

**وه‌زاره‌تی خوێندنی باڵاوتوێژینه‌وه‌ی زانستی**

**زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین/ هه‌ولێر**

**كۆلێژی په‌ره‌وه‌رده‌/ به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی وده‌روونی**

**توێژینه‌وه‌ی ده‌رچوون/ به‌كالۆریۆس**

**2022-2023**

**(ته‌ندروستی ده‌روونی و په‌یوه‌ندی به‌ ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی**

**زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین)**

ئه‌م توێژینه‌وه‌یه‌ پێشكه‌ش‌به‌ به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌یی و ده‌روونی/ كۆلێژی په‌روه‌رده‌ كراوه‌ وه‌ك به‌شێك له‌ داواكارییه‌كانی به‌ده‌ستهێنانی بڕوانامه‌ی( به‌كالۆریۆس) له‌ ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی وده‌روونی

**توێژه‌ر به‌سه‌رپه‌رشتی**

گه‌شبین غازی مه‌حمود م.ی. شاهین خالد رشید

**2722ك 4144ھ 2023ز**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

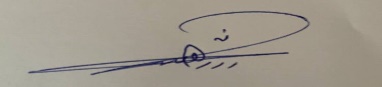
{إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}

**صدق الله العظيم**

سورة / البقرة، آية (62)

**بڕیاری سه‌رپه‌رشتیار:**

ئه‌م توێژینه‌وه‌یه‌ به ‌ناونیشانی (**ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی به‌ ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین**) له‌ لایه‌ن قوتابی (**گه‌شبین غازی مه‌حمود**) ئاماده‌كراوه‌ له‌ (**زانكۆى سه‌ڵاحه‌دین-كۆلێژی په‌روه‌رده‌/ به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی و ده‌روونی**) له‌ژێر سه‌رپه‌رشتی مندا وه‌ك به‌شێك له‌ پێداویستیه‌كانی وه‌رگرتنی بڕوانامه‌ به‌كالۆریۆس له ‌(ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی و ده‌روونی).

**واژوو: **

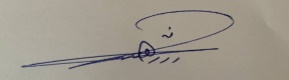
**سه‌ر په‌رشتیار:** م.ی. شاهین خالد رشید

**ڕێكه‌وتی:** 7 / 4 / 2023

**فۆڕمی پێشكه‌شكردنی توێژینه‌وه‌ی ده‌رچوون**

ده‌ستنوسی توێژینه‌وه‌ی قوتابی:(**گه‌شبین غازی مه‌حمود**)به‌ناونیشانی (**ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی به‌ ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین**) پێداویستی یه‌كانی توێژینه‌وه‌ی زانستیان ته‌واو كردووه‌، بۆیه‌ توێژینه‌وه‌كه‌ ده‌خه‌ینه‌ به‌رده‌ستان به ‌مه‌به‌ستی هه‌ڵسه‌نگاندن.

سه‌رپه‌رشتیار:



**م.ی. شاهین خالد رشید**

ڕێكه‌وتی:7 / 4 / 2023

به‌پێی ئه‌و پێشنیاره‌ی به‌ڕێزتان ئه‌م توێژینه‌وه‌ یه‌ ده‌خه‌مه‌ به‌رده‌ستی گفتوگۆ كاران بۆ هه‌ڵسه‌نگاندن.

سه‌رۆكی به‌ش:

**پ.د. محمد محي الدين صادق الجباری**

ڕێكه‌وتی:7 / 4 / 2023

**پێشكه‌شه‌ به‌:**

\* دایك و باوكی خۆشه‌یستم.

\* خوشك وبراكانم.

\* پێشكه‌شه‌ به‌ هه‌موو مامۆستایان و قوتابیانی كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی- به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی و ده‌روونی.

\* پێشكه‌شه‌ به‌ هه‌موو ئه‌و هاوڕێ و مامۆستایانه‌ی به‌ ووشه‌یه‌كیش بێت هاوكارم بوون له‌ ته‌واوكردنی ئه‌م توێژینه‌وه‌یه‌.

\* پێشكه‌شه‌ به‌ هه‌موو ئه‌و كه‌سانه‌ی له‌ داهاتوو دا سوود له‌م توێژینه‌وه‌یه‌ وه‌رده‌گرن.

**توێژەر**

**سوپاس و پێزانین.......................**

\* سوپاس بۆ خودای گه‌وره‌ كه‌ یارمه‌تیداین له ‌ته‌واوكردنی ئه‌م توێژینه‌وه ‌یه‌.

\*سوپاسی تایبه‌ت بۆ سه‌رۆك به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی و ده‌روونی به‌ هاوكاری و هه‌وڵ و ماندوو بوونه‌كانی.

\* سوپاس و پێزانینی تایبه‌ت بۆ سه‌ر په‌رشتیاری به ‌ڕێزم (م.ی. شاهين خالد رشيد) كه‌ زۆرماندوو بوو له‌گه‌ڵم.

\* سوپاس بۆ هه‌موو ئه‌و هاوڕێ و مامۆستایانه‌ی كه‌ هاوكارم بوون به‌سه‌رنج و تێبینیه‌كانیان ئه‌م توێژینه‌ویه‌ یان ده‌وڵه‌مه‌ند تركرد.

**توێژەر**

**پێڕستی ناوەڕۆك**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **لاپه‌ڕه‌** | **بابەت** | **ژمارە** |
| **أ** | **ئایه‌تی قورئانی پیرۆز** | **1** |
| **ب** | **بڕیاری سه‌رپه‌رشتیار** | **2** |
| **ت** | **فۆڕمی پێشكه‌ش كردنی توێژینه‌وه‌ی ده‌رچوون** | **3** |
| **ث** | **پێشكه‌شه‌به‌** | **4** |
| **ج** | **سوپاس وپێزانین** | **5** |
| **ح-خ** | **پێرستی ناوەڕۆك** | **6** |
| **خ-د** | **پێڕستی خشتە** | **7** |
| **د** | **پێڕستی پاشكۆ** | **8** |
| **ذ** | **پوختەی توێژینەوەكە** | **9** |
| **1** | **به‌شی یه‌كه‌م/ ناساندنی توێژینه‌وه‌** | **10** |
| **2-3** | **- كێشه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌** | **11** |
| **4-8** | **- گرنگی توێژینه‌وه‌كه‌** | **12** |
| **8** | **- سنوری توێژینه‌وه** | **13** |
| **8** | **‌- ئامانجی توێژینه‌وه‌كه‌** | **14** |
| **9- 10** | **- پێناسه‌ی چه‌مك و زاراوه‌كان** | **15** |
| **11** | **به‌شی دووه‌م/ چوارچێوه‌ی تیۆری و توێژینه‌وه‌كانی پێشوو** | **16** |
| **12** | **یه‌كه‌م/ چه‌مكی ته‌ندروستی ده‌روونی** | **17** |
| **12** | **لایه‌نه‌كانی گرنگی زانستی تەندروستی دەروونی بۆتاك وكۆمه‌ڵ** | **18** |
| **13** | **1- گرنگی تەندروستی دەروونی بۆتاك.** | **19** |
| **13-14** | **2- گرنگی تەندروستی دەروونی بۆ كۆمه‌ڵ.** | **20** |
| **14-16** | **\* ده‌ركه‌وته‌كانی تەندروستی دەروونی.** | **21** |
| **16** | **دووه‌م/ چه‌مكی ڕازی بوونی كار.** | **22** |
| **16** | **\* هۆکارەکانی ڕازی بوون لە کار.** | **23** |
| **17** | **یه‌كه‌م: ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان لەسەر ڕازی بوونی کار هەیە.** | **24** |
| **17** | **دووەم: هۆکارەکانی پەیوەست بە پەیوەندییەکان لە شوێنی کار.** | **25** |
| **18** | **سێیه‌م: هۆكاره‌كانی په‌یوه‌ست به‌ بارودۆخی كاركردن.** | **26** |
| **18** | **چواره‌م: هۆكاره‌كانی په‌یوه‌ست به‌ به‌ڕێوه‌بردن.** | **27** |
| **18** | **پێنجه‌م: هۆكاره‌كانی په‌یوه‌ست به‌ چاودێری.** | **28** |
| **18** | **شه‌شه‌م: هۆكاره‌كانی په‌یوه‌ست به‌ هاندان و پاداشت** | **29** |
| **19-20** | **سێ یه‌م/ تیۆره‌كانی ته‌ندروستی ده‌روونی.** | **30** |
| **21-22** | **چواره‌م/ تیۆره‌كانی تایبه‌ت به‌ ڕازی بوونی كار.** | **31** |
| **22- 25** | **\* توێژینەوەکانی پێشوو** | **32** |
| **26** | **به‌شی سێ یه‌م/ هه‌نگاوه‌ ڕێككارییه‌كانی توێژینه‌وه‌** | **33** |
| **27** | **1- میتۆدی توێژینه‌وه‌** | **34** |
| **27-28** | **2- كۆمه‌ڵگای نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌** | **35** |
| **28** | **3- نموونه‌ی توێژینه‌وه‌ه‌كه‌** | **36** |
| **29** | **4- ئامرازی توێژینه‌وه‌كه‌** | **37** |
| **29-30** | **5- ڕاستگۆی پێوه‌ره‌كه‌** | **38** |
| **30** | **6- جێگیری پێوه‌ره‌كه‌** | **39** |
| **30** | **7- شێوه‌ی كۆتایی پێوه‌ر و جێگره‌وه‌كانی** | **40** |
| **31** | **8- جێبه‌جێ كردنی پێوه‌ره‌كه‌** | **41** |
| **31** | **9- ڕاستكردنه‌وه‌ی پێوه‌ره‌كه‌** | **42** |
| **32** | **10- هۆكاره‌ ئامارییه‌كان** | **43** |
| **33** | **به‌شی چواره‌م/ خستنه‌ڕووی ئه‌نجامه‌كان وشیكردنه‌وه‌یان.** | **44** |
| **34-38** | **\* خستنه‌ڕووی ئه‌نجامه‌كان و تاوتوێكردنیان** | **45** |
| **39** | **ڕاسپارده** | **46** |
| **39** | **پێشنیاز** | **47** |
| **40-43** | **سه‌رچاوه‌كان** | **48** |
| **44-61** | **پاشكۆ** | **49** |

**پێڕستی خشتەكان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ژمارە** | **بابەتی خشتەكان** | **لاپەڕە** |
| **1** | **خشته‌ی (1) خستنه‌ڕووی كۆمه‌ڵگای توێژینه‌وه‌** | **27-28** |
| **2** | **خشته‌ی (2) نمونه‌ى توێژينه‌وه‌كه‌** | **28** |
| **3** | **خشته‌ی (3) ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی هه‌ردوو گۆڕاوی ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار** | **29** |
| **4** | **خشته‌ی (4-5) دیاریکردنی بڕگە پؤزەتیڤ و نێگەتیڤەکان** | **31** |
| **5** | **خشته‌ی (6) ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای نموونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌** | **34** |
| **6** | **خشته‌ی (7) ئاستی ڕازی بوونی كار لای نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌** | **35** |
| **7** | **خشته‌ی (8) جیاوازی له‌ ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی به‌ پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌زی (نێر ومێ)** | **36** |
| **8** | **خشته‌ی (9) جیاوازی له‌ ئاستی ڕازی بوونی كار به‌ پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌زی (نێر ومێ)** | **37** |
| **9** | **خشته‌ی (10) جۆری په‌یوه‌ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار لای نموونه‌ی توێژینه‌وكه‌** | **38** |

**پێڕستی پاشكۆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ژمارە** | **بابەتی پاشكۆ** | **پەرەكان** |
| **1** | **شێوه‌ی یه‌كه‌می پێوه‌ری (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار)** | **46-49** |
| **2** | **ناوی شاره‌زایانی وه‌رگیراو بۆڕاستگۆی ڕواڵه‌تی** | **50** |
| **3** | **پێوه‌ری ڕاستگۆیی وه‌رگێڕان** | **51-55** |
| **4** | **ناوی شاره‌زایانی وه‌رگیراو بۆڕاستگۆی وه‌رگێڕان** | **56** |
| **5** | **شێوه‌ی كۆتایی پێوه‌ری (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار).** | **57-61** |

**پوخته‌ی توێژینه‌وە**

ئه‌مه‌ توێژینه‌وه‌ یه‌كه‌ به‌ ناونیشانی (ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی به‌ ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین) ئامانجه‌كانی ئه‌م توێژینه‌وه‌یه‌ بریتین له‌:

1- زانینی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

2- زانینی ئاستی ڕازی بوونی ‌كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

3- زانینی جیاوازی له‌ ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز ( نێر، مێ).

4- زانینی جیاوازی له‌ ئاستی ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز ( نێر، مێ).

5- زانینی په‌یوه‌ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی وڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (100) فه‌رمانبه‌ر له‌ زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین كه ‌له كۆلێژه‌كانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین هه‌ڵبژێردراون به‌ڕێگه‌ی هه‌ڕه‌مه‌كی، بۆ هێنانه‌دی ئامانجه‌كانی توێژینه‌وه‌كه‌ توێژه‌ر هه‌ستاون به‌ به‌كارهێنانی پێوه‌ری (قادر، 2013) بۆ پێوانی ته‌ندروستی ده‌روونی كه‌ پێكهاتبوو له‌ (36) بڕگه‌ و پێوه‌ری (شلول، 1999) بۆ پێوانی ڕازی بوونی كار كه‌ له‌ (28) بڕگه‌ پێكهاتبوو، دوای ده‌رهێنانی ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی و زمانه‌وانی بۆ پێوه‌ره‌كه‌ و ده‌رهێنانی جێگیری به‌ ڕێگای هاوكۆلكه‌ی ئه‌لفاكرونباخ، توێژه‌ر له‌ كۆتای توێژینه‌كه‌ی گه‌یشتن به‌م ئه‌نجامانه‌:

1- ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌رزه‌.

2- ئاستی ڕازی بوونی ‌كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌رزه‌.

3- جیاوازی هه‌یه‌ له‌ ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز ( نێر، مێ)، له‌ به‌رژه‌وه‌ندی ڕه‌گه‌زی مێ.

4- جیاوازی هه‌یه‌ له‌ ئاستی ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز ( نێر، مێ)، له‌ به‌رژه‌وه‌ندی ڕه‌گه‌زی نێر.

5- په‌یوه‌ندیه‌كی ڕاسته‌وانه‌ی ئه‌رێنی هه‌یه‌ له‌ نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی وڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

**به شی یه كه م**

**ناساندنى توێژينه‌وه‌**

**1- كێشه ی توێژینه وه**

**2- گرنگی توێژینه وه**

**3- ئامانجی توێژینه وه**

**4- سنوری توێژینه وه**

**5- پێناسه ی چه مكه‌كان**

**1- كێشه‌ی توێژینه‌وه‌ (المشكلة البحث):**

کێشەی نه‌بوونی ته‌ندروستی دەروونی لەم سه‌رده‌مه‌ی ئێستادا له‌ باوترین و کاریگەرترین کێشەکانی ژیانی تاک و کۆمەڵگاکاندایە و پرسی ته‌ندروستی دەروونی یەکێکە لە گرنگترین و ئاڵۆزترین کێشەکان کە مرۆڤ ڕووبەڕووی دەبێتەوە. لەم ماوەیەی دواییدا چەندین گۆڕانكاری جیاواز لە ژیانی مرۆڤدا بەخۆیەوە بینی، كە بووە هۆی هەمەچەشنبوونی كێشەی تاكەكان و ئەمەش پێویستی بە زانایان هەیە كە توێژینەوە و لێكۆڵینەوە ئەنجام بدەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی پێشهاتەكانی ژیان و پەرەپێدانی چارەسەری گونجاو بۆ كێشەكان و یارمەتی مرۆڤەكان بدەن بە شێوەیەكی جددی وزەی خۆیان وەبەربهێنن، پێشکەوتن و رێنیسانسی میللەت بە شێوەیەکی سەرەکی پەیوەستە بە هێزی تاكه‌كانی لە رووی یه‌كبوونی جەستەیی و ده‌روونی و لە رووی توانای گونجاندن و هاوپەیوەندی لەگەڵ رووداو وگۆڕانكارییەکان و وەڵامدانەوەیان بەو شتەی کە لەگەڵیان دەگونجێت، ئه‌مانه‌ش بنه‌مای دروستی دەروونی تاكن، هێنانه‌دی ئه‌مه‌ پەیوەستە بە ژمارەیەکی زۆر لەم هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر چالاکیی تاکەکەس هەیە. تەندروستی دەروونی: بریتییە لە کۆی چەندین هۆکار کە هەندێکیان پەیوەندییان بە تاکەوە هەیە، هەندێکیان پەیوەندییان بە کۆمەڵگاوە هەیە، هەندێکیشیان پەیوەندییان بە سروشتی پەیوەندی یان کارلێکی نێوان تاک و کۆمەڵگاوە هەیە لە ژێر کاریگەری کولتووری کۆمەڵگە، هه‌ستكردنی تاک به تەندروستی دەروونی پەیوەستە بە گەشەکردنی دەروونییەوە، و ئەو بارودۆخانەی کە لە ماوەی ژیانیدا پێیدا تێدەپەڕێت، وهەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئاستێکی گونجاوی دروستی دەروونی ئامانجێکە کە هەموو تاکەکان بەدوای ژیانێکدا دەگەڕێن کە تاکەکەس چێژ وەردەگرێت و ئەوانی دیکەش لەگەڵیدا چێژ وەردەگرن.

زۆر هۆکار هەن کە کاریگەرییان هه‌یه‌ لەسەر ته‌ندروستی دەروونی فەرمانبەران لەوانه‌ خراپی پراکتیکەکانی پەیوەندی وبەڕێوەبردن،سنووردارکردنی بەشداریکردن لە بڕیاردان، کاتژمێرەکانی کارکردنی درێژ یان نەگۆڕ ونەبوونی یەکگرتوویی تیم، چەوساندنەوە و هەراسانکردنی دەروونی هۆکاری ناسراون بۆ فشاری دەروونی پەیوەست بە کار و کێشەکانی تەندروستی دەروونی. گومانی تێدا نییە کە ڕه‌زامه‌ند بوون له‌كار دەرئەنجامی یەک فاکتەر نییە، بەڵکو کۆمەڵێک فاکتەری به‌سەر یەکه‌وەیه‌، ئه‌مه‌ش په‌یوه‌سته‌ به‌ هه‌موو ئه‌وشتانه‌ی كه‌ پەیوەندی بە ژینگەی کارەوە هەیە، ئه‌و شوێنه‌ی کە تاک تێیدا کاردەکات، هەروەها هۆکارەکانی دیکەی دەرەوەی پەیوەست بە تاک واده‌كات گریمانەکانی تاک سەبارەت بە کارەکەی زیاد بکات، ئه‌مه‌ش وا دەکات چالاکانە ئەو کارە بکات و دڵخۆش بێت، بێته‌ كه‌سێكی به‌رهه‌م هێن و كارا و کاریگەری ئەو لە به‌ره‌وپێش چوونی کارەکاندا به‌ئاشكرا ده‌ربكه‌وێت.

