

حکومەتی هەریمی کوردستان / عێراق  
وەزارەتی خوێندنی باڵاو توێژینهوهی زانستی  
زانکۆی صلاح الدین کۆلیژی پەرۆرده  
بەشی رێنمایی پەرۆردهیی و دەروونی



هیزی خود و پهیهندی به دلهر اوکیی تاقیکردنهوه لای قوتابییانی قوناغی شهشهمی ئامادهیی له پارێزگای  
ههولێر

توێژەر

پهوهز أحمد خورشید

سهپر شتیاری

د.کاسم زرار أحمد

ئهم توێژینهوهیه پیشکەش کراوه به بەشی رێنمایی پەرۆردهیی و دەروونی ، کۆلیژی پەرۆرده زانکۆی  
صلاح الدین ، وهک بەشیک له پێداویستیهکانی به دهستهینانی بروانامهی بهکالۆریۆس له رێنمایی دهروونی

٢٧٢٣ کوردی

١٤٤٤ کۆچی

٢٠٢٣ زایینی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ))

سوره يوسف/الايه-76

• ہممو ئندامانی خیزانہکم کہ ہمیشہ پآپشتم بون لهہممو لایہنیکہوہ نا گہیشتووم بہم ئاستہ.  
• ہممو ئہو مامؤستایانہی لهہممو قؤناغہکانی خویندن گہر بہ وشہیہکیش بی فیریان کردوین.  
• ئہوانہی زانست دہکنہ پیوہر له پیناو خزمہت کردنی مرؤقابہتی.

تویژہر



پهسندکردنی توڙينهوى بهردهست به ناونيشانى ( هيزى خود و پهيوهندی به دلراوکیى تاقیکردنموه لای قوتابیانى  
قوناغى شهشه مى نامادهی ) پیشکش کراوه له لایهن قوتابى توڙهر (رهمز أحمد خورشید) نامادهکراوه له ژیر سرپرشتى  
من له بهشى رینمایى و پهرومدهى دهرونى-کولڼزى پهرومده-زانکوى سه لاهمدین-هولیر وهک بهشنيک له  
پیداويستیهکانى بروانامهى بهکالوریوس رینمایى وپهرومدهى دهرونى.



واژو

سرپرشتیار: د.کازم زرار أحمد

## برياری لیژنه‌ی گفتوگو

ئیمه وەك ئەندامانی لیژنه‌ی گفتوگو له خوار موه واژوو ده‌كه‌ین كه هه‌ستاوین به‌ خویندنه‌وه‌ی ئەم توێژینه‌وه‌یییه‌ به‌ ناو‌نیشانی (هیزی خود و په‌یوه‌ندی به‌ دلهر او‌كیی تاقی‌کردنه‌وه‌ لای قوتابیان‌ی قوناغ‌ی شه‌شه‌می ئاماده‌یی) پێش‌كەش‌ كراوه‌ له‌لایهن قوتابی توێژه‌ر (ره‌وه‌ز أحمد خورشید) زان‌كۆی سه‌لاحه‌دین هه‌ولێر كۆلیژی په‌روه‌رده‌-به‌شی رێنمایی په‌روه‌رده‌ی ده‌رونی. وه‌ گفتوگو‌مان له‌گه‌ڵ توێژه‌ران له‌سه‌ر پێكهاته‌وه‌ ناوه‌رۆکی ئەم توێژینه‌وه‌یییه‌ كرد پێش‌نیار ده‌كه‌ین ئەم توێژینه‌وه‌یییه‌ وه‌ر‌بگیریت بۆ به‌ ده‌سته‌پێانی پله‌ی به‌كالۆریۆس به‌شی رێنمایی په‌روه‌رده‌ی ده‌رونی.

واژوو:

ناو:

ئەندام:

واژوو:

ناو:

ئەندام:

واژوو:

د.محمد محی‌الدین صادق

واژوو:

د.كازم زرار احمد

ئىرستى ناۋەرۈك

لائىقە	بابەتتەكان	ذ
ا	ئايەت	۱
ب	ئىشكەش كىردن	۲
ج	سوئاس و ئىزانىن	۳
د	برىارى سەرتەشتىيار	۴
ه	برىارى لىدنى پىفتوئۇ	۵
و	ئىرستى ناۋەرۈك	۶
۱	بەشى يەكەم/ ضوار ضىۋەى طشتى تويىدنىقە	۷
۲	كىشەى تويىدنىقە	۸
3-2	طرنطى تويىدنىقە	۹
4	ئامانجى تويىدنىقە	۱۰
5	سنورى تويىدنىقە	۱۱
6-5	ئىناسەكردى زاراۋەكان	۱۲
6	بەشى دوۋەم/ ضوار ضىۋەى تىۋرى و تويىدنىقەكانى ئىشوو	۱۳
12-7	ضوار ضىۋەى تىۋرى ھىزى خود	۱۴
15-13	تويىدنىقەى ئىشوو ھىزى خود	۱۵
15-10	تويىدنىقەكانى ئىشوو	۱۶
17	بەشى سىيەم	۱۷
18	مىئۇدى تويىدنىقە	۱۸
18	كۇمەلطاي تويىدنىقە	۱۹
18	نمۇنەى تويىدنىقە	۲۰
20-19	ئامرازەكانى تويىدنىقە	۲۱
21	راستطوى ئىۋەر	۲۲
22	راستطوى ۋەرتىران	۲۳
23-22	جىطىرى ئىۋەر	۲۴
23	جىبەجىكردى ئىۋانەكە	۲۵
25-24	ئامرازى ئامارى	۲۶
26	بەشى ضوارەم/ خستى روى ئەنجامەكان و طفتوئۇكردىيان	۲۷
27	خستى روى ئەنجامەكانى تويىدنىقە و شىكردىقەىيان	۲۸
31	راستاردەكان	۲۹
32	ئىشنىيازەكان	۳۰
33	سەرضاوەكان	۳۱
34	ئىرستى خستەكان	۳۲
35	خستى نمۇنەى تويىدنىقە	۳۳
36	خستى (1) راي شارەزايان بۇ مانقە و لادانى برطەكانى ھىزى خود	۳۴
37	خستى (2) راي شارەزايان بۇ مانقە و لادانى برطەكانى ئىۋەرى دلئراوكىي تاقىكردىقە	۳۵
39-38	خستى (3) راستطوى ئىۋەر	۳۶
40	خستى (4) راستطوى ۋەرتىران	۳۷
41	خستى (5) زانىنى ئاستى ھىزى خود لاي نمۇنەى تويىدنىقەكە دقردەخات	۳۸
42	خستى (6) زانىنى ئىۋەندى نىۋان طۇراۋەكانى ھىزى خود و دلئراوكىي تاقىكردىقە	

بهشی یهکهم

کیشهی توئینهوه

گرینگی توئینهوه

ئامانجی توئینهوه

دیاریکردنی زاراوهکان



## یهکهم :- کیشهی توژیینهوه

دلهر اوکی باریکی ههچونیه که زۆر بهی تاکهکانی کۆمهلگا توشی دهن بهتاییهتی قوتابیان کاتیک دهچنه هۆلی تاقیکردنهوه یان له کاتی ئهجامدانی تاقیکردنهوه یان پێش ئهجامدانی تاقیکردنهوه ئهوا توشی دلهر اوکی دهن ئهوش وادهکات رووبهرووی ترس بیهتهوه که ئایا وهلامهکه راست بیت یان ههله ، ئاساییه مرۆف توژیک دلهر اوکی ههبیت له کاتی تاقیکردنهوه بو ئهوهی بهباشی خۆی ئاماده بکات لهکاتی تاقیکردنهوهکان وه وهلامی راست ههلبژێریت له کاتی تاقیکردنهوه وه به جوانی تهکیز بخاته سهه تاقیکردنهوهکانی رهنگه نهبوونی دلهر اوکیش بیهته هۆی ئههمالی و گرنگی نهدان به تاقیکردنهوهکان بهلام ئاستی زۆری دلهر اوکی که خۆی ئهوه کیشهکهیه کهوا له مرۆف دهکات نهتوانی تاقیکردنهوهکانی به باشی ئهجام بدات وه نهتوانی به باشی وهلامی پرسیارهکان بداتهوه واتا بههۆی دلهر اوکیوه توانایی خویندن لهدهست دهکات که بهپیی ئاماری ریکخراوی تهندرووستی جیهانی %۳.۶ کس کیشهی دلهر اوکیان ههیه که دهکاته نزیکهی ۲۶۴ ملیۆن کس لهسهه ئاستی جیهان بهپیی سایتی (therecoveryvillage) که ئهوش دهبیهته هۆی راپرسی و ترس له کاتی تاقیکردنهوه دروست دهبیت کهوا له کهسهکه دهکات متمانهی بهخۆی نهبیت پشت بهدهروبههکهی بهسهنتیت بو ئهجامدانی تاقیکردنهوه واتا خیزانهکهی یاخود کهسهه نزیکهکانی بویه پرسیارهکه لیرهده ئهوهیه تاک چۆن دهتوانیت ئهوهنده دلهر اوکی و راپرسی نهبیت له کاتی تاقیکردنهوه ؟ کهئهوش دهگهریتهوه بو خودی کهسهکه واتا بهپیی پیناسهی هانسن و مینارد(واتا چۆنیتهی بینینی کهسهکه بو خودی نرخ و ئامانج و هیزی خۆی وهلاوازی و بیرکردنهوه و کارهکانی ) ( الالوسی، ۱۹۹۰، لا: ۳۵). واتا چهنده خودیکی بههیزی ههیه بو ئهوهی بتوانیت بریاری داهاتووی خۆی بدات و متمانهی بهخۆی بیت وه ههروهها پهروهدهی خیزان رۆلی ههیه کهوا چۆن له مندالیهوه رای دههینین بو ئهوهی بریار لهسهه ههندیک شتی خۆی بدات بو ئهوهی بتوانیت بریار لهسهه ئهوه بدات چۆن بخوینیت و ئهوه دلهر اوکیهه کهم بکاتهوه له کاتی تاقیکردنهوه که رۆجهرز پیی وایه (تاکهکان بوونههریکی هوشیارو ژیرن و بهپیی درککردنیک بهئاگا بو خودی خویان و جیهانی راستهقینهیان رهفتار دهکن) توژیهر تیبینی ئهوهی کردوه له کۆمهلگاکهی خۆمان کهوا چۆن له مندالیهوه بریار لهسهه داهاتوومان دهدری که زۆرجار به مندالهکهمان دهلبین دکتوری داهاتوو یاخود ئههنازیاری داهاتوو له جیاتی ئهوهی وایان لی بکهین خویان بهپیی ههرو ئارهزووی خویان بریار بدن بویه من وهکو توژیهر بهگرینگم زانی که ههلبستم به ئهجامدانی توژیینهوهیه که لهسهه هیزی خودی پهیههندی به دلهر اوکی تاقیکردنهوه لای قوتابیان که ئایا گهنج تاجهند دهتوانیت دلهر اوکی کهم بکاتهوه و متمانه دروست بکات و زال بیت بهسهه دلهر اوکیانی که دهبیهته ئاستهنگ لهبهردم بهدهست هینانی نهرهه بهرزو که رۆژانه دوچاری دهبیهتهوه له ژانی.

