حکومەتی هەرێمی کوردستان
وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی
زانکۆی سەلاحەددین – هەولێر
کۆلێژی ئاداب-بەشی دەروونزانی / ئێواران
پرۆژەی دەرچوون

فشاری دەروونی پەیوەندی بە رەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندکراو

پێشکەشە بە ئەنجومەنی بەشی دەروونزانی، وەک بەشێک لە پێداویستییەکانی دەرچوون و بەدەستهێنانی بڕوانامەی بەکالۆریۆس

ئامادەکردنی
سالم بابە شێخ عبد الله

سەرپەرشتیار
م. ی. رۆژگار حمد أمین شێخانی

٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی

زانکۆی سەلاحەددین – هەولێر

کۆلێژی ئاداب-بەشی دەروونزانی / ئێواران

پرۆژەی دەرچوون

فشاری دەروونی پەیوەندی بە رەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندکراو

پێشکەشە بە ئەنجومەنی بەشی دەروونزانی، وەک بەشێک لە پێداویستییەکانی دەرچوون و بەدەستهێنانی بڕوانامەی بەکالۆریۆس

ئامادەکردنی

سالم بابە شیخ عبد الله

سەرپەرشتیار

م. ی. رۆژگار حمد أمین شێخانی

٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

پێشەکی:

روون و ئاشکرایە کە سەرچاوەکانی فشار زۆرن ، چ ئەو فشارانە هەڵقوڵاوی ناوەوە و بیرۆکە کەسە خۆی بێت ، یان هەڵقوڵاوی واقیع و ژینگە و دەورووبەر بێت ، جا ئەو فشارانە ئەرێنی بن یان نەرێنی بن ، یان ئەوەتا کەسەکە نەتوانێ مامەڵەی دروست و پێوویست بکات لەگەڵیاندا ، ئەمە جگە لەوەی فشارەکان لاواز و بەهێزیان هەیە ، ماوەی کورت و درێژیان ، هەیە ، راستەقینەن یاخود ئەوەتا وەهمن لە بیرۆکەی کەسەدا هەیە وبەس ، ئەڵبەتە ئەو فشارانە کاریگەریان دەبێت بەجۆرێک لە جۆرەکان لەسەر دەروونی مرۆڤەکان و هەڵوێست و رەفتارەکانیان ، مەترسیان دەبێت لەسەر لایەنی دەروونی مرۆڤەکانەوە ، هەروەها کاریگەریان لەسەر لایەنی فسیۆلۆجی مرۆڤیشەوە دەبێت ، لەوانەیە هەندێکیان ببنە هۆی نەخۆشی دەروونی و فسیۆلۆجی.

لە راستیدا هیچ کەسێک نیە فشاری لەسەر نەبێت ، یان چەند فشارێکی لەسەر نەبێت رۆژانە ، ئەو فشارانەش هەندێکیان دەرۆن و هەندێکیان دەمێنن ، بەڵام جیاوازی تاکایەتی لەم بابەتەدا رۆڵی خۆی دەگێڕێت ، هەروەها لایەنی مەعریفی بەهەمان شێوە ، بۆماوەش بە جۆرێک لە جۆرەکان رۆڵی هەیە ، دەورووبەریش رۆڵ و ئەرکی هەیە لەم پرسەدا ، خودی مامەڵە و تێگەیشتنی ئەو تاکەش رۆڵی هەیە کە فشارەکەی دەکەوێتە سەر ، بۆیە پێوویست دەکات لە سروشت و سەرچاوەی فشارەکە تێبگەین ، قەبارەی خۆی بزانین گەورەتری نەکەین ، چارەی گونجاو و مامەڵەی دروستی لەگەڵدا بکەین ، بەڵام هەروەک ئاماژەمان پێیدا مرۆڤەکان لەگەڵ یەک جیاوازن هەریەکە بە جۆرێک دەڕوانێتە فشارەکە و بەجۆرێک مامەڵەی لەگەڵدا دەکات.

بابەتی ئێمەش لەبارەی فشارە دەروونیەکانە ، ئایا دەبنە هۆی رەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندکراو؟

چونکە نەوجەوانان وەک مناڵ سەیریان دەکرێت و چوونەتە قۆناغێکی هەستیارەوە کە هەرزەکاریەوە ، ئەم قۆناغەش گۆڕانکاری گەورە لە ناوەوە و دەرەوەدا دروست دەکات ، هەروەک چۆن واقیعەکەشیان کە بەندکراون بۆخۆی و بەسروشتی خۆی فشار دروست دەکات ، ئەمە جەگە لە فشاری تر ، لە کاتێکدا ئاستی رۆشنبیری و

مەعریفیان بە هۆی تەمنەوە کەمە ، ئەزموونیان لە ژیان کەمە ، هەروەها ناتوانن کۆنترۆلی لایەنی هەڵچوونی خۆیان بکەن ، هەروەها بە ئەزموونێکی تاڵیشدا تێپەڕیوون و تێپەڕ دەبن ، بۆیە بارودۆخیان جێگەی بایەخ پێدانە ، بۆئەوەی فشارەکان و سەرچاوەی فشارەکان تێبگەین وشی کردنەوەیان بۆ بکەین لەگەڵ ئەو رەفتارانەی بە هۆی فشارەکانەوە بۆیان دروست دەبێت ، هەروەها پێشبینی رەفتار و رووداوەکان بکەین کە فشارەکان هۆرکاریانن، لە دوایدا هەوڵی کۆنترۆل کردنیان بدەین و کۆرنترۆلی رەفتارەکانی نەوجەوانانیش بکەین و چارەیان بۆ بدۆزینەوە و رێنماییان بکەین بۆ مامەڵیەکی دروست لەگەڵ فشارەکان ، رێگەی سەرچاوەکانی فشاریش بگرین یان بەلای کەمیەوە کەمیان بکەینەوە.

پێشکەشکردن

- ئەم توێژینەوەیە پێشکەشە بە خانەوادەکەم و ئەندامانی بەتایبەت (خێزانم) و کوڕەکە شیرینەکەم.
- پێشکەشە بە زانست دۆستان و ئەوانەی لە خەمی خەڵک و کۆکردنەوەی زانیاری بەسوودن بۆ کۆمەڵگە.
- پێشکەشە بە بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی ژنان و منداڵانی هەولێر.
- پێشکەشە بە قوتابیانی دەروونزانی بە شێوەیەکی گشتی.

سوپاس و پێزانین

- سوپاسی بەشی دەروونزانی لە کۆلێژی ئاداب و گشت مامۆستایانی بەشی دەروونزانی دەکەم.
- سوپاسی مامۆستای بەڕێز و سەرپەرشتکارم مامۆستا (**ڕۆژگار حمد أمین شێخانی**) دەکەم لەسەر یارمەتییەکانی و ڕەوشتە بەرزەکەی.
- سوپاسی مامۆستای خۆشەویست (م. ی. هێمن صالح أحمد) دەکەم لەسەر یارمەتی و ڕێنماییەکانی.
- سوپاسی بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی ژنان و منداڵانی هەولێر دەکەم لەسەر ڕێپدانم بۆ توێژینەوەکەم لە بەڕێوەبەرایەتی ناوبراو.
- سوپاسی بەشی توێژینەوە لە بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی ژنان و منداڵانی هەولێر دەکەم.
- سوپاسی هەموو ئەو ئەو کەس و دۆستانە دەکەم کە هاوکارم بوون گەر بە ووشەیەکیش بێت.

پوختەی توێژینەوە

بریتیە لە پێوانی ئاستی هەریەک لە فشاری دەروونی و ڕەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندکراوان بە پێی جیاوازی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر و مێ) ، هەروا زانینی پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە ، میتۆدی توێژینەوەکە بریتیە لە (میتۆدی وەصفی) ، نموونەی توێژینەوەکە بریتی بوو لە (٦٠) کەس لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ کە بە شێوەیەکی هەڕەمەکی دابەشکران ، توێژەر بۆ پێوانی فشاری دەروونی پێوەری (حلايمة راضية، ٢٠١٧)ی بەکارهێناوە کە بریتی بوو لە (٢٥)بڕگە ، وە بۆ پێوانی (ڕەفتاری شەڕانگێزی) پێوەری (د. سامية ابريعم ، ٢٠١٧)ی بەکارهێناوە کە بریتی بوو لە (٢٥)بڕگە ، وەڵامەکان بریتی بوونلە (لەگەڵیدام ،لە گەڵیدانیم ، هەرگیز) ، بە بەکارهێنانی یاسا ئامارییەکانی (یاسای سپێرمان ، T test ، ناوەندی ژمێرەیی ، لادانی پێوەری) ، دوای بەکارهێنانی هاوکۆلکەی پێرسۆن بۆ زانینی پەیەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە ، وای دەرخست کە پەیوەندیەکی بەهێز و هاوئاراستەیان هەیە ، دوای دەرخستنی ئەنجامەکان توێژەر چەند پێشنیارێکی خستەڕوو.

- پێرست -

گرفتی توێژینەوە ١
گرنگی توێژینەوە ٢
ئامانجەکانی توێژینەوە ٣
سنووری توێژینەوە ٣
پێناسەی زاراوەکان ٣
فشاری دەروونی (الضغط النفسي) ٣
رەفتاری شەڕانگێزی (السلوك العدواني) ٤
رەفتار (السلوك) ٤
شەڕانگێزی (العدوان) ٥
رەفتاری شەڕانگێزی ٥
پێناسەی منداڵ ٥
بەشی دووەم چوارچێوەی تیۆری ٧
یەکەم: پێناسەی فشاری دەروونی ٧
دووەم: تیۆرەکانی فشاری دەروونی ٨
تیۆری هانز سیلی: ٨
گونجانی گشتی لای سیلی سێ قۆناغی هەیە: ٨
تیۆری قوتابخانەی شیکاری دەروونی ٨
تیۆری قوتابخانەی رەفتاری ٩
تیۆری قوتابخانەی مەعریفی ٩
جۆرەکانی فشاری دەروونی: ١٠
سیورد ئاماژە بە دوو جۆر لە فشاری درەوونی دەکات: ١٠
هەرچی مۆریسە فشار دەکات بەم دوو جۆرە: ١٠
چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ فشار ١٠
شێوازی مامەڵە کردن لەگەڵ فشارە دەروونییەکان ١١
شێوازە نەرێنیەکانی مامەڵە کردن لەگەڵ فشارە دەروونیەکان ١٢
پێناسەی شەڕانگێزی ١٣
پێناسەی رەفتاری شەڕانگێزی ١٣
نیشانەکانی رەفتاری شەڕانگێزی: ١٣
هۆکارەکانی رەفتاری شەڕانگێزی ١٤
تیۆرەکانی رەفتار شەڕانگێزی ١٤
تیۆری رەفتاری شەڕانگێزی لای قوتابخانەی مرۆیی ١٥
تیۆری بایۆلۆجی بۆ رەفتاری شەڕانگێزی ١٥

پیۆری قوتابخانەی دەروونشیکاری ١٦
تیۆری فێربوونی کۆمەڵایەتی ١٧
تیۆری قوتابخانەی ڕەفتاری ١٧
توێژینەوەکانی پێشوو ١٧
بەشی سێیەم ڕێبازی توێژینەوەکە و ڕێکارەکانی ١٩
خشتەی ژمارە (١) ١٩
خشتەی ژمارە (٢) ١٩
١- پێوەری فشاری دەروونی: ٢٠
٢- پێوەری (ڕەفتاری شەڕانگێزی): ٢٠
أ / ڕاستگۆیی پێوەر: ٢٠
ب/ ڕاستگۆیی ڕواڵەتی(Face Validity): ٢٠
١- راستگۆی ڕواڵەتی بۆ پێوەری فشاری دەروونی: ٢٠
خشتەی (٣) ٢١
٢-راستگۆی ڕواڵەتی بۆ پێوەری ڕەفتاری شەڕانگێزی: ٢١
خشتەی (٤) ٢١
ج/ ڕاستگۆیی وەرگێڕان: ٢٢
د/ جێگیری پێوەر: ٢٢
خشتەی (٥) ٢٣
خشتەی(٦) ٢٣
خشتەی(٧) ٢٣
شەشەم/ جێبەجێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە: ٢٤
حەوتەم/ یاسا ئامارییەکان: ٢٤
بەشی چوارەم خستنەڕوو و شیکردنەوەی زانیارییەکان ٢٥
ئامانجی یەکەم/ ٢٥
خشتەی (٨) ٢٦
شیکردنەوەی ئەنجامی یەکەم: ٢٦
خشتەی ژمارە (٩) ٢٧
شیکاری ئامانجی دووەم : ٢٧
زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان): ٢٨
خشتەی (١٠) ٢٨
شیکاری ئامانجی سێیەم: ٢٨
دەرئەنجام و ڕاسپاردەکان: ٢٩
یەکەم: دەرئەنجام: ٢٩
دووەم: ڕاسپاردە و پێشنیارەکان ٢٩

پاشکۆکان... ٣٠
پاشکۆی ژمارە (١) ٣٠
پاشکۆی ژمارە (٢) ٣٠
پاشکۆی ژمارە (٣) ٣٠
پاشکۆی ژمارە (٤) ٣٠
پاشکۆی ژمارە (٥) ٣٠
سەرچاوەکان... ٤٧

گرفتی توێژینەوە

ژیان پڕیەتی لە ڕووداو و بەسەرهات کە هەر یەك لەم ڕووداوانە بە جۆرێك لە جۆرەکان و بە ڕێژەی جیاجیا فشار درووست دەکەن، هەروا مرۆڤ لە ژینگەی خۆی و بە هۆی پەیوندیە کۆمەڵایەتیەکان و مامەڵەی لەگەڵیاندا و مامەڵەیان لەگەڵیدا دووچاری فشاری جۆراو جۆر دەبێتەوە کاتێ ئەو مامەڵەکردنە و پەیوەندیانە و نەرێنی بوون، وە هەندێ جاریش فشارەکان لە ناواخنی مرۆڤەکانەوە درووست دەبن بە هۆی شڵەژانی دەروونی و بیرکردنەوەی نەرێنی و حەزە بە دەست نەهاتووەکان، ململانێیە ناوخۆییەکان .. هتد، بۆیە مرۆڤ ناتوانێ خۆی لە فشار بپارێزێت، بەڵام دەتوانێ خۆی لە کاریگەری نەرێنی و کاریگەرییە نەخوازراوەکانی بپارێزێت یان کەمیان بکاتەوە، لێرەدا راددەی زیرەکی و توانای گونجان و تەندروستی دەروونی لە تاکەکان بەدەردەکەوێت، هەر یەکە بە جۆرێك مامەڵە لەگەڵ فشار دەکات.

نەوجەوانان بە هۆی گەشە و ئەو گۆڕانکارییە خێراییە بایۆلۆجیانەی لە لەشیان ڕوودەدەن لە لایەك، لە لایەکی دیکەشەوە بە هۆی کەمی مەعریفە و کەمی ئەزموون لە ژیاندا، هەروا لاوازی چالاکیە ژیرییەکان کەسانی زۆر ناسك و هەستیارن و تێگەیشتنیان بۆ ڕووداوەکان و دەورووبەر ناتەواوە و ناتوانن بڕیاری درووست بدەن و مامەڵەی دروست لەگەڵ فشارەکان بکەن، بە تایبەت کاتێ ژینگەیان دەگۆڕێت بە هەر هۆیەك بێت، یا کاتێ تووشی ڕەفتارێکی تاوانکاری دەبنەوە کە خۆی لە خۆیدا جۆرە فشارێکی دەروونیە، وەکاتێکیش دەکەوێتە گرتووخانە و چاکسازیەکانەوە و لە ژینگەی سەرەکی خۆی دوور دەکەوێتەوە و تووشی لە دەستدان (محروم) ی زۆر شت دەبێت ڕووبەڕووی زۆر فشاری جۆراو جۆر دەبێتەوە، بۆیە تووشی شلەژان لە ڕەفتار و مامەڵە و بڕیاردانی نا دروست دەبێتەوە.

