حكومەتی هەرێمی كوردستان

وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی

زانكۆی سەلاحەددین – هەولێر

كۆلێژی ئاداب / بەشی دەروونزانی

(دڵەڕاوكێی تاقیكردنەوە و پەیوەندی بە متمانە بەخۆبوون لای قوتابیانی كۆلێژی ئاداب – زانكۆی سەلاحەددین)

پێشكەش كراوە بە ئەنجومەنی بەشی دەروونزانی وەك بەشێك لە پێداویستیەكانی دەرچوون و بەدەستهێنانی بڕوانامەی بكالۆریۆس

توێژەر:

بشرا عبدالجبار سعید

سەرپەرشتیار :

د.ڕۆژگار محمدأمین شێخانی

2023 زاینی 1444كۆچی 2723كوردی

پێشەکی :

((گەران بەدوای خۆشەویستی دەمانگۆڕیت . کەسیك نیە بەدوای خۆشەویستیدا بگەڕیت و لەکاتی سەفەرەکەیدا پێ نەگەیشتبیت . هەر ئەوەندە دەست بەگەران بکەیت . ئیدی لەناوەوە و دەرەوە دەست بەگۆران دەکەیت))

(شەمسی تەبرێزی)

پێشکەشە بە:

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

* هاوسەری خۆشەویستم کە بەردەوام هاوکاری کردووم.

* بەشی دەروونزانی کە وەك فێرخوازێك بووم لەم بەشە.

* 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 پایانمان بۆ (د. رۆژگار محمدامین شێخانی) هەیە کە ئەرکی ئەم توێژینەوەیەی گرتە ئەستۆی خۆی و هاوکارم بوو.

*- سوپاس بۆ هاوسەری خۆشەویستم بەردەوام هاوکارم بووە.

* هەموو ئەو هاوڕێیانەی کە هاندەری خوێندنم بوون.

توێژەر

پوختەی توێژینەوە:

(دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و پەیوەندی بە متمانە بەخۆبوون لای قوتابیانی کۆلێژی ئاداب – زانکۆی سەلاحەددین)

ئامانج لەو توێژینەوەیە بریتی بوو لە :

پێوانی ئاستی هەریەك لە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و پەیوەندی بە متمانە بەخۆبوون لای قوتابیانی کۆلێژی ئاداب و جیاوازی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر-مێ)،)،وە زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون نموونەی توێژینەوەکە بریتی بوو لە (60) قوتابی نێر و مێ ، کە (30) قوتابی نێر و (30) قوتابی مێ بوون. توێژەر بۆ پێوانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە پێوەری (المعان، 1989) بەکار هێنا،وەبۆ پێوانی متمانە بەخۆبوون پێوەری (العتري ، 2012) ی بەکارهێناوە، توێژەر بە کەلکبوون و جێگیریان بۆ پێوەرەکان دەرخست. کە لە ئاستێکی بەرزدابوون و دوای توێژەر هەڵسا بە بەکارهێنانیان و لە ئە نجامدا بۆیان دەرکەوت ، کە ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە نزمە و جیاوازی نییەلای قوتابیانی کۆلێژی ئاداب بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر – مێ) ، وە ئاستی متمانە بەخۆبوون بەرز بوو و جیاوازی نیە لای قوتابیانی کۆلێژی ئاداب بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی(نێر – مێ) ،بۆ زانینی پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە دووای دەرهێنانی (هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن) پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون پەیوەندیەکی لاوازی پێچەوانەیە بە بەهای (0,13 -) . لە دووای دەرهێنان و شیکردنەوەی ئە نجامەکان توێژەر چەند ڕاسپاردەو پێشنیازێکی خستە ڕوو.

پێرستی ناوەڕۆك

ژ	بابەتەكان	لاپەڕە
1	پێشەكی	أ
2	پێشكەش كردن	ب
3	سوپاس و پێزانین	ج
4	پوختەی توێژینەوە	د
5	پێرستی ناوەڕۆك	ه – و
6	بەشی یەكەم/ چوار چێوەی گشتی توێژینەوە	7-1
7	كێشەی توێژینەوە	2
8	گرنگی توێژینەوە	4-3
9	ئامانجی توێژینەوە	5
10	سنوری توێژینەوە	5
11	پێناسەكردنی زاراوەكان	7-6
12	بەشی دووەم/ چوار چێوەی تیۆری و توێژینەوەكانی پێشوو	18-8
13	چەمكی دڵەڕاوكێی تاقیكردنەوە و چوار چێوەی تیۆری	11-8
14	چەمكی متمانە بەخۆبوون و چوار چێوەی تیۆری	14-12
15	توێژینەوەكانی پێشوو	18-15
16	بەشی سێیەم/ ڕێبازی توێژینەوە و بەكارهێنانی	24-19
17	ڕێبازی توێژینەوە	20
18	كۆمەڵگای توێژینەوە	20
19	نموونەی توێژینەوە	20
20	ئامرازەكانی توێژینەوە	21
21	بەكەلكبوونی پێوەر(ڕاستگۆی)	21
22	بەكەلك بوونی ڕواڵەتی	23-22
23	جێگیری پێوەر	24-23
24	جێبەجێكردنی ئامرازەكانی توێژینەوە	24
25	یاسا ئاماریەكان	24
26	بەشی چوارەم/ خستنە ڕووی ئەنجامەكان و شیكردنەوەیان	34 -25
27	خستنە ڕووی ئەنجامەكان	30- 26
28	ڕاسپاردەكان	31

29	پێشنیازەکان	31
30	سەرچاوەکان	34-32
31	پێرستی خشتەکان	30-20
32	خشتەی (1) کۆمەڵگەی توێژینەوە	20
33	خشتەی(2) نموونەی توێژینەوە	20
34	خشتەی (3) ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پێوەری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە	22
35	خشتەی (4) ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پێوەری متمانە بەخۆبوون	23
36	خشتەی (5) جێگیری پێوەر	24
37	خشتەی (6) زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە رووندەکاتەوە	26
38	خشتەی (7) زانینی جیاوازی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) دەردەخات	27
39	خشتەی (8) زانینی ئاستی متمانە بەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوەکە دەردەخات	28
40	خشتەی (9) زانینی جیاوازی متمانە بەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) دەردەخات.	29
41	خشتەی (10) زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون	30
42	پێرستی پاشکۆکان	46-35
43	ڕا پرسی ڕای شارەزایان بۆ پێوەری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە	36-35
44	ڕا پرسی ڕای شارەزایان بۆ پێوەری متمانە بەخۆبوون	38-37
45	ناوی ئەو مامۆستایانەی کە بەشداریانکرد لە بەکەلکبوونی پێوەر و هەردوو پێوەرەکە بە پلەی زانستی	39
46	جێبەجێکردنی کۆتایی پێوەری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە	41-40
47	جێبە جێکردنی کۆتایی پێوەری متمانە بەخۆبوون	43-42

بەشی یەکەم

چوارچێوەی گشتی توێژینەوە

- گرفتی توێژینەوە
- گرینگی توێژینەوە
- ئامانجی توێژینەوە
- سنووری توێژینەوە
- چەمکەکانی توێژینەوە

گرفتی توێژینەوەکە

تاکەکان رۆژانە لە پراکتیزە کردن و لە ممارەسەکردنی ژیانی خۆیاندا رووبەرووی چەندین بارودۆخی ئەرێنی و نەرێنی دەبنەوە . دەبێت ئەوەبزانین کە توێژێک لەکۆمەڵگاداهەن کەوا سەرلەبەری تاکەکانی ئەم توێژەی ئێمە بە قۆناغێک داتێدەپەرن ئەویش قۆناغی پەروەردەو فێربوونە لەدامەزراوە ئەکادیمی و زانستیەکان. لەکۆی گشتی دا پرۆسەیەکە تیایدا تاک بەرهەم دێنێت و ئامادەیان دەکات بۆئەوەی بتوانێت خزمەتی خۆی و کۆمەڵگای پێبکات. وەهەروەها لەپرۆسەی خوێندنیشدا کۆمەڵێک ئەرک و بەرپرسیاریەتی لەقۆناغە جیاجیا کان بەپێی گەورەبوونی تەمەنی قوتابیان دێتە پێشەوە. لێرەدا توێزینەوەکەمان لای قوتابیانی زانکۆیە. لێرەدا جۆرێک لە پێشبرکێ کردن و ململانێ کردن لەوبارودۆخەی کەوا قوتابی تیایدا دەبێت هەوڵی خۆگونجاندن بدات و رووبەرووی جۆرێک لە دڵەراوکێ و هەستکردن بە ماندوبوون و بێزاری وترس بێتەوە . دەتوانین بڵێین لەمیانەی پرۆسەی فێربوون و خوێندندا تاقیکردنەوەکان بەشێکن لە پرۆسەکەدا وە لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا مرۆڤ دەکەوێتە بەر بەرپرسیاریەتیەکی چارەنوس سازی داهاتودا . و لەمەشدا دەکەوێتە ژێر باری هەستی ئەرێنی یان نەرێنی بەپێی سروشت و تایبەتمەندی و کەسایەتی ئەو کەسە یان ئەو تاکە. لێرەدا دەتوانین بڵێین کە تێرامانمان لەسەر قوتابیان ئەوەیە کە بەشێک لە قوتابیانمان توشی جۆرێک لە ترسی کاتی یان درێژ خایەن دەبنەوە، بەتایبەتی لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا وەک دەبینینن قوتابی هەیە دەڵێت نەخۆشم یان خەوم نامێنێت یان دەڵێت بەردەوام دەترسم هتد... لێرەدا ئێمە ئەو پرسیارە مان لەگەڵاڵە دەبێت ئاخۆ دڵەراوکێ لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا تاچەند ئامادەیی هەیە لەتاکەکاندا. ئایا تاچەند ترس و دڵەڕاوکێ بونی هەیە لەلای قوتابیان لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا یان تاچەند کاریگەری هەیە لەسەر ڕەفتار یان تاچەند رەنگی داوەتەوە لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکاندا لەلای قوتابیاندا.