ڕەزامەندی لە کار توخمێکی ڕەزامەندی گشتییەوا لە تاک دەکات ئەو وزەیەی هەبێت کە توانای ئەوەی پێدەدات کارەکەی ئەنجام بدات و تێیدا بەردەوام بێت، هەروەها وا دەکات تاک لە ئەنجامدانی کاره‌كانی دا داهێنەر بێت، و هەست بە ڕادەی كاریگه‌ری وبارودۆخەکەی بکات له‌و شوێنه‌ی كاری لێ ده‌كات، ئه‌مه‌ش هانده‌ر ده‌بێت بۆی تاوه‌كو هه‌وڵی به‌ره‌و پێشبردنی خۆی بدات و خۆی زیاتر شاره‌زابكات له‌ كاره‌كه‌ی به‌مه‌ش توانا و بەرهەمهێنانی زیاد دەکات، بۆیە ڕەزامەندی لە کار یەکێکە لە گرنگترین ڕەوتەکانی پەیوەست بە ئەدای کارکردن، بەڵام ناڕه‌زامه‌ند بووون لە کارەکەی وا دەکات تاک لە ڕووی دەروونییەوە ناهاوسەنگ بێت، ئه‌مه‌ش ده‌بێته‌ هۆكارێك بۆ زۆر دەرکەوتنی بێزاری و بێتاقه‌تی لای تاك.

فه‌مانبه‌رانی زانكۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتین و بناغه‌ی سه‌ركه‌وتن وبه‌ره‌وپێش چوونی ئه‌م شوێنه‌ن كه‌ كاری تێداده‌كه‌ن ، بۆیە بوونی سەلامەتی ودروستی دەروونی لایان گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ گەشەسەندنی کۆمەڵگا و ئەو توێژه‌ی کە کارلێک ده‌كات لەگەڵیان، کە چینی قوتابیان ومامۆستایانن له‌ زانكۆ لە هەموو قۆناغه‌كانی خوێندنی زانكۆی وسه‌رجه‌م به‌شه‌كانی زانكۆ جا چینی خوێندكارانی ئاسایی بێت یان مامۆستان وسه‌رۆك به‌ش و ڕاگری كۆلێژ تاده‌گات به‌ سه‌رۆكی زانكۆ، دەروونناسەکان شێوازی جۆراوجۆریان گرتۆتەبەر لە تێگەیشتن لە سروشتی گونجانی دەروونی و پێکهاتەکانی تاك له‌و ژینگه‌ی تێیدا ده‌مێننه‌وه‌، ئەمە ئەو کێشە بنەڕەتییە بوو کە به‌ درێژای سه‌ده‌كان مرۆڤ ڕووبەڕوویان ده‌بێته‌وه‌ لەو کۆمەڵگایەدا کە تێیدا دەژی. هەر مرۆڤێک سێ پێویستی دەروونی هەیە: ( پێویستی خۆشەویستی و هەستکردن بە سەلامەتی و ئاسوودەیی ده‌روونی) لەم کۆمەڵگایەدا کە تێیدا دەژی و له‌ دۆخی تێرنەکردنی ئه‌م پێداویستیانه‌ تاک بەره‌و بێئومێدی وڕه‌شبینی ده‌بات ئه‌مه‌ش ده‌بێته‌ هۆی ده‌ركه‌وتنی حاڵه‌ته‌كانی نادروستی ده‌روونی لای تاك، له‌مانه‌ی باسكران توێژه‌ر له‌م توێژینه‌وه‌یه‌ تشك ده‌خاته‌ سه‌ر وه‌ڵامدانه‌وه‌ی ئه‌م پرسیاره‌ ئایا ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی هه‌یه‌ به‌ ڕازیبوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین؟ توێژه‌ر ئه‌م توێژینه‌وه‌ی ئه‌نجام داوه.‌

**2- گرنگی توێژینه‌وه‌ (أهمية البحث):**

ته‌ندروستی دەروونی به‌یه‌كێك له‌ پێویستیه‌ گرنگه‌كان داده‌نرێت بۆ تاك، چونكه‌ لە لایەکەوە دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی گونجان و هاوئاهەنگی و یەکگرتن لە نێوان تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی تاک لە لایەنە دەروونی و سۆزدارییەکانیدا، هەروەها بەشدارە لە وەبەرهێنانی وزە جۆراوجۆرەکانی بە تەواوی بۆ ئەوەی تاك بتوانێت بگات بە ئامانجەکانی لە ژیاندا و هەستی بە بوونی خۆی بکات، بۆیە ته‌ندروستی ده‌روونی بنەمایەکە بۆ مومارەسەکردنی ڕۆڵی مرۆڤ لە ژیاندا، مامۆستا وفه‌رمارنبه‌ر وکرێکار و پزیشک هەریەکەیان ناتوانن بە پێی ئەوەی کە پێویستە ڕۆڵی خۆیان ئەنجام بدەن مەگەر چێژ لە ته‌ندروستی دەروونی وەربگرن، گرنگی ته‌ندروستی دەروونیش لەو کاریگەرییەدا دێت کە لەسەر تەندروستی جەستەیی تاکەکەس هەیەتی، چونکە بەرکەوتن بە قەیران و فشارە دەروونییەکان لەوانەیە ببێتە هۆی چەندین نەخۆشی کە سەرچاوەی دەروونییان هەیە وەک فشار و شەکرە و ئەوانی تر، هەروەها گرنگیدان بەو ئامانجە لە خۆیدا ئامانجێکی پەروەردەییە وپیشه‌ی وكۆمه‌ڵایه‌تی یه‌ بەهۆی گرنگییەکەی لە هاندانی تاك بۆ گەیشتنی بە ئامانجە جۆراوجۆرەکانی، بۆیه‌ گرنگی دان به‌ په‌ره‌پێدانی چەمکەکانی دروستی دەروونی لای تاكه‌كانی كۆمه‌ڵگا به‌ شێوه‌یه‌كی گشتی و فه‌رمانبه‌ران به‌ تایبه‌تی پێویستیه‌كی سه‌رده‌مه‌، کە یارمەتیدەرە لە بەدەستهێنانی گونجان و هاوسەنگی تەواو لەسەر ئاستی کەسی و کۆمەڵایەتی بۆ تاكه‌كان له‌ و ژینگه‌ی تێیدان (العامري، 2017، لا3)

تەندروستی ده‌روونی یەکێکە لە پێکهاتە گرنگەکانی هەستکردنی مرۆڤ به‌باشی، هەروەها پەیوەندییەکی نزیکی بە بەختەوەرییەوە هەیە و بە شێوەیەکی باو وەک یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی سەیر دەکرێت. زۆرێک لە توێژینەوەکان باسیان لە پەیوەندی نێوان تەندروستی ده‌روونی و بەختەوەری کردووە، كه‌ تەندروستی دەروونی پەیوەستە بە بەختەوەری و ئارامییەوە، تەندروستی دەروونی پێویسته‌ وەک تەندروستی جەستەیی سەیر بکرێت کە تاک لەڕێگەی ڕەفتار و کارلێککردنی لەگەڵ كه‌سانی تردا ده‌كرێت ته‌ندروستی ده‌روونی باشتر بێت یان تووشی نەخۆشی یه‌ دەروونییەكان بێت، هه‌ستكردن به‌ تەندروستییە جەستەیی وده‌روونی تەنها بە ئەدای ئەرێنی جەستە و ئەندامەکانی و بە توانای گونجاندنی ئەم جەستەیە بۆ خزمەتکردن به‌ تاک ده‌سته‌به‌ر ده‌كرێت" له‌ ڕێگه‌ی هەستکردنی تاك بە چێژ وکۆنترۆڵکردنی تواناکانی جەستە وده‌روون و بەکارهێنانیان به‌ شێوه‌یه‌كی ئه‌رێنی لە ژیانی ڕۆژانەدا (العامري، 2017، لا1).

یه‌كێكی تر له‌ گرنگیه‌كانی بوونی ته‌ندروستی دەروونی لای تاك ئه‌وه‌یه‌ كه‌ وا ته‌ندروستی ده‌روونی یه‌كێكه‌ له‌و ئامرازه‌ ده‌روونیانه‌ی كه‌وا یارمه‌تی تاك ده‌دات له‌ په‌ره‌پێدانی توانای مامەڵەکردن لەگەڵ داخوازییەکانی ژیانی رۆژانەدا، بەبێ ئەوەی کەسەکە بارگرانی زیاد بکات یان وزەی خۆی زیاتر لەوە به‌كاربهێنێت كه‌وا له‌ شوێنی كاره‌كه‌ی پێویستی پێیەتی، به‌مه‌ش تاك ناكه‌وێته‌ بارودۆخێكی وا كه‌وا دوای ماوه‌یه‌كی زۆر له‌كاركردن له‌ شوێنێك انجا هەست بکات کەوا ئه‌م كاره‌ له‌گه‌ڵ حه‌زوو ئاره‌زوو پسپۆڕیه‌كه‌ی ناگونجێ به‌ ڵكو لە پسپۆڕی وبوارێكی ترجیاواز له‌مه‌‌ی له‌ ئێستای كاری تێدا ده‌كات لێهاتووە، به‌پێچه‌وانه‌وه‌ ئه‌و كه‌سانه‌ی له‌ڕووی ده‌روونیه‌وه‌ ته‌ندروستن دەتوانن مامەڵە لەگەڵ پێشهاتو سه‌ختیه‌كانی قۆناغه‌كه‌ی بکات بە شێوەیەکی ئەرێنی و ڕێک و پێک و بۆ ئەوەی بە ڕوونی بیربکاتەوە و کۆنترۆڵی هەستەکانی بکات و ئامانجه‌كانی بەدی بهێنێت، و توانای هه‌یه‌ ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ دەکات و چێژ لە ژیان وەربگرێت، كه‌سی ده‌روون دروست پەیوەندییەکی ئاسایی لەگەڵ زۆربەی خەڵکی دەوروبەری هەیە، ئه‌مه‌ش یارمه‌تیده‌ره‌ بۆ ئه‌وه‌ی تاك هەست بە ئارامی ناوەوە بکات ولە خۆی ڕازی بێت، ئه‌مه‌ش ده‌بێته‌ یارمه‌تیده‌ر بۆی تاوه‌كو بە شیوه‌یه‌كی گونجاو هاوسه‌نگ بژی لەگەڵ ده‌روونی خۆی وئەوانی تردا (العامري، 2017، لا1).

هه‌روه‌ها بوونی ته‌ندروستی ده‌روونی وا له‌ تاك ده‌كات توانایه‌كی به‌رزی هه‌بێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە جۆراوجۆرەکانی ژیان، و توانای گونجان لەگەڵ خۆی و لەگەڵ کەسانی دیکەی دەوروبەری، ژینگه‌ی كۆمه‌ڵگاكه‌ی هه‌بێت، به‌مه‌ش توانای ده‌ستكه‌وت و به‌رهه‌م هێنانی له‌ كاره‌كانیانی زیاتر ده‌بیت وپابەندبوونی به بەدەستهێنانی گەشەی ته‌ندروستی دەروونی زیاد ده‌كات(محمد، 2020، لا202) .

ته‌ندروستی ده‌روونی گرنگه‌ بۆ تاك چونكه‌ هۆكارێكه‌ بۆ به‌رزكردنه‌وه‌ی توانای تاك‌ له‌ سه‌ر خۆگونجاندنی له‌گه‌ڵ خودی خۆی و ئه‌و كۆمه‌ڵگایه‌ی تییدا ده‌ژی، ئه‌مه‌ش یارمه‌تیده‌ری ده‌بێت بۆ جێژ وه‌رگرتن له‌ ژیانێكی دوور له‌ شڵه‌ژان و پڕاو پڕ له‌ حه‌ماسه‌ت، و ڕازیبوونی تاك له‌ خودی خۆی و قبوڵكردنی خودی خۆی به‌هه‌مان ئه‌و شێوه‌ی كه‌ كه‌سانی تریش قبوڵ ده‌كات، به‌مه‌ش ده‌گونجێت له‌گه‌ڵ كۆمه‌ڵگاكه‌ی و ئه‌و ده‌زگا و كۆمه‌ڵه ‌كه‌سانه‌ی ڕۆژانه‌ مامه‌ڵه‌یان له‌گه‌ڵ ده‌كات وكاریان له‌گه‌ڵ ده‌كات (خوج، 2010، لا34).

چەمکی ڕازی بوونی لە کار چەمکێکی ئاڵۆزە و چەند لایەنێکی هەیە، بەو پێیەی هەندێک لە پسپۆڕان پێیان وایە تێرکردنی پێداویستییەکانی فه‌رمانبه‌ران یەکێکە لە دیاریکەرەکانی ڕازی بوونی كار و هەندێکی تریش گرنگی بە هەندێک لایەنی کۆمەڵایەتی وەک جۆر و شێوازی پەیوەندی هاوڕێیەتی نێوان فه‌رمانبه‌ران دەدەن کە فه‌رمانبه‌ره‌كان له‌ دامه‌زراوه‌یه‌ك به‌ یەکتر دەبەستنەوە، وه‌ هەندێکی تریان ئاستی ڕازیبوون له‌كار دەگەڕێننەوە بۆ پێگەی فه‌رمانبه‌ره‌كه‌ و ژینگەی کارکردن، بڕی ئه‌و شایستە داراییه‌ی كه‌ بەدەستیده‌هێنێ، هه‌ندێك له‌ زانایانی تر ڕازی بوون لە کار بە دەرئەنجامی کۆمەڵێک هۆکاری پەیوەندیدار پێناسە دەکه‌ن، کە بە شێوەیەکی سەرەکی په‌یوه‌سته‌ به‌ ڕاده‌ی قبوڵکردنی کاره‌كه‌ لەلایەن تاکەوە به‌و په‌ڕی‌ ئاسوده‌ی و ڕازیبوون له‌ خود و كارای له‌ به‌رهه‌م هێنان، ئه‌مانه‌ش هه‌مووی به‌ ده‌ست له‌ ئه‌نجامی ئاسوده‌ی وویژدانی و ده‌روونی فه‌رمانبه‌ر له‌ كاره‌كه‌ی، كه‌وا ده‌كات فه‌رمانبه‌ر هه‌ستێ به‌ ئه‌نجامدانی كاره‌كه‌ی به‌ بێ ئه‌وه‌ی هه‌ست به‌ بێزاری و ناڕه‌حه‌تی بكات له‌كار دا (الفالح، 2001، لا71).

گرنگی ڕازی بوونی کار بۆ تاکەکان لەو ڕاستییەوە سەرچاوە دەگرێت کە دەربڕینی هەستی خۆشبەختی لە ئەنجامی تێگەیشتنی تاک بۆ ئاراستەیەک دروست دەبێت، وەک چۆن ئەم هەستانە بەهایەکی گرنگ دەبەخشن بە کارەکە كاتێك كاره‌كه‌ له‌ خواستی تاکەوە نزیكتربێت، له‌به‌رئه‌وه‌ گۆڕانکاری لە هەڵوێستەکانی تاك ڕووده‌دات بەرامبەر بە كاره‌كه‌ی به‌ پێی جۆری ئه‌و بەهایه‌ی گرنگە بۆیان، هەندێک بەهای جیاواز دەدەن بە تاکەکان، بۆیە ده‌بینین هەندێك له‌ فه‌رمانگه‌كان مووچەی زیاتر ده‌ده‌ن بە بەراورد لەگەڵ ئه‌وانی تر، لە کاتێکدا هەندێک کەس بەهایەکی زیاتر دەدەن بە سەقامگیری کار(الأمين ويحي، 2016، لا13).

ڕەزامەندی لە کار کۆمەڵێک هەستی دەروونییە کە تاکی کارکەر بەرەو هەڵوێستێکی ئەرێنی یان نەرێنی بەرامبەر بە کارێک دەبات کە ڕازی بوون یان ڕازی نه‌بوونی ئەو كه‌سه‌ به‌رامبه‌ر كاره‌كه‌ی ده‌رده‌خات، و ئەم ڕەوتانەش ڕەنگدانەوەی کاریگەریی ئەو ڕێکخستنه‌ن کە هەوڵدەدات پلەی ڕازیبوونی فه‌رمانبه‌ران له‌ كاره‌كه‌یان زیاد بکات، وه‌ (الکینانی و الخاناق، ٢٠٠٢) وای ده‌بینن کە گرنگی ڕازی بوون لە کار ده‌گۆڕێ به‌پێی واقعی فه‌رمانبه‌ران، به‌ واتایه‌كی تر زیادبوونی ئەو سوود و گەڕانەوەی کە تاکی کارکەر لە ئەدای کارەکەی بەدەستی دەهێنێت، هه‌وڵ وكۆشش و ئەدای ئەو زیاد دەکات بۆ ئەوەی هەوڵی زیاتر بدات له‌كاره‌كه‌ی به‌هۆی تێرکردنی پێداویستییە سه‌ره‌كیه‌كانی و به‌مه‌ش هەست بە ڕازی بوونی له‌كاره‌كه‌ی ده‌كات ، واتە پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان ڕازیبوونی تاکی کارکەر و ئاستی ئەدای کارکردنی لە کاردا هەیە، ڕازی بوونی كارمه‌ند وفه‌رمانبه‌رانیش له‌كاره‌كه‌یان دەبێتە هۆی زیادبوونی ئاستی ئەدای ئه‌و فه‌رمانگه‌ ودامه‌زراوه‌ی كاری تێدا ده‌كه‌ن(ئەلکینانی و الخناق، 2002، لا91).

وه‌ (الصبحي، 2000) وای ده‌بینێ كه‌ ڕازی بوون له‌ كار مانای ڕاده‌ی ئه‌و كاریگه‌رییه‌ ده‌دات كه‌وا كارو كه‌سانی ده‌وروبه‌ری له‌سه‌ر فه‌رمانبه‌ری به‌جێی ده‌هێڵێن، به‌مه‌ش كاتێك فه‌رمانبه‌ر له‌كاره‌كه‌ی ڕازیی بێت ئه‌وكات ده‌توانێت لەگەڵ کارەکانیدا بگونجێت به‌مه‌ش ده‌بێته‌ كه‌سێكی خۆبەخشی به‌وپه‌ڕی دڵسۆزیه‌وه‌ هه‌وڵ بۆ پێشخستنی ئه‌و دامه‌زراو فه‌رمانگه‌یه‌ ده‌دات كه‌ كاری تێدا ده‌كات و زۆرترین پلەی ده‌ستكه‌وتی ده‌بێت له‌كاره‌كه‌ی، له‌مه‌وه‌ ده‌توانین بڵێین ڕازیبوونی کار هەستکردنی فه‌رمانبه‌ره‌ بە ڕەزامەندی دەروونی بەرامبەر بە کار و فەرمانبەرانی هاوپیشه‌ی، ئه‌مه‌ش لە ڕێگەی ڕەفتاره‌ دەرەکیه‌كانی فه‌رمانبه‌ر وڕاده‌ی تامەزرۆیی فه‌رمانبه‌ر بۆ مامەڵەکردنی باش له‌كاره‌كه‌ی وزیادکردنی بەرهەمهێنان دەردەکەوێت، ئه‌مه‌ش لە ئەنجامی ئەو هاندانە ماددی و ئەخلاقییانەی دێت کە لەلایەن ئەم دامه‌زراو یان فه‌رمانگه‌ و ڕێكخراوه‌ وەریدەگرێت کە تێیدا کاردەکات (الصبحي، 2000، لا22).

