حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی

زانکۆی سەلاحەددین – هەولێر

کۆلێژی پەروەردە/ بەشی رێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی

(پاڵنەری دەستکەوت و پەیوەندی بە پتەوی دەروونی لای کارمەندانی نوسینگەی خانوبەرە لەشاری هەولێر)

پێشکەش کراوە بە ئە نجومەنی بەشی رێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی وەك بەشێك لە پێداویستیەکانی دەرچوون و بەدەستهێنانی بڕوانامەی بکالۆریۆس

توێژەر:

بەهار کاکە عزیز

سەرپەرشتیار :

د. کاظم زرار أحمد

2723کوردی 1444کۆچی 2023زاینی

پێشەکی:

((تەنانەت ژیانێکی بەختەوەرانەش ناتوانێت بەدوور بێت لە کەمێك تاریکایی، وشەی خۆشبەختی ئەگەر تێکەڵاوی خەم نەبوایە واتای خۆی لەدەست دەدا، واباشترە شتەکان بە سەبر و ئارامییەوە بە هەمان شێوە وەربگرین و قبوڵیان بکەین کە لە ڕێگاوە دەمانگەنێ))

(کارل گۆستاف یۆنگ)

پێشکەشە بە :

* دایك و باوکی خۆشەویستم کە هەمیشە هاندەر و پاڵپشتم بوون بۆ بەردەوام بوون لە خوێندن.

* هاوسەری خۆشەویستم (سەرهەد سلێمان).

* بەشی رێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی کە وەك فێرخوازێك بووم لەم بەشە.

* خوشك و برا خۆشەویستەکانم.

* هەموو ئەو مامۆستایانەی کە وانەیان پێ گوتووم، لە تەواوی قۆناغەکانی خوێندنم.

* هەموو هاوڕێیان و هاو پۆلەکانی خوێندنم.

توێژەر

سوپاس و پێزانین:

* سوپاس و ستایش بۆ خودای گەورە کە توانا و هێزی پێبەخشیم بۆ تەواو کردنی توێژینەوەکەم.

* سوپاسی بێ پایانم بۆ (د.کاظم زرار أحمد) هەیە کە ئەرکی ئەم توێژینەوەیەی گرتە ئەستۆی خۆی و هاوکارم بوو.

* هاوڕێی خۆشەویستم (هیمداد سلمام) کە لە تەواوی توێژینەوەکم هاوکارم بوو.

* (أحمد سلمان) توێژەری یاریدەدەر لە کۆلێژی ئاداب – زانکۆی صلاح الدین.

*- سوپاس بۆ هاوسەری خۆشەویستم (سەرهەد سلێمان) کە بەردەوام هاوکارم بووە.

* هەموو ئەو هاوڕێیانەی کە هاندەری خوێندنم بوون.

توێژەر

پوختەی توێژینەوە:

(پاڵنەری دەستکەوت و پەیوەندی بە پتەوی دەروونی لای کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە لە شاری هەولێر)

ئامانج لەو توێژینەوەیە بریتی بوو لە :

پێوانی ئاستی هەریەك لە پاڵنەری دەستکەوت و پەیوەندی بە پتەوی دەروونی لای کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە، وە زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی نموونەی توێژینەوەکە بریتی بوو لە (60) کارمەندی نوسینگەی خان و بەرە کە تەنیا رەگەزی نێر بوون، توێژەر بۆ پێوانی پاڵنەری دەستکەوت پێوەری (بن بریکە 2007,) بەکار هێنا،وە بۆ پێوانی پتەوی دەروونی پێوەری (مخیمر,2006) ی بەکارهێناوە، توێژەر بە کەلکبوون و جێگیریان بۆ پێوەرەکان دەرخست. کە لە ئاستێکی بەرزدابوون و دواى توێژەر هەڵسا بە بەکارهێنانیان و لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوت ، کە ئاستی هەر یەك لە پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی بەرز بوون لای نموونەی توێژینەوەکە، بۆ زانینی پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە دووای دەرهێنانی (هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن) پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی پەیوەندیەکی بەهێزی راستەوانەیە بە بەهای (0,38) . لە دووای دەرهێنان و شیکردنەوەی ئەنجامەکان توێژەر چەند ڕاسپاردەو پێشنیازێکی خستە ڕوو.

پێرستی ناوەڕۆك

ژ	بابەتەکان	لاپەڕە
١	پێشەکی	أ
٢	پێشکەش کردن	ب
٣	سوپاس و پێزانین	ج
٤	پوختەی توێژینەوە	د
٥	پێرستی ناوەڕۆك	ه – و
٦	بەشی یەکەم/ چوار چێوەی گشتی توێژینەوە	١-٩
٧	کێشەی توێژینەوە	٢
٨	گرنگی توێژینەوە	٣-٦
٩	ئاما نجی توێژینەوە	٧
١٠	سنوری توێژینەوە	٧
١١	پێناسەکردنی زاراوەکان	٨-٩
١٢	بەشی دووەم/ چوار چێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو	١٠-٢٢
١٣	چوار چێوەی تیۆری پاڵنەری دەستکەوت	١١-١٤
١٤	چوار چێوەی تیۆری پتەوی دەروونی	١٥-١٩
١٥	توێژینەوەکانی پێشوو	٢٠-٢٢
١٦	بەشی سێیەم/ ڕێبازی توێژینەوە و بەکارهێنانی	٢٣-٢٨
١٧	ڕێبازی توێژینەوە	٢٤
١٨	کۆمەڵگای توێژینەوە	٢٤
١٩	نموونەی توێژینەوە	٢٤
٢٠	ئامرازەکانی توێژینەوە	٢٤-٢٥
٢١	بەکەلکبوونی پێوەر(ڕاستگۆی)	٢٥
٢٢	بەکەلك بوونی ڕواڵەتی	٢٥-٢٦
٢٣	جێگیری پێوەر	٢٧
٢٤	جێبەجێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە	٢٨
٢٥	یاسا ئاماریەکان	٢٨
٢٦	بەشی چوارەم/ خستنە ڕووی ئە نجامەکان و شیکردنەوەیان	٢٩-٣٥
٢٧	خستنە ڕووی ئە نجامەکان	٣٠-٣٢

٢٨	ڕاسپاردەکان	٣٣
٢٩	پێشنیازەکان	٣٣
٣٠	سەرچاوەکان	٣٤-٣٥
٣١	پێرستی خشتەکان	٢٤-٣٢
٣٢	خشتەی(١) نموونەی توێژینەوە	٢٤
٣٣	خشتەی (٢) ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پاڵنەری دەستکەوت	٢٦
٣٤	خشتەی (٣) ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پێوەری پتەوی دەروونی	٢٦
٣٥	خشتەی (٤) جێگیری پێوەر	٢٧
٣٦	خشتەی (٥) زانینی ئاستی پاڵنەری دەستکەوت لای نموونەی توێژینەوەکە ڕووندەکاتەوە	٣٠
٣٧	خشتەی(٦) زانینی ئاستی پتەوی دەروونی لای نموونەی توێژینەوەکە دەردەخات	٣١
٣٨	خشتەی (٧) زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی	٣٢
٣٩	پێرستی پاشکۆکان	٣٦-٤٤
٤٠	پاشکۆی (١) ڕا پرسی ڕای شارەزایان بۆ پێوەری پاڵنەری دەستکەوت	٣٦-٣٧
٤١	پاشکۆی (٢) ڕا پرسی ڕای شارەزایان بۆ پێوەری پتەوی دەروونی	٣٨-٣٩
٤٢	پاشکۆی (٣) ناوی ئەو مامۆستایانەی کە بەشداریانکرد لە بەکەلکبوونی پێوەر و هەردوو پێوەرەکە بە پلەی زانستی	٤٠
٤٣	پاشکۆی (٤) ناوی ئەو شارەزایانەی کە توێژەر پشتی پێ بەستوون بۆ ڕاستگۆی وەرگێڕانی هەردوو پێوەر	٤٠
٤٤	پاشکۆی (٥) جێبەجێکردنی کۆتایی پێوەری پاڵنەری دەستکەوت	٤١-٤٢
٤٥	پاشکۆی (٦) جێبە جێکردنی کۆتایی پێوەری پتەوی دەروونی	٤٣-٤٤

چواچێوەی گشتی توێژینەوەکە

- کێشەی توێژینەوە .
- گرنگی توێژینەوە.
- ئاما نجەکانی توێژینەوە.
- سنوری توێژینەوە.
- پێناسەکردنی زاراوەکان.

کێشەی توێژینەوە:

مرۆڤ بە گشتی و بەتایبەتی و ئەوانەی بێ هێز و کەم توانایی خودی و پەیوەست بە پاڵپشتی دەرەکین, ناتوانن بە گونجاوی کارەکانی ڕۆژانەیان ڕایی بکەن, هێزی ناوەکی مرۆڤیش بۆ ژیان کردنی پەیوەستە بەو هەل و مەرجەی کە لە ڕووی پێکهاتەیی و دەروونییەوە بۆی هەڵکەوتووە و تێیدا دەژی، هەموو ڕەفتارێك کەتاك دەیكات پاڵنەرێكی لە دواوەیە نەبوونی پاڵنەر هۆکاری کەمکردنەوەی تواناکا نمانە دەستکەوت لای هەمووتاکێك جێگای بایەخە جا بە پێی کەسەکان دەستکەوت دەگۆڕێت، هەریەکەو تواناکانی خۆی بۆ دەستەبەرکردنی دەستکەوتێك چڕەکاتەوە هەرکات پاڵنەری دەستکەوت لای تاك کەم بوو یان نەما ئیدی هەوڵ و تەقەلای ئەوتاکەش لەشێوازی ژیانی دادەبەزێت و تاکێکی ناچالاکی لێ درووست دەبێت،هەموو ئەو هۆکارانەی کە لە دەوروبەریشی هەن پاڵنەری ئەو کەسەن بۆ ئەوەی هێزێکی دەروونی پێ ببەخشێت و بتوانێت بەرنگاری ڕووداوە سەختەکان ببێتەوە و لە هەمان کاتدا پێویستییە دەروونییەکانی خۆی فەراهەم بکات، هەرکات مرۆڤ هەستی بەکەمتوانایی دەروونی کرد و فشارەکانی ژیان و کارکردن تەنگی پێهەڵدەچنن و توانای ڕووبەڕووبوونەوەی نامێنێت و دەستەوەستان دەبێت لەچارەسەرکردنیان، بەمەش تاکێکی بەرهەمدار و کارامەی لێدروست نابێت و هەست بەبێ بەهایی خۆی دەکات لەناو کۆمەڵگادا. چونکە ژیان بەردەوام لەململانێ و نارەحەتی یەك لەدوای یەکدا تێدە پەڕێت پێویستی بە هێزێکی دەروونی پتەو هەیە تا خۆی لەگەڵ هەڵوێست و بارووڕۆخەکانی ژیان بگونجێنێت و بەردەوامی بەژیانی ئاسایی بدات. لەبەر ڕۆشنایی ئەو قەیران و ڕووداوە سترێساویانەی کە جیهان شاهیدییەتی، مرۆڤ لە زۆر لایەنی ژیانیدا زیاتر بەرەوڕووی گێژاوی بووەتەوە و ئەمەش لە زۆربەی لایەنەکانی کەسایەتییەکەیدا ڕەنگدەداتەوە، لە سەرانسەری قۆناغە جیاوازەکانی تەمەندا تاك پێویستە چێژ لە پێکهاتە کەسییەکان وەربگرن کە وایان لێدەکات زیاتر بتوانن ڕووبەڕووی ئەو فشارانە ببنەوە نارەحەتی دەروونی. بەم شێوەیە بووەتە پێویست بۆ گەڕان بەدوای هەموو شتێکدا کە بتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ بەهێزکردنی ستراتیژییەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی تاك و پەرەپێدانی توانای بەرەنگاربوونەوەی و بەرگەگرتن و خۆڕاگری. بەم شێوەیە چێژ وەرگرتن لە پتەوی دەروونی بووەتە مەرجێکی پێویست بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەرەنگاری ئەو ئاستەنگانە ببێتەوە کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، و ڕووبەڕووی کاریگەریی چەندین فشاری ژیانی دەبێتەوە. لەم بوارەدا بەرژەوەندی دەستی کردووە بە بەرزکردنەوەی پتەوی دەروونی بە مەبەستی پاراستنی تەندروستی دەروونی و دەروونی و جەستەیی تاکەکان و ڕێگریکردن لە دەرئەنجامەکانی فشار. بەم پێیە دەتوانرێت کێشەی توێژینەوەکە لەم پرسیارانەی خوارەوە دابڕێژرێت: ١- ئایا جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی لەلایەن کارمەندانی نوسینگەی خان وبەرە هەیە؟ ٢- ئایا شێوازی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە بە پێی فاکتەری باری خێزانی جیاوازە؟ توێژەر بۆ ئەوەی بگات بە وەڵامی ئەم دوو پرسیارە ئەم ناونیشانەی هەڵبژاردووە: پاڵنەری دەسکەوت و پەیوەندی بە پتەوی دەروونی لای نوسینگەی خانوبەرە لە شاری هەولێر.

گرنگی توێژینەوە:

پاڵنەری دەست کەوت پەیوەندییەکی بەهێزی هەیە بە پرۆسەی بە کۆمەلایەتیکردن, واتە جۆری پەیوەندیکردن و شێوازەکانی بە کۆمەلایەتی کردنی دایك و باوك لە قۆناغی منداڵی جۆرو بڕی دەستکەوتە پاڵنەر دیاری دەکەن, دەر ئە نجامی توێژینەوەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە زۆربەی ئەو منداڵانەی کە خاوەنی پاڵنەری دەستکەوتی زۆرن و حەزوو ئا رەزووی دەستکەوتن و جێبەجێکردنیان بەرزە, لە ناو ئەو خێزانانەدا پەروەردە بوون کە دایك و باوکیان هانیان داون و بواری سەربەخۆبوون و پشت بەستن بە خۆیان بۆ ڕەخساندوون لەسەر جێبەجێکردنی کارو چالاکییەکانی ڕۆژانەی. (قەرەچەتانی , 2015 , لا 104-105 – 106)

وە زانای دەروزانی هێنری مۆرای بۆی دەرکەوت کە پاڵنەری دەستکەوت پەیوەندی هەیە بە جێبەجێکردن یا ئە نجام دان , ئە نجامدانی شتێك و زاڵبوون بەسەر کۆسپەکاندا و دەستەبەر کردنی ئاستێکی بەرز و کێبڕکێ و سەرکەوتن بەسەر ئەوانی ترو لە خۆگرتن و بەڕێوەبردن و ڕێکخستنی شتە مادییەکان یا کەسەکان یا بیرۆکەکان(مستەفا , 2019, لا 246).