گرنگی توێژینەوەکە

گرنگی ئەم توێژینەوەلەوەدایە کە بابەتەکە لێکۆڵینەوە لە ئاستی تاکەکان دەکات سەبارەت بەو زانست و زانیارانەی کە وەریدەگرن لە پرۆسەی پەروەردەو و فێربووندا بە شێوەیەکی ئەکادیمی . دڵەڕاوکێ لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا شتێکی ئاساییە. تارادەیەک وریامان دەکاتەوە و یارمەتی زیادکردنی تیژی مێشک و سەرنجمان دەدات. گرنگە هەوڵ بدرێت بۆ ئەوەی دڵەراوکێ لە پرۆسەی تاقیکردنەوە کەم بکرێتەوە بۆئەوەی قوتابی بە دەروونێکی دروست پرۆسەکە ئەنجام بدات ، هەر لە یەکەم رۆژی خوێندن و چونە قوتابخانە. ئیدی ئەوە وێردی سەر دەم و زارە و تونێلێکی ترسناک و رێگای پر لە حەسرەتی هات و نەهاتە. سروشتی تاقیکردنەوە وا بەئێمە ئاشنا کراوە کە هەمیشە دەبێت سەخت و زەحمەت بێت و پروکێنەر و بەتوانا بەدەربێت! دەتوانین بڵێین کە تاقیکردنەوە لە مەبەستی سەرەکی و بنچینەیی خۆی خزێنراوە و لەئاستی ئێمەدا سیمایەکی ناحەز وکارێکی شەڕانگێزانەیە. تاقیکردنەوە لە بنەڕەتدا مەبەستی سەرەکی بۆ (دڵنیایی)ە، واتا دڵنیا بوون لە تێگەیشتن و رەوینەوەی گومان و دوودڵی لەدرووست حاڵی بوون. سەرەرای کاریگەرییەکانی ئەو تێگەیشتنە نادروستانە لە ئێستادا تاقیکردنەوە لە هۆکارەوە گۆراوە بۆ ئامانج . کە ئەمەش بوە بەهۆکارێکیتر بۆ بەلارێدابردن و دوورکەوتنەوەی رێگای گەیشتن بە مەنزڵ، زۆربەی قوتابیان لەبری ئەوەی مامەڵەیان لەگەڵ تاقیکردنەوە وەک هۆکارێک بێت بۆ دڵنیایی و جێگیربوونی زانیارییەکان ، کردویانە بە ئامانج و لەپێناو تاقیکردنەوە دەخوێنن و لەگەڵ وەرگرتنی هەر وشەیەک بیریان لای ئەوەیە ئاخۆ بەتاقیکردنەوە چۆن وەڵام بدەنەوە! هەر دوای وەڵامدانەوە شتێک نامێنێت بەناوی زانیارییەوە و هیچ کاریگەری و شوێنەوارێکی ئەرێنی لەمامەڵەی رۆژانەیدا نابینرێت. تاقیکردنەوە هۆکارێکە بۆ دڵنیایی و جێگیربوونی زانیارییەکان لە یادگە و بیرهاتنەوە لە کاتی خۆیدا بەباشترین شێوە. هەروەها کاتێک دایک و باوک و ئەندامانی خیزان پێشبینی ئەوە دەکەن قوتابی دەرناچێت ، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە قوتابی هەست بە ترس و دڵەڕاوکێ بکات و فشارەکانی خێزان زۆر کاریگەری دەکاتە سەر قوتابی (یاسین،2018، لا7).

سەبارەت بە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و پەیوەندی بە متمانە بەخۆبوون.ئەم خاڵە لەبیر نەکەین کە ئەو کەسانەی بەرەو سەرکەوتن هەنگاو دەنێن لەرێگای سەرکەوتندا ، رووبەرووی چەندین کێشە و گرفتی جیا جیا دەبنەوە. ئەم کێشە گرفتانە دەکرێت هەمەجۆر و جیاواز بن ،وەک نەخۆشی ، ئازاری جەستەیی ، کێشەی کۆمەڵایەتی ، کێشەی ئابووری (زەمانی - شەهدووست،2021،لا12). دواجار دڵەراوکێ یەکێکە لەودەرئەنجامانەی کە لەچەندین پرۆسە و لایەنی ئاڵوزی دەروونی مرۆییە وە سەر دەردێنێت (مۆرگان، 2021، لا512).

ئامانجی توێژینەوە

1-ئاستی زانینی شێوازی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە بەگشتی.

2-زانینی جیاوازی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر-مێ).

3- ئاستی زانینی متمانە بەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوەکە بەگشتی.

4- زانینی جیاوازی متمانە بەخۆبوون بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر-مێ).

5- زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون.

سنووری توێژینەوە

سنووری توێژینەوەکە بریتیە لە سەرجەم قوتابیانی کۆلێژی ئاداب زانکۆی سەلاحەددین بۆ ساڵی خوێندنی(2022 – 2023).

چەمکەکانی توێژینەوەکە

یەکەم {چەمکی دڵەڕاوکێ} نەخۆشی دڵەڕاوکێ گشتێنراوە، لە سەرەتای سەرهەڵدانی دەروونی پزیشکی مۆدێرنەوە لە کۆتاییەکانی سەدەی هەژدەمدا، چەندین توێژەر لە بارەیەوە دواون(سابیر،2022،لا14).

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە دۆخێکی هەڵچونیە و بریتیە لە هەستکردنی قوتابیان، یان پەستی بەر لە تاقیکردنەوە و کاتی ئەنجامدانی، دەبێتە هۆی کۆمەڵێک گۆڕانکاری فسیۆلۆجی و جەستەیی و ڕەفتاری کاریگەری هەیە لەسە وەڵامدانەوەی پسیارەکانی تاقیکردنەوە و نمرەی بەدەستهێنراوی قوتابی (یاسین، 2018، لا13).

هەروەها لە پێناسەیەکی تردا (کارین هۆرنای) بەم شێوەیە باس لە دڵەڕاوکێ دەکات : هەستکردنێکە بە تەنهایی و دەستەوەستانی بەشیوەیەکی شاراوە گەشە دەکات تا دێت زیاد دەبێت و لە جیهانێکی پڕ لە دوژمن کاریدا بڵاو دەبێتەوە، هەروەها بە بڕوای (سیگمۆن فرۆید) دڵەڕاوکێ بریتیە لە هەستکردن بە ترس و ناخۆشی کە هۆکار وسەرچاوەیەکی ڕوون و ئاشکرای نیە (یاسین، 2018، لا12).

پێناسەی کارایی بۆ دڵەڕاوکێ: دڵەڕاوکێ جۆرێکە لە پێشبینیکردنی ترسێک لە داهاتو. زیاتر دەربارەی کێشەیەکی پێشبینیکراوە

لێرەدا پێناسەی تاقیکردنەوە دەکەین (یاسین) جۆرێکە لە تێستکردن لە بواری فێرکردن کە تیایدا ئاستی قوتابی دیاری دەکرێت لەو زانیاریانەی کە فێری بوە(یاسین، 2018، لا11).

دووەم {چەمکی متمانە بەخۆبوون} لە ساڵی ١٩٧٠، دەروونناسی بەرەو بابەتی متمانە بەخۆبوون ڕۆشت بە ناونیشانی (جوڵانەوە و ڕۆیشتن بەرەو باوەڕ بەخۆبوون) کۆرسەکانی پەرەپێدانی متمانەبەخۆبوون گەشەکردنێکی بەرچاویان بەخۆیانەوە بینی (مەکنا،2012، لا30).

(بۆکانی) متمانە بەخۆبوون زانیاری تاکە بۆ توانا و لێهاتویی خۆی و و بۆ ڕوبەڕوبونەوەی بارودۆخە جیاوازەکان. توانای وەڵامدانەوەی ئەرێنی و پەیبردنە بە خودی خۆی بە پلەیەکی بەرز (بۆکانی،2020) .

هەروەها بۆ ئەم مەبەستە (محمد) بەم شێوەیە پێناسەی کردووە: متمانە بەخۆبوون هۆشیاری تاکەکانە لە توانا وئامادەکاری و لێهاتویی لە مامەڵەکرد لەگەڵ بارودۆخ و ڕوداوەکاندا بە شێوەیەکی کاریگەر و ژیرانە (محمد،2000).

لەلایەکی ترەوە (فریح) بەمجۆرە پێناسەی دەکات: توانای تاکێکە بۆ وەڵامدانەوەی ڕەزامەندانە بۆهاندان کە ڕوبەڕو بونەوە و زانیتنی ئەو قبوڵکراوە لەلایەن کەسانی ترەوە (فریح،2020).

پێناسەی کارایی بۆ متمانە بەخۆبوون.

بریتیە لە تێگەیشتنی تاک لە توانا و بەهرە و لێهاتویی و ئەزموون لە مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخ و ڕوداوەکاندا بە شێوەیەکی کاریگەر و ژیرانە.

بەشی دووەم

چوار چیوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو

- تەوەرەی یەکەم (چوارچێوەی تیۆری)
- یەکەم/ بیردۆزەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە
- دووەم/ بیردۆزەکانی متمانە بەخۆبوون
- تەوەرەی دووەم (توێژینەوەکانی پێشوو)
- یەکەم/ توێژینەوەکانی پێشووی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە
- دووەم/ توێژینەوەکانی پێشووی متمانە بەخۆبوون

چەمکی دڵـەڕاوکـــێ:

هەموو هەڵچوونێك ڕۆلی خۆی هەیەو کاریگەری ئەرێنی و نەرێنی خۆی هەیە بە ئاستی جیاواز، ئەو هەڵچوونانەی کە بەشێوەیەکی نەرێنی وێناکراون و ناسێندراون ، هەموویان لە هەندێك دۆخدا پێویستن، واتا: باشی و خراپی و ئەرێنی و نەرێنی هەڵچوونەکان پەیوەستن بە ئاست و ڕێژەی هەریەکێکیان و ئەو هەڵوێستەی کەتێیدا هەست بە هەڵچوونەکە دەکەین، وە دڵەڕاوکێش دیاردەیەکی دەروونی گشتییە وهەموو مرۆڤێك تووشی دەبێت و هیچ تاکێك نییە ئەگەر تەنها بۆماوەی چەند خولەکێکیش بێت توشی دڵەڕاوکێ نەبێت، وە زۆر پێویستە بۆ دڵنیا بوون لە ساغ و سەلامەتی و دروستی کۆئەندامی دەروونی مرۆڤ و داینەمۆی هەڵس و کەوت و بیروهۆشی تاکە و تام و چێژی تایبەتی دەدات بەژیان و لە ڕێگەیەوە مرۆڤ خەونە ئەرخەوانیەکانی دەبینێ و بە ئاوات و خەون و خەیاڵەکانی دەگات.لە هەمان کاتیشدا وەك زەنگێك مرۆڤ و کۆئەندامی دەروونی لە ترس و هەڕەشە و مەترسییەکانی ژیانی دەرەوەو ناوەوەی ئاگاداردەکاتەوە و هانی دەدات بۆ خۆ ئامادەکردن و بەرەنگاربوونەوەی ئەو هەڕەشەو ترس و مەترسیانەو خۆسازاندن لە تەکیاندا ، بۆ ئەوەی هاوسەنگی دەروونی لەدەست نەدات(قەرەچەتانی 2010ز لا 39).

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ:

1- بۆماوە: ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خێزان ئەم حالەتەی هەبێت ئەگەری توش بوونی ئەندامانی خێزان بە پێنج هێندە زیاد دەکات لە 15٪ لە دووانەی یەك هێلکەدا گەر یەکێکیان حالەتەکەی هەبێت ئەگەری توش بوونی دووەمیان 50٪یە.

2- پەروەردەکردنی منداڵ: بێگومان پەروەردەکردنە منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لە وەی لە ئایندەدا زیاتر توشی حالەتی دڵەڕاوکێ بێت وەکو ئەوەی باوان زیاتر لە پێویست توانا و چالاکیەکانی منداڵ سنووردارکەن یان هیچ سۆز و خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبڕن پێشوەخت لەشیر بڕینەوە.

3- تێکچونی ئاستی وەرگرەکانی مێشك: دابەزینی ئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبوونەوەی ئاستی نۆر ئیپینیفرین.

4- زۆربەکارهێنانی قاوە: کەمی ڤیتامین بی 12 نزم بوونەوەی یان بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر تێکچونی لێدانی دڵ زۆرچالاکی ڕژێنی پەریزادە، کەم خوێنی ، هەندێك حالەتی تر (لەم بارەدا دەبێت بەشوێن چارەسەرەکە دابگەڕێین).

5- فشار: جافشاری ئابووری بێت یاخود کۆمەڵایەتی یاخود سیاسی فشارەکەبەشێوەیەکی بەردەوام بێت یان ناو بەناو وەك ئەوەی لەماوەی تاقیکردنەوە ژمارەیەکی زۆر خوێندکار هەست بەدڵەڕاوکێ دەکات بەنەمانی وەرزی تاقیکردنەوەکە دڵڕتوکێیەکەیان نامێنێت (حسن، 2009،لا 64 – 65).