دووهم:- گرینگی توژیینهوه

هیزی خود له ریگی مامهلهکردن لهگهلهیدا و به کردهوهکانی بهسهه خود دهردهکهویت و ئاسان نییه ئهم هیزه بهدهست بهینیت و قورسیت نابیت ، پپووستی به بویری ههیه له توهه بو ئهوهی خۆت بگوریت بو باشتر و دهتوانیت بهرزی بکهیتهوه و بیسهپینیت بهسهه ئهوانی تر دا کهسایهتی و چۆنیتهی خۆشووستنی کهسانی تر.

هیزی خود لهسهه بنههای (عهقل و شیوازی بیرکردنهوه) و وهک تیزبوونی زیرمکی و خیرایی وریایی و بههیزی مشت و مر و قایلکردن و پپشکهشکردن و بههیزی له دهرئهجامه دروستهکان و هیزی یادهوهری و شیوازی قوولی دانهنیشیت ئهگهر دانیشت هیزی خود خاوهنهکهی له پشت دهنگوی پروکشی ناهیلنیهوه و پابهندی مهزههبی نییه ، بهلکو شتهکان به باشی و به وریایی و باش دهخوینتهوه و تاقی دهکاتهوه و راست له ههلهوه ههلهسهنگینیت و ههه مهسهلهیهک و کیشه و گرفتیک دهچوسینتهوه، هههچهنده قورس و ئالوز بیت، به ههچ شیوهیهک له ههچ شتیک نادرهوشیتهوه و تا ئهوه رادهیهی که خۆلادان له ههه کیشمهکیشیک کهروبهرووی دهبیهتهوه ههه چهند گهوره بیت ئهوهببگومان دهسهلاتی تاییهتی و ئامادهبوونی ههیه (حسین ، 2015 ، لا 54 )

هیزی خود خاوهنهکهی ئازاد دهکات و ههچ ئامۆزگارییهکی ههله بهرپوه نابات که کاریگهری لهسهه کهسانی تر ههبیت بهلام ههه چاکی و بهخشین و گفتوگو و ئاسانه بهلام لاواز نهبیت لهبهردم ههه بریاریک که نژی ئهوه دهرکراوه که

بهی گفوتگو و قناعت جیبهجی دهکات نهگهر ههست بکات نهو بریاره ی بریاره کسایهتی بههیزه ، کسانه خاوهن هیزی خود ههمیشه سمرکردهیهکی کاریگهره به بهراورد لهگهل کسانه تردا و بهرپرسیاریتی دهگریته نهستو و ههر چند درک و ئالوز بیت و هیزی کسایهتیش مانای بههیزی جهسته و ماسولکهکان نیبه بهلکو هیزی بیرکردنهوه و عهقله و وشه و بوچونهکانی بههیز و قناعت هیزی خود له ژینگهی هاورییتهی و بهریوهبردندا گرنهگه - وهک بهریوهبردنی کارگه و کومپانیاکان و کاری تیمی به گشتی و هیزی کسایهتی له پیشهیی نووسهران و کاری روظنامهوانیدا زور گرنهگه و جگه لهوهی دهبیت کهسهکه سهرنجراکتشی ههبیت که له هیزی خودی خوئی دهبینن ، کسانیک خوئیان بهنامانجی بهرز دادهنن بهلام کاتیک دهست دهکن بهکارکردن بو جیبهجیکردنیان و گهیشتنیان سهرسامن بهو ههول و کوششه زورهی که سهرکهوتن پیویستی پییتهی و تووشی شوک و تهملهی دهکن و چارهسهریان لاواز دهکن و نامانجهکانیان جیدههیلن لهکار (الطیب، 1996، 157) .

له توژیینهوهیهکی هانسلی (HUNSLEY، 1987) ههولیدا پیوهندی نیوان ههرهیک له متمانه بهخوود ههوهها دلهر اوکیی تاقیکردنهوهکان روون بکاتهوه. که باسی پیوهندی له نیوان دلهر اوکیی تاقیکردنهوهکان و پرۆسه مهعریفیهکان لای قوتابیانی زانکو دهکرهوتتوه که قوتابیانی زانکو خالی بهرزیان تومارکردوهه له بهر بوونی بیروکهی نهرینی و ههوهها نهبوونی متمانهی تهواو نههمش دههههجامی نهو تهنگهژیه دهرونییهی لهناوی ژیاون لهم قوناغه.

ههوهها له توژیینهوهی کروکیر و شمیت له سالی (1987) کاتیک دهکرهوت که خویندکاران له تاقیکردنهوهکهدا تووشی دلهر اوکییهکی زور بوون نهوان نهرهی کهمتریان وهرگرتوهه به بهراورد لهگهل نهو خویندکارانهی که دلهر اوکییان لهسهر تاقیکردنهوهکه (CROCKER & SCHMITT, 1987)

## سپیهه:- نامانجی توژیینهوه

۱ زانینی ئاستی هیزی خود لای قوتابیانی قوناغی شهشهم

۲ زانینی جیاوازی هیزی خود لای قوتابیانی قوناغی شهش به پیی گورای (نیرو می)

۳ زانینی ئاستی دلهر اوکیی تاقیکردنهوه لای لای قوتابیانی قوناغی شهش

۴ زانینی جیاوازی دلهر اوکیی تاقیکردنهوه لای قوتابیانی قوناغی شهش به پیی گورای (نیرو می)

۵ زانینی پیوهندی هیزی خود به دلهر اوکیی تاقیکردنهوه لای قوتابیانی قوناغی شهش

سنوری توژیینهوه:

سنوری توژیینهوه بریتیه له قوتابیانی قوناغی شهشهمی نامادهیی له ههر دوو رهگهزی نیرو می له قوتابخانهکانی پاریزگای ههولیر بو سالی 2022-2023 .

## چوارهه:- دیاریکردنی زاراهکان

### 1-هیزی خود

### أ-پیناسهی خود

ههندیک له دهروونناسان کومهلیک پیناسهی هیزی خود پیشکش کردوه، لهوانه:

1- پیناسه‌ی بارون 1953: توانای پروبووونوه‌ی کیشه‌کانی ژیانه به شیوه‌یه‌کی کارا و بی بوونی پالپه‌ستوله‌سەر تاک

له‌ده‌ستدانی متمانه به‌خۆی به‌ئینی له‌ده‌ستدانی ئامیری کیشی سۆزداری و بیخه‌وی له بیرکردنه‌وه‌دا ( علاء الدین کفافی ، 1987 ، لا: 57 )

2- فەرجه ته‌ها: له ئینسایکلۆپیدیای ده‌رووناسی و ده‌رووناسیدا پیناسه‌ی ده‌کات، وه‌ک توانای که‌سێک بو به‌دییه‌نایی گونجان و ئه‌مه‌ش ئاماژه به‌ ته‌ندروستی ده‌روونی و کارامه‌یی خودی ده‌کات له چاره‌سه‌رکردنی ناکوکیه‌ که‌سییه‌کانی و مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ ئه‌وان و سه‌لامه‌تی. ( فرجه طه ، 1993 ، لا: 370 )

3- فاديله نهرج: رۆلێکی کاریگه‌ر له‌ گه‌شه‌ی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی تاکدا، هیزی خودی ئاماژه به‌ گونجان له‌گه‌ڵ خودی خۆی و له‌گه‌ڵ کۆمه‌لگا ده‌کات و هیزی خودی خۆی له‌ توانای تاک. ( فاديله نهرج ، 2018 ، لا: 25 )

4- رۆجه‌رز گرنگی‌کی زۆری به‌ خود داوه له‌ بیردۆزه‌که‌ی که‌ پیناسه‌ی خود ده‌کات " خود بریتیه‌ له‌

نمونه‌یه‌کی ریکخراو له‌ په‌ی بردنه‌کانی مرۆف، بریتیه‌ له‌ وه‌ به‌شه‌ی گۆره‌پانی دیارده‌ییانه که‌ تاک به‌

چه‌مه‌که‌کانی خود و من و خۆ ده‌ریان ئه‌برئ ت" (شاملو، 2019 ، لا: 201 )

5- دی یونگ ئاماژه به‌چه‌مکی خود ده‌دات "خود هیزی‌که که‌ ته‌واوی سیسته‌مه‌کانی که‌سایه‌تی پیکه‌وه ده‌به‌ستیت ده‌یانپارێزیت و ده‌بیته‌ هۆی یه‌کیتی و جیگیریه‌ که‌سایه‌تی و هاوسه‌نگی" (شاملو، 2019 ، لا: 70 )

پیناسه‌ی تیۆری هه‌وه‌کو مقبل ئاماژه‌ی پنده‌دات " هیزی خود: توانای پروبووونوه‌و قبولکردنی واقیع توانای به‌کاره‌ینانی توانستی- مه‌عرفی و سۆزداری و ره‌فتاری خۆیه‌تی له‌ مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ واقیعدا" (مقبل، 2010 ، لا: 6 )

پیناسه‌ی کرداری : بریتیه‌ له‌ کۆی ئه‌و نمرانه‌ی که‌ قوتابی به‌ ده‌ستی دینیت له‌ ریی وه‌لامدانوه‌ی بره‌گه‌کانی

په‌وه‌ری هیزی خود که‌ به‌کاره‌ینراوه‌ له‌ لایه‌ن توێژه‌ره‌وه

## ب دلهر اوکی تاقیکردنه‌وه

دلهر اوکی تاقیکردنه‌وه: بریتیه‌ له‌ تیکه‌له‌یه‌ک له‌ نیشانه‌کانی فیزیۆلۆجی بو ده‌رخستنی فشار و نیشانه‌ جه‌سته‌یه‌یه‌کان له‌گه‌ڵ دلهر اوکی ترس، ترس له‌ شکست و ئه‌و کاره‌ساتانه‌ی که‌ پیش یان له‌ کاتی حاله‌ته‌کانی تاقیکردنه‌وه‌دا روو ده‌ده‌ن.