یەکێك لەو ڕەفتارانەی نەوجەوانان تووشی دەبنەوە بە هۆی فشارەوە ڕەفتاری شەرانگێزیە، کە دەبێتە هۆی کێشە بۆ خۆی و دەورووبەر و شلەژان لە پەیوەندیدا، هەروەك چۆن کێشە بۆ چاکسازی و کارمەندانی نێو چاکسازی درووست دەکات، جاری واش هەیە کێشەی بۆ زیاد دەبێت لە کەیسەکەیدا و ماددەی تری یاسایی بۆ زیاد دەبێت، بۆیە بەلامانەوە گرفتێکی جدیە پێوویست دەکات کە توێژینەوە لەسەر ئەم بابەتە بکرێت بۆئەوەی سروشتی فشار، سەرچاوەکانی فشار، هۆکارەکانی فشار لای ئەم چینە بزانین لە چاکسازیەکاندا.

سەبارەت بە ڕەفتاری شەڕانگێزی و توندوتیژیشەوە توندوتیژی و ڕەفتاری شەڕانگێزی کێشەیەکی ترسناکە کە ڕووبەڕووی تاك و کۆمەڵگە دەبێتەوە، ئاسەواری خراپ بە دوای خۆیدا دەهێنێت، دەرگایەکیشە بۆ تاوان و زیان گەیاندن بە دەورووبەر، هەندێ جاریش دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە خوودی کەسەکە خۆی، هەر لەبەرئەمەشە لێکۆڵینەوەی زۆر کراوە لای زانایان لەسەر دیاردەی توندوتیژی و ڕەفتاری شەڕانگێزی و هۆکارەکان لە هەموو بوار و کایەکانی ژیان.

به تێڕوانینمان بۆ فشار و ڕەفتاری شەڕانگێزی، هەروا بە تێڕوانینمان بۆ خوودی نەوجەوانان و مەترسیدارێتی ئەو قۆناغەی کە پێیدا تێدەپەڕن، هەروا بە تێڕوانینمان بۆ ژینگەی نوێ بۆ نەوجەوانان کە گرتووخانە و چاکسازیەکانن دوای تاوان و کەتن کردن، کە ژینگەیەکی نوێ و نامۆ و نەرێنیە، هەروا پڕیەتی لە فشار و هۆکارەکانی فشار، ڕاستی بوونی کێشەکەمان بۆ ڕوون دەبێتەوە.

لێرەدا زیاتر لە پرسیارێك ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، وەك:

- ئایا چاکسازی و گرتووخانەکان کە دامەزراوەی سزایین و فشاری خۆیان هەیە، ئاستی ئەو فشارەی دروستی دەکەن لەسەر نەوجەوانان لە چ ئاستێکدایە؟
- ئایا هەوڵدراوە ئەو فشارانەی نێو چاکسازییەکان کەم بکرێنەوە؟ چی بکرێت بۆ کەم کردنەوەیان لە نێو چاکسازییەکان؟
- قۆناغی هەرزەکاری کە قۆناغێکی تایبەتە، و کەسەکان لە زۆر ڕووەوە لە یەکتر جیاوازن، لە ڕووی تەمەن، لە ڕووی جەستەییەوە، لە ڕووی پەروەردە و فێرکردنەوە، لەڕووی پەیوەندی کۆمەلأیەتییەوە، لە ڕووی زیرەکیی و هەڵچوونییەوە ززز هتد، ئەو پێویستییە ماددی و واتاییانە چین کە پێویستدەکات بۆیان دابین بکرێت، بۆئەوەی بتوانن ڕووبەڕووی فشار ببنەوە و دووربکرێنەو لە شڵەژانی ڕەفتاری و هەڵچوونی و ڕەفتاری شەڕانگێزی؟

ئەم پرسیارنەو و پرسیاری تریش هەن پێویستیان بە وەڵام هەیە، ئەم توێژینەوەیەدا هەوڵێکە بۆ زانینی سەرچاوە و جۆر و کاریگەری فشارەکان لەسەر شڵەژانی ڕەفتاری لای نەوجەوانان بە تایبەت ڕەفتاری شەڕانگێزی کە گۆڕاوی دووەمی توێژینەوەکەیە.

گرنگی توێژینەوە

١. ئەم توێژینەوەیە گرنگی دەدات بە تێگەیشتن لە سروشت و سەرچاوە و هۆکارەکانی فشار لای نەوجەوانان لە گرتووخانەکاندا.
٢. ئەم توێژینەوەیە هەوڵدەدات بۆئەوەی لایەنی دەروونی هەرزەکاران و نەوجەوانان بەرچاو بکات و تیشك بخاتە سەر لایەنی هەڵچوونی و پەروەردەیی و گرنگی ئەم قۆناغە بۆ ئاراستە و ڕێنمایی کردن.
٣. هەوڵدەدات ڕەفتاری شەڕانگێز و مەترسیدارێتی لە لایەن ئەم توێژە و لە نێو گرتووخانەکاندا بخاتە ڕوو.
٤. دەرخستنی هەستیاری قۆناغی تەمەنی نەوجەوانان لە ڕووی گەشە و گۆڕانکاریەکان لە ڕووی بایۆلۆجیەوە.
٥. دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان فشار و ڕەفتاری شەڕانگێزی، دۆزینەوەی هۆکارەکانی توندوتیژی لای نەوجەوانان لە گرتووخانەکاندا.

٦. ئەم توێژینەوەیە هەوڵدەدات رێکاری پێویست بگردرێتە بەر بۆ رێگری لە درووست بوونی فشار یا بەلای کەمیەوە کەم کردنەوەی فشار لای نەوجەوانان لە گرتووخانەکاندا.
٧. بەشداری کردنی ئەم توێژینەوەیە لە رووبەڕوو بوونەوەی توندوتیژی بە تایبەت لای نەوجەوانان و چاکسازیەکاندا.

ئامانجەکانی توێژینەوە

١. زانینی ئاستی بە هێز و لاوازی گۆڕاوی یەکەم کە (فشاری دەروونی) یە لای نەوجەوانانی کوڕ کە بە شێکن لە نموونەی توێژینەوەکە.
٢. زانینی ئاستی بە هێز و لاوازی گۆڕاوی دووەم کە (رەفتاری شەڕانگێزی) یە لای نەوجەوانانی کوڕ کە بە شێکن لە نموونەی توێژینەوەکە.
٣. زانینی ئاستی بە هێز و لاوازی گۆڕاوی یەکەم کە (فشاری دەروونی) یە لای ژنانی چاکسازی ژنان و منداڵان کە بە شێکن لە نموونەی توێژینەوەکە.
٤. زانینی ئاستی بە هێز و لاوازی گۆڕاوی دووەم کە (رەفتاری شەڕانگێزی) یە لای ژنانی چاکسازی ژنان و منداڵان کە بە شێکن لە نموونەی توێژینەوەکە.
٥. زانینی سورشت و ئاستی پەیوەندیە لە نێوان فشارە دەروونیەکان و رەفتاری شەڕانگێزیە لای نموونەی توێژینەوە.
٦. زانینی جیاوازی ئاستی بە هێز و لاوازی هەردوو گۆڕاو و پەیوەندیان بەکدیەوە بە پێی رەگەزی نێر و مێ لای نموونەی توێژینەوە.

سنووری توێژینەوە

ژنان و نەوجەوانانی بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی ژنان و منداڵان / هەولێر

پێناسەی زاراوەکان

١. فشاری دەروونی (الضغط النفسي).

پێناسەکردنی فشاری دەروونی بە کارێکی ئاسان داناندرێت بەڵکو کارێکی زەحمەتە، هەر بۆیەش پێناسەی جۆر بەجۆر هەن بۆ فشاری دەروونی، ئێمە لێرەدا ئاماژە بە چەند چەند پێناسەیەك دەکەین.

(هانز سیلی) یەکێکە لەو کەسانەی هەر زوو پێناسەی فشاری دەروونیان کردووە، ئەو وا پێناسەی دەکات و دەڵێت: "وەڵامدانەوەیەکی دیارینەکراوی جەستەیە بۆ هەر فەرمانێك کە داخوازی وەڵامدانەوەی لێدەکات جا ئەمە هۆکار بێت، یا دەرەنجامی بارودۆخێکی ژانبەخش یا ناخۆش بێت" (عبد الرحیم ، الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ، لاپەڕە: ١١).

(حامد زهران) له پێناسەیدا دەڵێت: "کاریگەریەکی ناوەکیە لای تاك، روودەدات له کارلێکی نێوان هێزە پەستێنەرەکان و پێکهاتەکانی کەسایەتی، لەوانەشە سەربنێ بۆ شلەژانی جەستەیی، یا دەروونی، یا رەفتاری لای تاك، پاڵی پێوە دەنێ بۆ لادان له ئەدای سرووشتی" (الغامدي ، الضغوط النفسية للمعلمين بمراخل التعليم المختلفة ، لاپەڕە: ٩).

(عبد الخالق) له پێناسەیدا دەڵێت: "وەڵامدانەوەیەکە به ئاگایی جەستەیی و دەروونی دەناسرێت، دەردەکەوێت وەکو دەرەنجامێکی راستەوخۆ بۆ بەرکەوتنی هەر داخوازیەك، یا پاڵپەستۆیەك لەسەر بوونەوەری ئەندامی، وە هەر کاتێك ئەو داخوازیە ناوەرۆکەکەی گەورەتر بوو قووڵی وەڵامدانەوەکە زیاتر دەکات" (الشاعر ، الضغوط النفسية والمسؤلية الاجتماعية ، لاپەڕە: ٨).

٢. رەفتاری شەڕانگێزی (السلوك العدواني).

ئەم زاراوەیە له دوو ووشە پێك هاتووە رەفتار (السلوك) هەروا شەڕانگێزی (العدوان)، بۆیە سەرەتا هەوڵدەدەین ئەم دوو زاراوەیە روون بکەینەوە پاشان زاراوەی رەفتاری شەڕانگێزی پێناسە بکەین.

رەفتار (السلوك)

عبد الرحمن محمد عیسوی له پێناسەیدا دەڵێ:" مەبەست له رەفتاردا به شێوەیەکی گشتی هەموو وەڵامدانەوە جووڵەیی و وەڵامدانەوەیە بۆ غوددەکان، واتە: ئەو وەڵامدانەوانەی ئەنجامدەدرێن له ماسوولکەکانی بوونەوەری زیندوو، یا به هۆی غوددەکان له جەستەید" (عیسوي ، علم النفس الفسیولوجي ، لاپەڕە: ١١٣).

پێناسەیەکی تر: " هەر شتێك له لایەن مرۆڤەوە ئەنجامبدرێت له وتە و کردار و تێبینی بکرێت به شێوەیەکی راستەوخۆ وەك نووسین و خوێندنەوە و لێخورینی ئۆتۆمبیل و دژایەتی و هاوار و وێنە کێشان وەهەروەها" (ابو غرال ، د. معاوية محمود: دەروونزانی گشتی، ، لاپەڕە: ١٩).

هەروەها پێناسەیەکی دیکە: "هەر چالاکییەك له مرۆڤەوە دەربچێت هزری یا جووڵەیی بێت، واتە: هەموو ئەو شتانەی له تاکەوە دەردەچێت له وەڵامدانەوە جیاجیاکان بەرامبەر ئەو هەڵوێستانەی رووبەڕووی دەبنەوە، بەرامبەر به کێشەیەك کە چارەی دەکات، یان مەترسیەك هەڕەشەی لێدەکات، یان پرۆژەیەك پلانی بۆ دادەرێژێت، یان وانەیەك دەرخی دەکات، یان وتارێك دەینووسێتەوە، یان ئامێرێك چاکی دەکاتەوە، یان مامەڵەی لەگەڵ تەنگژەیەکی دەروونی" (راجح ، احمد عزت ، أصول علم النفس ، لاپەڕە: ١٢).

پێناسەیەکی دیکە: " ئەو چالاکییەیە کە بوونەوەری زیندوو پێی هەڵدەستێت له دەرنجامی پەوەیندی کردنیەوە به باروودۆخی ژینگەیی دیاریکراو، کاتێ هەوڵدەدات بەردەوام گەشەبکات و خۆی راستبکاتەوە لەو باروودۆخانەدا، تا ئەو کاتەی مانەوە و تێرکردنی پێوویستییەکانی بەدەست دەهێنێت،

ئەمەش زنجیرەیەکە لە هەڵبژاردە لە نێوان کۆمەڵێك لە وەڵامدانەوە پێکراوەکان". (حسن ، ٢٠٠٤م ، ص ٨).

شەڕانگێزی (العدوان)

ووشەی (العدوان) بە مانای دژ بوونەوە و زیان گەیاندن بە شتێك دێت، جا ئەو دژبوونەوەیە ماددی بێت یا واتایی بێت، بەڵام بە گشتی بەو دژبوونەوەیە دەگوترێ کە بچێتە بواری کردارەوە، لەم رووەوە دەچێتەوە ناو تێگەی رەفتارەوە.

بوترس وا پێناسەی (العدوان) دەکات، دەڵێ: " هەر رەفتارێکە کە دەرەنجامەکەی زیانگەیاندن بێت بە کەسێك، یا وا پێناسەی دەکات کە تێکدانی شتێکە" (عبد حسين ، السلوك العدواني بين الأطفال فاقدي الأب والأطفال العاديين ، لاپەڕە: ١١١).

رەفتاری شەڕانگێزی

ئەرجاییل لە پێناسەی بۆ رەفتاری شەڕانگێزیدا دەڵێ: " ئەو رەفتارەیە کە خاوەنەکەی مەبەستی پێی گەیاندنی زیانە بە کەسانی دیکە، یا موڵك و سامانیان، چ بە شێوەی گوتراو بێت یا بە کردار، یا بە هەر رێگەیەکی دیکە بێت" (عبد حسين ، السلوك العدواني بين الأطفال فاقدي الأب والأطفال العاديين ، لاپەڕە: ١١١).

هینیسی (Hinise) و کامبڵ (Campbell) هەردووکیان لە بارەی رەفتاری شەڕانگێزیدا دەڵێن: " بریتیە لە کردار و تەسەروفێك کە بە شێوازی توندوتیژی دەناسرێت" (عبد حسين ، السلوك العدواني بين الأطفال فاقدي الأب والأطفال العاديين ، لاپەڕە: ١١١).

فیشباخ (Feshbach) لە بارەیەوە دەڵێ: " هەموو رەفتارێك دەرەنجامەکەی گەیاندی زیان بێت بە کەسێکس دیکە، یا تێکدانی شتێك بێت، بەم شێوەیە هەر رەفتارێکی تێکدەرانە شێوەیەکە لە شێوەکانی شەڕانگێزی ئاراستەکراو بۆ شتەکان" (السعيدي ، السلوك العدواني لدى طلبة الحلقة الثالثة (٧-٩) من مرحلة التعليم الأساسي وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية من وجهة نظر المعلمين والمعلمات في مدارس ميدنة ذمار ، لاپەڕە: ٧).