بە شێوەیەکی گشتی سێ جۆر دڵەڕاوکێ هەیە :

یەکەم / دڵەراوکێی بابەتی ئاسایی:

ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لە ئەنجامی ترسان لە هۆکارێکی دەرەکی سەر هەڵدەدات ،وەك ترسان لە مردنی کەسێکی خۆشەویست،یان ترسان لەدەستدانی سەرمایە و پارە یان ترسانی دایك لە ونبوونی منداڵەکەی.

دووەم / دڵەڕاوکێی ناوەکی ئاسایی:

ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لە ئەنجامی ترسان لە هۆکارێکی ناوەکی دروست دەبێت چونکە مرۆڤ تەنها ترسی لە نەخۆشی و لەدەستدانی کارەکەی نییە ، بەڵکو ترسی لە ویژدانی خۆشی دەبێت ، بەتایبەتی کاتێك دەیەوێت کارێکی نائاکاری یا خراپ بکات . زانایی دەروونزانی (فرۆید)ئاماژەی بەم جۆرە دڵەڕاوکێیە کردوە ناوە نا(دڵەڕاوکێی ئاکاری)ئەمیش پێی وایە ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە لە دەرئەنجامی گرێی ئۆدیب دروست دەبێت).

سێیەك / دڵەڕاوکێی دەماری :

هۆکاری ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە ترسێکی شاراوەیە ، هۆیەکەی لە نەستی مرۆڤ دەبێت و کەسەکە لە حاڵەتی ترسدا دەبێت بەڵام نازانرێت هۆکاری ترسەکە چییە لەبەروەی سەرچاوەی دڵەڕاوکێیەکە نادیارە ،کەسەکە بەردەوام هەست بە نا ئارامی دەکات و لە هەموو شتەکانی دەوروبەری چاوەڕوانی شتی خراپ دەکات (عزیز، 2015 ،285-286).

یەکەم/ تیۆرەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە

1- تیۆری پاڵدانی نیگەرانی: تیۆری نیگەرانی ئەوەڕوونەدەکاتەوە کە پەیوەندی هەیە بە هەڵوێست تاقیکردنەوە بەکارلێکردن و وەلامدانەوە لە وانەیە ببێتە هۆی تاقیکردنەوەیەکی باشتر کەواتە دەبێتە وەڵامدانەوەیەکی باش لە تاقیکردنەوەدا ئەم نموونەیە پشتگیرییە بۆتیۆری (Spence) کەنیگەرانی تایبەتە بەو پاڵنەرە و ڕەوشتەوە بۆ کارکردنی تاك ، وەهەروەها نیگەرانی لەکاتی تاقیکردنەوەدا سیفاتێکی باشە تاقوتابی هەوڵبدات پلەیەکی باش بەدەست بێنێت ، کەواتە چەندین توێژینەوەکراوە دەربارەی نیگەرانی و بەدەست هێنانی زانستی وە دەریخستووە کە نیگەرانی دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی پلەی بەرز (مسلیمة، 2011 ، لا86 -87).

2- تیۆری مەعریفی- سۆزداری: سارسۆن و ماندلێر (1952) لە یەکەم کەسەکان بوون کە تیۆری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان پێشنیار کرد، چ مەعریفی و چ سۆزداری، کاتێک هەوڵێکی زۆریان دا بۆ جیاکردنەوەی نێوان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و دڵەڕاوکێی گشتی لە تیۆریەکەیاندا، دڵەڕاوکێ تاقیکردنەوەکە بە پێکهاتە مەعریفی و فیزیۆلۆژییەکانی دیکە نیشان دەدرێت: پێکهاتە مەعریفیەکان کاریگەرییەکانی بێتوانایی لەخۆدەگرن، وەک بۆ پێکهاتە فیزیۆلۆژییەکان، ئەوان بە چالاکیی سیستەمی دەماری بژێوی نوێنەرایەتی دەکرێن لە خوێندکارانی کە دڵەڕاوکێیان هەیە لە کاتی پشکنین چونکە ئەوان لە حاڵەتی ڕاستکردنەوەدان، ئەم تایبەتمەندییە کەسایەتییە ئاماژەیە بۆ ئاستێکی بەرزی چالاکیی هەمیشەیی دەمارەکان(هاجر، 2018، لا34).

3- تیۆری کۆسپی نیگەرانی: ئەم تیۆرە نیگەرانی تاقیکردنەوەمان بۆ ڕوونەدەکاتەوە کە خوێندکار زیاتر سەرقاڵی نیگەرانییە زیاتر لە پرسیارەکە لەبەر ئەوە پلەیەکی نزم بەدەست دێنێت نیگەرانی بەگوێرەی ئەم نموونەیە دەبێتە کۆسپ بۆ ڕەوشتی خوێندکار چونکە جاری واهەیە دەبێتە هۆی نزمی لە ڕێژەی نمرەکەی کەنیگەرانی وەك پاڵنەرێك وایە لە هەڵوێستی کار کردن جاری واهەیە دەبێتە هۆی کارکردنی گونجا و وەڵامدانەوەیەکی باش گەلێك توێژینەوەکراوە دەربارەی نیگەرانی تاقیکردنەوە گرنگترینیان توێژینەوەی (Braud Hurst 1957) ئەمەش ئاماژەی بە ئاما نجەکانداوە کەدەبێتە هۆی بەدەست هێنانی نمرەی بەرز لە تاقیکردنەوە هەرچەندە نیگەرانی زیادبێت بێتە هۆی ئاستەنگ لەڕێگای خوێندکار (مسلیمة 2011 لا 87).

چەمکی متمانە بەخۆبوون:

متمانە بەخۆبوون بە کلیلی سەرکەوتن دادەنرێت لە ژیاندا، وە بە دڵنیایەوە کەسی سەرکەوتو کەسێکە کە چێژ وەردەگرێت لە متمانە بەخۆبوونێکی زۆر بەرز، بیر و بۆچوونەکانی تاك کاریگەری هەیە لە دەست کەوتن یان لەدەستدانی ئەم متمانەیە، لەبەر ئەوەیە بیرکردنەوەی کەسی ئەرێنی ئەوەیە توانای بەرپرسیارەتی هەیە و ئەمەش وادەکات متمانە بۆخۆبوون زیاد بکات، بەڵام لەکاتێکدا بیر و بۆچوونی کەسی نەرێنی و بیرکردنەوەی هەڵە بەرەو رۆخانی مۆرال و زیادبوونی دڵەراوکێ و لاوازی زیاد دەکات. سەرەتای چەمکی متمانە لە کۆتایی پە نجاکانی سەدەی بیستەمدا، و لەنێوان توێژەران لە کۆتایی شەستەکان و سەرەتای حەفتاکان بڵاو بویەوە بۆ خوێندنەوە و زانینی لایەن و کاریگەریەکانی لەسەر تاك، کە تیایدا چەمکی متمانە بۆخۆبوون تێکەڵ بە چەندین زاراوەی هاوشێوە بوو وەك: رێزگرتن لەخود و رەفتاری دوپاتکردنە و بەشکردنی دەروونی.....هتدا. ئەم فرەیی و جیاوازییەی زاراوەکان دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی کە توێژەران رێك نەکەوتون لەسەر چەمکێکی دیاریکراو و هەندێ لە توێژەران متمانە بەخۆبوون بە بەشێك لە رێزگرتنی خود دادەنێن(الضولیع، 2018، لا23).

ئاستەنگەکانی بەردەم متمانە بەخۆبوون: متمانە بەخۆبوون پێویستە، بەو پێیەی یارمەتی تاک دەدات بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن و گونجانی کۆمەڵایەتی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریدا، جا چ لە خێزان، چ لە کار، یان هاوڕێکانیدا ، بەڵام ڕەنگە هەندێک جار ڕووبدات کە تاکەکەس بەرەوڕووی هەندێک ئاستەنگ دەبێتەوە کە ڕەنگە ڕێگری لێبکات لە گەیشتن بە ئامانج و ئاواتەکانی و کاریگەری نەرێنی لەسەری دروست بکات، ئەمەش وای لێدەکات ببێتە کەسێک کە متمانەی بەخۆی نەبێت، ئەم بەربەستانە بریتین لەمانەی خوارەوە:

1- ئاستەنگی تەندروستی : دواکەوتنی گەشەکردن یان شێواوی زگماکی کە تاکەکەسەکە لەوانەیە لەگەڵیدا لەدایک بێت، تووشبوون بە هەندێک کەمئەندامی کە ڕەنگە بەزەیی وروژێنەر بێت یان گاڵتەکردن بە هەندێک لە گاڵتەجاڕەکان وروژێنێت. نەخۆشییەک کە ڕێگری دەکات لە درێژەدان بە کارەکانی.

2- بەربەستە سۆزداریەکان: لەنێو ئەو بەربەستە سۆزداریانەی کە ڕەنگە کاریگەرییان لەسەر بارودۆخی تاکەکەس هەبێت، ئەمانەن: ئەزموونە سۆزداری و سۆزدارییەکانی منداڵی کە ڕەنگە کاریگەرییان هەبێت لەسەر متمانە بەخۆبوون، نەک تێرکردنی هەندێک لە پێداویستییە سەرەتاییەکانی تاک.

3- ئاستەنگە دەرونییەکان: لەو بەربەستانەی کە ڕەنگە ڕێگری لە ژیانی دەرونی بکەن، ئەمانەن: ئاستی نزمی زیرەکی تاک و نەتوانینی سوودمەندبوون لە ئەزموونەکانی پێشووی - نەتوانینی لەبیرکردن. ماتبوونی بیرکردنەوە.

- هەڵوەشاندنەوەی بیرکردنەوە و بێتوانایی لە زانینی بابەتێکی یەکگرتوو. بێتوانایی زمانی بریتییە لە بێتوانایی تاک لە بەکارهێنانی زمانەکە بە شێوەیەکی دروست بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە.

4- ئاستەنگە کۆمەڵایەتییەکان: ئەو هەستە ناوەکییەی کە ئەو کۆمەڵگە دەروونییەی تاک سەر بە خۆیەتی، کەمترە لە کۆمەڵگەی واقیعی دەوروبەری. ئەو هەستەی کە ئەو کۆمەڵگە دەروونییەی تاک سەر بە خۆیەتی، لە واقیعدا لە کۆمەڵگە دەروونییەکەی دەوروبەری باڵاترە. ئەو هەستەی کە کۆمەڵگەی دەروونی بە تەواوی لە کۆمەڵگەی ڕاستەقینەی دەوروبەری تاک دابڕاوە.

5. سنووردارکردنی ئابووری: بەراوردکردنی تاک بە دۆخی ئابوورییەکەی لەگەڵ ئیرەیی. - فراوانکردنی ڕکابەرەکانی و ئەوانەی لە هەمان بواری ئابووریدان بە نەهێشتنی یان دەورەدانی ترس لە بارودۆخی لەناکاو - ترس لە دەوروبەری خەڵک و پرسیارکردن لە نیەتەکانیان و کۆنترۆڵکردنی وەسوەسە(العتري، 2012، لا9).