له‌مانه‌وه‌ ڕازی بوون له‌ کار ئەو کۆمەڵە هەست و سۆزدارییە ئەرێنییەیە کە تاک هەستی پێدەکات بەرامبەر بە کارەکەی یان وه‌زیفه‌كه‌ی، کە گوزارشت لە ڕادەی ئەو ڕازیبوونه‌ دەکات کە کار بۆ تاکەکەس بەدەستی دەهێنێت، له‌به‌رئه‌مه‌ (ستۆن) پێناسەی دەکات: "ڕازی بوون له‌كار ئه‌وحاڵه‌ته‌یه‌ كه‌ تێیدا تاک لەگەڵ وه‌زیفه‌ و کارەکەیدا تێکەڵ دەبێت و دەبێتە مرۆڤێک سەرقاڵ به‌كارو، وه‌ لە ڕێگەی ئارەزووی پیشەیی و گەشەکردن و پێشکەوتن و گەیشتن بە ئامانجە کۆمەڵایەتییەکانی به‌ته‌واوی كارلێك له‌گه‌ڵ كاره‌كه‌ی ده‌كات (الأغبري، 2002، لا34).

هه‌روه‌ها ئاستی چاوه‌ڕوانی كارمه‌ند وفه‌رمانبه‌ران له‌ به‌ڕێوه‌به‌ره‌كه‌یان ئاستی ڕازی بوون له‌كاره‌كه‌یان دیاری ده‌كات، بۆ نموونه‌ كاتێك كه‌سێك چاوه‌ڕوانی ئه‌وه‌ ده‌كات سه‌رۆك یاخود به‌ڕێوه‌به‌ره‌كه‌ی توند نه‌بێت، ئه‌وا زیاتر هه‌ست به‌ ڕازیبوون ده‌كات كاتێك بۆی ده‌بینێت له‌ مامه‌ڵه‌كردن له‌گه‌ڵیدا لێبورده‌ و هاوسه‌نگه‌، به‌پێچه‌وانه‌وه‌ ئاستی ڕازی بوونی كار لای كه‌م ده‌بێته‌وه‌ ئاستی کاتێک چاوەڕێی ئەوە دەکات سەرۆکەکەی لە شوێنی کارەکەیدا له‌جیاتی ئه‌وه‌ی باش و لێبوردە بێت، بە توند وڕه‌قی مامه‌ڵه‌ ده‌كات له‌گه‌ڵیدا (شوقي، 1999، لا17-20).

گرنگی ئەم توێژینەوەیە لە گرنگی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌ سەرچاوە دەگرێت کە دەبێت لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت، بەو پێیەی ڕەزامەندی ئەم گروپە لە فەرمانبەرانی زانکۆ لە یەکێک لە کەرتە بەرهەمدارە گرنگەکاندایە کە کەرتی بەڕێوەبردنە کە بە شێوەیەکی ئەرێنی ڕەنگدانەوەی هەیە لەسەر خودی کەرتەکە لە ڕووی پەرەپێدانی بەرهەمهێنانی کارمەند و بەرزکردنەوەی ئاستی کوالیتی کار و خزمەتگوزارییەکان کە پێشکەش بە قوتابیان و مامۆستایان وکارمەندانی زانکۆ و کۆمەڵگەی ناوخۆیی دەکرێت(الخزاعلة، 2014، لا310).

هه‌روه‌ها ڕەزامەندی لە کار یەکێکە لە توخمە سەرەکییە گرنگه‌کانی ڕەزامەندی گشتی، کە وزەی پێویست دابین دەکات بۆ تاك و وای لێدەکات کارەکانی به‌ باشترین شێوه‌ ئەنجام بدات و تێیدا بەردەوام بێت، و پەرەپێدان و داهێنانی تێدا بکات، له‌به‌رئه‌مه‌ گەیشتنی تاك بە ڕازیبونی لە کار بۆتە یەکێک لە گرنگترین ئامرازەکان بۆ دامه‌زراوه‌ پێشکەوتووەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان لە ڕێگه‌ی گرنگیدان به‌ پەرەپێدانی پەیوەندی ئه‌رێنی له‌ نێوان دامه‌زراوەکە و کارمەندەکانی و پەرەپێدانی ڕەفتاری داهێنەرانەی کارمەندەکانی و دۆزینەوەی پاڵنەری زیاتر بۆ فه‌رمانبه‌ران بۆ ئەوەی هەوڵی پێشكه‌وتن و داهێنانی زیاتر بدەن له‌ كاره‌كانیان(عبد مطر و ئه‌وانی تر، 2015، لا4).

هەروەها ئێدوارد (Edward, 2009) جەختی لەوە کردەوە کە ئەو کەسانەی کە چێژ لە ئاستێکی بەرزی ته‌ندروستی ده‌روونی وڕازی بوون له‌كاره‌كانیان وەردەگرن، بەرهەمهێنانێکی باشتریان لە کاره‌كانیان هەیە لە چاو ئەو کەسانەی کە بە ئاستێکی نزم لە ڕازی بوون تایبەتمەندن، و ئەمەش ده‌رخه‌ری پەیوەندی نێوان هەستی ڕازیبوونی تاك له‌كاره‌كه‌ی و به‌رزی ئەدای کارکردنی تاك لە شوێنی کار (الخزاعلة، 2014، لا303).

ئەوەی پاساو دەدات بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی لەو جۆرە، یەکێکە لە توێژینەوە تایبەتمەندەکان لە بوارە جیاوازەکانی ته‌ندروستی ده‌روونی وپه‌یوه‌ندی به‌ ڕازی بوونی کار لە لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین، توانای دابینکردنی بنەمایەکی زانیارییە بۆ ئیدارەی زانكۆ لەسەر هۆکارەکانی ڕه‌زامه‌ندی ‌كارو، زانینی هۆکار وپاڵنەرەکان، دیاریكردنی گرنگی و كاریگه‌ریی بوونی ته‌ندروستی ده‌روونی له‌سه‌ر ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌ران، به‌‌مه‌ش ئه‌م توێژینه‌وه‌یه‌ ده‌بێته‌ ئامرازێكی یارمەتیده‌ره‌ بۆ به‌رچاو ڕوونی بەرپرسانی زانکۆ بۆ دیاریکردنی باشترین ڕێگاکان بۆ ڕه‌زامه‌ندبوونی فه‌رمانبه‌رانی زانكۆ لە کارەکانیاندا بۆ گەیشتن بە ئامانجه‌كانی زانکۆکان بە شێوەیەکی کاریگەر، لەڕێگه‌ی ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕاهێنان و دامەزراندن ودابینکردنی هاندانی ماددی بۆ فەرمانبەران.

**3- سنوری توێژینه‌وه‌ (الحدود البحث):**

هه‌موو ئه‌وفه‌رمانبه‌رانه‌ ده‌گرێته‌وه‌ كه‌ سه‌ر به‌ زانكۆی سه‌ڵاحه‌دینن بۆ ساڵی 2022-2023.

**4- ئامانجی توێژینه‌وه‌كه( أهداف البحث)‌:** ئامانجه‌كانی ئه‌م توێژینه‌وه‌یه‌ بریتییه‌ له‌:

1- زانینی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

2- زانینی ئاستی ڕازی بوونی ‌كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

3- زانینی جیاوازی له‌ ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز ( نێر، مێ).

4- زانینی جیاوازی له‌ ئاستی ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز ( نێر، مێ).

5- زانینی په‌یوه‌ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی وڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

**5- پێناسه‌ی چه‌مكه‌كان (تعريف المصطلحات):**

**یه‌كه‌م/ ته‌ندروستی ده‌روونی (الصحة النفسية):**

**1- (عبدالخالق، 2001):**

دۆخێکی دەروونی ئاڵۆزی سۆزداری، تاڕادەیەک هەمیشەیی يه، هەستکردنه بەوەی هەموو شتێک باشە لەگەڵ خۆت و ئەوانی دیکە، وه هەستکردنه بە ئاسایش و ئارامی دەروونی، و ڕازی بوون له‌ ژیان لەگەڵ هەستکردن بە چالاکی و هێز و تەندروستی، به‌مه‌ش تاك ده‌گات به‌ پلەیەکی بەرزی گونجاوی دەروونی و کۆمەڵایەتی(عبدالخالق، 2001، لا23).

**2- (عبدالغفار، 2010):**

حاڵه‌تێكی گشتی ده‌روونی یه‌ و دروستی و سه‌لامه‌تی ده‌روونی ودۆخی ته‌واوبوونی توانا جیاوازه‌كانی تاكه كه‌واده‌كات ببێته‌كه‌سێكی به‌سود، ئه‌مه‌ش واده‌كات تاك بتوانێ خودی خۆی به‌دیبهێنێ وه‌ك مرۆڤێكی به‌سود وسه‌ربه‌خۆ‌ (الطيب، 2015، لا22).

**3-( قمر، 2015):**

دۆخی خۆگونجاندن و سەرکەوتنی تاكه‌ بەسەر بارودۆخ و سه‌ختیه‌كاندا، کە تیایدا مرۆڤ بە ئاشتییەکی ڕاستەقینە لەگەڵ خۆی و ژینگەکەی و جیهانی دەوروبەریدا دەژی (قمر، 2015، لا165).

**4- پێناسه‌ی (قادر، 2013) وه‌ك پێناسه‌ی تیۆری ته‌ندروستی ده‌روونی:**

ده‌سته‌واژه‌یه‌كه‌ له‌ توانای تاك بۆ‌ باوه‌ڕبه‌خۆبوونی تاك به‌خۆی و به‌ كۆمه‌ڵگاكه‌ی و گونجانی له‌گه‌ڵ ئه‌و ژینگه‌یه‌ی تێیدا ده‌ژی، ئه‌مه‌ش كرداری هاوسه‌نگی ده‌روونی تاكه‌ كه‌ ده‌بێته‌ هۆی کارێکی هاوسەنگی دەروونی تاکە، کە دەبێتە هۆی بنیاتنانی کەسایەتییەکی هاوسەنگ و ده‌روون دروست و ڕەفتار ئاسایی، کە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و سەختی یه‌كانی ژیانی هه‌یه‌ (قادر، 2013، لا33).

**5- پێناسه‌ی كرداری ته‌ندروستی ده‌روونی:**

بریتی یه‌ له‌ كۆی ئه‌و نمرانه‌ی كه‌وا فه‌رمانبه‌رانی سه‌ربه‌ زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین له‌سه‌ر پێوه‌ری ته‌ندروستی ده‌روونی وه‌ریده‌گرێ، كه‌له‌لایه‌ن توێژه‌ره‌وه‌ بۆ مه‌به‌ستی پێوانی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی پشتی پێ به‌ستراوه‌.

**دووه‌م/ ڕازی بوونی كار( الرضا الوظيفي):**

**1- (الكردي،1996):**

ڕازی بوونی كار بریتیه‌ له‌و هەسته ئه‌رێنیانه‌ی كه‌ فه‌رمانبه‌ران بەرامبەر بە کارەکانیان هه‌یانه‌، ئه‌م هه‌سته‌ ئه‌رێنیه‌ش لای تاك سه‌رهه‌ڵده‌دات له‌ ده‌رئه‌نجامی پێدانی پاداشتی ماددی و پله‌به‌رزكردنه‌وه‌ی کە لە کارەكه‌ی به‌ده‌ستی دەهێنێت، هەروەها ئەو قەدرزانین و پێزانین وڕێزگرتنانه‌ی كه‌ له‌كاره‌كه‌ی وه‌ریده‌كرێ و دواتر له‌كۆمه‌ڵگادا شانازیان پێوه‌ده‌كات(الكردی، 1996، لا23).

**2- ( سليمان ووهب، 2011):**

ڕەزامەندی لە کار بریتییە لە هەستی باش و خراپی تاک سەبارەت بە گۆڕاوە ماددی و ئەخلاقییەکانی پەیوەست بە خودی کارەکە و ژینگەی دەوروبەر(الطيب، 2015، لا18).

**3- (الأمين ويحي، 2016):**

حاڵەتێکی کەسی تاکە گوزارشت دەکات لە ڕادەی قبوڵکردنی گشتی بۆ سەرجەم هۆکارە پیشەییەکانی دەوروبەری ژینگەی کار (الأمين و يحي، 2016،لا17).

**4- پێناسه‌ی (شلول، 1999) وه‌ك پێناسه‌ی تیۆری ڕازی بوونی كار:**

بریتی یه‌ له‌م هەستە دەروونییەی ڕازیبوون و چێژ و ڕەزامەندییە کە فەرمانبەر لە کارەکەی و گروپی کارەوە وەریدەگرێت، له‌ئه‌نجامی ئەم سووده‌ ماددی و ئەخلاقی و سەقامگیری لە بەڕێوەبردنی ڕاستەوخۆ، و دەرفەتی گەشەکردن و ئه‌م پێشکەوتنه‌ پیشەیه‌یی ئه‌م كاره‌ بۆ فه‌رمانبه‌ره‌كه‌ی دابین دەکات (شلول، 1999، لا13).

**5- پێناسه‌ی كرداری ڕازی بوونی كار:**

بریتی یه‌ له‌ كۆی ئه‌و نمرانه‌ی كه‌وا فه‌رمانبه‌رانی سه‌ربه‌ زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین له‌سه‌ر ڕازی بوونی كار وه‌ریده‌گرێ، كه‌له‌لایه‌ن توێژه‌ره‌وه‌ بۆ مه‌به‌ستی پێوانی ئاستی ڕازیبوون له‌ كار پشتی پێ به‌ستراوه‌.

**سێ یه‌م/ فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین:**

بریتین له‌ سه‌رجه‌م ئه‌و فه‌رمانبه‌رانه‌ی كه‌وا له‌ زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین ده‌وام ده‌كه‌ن، توێژه‌ر له‌م توێژینه‌وه‌یه‌ وه‌ریگرتون بۆ زانینی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار لایان.

**به‌شی دووه‌م**

**1- چوارچێوه‌ی تیۆری**

**2- توێژینه‌وه‌كانی پێشوو**

**یه‌كه‌م/ چه‌مكی ته‌ندروستی ده‌روونی:**

تەندروستی یەکێکە لە پێکهاتە گرنگەکانی هەستکردن بە خۆشگوزەرانی، و بەڕاستی یەکێکە لە توخمە بابەتییەکانی، و پەیوەندییەکی نزیکی بە دڵخۆشییەوە هەیە، و بە شێوەیەکی باو وەک یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی سەیر دەکرێت. زۆرێک لە توێژینەوەکان باسیان لە پەیوەندی نێوان تەندروستی و بەختەوەری کردووە و شیکارییەکی چەندایەتی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیانە ئاماژەیان بەوە کردووە کە تێکڕای ڕێژەی پەیوەندی لە نێوان ئەو دووانەدا هەیە، ئەگەر بمانەوێت پێداچوونەوە بە هەندێک چەمکی تەندروستی دەروونیدا بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە حاڵەتێکی بارودۆخی دەروونییە، تەندروستی دەروونیش وەک تەندروستی جەستەیی، دەبێت وەک کۆتایی ئەو شتانە سەیر بکرێت کە تاک لە ڕێگەی ڕەفتار و کارلێککردنی لەگەڵ ژیاندا بەدوایدا دەگەڕێت لە دەوروبەریدا و بەو پێیەش کۆتایی ڕێگاکە بۆ کۆتاییەکەی تری نەخۆشی دەروونییە وە ئەو تەندروستی جەستەییە تەنها بە ئەدای ئەرێنی جەستە و ئەندامەکانی و توانای بەکارهێنانی ئەم جەستەیە بۆ خزمەتکردنی تاک دیاری دەکرێت و بە هەستکردن بە چێژەوە ئامانجەکانی بگات لە ئەنجامی کۆنترۆڵکردنی تواناکانی ئەم جەستەیە و بەکارهێنانی ئەرێنی لە ژیانی ڕۆژانەدا (محمد، 2020، لا18).

**\*لایه‌نه‌كانی گرنگی زانستی تەندروستی دەروونی بۆتاك وكۆمه‌ڵ:**

تەندروستی دەروونی بۆ تاک زۆر گرنگە، لە لایەک دەبێتە هۆی گەیشتن بە گونجان و هاوئاهەنگی و یەکگرتن لە نێوان تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی لە لایەنە دەروونی و سۆزدارییەکانیدا، وه‌ هەروەها بەشدارە لە وەبەرهێنانی وزە جۆراوجۆرەکانی تا ئەوپەڕی، بەمەبەستی گەیشتن بە ئامانجەکانی لە ژیاندا و وای لێبکات هەست بە بوونی خۆی بکات، بۆیە بنەمایەکە بۆ مومارەسەکردنی ڕۆڵی مرۆڤ لە ژیاندا، مامۆستا و فه‌رمانبه‌ر و پزیشک هەریەکەیان ناتوانن به‌بێ بوونی ته‌ندروستی وه‌ك پێویست ڕۆڵی خۆیان ئەنجام بدەن، گرنگی تەندروستی دەروونیش لەو کاریگەرییەدا دێت کە لەسەر تەندروستی جەستەیی تاک هەیەتی، چونکە بەرکەوتن بە قەیران و فشارە دەروونییەکان لەوانەیە ببێتە هۆی چەندین نەخۆشی کە سەرچاوەی دەروونییان هەیە وەک فشار و شەکرە و ئەوانی تر(عبدالخالق، 2001، لا20).

لێرەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە گرنگترین ئامانجەکانی زانستی تەندروستی دەروونی لە گرنگییەکەیدایە بۆ تاک و بۆ کۆمەڵگا، بەم شێوەیەی خوارەوە:-

**یەکەم: گرنگی تەندروستی دەروونی بۆ تاک:-**

**1- تێگەیشتن لە خود:** ئەو تاکەی چێژ لە تەندروستی دەروونی وەردەگرێت، ئەو تاکەیە کە لەگەڵ خۆیدا دەگونجێت، خۆی دەناسێت و پێویستی و ئامانجەکانی دەزانێت.

**2- گونجان:** ئەمەش بە واتای گونجانی کەسی لەگەڵ ڕازیبوونی خۆی و تێگەیشتن لە خود و کەسانی دیکەی دەوروبەری.

**3- ته ندروستی ده ڕوونی ژیانی تاک دوور ده کاته وه له گرژی و گێژاو و ململانێی به‌رده وام:** ئه مه ش وا ده کات هه ست به دڵخۆشی به خۆی بکات.