پێناسەی منداڵ

رێکەوتنی نێودەوڵەتی لە پێناسەیدا بۆ منداڵ وا پێناسەی دەکات: "هەر مرۆڤێك تەمەنی لە هەژدە ساڵی تێپەڕ نەکردبێت و نەگەیشتبێتە تەمەنی پێگەیشتوو".

وە لە دەروونزانیدا زانایان وا پێناسەی منداڵ دەکەن: "ئەو مرۆڤەیە کە لە رووی درووستبوونییەوە تەواوە و نەگەیشتووەتە قۆناغی پێگەیشتن، وەهیچ نیشانەیەکی پێگەیشتنی لەسەر دیار نییە، هەرچەندە ئەو تاکە توانست و تایبەتمەندی هزری و رەفتاری و سۆزداری هەبێت".

بەشی دووەم

چوارچێوەی تیۆری

یەکەم: پێناسەی فشاری دەروونی

فاخیر عاقل پێناسەی دەکات بەوەی بریتیە لە حاڵەتێکی توندی دڵەڕاوکێی دەروونی.

هانز سیلی کە لە پێشینەی ئەوانەیە کە چەمکی فشاری دەروونی پێشکەش بە بواری زانستی کردووە و پێناسەی کردووە بەوەی: بریتیە لە حاڵەتێك لە حاڵەتەکانی بوونەوەری زیندوو کە دەبێتە بنەمایێك بۆ کارتێکردن و کاردانەوە کە تێیدا بوونەوەری زیندوو خۆگونجاندنێکی خراپی دەبێت (الرشيدي، هارون توفيق ، الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، قاهيره ، الانجلو المصرية ، لاپەڕە: ١٩).

لە ئینسکلۆپیدیای زانستی دەروونی وشیکاری دەروونی پێناسەی فشارەکانی دەروونی کراوە بەوەی: بریتیە کۆمەڵێك فاکتەری دەرەکی فشارکەر لەسەر تاك بە پلەیەك هەستکردن بە دڵەڕاوکێی لا دروست بکەن یان کەسایەتی بشێوێنن، تا چەند هێزی ئەو فشارانە زیاتر بن ئەوا دەبنە هۆی ئەوەی تاك هاوسەنگی لەدەست بدات و شێوەی رەفتاری بگۆڕێت بۆ شێوەیکی نوێ (الرشيدي، هارون توفيق ، الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، قاهيره ، الانجلو المصرية ، لاپەڕە: ١٩).

هەروەها سیلی لە پێناسەیەکی تردا بۆ فشاری دەروونی دەڵێ: وەڵامدانەوەیەکی خۆگونجاندنە جیاوازی تاکایەتی لە نێوان تاکەکاندا دروستی دەکات و کردارە دەروونیەکانیش رۆڵی تێدا دەبینن، بۆیە دروست دەبێت لە دەرەنجامی هەر رووداوێکی ژینگەیی یان هەڵوێستێك یان رووداوێك کە وپێوویستی بە کۆششی دەروونی و جەستەیی و فیزیای تاك زیاترە.

سەماحونی وای دەبینێت کە فشاری دەروونی: بریتیە لە حاڵەتێکی دەروونی لە پەرچەکرداری جەستەیی و رەفتاری دەردەکەوێت لەبەر بوونی هەڕەشەیەك کە تاك هەستی پێدەکات کاتێ دووچاری هەڵوێست و رووداوە فشارکەرەکان دەبێتەوە لە ژینگەی دەورووبەردا.

جبریل وا پێناسەی دەکات: ئەو حاڵەتە ویژدانییەیە کە تاك هەستی پێدەکات لە دەرەنجامی رووداو و ئەو شتانەی هەڕەشەیان تێدایە بۆ هەستکردن بە ژیانێکی ئارام (الغرير ، احمد نابل ، أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف ، التعامل مع الضغوط النفسية ، لاپەڕە: ٢٥ - ٢٦).

دووەم : تیۆرەکانی فشاری دەروونی

تیۆری هانز سیلی :

سیلی ئاماژە بەوە دەکات کە زۆرێك لە فاکتەرەکانی ژینگە دەبنە هۆی نا هاوسەنگی جەستەیی وەك گەرمی، ساردی، ئێش، ژەهراوی بوون، ڤیرۆسەکان ... هتد، کە دەبێ جەستەی وەڵامدانەوەی بۆیان هەبێت، فشارەکان درووست دەبن لە کۆمەڵێك پەرچەکردار کە ناویان دەبات بە خۆگونجاندنی گشتی و جەستەش عادەتەن لەگەڵ ژینگەی دەورووبەر و فشارەکان خۆی دەگونجێنێت.

گونجانی گشتی لای سیلی سێ قۆناغی هەیە :

قۆناغی ئاگادارکردنەوە: کە تێیدا کۆئەندامی دەمار و رژێنەکان ئاگاداردەکرێنەوە و جەستە گۆڕانکاری تێدا روودەدات وەك ئامادەباشیەك بۆ سەرچاوەی فشار، لە هەمان کاتیشدا بەرگری کەم دەبێتەوە.

قۆناغی دووەم: قۆتاغی بەرگریکردن: کە جەستە دەیەوێ خۆی بگونجێنێت لەگەڵ سەرچاوەی هەڕەشەکە، وەکاتێ هەڕەشەکە بەردەوام دەبێت ووزە نامێنێت بۆ بەرگری کردن بوونەوەری زیندوو دەچێتە فۆناغی سێهەمەوە.

قۆناغی سێیەم: قۆناغی دارمان: کە تێیدا وزەی پێوویست نامێنێ بۆ گونجان، دارمانی تەندرووستی و جەستەیی روودەدات گەر فشارەکان بەردەوامبوون دەبێتە هۆی زنجیرەیەك لە وەڵامدانەوەی نادروست لەوانەشە ببێتە هۆی مردنی بوونەوەری زیندوو (المطيري ، مخلد بن عياد ، الرضا الوظيفي وعلاقيته بأسلوب مواجهة الضغوط النفسية ، لاپەڕە: ٦٦).

تیۆری قوتا بخانەی شیکاری دەروونی

زانایانی شیکاری دەروونی جیاوازی دەکەن لە نێوان هەست کردن بە دڵە راوکێی بابەتی کە بریتیە لە پەرچەکردار بۆ ئەو هەڵوێستانەی ئازاربەخشن لەگەڵ دڵەراوکێی نەرێنی کە لە دەرەنجامی ململانێی نا مەعقولەوە درووست دەبێت و مەترسی راستەقینەی لێ دەکرێت.

فرۆید بڕوای وایە کە دڵەڕاوکێی نەرێنی دەکرێ بە ئاگابهێندرێتەوە لە رێگەی ململانێیە نا هەستیەکان لە ناو تاکدا، بە تایبەت ئەوانەی کێشەی سێکسی و شەڕانگێزیان هەیە، رێکار و ئامرازەکانی کۆنترۆل کردنی لەوانەیە بەر من بکەوێت یا بەر منی باڵا بکەوێت.

هەروا فرۆید باس لەوە دەکات کە لبیدۆ بەر فشارەکانی کۆمەڵگە دەکەوێت کە لە چاودێریەوە دوورە و لە نەست دانراوە، لەوانەیە بگات بە رێگا چارەیەك بۆ نەهێشتنی ململانێیەکە لە نێوان هێزە کپکراوەکان بە ئاراستەکردنیان بۆ ئامانجی تر.

هەروەها قوتابخانەی دەروونشیکاری بە تایبەت لە تێڕوانینی ئەدلەردا پێیان وایە ژیان ململانێیەکی بەردەوامە، مرۆڤ دەیەوێ خۆی بسەپێنی بەسەر شت و هەڵوێستەکان بە هەر ڕێگەیەك بێت، یان زاڵ بێت بە هەر شێوەیەك، وە شکست هێنان لە زاڵ بوون دەبێتە هۆی دروست بوونی هەستکردن بە کەمی، ئەم هەستەش پاڵی پێوەدەنێ بۆ قەرەبووکردنەوە لە ڕێگەی کردارەکانی نەست کە جەستەیی و دەروونین (ندى ، محمد يحيى ، مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية...، لاپەڕە ٢١).

تیۆری قوتابخانەی ڕەفتاری

لە کاتێك فرۆید دەڕوانێتە ململانێ نا هەستییەکان وەك سەرچاوەیەکی ناوەکی بۆ فشار، ڕەفتارییەکان وای بۆدەچن کە فشار خۆی لە پشتبەستن بە کرداری فێرکردنەوە دەبینێتەوە، لەو ڕێگەیەوەش دەتوانرێ چارەسەری زانیار و هەڵوێستە مەترسیدارەکان بکرێن کە ڕووبەرووی تاك دەبنەوە، کە ورێژێنەرن بۆ فشار، ئەو وروژێنەرەانە بەستراونەتەوە بە شێوەیەکی مەرجی بە وروژێنەرەکانی ژیان لە کاتی کێشەکە یان ئەزموونێکی پێشوەختە کە تاك بە مەترسی دایدەنێت (الطريري، عبد الرحمن بن سليمان ، الضغط النفسي، شركة الصفات الذهبية المحدودة ، لاپەڕە: ٧٤).

تیۆری قوتابخانەی مەعریفی

قوتابخانەی مەعریفی جەخت لەسەر گرنگی بیرکردنەوە دەکەنەوە، هەروا ڕۆڵی ئەو ڕاڤانەی دەیانکەین بە پێی شارەزایی خۆمان لە دیار کردنی وەڵامدانەوەکان بۆ فشارەکانی دەروونی.

قوتابخانەی مەعریفی پشت بە سێ گریمانە دەبەستن بۆ ڕاڤەکردنی وەڵامدانەوەکانی فشاری دەروونی:

گریمانەی یەکەم: هەڵچوونەکان ڕەنگدانەوە بیرکردنەوەکانمانن دەربارەی خۆمان و ژینگەی دەوروبەرمان، دەکرێ فێری کۆنترۆڵ کردنی بیرۆکەکانمان ببین کە دەبنە هۆکاری هەڵچوونی ڕەفتاریمان.

گریمانەی دووەم: ڕەفتار بەرهەمی هەڵسەنگاندنی هەڵوێستە فشارکەرەکانە و هەروا وەڵامدانەوەی سەرەتاییشە، دەکرێ تێیبگەین.

گریمانەی سێیەم: توندی وەك حاڵەتێکی گریمان بۆ کراو و دیاری کراو بە پەیوەندیەکان لە نێوان داخوازیەکانی دەوروبەر و حاڵەتی جەستەیی خراپ، یان پەرچەکردار لە دەرنجامی توندی فشارەکە، دووچار هاتنەوە بە توندی فشارەکان و دڵەڕاوکێ دەبێتە هۆی پەرچەکردار زیان بە ئەرکەکانی دەروونی و تەندروستی دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی نەخۆشی دەروونی و جەستەیی (الحجار ، محمد حمدي ، علم النفس السريري والإرشادي ، لاپەڕە: ٥١).

جۆرەکانی فشاری دەروونی

فشارە دەروونییەکان بە چەند جۆرێك دەردەکەون بە گوێرەی ئەو هەڵوێستانەی فشار دەکەنە سەر تاکەکان، هەروەك چۆن وەڵامدانەوەکانیش جیاوازن بۆ سروشتی ئەو هەڵوێستە فشارکارانە، یان بە گوێرەی توندی فشارەکە جیاواز دەبن، یان بە گوێرەی جیاوازی تاکایەتی جیاواز دەبن لە وەڵامدانەوەی فشارەکان.

سیورد ئاماژە بە دوو جۆر لە فشاری درەوونی دەکات:

یەکەم: فشاری دەروونی توند (Acute stress): کە بریتیە لە حاڵەتێك تێیدا فشار خێرا دەردەکەوێت و بە خێراییش ون دەبێت، بەڵام زۆر توندە، زۆربەی جار ئەو فشارانە لە ناکاو و کاتیین، وەك تاقیکردنەوەیکی لە ناکاو.

دووەم: فشاری دەروونی بەردەوام (Chronic stress): لەم حاڵەتەدا فشار بەشێوەیەکی توند و روون وئاشکرا دەرناکەوێت، بەڵام بەردەوام دەبێت بۆ کاتێکی درێژخایەن لەوانەیە درێژە بکێشێت بۆ چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك لەوانەشە چەند ساڵێك، فشارەکان بەردەوام دەبن لە ژیانی تاکەکەدا، وەك کێشەکانی نێوان دوو هاوسەر، یان بەڕێوەبەرێکی توند و فەرمانبەر، ئەم جۆرە فشارە دەبێتە هۆی نەخۆشی و شلەژان.

هەرچی مۆریسە فشار دەکات بەم دوو جۆرە:

یەکەم: فشاری دەروونی نەرێنی: کە ئەم فشارەیە کاریگەری نەرێنی بەسەر کەسەکەوە جێدەهێڵێت کە لەو رووداوانەوە سەرهەڵدەدەن کە بێزارکەرن وەك مردنی کەسێکی نزیك یان نەخۆشی یان شکستهێنان، ئەم جۆرە فشارە هەندێ گۆڕانکاری فسیۆلۆجی و هەڵچوونی لەگەڵدایە، ئەم جۆرە فشارە شرێگە دەگرێت لە بەهەمداری تاك.

دووەم: فشاری دەروونی ئەرێنی: لە دەرەنجامی رووداوە دڵخۆشکەرەکان روودەدەن وەك بەستنی هاوسەرگیری، کە چەندین بەرپرسیارێتی لەخۆیدا هەڵدەگرێت، ئەم جۆرە فشارە دەبنە پاڵنەر بۆ تاك بۆ کارکردن، بەهەمان شێوە ئەم جۆرە فشارانەش گۆڕانکاری فسیۆلۆجی و هەڵچوونی لەگەڵدایە (الرشيدي ، هارون توفيق ، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، لاپەڕە: ٨٥).

چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ فشار

هەندێ فاکتەر هەن یارمەتی قووڵی فشار دەدەن کاتێ تاك تووشیان دەبێت:

یەکەم: بەهێزی و تەندی فشارە دەروونیەکە، وەك زەبرەکانی دەروونی و دووبارە بوونەوەیان لەکاتی منالێتیدا، یان لە دەستدانی دایك و باوك، یان زیان بەرکەوتنێکی زۆر گەورە.

دووەم: ئەو ماوە درێژەی فشاری دەروونی تێدا دروست دەبێت، یان درێژ ماوەی فشاری دەروونی کە وا لە تاك دەکەن نەتوانێ ئاوات و خوازەکانی بەجێبێنێت، یان نەتوانی خوودی خۆی بەدەستبێنێ و پێداویستیەکانی بەدەستبێنێت.

سێیەم: هەندێ فاکتەری ناوەکی لای تاك کە دەبنە هۆی ململانێی بەردەوام لەگەڵ دەوروبەری کە دەبێتە هۆی شڵەژانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و شڵەژانی پەیوەندی بە ژینگەی دەورووبەری.

چوارەم: فاکتەرەکانی جەستەیی بە هۆی شەکەت بوونی دەروونی و دارمانەوە لە ژێر توندی فشارەکان، واتە: دارمانی بەرگری دەروونی کە دەبێتە هۆی نەخۆشی دەرووونی جۆراوجۆر.

شێوازی مامەڵە کردن لەگەڵ فشارە دەروونییەکان

شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارەکان گۆڕاوی زۆر گرنگن لە تێگەیشتنمان بۆ کردارەکانی فشارە دەروونییەکان، وە تاکەکانیش لە مامەڵەکردنیان لەگەڵ فشارەکان جیاوازن، لێرەدا چەند شێواز و رێگایەك دەخەینە روو لە شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە دەروونیەکان:

١. رێگەی رەفتاری: یەکێك لە رێگە رەفتاریەکان بریتیە لە شێوازی کۆنترۆل کردنی خوود، کە بریتیە لەو کردارەی کە تاك تێیدا کارەکتەرێکی سەرەکیە لە کۆنترۆل کردنی خۆی و رەفتارەکانی وئاراستەکردنیان بۆ شتێکی گرنگ و گونجاو.