- دلهر اوکی ئه‌دلهر " واده‌بینیت که‌ دلهر اوکی ده‌روونی بنچینه‌که‌ی ده‌گه‌رێته‌وه بو قوناغی یه‌که‌می مندالی

مرۆف هه‌ست به‌و که‌موکۆریانه ده‌کات که‌له ئه‌نجامی هه‌ست نه‌کردن به‌ پاراستن بوی دروست ده‌بی" (فه‌می ، 1971 ، لا 320 )

- ئه‌کره‌م - (2021) ده‌لێت " دلهر اوکی تاقیکردنه‌وه : دلهر اوکی هه‌لسوکه‌وتیه‌که به‌هۆی نادانیایی له‌ نیوان بریاره‌کان و نه‌بوونی توانای بریاردانوه دروست ده‌بیته‌ که‌ هۆکاره‌که‌ی کرداری هه‌لسه‌نگاندنی جیگرمه‌وه‌کان و هه‌لبژاردنیانه ئه‌مه به‌ چالاکیه‌که‌ داده‌نریت بو چاره‌سه‌رکردنی کیشه‌کان و سه‌رده‌کیشیت بو چاره‌سه‌ری لۆجیکانه‌ت " (ئه‌کره‌م، 2021 ، لا 1 )

سبیلبرجر: له‌ نائاسوده‌یی و هه‌ست پیکه‌هاتوه، هه‌ندیک جار پێی ده‌وتریت دلهر اوکی ده‌ستکه‌وت، جوړیک له‌ دلهر اوکی ده‌ولت که‌ په‌یوه‌ندی به‌ حاله‌ته‌کانی تاقیکردنه‌وه هه‌یه. (سبیلبرجر، 1980، لا: 76)

پیناسه‌ی تیۆری هه‌روه‌ک دوسیک ئاماژه‌ی پیداه‌ بریتیه‌ له‌ : دلهر اوکی تاقیکردنه‌وه وه‌ک هه‌ستیه‌کی ناخۆش یان له‌گه‌ڵ ده‌رکه‌وته فیزیایی و ره‌فتارییه‌کانی دیاریکراودا بیت ئه‌م حاله‌ته‌ سۆزدارییه له‌ لایه‌ن تاکه‌وه له‌ تاقیکردنه‌وه‌ی فه‌رمی و حاله‌تی تری هه‌لسه‌نگاندندا ئه‌زمون ده‌کریت. (دوسیک، 1980، لا: 80)

بەشى دووھم

تەوھرى يەكەم : چوارچىۋەى تيۇرى

- كورتەيەك لەسەر ھىزى خود

- بىردۆزەكانى تايبەت بە ھىزى خود

- پوختەيەك تايبەت بە دلەر اوڭى تاقىكردنەوھ

- بىردۆزەكانى تايبەت بە دلەر اوڭى

تەوھرى دووھم : تويژىنەوھكانى پىشوو تايبەت بە ھىزى خود و دلەر اوڭى تاقىكردنەوھ

تەوھرى يەكەم:

يەكەم: چوارچىۋە تىۋرى ھىزى خود

يەكەم: چەمكى ھىزى خود

مىرۇقبوون بىرىتىيە لە خودى ھىر تاكىك و وابەستەيى بە خۆى ھىر بۆيە تا ئىستا مانەومان بە ئىنسان پەيوەستە بە مانى ئەم خودەى لەو ساتە ومختەى دىتە وجود گەشە دەكا تاوھكو سىر دەنئىتەوہ ئەوہ خۆمانىن خودەكانى خۆمان دروست دەكەين و ھىر خۆشمانىن لە ژىر كاريگەرى كارتىكەرەكانى دەوروبەر پەرەى پىدەدەين و دەپپاريزىن، ئەو خودە لە فۆرمى جوانى ئىمەى مىرۇقا بووہ بەو ئىنسانەى لە ھەرچى بوونەوہرى دىكەى گەردوون ھەيە جىايە و ئەم يەكديگر تەنە جەستەيى و رۇحيە خەسلەتى بآلابوونى داوہتى، خودى ھۆشيار ئەم چەمكە زۆرگشتگىرە و بەر لەوہى تاك بگاتە ئەم دۆخى ھۆشيارىيە ئاسايىيە بەم ويستگە دەروونيانەدا تىپەرى لەوانەش :

• تىگەشتن لە خود Self-Concept

• ھەلسەنگاندنى خود Self-Evolution

• وەسفىردنى خود Self-Description

• رىزگرتنى خود Self-Respect

• قەدرى خۆزانىن Self Esteem

تاك كە مانايى ھەموو ئەمانەى زانى و توانى لە پىرسىار لەسىر يەك بەيەكيان وەلامى پىراو پىرى ھەبى، ئەوا ھۆشيارى دەربارەى خۆيى ھەيە و ئاگاي لە خۆيەتى لە ھىر ھەلوئىستىكى دەركەيى بەرامبەر بە خۆيى و لە ھىر ھەلوئىستىكى خۆشى بەرامبەر دەروہ، ھەلوئىستەكانى بەرامبەر دەروہ ھەروەك ئىگۆر كۆن" لە كىتەبى (ھۆشيارى خود) ..... لىكۆلئىنەوہ يەك لەسىر گەشەكردنى كەسەتتى باسى دەكا دەچنە پآل خودىك كە ناوى خودى پەرچەكردارىيە واتە خودىك ھەمىشە نامادەيە لە بەرامبەر و وروژىنەرەكانى ژىنگە و دەروہى تاكەكە وەلامى ھەبىت و ھەلوئىستى خۆى بەيانكات، ئەم خودەى كە لاي خۆيەوہ رايەلەى پەيوەندىيەكانى لەگەل دەروہ دەبەستى، ھىر لاي خۆشىيەوہ بىرپار لەسىر دەركردنى مەوجوداتەكانى دەروہ دەردەچى ئەم خودە ھۆشيارە لاي خۆيەوہ سەنتەرىكە، مەكۆى ھىزىكە لە بەرامبەر پىدا ھەرچى تاك ھەيە دەبى وەك ئەو بى ئەم تايپە لە مىرۇف ھەرچى ھاوكىشەكانى مىرۇقبوونى كلاسىك و ھەرچى شىۋازەكانى بە كۆمەلايەتتىبوون ھەيە بە شىۋەى تر وىنە دەكىشئىتەوہ لەم تابلۇ نوئىيەى مىرۇقبووندا تاكبوون دەبى بە ناوئىشانى سەرەكى و ھاوواتاكانى ئەم چەمكەش بىرىتى دەبن لە (خودى بە ئاگا) و (خودى ھۆشيار) و (خودى ئازا) بە ماناي ئەو خودەى بەر لە ھىر شتەك لە خۆى بە

ئاگايە ھۆشيارە بەخودى خۇبى لەو حالەشدا تاك ئازادە بە ماناى پر بە پىستى وشەكەو ھەرچى ئازادىبەكانى دىكە ھەن لەمەو ھە سەرچاوە دەگرن (ھوسىن، ۲۰۱۵، لا: ۱۴۶)

زۆر لە زاناىان و دەروونناسان خودو ھىزى خوديان شىكردۆتەو لەبەر گىرنگى ئەم چەمكە و مانا نووەرۆكە زلەكەى، بۆيە لە زۆرى تيۆرى جياوازيان خستوتە روو بۆ ئەو ھى ئاشنامان بکەن و تىگەيشتەنمان دەولەمەنتر بکەن بۆ خودو ھىزى خود، ھەروەك لەم تيۆرانە ئاماژەيان پىكرارە

### 1- شىكارى دەروونى ، كارل يۆنگ :

يۆنگ لەنوسىنە سەرەتايىبەكانى خۆى (خودى) لە گەل تەواوى كەسايەتى يان دەروون ھاومانە ئەزانى، لەبەر ئەو لە دواى خستتە رووى چەمكى نەتەو ھى و نەژادى ئەركى تايبەكان و روآيان لە كەسايەتى (خودى) وەك شىو ھى يەكئىتى سىفەتەكانى كەسايەتى ناساندو ھە، (خود) سەنتەرو سنورى كەسايەتە كە تەواوى سىستەم و تايبەتەندىبەكانى تر بە دەورى دا كۆنەبەنەو (خود) ھىزىكە كە تەواوى سىستەمەكانى كەسايەتى پىكەو ئەبەستىت و ئەيانپاريزىت و ئەبەتتە ھى (يەكئىتى) و (جىگىرى كەسايەتى) و (ھاوسەنگى) و (گەيشتن بە خود)، واتە گەشتى كەسايەتە بە يەكئىتى يەكى كامل، وە ئەمەش ئامانجىكە كە ھەموو مرۆفايەتى بۆ گەيشتن پىي ھەول ئەدەن بەلام زۆر بە كەمى دەستيان پىي ئەگا ت. (شاملو، ۲۰۱۹، لا: ۷۰)

### 2- تيۆرى خود لە شىكارى دەروونى ، ھانز كھوت:

(ھانز كھوت) لە و باو ھەدا بوو كە (بابەتى خود) لە مندالى و لە پەيوەندى لەگەل داىك دا دروست ئەبەتت، بابەتى خود برىتى يە لە چەندىن كەسى تر كە مندال ئەوانىش بەبەشنىك لە (خودىيىتى) خۆى ئەژمار ئەكات، و ئەوان لە جياتى كەسى سەر بەخۆ بە بەشنىك لە خۆى ئەزانىت ئەم چەمكە ، بەتايبەتى لەگەل داىكدا شكلى وەر ئەگرىت، (بابەتى خود) بە دوو شىو ھى روو ئەدات، يەكئىك (بابەتى خودى ئاوينەى) كە تىايدا مندال چاوەرپىيە داىكى ھەستى بە توانايى و ساغى، خۆگەرە بىنى و تايبەتەندى بوونى ئەو پەرە پى بەدات، جۆرەكەى تر (بابەتى خودى ئايدىالى) يە كە لە قوناغى گەشە كەمىك درەنگتر دەر ئەكەوتت، واتە كاتىك داىكى رپى ئەدات تا مندال داىكەكە بە كەسىكى بەھىزو بە توانا ئارام بزانىت، بە پرواى مندالەكە (بابەتى خودى ئايدىالى) مۆدىلنىك لە كامل بوون ، (كھوت) لەو باو ھەدا بوو كە پەيوەندى تەندروستى مندال لەگەل (بابەتى خودى ساغ) پەيوەستە بە (خودى ناوەكى دوو جەمسەرى) كە سى پىكەتەى سەرەكى ھەيە

1- شوين وىستە ناوكىبەكان كە برىتىن لە مەيل و خوازىارىيە بە دەست ھىنراو ھەكانى مندال بۆ ھىزو - سەر كەوتن كە ئەوانە لە داىكىدا وەكو ئاوينەپەك ئەداتەو ھ

2- ئايدىالىيە ناو ھەكەكان كە برىتىن لەو ھىزو وىناكردنە ئايدىالىيانە كە لە ھىزو خۆشەويستىبەكانى داىك لە - مندالەكە دا دروست ئەين

3- تواناكان و كارامەيىيە بنەمايىبەكان كە بە شىو ھەكى (واتايى) لە نيوان دوو جەمسەرى شوين وىستى كە تاكەكە پال پىو ھەنن و ئايدىالىيتىيەكە كە ئەو بەرەو بەراست زانىنى ئامانجەكانى ژيان رانەكەشيت، جىگىر بوو ھى و رىنوئىيان ئەكات شوين

ویستی ناوهکی له سههتاکانی ژیان واته ( ۲ - ۳ ) سالی ئایدیالیستی ناوهکی وهکو جهمسهریکی تری خود له ماوهی ( ۴ یان ۵ ) سالی دا شکل وهر ئهگرئ ( حسین ، 2015 ، لا 43 )

3- تیوری داینامیکیتهی دهرونی کومه لایهتی رهفتاری مروّف (تیوری ئهلفرد ئادلهر) :

