاسپاردەکان و پێشنیازەکان

5-1: دەرئەنجامەکان:

دوای خستنەڕوی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە و شیکردنەوەیان توێژەر بەم دەرئەنجامانە گەیشت:

1. بیرکردنەوەی ئەرێنی لای ڕێنماییکارانی خویندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی لە ئاستێکی بەرزدایە.
2. ئاستی هاوسەنگی هەڵچونی لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە خویندنگە ئامادەییەکانی شاری سلێمانی لە ئاستێکی بەرزدایە.
3. دەرکەوت پەیوەندییەکی ڕاستەوانەی بەهێزهەیە لەنێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچونیدا، واتا تا بیرکردنەوەی ئەرێنی بەرزتر بێت ئاستی هاوسەنگی هەچونیش لای ڕێنماییکارانی پەروەردەیی بەرزتر دەبێتەوە و بە پێچەوانەشەوە.

5-2: ڕاسپاردەکان:

توێژەر دوای ئەوەی گەیشتە ئەنجامەکان، لەبەر ڕۆشنایی ئەم ئەنجامانە چەند ڕاسپاردەیەک دەکات کە ئەمانەن:

1. وەزارەتی پەروەردە کار بکات بۆ بەستنی کۆنگرەی تایبەت بە ڕێنماییکارانی پەروەردەیی و لە کێشە و گرفتەکانیان بکۆڵێتەوە و کار بۆ چارەسەرکردنیان بکات.
2. ساڵانە وەزارەتی پەروەردە هەستێ بە نوێ کردنەوەی (ئەپدەیت) ڕێنماییەکانی تایبەت بە دیاریکردنی ئەرک و مافی ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە قوتابخانە و خویندنگەکاندا و کار بۆ جی بەجێ کردنیان بکات.
3. وەزارەتی پەروەردە ساڵانە لە ڕێگای پێدانی ڕێز و سوپاسەوە هانی ڕێنماییکاران بدات ڕۆڵیان لەبەرچاو بگرێت.
4. هۆبەی ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە ناو بەڕێوەبەرایەتییەکانی پەروەردە ساڵانە دەرفەت برەخسێنن بۆ ڕێنماییکاران کە ئەزمونەکانیان بگوازنەوە بۆ هاوپیشەکانیان بە مەبەستی سود وەرگرتن.

5-3: پێشنیازەکان:

1. ئەنجامدانی توێژینەوەی هاوشێوە لەگەڵ سەرجەم ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە قوتابخانە و خوێندنگاکانی هەمو هەرێمی کوردستان.
2. ئەنجامدانی توێژینەوەی بەراوردکاری لەنێوان ڕێنماییکارانی پەروەردەیی هەرێمی کوردستان و شارەکانی تری عێراق.
3. ئەنجامدانی توێژینەوە بۆ ئاشکرا کردنی پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و چەند گۆڕاوێکی تر وەک (گونجانی پیشەیی، سوتانی دەرونی، کارامەیی خودی).

سەرچاوەكان

إبراهيم محي، محمد، (2022)، مستويات الإتزان الإنفعالي لدى المرشدين التربويين، مجلة جامعة القادسية – كلية الأداب، مجلد (35) عدد (6)، ص 472 – 499.

أبو طير، هناء محمود، (2020)، التفكير الإيجابي و علاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين في مدارس مديرية تربية ضواحي القدس، جامعة الخليل، رسالة ماجستير منشورة.

أبو مصطفى، شادي محمد، (2015)، الضغوط النفسية و علاقتها بالأتزان الإنفعالي و قدرة علي أتخاذ القرار لدي ممرضي الطوارىء في المستشفيات الحكومية، رسالة ماجستيرفي التربية بجامعة الأسلامية – غزة.

أحمد، سهير كامل، (1999) مدخل إلى علم النفس، مركز اسكندرية للكتاب الإسكندرية.

حمد، گوڵاڵە سەلام، (2020)، ئاستی بەكارهێنانی تۆڕەكۆمەڵایەتیەكان و پەیوەندی بە پاڵنەری فێربون و بیركردنەوەی ئەرێنییەوە لای خویندكارانی قۆناغی ئامادەیی لە شاری كۆیە. زانكۆی كۆیە ماستەرنامەی بڵاوكراوە.

حوسێن، محمد تەها، (2022)، ڕێنماییكردنی دەرونی دەروازە سایكۆلۆجیە هاوچەرخەكان، وەرگێڕانی كەمال فاروق، چاپی یەكەم. دەزگای فێربون بۆ چاپ و بڵاوكردنەوە.