٢. رێگەی چارەسەرکردنی کێشەکان: یەکێك لە رێگەکانی رووبەڕوو بوونەوەی سەرچاوەکانی فشارە جۆربەجۆرەکان ئەوەیە تاك چارەسەری کێشەکان بدۆزێتەوە، کە ئەمەش یەکێکە لە رێنمانی خوودی، کە وا دەکات تاك هەوڵ بدات و بزانێت چۆن کێشەکان چارەسەربکات و چۆنیش مامەڵەیان لەگەڵدا بکات بە شێویەکی دروست و گونجاو.

بە گوێرەی توێژینەوە و سەرچاوەکانی رێنمایی دەروونی شێوازی کرداری بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان لەم قۆناغانە پێك دێت:

- هۆشیاری بە بوونی کێشەکە.
- دیاری کردنی کێشەکە و کۆکردنەوەی زانیاری لەبارەیەوە.
- درووست بوونی شوێنگری بۆ کێشەکە وەك چارەیەك بۆ کێشەکە.
- بڕیاردان لەبارەی ئەو بەدیلەی کە گونجاوە بۆ چارەسەری کێشەکە.
- بڕیاردان لەسەر چۆنیەتی جێبەجێکردنی بەدیلەکە پاش دیاری کردنی.
- گرتنەبەری رێکاری پێوویست بۆ چارەسەری کێشەکە.
- هەڵسەنگاندنی کاریگەرێتی چارەسەرەکە (حمدي، نزيه وداود، نسيمة وجبريل، موسى وأبو طالب، صابر، التكيف ورعاية الصحة النفسية ، زانکۆی القدس المفتوحة ، لاپەڕە: ١١٤).

٣. ڕێگەی هەڵسان بە وەرزشکردن: ئەم ڕێگەیە بە کاریگەرتر دادەنرێت لەچاو ڕێگەکانی تر بۆ کەمکردنەوەی فشاری دەروونی بە شێوەیەکی گشتی، چونکە هەستێك بە ڕێك وپێکی جەستەیی خاوەنەکەی دەدات، هەروا هەست کردن بە داهێنان لای خاوەنەکەی درووست دەکات، هەروەك چۆن وەرزش دەبێتە هۆی کەمکرنەوەی شپرزەیی و هەڵچوون، هەروەها بە ڕێگەیەکی کاریگەر دادەنرێت بۆ کەمکردنەوەی دڵەراوکی (الناصر ، وفاء ، الضغوط النفسية إرهاق للنفس ، لاپەڕە: ٦٤).

٤. ڕێگەی بەکارهێنانی میکانزمەکانی بەرگری: لێرەدا تاك هەڵدەستێ بە بەکارهێنانی میکانزمەکانی بەرگری کە یارمەتی دەدەن و دەیپارێزن لە ترس و دڵەراوکێ بە دوورخستنەوەی کاریگەری مەترسیەکە لەسەرخۆی، تا دەتوانێ بگات بە سەرچاوەی زانیاری پێوویست بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی فشارەکە یان کێشەکە، ئەم میکانزمە بەرگریانە کە مرۆڤەکان بەکاریان دێنن میکانیزمی نەستین وە وەك: (چەپاندن، گواستنەوە، هۆبۆهێنانەوە، گەڕانەوە، نکۆڵێکردن، کشانەوە ... هتد) (الشايب، معروف ، الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية عمان، الأردن ، لاپەڕە: ٨٧).

٥. ڕێگەی خۆحەساندنەوە (ترفيه): بەوەی تاك بچێت بۆ ئەو سەرچاوانەی ڕاحەتی پێدەدەن و دەیحەسێننەوە، وەك سەیرکردنی تەلەفزیۆن، گوێگرتن لە ڕادیۆ، یان گوێگرتن لە موسیقا، یان پیاسەکردن، یاری کردن، هەڵسان بەهەر چالاکیەك کە بیرکدنەوەی تاك بە ئاراستەیەکی تر بگۆڕن دوور لە سەرچاوەی فشارەکە.

شێوازە نەرێنیەکانی مامەڵە کردن لەگەڵ فشارە دەروونیەکان

سەیری هەندێ لە شێوازەکانی مامەڵە کردن لەگەڵ فشاری دەروونی دەکرێت کە زیاتر دەبنە هۆکاری توندی فشارە دەروونیەکان لە بری ئەوەی ئەو فشارانە کەم بکەنەوە، وەك ئەم شێوازانە:

- شەڕانگێزی بە هەموو جۆر و شێوەکانیەوە.
- خۆسەپاندن و هەوڵی زاڵبوون بەسەر کەسەکان بۆ بەدەستهێنانی ئامانجە کەسییەکان.
- هەوڵدان بۆ ڕاکێشانی سەرەنجی کەسانی تر بۆ خۆی کە نیشانەی خۆ بەکەم زانینە.
- بەکارهێنانی کەسانی تر بۆ تێرکردنی پێوویستییە تایبەتییەکانی خۆی.
- خۆ وابەستەکردن بە یاساکان بە شێوەیەکی توند و زۆری لە خۆی کردن لە جێبەجێکردنیان کە ئەمەش جۆرێکە لە فشارکردن لەسەر خوود.
- دوورکەوتنوە لە چالاکیە کۆمەلایەتیەکان و زێدەرۆیی لە پشتبەستن بە خوود.
- ئالۆودە بوون بە ماددەی هۆشبەرەکان.
- سەرزەنشتکردنی خوود، هەندێ جاریش دەبێتە هۆی ئازار بەخۆ گەیاندن، زۆربەی جارانیش ئەم ڕەفتارە بێ هۆیە و عەقلانی نیە.

پێناسەی شەڕانگێزی

شەڕانگێزی چەند مانایەکی هەیە، لە دیار ترینیان ئەوەیە کە بریتیە لە رەفتارێکی هێرشبەرانە بۆ ئازار گەیاندن و بەرەوچوونە بۆ تێکدان و لەپەکخستن.

ئەنتۆنی ستور لە بارەی شەڕانگێزیەوە دەڵێ: شەڕانگێزی نیسانەیەکی سروشتی مرۆڤە، مرۆڤ زیاتر لە هەموو بوونەوەرانی تر تێکدەرانەترە بۆ جۆری خۆی، لە هەمووشیان زیاتر بەکارهێنانی هێز لەگەڵ جۆری خۆی بەلاوە خۆشتر و چێژبەخشترە تا رادەی دڕندایەتی کردن لە مامەڵەکردندا (الزين عباس عمارة ، مدخل إلى الطب النفسي، لاپەڕە: ١٨٥).

پێناسەی رەفتاری شەڕانگێزی

ئەلبێرت باندۆرا لە پێناسەی بۆ رەفتاری شەڕانگێزی دەڵێ: بریتیە لەو رەفتارەی کە ئامانجی کارێکی تێکدەرانەیە یان کارێکی نەخوازراو بۆ مەبەستی زاڵ بوونە بەسەر کەسانی ترەوە لە رێگەی هێزی جەستەیی یان زارەکی، وە ئەم رەفتارە لە رووی کۆمەڵایەتییەوە بە شەڕانگێزی دەنارسرێت (بطرس حافظ بطرس، المشكلات النفسية وعلاجها ، لاپەڕە: ٢٣٧).

هەروەها سایمۆندس لە توێژینەوەکەیدا بۆ دەروونزانی رەفتاری شەڕاگێزی لای منداڵی فەرامۆشکراو و نەخوازراو ئەوەی بۆ روون بۆتەوە کە مەیلی شەڕانگێزی و گوێ پێنەدان و کەمەترخەمی و دزی هەیە هەندێ جار (بطرس حافظ بطرس، المشكلات النفسية وعلاجها، لاپەڕە: ٢٣٧).

هەندێکی دیکە وا پێناسەی دەکەن کە بریتیەلە: رەفتارێکی هێرشبەرانە زۆرلێکردن و ئازاردانی تێدا بەدی دەکرێ، بەمەش دەبێتە کەسێکی هەڵچوو و هێرشبەرانە، ئەو کەسەش لە بەرامبەر ململانێیە ناوەکیەکانی خۆی لاوازە دەبێت، وە هەڵچوونەکەشی بەرەو تێکدانە (بطرس حافظ بطرس، المشكلات النفسية وعلاجها، لاپەڕە: ٢٢٨).

نیشانەکانی رەفتاری شەڕانگێزی:

١. رەفتاری شەڕانگێزی نەوبەیەکی توڕەبوون و نوشستی لەگەڵدایە، لەگەڵ ئەمەش هەستکردن بە ترس و دڵەراوکێ و شەرمیشی لەگەڵدا دەبێت.
٢. نەوبەکانی رەفتاری شەڕانگێزی زۆرتر دەبن بە زۆربوونی فشارە دەروونیە بەردەوامەکان لە ژینگەدا.
٣. دەستدرێژکردنە سەر هاوتەمەن و هاوڕێیان بۆ تۆڵەسەندنەوە یان بە مەبەستی بێزارکردن بە بەکارهێنانی دەستەکان و نینۆکەکان.

٤. دەستدرێژی کردنە سەر مولك و شتوومەکەی کەسانی دیکە و هەڵگرتنیان لای خۆی یان شاردنەوەیان بۆ ماوەیەك بە مەبەستی بێزارکردنی خاوەنەکانیان.
٥. کەسی شەڕانگێز لە ژیانی رۆژانەیدا بە زۆری جووڵە دەناسرێتەوە هەروا بە گوێنەدانی بۆ ئەگەرەکانی زیاندن گەیاندن بە کەسانی دیکە.
٦. توانای قبوڵ کردنی ئامۆژگاری و راستکردنەوەی نیە.
٧. ناچێتە ژێر بار و هاوکار نیە و هەڕەشەی زارەکی و نا زارەکی هەیە.
٨. جوێن و قسەی نەشیاو زۆر بەکار دێنێت.

هۆکارەکانی رەفتاری شەڕانگێزی

١. شەڕانگێزی غەریزەیەکی گشتیە لای هەموو کەسێك هەیە بۆ بەتاڵ کردنەوەی وزەی شەڕانگێزی کە لای تاك هەیە.
٢. شەڕانگێزی رەفتارێکی وەرگیراوە، واتە مرۆڤەکان لە رێگەی ئەزموونەکانی ژیانیانەوە فێری دەبن.
٣. شەڕانگێزی دەرەنجامێکی مسۆگەرە کاتێ تاك رووبەرووی کۆمەڵێك لە نائومێدی و نوشوستی دەبێتەوە و دەبێتە هۆی وروژاندنی رەفتاری شەڕانگێزی لای تاك.
٤. منالاَن توانای درککردنیان نیە کەی هەست بە بێزاری یان نائومێدی دەکەن، وە ناتوانن رەچاوی هەستی بەرامبەرەکانیان بکەن تەنها پاش ئەوە نەبێ کە کاتێ لە نەوبەیەکی پڕ لە تووڕەیی بەڕووی بەرامبەرەکەیان دەتەقنەوە.
٥. زۆربەی ئەو منداڵانەی لەو خێزانانەن کە زیاتر سزا لە نێویاندا بەکار براوە و ناکۆکیان تێدا زۆر بووە ئەوا زیاتر لە منداڵانی تر سیفاتی شەڕانگێزی بەدەست دێنن و پراکتیکی دەکەن.

تیۆرەکانی رەفتار شەڕانگێزی

دەتوانین بنەما دەروونیەکانی رەفتاری شەڕانگێزی لەم هێلکارییە بخەینە روو:

رەفتاری شەرانگێزی دوو پاڵنەری هەیە

پاڵنەرانە سەرەتاییەکان کە پەیوەندیان بە مانەوە هەیە وەك پاراستنی خوود کە پاڵنەری فسیۆلۆجین بەستراونەتەوە بە پێوویستیە جەستەییەکان.

پاڵنەرە لاوەکیەکانی وەك پاڵنەری بەدەستهێنان و ململانێ کە بەستراونەتەوە بە هەڵچوونەکانی وەك تووڕەبوون و ترس کە لە گەشەی نێو خێزانەوە بەدەست دەهێندرێن.

لەمەوە ئەوەمان بۆ روون دەبێتەوە کە پڕنەکردنەوەی پێوویستییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان لای تاك لە گرنگترین سەرچاوەکانی پاڵنەرن بۆ رەفتاری شەڕانگێزی و مەیلکردن بۆ توندوتیژی.

کەواتە رەفتاری شەڕانگێزی زۆرەبەی کات دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی درووست بوونی دەروونی و کەسایەتی لە قۆناغی منالێتیدا و ئەو هەست و ناوئومێدیانەی لەو قۆناغەدا لای منالْ درووست بوونە.

تیۆری رەفتاری شەڕانگێزی لای قوتابخانەی مرۆیی

ماسلۆ وای دبینێت کە شکست هێنان لە تێرکردنی پێوویستییە فسیۆلۆجیەکان رێگە لە تاك دەگرێت پێوویستیەکانی تر لای گەشە بکات، وەك پێویستیە کۆمەڵایەتی و بەدەستهێنانی خوود، بۆیە وای دەبینێت کە توندوتیژی رەفتارێکە تاك پەنای بۆ دەبات بۆ بەدەستهێنانی پێوویستیە سەرەکیەکانی.

هەروەها ماسلۆ ئەوە دەسەلمێنێ کە هۆکاری یەکەم لە شلەژانی کەسایەتی و نەخۆشیە دەروونیەکانی بریتیە لە شکست هێنان لە پڕکردنەوە و بەدەستهێنانی پێوویستیە سەرکیەکانی وەك پێوویستیە فسیۆلۆجیەکان و هەست کردن بە ئاسایش و بەدەستهێنانی خوود، وە نەبوونی خۆشەویستی و ئینتیما دەبێتە هۆی گەشەنەکردن و شلەژانەکان زیاتر دەکات.

تیۆری بایۆلۆجی بۆ رەفتاری شەڕانگێزی

ئەم تیۆرە پێی وایە کە کێشە رەفتارییەکان و رەفتاری شەڕانگێزی نیشانەن بۆ بوونی زیان و کەموکوڕی لە بۆماوەدا، یان کەموکوڕی لە مێشك و ئەرکەکانی و نەبوونی هاوسەنگی کیمیایی زیندەچالاك، بۆماوە و فاکتەرەکانی جینیەکان لە فاکتەرە هەرە گرنگەکانن کە دەبنە هۆی رەفتاری شەڕانگێزی، لە توێژینەوەیەك تێبینی ئەوە کرا کە رەفتاری شەڕانگێزی دژ بە کۆمەڵگە لای ئەو تاکانە زیاترە کە دی ئێن ئەی بۆماوەی (XYY) یان هەیە، هەروەها لە رێگەی بەکار هێنانی تەوژمی کارەبا لەسەر رژێنی (هیبوسلامیا) رەفتاری شەڕانگێزی لای تاکەکە بەدەرکەوت بێئەوەی هیچ هۆکارێك هەبێت بۆ رەفتاری شەڕانگێزی.