**4- ته ندروستی ده‌روونی تاک له به رامبه‌ر ناخۆشی و قه یرانه کاندا به هێز ده کات:** و که سایه تی خۆی یه کگرتوو ده کات بۆ ئه نجامدانی ئه‌رکه کانی به شێوه یه کی یه کگرتوو و هاوئاهه نگ.

**5- ته ندروستی ده‌روونی وا له تاک ده کات بتوانێت کۆنتڕۆڵی هه ست و سۆزه کانی بکات:** به م شێوه یه وایان لێده کات به هه ڵسوکه وتێکی دروست هه ڵسوکه وت بکه ن و له هه ڵسوکه وتی هه ڵه کان دوور بکه نه وه .

6- ئامانجی کۆتایی تەندروستی دەروونی دۆزینەوەی زۆرترین ژمارەی تاکی تەندروستە(العامری، 2017، لا14).

**دووەم: گرنگی تەندروستی دەروونی بۆ کۆمەڵگا:-**

تەندروستی دەروونی گرنگە بۆ کۆمەڵگا لە دامەزراوە جیاوازەکانیدا، چونکە خەمی لێکۆڵینەوە و چارەسەرکردنی کێشە کۆمەڵایەتییەکانە کە کاریگەرییان لەسەر گەشەی کەسایەتی تاک هەیە، دەتوانین چەند خاڵێکی گرنگ بۆ گرنگی تەندروستی دەروونی بۆ کۆمەڵگا بخەینەڕوو:

1- ته ندروستی باشی ده ڕوونی بۆ دایکان و باوکان ده بێته هۆی ڕێكخستنی خێزانی، ئه مه ش ده بێته هۆی دروست کردنی که شێکی گونجاو بۆ گه شه ی که سایه‌تیه‌كی گونجاو بۆ منداڵ و وا ده کات تاکه کان توانای گونجاندنی کۆمه ڵایه تی زیاتریان هه بێت.

2- ته ندروستی ده ڕوونی بۆ قوتابخانه بایه خی هه یه ، به وپێیه ی په یوه ندی ئاسایی نێوان ئیداره و مامۆستایان و له نێوان خودی مامۆستایاندا ده بێته هۆی گه شه کردنی ته ندروستیان، ئه مه ش ڕه نگدانه وه ی له سه ڕ گه شه ی خوێندکاران ده دات، بۆیه به ته ندروستی گه شه ده که ن، هه ڕوه ها په یوه ندییه باشه که لە نێوان قوتابخانە و ماڵەوە یارمەتی گەشەی دەروونی خوێندکار دەدات( العامری، 2017، لا14).

3- ته ندروستی ده ڕوونی بۆ کۆمه ڵگا گرنگه چونکه ده‌بێته‌هۆی چاره سه ڕکردنی کێشه کۆمه ڵایه تییه کان که کاریگه رییان له سه‌ر گه شه ی که سایه تی تاک و ئه و کۆمه ڵگایه هه‌یه‌ كه‌ تێیدا ده ژی.

4- ته ندروستی ده‌روونی بۆ کۆمه ڵگا زۆر گرنگه چونکه کۆمه ڵگه یه ک که ده ناڵێنێت به ده ست پچڕان و نه بوونی یه کگرتن له نێوان داموده زگاکانیدا کۆمه‌ڵگایه‌کی نه‌خۆشه‌، له‌مانه‌ی سه‌ره‌وه‌ ده‌گه‌ین به‌ ئامانجامی سه‌ره‌كی ته‌ندروستی ده‌روونی بۆ تاک و کۆمه ڵگا ئه‌ویش بریتی یه‌ له‌ توانای به ده‌ستهێنانی یەکگرتن و گەشەکردن و بەختەوەری( العامری، 2017، لا14-15).

**\* ده‌ركه‌وته‌كانی تەندروستی دەروونی:**

توێژینەوە بابەتییەکان لە کۆمەڵێک ژینگەی کۆمەڵایەتی جیاوازدا ئەنجامدراون، بە ئامانجی پێناسەکردنی کۆمەڵێک لایەن یان پێوەر کە پێویستن لە دەربڕینی تەندروستی دەروونیدا.

**1- خۆگونجاندنى کۆمەڵایەتی:**

توانای خۆگونجاندن و گونجاندنی تاکە لەگەڵ کۆمەڵگاکەیدا، بە دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست لەگەڵ ئەوانی تر، کە لە ئەنجامدا یان بە دەستکاریکردنی ڕەفتارە هەڵەکانی یان بە گۆڕینی ئەوەی لە کۆمەڵگاکەیدا گەندەڵ بووە(مياسا، 1997، لا16).

**2- توانای تاک بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و قەیرانەکان:**

کێشە و ڕووداوەکانی ڕۆژانە نوێنەرایەتی زۆرێک لە دڵەڕاوکێ و فشار و قەیرانی دەروونی لە ژیانماندا دەکەن، کە تەندروستی دەروونیمان خراپتر دەکات. بۆیە تاک زیاتر توانای ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانی هەبێت و بەشێوەیەکی تەندروست چارەسەری بکات، هەروەها زیاتر توانای مامەڵەکردنی لەگەڵ ئەو ڕووداوانەی ڕۆژانەدا هەیە کە بەلایدا تێدەپەڕن بە ڕێککەوتنێکی دروست.

**3- سەرکەوتن لە کار و هەستکردن بە ڕەزامەندی:**

سەرکەوتن لە کاردا یارمەتی تاک دەدات بۆ ئەوەی خۆی دووپات بکاتەوە، دڵخۆشی و ڕەزامەندی و متمانەی بەخۆی بۆ دەهێنێت و پەیوەندی نێوان خۆی و ئەو گروپە کارەی کە سەر بە خۆیەتی پتەوتر دەکات و ئەمانەش هەموو ئەو شتانەن کە پاڵپشتی تەندروستی دەروونییەکەی دەکەن. فاکتەری گرنگ کە یارمەتی تاک دەدات بۆ سەرکەوتن لە دراوێکدا، ئەوەیە کە عاشقی دراو بێت (مياسا، 1997، لا16).

**4- ئارەزووی ژیان:**

یەکێک لەو نیشانە گرنگانەی کە گوزارشت لە تەندروستی دەروونی تاک دەکات، جۆری ئەو تێڕوانینەیە کە پێی دەڕوانێتە ژیان و ڕادەی ئارەزووی بۆی، ئەو کەسەی چێژ لە تەندروستی دەروونی وەردەگرێت بە نیگایەکی گەشاوە سەیری ژیان دەکات، ڕۆژەکەی لەگەڵ... قووڵایی درێژی و پانییەکەی، چێژوەرگرتن لە هەموو خۆشییە ڕەواکانی ژیان، پڕ لە گەشبینی و زیندوویی و خۆشەویستی ژیان، به‌ڵام سەبارەت بەو کەسەی کە بەدەست خراپی تەندروستی دەروونییەوە دەناڵێنێت، ئەو کەسەیە کە بە تێڕوانینێکی تاریکەوە سەیری ژیان دەکات.

**5- پابەندبوون بە مەرجەکانی واقیع و هەڵبژاردنی ئامانجە واقیعییەکان:**

کە تاک وەک خۆی مامەڵەیەکی بەرهەمدارانە لەگەڵ واقیعدا بکات، سەختییەکان قبوڵ دەکات و سنوورەکانی دەزانێت و لێیان هەڵنەکات بەرەو خەون یان خەیاڵ و لە هەوڵەکانیدا بەرەو ئامانجەکانی هەڵیانگرێت(مياسا، 1997، لا17).

**6- سەقامگیری هەڵوێستی دەرونی:**

لێرەدا مەبەستمان ئەوەیە کە تاک نابێت دوودڵ بێت لەو بارودۆخانەی کە ڕوودەدەن و لە بڕیارداندا لەرزین، چونکە سەقامگیری ڕەوتەکانی تاک بەڵگەیە لەسەر یەکپارچەیی کەسایەتییەکەی و ئەمەش نایەت تا هەندێک بەها لە باوەش نەگرێت، ڕەوت و بنەماکان کە ڕەفتارەکانی دیاری دەکەن و ڕێبەرێک بن بۆی لە ژیانیدا.

**7- هاوسەنگی سۆزداری:**

یەکێکە لە گرنگترین نیشاندەرەکانی تەندروستی دەروونی. ئەم خاڵە لە لایەنی سۆزدارییە. لەوانەیە ئەم لایەنە بەهۆی تێکچوونێکەوە کاریگەری لەسەر بێت، کەسەکەش لەوانەیە لە یەکێک لە دوو توندڕەویەکەدا دەربکەوێت... ڕەنگە هەستەکە بێ ئیدارە بێت و کۆنتڕۆڵی بکات، لەوانەیە ڕەق بێت، مات بێت، ئێسکدار بێت(مياسا، 1997، لا18).

**8- خۆشەویستی:**

دەروونناس فرۆید دەڵێت:مرۆڤی ئاسایی ئەو کەسەیە کە دەتوانێت خۆشی بوێت و چێژ لە توانای بەخشینی خۆشەویستی بە کەسانی تر و خاوەندارێتی خۆشەویستی ئەوان بۆی وەربگرێت.

**9- سەقامگیری سێکسی:**

لەو شوێنەی کە تاک ڕەزامەندی و بەختەوەری سێکسی لەگەڵ هاوبەشی ژیانی خۆی لە ڕەگەزێک و ئەوی تردا لە ژێر ڕۆشنایی هاوسەرگیری یاسایی بە شێوازی شەرعی دەدۆزێتەوە(مياسا، 1997، لا19).

**10-ئیمان جەوهەری تەندروستی دەروونییە:**

باوەڕبوون بە خودا پرۆسەیەکی دەروونییە کە تا قووڵایی ڕۆح دەچێتە ناوەوە، دڵنیاییەکی نەلەرزاو و ڕەزامەندییەکی دڵسۆزانە لە فەرمان و چارەنووسی خودا و قەناعەتێکی سەرسەخت لە بەخشینیدا دەچێنێت. هەروەها گەشبینی و ئارامی لە ڕۆحدا بڵاودەکاتەوە و لە ڕەشبینی دەیپارێزێت (مياسا، 1997، لا16-19).

**دووه‌م/ چەمکی ڕازی بوونی کار:-**

دەروونناسەکان بۆ یه‌كه‌م جار لە ساڵی 1930دا لێکۆڵینەوەیان لە ڕازی بوونی کار لە دامه‌زراوه‌كان كرد، و لەو کاتەوە ئه‌م چه‌مكه‌یان بەکارهێناوە دەستەواژەی "ڕازی بوونی کار" بۆ دیاریکردنی هەڵوێست و مەیلە بابەتییەکان یان ئەو ڕادەیەی ڕازی بوونه‌یه‌ کە تاکە دامەزراوەکان خۆیان لەگەڵ کارەکانیان پێ دەگونجێنن، و بابەتی ڕازی بوون له‌كار لە لایەن توێژەرانی بواری بەڕێوەبردن و دەروونناسی و هەندێک زانستی دیکەی پەیوەندیدارەوە گەشەیسەندوه‌، ئەمەش بووە هۆی سەرهەڵدانی توێژینەوە و لێکۆڵینەوەیەکی زۆر پەیوەست بە چەمکی ڕازیبوونی کار بۆ تاک و زانینی ئه‌و هۆکارانه‌ی كه‌وا دەبێتە هۆی ئەوەی کە كارمه‌ند له‌ كاره‌كه‌ی ڕازی بێت، و پاشان ئامانجەکانی خۆی و هەروەها ئامانجەکانی کارەکانی بە شێوەیەکی یەکگرتوو و کارلێککارانە بەدەست بهێنێت( عیسی، 2019، لا32).

ڕازی بوون له‌كار لە زاراوەی دەروونناسیدا یەکێکە لە لایه‌نه‌كانی ڕازی بوونی ده‌روونی تاك و هەروەها یەکێکە لە لایه‌نه‌كانی گونجانی دەروونی تاک، دیاردەی ڕازی بوون لە لایه‌نی کارلێککردنی تاك له‌گه‌ڵ ده‌وروبه‌ری گرنگە، هەروەها ڕادەی گونجانی مرۆڤ لە لایەنە جۆراوجۆرەکانی ژیانیدا به‌ شێوه‌یه‌كی ڕوونتر به‌دیار ده‌كه‌وێ و لەگەڵیدا تاک بەرهەمدارتر و ئەرێنیترە لە ڕووی ته‌ندروستی ده‌روونی و گونجانی دەروونیدا، ڕه‌زامه‌ندی له‌ ژیان و ڕازی بوون له‌كار دوو فاکتەری تەواوکەری یەکترن و ڕەزامەندی له‌ ژیان پەیوەستە بە ڕازیبوون له‌كار کە پێوەری دووەمە و كه‌وا یارمه‌تی تاك ده‌ده‌ن له‌سه‌ر به‌دیهێنانی خود و هه‌وڵدان بۆ به‌دیهێنانی ئامانجێک و بەدواداچوون بۆ تێرکردنی پێداویستییەکان و بەدیهێنانی ئارەزوو و خواستەکان(عوض الله، 2012، لا60).

**\* هۆکارەکانی ڕازی بوون لە کار:**

زۆر هۆکار هەن کە کاریگەرییان لەسەر بەدەستهێنانی ڕازیبوون له‌كار هەیە، بەڵام پێویست ناکات پەیوەندییەک لە نێوان ئەم هۆکارانەدا هەبێت تاوه‌كو ئه‌م هه‌ستكردن به‌ڕازی بوونه‌ لای فه‌رمانبه‌ر سه‌رهه‌ڵبدات، به‌ڵكو لەوانەیە تاکێک لە بوارێکدا ڕازی بێت و لە بوارێکی تردا ناڕازی بێت. بۆیە توێژەران هەوڵ دەدات ئەو هۆکارانە دەستنیشان بکه‌ن کە کاریگەرییان لەسەر ڕازی بوون لە کار هەیە، پاشان هۆکارەکانی پەیوەست بە پەیوەندییەکان لە شوێنی کار دەستنیشان دەکه‌ن به‌م شێوه‌یه‌ی خواره‌وه‌:

**یه‌كه‌م/ ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان لەسەر ڕازی بوونی کار هەیە:**

ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان لەسەر بەدەستهێنانی ڕازی بوون لە کاردا هەیه‌جیاوازن، بەپێی ئەو لایه‌نانه‌ی کە توێژەران و زانایان لەکاتی نزیکبوونەوەیان لەم بابەتە سەیرییان کردووە، لەوانە:

**1- هۆکارەکانی پەیوەست بە تاک:**

ڕەزامەندی لە کار لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی تر بەپێی سروشت و تایبەتمەندییەکانی دەگۆڕێت. فه‌رمانبه‌ر یان كرێكارێك کە بەدەست چەند شڵه‌ژانێكی ده‌روونیه‌وه‌ دەناڵێنێت کاریگەری نەرێنی لەسەر ئاستی ڕازیبوونی لە کاره‌كه‌یدا دەبێت و ئەمەش دەتوانێت بەهۆی ئەم هۆکارانەوە لای فه‌رمانبه‌ر ڕووبدات:

**أ- دۆخی تەندروستی:** ئەمەش دەتوانێت بەهۆی هۆکاری فسیۆلۆژییەوە ڕووبدات، چونکە هەر کەموکوڕییەک لە پێکهاتەکانی جەستەدا دەبێتە هۆی کەموکوڕی لە کارەکانیدا، و تا ئاستی ناته‌واوی وكه‌موكورتیه‌كه‌ گەورەتر بێت، زیاتر كاریگه‌ری نەرێنی دەبێت بۆ دەروونی فه‌رمانبه‌ره‌كه‌ (زين الدين، 2002، لا31).

**ب- باری دەروونی یان مەزاج:** ئەمانە تێکچوونی سۆزداری و دەروونین کە کاریگەرییان لەسەر ڕازیبوونی تاک هەیە بەپێی باری دەروونی فه‌رمانبه‌ر، به‌مه‌ش شڵه‌ژان وتێکچوونی سۆزداری و دەروونی ئاماژە نییە بۆ کەسایەتییەک کە چێژ لە تەندروستی دەروونی وەربگرێت (خلیل، 2008، لا340).

**ج- سیفەتی کەسی:** ئەو تایبەتمەندیانەن کە کاریگەرییان لەسەر ئامادەیی فه‌رمانبه‌ر وكارمه‌ندان هەیە بۆ کارکردن، له‌وانه‌ : (مەیلی، ئارەزوو، تەماح و پاڵنەرەکانی، ئاستی خوێندن، گروپی تەمەن، ڕه‌گه‌ز و ئەزموون...هتد) جگە لە هۆکاری تری پەیوەست بە لێهاتوویی خودی فه‌رمانبه‌ره‌كه‌ (الوليدي، 2003، لا17).

**دووەم: هۆکارەکانی پەیوەست بە پەیوەندییەکان لە شوێنی کار:**

جۆری بەڕێوەبردن له‌فه‌رمانگه‌ ودامه‌زراوه‌كان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە یارمەتیدانی فه‌رمانبه‌ران بۆ هەستکردن بە سەربەخۆیی و ڕێکخستن لە یەکەکان یان گروپەکاندا کە لە ژێر ڕێنمایی ئەوان لە چوارچێوەی کاردا پێکدەهێنرێن بۆ ئەوەی ڕازیبوون لە کاردا بەدەستبهێنرێت (الطراونة،2005، لا20)، و تا کارلێک لە نێوان گروپی كاره‌كاندا زیاتر بێت و ڕەزامەندییەکی باشتر بەدەست دەهێنین، مرۆڤ بە سروشتی خۆی مەیلی ئەوەی هەیە کە سەر بە گروپێک بێت کە لە ڕێگەیەوە تێربوونی زۆرێک لە پێداویستییە کۆمەڵایەتییەکانی بەدەست بهێنێت، ئەمەش خۆی لە بێتوانایی لە دابڕان لە کەسانی دیکەدا ڕەنگ دەداتەوە (الكسجي،2000، لا17).

**سێیەم: هۆکارەکانی پەیوەست بە بارودۆخی کارکردن:**

لەم حاڵەتەدا ڕازی بوون لە کار فه‌رمانبه‌ر وكارمه‌ندان بوونی ده‌بێت ئەگەر پێویستییە جەستەییەکان لەگەڵ بارودۆخی کارکردندا بگونجێنین و مه‌به‌ست له‌ بارودۆخی کارکردن وه‌ هۆکارەکانی وەک: ڕووناکی، گەرمی، ژاوەژاو، کاتی کارکردن، پیسبوون، پاکوخاوێنی و چاودێری تەندروستی لەخۆدەگرێت (عبدا لخالق، 1995، لا21).