خصاونة، آمنة حكمت، (2019)، التنظيم الفنفعالي و علاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة لأبحاث والدراسات التربوية و النفسية، المجلد (11) العدد (30)ص 30-46.

الخطابة و الربابعة، مروى خالد و جعفركامل، (2023)، فاعلة برنامج تدريبي قائم عله التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طالبات الصف السابع، المجلة الدولية للبحوث النفسية و التربوية عدد(2)، المجلد (2)ص 166-190 .

الخمايسة، عمر، (2018)، مستويات الإتزان الإنفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، المجلد (25) العدد (1)ص 1-18.

رزيج، فيصل حمدي (2023): الإتزان الإنفعالي و علاقته بالطفو الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، جامعة التكريت، كلية التربية للعلوم الإنسانية. مجلة جامعة التكريت للعلوم الإنسانية، المجلد (30) العدد (6)الجزء الثاني ص 390-414.

رسول، جوان نورى، (2015)، الفراغ العاطفي و الأتزان الإنفعالي و سمة الانسجام لدى المتزوجين من تدريسيو جامعة صلاح الدين- اربيل- أطروحة دكتوراه منشورة.

رمضان، هادى صالح، (2011)، الإتزان الإنفعالي لدى المرشدين التربويين، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد (19) العدد (10)2012 ، ص 532-569 .

الزهراني، خلود جعفر ضيف الله، (2020)، التفكير الإيجابي و علاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق، مجلة كلية التربية -جامعة المنصورة العدد 110، ص1559-1602 .

اسليم، يوسف فهمى، (2017)، التفكير الإيجابي و علاقته بالتنظيم الأنفعالي لدى عينة من خريجى الجاميعات الفلسطينية، الجامعة الأسلامية -غزة.

الشمري، مجد فهد فلاج (2024): الإتزان الإنفعالي و الرضا عن الحياةلدى طالبات جامعة حائل، المجلن الدولية لنشر الدراسات العلمية، المجلد الثالث و العشرون- العدد الثاني- البحث الثامن ص 146 –169 .

الشيباني، نجية محمد بشير، (2023)، الإتزان الإنفعالي و علاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بنه وليد في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، المجلد (2)، عدد (2) ص 487-469.

صالح، أشراف فؤاد، (2023)، أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين. International Journal of Educational & Psychological Studies, 13(1) 87-102 2024.

صفر، شيماء نجم، (2014)، الإتزان الإنفعالي و علاقته باتخاذ القرار، جامعة سوران/ كلية الاداب /قسم العلم النفس، لارك للفلسفة واللسانيات و العلوم الاجتماعية، العدد(2)، المجلد(6)ص325-366.

صقور، سام & حواط، ديما (2016): التفكير الإيجابي و علاقته بالرضا الوظيفي، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية – سلسلة الأداب و العلوم الأنسانية المجلد (38) العدد (5)ص 389-409 .

عبد النبي، أ.د. سامية نحند صابر محمد، (2021)، التربية و التنمية التفكير الأيجابي، جامعة سوهاج كلية التربية المجلة التربية، عدد، ج4-(91) ص 1426- 1441.

عبدالحليم، أماني وحيد أحمد، (2024)، اليقظة العقلية كمتغير وسط بين الإتزان الإنفعالي و جودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في فلسطين و بناي تصور مقترح، الجامعة العربية – الأمريكية، الأطروحة دكتوراه منشورة.

عبدالحميد، مني عبد الفتاح ذكي، (2020)، الخصائص السيكومترية لمقياس الفتزان الإنفعالي لدى المراهقين، رسالة ماجستير منشورة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية المجلد (15)، العدد (15)ص 1518- 1550.

عبدلله، أ.م.د. مالك فضيل، (2023)، الأرتباط بالعمل و علاقته بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين، جامعة واسط كلية التربية، عدد(1) المجلد (20) .

عبيد، إنعام مجيد (2017): التفكير السلبي و الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، المجلد (30) العدد (3)، ص -408 363.

عربيات، د. أحمد عبدالحليم وأبو أسعد، د. أحمد عبداللطيف، (2023)، تیۆرەکانی ڕێنمایی دەرونی و پەروەردەیی، وەرگێڕانی قادر حسین ساڵح، جاپی یەکەم، پرۆژەی هاوبەشی دەزگای رۆشبیری جەمال عیرفان و کۆمەڵگەی پەروەردەیی مرگرێت.

عزیز، د.عزالدين أحمد، (2023)، سایکۆلۆژیای ئەرێنی، چاپی دوەم، کۆلێژی پەروەردە – زانکۆی سەلاحەدین. ناوەندی فێربون.