دووەم/ تیۆرەکانی متمانە بەخۆبوون:

1- تیۆری دەروونشیکاری:

فرۆید یەکێکە لە پێشەنگە بەناوبانگەکانی ئەم تیۆرە، بەو پێیەی پێکهاتەکانی دەرونی مرۆڤی بەسەر چەند بەشێکدا دابەشکردووە، کە بریتین لە (ئەو – من – منی باڵا) و جەختی لەوە کردووەتەوە کە دەبێت هاوسەنگی لە نێوان ئەمانەدا هەبێت سێ پێکهاتە بۆ ئەوەی تاک چێژ لە کەسایەتییەکی ئاسایی وەربگرێت و گونجان بەدەستبهێنێت بەم پێیە متمانەی تاک بەخۆی لە ژێر ڕۆشنایی هاوسەنگی دەروونی مرۆڤدا دیاری دەکرێت، ئەمەش بەندە بەو پێکهاتانە. هەروەها یۆنگ بەشداری کرد لە مامەڵەکردن لەگەڵ متمانە بەخۆبوون لە ژێر چەمکی خۆبەدیهێناندا، بەو پێیەی تاک ئاواتەخوازە ئامانج و ئارەزووەکانی پێناسە بکات و هەوڵی گەیشتن بەو ئامانجانە دەدات، بۆ ئەوەی بگاتە بەرزترین ئاستەکانی نایابی و تێپەڕاندنی کەسایەتییەکەی و بەرزکردنەوەی یۆنگ زیادی کرد کە خود گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ کەسایەتی(الفرحي، 2002،لا36).

2- تیۆری کۆمەڵایەتی:

تیۆرە کۆمەڵایەتییەکان جەخت لەسەر گرنگی پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان تاک و ئەو ژینگەی مرۆیی کۆمەڵایەتی دەکاتەوە کە سەر بە خۆیەتی، هەروەها چەندین بەشداری لەم تیۆریانەدا هەیە وەک تیۆری (سولیڤان) لەسەر چەندین بنەما و گریمانەی سەرەکی دامەزراوە، دیارترینیان سەبارەت بە پرسی متمانە بەخۆبوون بوو کە پەیوەندییە نێوان کەسییەکانی نێوان کەسێک و ئەوانی دیکە؛ بەجۆرێک کە پەیوەندییەکان نیشاندەرێکی گرنگ بن کە ئاماژەن بۆ چێژوەرگرتنی تاک لە متمانە بەخۆبوون، بۆیە دەبێت تاک چەندین پەیوەندی کۆمەڵایەتی تەندروستی هەبێت کە وای لێبکات تێکەڵ بە کۆمەڵگا و دەوروبەرەکەی بێت. هەروەها (فرۆم) لە ژێر زاراوەیەکی نزیک لە خۆیەوە مامەڵەی لەگەڵ متمانە بەخۆبووندا کردووە، کە بریتییە لە خۆشەویستی خود و جەخت لەوە دەکاتەوە کە مرۆڤ بۆ ئەوەی چێژ لەم شتە وەربگرێت، دەبێت بەسەر نەرگسیزمدا زاڵ بێت. ئاماژە بەوە دەکات کە لە کاتی حوکمدان لەسەر کەسێکی دیاریکراو، پێویستە سەیری واقیعی کەسەکە بکەین وەک خۆی، دوور لە دەستوەردانی پێداویستی و هەستەکانمان (نصار،2018، لا29).

3- تیۆری رەفتاری:

واتسۆن پێی وایە کە بەکارهێنانی بەردەوامی سزا لەگەڵ منداڵ دەبێتە هۆی پەیدابوونی منداڵێک کە باوەڕ بەخۆی ناکات و وەک کاردانەوەیەک بەرامبەر ئەو شێوازە لە پەروەردەی، بۆیە جەختی لەسەر ژینگە کردەوە کە کاریگەری لەسەر منداڵ دەبێت و هەر لە سەرەتای لەدایک بوونی تا کۆتایی تەمەنی، بۆیە ئەم قوتابخانەیە جەختی لە هاندان و سزا دەکردەوە کە پێی وابوو هاندان کاریگەری دەبێت لەسەر ئەوەی منداڵ زیاتر متمانەی بەخۆی بێت و بەردەوام بێت لەسەر ئەو کارە باشانەی کە پاداشت کراوە لەسەری(مسعودی، 2018، لا35).

تەوەری دووەم (توێژینەوەکانی پێشوو)

یەکەم/ توێژینەوەکانی پێشووی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە

1- توێژینەوەی أحمد عبدالطيف عبادة في البحرين (1992): بەناونیشانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لە هەڵوێستی تاقیکردنەوەی فشار و پەیوەندی بە خوێندن ڕازی بوون لە توێژینەوە وە بەدەست هێنانی توێژینەوە.

ئامانجی توێژینەوە پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و حاداتی وەبیرهێنانەوە ڕازیبوونە لە توێژینەوە و فێربوونی توێژینەوە.

نموونەی توێژینەوە: توێژینەوەیەك کرا لە سەر نموونەی کۆلێژی پەروەردە و زانست و ئەدەبیات لەسەر (100) خوێندکاری کوڕ و کچ .

ئامرازەکانی توێژینەوە: ئەم توێژینەوەیە پێوەری پێوانی دڵەڕاوکێی بەکارهێناوە ، وە پێوانەیەکی عاداتی وەبیرهێنانەوە وە ڕێڕەوی توێژینەوەکە.

پرۆگرامی خوێندن: ئەم توێژینەوەیە پرۆگرامی وەسف و شیکردنەوەی ئەنجامی توێژینەوەکەی ئاشکراکرد پەیوەندی پێکەوە گرێدانی ئەرێنی دیار لە نێوان دڵەڕاوکێ و وەبیرهێنانەوە وە بوونی جیاوازی نێوان ئامار و بەرزی و نزمی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە کەوا پەیوەندی بە حادەتی وەبیرخستنەوە و ڕازیبوون لە توێژینەوەکە لە بەرژەوەندی بەرز و نزمی تاقیکردنەوەکە (جد يد، 2010،لا 111).

2- توێژینەوەی الزهرا (2019):

ئەم توێژینەوەیە وەسفییە بۆ لێکۆڵینەوە لە پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و دەستکەوتی ئەکادیمی بۆ خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی ناوەندی لە شاری مۆستاگانێم بۆ ساڵی خوێندن (٢٠١٤-٢٠١٥) ئەنجامدراوە. نمونەی توێژینەوەکە لە (٦٠) خوێندکار پێکهاتبوو، وە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە، توێژەر پێوەرەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکانی مەعمەریای بەکارهێنا، و دوای خستنەڕوو و گفتوگۆکردن لەسەر ئەنجامی توێژینەوەکە، توێژەر گەیشتە ئەمانەی خوارەوە: - پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لە نێوان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و دەستکەوتی ئەکادیمی بۆ خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی ناوەندی. - جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکاندا هەیە بۆ خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی ناوەندی بەهۆی گۆڕاوەی ڕەگەزی، و لە بەرژەوەندی مێینەکاندا. - لەڕووی ئامارییەوە جیاوازییەکی بەرچاو لە دەستکەوتی خوێندنی خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی ناوەندیدا هەیە بەهۆی گۆڕاوەی ڕەگەزی، و لە بەرژەوەندی نێرەکان(الزهراء، 2019).

3- بوترة و الأسود (2020):

ئامانجی توێژینەوەکە دەستنیشانکردنی ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکان بوو لە نێو قوتابیانی قۆناغی سێیەمی ناوەندی لە شارەکانی کەرکوبییە خەلیفە - الرباح - الوادی لە ژێر ڕۆشنایی ئەم گۆڕاوانەی خوارەوە: ڕەگەز، پسپۆڕی ئەکادیمی، و بۆ گەیشتن بەم ئامانجە، ڕێبازی وەسفی بەکارهێنرا، نمونەی توێژینەوەکە لە (200) خوێندکار پێکهاتبوو، پێوەرەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی (دابار، 2018) بۆیان بەکارهێنرا، و بۆ چارەسەری ئاماری، هەردوو توێژەرەکە گرنگی ڕێژەییان بەکارهێنا لە بابەتەکەدا، و تاقیکردنەوەی (T) بۆ زانینی جیاوازییەکان، وەک ئەنجامەکان دەریانخست: ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکە لە نێوان نمونەی توێژینەوەکەدا بەرزە، لەگەڵ جیاوازی لە ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکەدا لە بەرژەوەندی مێینەکاندا ، و هیچ جیاوازییەک لە ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەدا نەبوو بەهۆی گۆڕاوەی پسپۆری ئەکادیمی(بوترة.الأسود، 2020).

دووەم/ توێژینەوەکانی پێشووی متمانە بەخۆبوون:

1- علی(2015):

ناونیشانی توێژینەوە: "متمانە بەخۆبوون و پەیوەندییەکەی بە چەمکی خود لە نێوان قوتابیانی پەروەردەی بنەڕەتی لە ویلایەتی ئیلی سپی"

ئەم توێژینەوەیە هەوڵیدا تایبەتمەندی گشتی متمانە بەخۆبوون لە نێوان پەروەردەی بنەڕەتیدا بزانێت. نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (٤٠٠) خوێندکاری نێر و مێ لە قۆناغی خوێندنی بنەڕەتی، لەنێویاندا (٢٠٠) خوێندکاری نێر و (٢٠٠) خوێندکاری مێ، و تەمەنیان لە نێوان (٧-١٤)دا بووە، بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە، توێژەر چەندین ئامرازی بەکارهێناوە، لەوانە؛ پێوەری متمانە بەخۆبوون و پێوەری چەمکی خود، کە توێژینەوەکە گەیشتە چەند ئەنجامێک کە متمانە بەخۆبوونی خوێندکاران بە بەرزی تایبەتمەندە و پەیوەندییەک هەیە لەنێوان متمانە بەخۆبوون و چەمکی خود لەنێو خوێندکاراندا، هەروەها لەڕووی ئامارییەوە جیاوازییەکی بەرچاو هەیە لە متمانە بەخۆبوون لە نێوان خوێندکارانی خوێندنی بنەڕەتیدا بەهۆی گۆڕاوەی ڕەگەزی لە بەرژەوەندی نێرەکان؛ وە هیچ جیاوازییەک لە نێوان ئاستی تەمەن نییە لەسەر پێوەرەکانی متمانە بەخۆبوون لە نێوان خوێندکارانی خوێندنی بنەڕەتیدا(علی،2015).

2- أحمد علی(2016):

ئەم توێژینەوەیە ئامانجی زانینی تایبەتمەندی گشتی متمانە بەخۆبوون بوو لە نێوان خوێندکارانی قۆناغی ناوەندیدا، هەروەها زانینی پەیوەندی نێوان متمانە بەخۆبوون و خۆبەگەورەزانین لە نێوان خوێندکاراندا، هەروەها زانینی جیاوازی متمانە بەخۆبوون لە نێوان ئەو خوێندکارانەی کە دەگەڕێندرێنەوە بۆ گۆڕاوەی ڕەگەزی، و بۆ زانینی کارلێکی نێوان ئاستی تەمەن و ڕەگەز لەسەر متمانە بەخۆبوون لە نێوان خوێندکاراندا. نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (٣٠٠) خوێندکاری نێر و مێ لە قۆناغی ناوەندی، لەنێویاندا (١٥٠) خوێندکاری نێر و (١٥٠) خوێندکاری مێ، کە تەمەنیان لە نێوان (١٣-١٨ ساڵ)دا بووە، ئەوان بە بەکارهێنانی شێوازێکی سادەی نمونەی هەڕەمەکی لە نموونەی توێژینەوەکەیان هەڵبژارد. ئەم ئامرازانەی خوارەوە بۆیان بەکارهێنران: پێوەرەکانی متمانە بەخۆبوون. و پێوەرێک بۆ خۆبەگەورەزانین.