بنهمای تیورهکهی ئهو لهسهر ئهمهیه که مروّف له بنهمادا بههویی هۆکاری کومه لایهتیوه فاکتهره بایولوژیهکانهوه هاتوته بوون ،هاوکات ئهوهی پالنهری (بنهمای رهفتاری مروّف) گهرانه بهدوای هیزدا ئادلهرلهو باوهردها بوو که له ههموو مروّفیکدا (ههستی خو بهکهم زانین ) ههیه ،چونکه ههر تاکنیک له کاتی له دایک بووندا بوونههریکی لاوازی بی دسه لاته و له تهواوی سهردهمی مندالیدا پالی به گهورهکان داوه، ئهم ههستی خو بهکهم زانینه فاکتهره کومه لایهتی و رهگهزیهکان بههیزتری ئهکمن ویهکنیک لهوشیوانههی که تاکهکان بو قهرهبوکردنهوهی ئهم ههسته و لاوازیان بهکاری ئههینیت ههولدانه بو بهدهست هینانی هیز . (العبيدي ، 2004 ، لا 86 )

4- قوتابخانهی رهفتاریی (بیردۆزی سکینه) :

رهفتارمکانی مروّف به زوری لهسهر بنهمای فیربوونهوه دروست ئهبيت و بههویی فیربوونهوه ئهگوریت، واته ئهوهی که ئیمه به دهرونی ناو ئههین سکینه به رهفتار ناوی ئهبات به گشتی له زانستی تیپینی زمان کارامیهکان ،بههاکان،تابهتهدیهکانی کهسیتی و ههروهها خودی کهسیتی، ههموویان له ریگهی فیربوون دروست ئهبن و تهواو ئهبن، بهم شیویه ناسین یان خود دۆزینهوهی یاساکانی فیربوون ، کلیلی ناسینی رهفتاری مروّفه، به ناسینی ئهم یاسایه ئهتوانریت رهفتاری مروّف (پیناسه ئاراسته و پیشینی و کونترۆل بکریت بگوردیت )

5- قوتابخانهی مروّفگهراپی (بیردۆزی کارل رۆچهرز):

چهمکی (خود) گرنگترین دیاردهو توخمی بنهماییه له بیردۆزی رۆچهرزدا به بوچوونی رۆچهرز مروّف پهی به هۆکارمکانی ژینگهی خویی دهبات و له زهینی خویدا مانایان ئهداتی،کومهلهی ئهم سیستهمه واتاییه پهی بردن ، گورهپانی دیاردهییانهی دهرونی تاك روست دهکات (خود) بریتیه له نمونهیهکی ریخراو له پهی بردنهکانی مروّف، بریتیه لهو بهشهی گورهپانی دیاردهییانهی که تاك به چهمکهکانی (خود)،(من)،(خو) دهریان ئهبریت (خودی ئایدیال) ئهو جورهی چهمکی خودیه که مروّف ههز دهکات له خوئی دا ههبيت خودی ئایدیال که بریتیه له تهواوی پهی بردنی و واتا گهلنیک که تاك بههیهکی زۆریان پی دهدات و خوئی له خویدا لهگهل(خود) دا ههماهنگ و پهیوهسته،ئهگهر چی (خود) ههمیشه دهگوریت بهلام له ههر تاکنیکدا جورنیک له ریخستنی ههماهنگی و جیگیری و رهگهزایهتی و هاوجوری و شیوه وهرگرنتی تاییهت به خوئی ههیه، چهمکی خودی کهس کرداریکی به ئاگایانهی و بهردهوامه تا رادهیهکیش جیگیره،رۆچهرز مروّف پهیوهست به داهاوتوی دهزانیت که له ئهنجایی ئهم پهیوهستیوه له لایهکهوه بهردهوام دوای چیخوازی و کهم کردنهوهی پهشوکاوی و شلهژانه وله لایهکی تریشهوه له گهرانه به دوای پهرسهندن و پیش کهوتن و له کوتاییدا گهیشته به گهشاندنهوهی خود (پهرهپیدانی خود)، بیردۆزی گهشهسندنی خود تهنها سهرنجی تیرکردن و کهم کردنهوهی خواسته دهرونیهکان نادن، بهلکو گرنگیهکی زور به خود بونیادی و شوناس و بههیزکردن و گهشهی هیزی ئهخلاقی مروّف دهن،ههروهها (کوپهر ئیسمیت) به بهکار هینانی چهمک وشیوازهکانی رۆچهرز له لیکولینهوهکانی

خویدا، بهم ئەنجامه گه‌یشت که ئەو منداڵانە‌ی که دەروون بە‌رزی زیاتریان هه‌یه، ئەو تا‌کانەن که هه‌ست به‌ متمانه به‌ خو‌بوون و سه‌ربه‌خو‌یی و خو‌ب نیادی و خو‌کرداری ئە‌کەن، به‌ئاسانی ناکه‌ونه ژیر کاریگه‌ری هۆکاره‌کانی دە‌ورووبه‌ر. (شاملۆ، ۲۰۱۹، لا: ۲۰۱ - ۲۰۲ - ۲۰۳ - ۲۰۵)

## 1- عومەر عه‌بدول

هه‌موو سألێکی نو‌یی خو‌یندن به‌ پیکه‌نین و دل‌خو‌شی ده‌ست پێ ده‌کات، بۆ ئەوه‌ی که له‌ دلی خو‌یندکاران جوانترین و پنه‌ی یادگاری له‌گه‌ل هاورپیان تو‌مار بکات، به‌لام هه‌ر زوو دل‌هراوکی و دودلی جیگای ئەو دل‌خو‌شی و پیکه‌نینه ده‌گرێته‌وه، ئەوه‌ش ئەو کاته‌ی خو‌یندکاران نزیک ده‌بنه‌وه له‌ کو‌تایی سأل و که‌شی تاقیکردنه‌وه‌کان که لێوان لێون له‌ دل‌هراوکی و دودلی و ترس.

زۆر جار ئەم حاله‌ته ده‌گاته کیشه و گرفتێ خیزانی و پال‌ه‌په‌ستوی ده‌رونی، که ده‌رئه‌نجامی ئەمه‌ش دل‌هراوکی لێده‌که‌وتیه‌وه له‌ کاتی تاقیکردنه‌وه‌کان لای خو‌یندکاران، بێگومان تاقیکردنه‌وه‌کان ترسیکی زۆری هه‌یه و ناتوانین دان به‌و راستیه‌دا نه‌نین، ته‌نانه‌ت زۆر ده‌گوتریت کاتیک پرسیار له‌ (ناپلیۆن) کرابیت له‌ چی شتیک زۆر ده‌ترسیت؟ له‌ وه‌لامدا گو‌تویه‌تی تاقیکردنه‌وه‌کان.

دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌کان، بریتیه له‌ دۆخیک هه‌لچونی ده‌رونی کاتی که به‌سه‌ر خو‌یندکاردا دیت، هاکات هه‌لچوونیکێ ده‌رونی و فیزیکی نائاسایی، که له‌ ئەنجامی باوه‌ر کردنیه‌تی به‌وه‌ی که توشی شکست ده‌بیت له‌ تاقیکردنه‌وه‌کان یان ناتوانیت وه‌کو پێویست وه‌لام بداته‌وه. یان ترس له‌ مانه‌وه‌ کهوتن و کاردانه‌وه‌ی خیزانی، یان له‌به‌ر لاوازی متمانه‌بون به‌ خو‌ی و چه‌زی سه‌رکه‌وتن به‌سه‌ر ئەوانی تردا، یان زۆر جار له‌ به‌ر هۆکاری ته‌ندروستی. ده‌رکه‌وته‌کانی دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌کان

2- ئەلبیرت و هابەر (ALBERT & HABER, 1960) ئەم تو‌یژینه‌وه‌یه هه‌ولی داوه دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌کان و په‌یوه‌ندیه‌که‌ی به‌ ده‌ستکه‌وتی ئەکادیمییه‌وه ده‌ستنیشان بکات. ره‌گه‌ز و ته‌مه‌ن له‌ پوله‌که‌دا له‌ نیوان خو‌یندکارانی قو‌ناغی ناوه‌ندیدا نو‌ینه‌رایه‌تی ده‌کرین، لیکو‌لینه‌وه‌کانی پێشوو په‌یوه‌ست به‌ سێ گو‌ردراوی پێشوو پێداچوونه‌هه‌یان بۆ کراوه (ده‌ستکه‌وتی ئەکادیمی، ره‌گه‌ز، ته‌مه‌ن) چه‌ند تو‌یژینه‌وه‌یه‌ک پێشکه‌ش ده‌کریت په‌یوه‌ست به‌ ده‌ستکه‌وتی ئەکادیمی سه‌رته‌تا و دواتر به‌رکه‌وتنی هه‌ندیک له‌و تو‌یژینه‌وه‌یه‌ی که روویان داوه دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌یه و په‌یوه‌ندی به‌ سیکسه‌وه له‌ ئەنجامدا چه‌ند تو‌یژینه‌وه‌یه‌ک پێشکه‌ش ده‌کریت که دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌که و په‌یوه‌ندیه‌که‌ی به‌ ته‌مه‌نه‌وه تێپه‌ریوه له‌ تو‌یژینه‌وه‌یه‌که‌دا له‌لایه‌ن ئەلبیرت و هابەر (ALBERT & HABER, 1960) له‌سه‌ر نیگه‌رانی و په‌یوه‌ندیه‌که‌ی به‌ ده‌ستکه‌وتی ئەکادیمی و توانا‌کانه‌وه، تو‌یژه‌ران گه‌یشتنه ئەو ئەنجامه‌ی که پێوانه‌ی تاییه‌ت به‌ دل‌هراوکی وه‌ک کو‌کردنه‌وه‌وه نیگه‌رانی ده‌ریخستوه که دل‌هراوکی زیاتر به‌ دل‌هراوکیوه به‌سه‌راوه هه‌ردوو ئاستی ده‌ستکه‌وت و پێشکه‌وتوه‌کانی ده‌رخست له‌ کاتیکدا پێوانه‌ گه‌شتیه‌کانی باه‌خدان ئەم لێکه به‌ به‌هیزی ده‌رکه‌وت، ئەم ئەنجامانه سه‌رنجیان خستۆته سه‌ر بارودۆخی پێوانه‌کانی دل‌هراوکی په‌یوه‌ست به‌ حاله‌تیکێ تاییه‌ت وه‌ک دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌که که له‌لایه‌ن ساراسینه‌وه په‌ره‌ی پێدرا (SARASON, 1952) له‌ تو‌یژینه‌وه‌یه‌کی ساراسون له‌ سالی (SARASON, 1961) پێشکه‌شی کرد په‌یوه‌ندی نیوان دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌کان و توانای ده‌رونی له‌خو‌یندکارانی زانکو له‌سه‌ر نمونه‌یه‌ک که پێکه‌اتبوو له‌ 326 قوتابی کور و 414 قوتابی کچ؛ په‌یوه‌ندی نیوان پێوانه‌کانی دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌کان ژمیردا وه‌ دل‌هراوکی گه‌شتی وه‌ هه‌ندیک سیفه‌تی که‌سایه‌تی تر له‌گه‌ل سیانزه پێوه‌ری هه‌زی ئەنجامه‌کان په‌یوه‌ندیه‌کی نه‌رینی و ئاماریکی گرنگیان نیشاندا له‌ ئاستی 0.05 له‌ نیوان دل‌هراوکی تاقیکردنه‌وه‌کان و زۆریک له‌ ئەنجامه‌کانی ئەو رێوشو‌ینه هه‌زیانه