وە دێڤید ماکلیلاند لە ساڵی 1946بەرنامەیەکی فراوانی دانا بۆ لێکۆڵینەوە لە پێداویستی بۆ دەستکەوتن. ژمارەیەکی زۆر توێژینەوەی لەم بوارە ئە نجامدا بۆ ئەوەی بزانرێت ئایا جیاوازی خەڵك چۆن دەبێت و بە چ ڕێگایەك دەبێت کاتێك ئاستێکی بەرزیان دەبێت لە پێداویستی بۆ دەستکەوتن بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی ئاستێکی نزمیان هەیە لەو پێداویستیە . لە توێژینەوە یەکەمەکان تەنها ڕەگەزی (نێر) بابەتی توێژینەوە بوون , ئە نجامەکان دەریان خست کە وا ئەوانەی خاوەن پێداویستیەکی بەرز بوون بۆ دەستکەوتن زۆربەیان لە چینی ناوەڕاست بوون (لە ڕووی ئابوورییەوە) و کەمیان دەکەوتنە ناو چینی نزم یا بەرز. لە هەندێ توێژینەوەی تر و لە هەڵوێستی جیاوازدا کە لەسەر کەسانی ئاسایی ئە نجامدرابوو دەر کەوت کە ئەوانەی پێداویستیەکی بەرزیان هەیە بۆ دەستکەوتن بەگوورترن بۆ جێبە جێکردنی کارەکانیان و فێریش دەبن چۆن کارەکانیان بە شێوەیەکی باشتر ئە نجام بدەن , هەروەها لە کارەیان جددیترو بە پەرۆشتربوون بۆ ئیش , دەریش کەوت کەوا خەلاتی دەرەکی لایان هاندەرێکی لاواز بوو بۆ ئە نجامدانی کارەکانیان و بەهێزترین خەلات لایان خودی دەستکەوتنەکەبوو .

تاکی خاوەن پێداویستی بەرز ئەمە ناکات تاوەکو نەخرێتە دۆخێکی بەرەنگاربوونەوە (تحدی) لە پێناو ئەوەی هەوڵبدات زۆر باشتر بێت. وە لە ئە نجامی ئەم توێژینەوانە ماکلیلاند بۆی دەرکەوت کەوا ئەو خەڵکەی خاوەن پلەی بەرزترن لە پێداویستییەکانی دەستکەوتن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بەتایبەتی لە کاردا ئەوانەن کە دەگەڕێن بە دوای ئەو هەڵوێستانەی کە ڕێگەیان پێدەدەن بۆ ئەوەی پێداویستییەکانیان بۆ دەست کەوتن ڕازی بکەن , ئەوانە ئاستێکی دیاریکراو بۆ دەستکەوتن بۆ خۆیان دادەنێن و دوایی هەوڵ دەدەن چۆن بگەنە ئەو ئاستە.

لە ڕێگای پرۆژەیەکی تۆکمە و درێژخایەن ماکلیلاند چەندین بەڵگەی بۆ دەرکەوت کەوا پەیوەندی هەیە لە نێوان ئاستی پێداویستی بۆ دەستکەوتن لای ئەندامانی کۆمەڵگایەك و لەنێوان ئاستی گەشەکردنی ئابووری و خۆشگوزەرانی(مستەفا, 2019, لا 49-501).

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی لە دەزگای (سۆنتراك –بسکرە-)بۆیان دەرکەوت کە پەیوەندییەکی راستەوانە هەیە لە نێوان پاڵنەری دەستکەوت و ڕێکخستنی کەش و هەوای ژینگەی کارکردنی تاك وە ئەم ڕێکخستنە وا دەکات پەیوەندییەکە بە هێزتر بێت. پاڵنەری دەستکەوت بە رزتر بێت. (الرمیسا, 2013- 2014, لا121)

بە پێی توێژینەوەیەکی تر کە لە ولایەتی (البویرە)ئە نجام دراوە دەر کەوت پەیوەندییەکی هاوئاڕاستەی بەهێز هەیە لەنێوان ڕازی بوون لەکار وە پاڵنەری دەستکەوت(تسعدیت,2011-2012 , لا91).

وە ئەو توێژینەوەی کە لە (ام البواقی) ئە نجامدرا دەرکەوت کە فشارە پیشەییەکان پەیوەندی ئەرێنی هەیە بە پاڵنەری دەستکەوت بە ئاستی مام ناوەند(هادف, 2017-2018,لا125).

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی تر کە لە ولایەتی (الوادی) ئە نجامدرا ,دەرکەوت کە پەیوەندی ئەرێنی بەهێز هەیە لە نێوان کاریگەربوون بە خود وە پاڵنەری دەستکەوت تاوەکو کاریگەربوون بە خود بەرز بێت ئەوا پاڵنەری دەستکەوت بەرزە(الساکر,2014-2015,لا69).

لەگەڵ گۆڕانکارییە سەردەمییەکانی جیهان, کە تاك دووچاری سەرقاڵی و سەخت دابین کردنی پێداویستییەکانی ژیان دەبێتەوە, ئەمانە وا لە تاك دەکات کە ڕووبەرووی کۆمەڵێك فشار ببێتەوە و بیەوێ مانەوەیەکی تەندروست دابین بکات بۆ مانەوەی وەك تاکێکی لەش ساغ, دروستی لایەنی دەروونیش هیچی کەمتر نییە لە دروستی لایەنی جەستەیی, هەربۆیە کەسایەتی تاك کە لایەنێکی گەورەی پەیوەستە بە هێزی خود و پتەوی و دروستی دەروونی, هەر بۆیە گرنگییەکی زۆری هەیە. پتەوی دەروونی پەیوەندی بە توانای تاك هەیە بۆ بەڕێوەبردن و وەڵام دانەوەی ڕووداوەکانی ژیانی و ئەو فشارانەی کە دێتە بەردەمی, وە ڕووبەڕووبونەوەی ئەو فشارانە و کۆنتڕۆڵکردن و گۆرینیان بۆ بارێکی ئەرێنی و ئەزموونکردن لێی, بە پێی ئەو ئاما نجانەی کە لە ژیان هەیەتی. پتەوی دەروونیش بووەتە بابەتێکی دیاری باسی توێژەران لەبەر ئەو گرنگیەی کە لەناو ژیانی تاکەکان هەیەتی (الطاهر,2016, لا114).

کوبازا (kobasa) بەم شێوەیە دەڕوانێتە پتەوی دەروونی کە پرۆسەیەکی تەندروستە لە کاتی دروست بوونی پاڵە پەستۆیەکی زۆر و مانەوەی هیوا و متمانەبەخۆبوون, وە توانای کۆنتڕۆڵکردنی هەستەوەرەکان و چارەسەرکردنی کێشەکان و تێگەیشتن لە هەست و سۆزەکان لەبەرامبەر کەسانی تر و دڵنەوایی کردنیان, هەروەها کوبازا ئاماژە بەوە دەکات کە پتەوی دەروونی بەدەستهێنانی تاکە لە کۆمەڵێك تایبە تمەندی کە یارمەتی دەدا لە ڕووبەڕووبونەوەی ئەو سەرچاوانەی دەبێتە هۆی پاڵەپەستۆ, لەوانە توانای

پابەندبوون, توانای بەرنگاری, توانای کۆنترۆڵکردنی بارودۆخە جیاوازەکان, کە ئەمەش بە لایەنەکانی پتەوی دەروونی دەژمێردرێ. پتەوی دەروونی پەیوەستە بە چەندان شت, لە گرنگترینیان توانای فێربوون و ئەزموونکردنی تاك لە بارودۆخە ناخۆشەکان لە ڕوێکەوە, هەروەها تێڕوانینی تاك بۆ ئەو بارودۆخەی کە وەك بەرنگارییە و (هەل)ە بۆ پێگەیشتن و پەرەپێدانی تاك لە ڕوێکی ترەوە. وە (البـاهـج) بۆچوونی وایە کە پتەوی دەروونی پەیپێبردنی تاك و قبوڵکردنی گۆڕانکارییەکانە یان پاڵە پەستۆی دەروونییە کە تووشی دەبیٚ(فاتح, 2015, لا 3).

لە لایەکی تر(مخیمر) بۆچوونی وایە کە تاك کۆمەڵێك سیفەت بەدەست دەهێنیٚ و یارمەتی دەدات لە ڕووبەڕووبونەوەی سەرچاوەی فشارەکان, لەوانە توانای پابەندبوون, توانای بەرنگاری, توانای کۆنترۆڵکردن لە بارودۆخەکانی ژیان, هەروەها (حمادە و عبدالگیف) بۆچوونیان وایە کە پتەوی دەروونی بەرگرییە لە ژێر پەستانەکان یان توانای بەرگەگرتنی فشارە قورسەکانە.

وە بە پێی توێژینەوەی (Subramanian & Vinothkumar,2009) **دەربارەی زانینی پەیوەندی نێوان پتەوی دەروونی و متمانەبەخۆبوون و فشاری دەروونی لەسەر (140) پسپۆری تەکنەلۆجیای زانیاری لە هندستان, کە پێوەری فشاری پیشەیی و پێوەری پتەوی دەروونی کە (مادی و کوبازا) بەکاریان هێناوە بۆ نموونەی ئەندامەکان کاری پێکرا, توێژینەوەکە دەریخستووە کە پتەوی دەروونی و متمانەبەخۆبوونی ئەوان پەیوەندییەکی نەرێنیان هەیە لەگەڵ پەیپێبردنی فشارە دەروونییەکانیان.هەروەها توێژینەوەکەی** (Hartlry,2011) **کە دیاریکردنی پەیوەندی نێوان پتەوی دەروونی و تەندروستی دەروونی و بەردەوامبوونی ئاکادیمی بوو, کە پێوەری پتەوی دەروونی و پێوەری تەندروستی دەروونی و پێوەری بەردەوامبوون بەکارهات لەسەر (605) قوتابی لە یەکێك لە زانکۆکانی ئەمریکا, ئەنجامەکان دەریخست بە بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان پتەوی دەروونی و تەندروستی دەروونی لە توێژینەوەکەدا.هەروەها لە توێژینەوەی (صالح, 2013) کە بەدوای زانینی پەیوەندی نێوان پتەوی دەروونیدا بوو لای ەنجانی زانکۆ لە پارێزگای غەزە و گونجانی دروونی و کۆمەڵایەتی, وە زانینی جیاوازییەکانی نێوان قوتابیان لەسەر پێوەری پتەوی و گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە پێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز, ئاستی خوێندن, جۆری زانکۆ), توێژینەوەکە پەیوەندییەکی ئاماری نیشاندا لە نێوان پتەوی دەروونی و گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و هیچ جیاوازییەك نییە لەسەر پێوەری پتەوی دەروونی بە پێی گۆڕاوەکانی خوێندن(اسماعیل, 2020, لا 479) . لە کاتێك پتەوی دەروونی پەیوەستە بە ژمارەیەك گۆڕاوی دەروونی و یەکێك لە گۆڕاوە گرنگەکانیش بریتییە لە پاڵنەری دەسکەوت, کە تاك هان دەدات دەسکەوتی لە ژیاندا هەبیٚ, وە جیاوازی هەیە لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا, هەموو کەس وەك یەك ئامانج دانانێن و هەمان حەزو ئارەزوو و گروتین و پە ڕۆشیان بۆ هێنانەدی ئەو ئامانجە نیە بەڵکو لای هەندێك کەس ئەم پاڵنەرو حەزو و ئارەزووی گەیشتن بە خەو خەیاڵ و ئامانجەکان و بڕی کارکردن و خۆماندووکردن و کۆڵنەدان زۆرە لای هەندێکی تر مامناوەندە لای ئەوانی تر کەم و لاوازە (قەرەچەتانی , 2015 , لا 103). هەر لەبەر ئەوەشە زۆرجار مرۆڤ خاوەنی پاڵنەری دەستکەوت یان حەزوو ئارەزوو و پێداویستی دەستکەوتنێکی زۆر زۆرە بەڵام لەبەر هەندێك هۆکاری**

پەروەردەیی یان کۆمەلاَیەتی و سیاسی لە ژیانی واقعدا لە کارو چالاکیەکانی ڕۆژانەیدا سەرکەوتنی پێویست بە دەست ناهێنێ و دەست کەوتەکانی زۆر کەمترە لە دەست کەوتە پالنەر و حەزوو ئارەزووەکانی بۆ سەرکەوتن.

هەموو توێژینەوەیەکی زانستی گرنگی خۆی هەیە و لە یەکێك لە لایەنەکان خزمەت بە بواری زانستی دەکات, ئەم توێژینەوەیەش گرنگی خۆی هەیە, یەکێك لە گرنگییەکانی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە پێوانی ئاستی پالنەری دەسکەوت و پتەوی دەروونی لای کارمەندانی نوسینگەی خانو بەرە کە زانینی ئاستی ئەم دوو گۆڕاوە لای نموونەی توێژینەوەکە بایەخێکی زۆری هەیە.

ئامانجەکانی توێژینەوە:

1- زانینی ئاستی پاڵنەری دەستکەوت لای نمونەی توێژینەوەکە بەگشتی.

2- زانینی ئاستی پتەوی دەروونی لای نمونەی توێژینەوەکە بەگشتی.

3- زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی لای نمونەی توێژینەوەکە بەگشتی.

سنووری توێژینەوە:

سنووری توێژینەوە بریتییە لە سەرجەم کارمەندانی نوسینگەی خانوبەرە لە شاری هەولێر بۆ ساڵی (2022-2023).