**چوارەم: هۆکارەکانی پەیوەست بە بەڕێوەبردن:**

سەرکەوتنی هەر دامەزراوەیەک بە پلەی یەکەم پەیوەستە بە بەڕێوەبردنەوە، تا بەڕێوەبەرایەتی هۆشیارتر بێت لە مامەڵەکردندا لەگەڵ فه‌رمانبه‌ره‌كانی، زیاتر سەرکەوتوو دەبن لە گەیشتن بە ئامانجەکانیان، بەڕێوەبردنی مۆدێرن شێوازێکی بیرکردنەوەی پێشکەوتووە کە هەوڵدەدات کارایی و عەقڵانیکردن بەدەستبهێنێت و سەرکەوتنەکەی بە ڕاده‌ی ئارەزووی فه‌رمانبه‌ران بۆ کار دەپێورێت(الطراونة،2003، لا31).

**پێنجەم: هۆکارەکانی پەیوەست بە چاودێری:**

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن، ئەگەر ئیدارە وبه‌ڕێوه‌به‌رایه‌تی فه‌رمانگه‌و دام وده‌زگاكان بیانەوێت ئەرکەکانیان بەشێوەیەکی کاریگەر ئەنجام بده‌ن، پێویستە پەیوەندی نێوان ئەوان وفه‌رمانبه‌ره‌كانیان پەیوەندییەکی باش بێت بە شێوەیەک کە گه‌یشتن به‌ ئامانجە گشتییەکانی بەڕێوەبردن جێگەی سەرنجی ئەو بێت، ودڵسۆزیی و ڕەزامەندی ئه‌وان بەدەست بهێنێت، بە پێچەوانەوه‌ ڕەنگدانەوەی نەرێنی لەسەر فه‌رمانبه‌ران ده‌بێت و دواتر لەسەر ئاستی به‌رهه‌م و داهاتی فه‌رمانبه‌ر ودامه‌زراوه‌كه‌ ده‌بێت (ياسين،2002، لا16).

**شەشەم: هۆکارەکانی پەیوەست بە هاندان و پاداشت:**

سیاسەتی ڕوون و دادپەروەرانەی سیستەمی موچه‌و و پلەبه‌رزكردنه‌وه‌ و پاداشت پاڵنەرێکە بۆ فه‌رمانبه‌ران بۆ ئەوەی لە شوێنی کاردا به‌رده‌وام هەوڵ بدەن بە هیوای بەدەستهێنانی پلەبەرزکردنەوە یان زیادکردنی موچه‌ یان دەرماڵە، چونکە ئەو تاکانەی کە درک بەوە دەکەن بڕیار لەبارەی هاندان و پاداشتكردنیان دەدەن بە شێوەیەکی دادپەروەرانە هەستی ڕازی بوون لە کارەکانیان زیاتره‌ له‌ فه‌رمانبه‌رانی تر(الرواشدة، 2000، لا14).

زانا تایلۆر(taylor ) جەختی لە گرنگی هاندانە مادییەکان کردەوە بە وەسفکردنی مرۆڤ بە عەقڵانی و پێگه‌یشتوو كه‌ بڕیاری دروست دەدات، وه‌ له‌ ڕێگەی ئه‌مه‌وه‌ گەورەترین سوودی ماددی بەدەست دەهێنێت، چونکە هاندەرە مادییەکان کاریگەری ئەرێنی لەسەر لایەنە ڕەفتارییەکان وڕازیبوونی كه‌سه‌كه‌ ده‌بێت (قروقة،1999، لا32).

**سێ یه‌م/ تیۆره‌كانی ته‌ندروستی ده‌روونی:**

**1- تیۆری گلاسر(تيۆرى چاره سه رى واقعى):**

چاره سه رى واقعى پشت به درككردن و بيركردنه وه وهه روه ها په يوه ندى نێوان تێكچوونى ئه قڵى و ڕه فتارى نابه‌رپرس ده‌به‌ستێت، به بۆچوونى گلاسر ڕه فتارى نابه رپرس بريتيه له ئازاردانى خود و ئازاردانى كه سانى تر، ئه م تيۆره جه خت له‌وه ده‌كاته وه كه مرۆڤ بونه‌وه‌رێكى ئه‌قڵانى و به‌رپرسه له ڕه‌فتاره‌كانى، ئاراسته‌ى واقعى جه‌خت له وه ده‌كاته‌وه كه مرۆڤ دوو پێداويستى سه‌ره‌كى هه‌یه كه بريتين له‌وه‌ى كه‌سانى ترى خۆش بووێت و كه سانى تريش ئه ويان خۆش بووێت، وه گلاسر ئه و دوو پێويستيه له يه‌ك پێويستيدا كۆكرده‌وه ناوى نا پێويستى ناسنامه و واتا ئاره زووى تاك بۆ ئه وه ى سه ربه خۆو ته نها بێت، گلاسر واى ده بينێت كه پێشكه وتنى كه‌سایه‌تى له ڕێگاى كارلێكى تاك له‌گه‌ڵ كه‌سانى تردا ڕووده‌دات، چه مكه سه‌ره‌كیه‌كانى تيۆره كه: (به رپرسياريه تى، پێداويستيه سه ره كيه كانى مرۆف،تێركردنى پێداويستيه كان، ناسنامه، ڕه فتارى ئێستا، سه ربه خۆى خودى،وهێزى گه شه كردن، فێربوون) (مصطفى، 2019، لا390-394).

**2- تیۆری شیكردنه وه ی ده روونی(فرۆید):-**

به پێ ی ئه م تیۆره ئه و كه سانه ی كه ئاماده باشیان هه یه بۆ ئه وه ی تووشی شڵه‌ژان ونه‌خۆشیه‌ ده‌روونیه‌كان بن به وه تاوانبارده كرێن كه ئازاری كه سانی تر ده ده ن، یان هه سته كانیان یان گله ییان هه یه لێیان، و هه ست به توڕه بون ده كه ن و ئه و توره بونه شیان ده گه ڕێته وه بۆ ده‌روونی تاك و ده گۆڕێت به‌مه‌ش شێوه‌كه‌ی ده‌گۆڕێت بۆ مرۆڤێكی توندڕه‌و و ڕق لێ بونه وه له خود، به‌ڵام كۆنتڕۆڵكردنی منی باڵا(superego) به سه ر من(Ego) منی باڵا كۆنترۆڵ ده‌كات به‌مه‌ش كۆنتڕۆڵی ڕه فتاری تاك ده كات ، منی باڵا خاوه نی پێوه ره ڕه وشتی یه‌ نمونه‌ی وو ڕووحیه كانه، به‌ڵام كاتێك منی ناوه كی(Ego) زاڵ بێ به سه ر بڕیاره كانی تاك ئه وا هه ڵسوكه وته كانی تاك له ئاساییه وه ده گۆڕێت بۆ حاڵه تی نه خۆشی و بڕوابه خۆبونێكی زۆر به خوود یان به ده روون و هه ست كردن به گوناح و تاوان و لۆمه كردنی خوود به خراپی و هه ستكردن به هه ڵه و بێ با یه خی لای تاك سه‌رهه‌ڵده‌دات به‌مه‌ش تاك له‌ڕووی ده‌روونیه‌وه‌ ئاسایی وته‌ندروست نابێت(مصطفی، 2019، لا34-38).

**3- تیۆری فێركردن:-**

ئه م تیۆره ئاماژه به وه ده دات كه ئه و كه سانه ی مه یلی توش بوون به خه مۆكی یان هه یه مه ڵبه ندی بڕیاردانی ده‌ره‌كی یان به هێزتره له مه‌ڵبه‌ندی بڕیاردانی ناوه كی ئه وان وای بۆده چن ده توانن ته‌حه‌كم به ڕووداوه كان بكه‌ن له هێنانه دی ئامانجه كانیان، هه ندێك له نه خۆشانی توش بوو به خه مۆكی هه ندێك له كارامه ی له لایان كه م ده‌كات له وانه كارامه ی كۆمه ڵایه تی كه گرنگن بۆ خۆسه لماندن و پێداگری له‌سه‌ر بوونیان، مرۆڤ فێری كه م توانای و لاوازی و كه مئه ندامی ده بێت، وه كو منداڵێكی بێ توانا و ده سه ڵات ناتوانێ جل و به رگیش بۆخۆی له به ربكات، ئه م بێ تواناییه وفێربونی كارنه كردن و نه بوونی چالاكی هاوشێوه ی حاڵه تی خه مۆكیه و به مانای ئه وه ی مرۆڤ فێری وه ڵامدانه وه ی خه مبارانه و ڕه شبینانه ده بێت و له سه ر ئه مه ڕادێت(مصطفى، 2019، لا403-408).

**4- تیۆری معریفی:-**

فێربونی سلبی بوون یان هه ستكردن به كه م توانای ده كرێت به هۆكاری بوونی هۆكاره معریفیه كان یان عه قڵیه كان بێت له شیكردنه وه ی گه شه كردنی خه مۆكی. له مه وه بونی كه موكورتی له پێدانی خۆشه ویستی به و كه سه ی كه فێری كامڵی بوه ڕوودانی هه‌ر كه‌م و كورتیه ك یان كه‌مكردنه‌وه‌ی خۆشی ده ربڕین بۆی وا له و كه‌سه ده‌كات كه وا ئاماده باشی هه بێت بۆ تووش بوون به خه‌مۆكی به هۆی داواكارییه ناعه‌قڵانیه‌كانی یان نا مه‌عقوله‌كانی، تاك له خودی چه ندین پێشبینی نا لۆژیكی داده نێت كه ناتوانێت ئه‌نجامیان بدات ئه‌مه‌ش ئه و كه سه ده‌كات به كه‌سێكی بێ وه‌فا له‌به‌رچاوی كه‌سانی تر، لێره دا گرنگی ئه‌وه به ده‌رده‌كه‌وێت كه پێویسته تاك ئامانجێك بۆ خۆی دابنێت كه له ئاستی توانای خۆی بێت نه‌ك زیاتر، چونكه‌ زۆرجار تاك توشی خه‌مۆكی ده‌بێت له ئه نجامی ئه و داواكاریه زیادانه‌ی كه له تواناكانی خۆی زیاترن به‌مه‌ش هه‌ست به خه‌م و شكست و بێ توانای و له ده‌ستدانی باوه‌ڕبه‌خۆبوون ده‌كات، توێژینه‌وه‌كان ئاماژه به وه ده‌ده‌ن كه مرۆڤی خه‌مۆك بایه‌خ ده‌دات به زانیارییه سلبیه كان، ئاره زووی له‌ ده‌ستدانی خود و ڕه‌شبینی و سه‌یركردنی لایه‌نه نه‌رێنیه‌كانی ژیان ده‌كات، و ئه‌گه‌ر نه‌خۆش بێ ئومێد بوو ئه وا حاڵه‌ته‌كه‌ی زیاترو زیاتر ده‌بێت، و ئافره‌تان زیاتر له پیاوان ئه‌گه‌ری توش بوونیان هه یه به‌نه‌خۆشیه‌ ده‌روونیه‌كان و ماوه‌یه‌كی درێژتر له لایان به‌رده‌وام ده‌بێت، به‌ڵام پیاوان زیاتر ئاره‌زووی به‌ره‌نگاری هه‌سته سلبیه‌كان ده‌كه‌ن به وێرانكردنی خوود له ڕێگه ی خواردنه وه ی كحول و ماده هۆشبه‌ره‌كانی وه‌كو مخدرات وه‌كو چاره‌سه‌رێك بۆ خه‌مه‌كانیان، له كاتێكدا ئه‌م ماده هۆشبه‌رو ئارامكه‌ره‌وانه زیاتر نیشانه‌كانی خه‌مۆكی قوڵ و خراپتر ده‌كه‌ن و لایه‌نه باشه‌كانی كه‌سایه‌تی له ناو ده‌به‌ن و ژیانی تاك و خێزان تێكده‌ده‌ن (مصطفی، 2019، لا458-460).

**چواره‌م/تیۆرییەکانی ڕازی بوونی کار:**

بە سەرنجدان له‌ گرنگی بابه‌تی ڕازی بوونی کار و ئەوەی پێویستە بۆ زانینی هەست و هەڵوێستی فه‌رمانبه‌ر وكارمه‌ندان لە دامەزراوە پەروەردەیی و پیشەییەکان، توێژەر ئاماژە ده‌دات بە گرنگترین تیۆرییەکانی ڕازیبوونی كار کە بریتین لە:-

**1- تیۆری (فرێدریک هرزبێرگ، 1966):** ئەم تیۆرییە سەرنج دەخاتە سەر دیاریکردنی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی ڕازی بوون یان ناڕازی بوونی کار، ئه‌م تیۆره‌ وایده‌بینێت هۆکارە ده‌روونیه‌كانی ناوه‌وه‌ ئاراسته‌ی كارمه‌ندان به‌ره‌و ڕازی بوون یان ڕازی نه‌بوون له‌كار پێکدەهێنن، ئه‌م هۆكاره‌ ده‌روونیانه‌ش خۆی له‌ پێداویستییەکانی تاك ده‌بینێته‌وه‌، كه‌وا تاك هه‌وڵی تێركردنیان ده‌دات بۆ گەشەپێدانی دەروونی و ئەمانە زۆرجار لە چوارچێوەی کارەکەدا یان ئه‌و سروشته‌ی كه‌ كارمه‌نده‌كه‌ی تێدایە ڕووده‌دات، به‌جۆرێك ئەگەر ئه‌م پێداویستیانه‌ لە کارەکەدا بەردەست بن، ئه‌وكات بە شێوەیەکی ئەرێنی هەست بە ڕەزامەندی و قەناعەت لە کاره‌كه‌ی دەکات، وه‌ ئەم هۆکارانەش دەتوانرێ سنووردار بکرێن بە شەش شت ئه‌وانیش: دەستکەوت، قەدرزانین، و خودی کاره‌كه‌، بونی قەناعەت لە کاره‌كه(هزايمة،1991، لا18)‌.

**2- تیۆری پەیوەندییە مرۆییەکان (العلاقات الإنسانية):**

ئەم تیۆرە لەسەر بنەمای پێویستی كارمه‌ند وفه‌رمانبه‌رانی ڕێکخراو و دامەزراوە پیشەیه‌ جیاوازەکان دانراوه‌، بۆ تێگەیشتن لە یەکتر، بەو پێیەی ئەم تێگەیشتنە بە شێوەیەکی سەرەکی باس لە سروشتی ڕەفتار و مەیل و ئارەزووەکانی فه‌رمانبه‌ران وكارمه‌ندان له‌كاره‌كانیان ده‌كات، بە مەبەستی دروستکردنی کەشێکی هاوبەشی لێکتێگەیشتن و هاوکاری هاوبەش و بەشداریی بەکۆمەڵ، بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ئەم تاکانە بەشدارن لە گەیشتن بە ئامانجە هاوبەشە بەکۆمەڵەکانی ئەم دام وده‌زگایه‌ی كاری تێداده‌كه‌ن، ئەمەش بەندە بە ڕادەی لێکتێگەیشتن و پەیوەندی مرۆیی نێوان خۆیان و ژێردەستەکانیان و دواتر هەستەکان و پەیوەندی دۆستانە و مرۆیی نێوان فه‌رمانبه‌ران و سەرووترەکان ئه‌مه‌ش بدەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی بەرز (هزايمة،1991، لا18).

**3- تیۆری پێشبینی (التوقع):**

ئەم تیۆرە ئاماژە بەوە دەکات کە بەردەوامبوونی کار و کاریگەری پاڵنەر بۆی پەیوەستە بە قەناعەت و ڕەزامەندی تاکەوە، بەو پێیەی ئەم تیۆرە لەسەر ئەو گریمانەیە دامەزراوە کە ڕەفتاری تاک لەسەر بنەمای پرۆسەی شیکردنەوە و بەراوردکردنی نێوان بەدیلە جیاوازه‌كان بۆ ڕەفتارێکی دیاریکراو بنیادنراوه‌، کە چاوەڕوان دەکرێت زۆرترین سوود بەدەست بهێنێت و لە زۆرترین سەختی دوور بکەوێتەوە، لێرەدا تاک کاریگەرده‌بێت به‌ ژینگەی پەیوەندیدار بە کار و ژینگەی دەرەکی و ڕەفتارێک هەڵدەبژێرێت کە لەگەڵ ڕادەی ڕازیبوونی لە کارەکەیدا بگونجێت(سلمان، 2004، لا34).

**4- تیۆری بەشداریکردن لە دانانی ئامانج (المشاركة في تحديد الأهداف):**

ئەم تیۆرە پشتڕاستی دەکاتەوە کە پاڵنەری فه‌رمانبه‌ران لە دامەزراوە پیشەییەکان پەیوەستە بەو ئامانجانەی کە هەریەکە له‌فه‌رمانبه‌ر و دامه‌زراوه‌كه‌ هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەن، هەروەها هۆکارە گرنگەکانی گەیشتن بە ڕازیبوونی تاك له‌ کارەکەی پەیوەستە بە پاداشتی ماددی و ئەخلاقی، بەردەستبوونی کەسێکی گونجاو له‌گه‌ڵ کەشوهەوای کار وڕێزگرتنی خود (الشوامرة،2007، لا20).

**5- تیۆری پێویستی دەستکەوت )الحاجة للإنجاز:(**

ئەم تیۆرییە لەسەر بنەمای پاڵنەرە ناوەکییەکان دامەزراوە کە خۆی ده‌بینێته‌وه‌ له‌ ئاره‌زووی تاک بۆ ئه‌نجامدانی كاره‌كه‌ی به‌ باشی ونایابی، به‌مه‌ش تاك كاره‌ سروشتیه‌كان پێ باشترە وه‌ك له‌ كاره‌ ئه‌لكترۆنیه‌كان، به‌مه‌ش کار دەکەن بۆ به‌ده‌ستهێنانی ده‌سكه‌وت و شانازی پێوە بکەن، به‌مه‌ش ده‌ستكه‌وتی زیاتر بەدەستدەهێنن به‌به‌راوورد به‌ئه‌وانی تر چونکە دەیبینن ئەمە بۆ سەلماندنی خۆیان و ڕازیکردنی خۆیانە، بەبێ په‌یوه‌ست بوون به‌ کارە زۆر به‌رزه‌كان كه‌ پاداشت و سوودی دارایی زۆری تێدایه‌ بۆیان (الخزاعله‌، 2014، لا308).

**توێژینه‌وه‌كانی پێشوو:**

**یه‌كه‌م/ توێژینه‌وه‌كانی تایبه‌ت به‌ ته‌ندروستی ده‌روونی:**

**1- توێژینه‌وه‌ی (الوشلی، 2003):**

**پێوانی تەندروستی دەروونی خوێندکارانی زانکۆی سنە و پەیوەندی بە فشارە دەروونییەکان و**

**شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵیان، و بەرگەگرتنی کەسی**

ئامانجی توێژینه‌وه‌كه‌ بریتی بوو له‌ زانینی ئاستی تەندروستی دەروونی خوێندکارانی زانکۆی سنە و پەیوەندی بە فشارە دەروونییەکان و شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵیان، و بەرگەگرتنی کەسی، نموونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌ پێكهاتبوو له‌ (409) خوێندكار ی كوڕ و كچ له‌ كۆلێژه‌كانی (شه‌ریعه‌ و یاسا، ئاداب، زانست، په‌روه‌رده‌، بازرگانی و ئابووری، پزیشك و زانستی ته‌ندروستی، ئه‌ندازیاری، كشتوكاڵ، ڕاگه‌یاندن، هونه‌ر)، توێژه‌ر له‌كۆتایی توێژینه‌وه‌كه‌ی گه‌یشت به‌م ده‌رئه‌نجامانه‌:-

1- ڕێژه‌یه‌كی زۆر له‌ خوێندكارانی ناوچه‌كه‌ ئاستێكی به‌رزیان له‌ ئاسایشی ده‌روونی هه‌یه‌.