وهك ئهم توئزىنهويه دهرىخستووه پهيوهنديهكى نهريئى ريكوپيئك لهئيوان دلهر او كئى تاقىكر دنهوه و دهستكهوته راستهقبنهكان له تاقىكر دنهوهكاندا گهورمتر بوو له هر پهيوهنديهكى تر له ئيوان دلهر او كئى تاقىكر دنهوه و سيفهتى كهسايهتيدا به دلهر او كئى گشتيشهوه (SARASON, 1961) بوئيكوئلينهوه له كاريگهري دلهر او كئى (1970 BEAVERS) و له توئزىنهويهكدا لهلايهن بيفهرس جهنرال تاقىكر دنهوه دهستكهوتنى قوتابى له كورسيكى نهندانى يارى له زانكوى ئوكلاهوما ي نهمريكى كاتىك كه له كاتى تاقىكر دنهوه دا رووبهرووى دوخى بيزار كهر دهبن، 80 خويندكار و دانانيان له هلمومهرجى مامناوهنديدا كه خهمنار نين، نمونهى خويندن بريئى بوو له خويندكارىك، كه توئزهرهكه پئومهرى دلهر او كئى تاقىكر دنهوهى ئهلبيرت وهابهر (ALBERT & HABER) بهكارهينا بهپئى نهجامهكانيان لهسهر پئومهرى خويندكارهكان بهپئى رهههئدى دلهر او كئى دابهش بوون بهسهر چوار گرووپدا وهك دلهر او كئيهك وهك حالهتتىك، ئهوهبوو ئهه كومهل خويندكارهكى كه دلهر او كئيان ههيه كه يارمهتى نهءات لهسهر تاقىكر دنهوهى گروپى خويندكاران به دلهر او كئى له سهر تاقىكر دنهوهكه، گروپى خويندكاران كه زور كاريگهرن به دلهر او كئى، ئهه كومهل خويندكارهكى كه تووشى دلهر او كئى نابن، پاشان قوتابى له هر چوار گروپهكهدا به ههرمهكهكى دابهش دهكات بو دوو گرووپ، يهكهميان له هلمومهرجى بيزار كهردا له كاتى پيشكهشكردى تاقىكر دنهوهكهدا، له كاتىك دووم له هلمومهرجى مامناوهندا دا انرا كه خهمنار نهبوو، شيكر دنهوهى جياوازيهكه نامادهبوونى نيشان دهدا لهرووى نامارهوه كاريگهري گرنگى دلهر او كئى تاقىكر دنهوه لهسهر نهءاى خويندكاران لهسهر تاقىكر دنهوهى نهءان يارى، نهمريهكى بهرزى دلهر او كئى تاقىكر دنهوهكان دهبيته هوئى كهمبونوهوى نهءا

1-فاكتهره دهرونيهكان... . دلهر او كئى و ترس و ههست كردن به تهنگهبرى و خنكان، نائارامى بىر كردنهوهى نيگهتيف لهبارهى شكستهوه و زوو ههلچون و تورهبون . . كوئنزول لهدهست دان به هوئى ئهه ترس و دلهر او كئيهوه كه كاريگهري نيگهتيفى دهبيت لهوهى وهريگرتووه و لهبرى كردوه و دهيهئنيتهوه ياد . . وهستانى عهقل و بىر كردنهوهى كه ئهوش دلهر او كئيهكهكى زياد دهكات . . لهدهست دانى ههزى خواردن و تىكچونى خهه.

2-فاكتهرى فيزيكى . لئدانى دل به ناجيگيرى و خيراى ههناسهءان . وشكيوونوهوى گهروو عارهق كردنهوهى زور . ههست كردن به ساردبونهوه . نازارى سك و سههگيژه كه لاي كچان زياتره ئهه حالهته . زور ميز كردن زور جاريش سكچون . ئهه دهركهوتانه دهركهوتهى فيزيكى ئاسايين و له نهجامى ههستيارى دهمارهكان به شيوهى نهويستراو و ههروهها رزاني مادهى (ئهدرينالين) له خويندا.

3- فاكتهرى لاهكى ئهوش كومهلئى رهفتاره كه دلهر او كئى كهمهءاكتهوه وهك نهچوون بو قوتابخانه و دورى له تاقىكر دنهوهكان ، يان سههقالبوون به تهلهفزيون و يارى و خويندنهوهى چيروك و گوفارهكان. فاكتهرهكانى دلهر او كئى تاقىكر دنهوهكان . كهسيئى رار او دودل . فشارى زياد له پئويستى خيزان بو دهرچون هئيانى نهمري بهرز . ههلويستهكانى ههلسهنگاندنى خود . نائامادهى خويندكار بو تاقىكر دنهوهكان و بهرزى ئاستى خواستهكانى . توخ كردنهوهى ترس له تاقىكر دنهوهكان لهلايهن خيزانهوه و گرته بهرى رئ و شوئنى تهقليدى وهك ههرهشهى سزادان . . ههزى له رادهبهدهرى خويندكار بو يهكهمى و سههكهتن بهسهر نهوانى تردا و ههئدى جار ههستى خو بهكهم زانين له بهرامبهر خويندكارانى هاوريئى. لاوازى متمانه به خووبون . ههست كردن به دورهپهريزى و لهگهل هاوريكانى و تيكهلئى نهكردنيان، كيشهى تهندروستى ، خراپى سيستمى پرسيار دانان، ئهه ترسهى ههئدى ماموستا نهخيخته دلئى خويندكارهوه كه زور جار ماموستا وهك توله بهكارى دههئنيئت ، ترسى بىر چونهوه ، ترس لهوهى نهءوانيت له كاتى ديارى كراودا وهلام بدهيتهوه..

## تهوهرى دووهم

### يهكهم: توئزىنهوهى پيشووى هئزى خود

1- تيورى العبيدى ( 2004 ) :

تویژینهوه که ئامانجی ئهوهبوو کهوا پپوهرئیک بنیات بنی بو شیوه مکانی گهشه سهندنی کومه آیهتی وه ناسینی ئاراسته و هیزی پهیوهندی له نیوان هیزی خودو گونجانی دهروونی و کومه آیهتی له پهوه نیدییا نمونهی تویژینهوه که گهیشه به ( ۳۲۰ ) قوتابی له کولیزی بهغدا تویژهر پپوهری بارونی بهکارهینا بو هیزی خود و پپوهری گونجانی دهروونی کومه آیهتی (علی الدیب) وه ههلسا به بنیاتنانی پپوهرئیک بو گهشه سهندنی کومه آیهتی له ئهنجامی تویژینهوه بریتی بو له ههبوونی پهیوهنیکی پپهوانه که له رووی ئاماروه بهلگهیه له نیوان هیزی خودو گونجانی دهروونی . ( العبیدی 2004 )

-تویژینهوهی مقبل ( ۲۰۱۰ ) :

تویژینهوه که ئامانجی ئهوهبوو که پهیوهندی نیوان گونجانی دهروونی و په ههندهکانی وهیزی خود وه ههموو گوراهکان ئاشکرا بکات لهگهله پهیوهندی به ژماره ی سالهکانی تووشبوون به نهخوشی شهکره و ناستی داها و ناستی پهروهردو تهمن و جور الی نهخوشانی تووشبوو به شهکره وه نمونهی تاقیکراو بهشیوهکی ههرمهکی ههلبژیردراون ژماره ی نهخوشهکانیش ( ۳۰۰ ) نهخوش بوو ب و نمونهی تویژینهوه که بو گهیشهتن به ئهنجامهکانی تویژینهوه تویژهر ههلسا به ئهجمادانی پپوهری گونجانی دهروونی له ئامادهکردنی ( شقیر ، ۲۰۰۳ ) پاش دلنیاوونهوه له راستی و جیگیری پپوهرکهو وهپپوهری هیزی خودی بارون له وهرگیرانی ا بو ناهیه و موسی ( ۱۹۸۸ ) وه تویژهر ههلسا به جی بهجی کردنی پپوهرمان لهسهر نمونهی تویژینهوه وه زورئیک له شیوه مکانی ئاماری بهکارهینا لهوانه شیوازه وهسفیهکان وهکو نیوهندی ههژماریهکان و وهالمدانهوه پپوهریهکان و شیوازه شیکردنهوهیهکان. دهرئهجمام پهیوهندیکی راستهخو ههبوو لهنیوان ههریهک له هیزی خود و پهروهدهی درووست ، ههروهها تا سالهکانی تووشبوون به نهخوشی شهکره زیاتر بیت دهرئهجمام ئاراسته ی خود بهرو لایهنی نه رینی ههنگاوی دهنا . ( مقبل ، 2010 ) .

1- زنجیرهیهک لهخویندنهکانی عهرهیی و بیانی پهیوهست بهبابهتی خویندن پیداوونهوهی بو دهکریت تویژینهوهکانی پپشوو پهیوهست به دلهر اوکیی تاقیکردنهوه سههرتا پپشکهشکراون و دواتر تویژینهوهکانی پهیوهست به خورگری دهروونی دووم، وه له کوتاییدا ئهوه تویژینهوهی که لهگهله دوو گورهکه مامهلهپان لهگهله کردوه یهکهه: تویژینهوهکانی پهیوهست به دلهر اوکیی تاقیکردنهوه موسهید (2010) تویژینهوهیهکی ئهجمام دا به مهبهستی ئاشکراکردنی پهیوهندی نیوان دلهر اوکیی تاقیکردنهوه و ناوهندی دیسپلین له نیوان قوتابیانی قوتابخانهی ناوهندی زیرهکی بهرز و نزم له ناوچهی ئهیکهر تویژینهوهکه له (248) خویندکاری کچ و پیاو له قوناغی نامادهکردن پیکهاتبوون و به میتود ههلبژیردراون . 2009 ئهجمام هههرمهکییهکان له قوتابخانهکانی ناوچهی ئهیکهر له فلهستین بو وهرزی 2010 پپشاندر تویژینهوهکه دهریخست که دلهر اوکیی تاقیکردنهوهی تویژینهوهکه کهم بوو و ئهجمامهکان دهریخست که مهبهست له ناوهندی کونترولی خویندکارانی پلههرزی زیرهکی ناوخری و شوینی ناوهندی کونترولی خویندکاران بوو IQ نزم دهرهکی بوون 2011 . میزوهگی تویژینهوهیهکی ئهجمام دا به مهبهستی زانینی رادهی جیاوازی نیوان خویندکارانی بالآ دهستکوهتی ئهکادیمی و نزمی دهستکوهتی ئهکادیمی له گوراهکانی زیرهکی و دلهر اوکیی تاقیکردنهوه، به مهبهستی زانینی کاریگری زیرهکی لهسهر پهیوهندی نیوان دلهر اوکیی تاقیکردنهوه و دهستکوهتی ئهکادیمی 302 خویندکاری کچ و کور له حوتهمین زانکزی لیبایی نیبرل، تاقیکردنهوهی ماتریکسیان بو جیهجی کردوه ئهجمامهکانی تویژینهوهکه دهریخست که جیاوازیهکان له دلهر اوکیی زنجیرهیی نیس پی نیم ی ریفن تاقیکردنهوهکه بهپپی ناستی دهستکوهت له رووی ئاماروه له نیوان خویندکارانی فاکهلتی زانستدا گرنگ نییه، له کاتیکدا لهنیو خویندکارانی فاکهلتی زانستدا ئهدهبیات، جیاوازییهکان بهپپی ناستی دهستکوهتهکان لهرووی ئاماروه گرنگ بوون لهقازانستی خویندکاره نزمهکان دهستکوهت، وهک ئهجمامهکان هیچ جیاوازییهکی له زیرهکیدا دهرنهبریه بههوی کاردانهوهی دلهر اوکیی تاقیکردنهوهکان وه دهستکوهت، چ له نیو قوتابیانی هونهر و چ له زانستدا .