بۆچوونی بایۆلۆجیەکان ئەوەیە کە ناوچەی پێشەوەی مێشك بەرپرسە لە دەرکەوتنی رەفتاری شەڕانگێزی لای متدالْ، ئەمەش دەرەنجامەکانی (Eron1977) ئاماژەی پێ کردووە کە دەرهێنانی هەندێ گەیەنرە لەو ناوچەیە بۆتە هۆی کەمکردنەوەی پەشێوو و کەمبوونەوەی مەیل کردن بە توندوتیژی و بۆتە هۆی حاڵەتێکی ئارامیی و حەسانەوە (کریمان محمد بدیر، مشكلات طفل الروضة وأساليب معالجتها، پەڕەکانی سەرەتایی).

تیۆری قوتابخانەی دەروونشیکاری

ئەم قوتابخانەیە وای دەبینێت کە ڕەفتاری شەڕانگێزی و توندوتیژی و زیان بە خود گەیاندن و شەڕانگێزی بە زار سەرچاوەیکەی غەریزەی وێرانکردن یان مردنە، ئەم قوتابخانەیە گریمانەی بۆ بوونی دوو غەریزەی دژیەك کردووە کە ئەمانەن:

یەکەم: ئەو غەریزەیەی کە ئامانجی پاراستنی تاکە.

دووەم: ئەو غەریزەیەی کە ئامانجی پاراستنی جۆرە

ئەمەش شەڕانگێزی شیدەکاتەوە بۆ دوو غەریزە، غەریزەی ژیان کە خۆی دەبینێت لە کردارەکانی وێرانکاری و رق وکینە کە هەندێ جار کەسە ئاراستەی خۆی دەکات و دەبێتە هۆی لە ناوبردنی خۆی وەك بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و خۆکوشتن، وەیان ئاراستەی کەسانی تری دەکات و دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە کۆمەڵگە وەك دیزن و دەستدرێژ سێکسی و تاوانکردن، ئەمەش بۆ چەند هۆکارێك دەگەڕێتەوە:

١. تاکەکە هەست بەکەمی بکات، یان وا هەست بکات کە لەبەرچاوی خەڵك نەخوازراوە.
٢. تاکەکە هەست بە مەترسی مردن بکات و ژیانی بەلاوە بێ مانا بێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئیلتیزانی بە مەبدەئەکانی نێو کۆمەڵگەی نەمێنێت.
٣. کاتێ سادیەت لە مرۆڤدا ریشەدەکێشێت، لێرەدا فرۆید پێی وایە کە شەڕانگێزی لە مرۆڤدا شتێکی زگماکیە، وە شەڕانگێزی و توندوتیژی دەرەنجامی نائومێدی پێشوەختەن و سەردەنێ بۆ زۆرێك لە نائومێدی تر (سیجموند فروید، الموجز في التحليل النفسي، وەرگێڕانی سامي محمود علي وآخرون، لاپەڕە: ٨٨).
٤. فرۆید پێیوایە کە چەند دیاردەیەکی نەخۆشی هەن، کە نیشانەن لەسەر بوونی هەندێ پاڵنەری غەریزی کە قابیلی راستکردنەوە نین، دووبارە دەبنەوە لە ژیانی تاك بۆ ویستی خۆی، وە بە توندی دەبێتە دژی پاڵنەرەکانی ژیان (احمد عزت راجح، أصول علم النفس، لاپەڕە: ٥٥٢) ، بۆیە فرۆید پۆلینی غەریزەکانی دووبارە کردەوە، ململانێ لە نێو غەریزەکانی (من) و غەریزە سێکسیەکانی دانەنا، بەڵکو لە نێوان غەریزەکانی ژیان و مردنی دانا.

وە لە یەکێك لە توێژینەوەکانی ئەدلەر کە یەکێکە لە شوێنگەوتووانی تیۆری دەروونشیکاری، ئەدلەر وای دەبینێت کە شەڕانگێزی هۆکارە بۆ سەرکەوتن بەسەر هەستەکانی خۆ بەکەمزانین و ترس و شکستهێنان، گەر هاتوو زاڵ نەبووین بەسەر ئەم هەستانە ئەوا شەڕانگێزی و رەفتاری توندوتیژی قەرەبووی ئەم هستانە دەکەنەوە (سیجموند فروید، الموجز في التحليل النفسي، وەرگێڕانی سامي محمود علي وآخرون، لاپەڕە: ٨٩).

تیۆری فێربوونی کۆمەڵایەتی

ئەم تیۆرە وای دەبینێت کە ڕەفتاری شەڕانگێزی مناڵ بەدەستی دێنێت و فێری دەبێت لە سەرچاوەی جیاجیا لە گرنگترینیان نموونەی باڵا یان پێشەنگ لای مناڵ، باندۆرا ئاماژە بە گرنگی پێشەنگ و نموونەی باڵا دەکاتەوە لای منال لە فێروونی بۆ ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکان و ئاراستەکان و شێوازی ڕەفتارەکان و شەڕانگێزیش لەمە بەدەرنیە، دەکرێ منالٚ فێری شەڕانگێزی ببێت لە ڕێگەی تێبینی کردن و لاسایی کردنەوە، هەرچەند پاڵپشتی لە ڕەفتاری شەڕانگێزی بکاتەوە ئەگەری ڕوودانی زیاتر دەبێت (سامي محمد ملحم، مشكلات طفل الروضة، لاپەڕە: ٢٨٨).

باندۆرا چەند پێوەرێکی داناوە بۆ ڕەفتاری شەڕانگێزی کە ئەمانەن:

یەکەم: تایبەتمەندیەکانی کەسی دەستدرێژیکار وەك تەمەن و ڕەگەز و ڕەفتاری لە ڕابردوودا.

دووەم: تایبەتمەندیەکانی کەسی دەستدرێژی لێکراو.

سێیەم: توندی ڕەفتارەکە و ماوەی ڕەفتارەکە.

چوارەم: تایبەتمەندی ڕەفتارەکە خۆی وەك دەستدرێژی جەستەیی و لەناوبردنی شتوومەکەکان (سيد عطية احمد، مظاهر السلوك العدواني لدي عينة من المتأخرين دراسيا، رسالة دكتوراه، زانکۆی ئوردن، لاپەڕە: ١٤).

تیۆری قوتابخانەی ڕەفتاری

ڕەفتاریەکان ڕەفتاری شەڕانگێزی وا دەبینن کە وەك هەر ڕەفتارێکی تر دەکرێ بدۆزرێتەوە و ڕاستبکرێتەوە بە گوێرەی یاساکانی فێرکردن، بۆیە لە گشت توێژینەوەکانیان بۆ ڕەفتاری شەڕانگێزی ئەوە دووپات دەکەنەوە کە ڕەفتاری شەڕانگێزی تاك لە ژینگەوە فێری دەبێت.

(جۆن واتسۆن) کە ڕابەری قوتابخانەی ڕەفتارییە ئەوەی سەلماند کە فۆبیا بە هەموو جۆرەکانی وەرگیراوە لەڕێگەی فێربوونەوە، هەربۆیەش دەکرێ چارەی بکرێت لە ڕێگەی چارەسەری ڕەفتاری کە پشت دەبەستێت بە لادانی نموونەی پێشوو لە فێربوون کە ناتەواوە پاشان دروست کردنی نموونەیەکی نوێ و ڕاست.

توێژینەوەکانی پێشوو

یەکەم: توێژینەوەی سرداوی نزیم و ملاك نسیمە، لە ژێر ناونیشانی (السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) لە ساڵی ٢٠١٦، ئامانجی توێژینەوەکە دەرخستنی پەیوەندی بوو لە نێوان فشاری دەروونی و ڕەفتاری شەڕانگێزی لای قوتابیانی ساڵی سێیەمی ناوەندی، لەبەرئەوەی بە ساڵێکی یەکلاکەرەوە دادەنرێت، هەروا لێکۆڵینەوە لە جیاوازی لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ لە فشاری دەروونی

و ڕەفتاری شەڕانگێزی، بە بەکارهێنانی دوو پێوەر، یەکێکیان بۆ فشاری دەروونی و ئەوتریش بۆ ڕەفتاری شەرانگێزی، بە وەرگرتنی (٤٠٠) قوتابی، (٢٠٠) قوتابی کوڕ، (٢٠٠) قوتابی کچ، زانیاریەکان ئەژماری ئامایان بۆ کرا و لە کۆتاییدا پەیوەندی هەبوو لە نێوان فشاری دەروونی ورەفتاری شەڕانگێزی، هەروا جیاوازی ئاماری بوونی هەبوو لە فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی بە پێی رەگەز.

دووەم: توێژینەوەی یوسف بوزار، ساڵی ٢٠١٧، بە ناویشانی (السلوكات العدوانية لدى المراهقين الجانحين المتواجدين في مراكز إعادة التربية)، لەم توێژینەوەیەدا ڕێگای دیدار (المقابلە) بەکارهێندرا، کە ٥٠ حاڵات وەرگیرا لە هەرزەکان، دەرەنجامەکان ئەوەیان ئاشکرا کرد کە هەرزەکاری لادەر بەدەست رەفتاری شەڕانگێزیەوە دەناڵێنێت.

سێیەم: توێژینەوەی عبد الحميد أبی اسماعیل و الياس حمودين، ساڵی ٢٠١٨، بە ناونیشانی (الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المتمدرسين في ثانوية الفرسطائي العطف ،ولاية غرداية)، ئامانجی توێژینەوەکە زانینی پەیوەندی بوو لە نێوان فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی، هەروا زانینی جیاوازی بە پێی رەگەزی نێر و مێ لە فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی، توێژەران ڕێبازی وەسفیان بەکارهێنا، نموونەی توێژینەوەکەیان (٢٧٥) قوتابی بوون لە کوڕان و کچان، کە بە ڕێگەی هەڕەمەکی دابەشکرابوون، لە ناوەندی (الشيخ أبي عبد الله محمد بن بكر بن يوسف الفرسطائي) لە شارۆچکەی (العطف) لە ویلایەتی (غرداية)، توێژەران پێوەری هەردوو گۆڕاویان بەکارهێنا، لە کۆتایی بۆیان روون بوویەوە کە پەیوەندی هەیە لە نێوان فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی، هەروا جیاوازی ئاماری بوونی هەبوو لە فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی بە پێی رەگەز.

بەشی سێیەم

ڕێبازی توێژینەوەکە و ڕێکارەکانی

ئەم بەشە باس لە ڕێبازی توێژینەوە و کۆمەڵگای توێژینەوە و نموونەی توێژینەوە و چۆنیەتی جێبەجێ کردنی توێژینەوە دەکات. لەگەڵ ئامرازەکانی پێوانەی گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە کە (ڕەفتاریٚ شەڕانگێزیٚ) و (فشاریٚ دەروونی)، دوای دڵنیابوون لە ڕاستگۆی و جێگیریەکەی پاشان جێبەجێ کردن و دەرهێنانی ئەنجامەکەی بەڕێگای داتای ئاماری.

یەکەم/ ڕێبازی توێژینەوەکە: لەم توێژینەوەدا ڕێبازی (وەصفی) و نموونەی (ئامانجدار) بەکارهاتووە، کە گونجاوترین میتۆدە بۆ توێژینەوە دەروونییەکان کە تیایدا زانیاری گونجاو کۆدەکرێتەوە، ڕێکدەخرێت، دەخرێتەڕوو، دواتر شیکردنەوەیان بۆ دەکرێت.

دووەم/ کۆمەڵگای توێژینەوەکە: کۆمەڵگای توێژینەوە بریتییە لە بەڕێوەبەرایەتیٚ چاکسازیٚ ژنان و منداڵان لە هەردوو ڕەگەزی (نێر و میٚ)، لە شاری هەولێر. وەک لە خشتەی ژمارە(١)ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (١)

ژمارە	شوێن	ژمارەی بەندکراوان	کۆی گشتی
١	بەڕێوەبەرایەتیٚ چاکسازیٚ ژنان و منداڵان	٦٠	٦٠

سێیەم/ نموونەی توێژینەوەکە: نموونەی توێژینەوە بریتیە لە (٦٠) بەندکراوی بەڕێوەبەرایەتیٚ چاکسازیٚ ژنان و منداڵان لە هەردوو نێر (٤٠) و میٚ (٤٠).وەک لە خشتەی ژمارە(٢)ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (٢)

نموونە	نێر	میٚ	کۆی گشتی
بەندکراوی بەڕێوەبەرایەتیٚ چاکسازیٚ ژنان و منداڵان لە هەردوو	٣٠	٣٠	٦٠

چوارەم/ ئامرازەکانی توێژینەوە: ئەم توێژینەوەیە پشتی بەستووە بە دوو پێوەر پێوانی یەکەم بۆ (فشاریٚ دەروونی) و پێوانی دووەم بۆ (ڕەفتاریٚ شەڕانگێزی) وە چۆنیەتی ڕێکخستن و ئامادەکردنیان بەم شێوەیە:

پێنجەم: پێوەرەکانی (فشاری دەروونی و ڕەفتاری شەڕانگێزی)

١-پێوەری فشاری دەروونی:

توێژینەوەکە بۆ پێوەری (فشاری دەروونی) پشتی بەستووە بە پێوەری (حلايمة راضية،٢٠١٧) کە لە (٥٤) بڕگە پێک دێت کە پێوانی فشاری دەروونی دەکات، پاشکۆ(١) وەڵامی بڕگەکان بەشێوازی (لەگەڵی دام، لەگەڵیدانیم، هەرگیز).

٢-پێوەری (ڕەفتاری شەڕانگێزی):

توێژینەوەکە: بۆ پێوەری (ڕەفتاری شەڕانگێزی) پشتی بەستووە بە پێوەری (د.سامية ابريعم، ٢٠١٧)کە لە (٥٤) بڕگە پێکدێت، پێوانی ڕەفتاری شەڕانگێزی دەکات وەڵامەکانیش (لەگەڵی دام، لەگەڵیدانیم، هەرگیز).

أ / ڕاستگۆیی پێوەر:

ڕاستگۆیی پێوەر بریتیە لەو توانایەی کە دەتوانێت ئەو شتە بپێوێت کە بۆی دانراوە، و مەبەست لە ڕاستگۆی دەرەکی تەنها ئەوەنیە کە ئاستی ڕاستگۆی تاقیکردنەوەکە پێویستە لە رووی روخسارەوە ڕوونبکرێتەوە چونکە شێوازی گشتی تاقیکردنەوەکەیە لەڕووی جۆری زاراوەکان و شێوازی داڕشتن و ئاستی ڕوونی و ئاشکرایی و بابەتی ووردی و ئاستی گونجانی تاقیکردنەوەکە.

ب/ ڕاستگۆیی ڕواڵەتی(Face Validity):

هەردوو پێوەری (فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی) لە توێژینەوەکانی پێشوو وەرگیرابوو خرایە بەر دیدی شارەزایان کە (٥) شارەزا بوون لە بواری دەروونزانی و کۆمەڵناسی بوون پاشکۆی (١).

١- راستگۆی ڕواڵەتی بۆ پێوەری فشاری دەروونی:

بەمەبەستی دەرخستنی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەرەکان لەدوای دەرخستنی راستگۆیی پێوەرەکان بۆ پێوەری فشاری دەروونی و ڕەزامەندی (٩٠%) ی شارەزایان لەسەر هەر بڕگەیەکی پیوەرەکە کرا بەبنەما بۆ مانەوەی هەر بڕگەیەک دوای وەرگرتنی ڕایی شارەزایان (٢٥) بڕگە ڕەزامەندی لەسەر درا و (٢٩) بڕگە سڕایەوە. وەک لە خشتەی(٣) روونکراوەتەوە.