2- جیاوازی هه‌یه‌ له‌ نێوان ڕه‌گه‌زی كوڕ و كچ له‌ هه‌موو لایه‌نه‌كانی هه‌ستكردن به‌ ته‌ندروستی ده‌روونی، جیاوازیه‌كه‌ش له‌ به‌رژه‌وه‌ندی خوێندكارانی كوڕ بوو.

3- جیاوازی نیه‌‌ له‌ نێوان خوێندكارانی زانستی و وێژه‌یی له‌ گشت لایه‌نه‌كانی هه‌ستكردن به‌ ته‌ندروستی ده‌روونی.

**2- توێژینه‌وه‌ی(قمر، 2016):**

**تەندروستی دەروونی و زیرەکی سۆزداری و پەیوەندییان بە هەندێک گۆڕاوەوە**

ئەم توێژینەوەیە ئامانجی دیاریکردنی تەندروستی دەروونی و زیرەکی سۆزداری و پەیوەندییان بە هەندێک گۆڕاوی (ڕه‌گه‌ز، پسپۆڕی، ئاستی خوێندن) لای خوێندكارانی زانكۆ، ڕێبازی به‌كارهاتوو له‌توێژینه‌وه‌كه‌ ڕێبازی وه‌سفی یه‌، نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (100) خوێندكاری نێر و مێ کە بە شێوەیەکی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردران بەپێی گۆڕاوە توێژینەوەکە، توێژینه‌وه‌كه‌ گه‌یشت به‌م ئه‌نجامانه‌:

1- ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی وزیره‌كی سۆزداری له‌ئاستێكی به‌رز دایه‌.

2- جیاوازی ئاماری نیه‌ له‌ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی به‌پێی گۆڕاوه‌كانی (ڕه‌گه‌ز، پسپۆڕی).

3- جیاوازی ئاماری نیه‌ له‌ئاستی زیره‌كی سۆزداری به‌پێی گۆڕاوه‌كانی (ڕه‌گه‌ز، پسپۆڕی، ئاستی خوێندن).

**3- توێژینه‌وه‌ی ( الركيبي، 2019):**

**پلەی بەردەستبوونی ڕەهەندەکانی تەندروستی دەروونی لای مامۆستایانی قۆناغی سه‌رتایی له‌ كوه‌یت**

ئامانج له‌ توێژینه‌وه‌كه‌ زانینی ئاستی پلەی بەردەستبوونی ڕەهەندەکانی تەندروستی دەروونی لای مامۆستایانی قۆناغی سه‌رتایی له‌ كوه‌یت له‌ ڕوانگه‌ی ئه‌وانه‌وه‌، وه‌ زانینی كاریگه‌ری گۆڕاوه‌كانی ( ڕه‌گه‌ز، بڕوانامه‌ی ئه‌كادیمی، ساڵی ئه‌زموون)، توێژه‌ر مه‌نهه‌جی وه‌سفی به‌كارهێناوه‌، نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌ پێكهاتبوون له‌ (330) مامۆستای له‌ هه‌ردوو ڕه‌گه‌ز كه‌ به‌ شێوه‌ی هه‌ڕه‌مه‌كی چینی هه‌ڵبژێردرابوون، پێوه‌ری ته‌ندروستی ده‌رونیان له‌سه‌ر تاقی كراوه‌ كه‌ پێكهاتبوو له‌ (33)بڕگه‌، ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌كه‌ بریتی بوو له‌:

1- پلەی بەردەستبوونی ڕەهەندەکانی تەندروستی دەروونی لای مامۆستایانی قۆناغی سه‌رتایی له‌ كوه‌یت له‌ ڕوانگه‌ی ئه‌وانه‌وه‌ له‌ ئاستێكی مامناوه‌ند بوو.

2- بوونی جیاوازی ئاماری له‌ پلەی بەردەستبوونی ڕەهەندەکانی تەندروستی دەروونی لای مامۆستایانی قۆناغی سه‌رتایی له‌ كوه‌یت له‌ ڕوانگه‌ی ئه‌وانه‌وه‌ له‌ ئاستێكی مامناوه‌ند بوو په‌یوه‌ست به‌ گۆڕاوی بڕوانامه‌ی ئه‌كادیمی، وه‌ له‌به‌رژه‌وه‌ندی خوێندنی باڵابوو.

3- نه‌ بوونی جیاوازی ئاماری له‌ پلەی بەردەستبوونی ڕەهەندەکانی تەندروستی دەروونی لای مامۆستایانی قۆناغی سه‌رتایی له‌ كوه‌یت له‌ ڕوانگه‌ی ئه‌وانه‌وه‌ له‌ ئاستێكی مامناوه‌ند بوو په‌یوه‌ست به‌ گۆڕاوه‌كانی ( ڕه‌گه‌ز و ساڵی ئه‌زموون).

**دووه‌م/ توێژینه‌وه‌كانی تایبه‌ت به‌ ڕازی بوون له‌ كار:**

**1- توێژینه‌وه‌ی (الخزاعلة، 2014):**

**ڕادەی ڕازی بوونی کار لای كارمەندانی زانکۆی ملك فەیسەڵ**

ئەم توێژینەوەیە ئامانجی دیاریکردنی ڕادەی ڕازی بوونی كاره‌ لای کارمەندانی زانکۆی ملك فەیسەڵ، ڕادەی ڕازی بوونی کارمەندانی زانکۆی ملك فەیسەڵ، ڕێبازی به‌كارهاتوو له‌توێژینه‌وه‌كه‌ ڕێبازی وه‌سفی یه‌، نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (١٧٩) کارمەندی نێر و مێ کە بە شێوەیەکی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردران بەپێی گۆڕاوە توێژینەوەکە، توێژینه‌وه‌كه‌ گه‌یشت به‌م ئه‌نجامانه‌:

1- جیاوازیی ئاماری هه‌یه‌ لە بواری ڕەزامەندی لە کار بەپێی گۆڕاوەی ڕەگەزی ، ڕازی بوون لە ژینگەی کار، ڕازی بوون لە هاوکاران لە شوێنی کار، و ڕەزامەندی لە سەقامگیری کار.

2- جیاوازییەکی ئاماری بەرچاوهه‌یه‌ لە بواری ڕازی بوون لە سیستەمه‌ خزمەتگوزاری لە بەرژەوەندی مێینەکاندا.

3- هیچ جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە بواری ڕازی بوون لە مووچە، ڕازی بوون لە شێوازی بەڕێوەبردن و چاودێریکردن، و ڕازی بوون لە گەشەکردن و پێشکەوتنی پیشەیی.

**2- توێژینه‌وه‌ی(الحوتی، 2018):**

**ڕازی بوونی کار په‌یوه‌ندی به‌ کاریگەری ئەدای کارکردن لە بەڕێوەبردندا**

**لای بەڕێوەبەرانی قوتابخانە حکومییەکان لە شاری بنغازی**

ئامانجی توێژینەوەکە دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان ڕازی بوونی کار و کاریگەری ئەدای کارکردن لە بەڕێوەبردندا لای بەڕێوەبەرانی قوتابخانە حکومییەکان لە شاری بنغازی. کۆمەڵگەی توێژینەوەکە پێكهاتبوو لە هەموو بەڕێوەبەران قوتابخانە حکومییەکان لە شاری بنغازی بۆ ساڵی خوێندنی(2015-2016)، نمونەیی توێژینه‌وه‌كه‌ پێكهاتبوو له‌ (79) به‌ڕێوه‌به‌ری پیاو وئافره‌ت و(329) مامۆستای پیاو وئافره‌ت، توێژه‌ر ڕێبازی وه‌سفی به‌كارهێناوه‌ له‌ توێژینه‌وه‌كه‌ی، بۆ ده‌رهێنانی ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌كه‌ی توێژه‌ر هه‌ستاوه‌ به‌ به‌كارهێنانی به‌رنامه‌ی (SPSS)، له‌كۆتایی توێژینه‌وه‌كه‌ توێژه‌ر گه‌یشت به‌م ئه‌نجامانه‌:

1- پلەی کاریگەری ئەدای بەڕێوەبەرانی قوتابخانە حکومییەکانی شاری بنغازی زۆر به‌رزبوو بە ڕێژەی لەسەدا(82%).‌

2- ئاستی ڕازی بوونی كارلای بەرێوەبەری قوتابخانە حکومییەکان لەشاری بنغازی له‌ ئاستێكی مامناوەند بوو به‌ڕێژه‌ی (70%).

3- پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان ڕازیبوونی كارو ئەدای کارکردن لای بەڕێوەبەرانی قوتابخانە حکومییەکان لە بنغازی، به‌های پیرسۆن(86%) ئه‌مه‌ش واتا ڕێژه‌ی په‌یوه‌ندیه‌كه‌ زۆر بەرزه‌.

**3- توێژینه‌وه‌ی (عیسی، 2019):**

**ڕازی بوون له‌كار په‌یوه‌ندی به‌ كوالێتی ژیان لای مامۆستایانی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و وه‌رزشی**

ئامانج له‌م توێژینه‌وه‌یه‌ زانینی ئاستی ڕازی بوون له‌كار په‌یوه‌ندی به‌ كوالێتی ژیان لای مامۆستایانی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و وه‌رزشی، ڕێبازی به‌كارهاتوو له‌توێژینه‌وه‌كه‌ ڕێبازی وه‌سفی یه‌، نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (124) مامۆستایانی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و وه‌رزشی کە بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵبژێردران بەپێی گۆڕاوی توێژینەوەکە، بۆگه‌یشتن به‌ ئامانجه‌كانی توێژینه‌وه‌كه‌‌ توێژه‌ر هه‌ستاوه‌ به‌ به‌كارهێنانی پێوه‌ری (ڕێكخراوی ته‌ندروستی جیهانی، 1997) به‌كارهێناوه‌ بۆ پێوانی ئاستی كوالێتی ژیان و پێوه‌ری (سالم فهد، 2017) بۆ پێوانی ئاستی ڕازی بوون له‌كار، توێژینه‌وه‌كه‌ گه‌یشت به‌م ئه‌نجامانه‌:

1- ئاستی ڕازی بوونی كار لای مامۆستایانی په‌روه‌رده‌یی جه‌سته‌یی و وه‌رزشی به‌ررزه‌.

2- ئاستی كوالێتی ژیان لای مامۆستایانی په‌روه‌رده‌یی جه‌سته‌یی و وه‌رزشی به‌ررزه‌.

3- پەیوەندی هەیە له‌ نێوان ڕازی بوونی کار و کوالێتی ژیان لای مامۆستایانی پەروەردەی جه‌سته‌یی و وەرزشی.

**به‌شى سێ يه‌م**

**هه‌نگاوه‌ ڕێكارییه‌كانی توێژینەوە**

**١- میتۆدى توێژینەوە**

**٢-كۆمەڵگەى توێژینەوەكە**

**٣- نموونه‌ی توێژینەوەكە**

**٤- ئامرازى توێژینەوەكە**

**٥-ڕاستگۆیی پێوەر**

**٦- جێگیرى پێوەرەكە**

**٧- جێبەجێكردنى پێوەرەكە**

**٨- ڕاستكردنەوەی پێوەرەكە**

**٩- هۆكارە ئامارییەكان**

**ڕێككارى توێژینەوە**

ئەمەش سەرجەم ئەو پڕۆسە و هەنگاوانە لەخۆ دەگرێت كە توێژەر پێی هەستاوه‌ بەمەبەستى ئەنجامدانى توێژینەوەكە، بريتين له‌مانە:

**1- میتۆدى توێژینەوە:**

ميتۆدى توێژينه‌وه‌ى وه‌سفى ديارترين ميتۆدى زانسته مرۆيى و كۆمه‌ڵايه‌تيه‌كانه‌، به‌ تايبه‌ت له‌ بوارى په‌روه‌رده ‌و سايكۆلۆجيا وه‌ به‌رفراوانترين ميتۆده‌ كه‌ ته‌واوى ئه‌و توێژينه‌وانه‌ له‌ خۆده‌گرێت كه‌ جه‌خت له‌سه‌ر ديارده ‌و ڕووداوه‌كانى ئێستا ده‌كه‌نه‌وه‌ و په‌يوه‌ندى نێوان ديارده‌ و ڕوو داوه‌كان ده‌رده‌خات و شيكار و به‌راووردى داتا و ئاماره‌كانى به‌رده‌ست ده‌كات و ئه‌نجامه‌كان ده‌خاته‌ڕوو هه ڵسه‌نگاندنيان بۆده‌كات ( بۆكانى ، 2020، لا73) له‌مه‌وه‌ به‌ پشت به‌ ستن به‌م پێناسه‌يه‌ توێژه‌ران هه ستاون به‌ به‌كارهێنانى ميتۆدى (وه‌سفى) بۆئه‌وه‌ى بگات به‌ ئامانجه‌كانى ئه‌م توێژينه‌وه‌يه‌.

**2-كۆمەڵگەى توێژینەوەكە:**

كۆمەڵگەى ئەم توێژینەوەیەش سه‌رجه‌م فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین له‌ خۆ ده‌گرێت. له‌ سه‌رجه‌م كۆلێژه‌كانی سه‌نته‌ری شاری هه‌ولێر بۆ ساڵی خوێندنی (2022-2023)، هه‌روه‌ك له‌ خشته‌ی (1) خراوه‌ته‌ڕوو.

**خشته‌ی (1)**

**خستنه‌ڕووی كۆمه‌ڵگای توێژینه‌وه‌**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ژ** | **كۆلێژ (فه‌رمانگه‌)** | **نێر** | **مێ** | **كۆ** |
| **1-** | **فه‌رمانبه‌رانی سه‌ربه‌ زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین** | 1627 | 1484 | 3111 |
| **2-** | **په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و زانسته‌ وه‌رزشیه‌كان** | 40 | 28 | 68 |
| **3-** | **هونه‌ره‌ جوانه‌كان** | 65 | 23 | 88 |
| **4-** | **ئاداب** | 135 | 133 | 268 |
| **5-** | **ئه‌ندازیاری** | 165 | 181 | 346 |
| **6-** | **یاسا** | 56 | 57 | 113 |
| **7-** | **زانسته‌ سیاسی یه‌كان** | 21 | 20 | 41 |
| **8-** | **زانسته‌ ئسلامی یه‌كان** | 83 | 54 | 137 |
| **9-** | **زانست** | 108 | 131 | 239 |
| **10-** | **په‌روه‌رده‌ی مه‌خمور** | 25 | 15 | 40 |
| **11-** | **په‌روه‌رده‌ی شه‌قڵاوه‌** | 33 | 21 | 54 |
| **12-** | **په‌روه‌رده‌ی بنه‌ڕه‌ت** | 78 | 92 | 170 |
| **13-** | **په‌روه‌رده‌** | 89 | 111 | 200 |
| **14-** | **به‌ڕێوه‌بردن و ئابووری** | 75 | 104 | 179 |
| **15-** | **زمان** | 55 | 73 | 128 |
| **كۆی گشتی** | | 1112 | 1086 | 2198 |

**3- نموونه‌ی توێژینەوەكە:**

به‌ مه‌به‌ستی به‌ده‌ستهێنانی ئامانجه‌كانی توێژینه‌وه‌كه‌ش توێژه‌ر (100) فه‌رمانبه‌ری وه‌رگرت وه‌ك نموونه‌ی توێژینه‌وه‌ كه‌ به‌ڕێگه‌ی هه‌ڕه‌مه‌كی له‌ كۆلێژه‌كانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین هه‌ڵیبژێردراون بۆ ساڵى خوێندنى (2022-2023)، وه‌ توێژه‌ر ئاسانكاری كرد (پاشكۆی/1) بۆ مه‌به‌ستی دابه‌ش كردنی پێوه‌ره‌كان به‌سه‌ر نموونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌، خشته‌ی (2) نموونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌ ڕوون ده‌كا‌ته‌وه‌:

خشته‌ى ژماره‌(2)

ژماره‌ى فه‌رمانبه‌رانی نمونه‌ى توێژينه‌وه‌كه‌ ڕوون ده‌كاته‌وه‌

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ژ** | **كۆلێژ (فه‌رمانگه‌)** | **نێر** | **مێ** | **كۆ** |
| **1-** | **فه‌رمانبه‌رانی سه‌رۆكایه‌تی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین** | 15 | 10 | 25 |
| **2--** | **كۆلێژی په‌روه‌رده‌** | 20 | 10 | 30 |
| **3-** | **كۆلێژی ئاداب** | 10 | 7 | 17 |
| **4-** | **كۆلێژی به‌ڕێوه‌بردن و ئابووری** | 8 | 6 | 14 |
| **5-** | **كۆلێژی زانست** | 7 | 7 | 14 |
| **كۆی گشتی** | | 60 | 40 | 100 |

**4- ئامرازى توێژینەوەكە:**

بەمەستى دەستكەوتنى پێوەرێكى گونجاو بۆ زانينی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی وپه‌یوه‌ندی به‌ ڕازیبوونی كار له‌لای نموونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌ پاش گه‌ڕانی توێژه‌ر هه‌ندێك له‌وتوێژینه‌وه‌و ئه‌ده‌بیاتانه‌ی بەسەركردەوە كە لەو بوارەدا ئەنجامدرابوون ونوسرابوون، به‌ گه‌ڕانه‌وه‌ بۆ ئه‌و سه‌رچاوانه‌ توێژه‌ر پێوه‌ری ( قادر،2013) بۆ پێوانی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆیی سه‌ڵاحه‌دین به‌كارهێناوه‌، پێوه‌ری (شلول، 1999) بۆ پێوانی ڕازیبوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆیی سه‌ڵاحه‌دین به‌كارهێناوه‌ كه‌ هه‌ردوو پێوه‌ره‌كه‌شی به‌شێوه‌ی ئاماده‌كراو ده‌ستكه‌وتوه‌، پێوه‌رى (ته‌ندروستی ده‌روونی ) له‌ (36) بڕگه‌ پێكهاتبوو، وه‌ پێوه‌ری ( ڕازیبوونی كار) له‌ ( 28) بڕگه‌ پێكهاتبوو.