دلهر اوکئی تاقیکردنهوهی خویندن دا بهناونیشانی ههسته نادۆستهکان کهمترن و رزگاریان بووه، ئاک " ئهمه دهتوانریت به فیربوونی کارامهیی گونجان له کاتی پرۆسهی ههسته ناسۆزهکاندا بهدهست بهینریت چۆر بهخش و کارامهیی تاقیکردنهوه .

## بهشی سییهم

1. میتودی توژیینهوه
2. کۆمهڵگای توژیینهوه
3. نمونهی توژیینهوه
4. ئامرازی توژیینهوه
5. راستگۆی پیوههکه
6. راستگۆی روالهتی
7. هیزی خود و پهیهندی به دلهر اوکیی تاقیکردنهوه
8. راستگۆی وهرگیران
9. جیگیری پیوهه

### یهکهه: میتودی توژیینهوه:

چهمکی میتود لهبهرهتدا له ووشهه ئینگلیزی که ووشهه (Method) ه، وه ووشهه فهرههسی که (Méthode) ه وه وهرگیراوه که بهو واتایه دیت: ئهوریگهیهیه که گهیهههه بهو ئاشکرکردن و دهستههوتنی راستی بههوی کۆمهله ریسایهکی گشتی (الحسن، ۱۹۸۲، ل ۲۲۵).

ئەمىتۆدەي كە توپزەر لەم توپزىنەمەيدا كەلكى لى وەرگرتوۋە برىتتە لەمىتۆدى وەمىنى لەبەر ئەمەي ئەم مىتۆدە زۆر گونجاۋە لەگەل توپزىنەمەيدا دەتوانى زانىارى زۆرترمان پى بدات و زانىارى تىرى توپزىنەمەيدا (فاندالين، ۲۰۰۳).

### دوۋەم: كۆمەلگەي توپزىنەمەي:

كۆمەلگەي توپزىنەمەي برىتتە لەمەمۇ قوتابىانى قوناغى شەشەمى نامادەيى لەسەنتەرى پارىزگەي ھەولنر كە ژمارەي قوتابخانەكان (۷۲) قوتابخانەن. بۇ ھەردوۋ رەگەزى (نير، مئ) كە ژمارەي كۆي گشتى قوتابىانى كور (4712) ۋە ژمارەي قوتابىانى كچ (5972) قوتابىن. پاشكو ( 1 )

### سەيەم: نمونەي توپزىنەمەي:

كۆمەلگەيەكى بچوك، يان (رېژمەيەكى ديارىكراۋ) ە لەكۆمەلگەي گشتى ، كەھەمان ئەم خەسەت و تايەتمەندىانەي كۆمەلگە گشتىەكەي تىدايە كە توپزىەمەي لەسەر ئەنجام دەدرىت ، بەمەرجىك بوار بۇ ھەر تاكىك بە يەكسانى برەخسىنىت تا بىتتە ئەندامى نمونەي توپزىنەمەي ، بەي دەست تىۋەردانى و لايەنگىرى وەزى توپزەر (عومەر، ۲۰۱۲، ۲۴۹۷).

نمونەي توپزىنەمەي كە پىكەتوۋە لە (80) قوتابى ، لەقوتابىانى قوناغى شەشەمى نامادەيى لەسەنتەرى پارىزگەي ھەولنر ، كەلە (۱۰) قوتابخانە ھەلم بۇارد بەشئوۋەي ھەرەمەكى لە پۇلى (دواز دەھەم) لە ھەردوۋ رەگەزى (نير، مئ). كە لەخشتەي ژمارە (1) دا روونكراۋەتەمەي.

### خشتەي (1)

ژمارەي نمونەي توپزىنەمەي

ژمارە	ناۋى قوتابخانە	شۋىن	ژمارەي نمونە	قوتابىانى	كۆي گشتى
1.	نامادەيى بارزانى نەمەرى كوران	ئازادى	۱۰		545
2.	نامادەيى بىخالى كچان	كوردستان	۱۰		324
3.	نامادەيى بىرى كچان	باداۋە/94	۱۰		162
4.	نامادەيى زۆزكى كوران	ھەولنرى نوئ	۱۰		714
5.	نامادەيى رۇناكى كچان	رۇناكى	۱۰		208
6.	نامادەيى دوارۆزى كوران	5/حەسارۆك	۱۰		401
7.	نامادەيى ئەحمەد ئىسماعىل نانەكەلى كوران	فەرمانبەران	۱۰		455
8.	نامادەيى شىكۆدارى تىكەلاۋ	رۇناكى	۱۰		645
	كۆي گشتى		80 قوتابى		

## چوارهم: نامرزی توژیینهوه:

لهم توژیینهوه یهدا نامرزی بهکارهاتوو بو بهدمست هینانی زانیاری بریتیه له بهکارهینانی پیومری تایبته به

یهکهه پیومری هیزی خود: ئەم پیومره له (رۆجهرز) وهگریراوه، کهله(23)برگه پیکهاتبوو، وه برگهکانیش (14) نهڕینی ، (9)نهرینی وه بهپی لهبری دانراوهکانی (گونجاوه ، نهگونجاوه، تیبینی)وهلام دهریتتهوه، توژیهر سهرحهم برگهکان به شیوهی(فورم) خستیه بهر دیدهی شارهزایان ،که ژمارهیان (8)کهمس بوو پاشکوی ژماره (2) .

دووهه: دلهراوکی تافیکردنهوه : ئەم پیومره پشتی بهستوه به (ئهدلهر) ، کهله(30)برگه پیکهاتبوو، وه برگهکانیش (20) نهڕینی ، (10)نهرینی وه بهپی لهبری دانراوهکانی (گونجاوه ، نهگونجاوه، تیبینی)وهلام دهریتتهوه، توژیهر سهرحهم برگهکان به شیوهی(فورم) خستیه بهر دیدهی شارهزایان ،که ژمارهیان (8)کهمس بوو پاشکوی ژماره (3) .

## هیزی خود

لهدووی دهرخستنی راستگویی برگهکان رهزامهندی(87٪) شارهزایان لهسههر ههر برگهیهک پیومر کرا به بنهما بو ههر برگهیهک دووی وهگرنتی رای شارهزایان (23) برگه رهزامهندی لهسههر درا و(5) برگه سپرایهوه.

**تیبینی لیسه دیت باسی ههر دوو مقیاست دهکهی و فقراتیان به دهقیقی چهنده خاوه نه کهی کتیه و وبدیلی فقراتهکان چونه و له چهنده فقره بیک هاتوووه و چهندی ایجابی و چهندی سلبيه ؟**

پاشکوی(4).

## پنجم: راستگوی پیوه:

راستگوی پیوه بریتیه لهو توانایه که دمتوانریت نهو شته بپیویت که بوی دانراوه، و مهبست له راستگوی دهرهکی نهوه نیه که ناستی راستگوی تاقیکردنهوهکه پیویسته لهروی روخسارهوه روون بکریتنهوه، چونکه شیوازی گشتی تاقیکردنهوهکهیه له روی جوری زاراهکان و شیوازی دارشتن و ناستی روونی و ناشکرایب و بابتهی و وردی و ناستی گونجانی تاقیکردنهوهکه (بهرواری، ۲۰۱۳، ل ۲).

ههریویه تویره ههستا به جیهجیکردنی راستگویی بو (پیوانی هیزی خود) و (پیوانی دلراوکیی تاقیکردنهوه) پیوانهکه پیشکش به (8) شمارهزا و پسپوری بواری پهروردهو دهرورنزان کرد پاشکوی ژماره (3) که نیایدا تویره داواکاربوو بو دهستنیشان کردنی گونجای ونهگونجای برگهکان دوا و هرگرتنهوهی راوبوچوونی پسپور و شمارهزایان سهبارت به جیهجیکردنی راستگوی روالتهی بو (پیوانی هیزی خود) و (پیوانی دلراوکیی تاقیکردنهوه) و لهبر نهوهی ههموو برگهکان له ناستی راستگویی دابوون بویه هیچ برگهیهک لانه درا و پیوههکان و هک خوین مانهوه .

### خشته (۴)

رای شمارهزایان له راستگویی (پیوهی هیزی خود).

پیوه	ژماره ی برگهکان	ژماره ی شمارهزایان	رازیبون		رازینهبون	
			ژماره	ریژهی سهدی	ژماره	ریژهی سهدی
هیزی خود	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22	8	8	%100	0	%0
	23	8	7	%88.6	1	%11.4

رای شمارهزایان له راستگویی (دلراوکیی تاقیکردنهوه).

پیوه	ژماره ی برگهکان	کوی برگهکان	رازیبون		رازینهبون	
			ژماره	ریژهی سهدی	ژماره	ریژهی سهدی
دلراوکیی تاقیکردن	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28,29	8	8	%100	0	%0





په یوهندی	ناوهندی پیوهری	ناوهنده ژمیرهیی	دابه شکردنی فۆرم
0.79	4.303	70.10	دابه شکردنی په کهم
	5.443	63.950	دابه شکردنی دووهم

### دلهر او کئی تاقیکردنه وه

په یوهندی	ناوهندی پیوهری	ناوهنده ژمیرهیی	دابه شکردنی فۆرم
0.85	5.481	70.052	دابه شکردنی په کهم
	6.151	69.450	دابه شکردنی دووهم

### دهیهم: جیبه جیکردنی پیوانه که:

له دوی دهرهینانی راستگۆی و جیگیری بۆ پیوانی (هیزی خود) و (دلهر او کئی تاقیکردنه وه) به پیوانی ناماده کراو بۆ جیبه جیکردنی له سهر نمونهی توژینه وه که کهپیک هاتوه له (80) قوتابی له قوتابیانی قوناغی شه شه می نامادهیی له سهنتهری پاریزگای ههولیر وه جیگره وه کانی وه لام دانوه بۆ پیوانی هیزی خود و دلهر او کئی تاقیکردنه وه (له سهرم جیبه جی دهبی، زور جار له سهرم جیبه جی دهبی، هه ندیک جار له سهرم جیبه جی دهبی، به ده گمهن له سهرم جیبه جی دهبی، هه رگیز له سهرم جیبه جی نابیت) له گه ل نامازهدان به نهره ی جیگره وه کان (1، 2، 3) وه دواتر وه لامه کانمان خسته نیو شیکردنه وه ناماریه کان.