خشتەی (٣)

ڕای شارەزایان (بواری دەروونزانی و کۆمەڵناسی) بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پێوەری فشاری دەروونی

ڕێژە %	ژ.ناڕازیبوون	ڕێژە %	ژ.ڕازیبوون	کۆی بڕگەکان	زنجیرەی بڕگەکان
٠ %	٠	١٠٠ %	٥	١٩	١-٢-٣-٤-٥-٦-١٠-١١-١٣-١٤-١٥-٢١-٢٢-٢٤-٢٥-٤١-٤٧
٢٠ %	١	٨٠ %	٤	٦	٢٦-٢٧-٢٩-٣٦-٣٩-٤٠

*ئەم بڕگانە سرانەوە لە پێوەری فشاری دەروونی: (٧–٨–٩–١٢–١٦–١٧–١٨–١٩–٢٠–٢٣–٢٨–٣٠–٣١–٣٢–٣٣–٣٤–٣٥–٣٧–٣٨–٤٢–٤٣–٤٤–٤٥–٤٦–٤٨–٤٩–٥٠–٥١–٥٢–٥٣–٥٤)

٢- ڕاستگۆی ڕواڵەتی بۆ پێوەری رەفتاری شەڕانگێزی:

بەمەبەستی دەرخستنی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەرەکان لەدوای دەرخستنی ڕاستگۆیی پێوەرەکان بۆ پێوەری رەفتاری شەڕانگێزی و ڕەزامەندی ٩٠ % ی شارەزایان لەسەر هەر بڕگەیەکی پیوەرەکە کرا بەبنەما بۆ مانەوەی هەر بڕگەیەک دوای وەرگرتنی ڕایی شارەزایان (٢٥) بڕگە ڕەزامەندی لەسەر درا و (٢٩) بڕگە سڕایەوە.وەک لە خشتەی (٤) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (٤)

ڕای شارەزایان (بواری دەروونزانی و کۆمەڵناسی) بۆ مانەوە و لادانی بڕگەکانی پێوەری رەفتاری شەڕانگێزی

ڕێژە %	ژ.ناڕازیبوون	ڕێژە %	ژ.ڕازیبوون	کۆی بڕگەکان	زنجیرەی بڕگەکان
٠ %	٠	١٠٠ %	٥	٢٠	١-٢-٤-٥-٨-٩-١٢-١٣-١٤-١٨-٢١-٢٢-٢٣-٤٣-٤٥-٤٦-٤٨-٤٩-٥٣-٥٤
٢٠ %	١	٨٠ %	٤	٥	٢٦-٢٧-٢٩-٣٠-٤٠

*ئەم بڕگانە سڕانەوە لە پیوەری رەفتاری شەڕانگێزی: (٣-٦-٧-١٠-١١-١٥-١٦-١٧-١٩-٢٠-٢٤-٢٥-٢٨-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤١-٤٢-٤٤-٤٧-٥٠-٥١-٥٢)

ج/ ڕاستگۆیی وەرگێڕان:

دوای خواستی تەواوی بڕگەکان بۆ هەردوو گۆڕاوی (فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی) کە گۆڕاوی (فشاری دەروونی) بە زمانی عەرەبی بوو لە نامەی ماستەری (حلايمة راضية) وەرگیرابوو لەلایەن (م. حسام الدين جودت) کرا بە زمانی کوردی ، وەگۆڕاوی (رەفتاری شەڕانگێزی) بە زمانی عەرەبی بوو لە تێزی دکتۆرای (د. سامية ابريعم) وەرگیرابوو لەلایەن هەما نامۆستا وەرگێڕا بۆ زمانی کوردی دواتریش سەرپەرشتیار بڕگەکانی بەراورد کرد سەرئەنجام تائاستێکی زۆر لێک نزیک بوون.

د/ جێگیری پێوەر:

بۆ دەرهێنانی جێگیری پێوەری فشارێ دەروونی بە بەکارهێنانی شێوازی تاک و جووت بۆ دەرخستنی جێگیری لە ڕێکەوتی (٣/٤/٢٠٢٣) ئەنجام درا کە نموونەی جێگیرییەکەی (٦٠) کارمەندی پزیشکی بوون لە هەردوو رەگەزی نێر و مێ کە بەڕیگای یەکسان هەڵبژێردرابوون لە نەوجەوانانی بەندکراوی (بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی ژنان و منداڵانی هەولێر)وەک لە خشتەی (٥) ڕوونکراوەتەوە.

دواتر دەرهێنانی هاوکۆلکەی جێگیری بۆ جێگیری پێوەر،بەشێوازی تاک و جووت بە یاسای الفا بریتیبوو لە (٠,٩١٨) دوای ڕاستکردنەوە بە یاسای سپلیت هالف (٠,٩٢٥) بەیاسای سپێرمان براون (٠,٩٤٢) بەرزبووەوە، ئەمەش ئاستێکی بەرزە لە جێگیری. بۆ (فشارێ دەروونی) بەهەمان شێوە پشت بە شێوازی تاک و جووت بەستراوە دوای بەکارهێنانی هاوکۆلکەی جێگیری پێوەر ڕەفتاری شەڕانگێزێ بەشێوازی تاک و جووت بەیاسای الفا بریتیبوو لە (٠,٨٩٩) دوای ڕاستکردنەوە بە یاسای سپلیت هالف (٠,٨٥٧) و بەیاسای سپێرمان براون (٠,٨٦٤)بەرزبووەوە، ئەمەش ئاستێکی بەرزە لە جێگیری.

خشتەی (٥)

جێگیری پێوەر

یاسای الفا	
پێوەری گۆڕاوەکان	نمرەی جێگیری
فشاری دەروونی	٠,٩١٨
ڕەفتاری شەڕانگێزی	٠,٨٩٩

خشتەی(٦)

جێگیری پێوەر

یاسای سپلیت هالف	
پێوەری گۆڕاوەکان	نمرەی جێگیری
فشاری دەروونی	٠,٩٢٥
ڕەفتاری شەڕانگێزی	٠,٨٥٧

خشتەی(٧)

جێگیری پێوەر

یاسای سپێرمان براون	
پێوەری گۆڕاوەکان	نمرەی جێگیری
فشاری دەروونی	٠,٩٤٢
ڕەفتاری شەڕانگێزی	٠,٨٦٤

شەشەم/ جێبەجێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە:

دوای ئامادەبوونی پێوەرەکانی (فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی) و دەرهێنانی ڕاستگۆیی و جێگیری توێژەر هەڵسا بە جێبەجێکردنی پێوەرەکان لەسەر نموونەی توێژینەوە (٦٠) نەوجەوانانی بەندکراو (٣٠) نێر و (٣٠) مێ، دوای وەرگرتنەوەی فۆڕمەکان نمرە بۆ برگەکان دانرا بە پێی جۆری ئەرێنی و نەرێنی بڕگەکان.

حەوتەم/ یاسا ئامارییەکان:

ئەم یاسا ئامارییانەی بەکارهێنراون لەم توێژینەوەیەدا بەڕێگای بەرنامەی (SPSS) ی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان کە ئەمانەن:

١- هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن بەکارهاتووە (بۆ دەرهێنانی جێگیری بۆ هەردوو گۆڕاوی فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی لە نموونەی توێژینەوەکە) بۆ جێگیری پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە.

٢- T-Test بۆ یەک نموونەبەکار هاتووە بۆ زانینی هەریەک لە فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی لای نموونەی توێژینەوەکە بە گشتی.

٣- T-Test بۆ دوو نموونە بەکارهاتووە بۆ دەرخستنی جیاوازی هەریەک لە فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی بە پێی گۆڕاوەکان.

٤- Median

٥- Mean

٦- Mode

٧- Stand Deviation

٨- Sperman Brown

٩- Cronbach Alpha

بەشی چوارەم

خستنەڕوو و شیکردنەوەی زانیارییەکان

لەم بەشەدا بە پێی ئەو زانیاریانەی وەرمانگرتووە دوای وەرگرتنەوەی ڕاپرسییەکان لای نموونەی توێژینەوەکە، هەریەک لە ئامانجەکانی توێژینەوەکە و شیکردنەوە و ئەنجامەکان دەخرێتە ڕوو بە پاڵپشتی ئامرازە ئامارییەکان، دواتر دەرئەنجامی توێژینەوەکە و ڕاسپاردەکان دەخرێتەڕوو.

ئامانجی یەکەم/ خستنەڕووی جیاوازی ئاستی فشاری دەروونی و ڕەفتاری شەڕانگێزی لای نموونەی توێژینەوەکە:

بەمەبەستی بەدیهێنانی ئامانجی یەکەم کە بریتیە لە دەرخستنی ئاستی (فشاری دەروونی) و (ڕەفتاری شەڕانگێزی) لای نەوجەوانانی بەندکراو لە دەرئەنجام بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی فشاری دەروونی لای نەوجەوانانی بەندکراو (٦٠) کەس بریتیە لە (٤٥,٢٣٣) بەلادانی پێوەری (١٢,٦٦٩) کە بچوکترە لە ناوەندی گریمانە (٥٠) بۆ دڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەوئاستە تێستی (ت) بۆ یەک نموونە بەکارهات دەرکەوت کە بەهای (ت) ژمێرەیی (٢٧,٦٥٨) بەرزترە لە بەهای (ت) خشتەیی (١,٦٧١) لە ئاستی بەڵگەداری (٠،٠٥) بەنمرەی سەربەستی (٥٩) ئەمەش ئاماژەیەکی بەڵگەداری هەیە و ئەوە دەردەخات کە ئاستی فشاری دەروونی لای نەوجەوانانی بەندکراو نزمە.

ناوەندە ژمێرەی ڕەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندکراو (٦٠) کەس بریتیە لە (٥٢,٦٨٣) بەلادانی پێوەری (١٠,٧٧٧) کە گەورەترە لە ناوەندی گریمانە (٥٠) بۆ دڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەوئاستە تێستی (ت) بۆ یەک نموونە بەکارهات دەرکەوت کە بەهای (ت) ژمێرەیی (٣٧,٨٦٥) بەرزترە لە بەهای (ت) خشتەیی (١,٦٧١) لە ئاستی بەڵگەداری (٠،٠٥) بەنمرەی سەربەستی (٥٩) ئەمەش ئاماژەیەکی بەڵگەداری هەیە و ئەوە دەردەخات کە ئاستی ڕەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندکراو بەرزە. وەک لە خشتەی (٨) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (٨)

جیاوازی ئاستی فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی لای نموونەی توێژینەوەکە نیشان دەدات

گۆڕاو	ن	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	t.test	بەهای (ت)خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری	بڕیار
فشاری دەروونی	٦٠	٤٥,٢٣٣	١٢,٦٦٩	٥٠	٢٧,٦٥٨	١,٦٧١	٥٩	٠,٠٥	نزمە
رەفتاری شەڕانگێزی	٦٠	٥٢,٦٨٣	١٠,٧٧٧	٥٠	٣٧,٨٦٥				بەرزە

شیکردنەوەی ئەنجامی یەکەم:

بەپێی ئەنجامەکە دەردەکەوێت کە ئاستی فشاری دەروونی لای نموونەی توێژینەوەکە نزمە ، ئەمەش بەپێی ڕێکاری توێژینەوەکە هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە نموونەی توێژینەوەکە فشاریان زۆرە ئەویش بەهۆی لەبەر ئەو ڕێکاریە پێویستیانەی لە چاکسازی دەگرێنەبەر.

هەروەها بەپێی ئەنجامەکە دەردەکەوێت کە ئاستی رەفتاری شەڕانگێزی لای نموونەی توێژینەوەکە بەرزە، ئەمەش بەڕای توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە نموونەی توێژینەوەکە زۆری ژمارەی بەندکراوان و کەمی ئاستی هۆشیاریان بەرامبەر ڕووداوەکان.

ئامانجی دووەم / خستنەڕووی زانینی جیاوازی ئاستی فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی لای نموونەی توێژینەوەکە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر– مێ)

بەمەبەستی بەدیهێنانی ئامانجی دووەم کە بریتیە لە دەرخستنی جیاوازی لە (فشاری دەروونی) و (رەفتاری شەڕانگێزی) لای نەوجەوانانی بەندکراو بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ) دوای بەراوردکردنی ناوەندە ژمێرەییەکان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی فشاری دەروونی بەندکراوانی نێر (٣٠) کەس بریتیە لە (٤١,٣٦٦) بەلادانی پێوەری (٨,٤٦) بچووکترە لە ناوەندە ژمێرەیی بەندکراوانی مێ (٣٠) کەس کە بریتیە لە (٤٩,٢) بەلادانی پێوەری (١٤,٩٠) بۆ دڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەم جیاوازییە تێستی (ت) بۆ دوونموونەی سەربەستی بەکار هێنرا دەرکەوت بەهای

(ت) ژمێرەیی (٢,٥٣٤) کە گەورەترە لە بەهای (ت) خشتەیی (٢,٠٠٢) بە ئاستی بەڵگەداری (٠،٠٥) بەنمرەی سەربەستی (٥٨) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەدار هەیە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر - مێ).

ناوەندە ژمێرەی رەفتاری شەڕانگێزی بەندکراوانی مێ (٣٠) کەس بریتیە لە (٤٩,٥) بەلادانی پێوەری (٨,٧) بچووکترە لە ناوەندە ژمێرەیی بەندکراوانی مێ (٣٠) کەس کە بریتیە لە (٥٥,٨٦) بەلادانی پێوەری (١١,٨١) بۆ دڵنیابوون لە بەڵگەداری ئەم جیاوازییە تێستی (ت) بۆ دوونموونەی سەربەستی بەکار هێنرا دەرکەوت بەهای (ت) ژمێرەیی (٢,٥٣٤) کە گەورەترە لە بەهای (ت) خشتەیی (٢,٣٧٦) بە ئاستی بەڵگەداری (٠،٠٥) بەنمرەی سەربەستی (٥٨) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەدار هەیە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەزی (نێر – مێ). وەک لە خشتەی ژمارە (٩) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (٩)

جیاوازی ئاستی فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی لای نموونەی توێژینەوەکە بەپێی گۆڕاوی (نێر-مێ) نیشان دەدات

گۆڕاو	ڕەگەز	ن	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	t.test	بەهای (ت)خشتەیی	نمرەی سەربەستی	ئاستی بەڵگەداری	بریار
فشاری دەروونی	نێر	٣٠	٤١,٢٦٦	٨,٤٦	٢,٥٣٤	٢,٠٠٢	٥٨	٠،٠٥	بەڵگەدارە
	مێ	٣٠	٤٩,٢	١٤,٩٠					
رەفتاری شەڕانگێزی	نێر	٣٠	٤٩,٥	٨,٧	٢,٣٧٦				بەڵگەدارە
	مێ	٣٠	٥٥,٨٦	١١,٨١					

شیکاری ئامانجی دووەم :

بەپێی ئەنجامەکە دەردەکەوێت کە ئاستی فشاری دەروونی رەفتاری شەڕانگێزی لای رەگەزی مێ زیاترە بە بەراورد بە رەگەزی نێر ، ئەمەش هۆکارەکە بۆئەوە دەگەرێتەوە کە رەگەزی مێینە هەستیارترن بە بەراورد بە رەگەزی نێر بەرامبەر بە

گرفت و رووداوە جۆراوجۆرەکانی ژینگەیی ، هەورەها گۆڕانکاریە بایۆلۆجیەکان لە رەگەزی مێ زیاترە بە بەراورد بە رەگەزی نێر.

زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان (فشاری دەروونی) و (رەفتاری شەڕانگێزی):

بۆزانین و ئاست و ئاراستەی پەیوەندی نێوان ئەم دووگۆڕاوە (فشاری دەروونی) و (رەفتاری شەڕانگێزی) دەرکەوت کە پەیوەندی نێوان ئاست و ئاراستەی فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی دوای بەراوردکردنی ناوەندە ژمێرەییەکان بەبەکارهێنانی هاوکۆلکەی پێرسۆن دەرئەنجامەکان وایان دەرخست کە پەیوەندییەکی بەهێزی هاوئاراستەیە بەبەهای (**٠,٦٣٦)وەک لە خشتەی (١٠) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (١٠)

پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوی فشاری دەروونی و رەفتاری شەڕانگێزی نیشاندەدات

گۆڕاو	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	پەیوەندی	بڕیار
فشاری دەروونی	٤٥,٢٣٣	١٢,٦٦٩	**٠,٦٣٦	پەیوەندییەکی بەهێزی هاو ئاراستەیە
ڕەفتاری شەڕانگێزی	٥٢,٦٨٣	١٠,٧٧٧		

شیکاری ئامانجی سێیەم:

بەپێی ئەنجامەکە دەرکەوت کە هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن بریتیە لە (**٠,٦٣٦) کە واتای ئەوەیە پەیوەندی نێوانیان پەیوەندییەکی بەهێزی هاوئاراستەیە لە نێوان گۆڕاوەکانی (فشاری دەروونی) و (رەفتاری شەڕانگێزی) دەکریت بڵێین جیاوازی نێوان ئەو دووگۆڕاوە لە تاکیکەوە بۆ تاکێکی تر دەگۆڕێت، ئەمەش بەڕای توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوەدەگەڕێتەوە ئەم دۆخەی ئەمڕۆی نەوجەوانانی بەندکراو هەیانە هەیانە دەکرێت ژمارەیەک هۆکاری گرنگتر بوونیان هەبێت وەک تەندروستی ، کێشەی کۆمەڵایەتی ،ئابووری ، هەستکردن بە نائارامی دەروونی ، هۆکاری ژینگەیی.

دەرئەنجام و ڕاسپاردەکان:

یەکەم: دەرئەنجام:

شیکاری توێژینەوەکانی فشاری دەروونی دەریخستووە کە نەوجەوانانی بەندکراو ئاستی فشاریان نزمە لەبەرئەو ڕێکارییە پێویستیانەی بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی گرتووینەتەبەر ، هەروەها ڕەفتاری شەڕانگێزی لای نموونەی توێژینەوەکە بەرزە ئەمەش بەهۆی کەمی ئاستی هۆشیاری بەرامبەر ڕووداوەکان و هۆکاری پەروەردەیی و ژینگەیی.

دووەم: ڕاسپاردە و پێشنیارەکان

بەپێی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەم ڕاسپاردانە بۆ لایەنی پەیوەندیدار دەخرێتە ڕوو :

١. وەزارەتی کارو کاروباری کۆمەڵایەتی هەڵسن بە دامەزراندنی توێژەری دەروونی زیاتر بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری و مەعریفی.
٢. پێویستە گرنگی زیاتر بە نەوجەوانان بدرێت لە ڕووی جێگە و پێوویستیە سەرەکیەکان.
٣. هەوڵبدرێت لەڕێگای کەسانی پسپۆڕ خول و سیمیناری تایبەت بۆ نەوجەوانانی بەندکراو بکرێتەوە.
٤. پێویستە کەسی شیاو لە شوێنی شیاو بەپێی جۆری پسپۆڕی دابنرێت بۆ زیاتر بەرەو پێش چوونی پرۆسەی چاکسازی.
٥. لەڕێگای هۆیەکانی ڕاگەیاندن خەڵک هۆشیار بکریتەوە لە شێوازی سەردانی کردنی بەندکراوان و ئەتەکیەت مامەڵەکردن لەگەڵ نەوجەوانانی بەندکراو.

پێشنیارەکان:

١. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لە بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی گەوران.
٢. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە بۆ کارمەندانی چاکسازیەکانیش.
٣. ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر فشاری دەروونی و ڕەفتاری شەڕانگێزی بۆ قوتابیانی هەرزەکار لە ناوەندی و ئامادەییەکان.
٤. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لەسەر فشاری دەروونی لای کارمەندانی پۆلیس.
٥. ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر فشاریدەروونی لای مامۆستایانی وانەبێژ.

پاشكۆكان

پاشكۆی ژماره (١)

حكومەتی هەرێمی كوردستان

زانكۆی سەلاحەدین/ هەولێر

كۆلێژی ئاداب / بەشی دەروونزانی

قۆناغی چوارەم / پرۆژەی دەرچوون (٢٠٢٣)

ڕاپرسی شارەزایان بۆ گونجانی بڕگەكانی پێوەری تەندروستی دەروونی

مامۆستا: .... بەڕێز

توێژەر هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەكی دەروونی بە ناونیشانی (**فشاری دەروونی پەیوەندی بە ڕەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندكراو**) بۆ ئەم مەبەستەش پێوەری (**حلايمة راضية ، ٢٠١٧**) بۆ پێوانی فشاری دەروونی كە لە (٥٤) بڕگە پێكدێت، وەڵامەكانیش (**گونجاوە ، نەگونجاوە ، تێبینی**) ، بۆ ئەم مەبەستەش داواكارین لە بەڕیزتان بە پێی ئەو شارەزاییانەی هەتانە ڕای خۆتان دەرببڕن سەبارەت بە گونجاوی و نەگونجاوی ، یان هەمواركردنیان یان كەمكردنەوەی هەر بڕگەیەک لە بڕگەكانی ئەم پێوەرە.

لەگەڵ ڕیزدا...

سەرپەرشتیار

د. ڕۆژگار شێخانی

ئامادەكردنی

سالم بابە شیخ عبد الله

پێوەری فشاری دەروونی

ز	بڕگەکان	گە نجاوە	نەگونجاوە	تێبینی
١.	سەرئێشەی زۆرم هەیە			
٢.	کاتێ دەمەوێ پشوو بدەم هەست دەکەم بیرۆکەی خراپم بۆ دێت.			
٣.	بەردەوام هەست دەکەم مورتاح نیم			
٤.	کەمجار هەست بە ئیسراحەتێکی باش دەکەم			
٥.	هەست دەکەم ناتوانم تەرکیز لەسەر کارەکانم بکەم			
٦.	بەردەوام هەست بە بوونی فشاری زۆر دەکەم			
٧.	لە زۆربەی کاتەکان هەست دەکەم ماندووم			
٨.	زۆر جار بیرۆکەی وام بۆ دێت کە پەیوەندی بەو کارە نیە کە دەمەوی بیکەم			
٩.	هەست دەکەم زۆر بە گەرم و گوڕ نیم بۆ کارەکانم			
١٠.	زۆر بە کەمی پاش هەڵسانم لە خەو هەست دەکەم تێر خەوم			
١١.	هەست دەکەم دەمارەکانم گرژن بێئەوەی هیچ هۆکارێك هەبێت			
١٢.	زۆرجار وا هەست دەکەم سەرم خەریکە دەتەقێت			
١٣.	هەست دەکەم دوودڵم لە بڕیاردانەکانم			
١٤.	هەست دەکەم شتە بچووك و کەمەکان بێزارم دەکەن			
١٥.	زۆرجار بە بیرۆکە نەرێنیەکان پەرت دەبم			
١٦.	زۆرجار هەست دەکەم کە هێزم نیە بۆ جێبەجێ			

	کردنی کارەکانی رۆژانەم				
۱۷.	زۆرجار بڕیارەکانم دوادەخەم بێ ئەوەی هیچ پاساوێك هەبێت				
۱۸.	هەست دەکەم هەستم زۆر بریندار دەبێت				
۱۹.	زۆرجار هەست بە لەرزینی پەلەکانم دەکەم				
۲۰.	زۆرجار دوور دەکەومەوە لە بڕیاردان				
۲۱.	هەست دەکەم پەرچەکردارەکانم زێدەڕۆییان تێدایە بەرامبەر شتی بچووك و کەم بایەخ				
۲۲.	زۆر جار تووشی ئارەقەکردنەوەی زۆر دەبم				
۲۳.	هەست دەکەم کار و لایەنەکانی ژیانم لە دەرەوەی کۆنترۆلی منن				
۲٤.	تووشی دەمارگرژی دەبم بە بوونی دەنگێکی بچووکیش				
۲۵.	زۆرجار هەست دەکەم دڵم خێرا لێدەدات				
۲٦.	هەست دەکەم من قوربانی بارودۆخم بێ ویستی خۆم				
۲۷.	هەست دەکەم دڵراوکێی زۆرم هەیە بی هۆکار				
۲۸.	زۆرجار هەست بە بێ تاقەتی دەکەم				
۲۹.	زۆرجار هەست بە ترس دەکەم				
۳۰.	زۆرجار لە خەودا تووشی کابوس دەبم				
۳۱.	پێشبینی شتی زۆر خراپ دەکەم بۆ بچووکترین شت				
۳۲.	خەوم پچڕپچڕە				
۳۳.	هەست بە بەرپرسیارێتی دەکەم بەرامبەر هەر				

	هەڵەیەك			
.٣٤	شتی بچووك گەورە دەكەم			
.٣٥	هەست بە بێزاری دەكەم لە ناو هۆڵدا			
.٣٦	حەزناكەم كێشەكانم لای هیچ كەسێك باس بكەم			
.٣٧	هەست دەكەم كەس بایەخم پێدانادات			
.٣٨	هەست دەكەم كەس منی خۆش ناوێت			
.٣٩	هەست بە تاوان دەكەم بە شێوەیەكی گشتی			
.٤٠	هەست دەكەم ناتوانم پەیوەندی هاوڕێیانە ببەستم			
.٤١	ڕەشبینم بەرامبەر بەژیان			
.٤٢	هەست دەكەم متمانە بە دەورووبەری خۆم ناكەم			
.٤٣	رق و قین لەدڵم زۆر هەڵدەگرم			
.٤٤	زوو هەڵدەچم و زوو تووڕەدەبم			
.٤٥	زوو ورەم دێتە خوارەوە بە رامبەر كارەكانم و ناتوانم بەرداوام بم			
.٤٦	هەندێ جار نازنم چی بكەم بۆئەوەی دڵی خۆم خۆشبكەم			
.٤٧	هەست دەكەم نازانم كێشەكانم چارەسەر بكەم			
.٤٨	زۆرجار هەست دەكەم شان وملم دێشن			
.٤٩	هەست دەكەم ناتوانم بیربكەمەوە لە كێشەكانم			
.٥٠	هەست دەكەم كەس وكارم پشتگوێیان خستووم			
.٥١	هەست دەكەم نازانم چۆن هەنگاو بنێم بۆ ئەوەی			

	کێشەکانم چارەسەر بکەم			
.٥٢	هەست دەکەم ژیان قورس و ناخۆشە و ئەرکی زۆری تێدایە			
.٥٣	هەست دەکەم ئاواتەکانم نایەنە دی			
.٥٤	هەست دەکەم بارودۆخ لە بەرژەوەندی مندا نیە			

پاشکۆی ژمارە (٢)

حکومەتی هەرێمی کوردستان

زانکۆی سەلاحەدین/ هەولێر

کۆلێژی ئاداب / بەشی دەروونزانی

قۆناغی چوارەم / پرۆژەی دەرچوون (٢٠٢٣)

ڕاپرسی شارەزایان بۆ گونجانی بڕگەکانی پێوەری تەندروستی دەروونی

مامۆستا: .... بەڕێز

توێژەر هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی دەروونی بە ناونیشانی (**فشاری دەروونی پەیوەندی بە رەفتاری شەڕانگێزی لای نەوجەوانانی بەندکراو**) بۆ ئەم مەبەستەش پێوەری (**د. سامية ابريعم ، ٢٠١٧**) بۆ پێوانی رەفتاری شەڕانگێزی کە لە (٥٤) بڕگە پێکدێت، وەڵامەکانیش (**گونجاوە ، نەگونجاوە ، تێبینی**) ، بۆ ئەم مەبەستەش داواکارین لە بەریزتان بە پێی ئەو شارەزاییانەی هەتانە ڕای خۆتان دەرببڕن سەبارەت بە گونجاوی و نەگونجاوی ، یان هەموارکردنیان یان کەمکردنەوەی هەر بڕگەیەک لە بڕگەکانی ئەم پێوەرە.

لەگەڵ ڕیزدا...

سەرپەرشتیار	ئامادەکردنی
د. رۆژگار شێخانی	**سالم بابە شيخ عبد الله**

پێوەری ڕەفتاری شەڕانگێزی

ز	بڕگەکان	گە نجاوە	نەگو نجاوە	تێبینی
١	هەندێ جار ناتوانم کۆنترۆلی خۆم بکەم کاتی دەمەوی لە کەسێك بدەم			
٢	گەر یەکێك گێچەلم بکات یەکسەر پەلاماری دەدەم			
٣	سەیرکردنی زۆرانبازی (موسارەعە)م پێ خۆشە			
٤	حەز بە شکاندن و تێکدانی شت دەکەم			
٥	پەنا بۆ توندوتیژی دەبەم بۆ خۆپاراستنم			
٦	دەتوانم هەڕەشە لە دەورووبەرم بکەم			
٧	بەرپەرچدانەوەم بۆ هەر دەست درێژیەکی جەستەیی زۆر توندترە			
٨	دەچمە ناو شەڕ و ناکۆکیەکان بێ ئەوەی هیچ هۆکارێکی پێویست هەبێت			
٩	هەندێ جار بیر لە ئازاردانی کەسانێك دەکەمەوە بێ هیچ هۆکارێك			
١٠	حەز بە ئازاردانی ئاژەڵان دەکەم			
١١	هەستدەکەم حەزم لە زیان گەیاندنە بە شتومەکی دەورووبەرم			
١٢	هەندێ جار چێژ وەردەگرم لە ئازاردانی ئەو کەسانەی خۆشم دەوێن			
١٣	هەستدەکەم ئاسوودە نابم کاتێ بە توندتر وەڵامی خرا پەیەکم نەداوەتەوە			
١٤	قسەی ناشیاو بە دەورووبەرم دەڵێم کاتێ لەگەڵیان ناکۆك دەبم			

			حەزم لە موناقەشە و دەمەقاڵێیە	١٥
			گەر کەسێك بێزارم بکات بچوونی خۆمی بەرامبەری پێدەڵێم گەر نهێنیەکی بزانم ئاشکرای دەکەم	١٦
			گەر یەکێك قسەیەکم پێ بڵێت خراپتری پێ دەڵێمەوە	١٧
			کاتێ قسەدەکەم گوێ بە هەستی دەورووبەرم نادەم	١٨
			دەتوانم دەورووبەرم بەقسەکانم توورە بکەم	١٩
			حەزدەکەم گاڵتە بە راوبۆچوونی دەورووبەرم بکەم	٢٠
			باوەڕم وایە دەبێ خراپە بە خراپە وەڵامبدرێتەوە	٢١
			زۆرجار هەڵەی کەسەکان لای دەورووبەرم بە ئاشکرا باس دەکەم	٢٢
			قسەی ناشیاو بە دەوروبەرم دەڵێم بێ هیچ هۆکار	٢٣
			کاتێ قسەدەکەم ریگە نادەم کەس قسە بکات	٢٤
			هەست دەکەم دەورووبەرم پیلانم بۆ دادەنێن	٢٥
			گومان لەو هاوڕێیانە دەکەم کە زۆر لێم نزیك دەبنەوە	٢٦
			حەزدەکەم زیان بگەینم بێ ئەوەی کەس هەستم پێ بکات	٢٧
			دەتوانم بە ئاسانی دڵەراوك و ترس لای دەورووبەرم درووست بکەم	٢٨
			دەتوانم بە ئاسانی ئاژاوە درووست بکەم لەناو هۆڵدا	٢٩
			حەزدەکەم پێچەوانەی ئەو شتانەی داوام لێدەکرێت بجووڵێمەوە	٣٠
			حەزم بە بینینی شەڕی نێوان ئاژەڵانە	٣١