پێناسەکردنی زاراوەکان:

یەکەم: پاڵنەر:

- ئۆرمورد(1995): پاڵنەر هانی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی کارەکانی ئەنجام بدات وە دەستکەوتی پۆزەتیڤ لە کارەکانی بەدەست بهێنێت بۆیە ئەو کەسانەی ئاستی پاڵنەریان نزمە بەردەوام هەست بەبێزاری وناڕەحەتی لە کارەکانیان دەکەن وە بە پێچەوانەوەش .(عزیز,2017,لا 72)
- هیوت(2001): پێی وایە کە کارلێکردنی کۆمەلأیەتی پەیوەندی بە درووستکردنی پاڵنەرەکانی تاك هەیە بە پێی بارودۆخی کۆمەلأیەتی گۆڕانکاری بەسەر پاڵنەرەکان دادێت. (عزیز,2018,لا147)

دووەم: پاڵنەری دەستکەوت :

- محمود ئیبراهیم(2002): ئەو بزوێنەرەییە کەلە پشت لایەنە جیاوازەکانی چالاکییەوە کە لە ڕێگەیەوە تاك شتی نوێ بەدەست دەهێنێت یان هەمواری دەکاتەوە لەڕێگای ڕەفتارەوە(صالح,2018,لا29).
- عبدالعال(2007): ئەو ئارەزووەیە بۆ گەیشتن بە شتێك کە مانادار بێت, یان بەرهەمهێنانی بیرۆکەی نوێ بۆ گەیشتن بە ئاستێکی بەرز لە نواندن (السقا,2018,لا46).
- الحربی(2010): ئارەزووی ئەنجامدانی کارێکی باش نیشان دەدات , وە سەرکەوتن لەو کارەش بە پێی بنەماو پرەنسیپی ئامانجە پێشوەختەو دیاریکراوەکان دەبێت (بورزق,2014-2015,لا21).
- مۆرای: ئەم جۆرە پاڵنەرە پاڵنەرێکی جیهانییە و لای هەموو کەسێك هەیە و هیچ پەیوەندی بە نەتەوە و ئاین و ڕەگەز و تەمەن و چین و توێژی کۆمەڵایەتییەوە نییە (قەرەچەتانی, 2015, لا103).
- پێناسەی توێژەر: بریتیە لەو هێزەی کە لە ناوەوەی تاك سەرچاوە دەگرێ ,وە هەوڵدەدات کە بەرجەستەی بکات لە ڕەفتارەکانی ڕۆژانەی و کاروچالاکییەکانی تاوەکو ئەو ئامانجەی دیاریکردووە بەدەستی بهێنێ و پێویستی و دەستکەوتەکانی باشترو زیاتر بێت, هەندێ کاتیش هۆکاری ژینگەیی دەرەکی کاریگەری لەسەر هەیە.
- پێناسەی کردەیی: بریتیە لە کۆی ئەو نمرانەی کە توێژەر بەدەستی هێناوە لە وڵامدانەوەی پێوەری پاڵنەری دەستکەوت بەدەست دەهێنن کە لەم توێژینەوەیە بەکار هاتووە.

سێیەم: پتەوی دەروونی:

- **جیرسون(1998):** بریتییە لە توانای تاك لە ڕووبەڕووبونەوەی فشارەکان, بە چەند کارامەییەك لەم ڕووبەڕووبونەوانە: شیکردنەوەی لۆژیکی, خۆبەدوورگرتنی مەعریفی, بەتاڵکردنەوەی هەڵچوونی
- **الحجاز و دخان(2005):** باوەڕێکی گشتییە لای تاك, لە توانا و چالاکی و بەکارهێنانی هەموو ئەو سەرچاوانەی کە لەڕووی دەروونی و ژینگەییەوە بۆی فەراهەم بووە, بۆئەوەی پەی پێببات و ڕوونیبکاتەوە, هەروەها بە تەواوی ڕووبەڕووی ڕووداو و فشارەکانی ژیانی ببێتەوە (البیرقدار,تنهید عادل,2010-2011 لا32).
- **العبدلي(2012):** نەخشێکی گرێبەستی دەروونییە کە تاک بەهۆیەوە خۆی پابەند دەکات بەرامبەر بە خۆی و ئامانج و بەهاکانی و ئەوانی دیکەی دەوروبەری، و باوەڕی تاک کە دەتوانێت کۆنترۆڵی ئەو ڕووداوانەی هەبێت کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، و بەرپرسیارێتی ئەو ڕووداوانەی لە ئەستۆ دەگرێت کە ئەو بەرکەوتەی دەبێت، و ئەوەی لە لایەنەکانی ژیانیدا دەگۆڕێت بابەتێکە وروژێنەرتر و پێویستترە بۆ گەشەکردن نەک هەڕەشە و بەربەستێک لەبەردەمیدا (العبدلي،2012،لا13).
- **زیدان(2017):** ئەو شتەیە کە واجبە لەسەر خود، واتە پابەندبوون و کۆنترۆڵ و متمانە و خۆکارایی بەرزی، وەک لە پێوەرەکانی ڕەقبوونی دەروونی دەپێورێت، ژیان تێیدا و جێبەجێکردنی بەڵێن و هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و توانای بڕیاردان و بەدیهێنانی داواکارییەکانی ئەوانی تر ٢- خۆکۆنترۆڵکردن: واتە توانای پێکەوەژیان لەگەڵ بارودۆخی سترێس و قەیران و مەترسی و ڕووداوەکان بە کۆنترۆڵەوە، جگە لە بەدیهێنانی کاریگەری قەیرانەکان و بیرکردنەوە بە عەقڵی ساغی ئەرێنی لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ... ڕووداو ٣- خۆکارایی بەرز: کە بریتییە لە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی کارامە، تەحەدا، ئیرادە و بەرەنگاری لە کاتی قەیرانەکانی ژیاندا، جگە لە گەڕان بەدوای خۆڕێکخستن بە ڕێژەیەکی دۆخەکە و کارکردن بۆ گۆڕینی ژینگە، بە مەبەستی بەدەستهێنانی تایبەتمەندی ئامانج و بەکارهێنانی زانیاری پێویست بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست مامەڵە لەگەڵ فشاردا بکرێت، لە ژێر ڕۆشنایی ئەو تەرازووەی کە لەلایەن(زێدان،2017،لا51).
- **پێناسەی توێژەر:** توانای تاکە لە بەڕێوەبردن و وەڵامدانەوەی ڕووداوەکانی ژیانی و ئەو فشارانەی کە دێتە بەردەمی, وە ڕووبەڕووبونەوەی ئەو فشارانە و کۆنترۆڵکردن و گۆڕینیان بۆ بارێکی ئەرێنی.

پێناسەی کردەیی: بریتیە لە کۆی ئەو نمرانەی کە توێژەر بەدەستی هێناوە لە وەڵامدانەوەی پێوەری پتەوی دەروونی بەدەست دەهێنن کە لەم توێژینەوەیە بەکار هاتووە.

بەشی دووەم :

چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو

تەوەرەی یەکەم :

یەکەم : چوارچێوەی تیۆری پاڵنەری دەسکەوت

دووەم : چوارچێوەی تیۆری پتەوی دەروونی

تەوەرەی دووەم :

یەکەم : توێژینەوەی پێشووی پاڵنەری دەسکەوت

دووەم :توێژینەوەی پێشووی پتەوی دەروونی

تەوەرەی یەکەم:

یەکەم: پاڵنەری دەستکەوت:

پاڵنەر حاڵەتێکی (جەستەیی - دەروونییە) لە ناوەوەی مرۆڤ هەڵسوکەوت لە بارودۆخێکی تایبەتدا دەجوڵێنێ و ئاراستەی دەکات بەرەو ئاما نجێکی دیاریکراو، هەموو کەسێك کەم تا زۆر پاڵنەری دەستکەوتی هەیە دەستکەوتەکان جۆراو جۆرن وە تاکەکان هەمان دەستکەوتیان نییە بەڵکو لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، پاڵنەری دەستکەوت بابەتێکی ڕێژەییە لای تاك. ئەوانەی پاڵنەری دەستکەوتیان بەرزە ئەم تایبە تمەندیانەیان هەیە:

ئاڕاستەی ڕەفتار:- واتە کارێك کە هەڵیدەبژێرێت کاری لەسەر دەکات تاکو کۆتایی دێت ناچێتە سەر کارێکی تر.

بەردەوام بوون :- واتە خواستی تاکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بگەڕێتەوە بۆ کارەکەی کەی جێی هێشتوە یان تەواو کردنی کارەکەی یان زیادکردنی, بەڕوونی ئاستی پاڵنەرەکەی خۆی بۆ کارەکە نیشان دەدات.

ئاستی چالاکی:-واتە تاڕادەیی چالاکی تاك لە کارێك بەرزتربێت زیاتر گوزارشتە لە پاڵنەری دەستکەوت بۆ کارەکەی (برجی، 2017-2018،لا145).

مرۆڤ بونەوەرێکی ئاڵۆزە هەر لەبەر ئەم ئاڵۆزیەشی بۆتە جێگەی سەرنجی زانایانی دەروونزانی هەریەکەیان لە لایەنێکی کۆڵیوەتەوە بۆ تێگەیشتن لەو ڕەفتارانەی کە ئەنجامی دەدات و چەندین زانای دەروونزانی لێکۆڵینەوەیان کردووە ئاخۆ چ شتێك دەبێتە هۆی دروستبوونی پاڵنەری تاك تاکو دەستکەوتی هەبێت لەژیان، چەندین تیۆر هەن کە گرنگیان داوە بە پاڵنەری دەستکەوت, توێژەران هەڵدەستن بە نیشاندانی هەندێ لەو تیۆرانە:

تیۆرەکانی پاڵنەری دەستکەوت:

دیڤدماکلیلاند:

یەکێکە لە زانایانی بواری دەروونزانی کە دەستنیشانی پێداویستی بۆ دەستکەوتن کردووە، کاری کردووە لەسەر پاڵنەری دەستکەوت, پێی وایە جەخت کردن لەسەر بوارێکی سنوردار هەرگیز پۆلینێکی تەسك نییە و لە ڕێگای جەختکردن لەسەر یەك کێشە و پاڵنەر، دەڵێت کاتێك هەڵساین بە توێژینەوەکانمان بۆمان دەرکەوت نەك تەنها شتی زۆر فێردەبووین دەربارەی پاڵنەری دەستکەوت بەڵکو لەبوارەکانی تریش زۆر شت فێردەبووین. لەڕێگای هەوڵە ژیرەکانی ماکلیلاند و هاوڕێکانی دەربارەی پێوانەی پاڵنەری دەستکەوت لای تاك بۆمان دەرکەوت کەوا چۆن ڕەفتار لەچەندین هەڵوێستدا دەگۆڕێت بەکاریگەری ئاستی پێداویستی بۆ دەستکەوتن. هەروەها چەندین سەرچاوەشیان بۆدەرکەوت کە کاریگەریان هەیە لەسەر پەرەپێدانی پێداویستی یا لەسەر لەدەستدانی ئەو پەرەپێدانە لای تاك. وەلە ڕێگای توێژینەوەکانی بۆی دەرکەوت چۆن ئاستی گشتی پێداویستی بۆ دەستکەوتن کاردەکاتە سەر گەشەی ئابووری لە کلتووره کۆن و هاوچەرخەکاندا لە ئە نجامی ئەمەش دەتوانرێت پێشبینی بە ئایندەی گەشەی ئابووری هەر وڵاتێك بکرێ یا بە دارمانی لە ڕێگای پێوانەی ئاستی پێداویستی بۆ دەستکەوتن لای تاکەکان لە ئێستادا، کاتێکیش پاڵنەری دەستکەوتن لای تاك لە کلتورێك بەهێز دەبێت ئەوکاتە دەتوانێت گۆڕانکاری گەورە لە سرووشتی ئەو کلتورە بکات. ماکلیلاند سودی لە ئامرازەکانی فرۆید و زانایانی دەروونزانی ئەزموونی وەرگرت بۆ پەرەپێدانی پێوانەکردنی پاڵنەری دەستکەوت و شێوازە بنەڕەتیەکەی بۆ دۆزینەوەی ئەو پاڵنەرەی کە بمانەوێت دەرکەوێت و بیبینین لەوانە(خەیاڵی تاکەکان، تاقیکردنەوەی تێگەیشتنی tat، پتەوکردنی(خەلاّتکردنی)ڕەفتارە نوێیەکە، خولی خوێندن بۆ فێربوونی پاڵنەری دەستکەوتن لای گەورەکان، ڕاهێنان و چەسپاندنی بڕوا لەلای تاك)، پێی وایە گۆڕانکارییەکان لە پاڵنەردا زیاتر ڕوودەدەن کاتێك تاك هەست بە جۆشوخرۆش و ئارامی و ڕاستگۆیی بکات بە پاڵپشتی ڕێزگرتن لە مامۆستاکانی و هاوڕێکانی(مستەفا،2019،لا496-503).

مازلۆ:

لە بیردۆزەکەی پاڵنەریەت بابەتێکی سەرەکی و ناوەوەندییە، ئاماژەی بە ژمارەیەك پێداویستیە ڕەمەکییەکان داوە کەوا ڕەفتاری هەموو تاکێك دەوروژێنێت و ئاڕاستەی دەکات بۆ ئەوەی دەستکەوتی هەبێت. ئەو پێداویستیانە ڕەمەکین لەبەر ئەوەی لە ڕێگای بۆماوە و لەکاتی لەدایك بوون درووست دەبێت بەلاَم ئەو ڕەفتارەی کە بەکاردێت بۆ تێرکردنی ئەو پێداویستیانە ڕەفتاری فێربووە, ئەم ڕەفتارە فێرکراوە جیاوازی هەیە لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی تر. وە خەسڵەتێکی تری ئەم پێداویستیە گشتگیرانە بریتییە لە ڕێکخستنیان بە شێوەی پەیژەیی یان هەرەمی بەم شێوەیەی خوارەوە:

- پێداوستیە فسیۆلۆجیەکان.
- پێداویستی بۆئاسایش و ئارامی دەروونی.
- پێداویستیەکانی ئینتیماو خۆشەویستی.
- پێداویستی بۆ ڕێز.
- پێداویستی بۆ سازدانی خود.(وەدیهێنانی خود)

ئەو پێداویستیانەی کە دەکەونە خوارەوەی پەیژەی پاڵنەرییەت بریتیەلە (پێداویستیە فیسۆلۆجییەکان)کە دەبێت تێربکرێن پێش ئەوانی تر. تاك لەهەمان کاتدا هەموو ئەو پێداویستیانە نایا نجوڵێنێت تەنها یەکێك لەو پێداویستیانە زاڵ و ئامادە دەبێت، زاڵبوون و هێزی هەر پێداویستیەك دەوەستێتە سەر ئەوەی کامیان تێر کراوە کامیان تێرنەکراوە (مستەفا، 2019، لا353-355).

هەر تاكێك بە پێی ڕێگا و شێوازی تایبەتی خۆی ئەو پێداویستیانە فەراهەم دەكات لەو ژینگەیەی كە تیایدا دەژی, كەواتە پاڵنەری دەسكەوت بە پێی بوونی پێداویستییەكان لای تاك دیاری دەكرێت.