توێژینەوەکە ئەم شێوازە ئامارییەی خوارەوەی بەکارهێناوە:

١. تاقیکردنەوەی T بۆ یەک نموونە.

٢. ڕێژەی پەیوەندی پیرسۆن.

٣. تاقیکردنەوەی T بۆ دوو نمونەی سەربەخۆ.

٤. شیکاری پەیوەدی نێوان گۆڕاوەکان.

توێژینەوەکە گەیشتە ئەم ئەنجامانەی خوارەوە:

١. تایبەتمەندی گشتی متمانە بەخۆبوون لە نێوان خوێندکارانی قۆناغی ناوەندیدا بەرزە.

٢. پەیوەندییەک هەیە لە نێوان متمانە بەخۆبوون و خۆبەگەورەزانین لە نێوان خوێندکارانی قۆناغی ناوەندیدا.

٣. جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە متمانە بەخۆبوون لە نێوان خوێندکارانی قۆناغی ناوەندیدا هەیە بەهۆی گۆڕاوەی ڕەگەزی.

٤. کارلێکێکی بەرچاو لە ڕووی ئامارییەوە لە نێوان ئاستی تەمەن و ڕەگەزدا هەیە (لە ڕووی پیاوسالاری و مێینەییەوە)(أحمد علی،2016،لا245-246).

3- كريمة ، أسامة ، رفيق(2018):

ئەم توێژینەوەیە ئامانجی زانینی پەیوەندی نێوان متمانە بەخۆبوون و پلەی گەشبینی لای ئەو خوێندکارانەیە کە خەریکە دەرچوون لە پەیمانگای زانستەکانی تەکنیکەکانی چالاکییە جەستەیی و وەرزشییەکان لە زانکۆی بویرا، هەروەها زانینی ئاستی متمانە بەخۆبوون و پلەی گەشبینی لە نێوانیاندا، توێژەران نمونەیەکی سادەی هەڕەمەکییان هەڵبژارد کە لە (٦٠) خوێندکار پێکهاتبوو، توێژەران شێوازی (وەسفکردنیان) بەکارهێنا لەسەر بنەمای دوو پێوەرەکەی پلەی گەشبینی و متمانە بەخۆبوون، و ئەم ئەنجامانەی خوارەوە گەیشتنە: -

- ئاستی متمانە بەخۆبوون مامناوەند بوو بۆ زۆربەی ئەو خوێندکارانەی کە خەریکە دەرچوون.

- ئاستی گەشبینی مامناوەند بوو بۆ زۆربەی ئەو خوێندکارانەی کە خەریکە دەرچوون، نمونەی توێژینەوەکە.

- لە ڕووی ئامارییەوە پەیوەندییەکی بەرچاو لە نێوان متمانە بەخۆبوون و پلەی گەشبینیدا هەیە و ئەمەش لە هەموو ڕەهەندەکانی پێوەرەکەدا دەرکەوتووە (ڕووانی زمانەوانی، سەربەخۆیی، ڕەهەندی فیزیۆلۆژی، ڕەهەندی دەروونی، ڕەهەندی کۆمەڵایەتی، ڕەهەندی ئەکادیمی) بۆ ئەو خوێندکارانەی کە خەریکە دەرچوو.

بەپێی ئەو ئەنجامانەی گەیشتوونەتە دەست، توێژەران پێشنیاری ئەوە دەکەن کە تیشک بخرێتە سەر لایەنە دەروونییەکانی خوێندکارانی زانست و تەکنەلۆژیای چالاکییە جەستەیی و وەرزشییەکان، جگە لە لایەنە مەعریفی و جەستەییەکان، هەروەها گرنگیدان بەو چالاکیی و بەرنامە جۆراوجۆرانەی کە ئاستی خود بەرز دەکەنەوە - متمانە بە خوێندکاری زانکۆ وەک فاکتەری سەرەکی سەرکەوتن(كريمة .أسامة .رفيق، 2018).

بەشی سێیەم

ڕێیازی توێژینەوەو بەکارهێنانی

یەکەم/کۆمەڵگەی توێژینەوە

دووەم/ نموونەی توێژینەوە

سێیەم/ئامرازەکانی توێژینەوە

1- پێوەری دڵەراوکێی تاقیکردنەوە

2- پێوەری متمانە بەخۆبوون

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(دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون) 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 قوتابیانی کۆلێژی ئاداب لە زانکۆی سەلاحەددین بۆ ساڵی (2023) کە ژمارەیان (2943) نێر(1106) مێ (1837)،وەك لە خشتەی (1)هاتوە.

خشتەی (1)

کۆمەڵگەی توێژینەوەی قوتابیانی کۆلێژی ئاداب لە زانکۆی سەلاحەددین

شوێن	نێر	مێ	کۆی گشتی
کۆلێژی ئاداب لە زانکۆی سەلاحەددین	1106	1837	2943

دووەم/ نمونەی توێژینەوە

نمونەی توێژینەوەکەمان بریتییە لە (60) قوتابی.بەشێوەیەکی یەکسان بەرکەوتە لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ کە (30)قوتابی نێر و (30) قوتابی مێ بووکە هەڵبژێردران.وەك لە خشتەی (2) ڕوونکراوەتەوە .

خشتەی (2)

نموونەی توێژینەوە

شوێن	نێر	مێ	کۆی گشتی
قوتابیانی کۆلێژی ئاداب لە زانکۆی سەلاحەددین	30	30	60

سێیەم/ ئامرازەکانی توێژینەوە:

ئەم توێژینەوەیە پشتی بەستووە بە دوو پێوەر، پێوەری یەکەم بۆ پێوانی دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و پێوەری دووەم بۆ پێوانی متمانە بەخۆبوون.

1- دڵەراوکێی تاقیکردنەوە:

توێژەر بۆ پێوەری (دڵەراوکێی تاقیکردنەوە) پشتیان بەستووە بە پێوەری (المعان، 1989) کە لە (27) بڕگە پێك دێت کە پێوانی دڵەراوکێی تاقیکردنەوە دەکات ، پاشکۆ(1) وڵامی بڕگەکان بە شێوازی (هەمیشە لەسەرم جێبەجێ دەبێ، زۆر جار لەسەرم جێبەجێ دەبێ، جاروبار لەسەرم جێبەجێ دەبێ، بە دەگمەن لەسەرم جێبەجێ دەبێ، هەرگیز لەسەرم جێبەجێ نابێ).

2- متمانە بەخۆبوون:

توێژەران بۆ پێوەری (متمانە بەخۆبوون) پشتیان بەستووە بە پێوەری (العتري ، 2012) کە لە (22) بڕگە پێك دێت کە پێوانی متمانە بەخۆبوون دەکات ، پاشکۆ(2) وڵامی بڕگەکان بە شێوازی (هەمیشە – هەندێ کات – هەرگیز).

أ/ بەکەلك بوونی پێوەر(راستگۆیی):

راستگۆی پێوەر بریتییە لە پێوانەی تاقیکردنەوە بۆ توانای ئەوەی ئامادە کراوە بۆ پێوانەکردن (الحجازی، 2012، لا:15).

بریتییە لەو توانایەی کە دەتوانێ ئەو شتە بپێوێت کە بۆی دانراوە ,وە مەبەست لە ڕاستگۆیی دەرەکی تەنها ئەو نییە کە ئاستی ڕاستگۆیی تاقی کردنەوەکە پێویستە لە ڕووی ڕووخسارەوە ڕوون بکرێتەوە، چونکە شێوازی گشتی تاقیکردنەوەکەیە لە ڕووی جۆری زاراوەکان و شێوازی دارشتن و ئاستی ڕوونی و ئاشکرایی و بابەتی و وردی و ئاستی گونجاندنی تاقیکردنەوەکە(بەرواری، 2014، لا2).

بەکەلك بوونی ڕواڵەتی:

توێژەر دووای خواستنی بۆ هەردوو پێوەری (دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون)لە توێژینەوەکانی پێشوو خستیانە بە دیدی شارەزایان کە (6)شارەزا بوون لە پاشکۆی (3)ئاماژەم پێی داوە ، بە مەبەستی دەرخستنی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەرەکان لەدوای دەرخستنی ڕاستگۆی پێوەرەکان بۆ پێوەری دڵەراوکێی تاقیکردنەوە ڕەزامەندی (80٪) شارەزایان لەسەر هەر بڕگەیەکی پێوەر کرا بە بنەما بۆ مانەوەی هەر بڕگەیەك دووای وەرگرتنی ڕای شارەزایان (20) بڕگە ڕەزامەندی لەسەر درا وە (7)بڕگە سڕایەوە .

خشتەی (3)

ڕای شارەزایانی بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پێوەری دڵەراوکێی تاقیکردنەوە

زنجیرەی بڕگەکان	کۆی بڕگەکان	ژ.ڕازیبوون	ڕێژە٪	ژ.ناڕازیبوون	ڕێژە ٪
1-2-4-5-6-7-8-10-11-12-13-17-18-20-25-26-27	17	6	٪100	سفر	٪0
19-21-22	3	5	٪83	1	٪17

*ئەم بڕگانە سرانەوە لە پێوەری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە: (3-9-14-15-16-23-24).

بۆ متمانە بەخۆبوون:

لەدووای دەرخستنی ڕاستگۆیی بڕگەکان ڕەزامەندی (80٪)شارەزایان لەسەر هەر بڕگەیەکی پێوەرەکە کرا بە بنەما بۆ مانەوەی هەر بڕگەیەك دوای وەرگرتنی ڕای شارەزایان کە (20)بڕگە مایەوە (2) بڕگە سڕایەوە.

خشتەی (4)

ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لابردنی بڕگەکانی متمانە بەخۆبوون

زنجیرەی بڕگەکان	کۆی بڕگەکان	ژ.رازیبوون	ڕێژە٪	ژ.ناڕازیبوون	ڕێژە ٪
-11-10-8-7-5-4-3-2-1 21-20-19-17-16-13-12	16	6	٪100	**سفر**	٪0
22-18-15-9	4	5	٪83	1	٪17

***ئەم بڕگانە سڕانەوە لە پێوەری متمانە بەخۆبوون :** (6-14).

ب/ راستگۆیی وەرگێڕان:

هەردوو گۆڕاوی (دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون) بە زمانی عەرەبی بوو پاش خواستنی تەواوی بڕگەکان بۆ هەردوو گۆڕاو (دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون) دەقە عەرەبییەکە لەلایەن (م.دلشاد) کرایەوە بە زمانی کوردی ،دواتریش لەلایەن (سەرپەرشتیار)دەقە کوردی و دەقە عەرەبیەکە بەراوردکران سەرئە نجام تا ئاستێکی زۆر لێك نزیك بوون .