**5-ڕاستگۆیی پێوەر:**

أ**/ ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی:**

بۆ ئەم مەبەستە، توێژەر لەڕێگەى دابەشكردنى پێوەرەكە بەشێوە سەرەتاییەكەى (پاشكۆى/2) بەسەر چەند پسپۆڕێكى بواری ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی و ده‌روونی و پێوان و هه‌ڵسه‌نگاندن كە ژمارەیان ( 6) پسپۆڕی بوو(پاشكۆی/3)، بۆ بڕیاردان لە گونجاوی و نەگونجاوى هەر بڕگەیەكیش یان تێبینی یان له‌سه‌ر بڕگه‌كان ئه‌گه‌ر هه‌بێت، سەرئەنجام به‌پێی ڕای شاره‌زاكان هه‌ریه‌ك له‌ پێوه‌ره‌كانی ( قادر، 2013) بۆ پێوانی ته‌ندروستی ده‌روونی و پێوه‌ری ( شلول، 1999) بۆ پێوانی ڕازیبوونی كار، دوای به‌دواداچوونی توێژه‌ر بۆ ڕاو بۆچوونی شاره‌زاكان له‌سه‌ر پێوه‌ره‌كه‌ بۆی دەركەوت كە (100%) بڕگەكانی پێوەره‌كان گونجاو شیاون، به‌مه‌ش هیچ بڕگه‌یه‌ك له‌ پێوه‌ره‌كان لانه‌بران وهه‌ردوو پێوه‌ره‌كه‌ وه‌ك و خۆیان مانه‌وه‌، هه‌روه‌ك له‌ خشته‌ی ژماره‌ (3) ڕوونكراوه‌ته‌وه.

**‌خشته‌ی ژماره‌ی (3)**

**ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی هه‌ردوو گۆڕاوی ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازیبوونی كار ڕوون ده‌كاته‌وه‌**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **گۆڕاو** | **بڕگه‌كان** | **ژماره‌ی ڕازیبووان** | **ڕێژه‌كه‌ی** | **ژماره‌ی ڕازی نه‌بووان** | **ڕێژه‌كه‌ی** |
| **ته‌ندروستی ده‌روونی** | 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15  16،17،18،19،20،21،22،23،24،25،26،27  28،29،30،31،32،33،34،35،36 | 6 | 100% | ........... | ........... |
| **ڕازیبوونی كار** | 1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15  16،17،18،19،20،21،22،23،24،25،26،27،28 | 6 | 100% | ............ | ............ |

**ب/ ڕاستگۆیی زمانه‌وانی:**

به‌مه‌به‌ستی زانینی ڕاده‌ی گونجاوی و نه‌گونجاوی بڕگه‌كانی پێوه‌ری (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازیبوونی كار) توێژه‌ر هه‌ستاوه‌ به‌ وه‌رگێڕانی پێوه‌ری (ڕازیبوونی كار) له‌ زمانی عه‌ره‌بی یه‌وه‌ بۆسه‌ر زمانی كوردی، به‌ڵام پێوه‌ری ته‌ندروستی ده‌روونی وه‌رنه‌گێڕاوه‌ته‌ سه‌ر زمانی كوردی چونكه‌ خۆی له‌ بنه‌ڕه‌تدا به‌كوردی وه‌رگیراوه‌، دواتر توێژه‌ر هه‌ستاوه‌ به‌ نیشانی پێوه‌ره‌كان به‌ هه‌ردوو زمانی عه‌ره‌بی و كوردی به‌ مامۆستایه‌كی شاره‌زا له‌ به‌شی كوردی پاشان توێژه‌ر هه‌ستاوه‌ به‌ چاكردنی تێبینیه‌كان و دواتر پێوه‌ره‌كه‌ی نیشانی مامۆستایه‌كی شاره‌زای داوه‌ له‌ به‌شی زمانی عه‌ره‌بی به‌مه‌به‌ستی به‌راووردكردنی هه‌ردوو شێوه‌ی پێوه‌ره‌كه‌ و دیاریكردنی گونجاوی و نه‌گونجاوی وه‌رگێڕانی پێوه‌ره‌كه‌ له‌ ڕووی زمانه‌وانیه‌وه‌، دوای چاكردنی تێبینیه‌كان بۆجاری سێ یه‌م توێژه‌ر هه‌ستاوه‌ به‌ نیشاندانی بڕگه‌كانی پێوه‌ری (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازیبوونی كار) به‌ هه‌ردوو زمانی كوردی و عه‌ره‌بی به‌ مامۆستایه‌كی شاره‌زا له‌ بواری ده‌روونناسی بۆ بڕیاردان له‌سه‌ر گونجاوی و نه‌گونجاوی بڕگه‌كانی پێوه‌ره‌كه‌ له‌ڕووی مانای چه‌مكه‌ ده‌روونیه‌كان به‌گوێره‌ی ئه‌و شاره‌زاییه‌ی كه‌له‌م بواره‌دا هه‌یانه‌، هه‌روه‌ك له‌ پاشكۆی ژماره‌ (4) و(5) خراوه‌ته‌ ڕوو.

**6- جێگیرى پێوەرەكە:**

بۆ دەرهێنانى جێگيری پێوەره‌كه‌ توێژه‌ر ڕێگەى هاوكۆلكەی (ئەلفا كرۆنباخ) به‌كارهێناوه‌، له‌ ئه‌نجامدا توێژه‌ر بۆی دەركەوت كە جێگیری پێوەری ته‌ندروستی ده‌روونی به‌ڕێگه‌ی ئه‌لفاكرونباخ (0.84) بوو، وه‌ ئەو جێگیری پێوەری ڕازیبوونی كار به‌ڕێگه‌ی ئه‌لفاكرونباخ (0.81) بوو، ئه‌م ڕێژانەش دەریدەخات كەپێوەرەكە جێگیرە, چونكە ڕێژەیەكی گونجاوه بەو پێیەی ئەگەر ڕێژەی جێگیری (٧٠٪) زیاتر بو بەڕێژەیەكی كونجاو دادەنرێت.

**7- شێوه‌ی كۆتایی پێوه‌ر و جێگره‌وه‌كانی:**

دوای ده‌رهێنانی ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی بۆ هه‌ریه‌ك له‌ پێوه‌ره‌كان توێژه‌ر گه‌یشت به‌ شێوه‌ی كۆتایی هه‌ریه‌ك له‌ پێوه‌ره‌كانی (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازیبوونی كار)، به‌جۆرێك شێوه‌ی كۆتایی پێوه‌ری (ته‌ندروستی ده‌روونی)، پێكهاتبوو له‌ (36) بڕگه‌ وه‌ڵامه‌كانیش به‌سه‌ر ( 5) جێگره‌وه‌ دابه‌شكرابوون كه‌ بریتی بوون له‌: (هه‌مووكات، زۆرجار، هه‌ندێكجار، زۆركه‌م، هه‌رگیز)، وه‌ شێوه‌ی كۆتایی پێوه‌ری ڕازیبوونی كار پێكهاتبوو له‌ (28) بڕگه‌ وه‌ڵامه‌كانیش به‌سه‌ر (5) جێگره‌وه‌ دابه‌شكرابوون كه‌ بریتی بوون له:‌ (هه‌میشه‌ له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، له‌ زۆربه‌ی حاڵه‌ته‌كان له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، هه‌ندێكجار له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، به‌ده‌گمه‌ن له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، له‌سه‌رم جێ به‌جێ نابێ).

**8- جێبەجێكردنى پێوەرەكە:**

پاش دەستنیشانكردنى پێوەرى گونجاو و ئەنجامدانى ڕاستگۆیی وجێگیری بۆی، توێژەر هەستا بەجێبەجێكردنى ‌شێوه‌ی كۆتایی پێوەرەكان هه‌روه‌ك له‌ پاشکۆی (6) خراوه‌ته‌ڕوو, لەسەر نموونەى توێژینەوەكە خشته‌ی(2)، كه‌ لە بەروارى 19/ 2/ 2023 تا 23/ 2/ 2023 ی خایاند.

**9- ڕاستكردنەوەی وه‌ڵامی پێوەرەكە:**

پاش جیاكردنەوەی بڕگەكان بۆ پۆزەتیڤ ونێگەتیڤ توێژەر نمرەكانی(5بۆ1)ی بۆ بڕەگە پۆزەتیڤ و وپێچەوانەكەشی بۆبڕگە نێگەتیڤەكان لە ڕاستكردنەوەی فۆڕمه‌كانی پێوه‌ری ( ته‌ندروستی ده‌روونی) بەكارهێنا وه‌ نمرەكانی( 5بۆ1)ی بۆ بڕەگە پۆزەتیڤ و وپێچەوانەكەشی بۆبڕگە نێگەتیڤەكان لە ڕاستكردنەوەی فۆڕمه‌كانی پێوه‌ری (ڕازیبوونی كار) بەكارهێنا بەو شێوەیەی خوارەوە:

**خشتەی (4)**

**دیاریکردنی بڕگە پؤزەتیڤ و نێگەتیڤەکان پێوه‌ری (ته‌ندروستی ده‌روونی)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **هه‌رگیز** | **زۆركه‌م** | **هه‌ندێكجار** | **زۆرجار** | **هه‌مووكات** | **بڕگه‌كان** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **بڕگەی پۆزەتیڤ** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **١** | **بڕگەی نێگەتیڤ** |

**خشتەی (5)**

**دیاریکردنی بڕگە پؤزەتیڤ و نێگەتیڤەکانی پێوه‌ری (ڕازیبوونی كار)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **له‌سه‌رم جێ به‌جێ نا‌بێت** | **به‌ده‌گمه‌ن له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت** | **هه‌ندێكجار له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت** | **له‌ زۆربه‌ی حاڵه‌ته‌كان له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت** | **هه‌میشه‌ له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت** | **بڕگه‌كان** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **بڕگەی پۆزەتیڤ** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **١** | **بڕگەی نێگەتیڤ** |

**10- ئامرازه ئامارییەكان:**

توێژەر بەمەبەستى شیكردنەوەى داتاكان بەرنامەى (spss) یان بەكارهێنا،گرنگترین هۆكارە ئامارییەكانیش كەبەكاریان هێنا ئەمانە بوون.

1- هاوكۆلكەی ئەلفاكرۆنباخ, بۆ دەرهێنانی جێگیری پێوەرەكانی ( ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازیبوونی كار).

2- تاقیكردنەوەى تائی(T.Test) بۆ یەك سامپڵ, بۆ زانینى ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازیبوونی كار لای نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌‌.

3- هاوكێشه‌ی په‌یوه‌ندی بیرسون (person)، بۆ زانینى په‌یوه‌ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازیبوونی كار لای نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌‌.

4- تاقیكردنەوەى تائی(T.Test) بۆ دوو سامپڵ، بۆ دۆزینه‌وه‌ی جیاوازی نێوان ڕه‌گه‌ز بۆ هه‌ردوو گۆڕاو لای نموونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌.

**به‌شى چواره‌م**

**خستنه‌ ڕوو شيكردنه‌وه‌ى ئه‌نجامه‌كان**

**ڕاسپارده‌**

**پێشنياره‌كان**

**سه‌رچاوه‌كان**

**پاشكۆكان**

**\* خستنه‌ڕووی ئه‌نجامه‌كان و تاوتوێكردنیان**

**ئامانجی یه‌كه‌م: زانینی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین:**

دوای به‌كارهێنانی ئامرازی ئاماری گونجاو ئه‌نجامه‌كان به‌م شێوه‌یه‌ بوو، نمره‌ی (ته‌ندروستی ده‌روونی) لای تاكه‌كانی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌ كه‌ پێكهاتبوون له‌ (100) فه‌رمانبه‌ر (نێر ومێ) ده‌ركه‌وت ناوه‌نده‌ ژمێری تاكه‌كانی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌(131,68)نمره‌بوو، به‌لادانی پێوه‌ری (28,207) نمره‌، له‌كاتی به‌راوورد كردنی به‌ ئه‌م ناوه‌نده‌ ژمێره‌ به‌ ناوه‌نده‌ ژمێری گریمانه‌ی كه‌ به‌هاكه‌ی (108)نمره‌ بوو وه‌ به‌ به‌كارهێنانی تاقیكردنه‌وه‌ی تاتي t.test بۆیه‌ك نموونه‌، ده‌ركه‌وت به‌های تائی ژمێردراو (8,395)نمره‌ بوو ئه‌مه‌ش گه‌وره‌تره‌ له‌ به‌های تائی خشته‌ی كه‌ (1,66) و به‌ ئاستی ئاماژه‌ی (0.05) و به‌نمره‌ی ئازادی (99) هه‌روه‌ك له‌ خشته‌ی(6) ڕوون كراوه‌ته‌وه‌.

‌ (6) خشته‌ی ژماره

ئه‌نجامی تاقیكردنه‌وه‌ی تائی بۆ یه‌ك نموونه‌ بۆ دیاری كردنی ئاستی ئاماژه‌ی جیاوازی له‌نێوان ناوه‌نده‌ ژمێر و ناوه‌ندی گریمانی بۆ ته‌ندروستی ده‌روونی

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ته‌ندروستی ده‌روونی** | **سامپڵ** | **ناوه‌نده‌ ژمێر** | **ناوه‌ندى گريمانى** | **لادانى پێوه‌رى** | **نمره‌ى ئازاد** | **به‌هاى تائى ئه‌ژماركراو** | **به‌هاى تائى خشته‌يى** | **ئاستی ئاماژه‌ی** |
| 100 | 131,68 | 108 | 28,207 | 99 | 8,395 | 1,66 | 0,05 |

به‌ پێی ئه‌م خشته‌یه‌ی سه‌ره‌وه‌ ده‌رده‌كه‌وێت فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین ئاستێكی به‌رزیان هه‌یه‌ له‌ ته‌ندروستی ده‌روونی، هه‌روه‌ك (العامری، 2017) ئه‌وه‌ی پشتڕاست كردۆته‌وه‌ كه‌ (ئەو تاکەی چێژ لە تەندروستی دەروونی وەردەگرێت، ئەو تاکەیە کە لەگەڵ خۆیدا دەگونجێت، خۆی دەناسێت و پێویستی و ئامانجەکانی دەزانێت)، توێژه‌ریش هۆكاری ئه‌م ئاسته‌ به‌رزه‌ی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆ بۆئه‌و شاره‌زاییانه‌ ده‌گه‌ڕێننه‌وه‌ كه‌ فه‌رمانبه‌ران له‌ كاره‌كه‌یان وه‌ری ده‌گرن و خودی خۆیانی پێ ڕێك ده‌خه‌ن و تواناكانیان زیاتر به‌ره‌و پێش ده‌به‌ن، ئه‌مه‌ش واده‌كات ته‌ندروستی ده‌روونی یان له‌ ئاستێكی باش دابێت، ئه‌م ئه‌نجامه‌ش ده‌گونجێ له‌گه‌ڵ ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌كانی (الوشلی، 2003)،(قمر، 2016) له‌ڕووی به‌رزی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌، به‌ڵام جیاوازه‌ له‌ ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌ی (الركیبی، 2019) له‌ڕووی ئاستی هه‌ستكردن به‌ته‌ندروستی ده‌روونی لای نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌.

**ئامانجی دووه‌م: زانینی ئاستی ڕازیبوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین:**

دوای به‌كارهێنانی ئامرازی ئاماری گونجاو ئه‌نجامه‌كان به‌م شێوه‌یه‌ بووكه‌ نمره‌ی (ڕازیبوونی كار) لای تاكه‌كانی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌ كه‌ پێكهاتبوون له‌ (100) فه‌رمانبه‌ر (نێر ومێ) ده‌ركه‌وت ناوه‌نده‌ ژمێری تاكه‌كانی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌كه‌ (101,81)نمره‌بوو، به‌لادانی پێوه‌ری (16,796) نمره‌، له‌كاتی به‌راوورد كردنی به‌ ئه‌م ناوه‌نده‌ ژمێره‌ به‌ ناوه‌نده‌ ژمێری گریمانه‌ی كه‌ به‌هاكه‌ی(84)نمره‌ بوو وه‌ به‌ به‌كارهێنانی تاقیكردنه‌وه‌ی تاتي t.test بۆیه‌ك نموونه‌، ده‌ركه‌وت به‌های تائی ژمێردراو (10,604)نمره‌ بوو ئه‌مه‌ش گه‌وره‌تره‌ له‌ به‌های تائی خشته‌ی كه‌ (1,66) و به‌ ئاستی ئاماژه‌ی(0,05) و به‌نمره‌ی ئازادی(99) هه‌روه‌ك له‌ خشته‌ی(7) ڕوون كراوه‌ته‌وه‌.

‌ (7) خشته‌ی ژماره

ئه‌نجامی تاقیكردنه‌وه‌ی تائی بۆ یه‌ك نموونه‌ بۆ دیاری كردنی ئاستی ئاماژه‌ی جیاوازی له‌نێوان ناوه‌نده‌ ژمێر و ناوه‌ندی گریمانی بۆ ڕازیبوونی كار

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ئاستى ڕازیبوونی كار** | **سامپڵ** | **ناوه‌نده‌ ژمێر** | **ناوه‌ندى گريمانى** | **لادانى پێوه‌رى** | **نمره‌ى ئازاد** | **به‌هاى تائى ئه‌ژماركراو** | **به‌هاى تائى خشته‌يى** | **ئاستی ئاماژه‌ی** |
| 100 | 101,81 | 84 | 16,796 | 99 | 10,604 | 1,66 | 0,05 |

به‌ پێی ئه‌م خشته‌یه‌ی سه‌ره‌وه‌ ده‌رده‌كه‌وێت فه‌رمانبه‌رانی زانكۆ ئاستێكی به‌رزیان هه‌یه‌ له‌ ڕازیبوونی كار، توێژه‌ر هۆكاری ئه‌م ئه‌نجامه‌ ده‌گه‌ڕێنێته‌وه‌ بۆ ئه‌وه‌ی كه‌ ئاستی درووستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌ر له‌ئاستێكی باشدایه‌ ئه‌مه‌ش وایكردووه‌ فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین ئاستێكی به‌رزیان هه‌بێت له‌‌ ڕازیبون له‌ كاره‌كانیان وه‌ هه‌روه‌ها به‌هۆی ئه‌وه‌ی له‌م ساڵانه‌ی دوای تاڕاده‌یه‌ك سیسته‌می پێدانی مووچه‌ به‌به‌راوورد به‌ساڵانی تر باشتره‌ ئه‌مه‌ش هۆكارێكی تره‌ بۆ ئه‌وه‌ی ئاستی ڕازیبوون له‌كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌رز بێت، ئه‌م ئه‌نجامه‌ش نزیكه‌ له‌ ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌ی (الخزاعلة، 2014) و پێچه‌وانه‌یه‌ له‌گه‌ڵ ئه‌نجامی هه‌ریه‌ك له‌ توێژینه‌وه‌كانی (الحوتی، 2018) و(عیسی، 2019).