مۆرای:

گرنگرین بابەت كە پێشكەشی كردووە لە تیۆرەكەی چەمكی (پێداویستیەكان) بە مەبەستی ڕوونكردنەوەی پاڵنەر و ئاڕاستەی ڕەفتار. وە پۆلینێكی دوور و درێژی خستەڕوو بۆپێداویستیەكان كە دەرئە نجامی لێكۆڵینەوەیەكی چڕو فراوانە لەلایەن مۆرایەوە لە كەسە ئاساییەكان. بەبۆچونی مۆرای پێداویستی چەمكێكی گریمانەییە و لەسەر گریمانە بەندە وە ڕوودانیشی بابەتێكی وێناكراوە لە پێناو ڕاڤەكردنی هەندێ لە ڕاستییە بابەتی وخودییەكان پێداویستیەكان لە چالاكی یان لە پرۆسە ناوەخۆییەكان یان لە ژینگەییەكان درووست دەبێت، پێداویستی هەڵدەستێ بە چالاككردنی ڕەفتار بە ئاڕاستەی گونجاو بۆ ڕازیكردنی پێداویستیەكە, كە پێداویستیەكان ئەمانەن(كۆنترۆڵكردن، ڕێزگرتن، سەربەخۆی، بەدەستهێنان، لایەنگری، ڕەتكردنەوە.....هتد) مۆرای پێی وایە ئەم پێداویستیانە مەرج نیە هەمووی لەكەسێكدا هەبێت هەندێ كەس هەن لەوانەیە بە درێژای ژیانیان هەست بەهەموو ئەو پێداویستیانە بكەن بەلأم هەندێكی تر هەن بۆیات نەڕەخساوە كە هەست بە هەندێك لەو پێداویستیانە بكەن. (مستەفا، 2019، لا245تا249)

بە پێی تیۆرەكانی ماكلیلاند وماسلۆ ومۆرای بۆمان دەردەكەوێت كە پاڵنەری دەستكەوت بەستراوەتەوە بە پێداویستیەكانی تاك، تاوەكو ئاستی پێداویستی لای تاك بەرزتربێت ئەوەندە پاڵنەری دەستكەوت لای بەهێزتر دەبێت كەواتە پەیوەندییەكی ئەرێنی و بەهێز لەنێوانیان هەیە، تا دەستكەوتی تاك زیاتر بێت ئەوا بیرۆكەو توانای بۆ سازدانی خود و داهێنان زیاتر گەشەدەكات دەبێتە تاكێكی داهێنەر سود بەخش.

دووەم: پتەوی دەروونی:

پتەوی دەروونی :بریتییە لە هەستكردنی تاك وە قبوڵكردنی گۆڕانكارییەكان یان فشارە دەروونیەكان كە بۆی دەردەكەوێت, وە كاردەكات بۆ ڕێگەگرتن لە دەرئە نجامە دەروونی و هەستیەكان وە بەشداری دەكات لە چاككردنی پەیوەندییە بازنەییەكان كە بەفشار دەست پێدەكات وە كۆتایی دێت بە دووبەرەكی دەروونی بە ڕەچاوكردنی ئەوەی قۆناغێك لە فشارەكە پێش كەوتوە(فاتح , 2014-2015, لا14).

تیۆرەکانی پتەوی دەروونی:

تیۆری کوبازا:

توێژەری ئەمریکی سوزان کوبازا چەمکی پتەوی دەروونی بەکارهێناوە بۆیەکەم جار لە ساڵی 1979 لە وتارێکدا بە ناونیشانی (ڕووداوەکانی ژیانی فشاری کەسایەتی و تەندروستی وە بەجێگەیاندن) ئەو وای دەبینێت کە ڕووبەڕووبوونەوەی فشارەکان لای تاك شتێکی حەتمییە کە ناتوانین لێی ڕابکەین, چونکە ژیان پڕییەتی لە قورسی و بەربەستەکان, هەروەها خەڵکی ناتوانن خۆیان لە شکست بپارێزن یاخود لە بێ هیوایی وە هەستکردن بە تەنهایی, وە ناتوانن ڕابکەن لە گۆڕانی کەسایەتی خۆیان لە قۆناغەکانی ژیانیان. کوبازا تیۆرەکەی لەسەر پتەوی دەروونی داڕشتوە لە ڕێی پشت بەستن بە ئەنجامی کۆمەڵێك توێژینەوە کە کراوە لە ساڵانی (1979-1982-1983-1984) وە ئامانجی بوو کە گۆڕاوە دەروونیەکان و کۆمەڵایەتییەکان بزانێت کە لە پشت پاراستنی خەڵکیە بۆ تەندروستی دەروونی و جەستەیی خۆیان هەتا سەرەڕای ڕووبەڕووبونەوەی فشارەکان ئەم توێژینەوانە لەسەر نموونەی دیاریکراو کراوە لە فەرمانبەرانی ئیداری ناوەند و بەرز وە هەروەها لای پارێزەران وە پیاوانی کار. کوبازا لە ساڵی 1982 لێکۆڵینەوە سەرەکییەکەی بە ناونیشانی (پتەوی دەروونی پەیوەندی بە کەمکردنەوەی ڕووداوە فشارییەکان لەسەر تەندروستی جەستەیی و دەروونی) کردووە وە نموونەی توێژینەوەکەی نموونەیەکی جۆراوجۆر بوو لە فەرمانبەران, هەروەها پیاوانی کار کە ژمارەیان (259) کەس بوو (40)ساڵ تەمەنیان بوو, وە پێوەری پتەوی دەروونی کە لەلایەن کوبازا ئامادەکرابوو بەسەریان جێبەجێکرا, هەروەها ڕووداوەکانی ژیانی شەرمەزاری لەلایەن (هۆڵمز و راهی) دیاریکرابوو, وە پێوەری تەندروستی و نەخۆشی لە ئامادەکردنی (وایلەر ماسودە هۆڵمز) هەروەها پێوەری ئامادەباشی و بۆماوەیی لە کەسایەتی و پێوەری ڕێکخستن و نامۆیی لە خود و هەروەها پێوەری ئاسایش و مەعریفی, لە ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوە دەرکەوت کە پتەوی دەروونی بە سێ دووریيەکەی تەنها نابێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕووداوە فشارییەکان لەسەر تاك بەڵکو دەبێتە هۆکاری بەرهەڵستیکردن و خۆڕاگری لە کاریگەری شوێنەواری ئەو ڕووداوانە لە تەندروستی جەستەیی لە بەرامبەر هەستکردن بە نامۆیی و کۆنترۆڵکردن لە بەرامبەر لاوازی و ڕکابەری بەرامبەر هەستکردن بە هەڕەشەکردن و هەروەها هەبوونی پەیوەندی لە نێوان دووری پەیوەست بوون, وە کۆنترۆڵکردن و درککردنی ئەرێنی و واقعی بۆ ڕووداوەکانی ژیان, هەروەها شێوازەکانی ژیان کردن و دەرئەنجامەکان هێمایان بۆ ڕۆڵی کۆمەڵێك لە گۆڕاوی کۆمەڵایەتی کردووە لە خۆپاراستن لە توشبوون بە شڵەژانەکان, وەکو یارمەتی دانی کۆمەڵایەتی لە چوارچێوەی خێزاندا, کوبازا پێشنیاری پێشەکیەکی کرد لە بواری خۆپارێزی لە نەخۆشی دەروونی و جەستەیی و دوای ئەوەی کە تێبینیکرد کە هەندێ لە خەڵکی دەتوانن خودی خۆیان بەدی بهێنن وە تواناکانیان بەکاربهێنن سەرەڕای توشبوونیان بە کۆمەڵێك بێ هیوایی و فشار, هەروەها زۆرێك لە خەڵك نەخۆش ناکەون بەهۆی توشبوونیان بەفشاری دەروونی, پێشبینی ئەوەشی کرد هۆکاری ئەمە بریتییە لە پتەوی دەروونی کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کاریگەری ڕووداوە فشارییەکان لەسەر تاك چونکە ئەو کاتانەی کەخاوەن پتەوییەکی دەروونی بەرزن ڕووبەڕووی فشارەکان دەبنەوە بەبێ ئەوەی توشی نەخۆشی جەستەیی و دەروونی بن, هەروەها کوبازا کاری کرد لەسەر

دڵنیاکردنەوەی گریمانەی تیۆرەکەی کاتێك گەیشتە ئەو دەرئە نجامەی کە ئەو کەسانەی خاوەن پتەوی دەروونی بەرزن زیاتر توانای خۆڕاگری و ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوەکانیان هەیە, کوبازا کاریگەر بوو بە ئاڕاستەی مەعریفی (لازوراس) کەوای دەبینێت ڕووداوەکانی ژیانی فشاری گرنگە بۆ دیاریکردنی جۆری خۆگونجاندنی مرۆڤ چونکە هەڵسەنگاندنی مرۆڤ بۆ تواناکانی بە شێوەیەکی نەرێنی وەهەروەها بە شێوەیەکی نەگونجاو لە مامەڵەکردن لە ڕووداوە قورسەکاندا شتێکە دەبێتە هۆی هەڕەشەکردن دوای ئەوەش دەبێتە هۆی بێ هیوایی هەروەها کوبازا لەگەڵ لازاروس هاوڕابوو لە کەشی خێزانی لەسەر بونیادنان و ڕێزو پەیوەندیکردن و هاندان, وا لە منداڵ دەکات کە هەست بە ئاسایش بکات وە هەست بە بەهای خودی بکات, وای لێدەکات کە زیاتر توانای بەرگەگرتنی بەرپرسیارەتی هەبێت, هەروەها زیاتر توانای دەبێت لەسەر گەیشتن بە ئامانجەکانی لە قۆناغەکانی ژیانی, کوبازا بە کارەکانی (ماکوبی) سەرسام بوو کە ڕۆڵی ژینگەیی ڕوونکردەوە لە بونیادنانی پتەوی دەروونی لای تاك, ئەو تاکانەی کە پەیوەندی خێزانیان گەرماو گوڕە و قبوڵکردن و گرنگی پێدانی تێدایە لەگەڵ متمانە و ڕێزگرتن ئەمە وادەکات کە لای منداڵ بیروباوەڕی سەرکەوتن لە ڕێی تواناکانی خۆی زیاد بکات, هەروەها (کوبازا و مادی) هۆکارەکانی کە وادەکات پتەوی دەروونی بتوانێت کاریگەری فشاری دەروونی کەمبکاتەوە ئاماژەیان پێدا و هەروەها ئاماژەیان بەوە کردووە کە ئەو کەسانەی خاوەن پتەوی دەروونی بەرزن زیاتر توانای ئەوەیان هەیە کە ڕووبەڕووی ئەو ناخۆشیانە ببنەوە کە لە ڕێگەی فشارەوە توشی مرۆڤ دەبێت ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی بیرکردنەوەیان کە خۆ گونجێنەرە و هەروەها فشاری بەردەوام دەبێتە هۆی ماندووبوون کە کۆمەڵێك نەخۆشی جەستەیی و دەروونی لەگەڵە, لێرەدا کاریگەری پتەوی دەروونی دەردەکەوێت کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فشارەکان کە لە چەند ڕێگایەکەوە ئە نجام دەدرێت :-

- پتەوی دەروونی دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە درککردنی ڕووداوەکان.
- پتەوی دەروونی دەبێتە هۆی پەرە پێدانی شێوازەکانی ڕووبەڕووبونەوەی بەربەستەکان.
- پتەوی دەروونی دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە خوە تەندروستییەکان وەك پەیڕەوکردنی خۆراکی تەندروست و وەرزشکردن.

بەم شێوەیە کوبازا گەیشتە کۆمەڵێك دەرئە نجام کە بوە هۆی داڕشتنی تیۆرەکەی,

ڕووبەڕووبونەوەی ڕووداوی ژیانی زەحمەت شتێکی گرنگە بۆ بەرزبوونەوەی تاك و پێگەیشتوی دەروونی و کۆمەڵایەتی, ئەو کەسایەتییەی کە خاوەن پتەوی دەروونیە توانایەکی بەرزی هەیە بۆ بەرگەگرتنی ئازار و خۆپارێزی لە فشارەکان دواتر پتەوی دەرونی زیاتر بۆماوەییە بە پێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە کراون, هەروەها کوبازا هەندێ گۆڕاوی دیاری کرد کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی

پتەوی دەروونی کە ئەویش بریتیە لە(بۆماوە, ئاین, پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و دەروونی , ئاستی بەرزی ئابووری ,فێربوونی کۆمەڵایەتی, ئەرێنی) وای دەبینێت کە پتەی دەروونی لە قۆناغی منداڵی گەشە دەسێنێ کە مرۆڤ ئەزموونی جۆراوجۆر بەدەست دەهێنی کە دەبێتە هۆی پێگەیاندنی کەسایەتییەکەی, هەروەها دەتوانی هێما بەوە بکەین کە چەمکی (پتەوی دەروونی)کە کوبازا باسی کردووە وەچەمکی (هەستی پتەوی) کە ئۆتۆنۆفیسکی باسی کردووە لە یەکتری نزیکن وە تیۆرەکەی ئۆتۆنۆفیسکی دەربارەی ئەوەبوو کە بۆچی هەندێ کەس زیاتر تەندروستن و زیاتر توانای ڕووبەڕووبونەوەی فشاریان هەیە ئەوەشی گەڕاندەوە بۆ سێ هۆکار کە بریتیە لە :

- توانای تێگەیشتن.
- توانای درککردن.
- توانای کاریگەربوون.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان توانای ڕووبەڕووبونەوەیان باشە وەکو پارە و زیرەکی وە ڕێزگرتنی خود و خۆپارێزی تەندووستی و پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و بونیادنانی ڕۆشنبیری, دەتوانین بڵێین کوبازا دیاری کرد کە پتەوی دەروونی بریتیە لە ئامادەباشی تەندروستی لە کەسایەتی کە سێ هۆکار لە خۆدەگرێت :

- پابەندبوون.
- کۆنترۆڵکردن.
- بەرنگاری.

ئەو کەسەی کە پتەوی دەروونی بەرزی هەیە ئەوەیە کە دەبینێت ڕووداوە فشارییەکان کاریگەرن و مانایەکیان هەیە و وا خۆی دەبینێت کە توانای کۆنترۆڵکردنی بارودۆخەکانی هەیە و درک بەوە دەکات کە گۆڕانکاری شتێکی سروشتیە , ئەویش توانای ڕووبەڕووبونەوەی بەربەستەکانی هەیە و دەتوانێت پەرە بەتوانای خۆی بدات لە ڕووبەڕووبونەوەی فشارەکان و خۆگونجاندن لەگەڵیان(الدین ,2016, لا19).