جـ / جێگیری پێوەر:

توێژەر هەڵسا بە بەکارهێنانی شێوازی تاك و جووت بۆ دەرخستنی جێگیری لە بەرواری (2023/3/29) ئە نجامدرا کە نمونەی جێگیریەکەی (20) قوتابی بوو لە ڕەگەزی نێر و مێ بە ڕێگای هەڕەمەکی هەڵبژێردرابوون لە (قوتابیانی کۆلێژی ئاداب لە زانکۆی سەلاحەددین)،وەك لە خشتەی (5) رونکراوەتەوە،دووواتر دەرهێنانی هاوکۆلکەی جێگیری بۆ دڵەراوکێی تاقیکردنەوە بە هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن جێگیری پێوەر. بە شێوازی تاك و جووت بە یاسای پێرسۆن بریتی بوو لە (80٪)، ئەمەش ئاستێکی بەرزە لە جێگیری . بۆ متمانە بەخۆبوون بە هەمان شێوە پشت بە شێوازی تاك و جووت بەستراوە دووای بەکارهێنانی هاوکۆلکەی پێرسۆن جێگیری پێوەر بە شێوازی تاك و جووت بە یاسای پێرسۆن بریتی بوو لە (83٪) کە ئەمەش ئاستێکی بەرزە لە جێگیری.

خشتەی (5)

جێگیری پێوەر

شوێن	ژ.قوتابیانی نێر	ژ.قوتابیانی مێ	کۆی گشتی
کۆلێژی ئاداب زانکۆی سەلاحەددین	10	10	20

بە هەمان شێوە هەر یەك لە پێوەری دڵەراوکێی تاقیکردنەوە بە (20)برگە و پێوەری متمانە بەخۆبوون بە (20)برگە جێگیریان بۆ دەرکرا بەم جۆرەش ئامادەن بۆ بەکارهێنانی نمونەی توێژینەوەکە.

چووارەم/ جێبەجێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە

دووای ئامادەبوونی پێوەرەکانی دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون و دەرهێنانی راستگۆیی و جێگیری توێژەر هەڵسا بە جێبەجێکردنی پێوەرەکان لەسەر نمونەی توێژینەوە (60)قوتابی،(30)مێ،(30)نێر دووای وەرگرتنەوەی فۆرمەکان ، نمرە بۆ برگەکان دانرا بە پێی جۆری ئەرێنی و نەرێنی برگەکان.

یاسا ئامارییەکان

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

***.هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسۆن بەکارهاتووە (بۆ دەرهێنانی جێگیری بۆ هەردوو گۆراوی دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون لای نمونەی توێژینەوەکە) بۆ جێگیری پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە.**

T-Test.1 **بۆ یەك نموونە بەکارهاتووە بۆ زانینی هەریەك لە دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون لای نمونەی توێژینەوەکە بە گشتی .**

T-Test.2 **بۆ دوو نموونە بۆ دەرخستنی جیاوازی هەریەك لە دڵەراوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی رەگەز(نێر – مێ).**

بەشی چوارەم

- خستنە ڕووی ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان
- ڕاسپاردەو پێشنیازەکان.

بەشی چوارەم

خستنە ڕووی ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان

ئاماناجی یەکەم:زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوە بەگشتی:

بە مەبەستی بەدیهێنانی ئاماناجی یەکەم کە بریتیە لە دەرخستنی ئاستی (دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە) لە دەرئەنجام بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە (60,75) بەلادانی پێوەری (9,49) کە گەورەترە لە ناوەندی گریمانە (60). بۆدڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەو ئاستە توێژەر بە بەکارهێنانی تێستی (ت) بۆیەك نموونە دەرکەوت کە بەهای (ت) ژمێرەیی (0,61) نزمترە لە بەهای (ت)خشتەیی (1,67) لە ئاستی بەڵگەداری (0,05) بەنمرەی سەربەستی (59) ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای قوتابیان نزمە، وەك لە خشتەی (6) هاتووە.

خشتەی (6)

زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە رووندەکاتەوە.

گۆڕاو	نموونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	بەهای(ت) ژمێردراو	بەهای(ت) خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری
دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە	60	60,75	9,49	60	0,61	1,67	59	0,05

بە پێی ئاماناجەکە دەردەکەوێت دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نمونەی توێژینەوەکە نزمە ئەمەش بەڕای توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە رەنگە بەشێکی زۆری قوتابیان بە هۆی ئەوەی گەیشتون بە زانکۆ شارەزایی تەواویان هەبێت لەگەڵ ئەوەی چۆن مامەڵە لەگەڵ تاقیکردنەوە بکەن ئەمەش وایکردووە کە رێژەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە نزم بێتەوە، وە هەروەها توێژەر پێی وایە کە رێژەیەکی زۆری قوتابیان تەنیا بۆ شەهادە بەدەست هێنان هاتونەتە زانکۆ بۆیەش دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان نزمە.

ئاما نجی دووەم: زانینی جیاوازی دڵەراوکێی تاقیکردنەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ).

بەمەبەستی بەدیهێنانی ئاما نجی دووەم کە بریتیە لە دەرخستنی جیاوازی لە دڵەراوکێی تاقیکردنەوە لای قوتابیان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) دوای بەراوردکرنی ناوەندە ژمێرەییەکان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەیی قوتابیانی نێر (30) کەس (60,90) بەلادانی پێوەری (10,04)گەورەترە لە ناوەندە ژمێرەیی قوتابیانی مێ (30) کەس (60,60) بەلادانی پێوەری (9,09) . بۆ دڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەم جیاوازییە توێژەر تێستی(ت) دوونموونەی سەربەستی بەکارهێنا دەرکەوت بەهای (ت) ژمێرەیی (2,29) کە بچوکترە لە بەهای (ت)خشتەیی (2,00) بە ئاستی بەڵگەداری (0,05) بە نمرەی سەربەستی (58) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی نییە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر ، مێ) ، وەك لەخشتەی (7) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (7)

زانینی جیاوازی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) دەردەخات.

ڕەگەز	نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای(ت) ژمێردراو	بەهای(ت) خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری
نێر	30	60,90	10,04	0,12	2,00	58	0,05
مێ	30	60,60	9,09				

بە پێی ئاما نجەکە دەردەکەوێت کە هیچ جیاوازیەکی ئاماری نییە لە گۆڕاوی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر – مێ) ئەمەش توێژەر بۆ ئەوەی دەگێڕتەوە کە قوتابی زانکۆ بە هەردوو ڕەگەز بەیەك شێوە مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت و بەیەك چاو سەیر دەکرێن، ئەمەش وایکردووە کە جیاوازیان نەبێت لە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر – مێ).

ئاما نجی سێیەم :زانینی ئاستی متمانە بەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە بەگشتی:

بە مەبەستی بەدیهێنانی ئاما نجی سێیەم کە بریتیە لە دەرخستنی ئاستی (متمانە بەخۆبوون) لە دەرئە نجام بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی متمانە بەخۆبوون (48,11) بەلادانی پێوەری (4,20) کە گەورەترە لە ناوەندی گریمانە (40). بۆدڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەو ئاستە توێژەر بە بەکارهێنانی تێستی (ت) بۆیەك نموونە دەرکەوت کە بەهای (ت) ژمێرەیی (14,94) بەرزترە لە بەهای (ت)خشتەیی (1,67) لە ئاستی بەڵگەداری (0,05) بە نمرەی سەربەستی (59) ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ئاستی متمانە بەخۆبوون لای قوتابیان بەرزە، وەك لە خشتەی (8) هاتووە.

خشتەی (8)

زانینی ئاستی متمانە بەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوەکە روونەدەکاتەوە.

گۆڕاو	نموونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	بەهای(ت) ژمێردراو	بەهای(ت) خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری
متمانە بەخۆبوون	60	48,11	4,20	40	14,94	1,67	59	0,05

بە پێی ئاما نجەکە دەردەکەوێت متمانە بەخۆبوون لای نمونەی توێژینەوەکە بەرزە ئەمەش بەڕای توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە قوتابیانی زانکۆ کە گەیشتون بەم ئاستە ئاستی هۆشیاریان بەرزە ئەمەش وایکردووە متمانەیان بەخۆیان بێت و سەرکەوتو بن بەسەر بەربەستەکانیان، قوتابیانی زانکۆ لە کۆتا قۆناغی خوێندنن ئەمەش وایکردووە متمانە بەخۆبوونیان بەرز بێت.

ئاما نجی چوارەم: زانینی جیاوازی متمانە بەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ).

بەمەبەستی بەدیهێنانی ئاما نجی چوارەم کە بریتیە لە دەرخستنی جیاوازی لە متمانە بەخۆبوون لای قوتابیان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) دوای بەراوردکرنی ناوەندە ژمێرەییەکان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەیی قوتابیانی نێر (30) کەس (47,90) بەلادانی پێوەری (4,11) بچوکترە لە ناوەندە ژمێرەیی قوتابیانی مێ (30) کەس (48,33) بەلادانی پێوەری (4,35) . بۆ دڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەم جیاوازییە توێژەر تێستی(ت) دوو نموونەی سەربەستی بەکارهێنا دەرکەوت بەهای (ت) ژمێرەیی (0,39-) کە بچوکترە لە بەهای (ت)خشتەیی (2,00) بە ئاستی بەڵگەداری (0,05) بە نمرەی سەربەستی (58) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی نییە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر ، مێ) ،وەك لەخشتەی (9) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (9)

زانینی جیاوازی متمانە بەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) دەردەخات.

ڕەگەز	نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای(ت) ژمێردراو	بەهای(ت) خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری
نێر	30	47,90	4,11	-0,39	2,00	58	0,05
مێ	30	48,33	4,35				

بە پێی ئاما نجەکە دەردەکەوێت کە هیچ جیاوازیەکی بەڵگەدار نییە لە گۆڕاوی متمانە بەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) ئەمەش بە بڕوای توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە شێوازی پەروەردەی کۆمەڵگەی کوردیی تا ئاستێکی زۆر لێك نزیکە و تاکەکان ژینگەی گوزەرانیان لەیەکەوە نزیکە ئەمەش هۆکارێکە کە جیاوازی نەبێت لەنێان ڕەگەزی (نێر – مێ). توێژەر پێی وایەرەنگە بەهۆی ئەوەش بێت کە هەردوو ڕەگەز لەیەك ئاستی ڕۆشەنبیری دان و لە هەمان ئاستی خوێندن دان و هەمان ڕێگاشایان بڕیوە تا گەیشتوون بەم ئاستە.

ئاما نجی پێنجەم: زانینی پەیوەندی نێوان دڵەڕوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون

بۆزانین و ئاست و ئاراستەی پەیوەندی نێوان ئەم دووگۆڕاوە (دڵەڕوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون) کەدەرکەوت پەیوەندی نێوان ئاست و ئاراستەی دڵەڕوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون دوای بەراوردکردنی ناوەندە ژمێرەییەکان بە بەکار هێنانی هاوکۆنکەی پێرسۆن دەرەئە نجامەکان وایان دەرخست کە پەیوەندیەکی لاوازی پێچەوانەیە بە بەهای(0,13 -) ، وەك لەخشتەی (10) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (10)

زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی دڵەڕوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون

گۆڕاو	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	پەیوەندی
دڵەڕوکێی تاقیکردنەوە	60,75	9,49	- 0,13
متمانە بەخۆبوون	48,11	4,20	

دوای ئە نجامەکان دەرکەوت کە پەیوەندیەکی پێچەوانەی لاواز هەیە لە نێوان گۆڕاوەکانی (دڵەڕوکێی تاقیکردنەوە و متمانە بەخۆبوون) ئەمەش توێژەران پێیان وایە کاتێك تاك متمانەی بەخۆی دەبێت ئەوە ئاستی دڵەڕاوکێی تاقکردنەوە کەم دەبێتەوە ئەمەش وایکردووە کە پەیوەندیەکە پێچەوانە دەرچێت.