### یازدهم: نامرزی ناماری:

- 1- هاوکۆلکه ی پیرسوون بۆ دهرهینانی جیگیری هیزی خود و دلهر او کئی تاقیکردنه وه
- 2- T-test بۆ په ک نمونهیی
- 3- ریژه ی سه دی
- 4- جانتای ناماریی (spss) بۆ زانسته کومه لایه تیه کان

### خشته ی (5)

ژماره ی قوتابخانه کانی سهنتهری پاریزگای ههولیر و شوینه که بیان دهره که ویت

ژماره	ناوی قوتابخانه	شوین	ژماره	ناوی قوتابخانه	شوین
1.	نامادهیی ئاراسی کچان	اسکان	.37	نامادهیی سۆزی کچان	هاوکاری
2.	نامادهیی ئازادی کوران	زانباری	.38	نامادهیی شوپرسی زانستی کچان	شوپرش
3.	نامادهیی ئاگرینی زانستی ئیوارانی کوران	مفتی	.39	نامادهیی شارستانی کچان	نهورۆز

4.	ئامادەبىي ئالاي كچان	پۇلىسان	40.	ئامادەبىي شايستەي كچان	بەختيارى
5.	ئامادەبىي 25ى ئەيلولى ئىئورانى كوران	نەورۇز	41.	ئامادەبىي شەبەنگى ئىئورانى كچان	100 مەترى
6.	ئامادەبىي ئەحمەدى خانى كوران	مەھاباد	42.	ئامادەبىي شەمى كچان	كەرىكاران
7.	ئامادەبىي ئەنالىندى كچان	شۆرش	43.	ئامادەبىي شەھىد خەجەباوھى كچان	94 باداوه
8.	ئامادەبىي ئەحمەد ئىسماعىل نانەكەلى كوران	فەرمانبەران	44.	ئامادەبىي شەھىد مەنمون دەباغى كچان	كوستان
9.	ئامادەبىي اخوھى زانستى كوران/عەرەبى	مفتى	45.	ئامادەبىي شەھىد فاخىر مېرگەسۇرى تىكەلاو	نەورۇز
10.	ئامادەبىي بارزانى نەمىرى كوران	ئازادى	46.	ئامادەبىي شەھىد كۆچەرى كوران	بەختيارى
11.	ئامادەبىي بىخالى كچان	كوردستان	47.	ئامادەبىي شەيخ محمودى نەمىرى كوران	صلاح الدىن
12.	ئامادەبىي بىرى كچان	باداوه/94	48.	ئامادەبىي شەكۆدارى تىكەلاو	رۇناكى
13.	ئامادەبىي بىرىسكەي كچان	رۇشنىبىرى	49.	ئامادەبىي قاناسى كچان	نېرگىز
14.	ئامادەبىي بىر مەندى كوران	رۇناكى	50.	ئامادەبىي چنارى كچان	رەزگارى
15.	ئامادەبىي تىشكى كچان	بېتواتەي نوئى	51.	ئامادەبىي چوارچراي كچان	برايتى
16.	ئامادەبىي ھەسارۆكى كوران	5/ھەسارۆك	52.	ئامادەبىي چىمەنى كچان	خانزاد
17.	ئامادەبىي ھەسارۆكى كچان	ھەسارۆك	53.	ئامادەبىي گەزەنگى كچان	زانكۆ
18.	ئامادەبىي دارىنى وئىزەبى كوران	نەورۇز	54.	ئامادەبىي گەلى كوران	مامۇستايان
19.	ئامادەبىي دانازى وئىزەبى كوران	برايتى	55.	ئامادەبىي عىماد الدىن زەنگى كوران/توركمانى	منارە
20.	ئامادەبىي دوارۆزى كوران	5/ھەسارۆك	56.	ئامادەبىي غەربىي كچان/توركمانى	رۇناكى
21.	ئامادەبىي ژىلانى وئىزەبى كچان/عەرەبى	رۇناكى	57.	ئامادەبىي قەلەي كچان	برايتى
22.	ئامادەبىي ژىنى كچان	راستى	58.	ئامادەبىي كارۆخى كوران	اسكان
23.	ئامادەبىي رۆزى نوئى كوران	كوستان	59.	ئامادەبىي كوردايەتى كوران	برايتى
24.	ئامادەبىي رۇناكى كچان	رۇناكى	60.	ئامادەبىي كوردستانى كوران	سېتاقان
25.	ئامادەبىي رەزگارى كوران	سەيداوھ	61.	ئامادەبىي مەھوى ئىئورانى كوران	شۆرش
26.	ئامادەبىي رېئواسى كچان	ژيان	62.	ئامادەبىي محمد ماجدى كچان	شارھوانى
27.	ئامادەبىي زوزانى كچان	ئەندازياران	63.	ئامادەبىي مېدىي كچان	منارە
28.	ئامادەبىي زوزكى كوران	ھەولئىرى نوئى	64.	ئامادەبىي نانەكەلى كچان	ئازادى
29.	ئامادەبىي زەردەشتى وئىزەبى ئىئورانى كوران	100 مەترى	65.	ئامادەبىي نەوژىنى كچان	گولان
30.	ئامادەبىي زەھراي زانستى كچان/عەرەبى	رۇناكى	66.	ئامادەبىي لالاڧى كچان	ھەولئىرى نوئى
31.	ئامادەبىي سۇلاڧى كچان	رەزگارى	67.	ئامادەبىي ھەلالەي كچان	صلاح الدىن
32.	ئامادەبىي ساباتى كچان	نېشتىمان	68.	ئامادەبىي ھەلمەتى كوران	خانزادى نوئى
33.	ئامادەبىي سازانى كچان	زانايان	69.	ئامادەبىي ھەولئىرى زانستى كوران	نېشتىمان
34.	ئامادەبىي سەرۋەرانى كچان	سەرۋەران	70.	ئامادەبىي ھەولئىرى نمونەي زانستى كچان	ملەب
35.	ئامادەبىي سەرۋەرانى كوران	چوارچرا	71.	ئامادەبىي وانى كچان	ژيان
36.	ئامادەبىي سەلاھەدېنى كچان	تەپراوھ	72.	ئامادەبىي وارڧانى كچان/عەرەبى	رەپەرىن

بەشى چوارەم

- خستنه رووی ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان
- راسپارده و پيشنيارەکان

## بهشی چوارهم : خستنه‌رووی نه‌نجامه‌کانی توژیینه‌وه و شیکردنه‌وه‌یان

دوای نه‌وهی توژیهر هه‌لسابه دابه‌شکردنی پیوه‌ره‌کان ، له‌سه‌ر نمره‌ی توژیینه‌وه‌که ، که ژماره‌یان (80) قوتابی بوو له قوتابیانی قوناعی ئاماده‌ی له‌سه‌نته‌ری پاریزگای هه‌ولیر له‌هه‌ر دوو ره‌گه‌زی نیر ومی وه له‌هه‌ر دوو پسپووری زانستی و وژی‌ه‌ی دهر ئه‌نجام و ئامارکاری جیه‌جیکران له‌ریگه‌ی پروگرامی (spss) ئه‌مه‌ش بوو به‌ده‌ست هینانی دهر نه‌نجامیک که ئامانه‌کانی توژیینه‌وه به‌هینیتهدی ئه‌مانه‌بوون .

### ئامانجی یه‌که‌م :

زانینی ئاستی (هیزی خود) لای قوتابیانی قوناعی شه‌شه‌می ئاماده‌یی له‌سه‌نته‌ری پاریزگای هه‌ولیر، به‌شپوهیه‌کی گشتی بوو به‌ده‌ست هینانی دهر نه‌نجامی ئامانجی یه‌که‌م توژیهر هه‌لسا به‌دهر هینانی نیه‌نده ژمیریاری لادانی ئاماری وه نیه‌نده ژماره‌ی بریتی بوو له (70.10) به‌لادانی ئاماری (12.633) وه نوه‌نده گریمانه‌ی (69) وه بوو زانینی ئاستی به‌های ئاماری له‌نیوان نوه‌نده ژمیریاری و گریمانه‌ی توژیهر هه‌لسا به‌دهر هینانی به‌های تائی که گه‌یشه (4.964) به‌به‌راورد به‌به‌های تائی خسته‌ی گه‌یشه (1.68) وه به‌نمره‌ی سه‌ربه‌ستی (79) له‌به‌ر نه‌وه‌ی به‌های تائی ژمیردراو گه‌وره‌تره له‌به‌های خسته‌ی که‌واته ئاستی هیزی خود به‌لگه‌داره له‌ئاستی (0.05) که له‌خسته‌ی ژماره (6) دا روونکراوته‌وه.

### خسته‌ی (6)

نه‌نجامی به‌های تائی بوو یه‌که‌م نمونه‌بوو جیاوازی نیوان نوه‌نده ژماره‌ی و نوه‌نده گریمانه‌ی بوو هیزی خود

گۆراو	نمونه	نوه‌نده ژماره‌ی	لادانی ئاماری	نوه‌نده گریمانه‌ی	نمره‌ی سه‌ربه‌ست	به‌های تائی	ئاستی به‌لگه‌دار 0.05
هیزی خود	100	70.10	12.633	69	79	ژمیردراو	خسته
						4.964	1.68

ئه‌مه‌ش له‌تیورانین توژیهر هۆکاره‌که‌ی ده‌گه‌ریته‌وه بوو بوونی متمانه‌ی نمونه‌ی توژیینه‌وه هه‌وه‌ها ئه‌و باروودوخه‌ی که له‌ناویدان به‌شیکه‌ی تاییه‌ته به‌کرانه‌وه‌یان بوو دنیا و به‌کارخسته‌ی تکنوژیا هه‌وه‌ها پیدانی متمانه‌ی زیاتر خیزان له‌وه‌یه هۆکاری ئه‌و ئاسته‌بن که له‌توژیینه‌وه‌که ده‌ستمان که‌وتوه

### ئامانجی دووه‌م:

زانینی جیاوازی (هیزی خود) لای قوتابیانی قوناعی شه‌شه‌می ئاماده‌یی به‌پێ ره‌گه‌زی (نیر، می)، به‌شپوهیه‌کی گشتی بوو به‌ده‌ست هینانی دهر نه‌نجامی ئامانجی دووه‌م توژیهر هه‌لسا به‌دهر هینانی نوه‌نده ژمیریاری ولادانی ئاماری بوو ره‌گه‌زی نیر . نوه‌نده ژماره‌ی بریتی بوو له (72.18) به‌لادانی ئاماری (14.716) و بوو زانینی ئاستی به‌های ئاماری له‌نیوان