تیۆری مادی:

یەکەم تێگەیشتنی پتەوی دەروونی لە ساڵی (1987) لە کارەکانی زانای دەروونزانی ئەمریکی (سیلفاتور مادی)دەرکەوت, ئەو پرۆفیسۆرە کەچاودێری کوبازا دەکات لە دکتۆراکەی, وە لە نوسینەکانی لەسەر (ناسنامەی نموونەی کەسایەتی پێشوی نەخۆشیەکە) دەرکەوت کە هەلومەرجی درێژخایەنی لەدەست دانی مانا وە نامۆیی لە بوونی مرۆڤدا دەبێتە خەسڵەتێکی ژیانی ئاسایی مۆدێرن و گەشەسەندنی تەکنەلۆجیا و گۆرانکاری لە کلتووری کۆمەلایەتی و لەو شوێنەی کە خەڵك ناسنامەیان هەیە لەسەر بنەمای رۆڵی کۆمەلایەتی خۆیان. مادی بەشداری گەورەی لە پتەوی دەروونی هەبوە و سەرەتای کاتێك بوو کە خوێندکارانی زانکۆی شیکاگۆ رایانکرد لە لێکۆڵینەوەی درێژخایەنی (12)ساڵەی لە ساڵی (1981-1993) لە کۆمپانیای (بیل پەیوەندی ibt) و لەساڵی (1981) کۆمپانیاکە بڕیاری دا بە کەمکردنەوەی ژمارەی فەرمانبەران بۆ نیوە لە ئەنجامدا ئەو فەرمانبەرانەی کە مابوونەوە لەکارەکەیان رووبەڕووی گۆرانکارییەکان بوونەوە لە وەسفی کاردا, مادی و گرووپی توێژینەوەکەی لێکۆڵینەوەیەکی قوڵیان لەسەر(400) نموونەی توێژینەوە ئەنجامدا وە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە کە لە پێش کەمکردنەوەی فەرمانبەران و لە پاش کەمکردنەوەی فەرمانبەران دەرکەوت کە دوو لەسەر سێی ئەندامەکانی نموونەکە بەدەست کەمبوونەوەی ئەدا و کارامەیی سەرکردایەتی و ناتەواوی تەندروستی دەناڵێنن. وەکو جەڵتەی دڵ, قەڵەوی, خەمۆکی, بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان, لە ئەنجامی بەرکەوتنی فشاری زۆر وهەندێك جار مردن لە هەندێك حاڵەتدا, لەبەرامبەر سێیەمەکەی تری نموونەکە, ئەو فەرمانبەرانەی تێدایە کە هەمیشە لەژێرفشاری زۆر و گۆرینی ئیش دابووە کەهاوپیشەکانیان فەرمانبەرەکان ئاشکرابوون جگە لەمەش تەندروستی خۆیان پاراستوە ئەوان بەباشی نمایشیان کرد و هەستیان بە پەرۆشیەکی دیاریکراو کرد, لێرەدا ئەو پرسیارە دێتە پێش بۆچی ئازاری ئەو دووگرووپەی داوە؟ (مادی) ئەوکەسانەی کە بەردەوام بوون لە فشار خستنە سەریان هەستان بە پاراستنی سێ بیروباوەڕی سەرەکی و نەرمیان هێشتەوە کە یارمەتیان دا ئەم فشارانە لە دوودڵی بگۆرن بۆ دەرفەتێك بۆ ژیان. ئەو بیروباوەڕانە بوون بە سێ کلیلی پەیوەندیدار بە(پا پەندبوون ,کۆنترۆڵ, بەرنگاری). پابەندبوون بە گەڕان وای لێکردوون لەجیاتی ئەوەی خۆیان بپارێزن هەست بە گۆشەگیری بکەن دەست بکەن بە کار, هەروەها کۆنترۆڵ وای لێکردوون کە بەرەنگاری ناکۆکیەکان ببنەوە و هەوڵبدەن کاریگەری لەسەر ئەنجامەکان بکەن ئەمەش لە ئەنجامی ڕەتکردنەوەی خۆبەدەستەوەدان لاوازیە, هەروەها بەرەنگاریەکە وای لێکردوون گۆڕانکارییەکان بناسێنن کە لە ئەنجامی فشارەکان چ ئەرێنی بێت یان نەرێنی بۆ فێربوون. ئاستی پتەوی دەروونیەکە ئەوە دیاری دەکات کە ئێمە چۆن وەڵامی فشارەکانی ژیان دەدەینەوە ئەو جیاوازیانەی کە لە نێوان کارمەندەکانی کۆمپانیای بێل پەیوەندی دەرکەوتن, سێ تایبەتمەندییە بنەڕەتییەکەی پشت ڕاستکردەوە کە پتەوی دەروونین (پابەندبوون, کۆنترۆڵکردن ,بەرنگاری) کە وەك خەسڵەتی شێوازەکانی بەرپەچدانەوەی فشارەکان دەرکەوت و لە بوارە جیاجیاکاندا تاقیکرایەوە ونرخێندرا لەوانە بەڕێوبەرایەتی و بازرگانی و دەرچوون و قوتابخانە و کلینیکە پزیشکیەکان, ئەوە کاریگەری سەلماندووە لە یارمەتی دانی خەڵك لەکاتی سەختیدا. لە مادی پتەوی پێکهاتەیەکی تاکە کەسیە لە سێ ڕەهەندی تێکەڵ و کارلێك, کەسێك کە پابەندە بەوەی کە ئەوکارەی دەیکات و لەکار لادەبردرێت دوای ئەوە بەردەوام باشترین ڕێگا دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ئەزمونەکەی بکاتە

ئەزمونێکی سەرنج ڕاکێش و مانادار, کەسێکی خاوەن کۆنترۆڵیش حەزدەکات کاریگەری لەسەر داتا قورسەکانی فشار دروست بکات. ئەو کەسەی فێری بەرنگاری بەرز بووە لە ئەزمونەکانی ئەم سێ ڕەهەندە لە پتەوی دەروونی لەگەڵ پاڵە پەستۆدا دەگونجێنێت بۆ ئەوەی ئەو هەل و مەرجەی کە پەستان دەخاتە سەر تاک لە بنەڕەتەوە بگۆڕێت بۆ هەل و مەرجی گەشەکردنی کەسی.

تەوەری دووەم : توێژینەوەکانی پێشوو:

یەکەم/ پاڵنەری دەستکەوت:

1- **لێکۆڵینەوەی علوگی(2008):** لەسەر بابەتی(پاڵنەری دەستکەوت پەیوەندی بە ڕێزگرتنی خود لای قوتابیانی زانکۆ)ئەم توێژینەوەیە بەدەری خست پەیوەندی هەیە لە نێوان پاڵنەری دەستکەوت و ڕێزگرتنی خود لای قوتابیانی ساڵی دووەمی زانکۆ لە زانکۆی جیجل. ڕێژەی نمونەی توێژینەوەکە (472)بوو (140)قوتابی کور (332)قوتابی کچ وە توێژەر پێوەری ڕێزگرتنی خود بەکارهێنا لەلایەن (حسین عبدالعزیز الدینی) دانرابوو وە تاقیکردنەوە بۆ پاڵنەری دەستکەوت لەلایەن هیرمانز. ئەنجامی کۆتایی توێژینەوەکە ئەوەبوو کە پەیوەندی ئاماری هەیە لە نێوان ڕێزگرتنی خود وە پاڵنەری دەستکەوت, وە جیاوازی ئاماری هەیە لەنێوان قوتابیانی کچ و کوڕ لە پاڵنەری دەستکەوت, جیاوازییەکە ئاستی بەرزە لە ڕێزگرتنی خود و جیاوازی هەیە لە نێوان کچ و کوڕ لە ڕێزگرتنی خود وە جیاوازی هەیە لە نێوان قوتابیانی زانستی وە تەکنەلۆجیا وەقوتابیانی ئاداب و زانستە مرۆڤایەتییەکان لە ڕێزگرتنی خود و پاڵنەری دەستکەوتیان لە بەرژەوەندی قوتابیانی زانست (برجی، 2017-2018، لا30).

2- **لێکۆڵینەوەی المساعید (2009):** زیرەکی هەڵچوونی پەیوەندی بە هەموو بەدەستهێنانی ئەکادیمی و پاڵنەری دەستکەوت لای قوتابیانی زانکۆ لەژێر ڕۆشنایی هەندێ لە گۆڕاوەکان. توێژینەوەکە بە دوای زانینی زیرەکی هەڵچوونی قوتابیانی زانکۆی البیت بوو وە پەیوەندی بە هەموو پاڵنەرە دەستکەوتییەکان و بەدەستهێنانی خوێندن لای قوتابیان ، نموونەی توێژینەوەکە لە (340) قوتابی کچ و کوڕ پێکهاتبوو لە شارەزایانی ئەدەبی و زانستی و جیاوازی لە ئاستەکانی خوێندن لە زانکۆ. توێژەر کەرەستەی تایبەت بە توێژینەوەکە بەکار هێنا یەکەم پێوان بۆ زیرەکی هەڵچوونی و دووەم پێوان بۆ پاڵنەری دەستکەوت و ئەنجامی کۆتایی توێژینەوەکە بەدەری خست کە پەیوەندی ئەرێنی هەیە لە نێوان زیرەکی هەڵچوونی و هەموو پاڵنەرە دەستکەوتییەکان و بەدەستهێنانی خوێندن. وە جیاوازی ئاماری هەیە لە نێوان خوێندنی تایبەت ئەوەش لە بەرژەوەندی شارەزاییانی ئەدەبی، وە جیاوازی هەیە لە ئاستەکانی خوێندن ئەمەش لە بەرژەوەندی قوتابیانی قۆناغی چوارەم لە زانکۆ (برجی، 2017-2018، لا32).

3- لێکۆڵینەوەی chetri(2014): دەربارەی بابەتی پاڵنەری دەستکەوت لەلای هەرزەکاران وە پەیوەندی بە بەدەستهێنانی خوێندن. ئامانجی ئەم توێژینەوە زانستیە دۆزینەوەی پەیوەندی بوو لەنێوان پاڵنەری دەستکەوت وە بەدەستهێنانی خوێندن لای هەرزەکار، نمونەی توێژینەوەکە سنوردار کرابوو لەسەر(480)قوتابی کچ وکوڕلە قوتابخانەی ناوەندی کەنمونەکە لە قوتابخانەی حکومی و ناحکومی وەرگیرابوو وە تەمەنیان لە نێوان(16-17)ساڵ بوو لە ناوچەی شارستانی ولادێکان

ئەنجامی توێژینەوەکە بەدەری خست کە جیاوازی هەیە لە پاڵنەری دەستکەوت بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز وە ناوچەی جوگرافی, لەکاتێکدا جیاوازی هەیە لە نێوان گۆڕاوی سیستەمی پەروەردەی لە بەرژەوەندی سیستەمی حکومی، هەروەها جیاوازی هەیە لە بەدەستهێنانی خوێندنی قوتابی کە بەستراوەتەوە بە جۆری سیستەمی پەروەردە و ناوچەی جوگرافییەوە لە بەرژەوەندی سیستەمی تایبەت و ناوچەشارستانییەکان

وە جیاوازی هەیە لە بەدەستهێنانی خوێندن لەگۆڕاوی ڕەگەز, وە پەیوەندی ئەرێنی هەیە لە نێوان پاڵنەری دەستکەوت وە بەدەستهێنانی خوێندن(برجی، 2017-2018، لا34).

دووەم/ توێژینەوەی پێشووی پتەوی دەروونی:

1- لێکۆڵینەوەی الشهری (2015): سعودیە بە ناونیشانی (پتەوی دەروونی پەیوەندی بە کوالێتی ژیان لەلای قوتابیانی زانکۆی پەروەردە لە دمام) ئامانجی توێژینەوەکە زانینی پەیوەندی بوو لە نێوان پتەوی دەروونی ە کوالێتی ژیان و دۆزینەوەی جیاوازی لە پتەوی دەروونی بە پشت بەستن بە گۆڕاوی ڕەگەز وتایبەتمەندی. نمونەی توێژینەوەکە لە (302) قوتابی پێکهاتبوو, کە (151)قوتابی کوڕ و(151) قوتابی کچ. کەرەستەکانی کە بەکاریان هێنابوو پێوانی پتەوی دەروونی کە دانراوە لەلایەن مخیر(2012) وە پێوانی کوالێتی ژیان کە دانراوە لەلایەن منسی و کاظم(2010). ئەنجامی توێژینەوەکە دەری خست کە پتەوی دەروونی بە ئاستی بەرز بونی هەیە لەلای ئەندامانی نمونەی توێژینەوە, وە پەیوەندی ئەرێنی بوونی هەیە لە نێوان پتەوی دەروونی وە کوالێتی ژیان, وە جیاوازی ئاماری هەیە لە پتەوی دەروونی لای ئەندامانی نموونەی توێژینەوە بە پشت بەستن بە گۆڕاوی ڕەگەز و تایبەتمەندی(شلهوب, 2015-2016, لا24).

2-لێکۆڵینەوەی باربرا و ئەوانی تر کە (2003): لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە ناونیشانی (پتەوی دەروونی و پەیوەندی بە گونجانی لەگەڵ ڕووداوە فشارەکانی ژیان لای پێگەیشتوان) , ئامانجی توێژینەوەکە بریتی بوو لە دۆزینەوەی کاریگەری پتەوی دەروونی لەسەر فشاری کەسی و گونجانی لە گەڵ ڕووداوە فشارەکانی ژیان, نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە(88)کەس کە ئیشەکانیان لەدەست دابوو, (227)کەس کە منداڵەکانیان لە ماڵەکانی خۆیان جێهێشتبوو لە ولایەتی تکساس, کەرەستەکانی کە بەکاریان هێنابوو بریتی بوو لە پێوانی پتەوی دەروونی کە دانرابوو لە لایەن (یونکن بیتز 1996). ئەنجامی کۆتایی توێژینەوەکە بریتی بوو لەوەی کە پتەوی دەروونی کاریگەری سەرەکی هەیە لەسەر ستراتیجییەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی فشارە دەروونیەکان. وە جیاوازی هەیە لە پێوانی پتەوی دەروونی لای ئەندامانی نمونەی توێژینەوە وە گۆڕاوی شوێنی(شلهوب, 2015-2016, لا26).