راسپاردە و پێشنیازەکان

یەکەم : ڕاسپاردەکان:

بە پێی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە توێژەر ئەم ڕاسپادانە دەکات بۆ لایەنی پەیوەندی دار:

1- دەرفەتی کار بۆ دەرچوانی زانکۆ بڕەخسێت بۆ ئەوەی تاکەکانی تریش ئارەزووی زانکۆ بکەن و کۆمەڵگاش بە هەبونی کەسی پسپۆر و خوێندەوار پێش دەکەوێت.

2- هەوڵ بدرێت مەلزەمە دان بە قوتابیانی زانکۆ کۆتای پێ بێت بۆ ئەوەی قوتابیان زیاتر جەخت بکەنە سەر خۆیان و بیرکردنەوەی خۆیان.

3- هەوڵبدرێت لە ڕێگای کەسانێکی پسپۆڕ خول و سیمیناری تایبەت بۆ قوتابیان ئەنجام بدرێت لەپێناو زیاتر هۆشیاریان.

دووەم : پێشنیازەکان

1- ئەنجامدانی توێژینەوەیەك لەسەر مانای ژیان و سوتای دەروونی لای فەرمانبەرانی خانەی بەساڵاچوان.

٢- ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لای قوتابیانی پۆلی دوانزە(12).

٣- ئەنجامدانی توێژینەوەیەك لەسەر سوتانی دەروونی و رازیبوون لەکار لای راهێنەرانی منداڵی ئۆتیزم.

سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردیەکان

1. بۆکانی، سابیر (٢٠٢٠): ئینسای یکلۆ پیدیای زانستە دەروونیەکان.
2. حسن، افرام (2009): نەخۆشییە دەروونیەکان، چاپی یەکەم، چاپخانەی تاران/نەشرا احسا.
3. حسن، ئەفرام محمد (٢٠٢٠): ئیسلام و نەخۆشی دەروونی / چاپی یەکام / چاپخانەی ڕێنوێن.
4. سابیر، دیار (٢٠٢٢): سایکۆلۆجیای دڵەڕاوکێی سێ / چاپخانەی ڕەهەند.
5. عزیز، عزالدین أحمد (2015) بنەماکانی دەروونزانی گشتی، چاپی شەشەم، چاپخانەی ڕۆژهەڵات/هەولێر.
6. قەرەچەتانی، کەریم شەریف(2010): نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان، چاپی دووەم، بەڕێوبەرایەتی گشتی ڕۆشەنبیری و هەونەری.
7. مۆرگان، سیدۆ (٢٠٢١): بنەماکانی زانستی دەروونی / چاپی یەکەم / چاپخانەی مێخەک.
8. مەک، ناپۆل (٢٠١٢): باوەڕبەخۆبوون بە شێوەیەکی کاریگەر / چاپی چوارەم / چاپخانەی گەنج.
9. یاسین نوێنەر (٢٠١٨): دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە هۆکار و چارەسەر / چاپی یەکەم / چاپخانەی ماردین.

سەرچاوە عربی یەکان.

1. أحمد على،أشرف محمد(2016):الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم،المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدى العدد(8).
2. برواري، رشيد حسين(2020): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية، مطبة فيربون، جامعة الصلاح الدين، كلية الاداب، قسم علم النفس.

3. بوترة.الأسود، فايزة.الزهرة(2020): قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة الرباح الوادي، مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي، جامعة الوادي(الزائر).

4. جديد، لبنى(2010): العلاقة بين أساليب التحلم كنمط من أنماط محالجة المعلومات وقلق وأثرها على التحصيل الدي راسي.

5. حيجازي، مدحت عبدالرزاق(٢٠١٢): محجم المصطلحات علم النفس، دار الكتاب الحلحية – بيروت.

6. الزهراء، سيسبان فاطيمة(2019): قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي - دراسة وصفية لتلاميذ السنة الأولى ثانوي بولاية مستغانم، جامعة عبالحميد بن باديس – مستغانم (الزائر).

7. الضوليع، خلود عبدالرحمان(2018):فاعلية برنامج ارشاد عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية الثقة بالنفس وانعكاسه على قلق والأداء للفظلي في مادة اللغة الإنجليزية لدى طالبات الصف الثامن.

8. العتري، عواد بن صغير(2012): فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الايتام بالمرحلة المتوسط، مشروع بحثي ضمن متطلبات الخصول على درجة الماجستير قي التوجيه والإرشاد التربوي.

9. علي، أشرف (2015): الثقة بالنفس وعلاقتها بمفهوم الذات لدى تلاميذ التعليم الأساسي بولاية النيل الأبيض. مجلة النيل الأبيض للدراسات والبحوث، (4).

10. الفرحي، سالم(2002): الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، السعودية.

11. كريمة.أسامه.رفيق،ناصرباي.بوملاح.علوان(2018): الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج – دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

12. محمد، حامد زهران (2000):الارشاد الارشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ، ط 1 القاهرة ، عالم الكتب.

13. مسعودي، مروة (2017): علاقة الثيقة النفس والتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى طالب الجامعة .

14. مسلية ، مسليحي(2012): الكشف عن بحث خصائص خط اليد لدى التلاميز ذوي مستوى قلق الامتحان المرتفع. رسالة مكلمة لنيل شهادة دكتورا العلوم في علم النفس.

15. نصار، نظمية زكي عبد ربه(2018): فاعلية برنامج إرشادي بالرسم لتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال الأيتام، قدمت هذه الدراسة لقسم علم النفس إستكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.

16. هاجر، حذايرية (2018): قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، دراسة ميدانية بابتدائيتي ببئر بوحوش ولاية سوق أهراس، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص:علم النفس العيادي.

پاشکۆی(1)

حکومەتی هەرێمی کوردستان

زانکۆی سەلاحەدین- هەولێر

کۆلێژی ئاداب - بەشی دەروونزانی

پۆلی چوار- توێژینەوەی دەرچوون (2022-2023)

را پرسی شارەزایان بۆ پێوەری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە

بەرێز .....

بەمەبەستی ئە نجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی دەروونی بەناونیشانی(دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و پەیوەندی بە متمانە بەخۆبوون لای قوتابیانی کۆلێژی ئاداب زانکۆی سەلاحەددین) بۆ پێوانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە توێژەر هەستاوە بەوەرگرتنی پێوەری (المعان، 1989) کەلە(27) بڕگە پێك دێت و لەبری جێگرەوەکانی وەلامدانەوە (هەمیشە لەسەرم جێبەجێ دەبێ، زۆر جار لەسەرم جێبەجێ دەبێ، جاروبار لەسەرم جێبەجێ دەبێ،بە دەگمەن لەسەرم جێبەجێ دەبێ،هەرگیز لەسەرم جێبەجێ نابێ) کە (المعان) دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە پێناسە دەکات بەوەی (بریتیە لەو بارەی کە قوتابی هەست بەترس و دڵە ڕاوکێ دەکات، وە هەست بەنائارامی دەروونی دەکات، لە دەرئە نجامی ئەم دڵە ڕاوکێیە چەند لایەنی مەعریفی و هەڵچونی دێنە ئاراوە کە ئاراستە دەکرێن بە چەند بارێکی فسیۆلۆجی و دەروونی دیاریکراو کە لێی بەدیار دەکەون یاخود هەستی پێدەکات لەکاتی ڕوو بەڕوو بوونەوەی هەڵوێستی تاقیکردنەوە یاخود بەبیری دێتەوە).

بەوپێیەی بەڕێزتان شارەزان لەوبوارە، تکایە ڕای خۆتان بخەنە روو لە سەرجەم بڕگەکان کە لەپێوەرەکە هاتووە لەگونجان و نەگونجان و هەر تێبینیەك لە سەر پێوەرەکە بە گشتی.

لەگەڵ ڕێزدا.....

سەرپەرشتیار :

د. ڕۆژگار محمدامین شێخانی

توێژەر:

بشری عبدالجبار سعید

ژ	برگە	گونجاوە	نەگونجاوە	تێبینی
1	زۆر جار زانیاریەکانم لەبیر دەچێتەوە لەکاتی چونم بۆ تاقیکردنەوە.			
2	جار جار توشی ترس دەبم لەکاتی دەست پێکردنی تاقیکردنەوە.			
3	ئاستەنگی دەبینم لە جەخت خستنە سەر ئاگایم لە کاتی وەڵامدانەوەی پرسیاری تاقیکردنەوە.			
4	هەست بەتێك هەڵچونی گەدە دەکەم لەکاتی تاقیکردنەوە.			
5	چاوە ڕوانی تاقیکردنەوە وام لێدەکات تورەبم.			
6	لە خەو بەئاگادێم لەجارێك زیاتر لە شەوی تاقیکردنەوە.			
7	زۆر جار هەست بەزیادی لێدانی دڵ دەکەم لە کاتی دابەشکردنی پرسیارەکانی تاقیکردنەوە.			
8	دووبارە قەڵەم و کەل و پەلەکانی ترم لێ دەکەون لەکاتی وەڵامدانەوەی تاقیکردنەوە.			
9	هەست بەئارامی دەکەم هەرکاتێك.			
10	دەستەکانم ئەلەرزێ لەکاتی وەڵامدانەوەم لە پرسیارەکانی تاقیکردنەوە.			
11	هەست بە بێزاری دەکەم لە بینینی خەوی ناخۆش لە ڕۆژەکانی تاقیکردنەوە.			
12	لە دەستدانی ئارەزووم بۆ خواردن زیاد دەکات لەو کاتەی تاقیکردنەوەم نزیك دەبێتەوە.			
13	هەست بەتینویەتی زۆر دەکەم لە کاتی تاقیکردنەوە.			
14	هەست بە وشك بوونەوەی گەروم دەکەم لە سەرەتای تاقیکردنەوە.			
15	تاقیکردنەوەم سودی جوولەیم و کاریگەریمە.			
16	دەبێت ڕوو بە ڕووی تاقیکردنەوەبم لە بەر ئەوەی شوێن و پێگەی من زیاد دەکات.			
17	توشی لەبیر چوونەوە نابم لە کاتی تاقیکردنەوە.			
18	توشی شۆك نابم هەرچەند پرسیارەکان قورسبن.			
19	حەزدەکەم تاقیکردنەوە نەمێنێ.			
20	حەزدەکەم ڕۆژەکانی تاقیکردنەوە بە پەلە بڕوات.			
21	لێهاتوو و بوێریم لەدەست دەدەم لە ڕۆژی تاقیکردنەوە.			
22	ترسم زیاد دەکات لەو کاتەی تاقیکردنەوە نزیك دەبێتەوە.			
23	هەست بە دڵە ڕاوکێیەکی زۆر دەکەم پێش تاقیکردنەوە.			
24	هەست بەترس دەکەم هەرچەندەش لێهاتووبم.			
25	هەست بە بێ توانای دەکەم لەسەر زالبوونم بەسەر نەفسم لەکاتی تاقیکردنەوە.			
26	دەترسم لە دەرنەچوونم لە تاقیکردنەوە.			
27	هەست بەخۆشی دەکەم کاتێك تاقیکردنەوە دەست پێدەکات.			

پاشکۆی(2)

حکومەتی هەرێمی کوردستان

زانکۆی سەلاحەدین- هەولێر

کۆلێژی ئاداب - بەشی دەروونزانی

پۆلی چوار- توێژینەوەی دەرچوون (2022-2023)

را پرسی شارەزایان بۆ پێوەری متمانە بەخۆبوون

بەرێز .....