ناونده ژمیریاری و گریمانه‌ی توژمر هه‌لسا به دهرهینانی به‌های تائی که گه‌یشته ( 1.480) به‌بهر آورد به‌به‌های تائی خشته‌ی گه‌یشته ( ۲,۰۰۰) وه به‌نمره‌ی سه‌ربه‌ستی (78) له‌بهر نه‌وه‌ی به‌های تائی ژمیر دراو بچووکتربوو له به‌های تائی خشته‌ی نه‌مه‌ش دهرده‌مخات که جیاوازی نیه له نیوان هه‌ردوو ره‌گه‌زه‌که تایبته به هیزی خود یاخوود ره‌گه‌ز کاریگه‌ری نیه به‌شپوه‌یه‌کی راسته‌وخو هه‌موو تاکه‌کانی توژینه‌وه‌که ئاستیکی وه‌کک په‌کیان نیشان دا که به‌رزه

### خشته‌ی ( 7 )

نه‌نجامی به‌های تائی بو دوو نمونه‌ی سه‌ربه‌خو بو هه‌ژمارکردنی جیاوازی بو هیزی خود به‌پیی گوراوی ره‌گه‌ز

ره‌گه‌ز	نمونه	ناونده ژماره‌ی	لادانی ناماری	نمره‌ی سه‌ربه‌ست	به‌های تائی	ئه‌لگه‌دار ئاستی
نیر	40	72.18	14.716	78	ژمیر دراو	به‌لگه‌دار نیه
					خشته	
می	40	68.03	9.893		1.480	
					۲,۰۰۰	

### نامانجی سینیهم :

زانینی ئاستی (دل‌ه‌راوکی‌ی تاقیکردنه‌وه) لای قوتابیان قوناغی شه‌شه‌می ناماده‌یی له‌سه‌نته‌ری پاریزگی هه‌ولیر، به‌شپوه‌یه‌کی گشتی بو به‌ده‌ست هینانی دهرئه‌نجامی نامانجی سینیهم توژمر هه‌لسا به دهرهینانی نیونده ژمیریاری لادانی ناماری وه نیونده ژماره‌ی بریتی بوو له ( 87.64 ) به‌لادانی ناماری (15.512) وه ناونده گریمانه‌ی ( 90) وه بو زانینی ئاستی به‌های ناماری له‌نیوان ناونده ژمیریاری و گریمانه‌ی توژمر هه‌لسا به دهرهینانی به‌های تائی که گه‌یشته (5.054) به‌بهر آورد به‌به‌های تائی خشته‌ی گه‌یشته ( 1.68) وه به‌نمره‌ی سه‌ربه‌ستی (79) له‌بهر نه‌وه‌ی به‌های تائی ژمیر دراو به‌رزتربوو له به‌های خشته‌ی که‌واته ئاستی دل‌ه‌راوکی‌ی تاقیکردنه‌وه به‌لگه‌داره له ئاستی ( 0.05 ) که له‌خشته‌ی ژماره ( ) دا پروونکراوته‌وه. نه‌مه‌ش نیشان ده‌کات که‌وا قوتابیان ئاستیکی به‌رزی دل‌ه‌راوکی تاقیکردنه‌ویان هه‌یه .هوکار که‌هشی به‌پیی تیروانینی توژمر ده‌گه‌رته‌وه بو زوری سه‌رقالی قوتابیان به تکنولوژی‌یاو توره کومه‌لایه‌تیه‌کان و بینی قوتابخانه وه‌کوو زه‌مه‌تی و نه‌مانی مه‌یلی خویندن و ترسان له تاقیکردنه‌وه

### خشتهی (8)

نهنجامی بههای تائی بۆ یهک نمونه بۆ جیاوازی نیوان ناوهنده ژماره ی و ناوهنده گریمانه ی بۆ

دلهر اوکیی تاقیکردنهوه

گۆراو	نمونه	ناوهنده ژماره ی	لادانی ناماری	ناوهنده گریمانه ی	نمره ی سه ربهست	بههای تائی	ناستی بهنگهدار 0.05
دلهر اوکیی تاقیکردنهوه	100	87.64	15.512	90	79	ژمیردراو	خشته
						55.054	بهنگهداره له 1.68

ئامانجی چوارم:

زانینی جیاوازی (دلهر اوکیی تاقیکردنهوه) لای قوتابییانی قوناغی شهشه می ئامادهیی بهی پی رهگهزی (نیر، می)، بهشتیوهیهکی گشتی بۆ بهدهست هینانی ده نهنجامی ئامانجی چوارم توێژر ههلسا به ده هینانی ناوهنده ژمیریاری ولادانی ناماری بۆ رهگهزی نیر . ناوهنده ژماره ی بریتی بوو له (96.20) به لادانی ناماری (15.657) وه بۆ زانینی ئاستی بههای ناماری له نیوان ناوهنده ژمیریاری و گریمانه ی توێژر ههلسا به ده هینانی بههای تائی که گهیشته (5.900) به بهراورد به بههای تائی خشته ی گهیشته ( 2.00) وه به نمره ی سه ربهستی (78) له بهر نهوه ی بههای تائی گهوره تر بوو له بههای خشته ی کهواته دلهر اوکی تاقیکردنهوه جیاوازی بهنگهداری ناماری هیه له نیوان دوو رهگهزه که له صالحی نیرهکان ئهمهش واده گهیه نیت کهوا رهگهزی نیر ئاستیکی دلهر اوکیی بهرتریان هیه ههروهکو له جدولی خواروه نیشان دراوه

### خشتهی (9)

نهنجامی بههای تائی بۆ دوو نمونه ی سه ربهخۆ بۆ ههژمارکردنی جیاوازی بۆ دلهر اوکیی تاقیکردنهوه بهی پی گۆراوی رهگهز

به‌نگهدار	به‌های تائی		نمره‌ی سه‌ریه‌ست	لادانی ناماری	ناوه‌نده ژماره‌ی	نمونه	ره‌گه‌ز
	خشته	ژمیردراو					
به‌نگهداره له	2.00	5.900	78	15.657	96.20	40	نیر
				9.585	79.08	40	می

نامانجی پینجه‌م:

زانینی په‌یوه‌ندی هیزی خود به دلهر اوکیی تاقیکردنه‌وه لای قوتابییانی قوناغی شه‌شهمی ناماده‌یی به‌شیوه‌یه‌کی گشتی بو به‌ده‌ست هیئانی دهرئه‌نجامی نامانجی پینجه‌م , له‌خشته‌ی ژماره (10) دا پروونکراوه‌ته‌وه.

### خشته‌ی ( 10 )

په‌یوه‌ندی نیوان هیزی خود و دلهر اوکیی تاقیکردنه‌وه

گوراو	ناوه‌نده ژماره‌ی	لادانی ناماری	په‌یوه‌ندی پیرسون
هیزی خود	70.10	12.633	-0.67
دلهر اوکیی تاقیکردنه‌وه	87.64	15.512	

په‌یوه‌ندی‌یه‌کی پیچه‌وانه هیه به شیوه‌یه‌کی نه‌گه‌تیف تاوه‌کوو هیزی خود زیاتر بیت دلهر اوکیی تاقیکردنه‌وه که‌متر ده‌بیت .

راسپارده و پیشنیار

یه‌که‌م /راسپارده

له‌ژیر روشنایی ئه‌نجامه‌کانی ئه‌م توژیژینه‌وه‌یه‌دا به‌گرینگی ده‌زانن ئه‌م راسپاردانه‌ی خواروه ئاراسته‌ی ده‌زگاو دامه‌زراوه فهرمیه‌کان بکه‌ن:

1- وه‌زاره‌تی په‌روه‌ده هه‌ول‌ب‌دات به‌گرینگی دانی زور به ژماره‌ی پیویست له پسپورانی رینمایی ده‌روونی وکومه‌لایه‌تی و دامه‌زاندنیان له پیناو هاوکاری کردنی قوتابیان ورینمایی کردنیان بو دورخستنه‌وه‌یان له‌ی گرفتانه‌ی که قوتابیان دووچاری ده‌بنه‌وه له‌ی (هیزی خود) و (دلهر اوکیی تاقیکردنه‌وه) .



2- وەزارەتی پەرۆردە کاربکات بۆ کردنەوهی سەنتەر و خولی پێویست بۆ قوتابیانی قوناغی شەشەمی ئامادەیی بۆ گرینگیدان بە لایەنەکانی تری ھیزو دلەر اوکئی بەتایبەتی (ھیزی خود) و (دلەر اوکئی تاقیردەنەوه) بۆ دروست بوونی پەيوەندی ھیزی خود بە دلەر اوکئی تاقیردەنەوه.

3- کردنەوهی سەنتەری دەروونی تايبەت بێت بەو کەسانەي کە کێشەیان ھەيە لە ھیز و دلەر اوکئی و پێویستیان بە رێنمای دەروونی ھەيە.

4- پێشکەش کردنی کۆر و سیمینار لەخویندنگاکان و ناوئەدەکانی خویندن لەزانکۆ و پەیمانگاکان وە سەنتەرە دەروونیەکان.

#### دووھم : پێشنیار:

1- ئەنجام دانی توێژینەوهی ھاوشیوہ لە نیوان قوتابیانی قوناغی شەشەمی ئامادەیی قوتابیانی ناو شار و دەرەوهی شار.

2- ئەنجام دانی توێژینەوهی ھاوشیوہ بەشیوہیەکی فراوان لە قوناغی بنەرەتی و ناوئەندی و زانکۆ و پەیمانگاکان.

3- ئەنجام دانی توێژینەوهی ھاوشیوہ لەسەر قوتابیانی قوناغی شەشەمی ئامادەیی لە پارێزگاکانی تری ھەریمی کوردستان.

4- ئەنجام دانی توێژینەوهی ھاوشیوہ لەگەڵ گۆراوی تر وەک(ھیزی جەستە ، دلەر اوکئی خویندن ، ، کاریگەری خێزان) و چەند گۆراوی تر.

سەرچاوه كوردییه كان:

1. عزیز، عزالدین احمد، 2018، دەر واز میهک بو دەر وونزانی پەر وەر دهی، چاپی یهکه م، چاپخانهی هنیقی / ههولیر).
2. قهر مچه تانی، کهریم شریف، سالی، 2015، سایکۆلۆژیای گشتی، چاپی چوار هم، چاپخانهی پیرمه میرد/ سلیمانای).
3. مستهفا، یوسف همه صالح، 2019، کهسایه تی و سروشتی مرؤف، چاپی دووهم، چاپخانهی ئەندیشه).

سەرچاوه عربییه كان:

1. اسماعیل، هبه، حسین ۲۰۲۰، علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، كلية البنات جامعة عين شمس.
2. برواري، 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 والاستذكار وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدي طلبة السنة الثانية ماستر خصص توجيه وإرشاد تربوي.
4. البيرقدار، تنهيد عادل ۲۰۱۱، الضغط النفسي وعلاقة بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
5. تسعديت، بوغاز، 2011-2012، الرضاء المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس.
6. حيجازي، مدحت عبدالرزاق (۲۰۱۲): محجم المصطلحات علم النفس، دار الكتاب الحلية – 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 – كينيكية).