3-لێکۆڵینەوەی المفرجي والشهري (2008): سعودیە بە ناونیشانی (پتەوی دەروونی پەیوەندی بە ئاسایشی دەروونی لای قوتابیانی زانکۆ). ئامانجی توێژینەوەکە زانینی جیاوازی بوو لە پتەوی دەروونی لای ئەندامانی نموونەی توێژینەوەکە بە پشت بەستن بە گۆڕاوی ڕەگەز و تایبەتمەندی و ساڵی خوێندن. نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (459) قوتابی کچ وکوڕ, وە ئەو کەرەستەیەی کە بەکارهاتبوو پێوانی پتەوی دەروونی کە دانراوە لەلایەن(لیکونن ویتز), وە وەرگێردراوە لەلایەن (**حمادة و عبداللطیف**) و ئەنجامی توێژینەوەکە بەدەری خست کە پەیوەندی ئەرێنی و ئاماری هەیە لە نێوان پتەوی دەروونی و ئاسایشی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە. جیاوازی ئاماری هەیە لە نێوان ئاستی ئەندامانی نموونەی توێژینەوە لە پتەوی(شلهوب, 2015-2016, لا27).

بەشی سێیەم

ڕێبازی توێژینەوەو بەکارهێنانی

یەکەم/کۆمەڵگەی توێژینەوە

دووەم/ نموونەی توێژینەوە

سێیەم/ئامرازەکانی توێژینەوە

1- پێوەری پاڵنەری دەسکەوت

2- پێوەری پتەوی دەروونی

أ-ڕاستگۆیی پێوەر

ب- جێگیری پێوەر

چوارەم/جێبەجێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە

پێنجەم/ یاسا ئامارییەکان

ڕێبازی توێژینەوە:

ئەم بەشە باس لە میتۆدی توێژینەوە لە کۆمەڵگەی توێژینەوە و نموونەی توێژینەوە و چۆنیەتی جێبەجێ کردنی توێژینەوە دەکات. لەگەڵ ئامرازەکانی پێوانەی گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە کە(پاڵنەری دەستکەوت و پەیوەندی بە پتەوی دەروونی) دوای دڵنیابوون لە ڕاستگۆیەکەی و جێگیری پاشان جێبەجێکردنی ، وە چارەسەری ئاماری و دەرهێنانی ئە نجامەکانی ، ڕێبازی ئەم توێژینەوەیە ڕێبازی (وەسفی)یە کە گونجاوترین میتۆد بۆ توێژینەوە دەروونیەکان کە تیایدا زانیاری گونجاو کۆدەکرێتەوە ، ڕێکدەخرێت و دەخرێتە ڕوو ، دوواتر شیکردنەوەیان بۆ دەکرێت .

یەکەم/ کۆمەڵگەی توێژینەوەکە:

کۆمەڵگەی توێژینەوە بریتیە لە سەرجەم کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە لە شاری هەولێر بە پیی داتای نافەرمی لە زاری بەریوەبەری نووسینگەکانی خانووبەرە لە هەولیر بە نزیکەیی کە ژمارەیان (6000) دەبێت بۆ ساڵی (2023) .

دووەم/ نمونەی توێژینەوە

نمونەی توێژینەوەکەمان بریتییە لە (60) کارمەندی نوسینگەی خان و بەرە لە شاری هەولێر. کە سەرجەمیان نێرن بەشێوەیەکی هەرەمەکی هەڵبژێردران. وەك لە خشتەی (1) هاتووە).

خشتەی (1)

نموونەی توێژینەوە

شوێن	ڕێژەیان	کۆی گشتی
کارێزی نوێ	27	60
کەسنەزان	18	
هەولێری نوێ	15	

سێیەم/ ئامرازەکانی توێژینەوە:

ئەم توێژینەوەیە پشتی بەستووە بە دوو پێوەر، پێوەری یەکەم بۆ پێوانی پاڵنەری دەسکەوت و پێوەری دووەم بۆ پێوانی پتەوی دەروونی .

1- پێوەری پاڵنەری دەسکەوت:

توێژەر بۆ پێوەری (پاڵنەری دەسکەوت) پشتی بەستووە بە پێوەری (بن بريك، 2007) كە لە (28) بڕگە پێك دێت كە پێوانی پاڵنەری دەسكەوت دەكات، وڵامی بڕگەكان بە شێوازی (هەمیشە – هەندێ جار – زۆرجار – بەدەگمەن – هەرگیز) كە (22) بڕگە ئەرینی و (6) نەرینی بوون . پاشكۆ(1)

2- پێوەری پتەوی دەروونی:

توێژەر بۆ پێوەری (پتوی دەروونی) پشتی بەستووە بە پێوەری (مخيمر، 2006) كە لە (22) بڕگە پێك دێت كە پێوانی پتوی دەروونی دەكات، وڵامی بڕگەكان بە شێوازی (هەمیشە بەسەرم جێبەجێ دەبێت – هەندێك جار بەسەرم جێبەجێ دەبێت – هەرگیز بەسەرم جێبەجێ نابێت) كە (18) بڕگە ئەرینی و (4) نرینی بوون . پاشكۆ(2)

4/ بەكەلك بوونی پێوەر(راستگۆی):

راستگۆی پێوەر بریتییە لە پێوانەی تاقیكردنەوە بۆ توانای ئەوەی ئامادە كراوە بۆ پێوانەكردن (الحجازي، 2012، لا، 15).

بریتییە لەو توانایەی كە دەتوانێ ئەو شتە بپێوێت كە بۆی دانراوە ,وە مەبەست لە ڕاستگۆیی دەرەكی تەنها ئەو نییە كە ئاستی ڕاستگۆیی تاقی كردنەوەكە پێویستە لە ڕووی ڕووخسارەوە ڕوون بكرێتەوە، چونكە شێوازی گشتی تاقیكردنەوەكەیە لە ڕووی جۆری زاراوەكان و شێوازی دارشتن و ئاستی ڕوونی و ئاشكرایی و بابەتی و وردی و ئاستی گونجاندنی تاقیكردنەوەكە(بەرواری، 2020، لا14).

بەكەلك بوونی ڕوالەتی:

توێژەر دووای خواستنیان بۆ هەردوو پێوەری (پاڵنەری دەسكەوت و پتوی دەروونی)لە توێژینەوەكانی پێشوو خستیانە بە دیدی شارەزایان كە (7)شارەزا بوون پاشكۆی (3)لەبواری ڕێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی بوون ، بە مەبەستی دەرخستنی راستگۆیی رواڵەتی پێوەرەكان لەدوای دەرخستنی ڕاستگۆی پێوەرەكان بۆ پێوەری پاڵنەری دەسكەوت ڕەزامەندی (85٪) زیاتری شارەزایان لەسەر هەر بڕگەیەكی پێوەر كرا بە بنەما بۆ مانەوەی هەر بڕگەیەك دووای وەرگرتنی ڕای شارەزایان هەموو بڕگەكان ڕەزامەندیان لەسەر درا. وە ك لە خشتەی (2) روونكراوەتەوە.

خشتەی (2)

ڕای شارەزایانی بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پێوەری پاڵنەی دەسەوت

زنجیرەی بڕگەکان	کۆی بڕگەکان	ژ.رازییوون	ڕێژە٪	ژ.ناڕازییوون	ڕێژە ٪
1-3-4-5-6-7-9-10-11-12-13-15-16-17-18-19-22	17	7	٪100	سفر	٪0
2-21-24-27-25	5	6	٪85.7	1	٪14.3
8-14-20- 23-26-28	6	5	%71.4	3	%28.6

دەرئە نجام لە کۆی گشتی 28 بڕگە 22 بڕگە راستگۆیی گونجاویان هەبوو وئەم بڕگانەی کە راستگۆییان لە 71٪ بوو دوورخرانەوە کە ژمارەیان 6 بڕگە بوو لە کۆتاییدا پیوەری پالنەری دەستکەوت 22 بڕگە مایەوە :

* بۆ پێوەری پتەوی دەروونی:

لەدووای دەرخستنی راستگۆیی بڕگەکان ڕەزامەندی (85٪)شارەزایان لەسەر هەر بڕگەیەکی پێوەرەکە کرا بە بنەما بۆ مانەوەی هەر بڕگەیەك دوای وەرگرتنی ڕای شارەزایان کە (22)بڕگە مایەوە . وەك لە خشتەی (3) روونکراوەتەوە.

خشتەی (3)

ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لابردنی بڕگەکانی پتەوی دەروونی.

زنجیرەی بڕگەکان	کۆی بڕگەکان	ژ.رازییوون	ڕێژە٪	ژ.ناڕازییوون	ڕێژە ٪
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12- 13-14-15-16-17-18-20-21-22- 23-24-26-27-28	26	7	٪100	سفر	٪0
19-25	2	6	٪85.7	1	٪14.3

ب/ راستگۆیی وەرگێڕان:

هەردوو گۆڕاوی (پاڵنەری دەسکەوت و پتەوی دەروونی) بە زمانی عەرەبی بوو پاش خواستنی تەواوی بڕگەکان بۆ هەردوو گۆڕاو (پاڵنەری دەسکەوت و پتەوی دەروونی) دەقە عەرەبییەکە لەلایەن پسپۆڕیزمانی کوردی کرایەوە بە زمانی کوردی ، دواتریش لەلایەن پسپۆری دەروونیەوە دەقە کوردی و دەقە عەرەبیەکە بەراوردکران سەرئە نجام تا ئاستێکی زۆر لێك نزیك بوون .(پاشكۆ 4)

جـ / جێگیری پێوەر:

توێژەر هەڵسا بە بەکارهێنانی شێوازی دووبارە دابەشکردنەوەی فۆرم بۆ دەرخستنی جێگیری لە بەرواری (2022/11/5) – (2022/11/26) ئە نجامدرا کە نمونەی جێگیریەکەی (20) کارمەندی نوسینگەی خان و بەرە لە شاری هەولێر کە سەرجەمیان نێر بوون بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵبژێردران)، دوواتر دەرهێنانی هاوکۆلکەی جێگیری بۆ (پاڵنەری دەسکەت) بە هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن جێگیری پێوەر. بە شێوازی دووبارە دابەشکردنەوە بە یاسای پێرسۆن بریتی بوو لە (80٪) ئەمەش ئاستێکی بەرزە لە جێگیری . بۆ پتەوی دەروونی بە هەمان شێوە پشت بە شێوازی دووبارە دابەشکردنەوەی فۆرم بەستراوە دووای بەکارهێنانی هاوکۆلکەی پێرسۆن جێگیری پێوەر بە شێوازی دووبارە دابەشکردنەوە بە یاسای پێرسۆن بریتی بوو لە (85٪) کە ئەمەش ئاستێکی بەرزە لە جێگیری.

بە هەمان شێوە هەر یەك لە پێوەری پاڵنەری دەسکەت بە (28)بڕگە و پێوەری پتەوی دەروونی بە (20)بڕگە جێگیریان بۆ دەرکرا بەم جۆرەش ئامادەن بۆ بەکارهێنانی نمونەی توێژینەوەکە.

خشتەی (4)

جێگیری پێوەر بۆ پاڵنەری دەستکەوت

دابەشكردنی فۆرم	ناوەندە ژمێرەیی	ناوەندی پێوەری	پەیوەندی
دابەشكردنی یەكەم	63.1000	4.303	0.80
دابەشكردنی دووەم	63.950	5.443	

جێگیری پێوەر بۆ پتەوی دەروونی

دابەشكردنی فۆرم	ناوەندە ژمێرەیی	ناوەندی پێوەری	پەیوەندی
دابەشكردنی یەكەم	70.052	5.481	0.85
دابەشكردنی دووەم	69.450	6.151	

چووارەم/ جێبەجێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە

دووای ئامادەبوونی پێوەرەکانی پاڵنەری دەسکەوت و پتەوی دەروونی و دەرهێنانی راستگۆیی و جێگیری توێژەر هەڵسان بە جێبەجێکردنی پێوەرەکان لەسەر نمونەی توێژینەوە (60)کارمەندی نوسینگەی خان و بەرە،کە سەرجەمیان رەگەزی (نێر) بوون دووای وەرگرتنەوەی فۆڕمەکان ، نمرە بۆ بڕگەکان دانرا بە پێی جۆری ئەرێنی و نەرێنی بڕگەکان.

کە بۆ برگە ئەرینیەکان لە پیوەری پالنەر دەستکەوت توێژەر نمرەی 5-4-3-2-1 هەوەها بۆ پیوەری پتەوی دەروونی توێژەر نمرەی 3-2-1 .

پێنجەم// یاسا ئامارییەکان

ئەم یاسا ئامارییانەی کە بەکارهێنراون لەم توێژینەوەیەدا بە ڕێگای بەرنامەی (SPSS)ی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان کە ئە مانەن:

1.هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسۆن بەکارهاتووە (بۆ دەرهێنانی جێگیری بۆ هەردوو گۆراوی پاڵنەری دەسکەوت و پتەوی دەروونی لە نمونەی توێژینەوەکە) بۆ جێگیری پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە.

T-Test.1 بۆ یەك نموونە بەکارهاتووە بۆ زانینی هەریەك لە پاڵنەری دەسکەوت و پتەوی دەروونی لای نمونەی توێژینەوەکە بە گشتی .

بەشی چوارەم

- خستنە ڕووی ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان
- ڕاسپاردەو پێشنیازەکان.

بەشی چوارەم

خستنە ڕووی ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان

ئامانجی یەکەم: زانینی ئاستی پاڵنەری دەستکەوت لای نموونەی توێژینەوە بەگشتی:

بە مەبەستی بەدیهێنانی ئامانجی یەکەم کە بریتیە لە دەرخستنی ئاستی (پاڵنەری دەستکەوت) لە دەرئەنجام بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی پاڵنەری دەستکەوت (68,28) بەلادانی پێوەری (5,25) کە گەورەترە لە ناوەندی گریمانە (66). بۆدڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەو ئاستە توێژەر بە بەکارهێنانی تێستی (ت) بۆیەك نموونە دەرکەوت کە بەهای (ت) ژمێرەیی (12,21) بەرزترە لە بەهای (ت)خشتەیی (1,68) لە ئاستی بەڵگەداری (0,05) بە نمرەی سەربەستی (59) ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ئاستی پاڵنەری دەستکەوت لای کارمەندانی خانوبەرە بەرزە، وەك لە خشتەی (5) هاتووە.