بەمەبەستی ئە نجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی دەروونی بەناونیشانی(دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و پەیوەندی بە متمانە بەخۆبوون لای قوتابیانی کۆلێژی ئاداب زانکۆی سەلاحەددین) بۆ پێوانی متمانە بەخۆبوون توێژەر هەستاوە بەوەرگرتنی پێوەری (العتري، 2012) کەلە(22) بڕگە پێك دێت و لەبری جێگرەوەکانی وەلامدانەوە (هەمیشە – هەندێ کات - هەرگیز) کە (العتري) متمانە بەخۆبوون پێناسە دەکات بەوەی (بریتیە لەوەی کە تاك ئاگاداری لێهاتووی و توانا جەستەیی و دەروونی و کۆمەلایەتی و زمانەوانیەکەیە کە لە ڕێگەیەوە کارلێکی کاریگەرانە لەگەڵ ئەم بارودۆخە جۆرا و جۆرانە دەکات کە لە ژیانیدا بەرکەوتەی دەبێت).

بەوپێیەی بەڕێزتان شارەزان لەوبوارە، تکایە ڕای خۆتان بخەنە روو لە سەرجەم بڕگەکان کە لەپێوەرەکە هاتووە لەگونجان و نەگونجان و هەر تێبینیەك لە سەر پێوەرەکە بە گشتی.

لەگەڵ ڕێزدا.....

سەرپەرشتیار : **توێژەر:**

د. ڕۆژگار محمدامین شێخانی **بشری عبدالجبار سعید**

ژ	بڕگە	گونجاوە	نەگونجاوە	تێبینی
1	لەبەردەم ئەوانی تردا بە ڕەوانی قسە دەکەم.			
2	بە قورسی ئەم شتانە دەردەبڕم کە لەناخمدایە.			
3	دەنگم دەلەرزێت ئەگەر لەبەردەم کۆمەڵێك کەس قسە بکەم.			
4	لەکاتی قسەکردن لەبەردەم کەسانی تردا هەندێ وشە لەبیر دەکەم.			
5	هەست بە باشی دەکەم لەبەردەم خەڵك.			
6	هەست بە هەناسە تەنگی دەکەم ئەگەر لەبەردەم کەسانی تردا قسە بکەم.			
7	پێم خۆش نییە بە ئامادەبوونی کەسانی تر بەژداری لە هیچ بابەتێك بکەم.			
8	ئارەزووی بەژداریکردنی چالاکیەکانم هەیە.			
9	لەکاتی قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵێك کەسدا سەرم لێ دەشێوێت.			
10	من حەزم لە تێکەڵ بوون نییە لەگەڵ کەسانی تر.			
11	رەخنە لە کەسانی تر قبوڵ دەکەم بێ ئەوەی تورەبم.			
12	لەکاتی قسەکردن لەگەڵ ئەوانی تر ئارەق دەکەمەوە.			
13	حەزم لە ناسینی هاوڕێی نوێیە.			
14	ئەوانی تر لەمن باڵاترن.			
15	حەزم لە بەژداریکردنە لە گەشتەکانی قوتابخانە.			
16	ترسم لە شکست لە ژیاندا هەیە			
17	من کۆڵنادەم و بەرگری لە مافەکانم دەکەم.			
18	لە هەموو بابەتەکاندا بە بێ دوو دڵی لەگەڵ هاوکارەکانم هاوڕام.			
19	پشت بە کەسانی تر دەبەستم بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانم.			
20	بە قورسی ڕوو بە ڕووی هیچ کێشەیەك نابمەوە کە هاتۆتە پێشم.			
21	دوای رەزامەندی دایکم و ئەوانی تر هاوڕێکانم هەڵبژارد.			
22	پابەندم بە بۆچوونەکانم و نایگۆڕم.			

پاشکۆی(3)

ناوی ئەو شارەزایانەی کە توێژەر پشتی پێ بەستوون بۆ ڕاستگۆیی پێوەرەکان

ژ	ناو و نازناوی زانستی	پسپۆڕیەتی	شوێنی کار کردن
1	پ.د.مها حسن بکر	درووستی دەروونی	زانکۆی سولاحەدین-کۆلێژ ئاداب - بەشی دەروونزانی
2	د. شڤان إسماعیل	کۆمەڵناسی شار	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی ئاداب- بەشی دەروونزانی
3	د.هێردن إبراهیم أحمد	مرۆڤ ناسی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی ئاداب- بەشی دەروونزانی
4	م. هێمن صالح أحمد	دەروونزانی پەروەردە	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی ئاداب- بەشی دەروونزانی
5	م. ئاری أنور صادق	دەروونزانی کۆمەڵایەتی	زانکۆی سەلاحەدین- کۆلێژی ئاداب- بەشی دەروونزانی

پاشکۆی(4)

زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر

کۆلێژی ئاداب - بەشی دەروونزانی

قۆناغی چوارەم - توێژینەوەی دەرچوون (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

قوتابی بەڕێز.....

بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی توێژەر ئەم فۆرمە دەخەنە بەردەستی بەڕێزتان کەلەچەندین بڕگەو پرسیار پێك دێت, وەلامی راست یان هەڵە بۆ پرسیارەکان نیە ,وەك ئەم نمونەی خوارەوە

وەلامی راست تەنها بریتیە لەو بۆچوونەی کە بە راشکاوی وەلامی دەدەیەوە تەنها بەمەبەستی زانستی بەکاردێت و پێویستی بە ناونوسین نیە.

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

لەگەڵ رێزدا..

برگە	هەمیشە	زۆر جار	جاروبار	بەدەگمەن	هەرگیز
زۆر جار زانیاریەکانم لەبیر دەچێتەوە لەکاتی چونم بۆ تاقیکردنەوە.		√			

زانیاری سەرەکی

رەگەز: نێر ☐ مێ ☐

سەرپەرشتیار: توێژەر:

د. رۆژگار محمدامین شێخانی بشری عبدالجبار سعید

ژ	برگە	هەمیشە	زۆر جار	جاروبار	بەدەگمەن	هەرگیز
1	زۆر جار زانیاریەکانم لەبیر دەچێتەوە لەکاتی چونم بۆ تاقیکردنەوە.					
2	جار جار توشی ترس دەبم لەکاتی دەست پێکردنی تاقیکردنەوە.					
3	هەست بەتێك هەڵچونی گەدە دەکەم لەکاتی تاقیکردنەوە.					
4	چاوە ڕوانی تاقیکردنەوە وام لێدەکات توڕەبم.					
5	لە خەو بەئاگادێم لەجارێك زیاتر لە شەوی تاقیکردنەوە.					
6	زۆر جار هەست بەزیادی لێدانی دڵ دەکەم لە کاتی دابەشکردنی پرسیارەکانی تاقیکردنەوە.					
7	دووبارە قەڵەم و کەل و پەلەکانی ترم لێ دەکەون لەکاتی وەڵامدانەوەی تاقیکردنەوە.					
8	دەستەکانم ئەلەرزێ لەکاتی وەڵامدانەوەم لە پرسیارەکانی تاقیکردنەوە.					
9	هەست بە بێزاری دەکەم لە بینینی خەوی ناخۆش لە ڕۆژەکانی تاقیکردنەوە.					
10	لە دەستدانی ئارەزووم بۆ خواردن زیاد دەکات لەو کاتەی تاقیکردنەوەم نزیك دەبێتەوە.					
11	هەست بەتینویەتی زۆر دەکەم لە کاتی تاقیکردنەوە.					
12	توشی لەبیر چوونەوە نابم لە کاتی تاقیکردنەوە.					
13	توشی شۆك نابم هەرچەند پرسیارەکان قورسن.					
14	حەزدەکەم تاقیکردنەوە نەمێنێ.					
15	حەزدەکەم ڕۆژەکانی تاقیکردنەوە بە پەلە بڕوات.					
16	لێهاتوو و بوێریم لەدەست دەدەم لە ڕۆژی تاقیکردنەوە.					
17	ترسم زیاد دەکات لەو کاتەی تاقیکردنەوە نزیك دەبێتەوە.					
18	هەست بە بێ توانای دەکەم لەسەر زالبوونم بەسەر نەفسم لەکاتی تاقیکردنەوە.					
19	دەترسم لە دەرنەچوونم لە تاقیکردنەوە.					
20	هەست بەخۆشی دەکەم کاتێك تاقیکردنەوە دەست پێدەکات.					

پاشکۆی(5)

زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر

کۆلێژی ئاداب - بەشی دەروونزانی

قۆناغی چوارەم - توێژینەوەی دەرچوون (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

قوتابی بەڕێز.....

بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی توێژەر ئەم فۆرمە دەخەنە بەردەستی بەڕێزتان کەلەچەندین بڕگەوپرسیار پێك دێت, وەلامی راست یان هەڵە بۆپرسیارەکان نیە ,وەك ئەم نمونەی خوارەوە

وەلامی راست تەنها بریتیە لەو بۆچوونەی کە بە راشکاوی وەلامی دەدەیەوە تەنها بەمەبەستی زانستی بەکاردێت و پێویستی بە ناونوسین نیە.

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

لەگەڵ رێزدا..

برگە	هەمیشە	هەندێ کات	هەرگیز
لەبەردەم ئەوانی تردا بە ڕەوانی قسە دەکەم.		√	

زانیاری سەرەکی

رەگەز: نێر ☐ مێ ☐

سەرپەرشتیار: توێژەر:

د. رۆژگار محمدامین شێخانی بشری عبدالجبار سعید

ژ	بڕگە	هەمیشە	هەندێ کات	هەرگیز
1	لەبەردەم ئەوانی تردا بە ڕەوانی قسە دەکەم.			
2	بە قورسی ئەم شتانە دەردەبڕم کە لەناخمدایە.			
3	دەنگم دەلەرزێت ئەگەر لەبەردەم کۆمەڵێك کەس قسە بکەم.			
4	لەکاتی قسەکردن لەبەردەم کەسانی تردا هەندێ وشە لەبیر دەکەم.			
5	هەست بە باشی دەکەم لەبەردەم خەڵك.			
6	پێم خۆش نییە بە ئامادەبوونی کەسانی تر بەژداری لە هیچ بابەتێك بکەم.			
7	ئارەزووی بەژداریکردنی چالاکیەکانم هەیە.			
8	لەکاتی قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵێك کەسدا سەرم لێ دەشێوێت.			
9	من حەزم لە تێکەڵ بوون نییە لەگەڵ کەسانی تر.			
10	ڕەخنە لە کەسانی تر قبوڵ دەکەم بێ ئەوەی تووڕەبم.			
11	لەکاتی قسەکردن لەگەڵ ئەوانی تر ئارەق دەکەمەوە.			
12	حەزم لە ناسینی هاوڕێی نوێیە.			
13	حەزم لە بەژداریکردنە لە گەشتەکانی قوتابخانە.			
14	ترسم لە شکست لە ژیاندا هەیە			
15	من کۆڵنادەم و بەرگری لە مافەکانم دەکەم.			
16	لە هەموو بابەتەکاندا بە بێ دوو دڵی لەگەڵ هاوکارەکانم هاوڕام.			
17	پشت بە کەسانی تر دەبەستم بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانم.			
18	بە قورسی ڕوو بە ڕووی هیچ کێشەیەك نابمەوە کە هاتۆتە پێشم.			
19	دوای ڕەزامەندی دایکم و ئەوانی تر هاوڕێکانم هەڵبژارد.			
20	پابەندم بە بۆچوونەکانم و نایگۆڕم.			