علي، سماح توفيق أحمد، (2023)، الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الإتزان الإنفعالي و التفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام، مجلة كلية الأداب بقنا – جامعة جنوب الوادي- المجلد (32) العدد (58) ص 298- 388.

عيسى، حسين عبدالحميد، (2013)، الذكاء الإجتماعي و علاقته بالإتزان الإنفعالي و الرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستيرمنشورة، الجامعة الإسلامية غزة.

القريشي، على تركي ناقل، (2012)، التفكير الإيجابي و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة قادسية للعلوم الإنسانية، المجلة الخامس عشر (2) Iraqi Academic Scientific Journals - IASJ، وەرگیراوە لە 13/2/2025.

المجالي، براءة، (2023)، مستوي الإتزان الإنفعالي و بجودة الحياة لدى أمهات أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة الكرك، عدد (1) المجلد (51) ص 364-381.

مدور، الصالح، (2020)، التفكير الإيجابي و علاقته بجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

المشعان، وسيمة مشعان حمد، (2021)، واقع ممارسات الإرشاد النفسي التربوي و علاقته بالإتزان الإنفعالي الضغط النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت في ظل جائحة كورونا، الأطروحة دكتۆراه منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

نجم، حلا عبدالواحد، (2020)، معرفة التفكير الإيجابي لدى أولياء أمور اطفال الرياض، جامعة بغداد كلية التربية للبنات، مركز البحوث النفسية، المجلد (31) العدد (3) ص 117-144.

الهواري، لمياء صالح، (2023)، الإتزان الإنفعالي و علاقته بالنضج المهني لدى طلبة الصف الأول الثاني في المحافظة الكرك – دراسة تنبؤية، جامعة مؤتة – الأردن، مجلة التربية، جامعة الأزهركلية التربية بالقاهرة، العدد (199) ا لجزء (3) ص 144-182.

الهلالي، حسام محمد منشد (2013): التفكير الإيجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. كلية التربية في جامعة كربلاء و رسالة ماجستيرأداب في علم النفس التربوي.

هول، كولفين، لندزي، جارد، (1978)، نظريات الشخصية، ط 1، ترجمة: فرج أحمد فرج، قدرى محمود حفني، لطفي محمد فطيم، هيئة المصرية العامة للأليف و اللنشر. وەرگیراوە لە توێژینەوەی (جوان رسول نورى، 2013).

الوعيل، د. أمل بنت عمر، (2020)، التفكير الإيجابي و علاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية كلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر، العدد (189) الجزء الأول ص122- 141 .

وەزارەتی پەروەردەی حکومەتی هەرێمی کوردستان، (2020)، ڕێبەری ڕێنماییکارانی پەروەردەیی، هەولیر.

APA (American Psychological Association, (2019), Publication Manual of the American Psychological Association, 7th end. Washington DC.: American Psychological Association.
Ellis, P. L., (1982), Empathy: A Factor in Antisocial Behavior, Journal of Abnormal Child Psychology, Vol (10)، وەرگیراوە لە توێژینەوەی (ڕۆژبیانی، 2012).
Fattah, Abdol, (2020), Emotional intelligence and Emotional Stability in crises, Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders, Volume 4, Issue 2.
Garayeva, Shafa, (2022), Can thinking Positive go wrong? A mixed-method study of positive thinking at work. Department of Organizational Psychology Birkbeck, University of London. https://eprints.bbk.ac.uk/id/eprint/48941/.
Henie, Steven J. (2016): Culture Psychology, Third Edition, University of British Columbia. W.W. Norton & Company.
Kirkegaard, Erin, (2005), Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications. Pace University Digital Commons @Pace. Honors College Theses Pferzheime Honors College.PDF.
Parkins. R., (2012), Gender and emotional expressiveness, An analysis of prosodic features in emotional expression. Nathan, QLD Griffith University.
Scheier, Michael F.& Carver, Charles S., (1993), On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. V2 N1, February 1993.
Seligman, M, Petterson, C, & Park; Strength, (2004), of character and wellbeing:(Journal of Social and Clinical Psychology,23 p603 -619.

سەرچاوەی ئینتەرنێت:

1 .الخواجة، د.عبدالفتاح، (2020)، الإتزان الإنفعالي Emotional Stability، وەرگیراوە لە ئینتەرنێتەوە لە سایتی https://ishraqa.unizwa.edu.om/article 165665.html, 27october at 4:28 pm

---

[1]. ناوەندی گریمانەیی پێوانەکە دەرهێنرا لە ڕێگەی یاسای (کۆی بەهای بژاردەکان÷ ژمارەی بژاردەکان x ژمارەی برگەکان)(15÷20x5=60).