خشتەی (5)

زانینی ئاستی پاڵنەری دەستکەوت لای نموونەی توێژینەوەکە ڕووندەکاتەوە.

گۆڕاو	نموونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	بەهای(ت) ژمێردراو	بەهای(ت) خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری
پاڵنەری دەستکەوت	60	68,28	5,25	66	12,21	1,68	59	0,05

بە پێی ئامانجەکە دەردەکەوێت کە پاڵنەری دەستکەوت لای نموونەی توێژینەوەکە بەرزە کە کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرەن ، ئەمەش توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگێڕتەوە کە ڕەنگە بەهۆی ئەم بەرپرسیارەتیە بێت کە ئەستۆیان دایە و پیشەکەیان پێویستی بەوەیە کە تاك پتەوی دەروونی بەرز بێت، بۆ ئەوەی لە کاتی مامەڵەکردن توشی گرژی نەبێت لەگەڵ کەسانی بەرامبەر.

ئامانجی دووەم: زانینی ئاستی پتەوەی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە بەگشتی:

بە مەبەستی بەدیهێنانی ئامانجی دووەم کە بریتیە لە دەرخستنی ئاستی (پتەوەی دەروونی) لە دەرئەنجام بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی پتەوەی دەروونی (72,03) بەلادانی پێوەری (8,52) کە گەورەترە لە ناوەندی گریمانە (56). بۆدڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەو ئاستە توێژەر بە بەکارهێنانی تێستی (ت) بۆیەك نموونە دەرکەوت کە بەهای (ت) ژمێرەیی (5,48) بەرزترە لە بەهای (ت)خشتەیی (1,68) لە ئاستی بەڵگەداری (0,05) بە نمرەی سەربەستی (59) ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ئاستی پتەوەی دەروونی لای کارمەندانی خانوبەرە بەرزە، وەك لە خشتەی (6) هاتووە.

خشتەی (6)

زانینی ئاستی پتەوەی دەروونی لای نموونەی توێژینەوەکە ڕووندەکاتەوە.

گۆڕاو	نموونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	بەهای(ت) ژمێرداو	بەهای(ت) خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری
پتەوەی دەروونی	60	72,03	8,52	56	5,48	1,68	59	0,05

بە پێی ئامانجەکە دەردەکەوێت پتەوەی دەروونی لای نمونەی توێژینەوەکە بەرزە ئەمەش بەڕای توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ڕەنگە بەهۆی پیشەکەیان بێت کە کڕین و فرۆشتن ئەنجام دەدەن ئەمەش وات لێدەکات زیاتر هەوڵی دەستکەوت بدەیت، یا توێژەر پێی وایە کە بەشێکی زۆری لەو کارمەندانەی وەری گرتوون لە تەمەنێکی گەورە بوونە و ئەمەش توێژەر پێی وایە کە ئەزموونیان زیاترە و بەردەوام هەوڵی دەستکەوتی زیاتر دەدەن بۆ بژێوی ژیانیان و بۆ ئاسوودەی خۆیان.

ئامانجی سێیەم: زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی.

بۆزانین و ئاست و ئاراستەی پەیوەندی نێوان ئەم دووگۆڕاوە (پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی) کەدەرکەوت پەیوەندی نێوان ئاست و ئاراستەی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی دوای بەراوردکردنی ناوەندە ژمێرەییەکان بە بەکار هێنانی هاوکۆلکەی پێرسۆن دەرەئە نجامەکان وایان دەرخست کە پەیوەندیەکی بەهێزی هاو ئاراستەیە بە بەهای(0,38) ، وەك لەخشتەی (7) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (7)

زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی

گۆڕاو	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	پەیوەندی
پاڵنەری دەستکەوت	68,28	5,25	0,38
پتەوی دەروونی	72,03	8,52	

بە پێی ئە نجامەکە دەردەکەوێت کە پەیوەندیەکی بەهێزی هاوئاراستە هەیە لەنێوان گۆڕاوەکانی پاڵنەری دەستکەوت و پتەوی دەروونی ئەمەش توێژەر پێی وایە کە ڕەنگە بەهۆی ئەوە بێت هەردوو گۆڕاو ئەرێنین ئەمەش وایکردووە پەیوەندیەکە راستەوان دەربچێت، وە پەیوەندیەکانی بەهێزە ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە هەم پاڵنەری دەستکەوت و هەم پتەوی دەروونیان بەرز بوو ئەمەش بوە هۆی ئەوەی کە پەیوەندیەکە بەهێز دەربچێت.

راسپاردە و پێشنیازەکان

یەکەم : ڕاسپاردەکان:

به پێی ئه نجامەکانی ئەم توێژینەوەیە توێژەر ئەم ڕاسپادانە دەکات بۆ لایەنی پەیوەندی دار:

١- داوا له لایەنی پەیوەندی دار دەکەم کە بە وردیی چاودێری کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە بکرێت بۆ ئەوەی بە ئارەزووی خۆیان مامەڵه نەکەن.

٢- کردنەوی خول و سیمیناری تایبەت بۆ کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە ئه نجام بدرێت بۆ شێوازی مامەڵه کردن لەگەڵ کڕیار و فرۆشیارەکان.

٣- هەلی زیاتر بۆ ئافرەتان بڕەخسێت له بواری کڕین و فرۆشتنی خان و زەوی، چونکە ڕێژەی ئافرەت لەم بوارە نییە یاخود زۆر کەمە.

دووەم : پێشنیازەکان

١- ئه نجامدانی توێژینەوەیەك لەسەر پالنەری دەستکەوت و سوتای دەروونی لای فەرمانبەرانی خانووبەرە .

٢- ئه نجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لای کارمەندانی تەندروستی .

٣- ئه نجامدانی توێژینەوەیەك جیاکاری لەسەر هەست بەکەمی و پەیوەندی بە هیوا لای کارمەندانی نوسینکەی خانووبەرە و کۆمپانیاکانی عقارات له کوردستان .

سەرچاوەکان:

سەرچاوە کوردیەکان:

1. عزیز، عزالدین احمد ،2018، دەروازەیەک بۆ دەروونزانی پەروەردەی ،چاپی یەکەم، چاپخانەی هێڤی/ هەولێر).
2. قەرەچەتانی، کەریم شەریف، ساڵی, 2015، سایکۆلۆژیای گشتی ، چاپی چوارەم ،چاپخانەی پیرەمێرد/سلێمانی).
3. مستەفا ، یوسف حەمە صالح، 2019 ، کەسایەتی و سروشتی مرۆڤ ، چاپی دووەم ،چاپخانەی ئەندێشە).

سەرچاوە عربیەکان:

1. اسماعيل، هبه، حسين ٢٠٢٠، علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، كلية البنات جامعة عين شمس.
2. بروارى، رشيد حسين(2020): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية، مطبة فيربون، جامعة الصلاح الدين، كلية الاداب، قسم علم النفس.
3. بورزق، سميرة،2014-2015، مهارات التعلم والاستذكاروعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدي طلبة السنة الثانية ماستر خصص توجيه وإرشاد تربوي.
4. البيرقدار، تنهيد عادل ٢٠١١، الضغط النفسي وعلاقة بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
5. تسعديت، بوغزاز، 2011- 2012، الرضاء المهنى وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهنى، معهد العلوم الإنسانية والإجتماعية ، قسم علم النفس.
6. حيجازي، مدحت عبدالرزاق(٢٠١٢): محجم المصطلحات علم النفس، دار الكتاب الحلحية – بيروت.
7. الرميساء، البار، 2013، المناخ التنظيمي وعلاقته بدافعية الإنجاز ،قسم العلوم الاجتماعية.
8. زيدان،أحمد سعيد(2017):الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئا بالأنشطة الإبداعية لدى طلاب المدارس الثانوية (دراسة سيكومترية – كلينيكية.
9. الساكر، رشيدة، 2014-2015، دافعية الإنجاز وعلاقتها بفاعلية الذات لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كلية العلوم الاجتماعية وا لإنسانية.

10. السقا، عبدلله غسان عبدلله ،2018،الأمن النفسى والإتجاه نحو المخاطرة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدي رجال الإعلام، كلية التربية.

11. الطاهر، الطاهر محمد ٢٠١٦، الصلابة النفسية، مجلة كلية دلتا العلوم والتكنولوجيا، جامعة الامام المهدي، كلية الاداب.

12. العبدلي،خالد بن محمد بن عبدالله(2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحله الثانوية المتوفقين دراسيا والعاديين عبدينة مكة المكرمة. بحث مقدم القسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي).

13. فاتح، سعيدة ٢٠١٥، الصلابة النفسية لدى المراة المصابة بسرطان الثدى، رسالة الماستر، جامعة محمد خيضر.بسكرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

14. هادف, سومية, 2017- 2018, الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى عمال الصندوق الوطني للضمان الاجتماعى للعمال غير الاجراءCASNOS, رسالة الماستر, جامعة العربي بن مهيدي, كلية العلوم الاجتماعية والانسانية , قسم العلوم الاجتماعية.

پاشکۆی(1)

حکومەتی هەرێمی کوردستان

زانکۆی سەڵاحەدین/ هەولێر

کۆلێژی پەروەردە/بەشی پەروەردە و ڕێنمایی دەروونی

قۆناغی چوارەم/ پڕۆژەی دەرچوون

ڕاپرسی شارەزایان بۆ گونجانی بڕگەکانی پێوەر

مامۆستا .... بەڕێز

سڵاوڕێز .....

توێژەر هەڵدەستێ بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی دەروونی بە ناونیشانی ((پاڵنەری دەسکەوت و پەیوەندی بە پتەوی دەروونی لای کارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە لەشاری هەولێر) بۆ ئەم مەبەستەش پێوەری (بن بریکە ,2007) بۆ (پاڵنەری دەسکەوت) بەکاردێت کە لە(28) برگە پێکدێت, وەڵامەکانیش (هەمیشە, هەندێ جار, هەرگیز) کە پاڵنەری دەسکەوت (ئەو هێزەیە لە ناوەوەی مرۆڤ سەرچاوە دەگرێت, وە پاڵ بە تاکەوە دەنێت تا زیاتر هەوڵبدات, وە رەفتاری ئەرێنی ئەنجام بدات بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی ژیانی, وە دەسکەوتی زیاتر و باشتر بێت و سوود بە خۆی و کۆمەڵگاکەی بگەیەنێت) بۆ ئەم مەبەستەش داواکارین لە بەڕێزتان بە پێی ئەو شارەزاییەی هەتانە ڕای خۆتان دەربڕن سەبارەت بە گونجاوی و نەگونجاوی, هەموارکردن, زیادکردن یان کەم کردنەوەی هەر بڕگەیەك لە بڕگەکانی ئەم پێوەرە.

لەگەڵ ڕێزدا ......

سەرپەرشتیار	توێژەر:
د.کاظم زرار احمد	بەهار کاکە عزیز

تێبینی	نەگونجاوە	گونجاوە	بڕگە	ز
			هەوڵی تەواوکردنی کار و ئەرکەکانم دەدەم.	١
			بە چاکی هەول دەدەم ئەوەی لەسەر شانمە بە جێی بگەیێنم بە باشترین شێوە .	٢
			سەرکەوتن لە کارێك هانم دەدات بۆ ئە نجامدانی کارێکی قورستر.	٣
			بۆ تەواوکردنی کارەکانم پێویستیم بە هاندانی ئەوانی ترە.	٤
			هەست بە بێزاربوون دەکەم لە پاش ماوەیەکی کورت لە دەستپێکردنی کار.	٥
			تا کارەکەم ئەستەمتر بێت زیاتر سوور دەبم لە تەواوکردنی.	٦
			داهاتووم پشت دەبەستێت بە سەرکەوتن لە بەدەستهێنانی کاری بەنرخ.	٧
			سەرکەوتن لە هەموو حالەتەکان ئە نجامیکی لوژیکیە بۆ بەردەوامی تاك	٨
			بەردەوام دەبم لەسەر ڕێکخستنی هەموو کارەکانم کە پێی هەڵدەستم.	٩
			پێویستیم بە سەرکەوتن و پاڵنەرە بۆ هەوڵ و کۆششی زیاتر.	١٠
			واز لەو کارانە دێنم کە مێشکم ماندوو دەکات.	١١
			حەز بەوە دەکەم کە هەردەم بەرەو پێش بچم لەڕوی زانست و ڕۆشنبیری.	١٢
			من زۆربەی کات کارەکان دەکەم, پێش ئەوەی بەقوڵی بیری لێبکەمەوە.	١٣
			زۆر کاتم لی دەروات بی ئەوەی دەرسەکانم دوبارە بکەمەوە	١٤
			ئامانجەکانم مەودایان دورە و لەبیر و هزرم زۆر روون و ئاشکران.	١٥
			بەرپرسیاریەتییەکی تەواوی کارەکانم دەگرمە ئەستۆ.	١٦
			لەکاتی سەرقاڵیم هەست بە تێپەڕبوونی کات ناکەم.	١٧
			کار لەگەڵ سەرکەوتوان دەکەم هەرچەندە هاوڕێم نەبێت.	١٨
			حەزدەکەم خۆشەویست بم لەناو خەڵك وەك لەوەی سەرکەوتووبم.	١٩
			زۆربەی کاتەکانم لی دەروون بە سەیرکردنی تلفزیون و قسەکردن لە گەل هاوری	٢٠
			لێپێچینەوە لەخۆم دەکەم بۆ ئەو بڕە کارەی کە هەموو ڕۆژێك ئە نجامی دەدەم.	٢١
			من بەردەوام دەبم لەسەر ئەو بنەمایەی, کاری ئەمڕۆ بۆ سبەی بەجێ مەهێڵە.	٢٢
			دووردەکەومەوە لەو کارانەی بەرپرسیاریتی هەلدەگریت	٢٣
			کارە پیشەییەکان بێزارم دەکەن تا تەواویان دەکەم	٢٤
			سەرکەوتن بە بەختەوە بەندە نەوەک بە کار	٢٥
			زۆر بەی مامۆستا کانم پێیان وایە کەتوێژیەوە و راپۆرتەکانم مایەی رێکخەرن	٢٦
			گرنك نیە نمرەی باش بەدەست بین گرنگ ئەوەیە کارەکانم باش برۆن	٢٧
			هەمیشە گویرایەای ئەوانی ترم خۆم ناتوانم بریار بدەم	٢٨

پاشكۆی(2)

حكومەتی هەرێمی كوردستان

زانكۆی سەڵاحەدین/ هەولێر

كۆلێژی پەروەردە/بەشی پەروەردە و ڕێنمایی دەروونی

قۆناغی چوارەم/ پرۆژەی دەرچوون

ڕاپرسی شارەزایان بۆ گونجانی بڕگەكانی پێوەر

ماموستا .... بەرێز

سڵاورێز .....