٣٢	پێم خۆشە کاتێ هاوڕێیانم ناوکۆکیان لە نێوانیاندا دەبێت			
٣٣	ڕەخنە لە خۆم دەگرم لەسەر ڕەفتارەکانم			
٣٤	خەڵك بۆ بەرژەوەندیی هاوڕێیەتی یەکتر دەکەن			
٣٥	زۆرجار هەست دەکەم کە من کارێکی خراپم کردووە			
٣٦	هەست دەکەم دەورووبەرم ئێرەییم پێدەبەن لەسەر بیرۆکەکانم			
٣٧	خۆم بەگەورەتر دێتە بەرچاو لە بەرامبەر هاوتەمەنەکانم			
٣٨	ڕەخنەی زۆر دەگرم لە دەورووبەرم لەسەر ڕەفتارەکانیان			
٣٩	هەست دەکەم میزاجم زوو دەگۆڕێت			
٤٠	ناتوانم بەسەر میزاجمدا زاڵ ببم			
٤١	زوو تووڕە دەبم کاتێ یەکێك سەر بنێتە سەرم			
٤٢	لە هەڵسووکەوتی بەرامبەرەکانم زوو توڕە دەبم			
٤٣	گەر خەمێکم هەبێت بە کەسانی تر دەیرێژم			
٤٤	ناتوانم زاڵ ببم بەسەر ئەو شتانەی ئازارم دەدەن			
٤٥	گەر هەواڵێکی ناخۆشم پێگەیشت حەز دەکەم ئازاری خۆم و دەورووبەر بدەم			
٤٦	ناتوانم لە هەڵەی بەرامبەرم خۆشببم			
٤٧	هەڵوکەوتی ئەندامانی خێزانی خۆمم بەدڵ نیە			
٤٨	کاتێ دەسەڵاتم بەسەر کەسێك نیە ئازاری ئەو کەسانە دەدەم کە دەسەڵاتم بەسەریان هەیە			

٤٩	ئاراستەی هەندێ کەس دەکەم بۆئەوەی زیان بەو کەسە بگەینن کە رقم لێیەتی				
٥٠	گەر لێم تێنەگەن زوو توڕە دەبم				
٥١	حەزم بەوە نیە فەرمانم بەسەرەوە بکرێت				
٥٢	حەزدەکەم کێشەکان گەورەتر بکەم				
٥٣	حەزم لە گوێگرتنی ئامۆژگاری نیە				
٥٤	رێزی گەورەتر لە خۆم ناگرم گەر هەلەیەکم بەرامبەر بکات				

پاشکۆی ژمارە (٣)

حکومەتی هەرێمی کوردستان

زانکۆی سەلاحەدین/ هەولێر

کۆلێژی ئاداب / بەشی دەروونزانی

قۆناغی چوارەم / پرۆژەی دەرچوون (٢٠٢٣)

بەڕێز ...

بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی توێژەر ئەم فۆرمە دەخاتە بەردەستی بەڕیزتان، کە لە چەندین برگە و پرسیار پیک دێت ، وەلامی ڕاست خزمەتی زانستی ئەم توێژینەوەیە دەکات ، ئەو زانیارییانە تەنها بەمەبەستی زانستی بەکاردێت و پیویستی بە ناونوسین نیە.

تکایە وەلامێک دەست نیشان بکە بە دانانی نیشانەی (✓) لە خانەکانی بەرامبەر بە پرسیار وبرگەکان.

زانیاری پێوویست تەنها دیاری کردنی رەگەز

مێینە　　　　نێرینە

سەرپەرشتیار　　　　**ئامادەکردنی**

د. رۆژگار شێخانی　　　　**سالم بابە شیخ عبد الله**

پێوەری فشاری دەروونی

ز	بڕگەکـــــــــــان	لەگەڵیدام	لەگەڵیدانیم	هەرگیز
١	سەرئێشەی زۆرم هەیە			
٢	کاتێ پشوو دەدەم هەست دەکەم بیرۆکەی خراپم بۆدێت.			
٣	بەردەوام هەست دەکەم ئاسوودە نیم			
٤	کەمجار هەست بە ئیسراحەتێکی باش دەکەم			
٥	هەست دەکەم ناتوانم تەرکیز لەسەر کارەکانم بکەم			
٦	بەردەوام هەست بە بوونی فشاری زۆر دەکەم			
٧	هەست دەکەم زۆر گەرم و گوڕ نیم لەسەر کارەکانم			
٨	کەمجار پاش لە خەو هەست هەڵسانم هەستدەکەم تێر خەوم			
٩	هەست دەکەم دەمارەکانم گرژن بێئەوەی هیچ هۆکارێك هەبێت			
١٠	هەست دەکەم دوودڵم لە بڕیاردانەدا			
١١	هەست دەکەم شتە بچووك و کەمەکان بێزارم دەکەن			
١٢	زۆرجار هەست دەکەم بی هێزم بۆ جێبەجێ کردنی کارەکانی رۆژانەم			
١٣	زۆرجار بڕیارەکانم دوادەخەم بێ ئەوەی هیچ پاساوێك هەبێت			
١٤	هەستدەکەم پەرچەکردارەکانم زێدەڕۆییان تێدایە بەرامبەر شتی بچووك و کەم بایەخ			
١٥	هەست دەکەم هەستم زوو بریندار دەبێت			

١٦	تووشی دەمارگرژی دەبم بە بوونی دەنگێکی بچووکیش			
١٧	زۆرجار هەست دەکەم دڵم خێرا لێدەدات			
١٨	هەست دەکەم من قوربانی بارودۆخم بێ ویستی خۆم			
١٩	هەست دەکەم دڵراوکێی زۆرم هەیە بی هۆکار			
٢٠	زۆرجار هەست بە ترس دەکەم			
٢١	حەزناکەم کێشەکانم لای هیچ کەسێك باس بکەم			
٢٢	هەست بە تاوان دەکەم بە شێوەیەکی گشتی			
٢٣	هەست دەکەم ناتوانم پەیوەندی هاوڕێیانە ببەستم			
٢٤	رەشبینم بەرامبەر بەژیان			
٢٥	هەست دەکەم ناتوانم کێشەکانم چارەسەر بکەم			

پاشکۆی ژمارە (٤)

حکومەتی هەرێمی کوردستان

زانکۆی سەلاحەدین/ هەولێر

کۆلێژی ئاداب / بەشی دەروونزانی

قۆناغی چوارەم / پرۆژەی دەرچوون (٢٠٢٣)

بەڕێز ...

بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی توێژەر ئەم فۆڕمە دەخاتە بەردەستی بەڕیزتان، کە لە چەندین بڕگە و پرسیار پیک دێت ، وەڵامی ڕاست خزمەتی زانستی ئەم توێژینەوەیە دەکات ، ئەو زانیارییانە تەنها بەمەبەستی زانستی بەکاردێت و پیویستی بە ناونوسین نیە.

تکایە وەڵامێک دەست نیشان بکە بە دانانی نیشانەی (✓) لە خانەکانی بەرامبەر بە پرسیار وبڕگەکان.

زانیاری پێوویست تەنها دیاری کردنی ڕەگەز

مێینە ☐ نێرینە ☐

سەرپەرشتیار	**ئامادەکردنی**
د. ڕۆژگار شێخانی	**سالم بابە شیخ عبد الله**

پێوەری رەفتاری شەڕانگێزی

ز	بڕگەکـــــــــــان	لەگەڵیدام	لەگەڵیدانیم	هەرگیز
١	هەندێ جار ناتوانم کۆنترۆلی خۆم بکەم کاتێ تووشی شەڕ دەبم لەگەڵ کەسێك			
٢	گەر یەکێك گێچەلم بکات یەکسەر پەلاماری دەدەم			
٣	حەز بە شکاندن و تێکدانی شت دەکەم			
٤	پەنا بۆ توندوتیژی دەبەم بۆ بەرگری کردن لە خۆم			
٥	دەچمە ناو شەڕ و ناکۆکیەکان بێ ئەوەی هیچ هۆکارێکی پێویست هەبێت			
٦	هەندێ جار بیر لە ئازاردانی کەسانێك دەکەمەوە بێ هیچ هۆکارێك			
٧	هەندێ جار چێژ وەردەگرم لە ئازاردانی ئەو کەسانەی خۆشم دەوێن			
٨	هەستدەکەم ئاسوودە نابم کاتێ بە توندتر وەڵامی خراپەیەکم نەداوەتەوە			
٩	قسەی ناشیاو بە دەوروبەرم دەڵێم کاتێ لەگەڵیان ناکۆك دەبم			
١٠	کاتێ قسەدەکەم گوێ بە هەستی دەوروبەرم نادەم			
١١	باوەڕم وایە دەبێ خراپە بە خراپە وەڵامبدرێتەوە			
١٢	زۆرجار هەڵەی کەسەکان لای دەوروبەرم بە ئاشکرا باس دەکەم			
١٣	قسەی ناشیاو بە دەوروبەرم دەڵێم بێ هیچ هۆکار			
١٤	گومان لەو هاوڕێیانە دەکەم کە زۆر لێم نزیك دەبنەوە			

١٥	حەزدەکەم زیان بگەینم بێ ئەوەی کەس هەستم پێ بکات			
١٦	توانای دروست کردنی ئاژاوەم هەیە لە ناو هۆڵدا بە ئاسانی			
١٧	حەزدەکەم پێچەوانەی ئەو شتانەی داوام لێدەکرێت رەفتار بکەم			
١٨	زوو تووڕە دەبم کاتێ یەکێك زۆر موناقەشەم لەگەڵدا بکات			
١٩	گەر خەمێکم هەبێت بە کەسانی تر دەیرێژم			
٢٠	گەر هەواڵێکی ناخۆشم پێگەیشت حەز دەکەم ئازاری دەوروبەر بدەم			
٢١	ناتوانم لە هەڵەی بەرامبەرم خۆشببم			
٢٢	کاتێ دەسەلاتم بەسەر کەسێك نیە ئازاری ئەو کەسانە دەدەم کە دەسەلاتم بەسەریاندا هەیە			
٢٣	رێگە بۆ هەندی کەس دادەنێم بۆئەوەی زیان بەو کەسە بگەینم کە رقم لێیەتی			
٢٤	حەزم لە سەیرکردنی فیلمی شەڕ و ئاکشنە			
٢٥	باوەڕم بە تۆڵە کردنەوە هەیە			

پاشکۆی ژمارە (٥)

حکومەتی هەرێمی کوردستانی عیراق سەرۆکایەتی ئەنجوومەنی وەزیران وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی سەرۆکایەتی زانکۆی سەلاحەددین/ هەولێر کۆلێژی ئاداب تۆمار/ بەیانیان	حكومة اقليم كردستان العراق رئاسة مجلس الوزراء وزارة التعليم العالي و البحث العلمي رئاسة جامعة صلاح الدين/ هولير كلية الآداب التسجيل/ صباحي

Kurdistan Regional Government - Iraq\ Council of Ministers\ Ministry of Higher Education and Scientific research

Salahaddin University\ College of Arts\ Registration

ژمارە: ١١٩٧ ڕێکەوت: ١٥ / ٣ / ٢٠٢٣

بۆ /بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی ژنان ومندالانی هەولێر

ب / ئاسـانکاری

سڵاو ڕێز ....

داواکارین ئاسـانکاری بکـەن بـۆ قوتابی(سالم بابه شێخ عبدالله) له قۆناغی چوارەم/بەشی دەروونزانی ئێواران له کۆلێژەکەمان بە مەبەستی ئەنجامدانی توێژینـەوەی دەرچوون پێویستیان بەهاوکاری بەرێزتانە , هاوکاریتان جێگای ڕێزە .

لەگەڵ ڕێزدا ...

د.هژار خورشید نوری
تۆمارکاری کۆلێژ

وێنـەیەک بۆ
- سکرتاریەتی بەرێز ڕاگری کۆلێژ .. لەگەڵ ڕێزدا .
- تۆمار.....لەگەڵ بەراییەکان .
- دەرکردە .

Kurdistan Region- Erbil
E- mail: college_arts@yahoo.com

هەرێمی کوردستانی عیراق – هەولێر
تەلەفۆن: ٠٦٦٢٥١١٤٤١

ليستى سەرچاوەكان:

١. عبد الرحيم ، الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات....

٢. الغامدي ، الضغوط النفسية للمعلمين بمراحل التعليم المختلفة.

٣. الشاعر ، الضغوط النفسية والمسؤلية الاجتماعية ....

٤. عيسوي ، علم النفس الفسيولوجي.

٥. ابو غرال ، د. معاوية محمود : علم النفس العام.

٦. احمد عزت راجح، أصول علم النفس، المكتب المصري، الإسكندرية.

٧. عبد حسين ، السلوك العدواني بين الأطفال فاقدي الأب والأطفال العاديين.

٨. السعيدي ، السلوك العدواني لدى طلبة الحلقة الثالثة (٧ - ٩) من مرحلة التعليم الأساسي وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية من وجهة نظر المعلمين والمعلمات في مدارس ميدنة ذمار.

٩. الرشيدي، هارون توفيق ، الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، قاهيره ، الانجلو المصرية.

١٠. غانم ، محمد حسن ، مقدمة في علم الصحة النفسية (تأصيل نظري ودراسات ميدانية). الاسكندرية: المكتبة المصرية.

١١. الغرير ، احمد نابل ، أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف ، التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق للنشر والتوزيع.

١٢. المطيري ، مخلد بن عياد ، الرضا الوظيفي وعلاقيته بأسلوب مواجهة الضغوط النفسية.

١٣. ندى ، محمد يحيى ، مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية.

١٤. الطريري، عبد الرحمن بن سليمان ، الضغط النفسي، شركة الصفات الذهبية المحدودة.

١٥. الحجار ، محمد حمدي ، علم النفس السريري والإرشادي ، دار العلم للملايين.

١٦. الرشيدي ، هارون توفيق ، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها.

١٧. الإمارة ، أسعد، (٢٠٠٧) : الضغوط النفسية ونتائجها المرضية.

١٨. حمدي، نزيه وداود، نسيمة وجبريل، موسى وأبو طالب، صابر، التكيف ورعاية الصحة النفسية.

١٩. الناصر ، وفاء ، الضغوط النفسية إرهاق للنفس.

٢٠. الشايب، معروف ، الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم.

٢١. المخزومي، أمل، عشرة أفكار طبيعية للتخلص من الضغوط.

٢٢. الزبن عباس عمارة ، مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة بيروت.

٢٣. بطرس حافظ بطرس، المشكلات النفسية وعلاجها، دار المسرة للنشر.

٢٤. كريمان محمد بدير، مشكلات طفل الروضة وأساليب معالجتها.

٢٥. سيجموند فرويد، الموجز في التحليل النفسي.

٢٦. سامي محمد ملحم، مشكلات طفل الروضة، دار المسرة.

٢٧. سيد عطية احمد، مظاهر السلوك العدواني لدي عينة من المتأخرين دراسيا.

28. http: www.annabaa.org/nbanews/50/121.htm

29. http://www.rmweb.org/contents/articles/pressure.htm

30. https://cte.univ-setif.dz/moodle/mod/page/view.php?id=27064