توێژەر هەڵدەستێ بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەكی دەروونی بە ناونیشانی (پاڵنەری دەسكەوت و پەیوەندی بە پتەوی دەروونی لای كارمەندانی نوسینگەی خان و بەرە لەشاری هەولێر) بۆ ئەم مەبەستەش پێوەری (مخیمر,2006) بۆ (پتەوی دەروونی) دوای گونجاندنی لەگەل توێژینەوە كە لە (28) بڕگە پێكدێت, وەڵامەكانیش (هەمیشە بەسەرم جێبەجێ دەبێت, هەندێكجار بەسەرم جێبەجێ دەبێت, هەرگیز بەسەرم جێبەجێ نابێت) كە پتەوی دەروونی (توانای تاكە لە بەڕێوەبردن و وەڵامدانەوەی ڕووداوەكانی ژیانی و ئەو فشارانەی كە دێتە بەردەمی, وە ڕووبەڕووبونەوەی ئەو فشارانە و كۆنترۆڵكردن و گۆڕینیان بۆ بارێكی ئەرێنی) بۆ ئەم مەبەستەش داواكارین لە بەڕێزتان بە پێی ئەو شارەزاییەی كە هەتانە ڕای خۆتان دەرببڕن سەبارەت بە گونجاوی و نەگونجاوی, هەمواركردن, زیادكردن یان كەم كردنەوەی هەر بڕگەیەك لە بڕگەكانی ئەم پێوەرە.

لەگەڵ ڕێزدا ....

سەرپەرشتیار	**توێژەر:**
د.كاظم زرار احمد	**بەهار كاكە عزیز**

تیبینی	ناگونجیت	دەگونجیت	بڕگە	ژ
			هەوڵی تەواوکردنی کار و ئەرکەکانم دەدەم.	١
			بە چاکی هەول دەدەم ئەوەی لەسەر شانمە بە جێی بگەیێنم بە باشترین شێوە.	٢
			سەرکەوتن لە کارێك هانم دەدات بۆ ئە نجامدانی کارێکی قورستر.	٣
			بۆ تەواوکردنی کارەکانم پێویستیم بە هاندانی ئەوانی ترە.	٤
			هەست بە بێزاربوون دەکەم لە پاش ماوەیەکی کورت لە دەستپێکردنی کار.	٥
			تا کارەکەم ئەستەمتر بێت زیاتر سوور دەبم لە تەواوکردنی.	٦
			داهاتووم پشت دەبەستێت بە سەرکەوتن لە بەدەستهێنانی کاری بەنرخ.	٧
			بەردەوام دەبم لەسەر ڕێکخستنی هەموو کارەکانم کە پێی هەڵدەستم.	٨
			پێویستیم بە سەرکەوتن و پاڵنەرە بۆ هەوڵ و کۆششی زیاتر.	٩
			واز لەو کارانە دێنم کە مێشکم ماندوو دەکات.	١٠
			حەز بەوە دەکەم کە هەردەم بەرەو پێش بچم لەڕوی زانست و ڕۆشنبیری.	١١
			من زۆربەی کات کارەکان دەکەم, پێش ئەوەی بەقوڵی بیری لێبکەمەوە.	١٢
			ئامانجەکانم مەودایان دورە و لەبیر و هزرم زۆر روون و ئاشکران.	١٣
			بەرپرسیاریەتییەکی تەواوی کارەکانم دەگرمە ئەستۆ.	١٤
			لەکاتی سەرقاڵیم هەست بە تێپەڕبوونی کات ناکەم.	١٥
			کار لەگەڵ سەرکەوتوان دەکەم هەرچەندە هاوڕێم نەبێت.	١٦
			حەزدەکەم خۆشەویست بم لەناو خەڵك وەك لەوەی سەرکەوتووبم.	١٧
			لێپێچینەوە لەخۆم دەکەم بۆ ئەو برە کارەی کە هەموو ڕۆژێك ئە نجامی دەدەم.	١٨
			من بەردەوام دەبم لەسەر ئەو بنەمایەی, کاری ئەمڕۆ بۆ سبەی بەجێ مەهێڵە.	١٩
			زۆر بەی مامۆستا کانم پێیان وایە کەتوێژیەوە و راپۆرتەکانم مایەی رێکخەرن	٢٠
			کارە پیشەییەکان بێزارم دەکەن تا تەواویان دەکەم	٢١
			سەرکەوتن بە بەختەوە بەندە نەوەک بە کار	٢٢

پاشکۆی(3)

ناوی ئەو شارەزایانەی کە توێژەر پشتی پێ بەستوون بۆ ڕاستگۆیی پێوەرەکان

ژ	ناو و نازناوی زانستی	پسپۆڕیەتی	شوێنی کار کردن
١	پ.د. مؤيد إسماعيل چرچيس	کەسایەتی دروستی دەروونی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە- بەشی ڕێنمایی
٢	د.شەوبۆ شمس الدين سليمان	تێست و پێوان	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە- بەشی ڕێنمایی
٣	د.تانيا وصفي عبدالله	ڕێنمایی دەروونی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە- بەشی ڕێنمایی
٤	م.شاهێن خاليد رشيد	پێوان و هەڵسەنگاندن	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە- بەشی ڕێنمایی
٥	م.کارۆخ جەوهەر جلال	پەروەردەی تاییەت	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە – پەروەردەی تاییەت
٦	م.ی. جيلان صباح عبدالله	دروستی دەروونی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە- بەشی ڕێنمایی
٧	م.ی.ڕێبین رمضان صالح	پەروەردەی دەروونی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە- بەشی ڕێنمایی

پشکۆی ژمارە (4)

ناوی ئەو شارەزایانەی کە توێژەر پشتی پێ بەستوون بۆ ڕاستگۆیی وەرگێرانی هەردووک پیوەر

ناو و نازناوی زانستی	پسپۆڕیەتی	شوێنی کار کردن
م.شاهين خالد رشيد	پێوان و هەڵسەنگادن	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە- بەشی ڕێنمایی
م.شەنگ محمد أيوب	زمانی عربی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە – بەشی عربی
پ.د.هيمداد حسن بكر	زمانی کوردی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی پەروەردە – بەشی کوردی

پاشکۆی(5)

زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر

کۆلێژی پەروەردە – ڕێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی

قۆناغی چوارەم - توێژینەوەی دەرچوون (2022 – 2023)

بەڕێز.............

بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی توێژەر ئەم فۆرمە دەخاتە بەردەستی بەڕێزتان کەلەچەندین بڕگەوپرسیار پێك دێت,هەڵبژاردنی ڕاست یان هەڵە بۆپرسیارەکان نیە,وەك ئەم نمونەی خوارەوە

هەڵبژاردنی ڕاست تەنها بریتیە لەو بۆچوونەی کە بە ڕاشکاوی هەڵی دەبژێری تەنها بەمەبەستی زانستی بەکاردێت و پێویستی بە ناونوسین نیە.

تکایە بۆ هەریەکێك لە پرسیارەکان هەڵبژاردنێك دەستنیشان بکە بەدیاری کردنی نیشانەی (√)

لەگەڵ ڕێزدا..

بڕگە	هەمیشە	هەندێك جار	هەرگیز
خۆم بڕیارەکانم دەدەم و چاوەڕێی کەس ناکەم.	√		

زانیاری سەرەکی

ڕەگەز: نێر ☐ مێ ☐

سەرپەرشتیار: توێژەر :

د.کاظم زرار أحمد بەهار کاکە عزیز

هەرگیز	هەندێك جار	هەمیشە	برگە	ژ
			هەرچەند بەربەست هەبێت دەتوانم ئاما نجەکانم بەدی بێنم.	١
			خۆم بڕیارەکانم دەدەم و چاوەڕێی کەس ناکەم.	٢
			کاتێك پلانەکانم دادەنێم, دڵنیام لە جێبەجێ کردنیان.	٣
			زۆربەی کاتەکانی ژیانم لە چالاکی بێ سوود دەچێتە سەر.	٤
			بڕوام وایە کەوا ژیانم مانا و ئاما نجی هەیە و بۆی دەژیم.	٥
			من هەندێ بنەمام هەیە و پەیوەستم پێی و جێبەجێی دەکەم.	٦
			بیرکردنەوەم هانم دەدات کە بۆ لای شتێك بچم بیزانم کە ئێستا نایزانم	٧
			بڕوام وایە کە سەرنەکەوتن دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارێك کە لە خودی کەسەکەدایە.	٨
			بڕوام وایە ئەو شتانەی ڕوودەدەن لە دەرئە نجامی پلانەکانی خۆمە.	٩
			هاوکاری خەڵك دەکەم لە چارەسەرکردنی کێشەکانیان.	١٠
			بڕوام وایە ڕێکەوت و چانس ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە ژیانم.	١١
			دەسەڵاتم بەسەر کاروبارەکانی ژیانم هەیە.	١٢
			ژیانی هەڕەمەکیم هیچ گرنگی پێدانی تێدا نییە.	١٣
			کێشەکانم هێز و توانام بۆ زاڵبوون بەسەر بەرەنگاریەکانم لەناو دەبەن	١٤
			پێموایە کە تاك دەتوانێ ئایندەی خۆی بەخۆی بنیاد بنێت	١٥
			من کاریگەریم لاوازە لەسەر ئەو ڕووداوانەی بەسەرم دادێ.	١٦
			زۆر گرنگی دەدەم بەو شتانەی لە دەوروبەرم دەگوزەرێ.	١٧
			ژیانێکی جێگر و ئارام لای من ژیانێکی چێژ بەخشە.	١٨
			ژیان لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی تێیدایە شایستەی ژیان کردن نییە.	١٩
			پێم وایە دوور بون لەخەڵک دەست کەوتە	٢٠
			گرنگی دانمبەخۆم وام لێ ناکەن کە واز لەهەلی بیرکردنەوە لە شتی دیکە بێنم	٢١
			گرنگی دانمبەخۆم وام لێ ناکەن کە واز لەهەلی بیرکردنەوە لە شتی دیکە بێنم	٢٢

پاشكۆی(6)

زانكۆی سەلاحەدین-هەولێر

كۆلێژی پەروەردە – ڕێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی

قۆناغی چوارەم - توێژینەوەی دەرچوون (2022 – 2023)

بەڕێز.............

بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەكی زانستی توێژەر ئەم فۆرمە دەخاتە بەردەستی بەڕێزتان كەلەچەندین بڕگەوپرسیار پێك دێت,هەڵبژاردنی ڕاست یان هەڵە بۆپرسیارەكان نیە,وەك ئەم نمونەی خـــوارەوە

هەڵبژاردنی ڕاست تەنها بریتیە لەو بۆچوونەی كە بە ڕاشكاوی هەڵی دەبژێری تەنها بەمەبەستی زانستی بەكاردێت و پێویستی بە ناونوسین نیە.

تكایە بۆ هەریەكێك لە پرسیارەكان هەڵبژاردنێك دەستنیشان بكە بەدیاری كردنی نیشانەی (√)

لەگەڵ ڕێزدا..

بڕگە	هەمیشە	زۆرجار	هەندێ جار	بەدەگمەن	هەرگیز
هەوڵی تەواوكردنی كار و ئەركەكانم دەدەم.		√			

زانیاری سەرەكی

ڕەگەز: نێر ☐ مێ ☐

سەرپەرشتیار: **توێژەر :**

د.كاظم زرار أحمد **بەهار كاكە عزیز**

ژ	بڕگە	هەمیشە	زۆر	ناوەند	کەم	هەرگیز
١	هەوڵی تەواوکردنی کار و ئەرکەکانم دەدەم.					
٢	بە چاکی هەول دەدەم ئەوەی لەسەر شانمە بە جێی بگەێنم بە باشترین شێوە.					
٣	سەرکەوتن لە کارێك هانم دەدات بۆ ئە نجامدانی کارێکی قورستر.					
٤	بۆ تەواوکردنی کارەکانم پێویستیم بە هاندانی ئەوانی ترە.					
٥	هەست بە بێزاربوون دەکەم لە پاش ماوەیەکی کورت لە دەستپێکردنی کار.					
٦	تا کارەکەم ئەستەمتر بێت زیاتر سوور دەبم لە تەواوکردنی.					
٧	داهاتووم پشت دەبەستێت بە سەرکەوتن لە بەدەستهێنانی کاری بەنرخ.					
٨	بەردەوام دەبم لەسەر ڕێکخستنی هەموو کارەکانم کە پێی هەڵدەستم.					
٩	پێویستیم بە سەرکەوتن و پاڵنەرە بۆ هەوڵ و کۆششی زیاتر.					
١٠	واز لەو کارانە دێنم کە مێشکم ماندوو دەکات.					
١١	حەز بەوە دەکەم کە هەردەم بەرەو پێش بچم لەڕوی زانست و ڕۆشنبیری.					
١٢	من زۆربەی کات کارەکان دەکەم, پێش ئەوەی بەقوڵی بیری لێبکەمەوە.					
١٣	ئامانجەکانم مەودایان دورە و لەبیر و هزرم زۆر روون و ئاشکران.					
١٤	بەرپرسیاریەتییەکی تەواوی کارەکانم دەگرمە ئەستۆ.					
١٥	لەکاتی سەرقاڵیم هەست بە تێپەڕبوونی کات ناکەم.					
١٦	کار لەگەڵ سەرکەوتوان دەکەم هەرچەندە هاوڕێم نەبێت.					
١٧	حەزدەکەم خۆشەویست بم لەناو خەڵك وەك لەوەی سەرکەوتووبم.					
١٨	لێپێچینەوە لەخۆم دەکەم بۆ ئەو بڕە کارەی کە هەموو ڕۆژێك ئە نجامی دەدەم.					
١٩	من بەردەوام دەبم لەسەر ئەو بنەمایەی, کاری ئەمڕۆ بۆ سبەی بەجێ مەهێڵە.					
٢٠	زۆر بەی مامۆستا کانم پێیان وایە کەتوێژیەوە و راپۆرتەکانم مایەی ڕێکخەرن					
٢١	کارە پیشەییەکان بێزارم دەکەن تا تەواویان دەکەم					
٢٢	سەرکەوتن بە بەختەوە بەندە نەوەک بە کار					