**ئامانجی سێیه‌م: زانینی جیاوازی له‌ ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز (نێر، مێ).**

دواى شيكردنەوەى داتاكان لەلايەن توێژەرەوە بە بەكارهێنانى (independent sample T-test) دەركەوت ناوەندە ژمێرى ڕەگەزی نێر (129,67) بە لادانى پێوەرى (26,580)، هەروەها ناوەندە ژمێرى ڕەگەزی مێ (134,70) بە لادانى پێوەرى (30,583)، هەروەها بەهاى تايى هه‌ژماركراو نرخەكەى بريتى بوو لە (4,873)وە تائى خشتەيى (1,980) وه‌ به‌ڵگه‌داری ئاماری هه‌یه‌‌‌ له‌ سه‌ر ئاستی (0.05). چونكە بەهای تائی ئەژمێردراو گه‌وره‌تره‌ لە تائی خشتەیی، وەك لە خشتەى ژماره‌ (8) ڕوونكراوەتەوە.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ڕه‌گه‌ز** | **ژمارە** | **ناوەندە ژمێر** | **لادانى پێوەرى** | **به‌های تائی ئه‌ژماركراو** | **به‌های تائی خشته‌یی** | **ئاستى ئامادەیی** |
| **نێر** | 60 | 129,67 | 26,580 | 4,873 | 1,980 | 0،05 |
| **مێ** | 40 | 134,70 | 30,583 |

**خشته‌ی ژماره‌ (8)**

به‌ پێی ئه‌م خشته‌یه‌ی سه‌ره‌وه‌ ده‌رده‌كه‌وێت كه‌ جیاوازی هه‌یه‌ له‌ ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز (نێر، مێ) له‌به‌رژه‌وه‌ندی ڕه‌گه‌زی مێ، توێژەر هۆكاری ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە كه‌وا فه‌رمانبه‌رانی ڕه‌گه‌زی مێ به‌پێی جۆری ئەو تێڕوانینەیە کە پێی دەڕوانێتە ژیان و ڕادەی ئارەزووی بۆی جیاوازبێت له‌ ڕه‌گه‌زی نێر، تێڕوانینی گه‌شبینانه‌ش بۆ ژیان به‌یه‌كێك له‌ هۆكاره‌كانی هه‌ستكردن به‌ ته‌ندرووستی ده‌روونی داده‌نرێت، ڕه‌گه‌زی مێینه‌ش به‌سروشتی خۆی توانای ئارامگری زیاتره‌ ئه‌مه‌ش خۆی له‌خۆیدا ئاستی گونجانی ده‌روونی و كۆمه‌ڵاتی لای ڕه‌گه‌زی مێ زیاده‌كات، به‌مه‌ش كاتێك خۆی مامەڵەیەکی بەرهەمدارانە لەگەڵ واقیعدا ده‌كات، و سەختییەکان قبوڵ دەکات، ئه‌مانه‌ واده‌كات توانای به‌رگه‌گرتن به‌رامبه‌ر به‌ بارودۆخه‌ سه‌خته‌كان له‌لای ڕه‌گه‌زی مێینه‌ زیاتر بێت به‌ به‌راوورد به‌ ڕه‌گه‌زی نێر، ئه‌مانه‌ش ده‌بن به‌هۆكارێك بۆ ئه‌وه‌ی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای مێینه‌ زیاتر بێ وه‌ك له‌ نێرینه‌ ئه‌م ئه‌نجامه‌ش نزیكه‌ له‌ ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌ی (الوشلی، 2003) و پێچه‌وانه‌یه‌ له‌گه‌ڵ ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌كانی (القمر، 2016)، (الركیبی، 2019).

**ئامانجی چواره‌م: زانینی جیاوازی له‌ ئاستی ڕازیبوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز (نێر، مێ).**

دواى شيكردنەوەى داتاكان لەلايەن توێژەرەوە بە بەكارهێنانى (independent sample T-test) دەركەوت ناوەندە ژمێرى ڕەگەزی نێر (103,10) بە لادانى پێوەرى (17,742)، هەروەها ناوەندە ژمێرى ڕەگەزی مێ (99,88) بە لادانى پێوەرى (15,282)، هەروەها بەهاى تايى هه‌ژماركراو نرخەكەى بريتى بوو لە (6,670) وە تايى خشتەيى (1,980) وه‌ به‌ڵگه‌داری ئاماری هه‌یه‌‌‌ له‌ سه‌ر ئاستی (0.05). چونكە بەهای تائی ئەژمێردراو گه‌وره‌تره‌ لە تائی خشتەیی، وەك لە خشتەى ژماره‌ (9) ڕوونكراوەتەوە.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ڕه‌گه‌ز** | **ژمارە** | **ناوەندە ژمێر** | **لادانى پێوەرى** | **به‌های تائی ئه‌ژماركراو** | **به‌های تائی خشته‌یی** | **ئاستى ئامادەیی** |
| **نێر** | 60 | 103,10 | 17,742 | 6,670 | 1,980 | 0،05 |
| **مێ** | 40 | 99,88 | 15,282 |

**خشته‌ی ژماره‌ (9)**

به‌ پێی ئه‌م خشته‌یه‌ی سه‌ره‌وه‌ ده‌رده‌كه‌وێت كه‌ جیاوازی هه‌یه‌ له‌ ئاستی ڕازیبوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین به‌پێی گۆڕاوی ڕه‌گه‌ز (نێر، مێ) له‌به‌رژه‌وه‌ندی ڕه‌گه‌زی (نێر)، توێژەر هۆكاری ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە بۆئه‌وه‌ی كه‌وا فه‌رمانبه‌رانی ڕه‌گه‌زی نێر زۆرجار ته‌نها ئه‌ركی فه‌رمانگه‌یان له‌ئه‌ستۆیه‌ به پێچه‌وانه‌ی فه‌رمانبه‌رانی مێینه‌ كه‌ زۆرجار جگه‌ له‌ كاری فه‌رمانگه‌كه‌ كاری ماڵ و په‌روه‌رده‌كردنی منداڵیشیان له‌ ئه‌ستۆیه‌ ئه‌مه‌ زۆرجار واده‌كات كاته‌كانی كاركردن یان جۆری به‌رپرسیاریه‌تی و ئه‌و ئه‌رك و به‌رپرسیاره‌ته‌ی كه‌ له‌ ئه‌ركه‌كه‌ی پێی ده‌درێ له‌سه‌رووی توانای ئه‌وه‌ بێ ئه‌مه‌ش تووشی بێزاری و ناڕازیبوونی ده‌كات له‌كار به‌ پێچه‌وانه‌ی فه‌رمانبه‌رانی نێرینه‌ كه‌ به‌شێوه‌یه‌كی باشتر ده‌توانن خۆیان بگونجێنن له‌گه‌ڵ ئه‌رك و به‌رپرسیاره‌تیانه‌ی ده‌خرێته‌ ئه‌ستۆیان، ئه‌م ئه‌نجامه‌ش ده‌گونجێت له‌گه‌ڵ ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌كانی(الخزاعلة، 2014)، و پێچه‌وانه‌یه‌ له‌گه‌ڵ ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌كانی (الحوتی، 2018)، (عیسی، 2019).

**ئامانجی پێنجه‌م: زانینی په یوه ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی وڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین:**

دوای به‌كارهێنانی ئامرازی ئاماری گونجاو ئه‌نجامه‌كان به‌م شێوه‌یه‌ بوو، ناوه‌نده‌ ژمێری ته‌ندروستی ده‌روونی (131,78) نمره‌ بوو به‌لادانی پێوه‌ری (28,207) نمره، وه‌ ‌ناوه‌نده‌ ژمێری ڕازی بوونی كار ‌(101,81) نمره‌بوو، به‌لادانی پێوه‌ری (16,796) نمره‌، له‌ پێناو دۆزینه‌وه‌ی په‌یوه‌ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار توێژه‌ر هاوكۆلكه‌ی په‌یوه‌ندی( پیرسون) یان به‌كارهێناوه‌ له‌ ئه‌نجامدا ده‌ركه‌وت به‌های هاوكۆلكه‌ی په‌یوه‌ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار (0,87) ئه‌مه‌ش ئاستێكی ئاماژه‌ پێدراوی باشه‌ له‌ ئاستی ئاماژه‌ی (0،05) ئه‌مه‌ش مانای ئه‌وه‌یه‌ كه‌ وا په‌یوه‌ندی هه‌یه‌ له‌ نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار، وه‌ په‌یوه‌ندی نێوان دوو گۆڕاوه‌كه‌ په‌یوه‌ندیه‌كی ئاماژه‌ی ڕاسته‌وانه‌یه‌ هه‌روه‌ك له‌ خشته‌ی(10) ڕوون كراوه‌ته‌وه‌.

(10) خشته‌ی ژماره

په‌یوه‌ندی نێوان ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **گۆڕاو** | **قه‌باره‌ى نموونه‌** | **ناوه‌نده‌ ژمێر** | **لادانى پێوه‌رى** | **هاوكێشه‌ی په‌یوه‌ندی** | **ئاستى ئاماژه‌ی** |
| **ته‌ندروستی ده‌روونی** | 100 | 131,68 | 28,207 | 0,87 | 0,05  ئاماژه‌ داره‌ |
| **ڕازی بوونی كار** | 100 | 101,81 | 16,796 |

ئه‌م خشته‌یه‌ ئه‌وه‌ مان ڕوون ده‌كاته‌وه‌ كه‌ وا هه‌ركاتێك ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆ به‌رزبێته‌وه‌ ئه‌وا له‌ به‌رامبه‌ردا ئاستی ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌ران به‌رز ده‌بێته‌وه‌ واتا په‌یوه‌ندیه‌كه‌یان ڕاسته‌وانه‌ و موجه‌به‌ به‌زیادبوونی یه‌كێكیان ئه‌وی تریان زیاد ده‌كات.

\* **ڕاسپارده‌و پێشنیاره‌كان:**

**ڕاسپارده‌:**

**له‌به‌ر ڕۆشنايى ئه‌نجامه‌كانى ئه‌م توێژينه‌وه‌يه‌ ئه‌م ڕاسپاردانه‌ ده‌خه ينه‌ڕوو:**

**1**- دانانی به‌رنامه‌ی تایبه‌ت له‌ ڕێگای كه‌ناڵه‌ كانی سۆشیال میدیا تایبه‌ت به‌ پێشخستنی ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی له‌كار لای تاكه‌كانی كۆمه‌ڵگا، له‌ پێناو به‌ره‌و پێش بردنی توانای كاركردنی تاكه‌كانی و زیادكردنی توانای به‌رهه‌م و داهێنان.

2- پێدانی كتێب و وانه‌ی تایبه‌ت به‌ گه‌شه‌پێدانی مرۆیی بۆ فه‌رمانبه‌ران له‌به‌رئه‌وه‌ی فه‌رمانبه‌ران بناغه‌ی پێشكه‌وتنی هه‌ر كۆمه‌ڵگایه‌كن و دواڕۆژن و داهاتووی پێشكه‌وتنی كۆمه‌ڵگای كوردی له‌ ده‌ستی ئه‌وان دایه‌ به‌تایبه‌ت چینی فه‌رمانبه‌رانی زانكۆ.

3- وه‌زاره‌تی خوێندنی باڵا هه‌ستێ به‌ئه‌نجامدانی ۆركشۆپی تایبه‌ت به‌ چۆنیه‌تی به‌هێزكردنی په‌یوه‌ندی نێوان به‌ڕێوه‌به‌ر و فه‌رمانبه‌رانبه‌ران له‌ دام وده زگاكان بۆ ئه‌وه‌ی زیاتر هاوكار و یارمه‌تیده‌ری یه‌كتر بن له‌ڕووی ده‌روونی یه‌وه‌.

**پێشنيار:**

1- ئه‌نجامدانى توێژينه‌وه‌يه‌كی هاوشێوه‌ لای تاكه‌كانی تری كۆمه‌ڵگا به‌نموونه‌ (كاسبكارانی بازاڕ).

2- ئه‌نجامدانى توێژينه‌وه‌يه‌ك سه‌باره‌ت به‌ ته‌ندروستی ده‌روونی و په‌یوه‌ندی به‌ هه‌ندێكی گۆڕاوی تر له‌وانه‌( زیره‌كی ویژدانی، شێوازی مامه‌ڵه‌ی به‌ڕێوه‌به‌ر، خه‌مۆكی) لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

3- ئه‌نجامدانى توێژينه‌وه‌يه‌ك سه‌باره‌ت به‌ ڕازی بوونی كار و په‌یوه‌ندی هه‌ندێك گۆڕاوی تروه‌ك ( گونجانی ده‌روونی، بیركردنه‌وه‌ی نه‌رێنی و ئه‌رێنی، شێوازی مامه‌ڵه‌ی به‌ڕێوه‌به‌ر) لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین.

**سه‌رچاوه‌كان**

**سه‌رچاوه‌كان:**

1- الأمین، برياح محمد ویحی، موساوي(2016): ***تأثير الرضا الوظيفي على أداء الموارد البشرية, دراسة حالة المؤسسة العمومية الإستشفائية بمغنية****،* رسالة ماجستير، غيرمنشورة، جامعة أبي بكر بلقايد" تلمسان، كلية علوم الإقتصادية- الجزائير.

2-الأغبري، عبد الصمد(2002): ***الرضا الوظيفي لدى عينة من مديري مدارس التعلـيم العام بالمنطقة الشرقية****،* مجلة دراسات الخلـيج والجزيـرة العربيـة، العدد (169) مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

3- بۆكانی، سابیر (2020): ***میتۆدی توێژینه‌وه‌ی زانستی***، چاپی دووه‌م، چاپخانه‌ی چوارچرا- سلێمانی.

4- الحوتي، خالد على سعد (2018): ***الرضا الوظيفي وعلاقته بفاعلية أداء العمل في الإدارة الحكومية****،* رسالة ماجستير, غيرمنشورة، جامعة بنغازي، كلية الإقتصاد.

5- الخزاعلة، محمد(2014): ***مدى الرضا الوظيفي لدى موظفي جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية****،* رسالة منشورة، للمنارة، المجلد(20)، العدد(1).

6- خليل، جواد (2008): ***الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين***، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد(16)، العدد(1).

7- خوج، حنان (2010): **المبادئ العلمية للصحة النفسية (منظور تربوي خاص)**، مكتبة الرشد، الرياض.

8- الركيبي، محمد فهيد محمد(2019): ***درجت توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية في دولة الكويت،*** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، كلية العلوم التربوية، قسم المناهيج التدريس- الكويت.

9- الرواشدة، خلف(2000): ***اثر الولاء الوظيفي لمديري المدارس على علاقاتهم مع المعلمين من وجهة نظر المعلمين في محافظة جرش****،* رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

10- زين الدين، ضياف (2002): ***السلوك الإشرافي وعلاقته بالرضا الوظيفي في التنظيم الصناعي****،* رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتسوري، الجزائر.

11- سلمان، احمد محمد (2004): ***تأثير الضغوط الوظيفية على الانتماء التنظيمي بالتطبيق على مستشفيات جامعة عين شمس****،* رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية.

12- شلول، أنور حمزة المحمود(1999): ***الرضا الوظيفي لدى القيادات الإدارية في الجامعات الأردنية****،* أطروحة دكتورا، كلية الأداب- جامعة الخرطوم.

13- الشوامرة، محمد (2007*):* ***الرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المدارس الخاصة في مدارس نور الهدى التطبيقية في بلدة بيتونيا****،* رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية، جامعة القدس المفتوحة.

14- شوقي، طريف (1999): **السلوك القيادي، وفاعلية االدارة،** مكتبة غريب، مصر.

15- الصبحي، مها مرزوق(2000): ***الرضا الوظيفي والقلق العام لدى معلمات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة****.* رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

16**-** الطراونة، محمد سالم(2003): ***الرضا الوظيفي لدى الموظفين في قطاع الصناعات الغذائية في الأردن،*** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

17- الطروانة، سليمان محمد(2005): ***الأنماط القيادية لرؤساء الأقسام في الجامعات الأردنية الرسمية والأهلية وعلاقاتها بالرضا الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس***، رسالة دكتوراه غير منشورة ، إدارة تربوية ، جامعة بغداد.

18- الطيب، جيهاد عبدالله(2015):***الرضا الوظيفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى موظفي الصندوق القومي للمعاشات****،* رسالة ماجستير، غيرمنشورة، كلية الدراسات العليا ، جامعة الرباط الوطني.

19- العامري، علي محسن ياس(2017): **الصحة النفسية**، جامعة المستنصرية- العراق.

20- عبد مطر، شيماء و علي، نوري علي و لفته، حيدر حسن (2015): ***الرضا الوظيفي وعلاقته بدافع الانجاز لدى مدرسي ومدرسات كلية التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية****،* رسالة دكتورا، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية: العراق.

21- عبدالخالق، أحمد محمد(2001): **أصول الصحة النفسية**، ط2، كلية الأداب- جامعة الإسكندرية.

22- عبد الخالق، ناصيف(1995): ***الرضا الوظيفي وأثره على إنتاجية العمل المجلة العربية للإدارة***، المجلد (6)، العدد (1).

23- عوض الله، ميرفت توفيق ابراهيم (2012):  ***أثر التحفيز ودوره في تحقيق الرضا الوظيفي للعاملين، أنموذج البحـــث ( إدارة حسابات المشتركين في بلدية غزة)،*** رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية بالدنماركـية، كلية الدراسات العليا / قسم الإدارة والإقتصاد: فلسطين.

24- عيسى، صابر(2019): ***الرضا الوظيفي وعلاقته بجودة الحياة لدى أستاذة التربية البدنية والرياضية،*** ديراسة ميدانية، جامعة محمد خضير- بكسرة.

25- الفالح، نايف بن سليمان (2001): ***الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي في الاجهزة الامنية* ،** رسالة ماجستير، غير منشورة.

26- قادر، ریبوار محمد أمین (2013): ***الهویة الإجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعات بمحافظة السليمانية بكوردستان العراق*،** رسالة ماجستير, غيرمنشورة، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي، السودان.

27- قروقة ,عصمت إبراهيم(1999): ***أنماط السلوك الإداري لدى عمداء ورؤساء أقسام كليات الجامعة الأردنية وعلاقاتها برضا أعضاء هيئة التدريس عن العمل***، رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الأردنية عمان.

28- قمر, د.مجذوب أحمد محمد احمد.(2015): ***الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعالقتهما ببعض المتغريات دراسة على عينة مِّن طلبة كلية مزوي التقنية****،* مجلة العلوم النفسية والتربوية .).جامعة دنقلا –السودان ص(183,165,161).

29- قمر، مجذوب أحمد محمد أحمد(2016): ***الصحة النفسیة والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات(دراسة على عينة من طلبة كلية مروي التقنية)****،* رسالةمنشورة، مجلة العلوم النفسية والتربوية،جامعة دنقلا- السودان، المجلد(2)، العدد(1).

30- الكردي، عصمت درويش(1996): ***الرضا الوظيفي لدى العاملين في النشاط الرياضي في الجامعات الأردنية الرسمية والأهلية****،* مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (32)، ع (2).

31- الكسجي،أيمن محمد(2000): ***الرضا الوظيفي عن المعوقين بصرياً****،* رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

32- الكناني، أيمن حسن و الخناق، سناء عبد الكريم، (2002): **الرضا الوظيفي والعوامل المرتبطة بها، دراسة تطبيقية للتدريس في الكليات الأهلية،** كلية الإدارة والاقتصاد، العدد (38)، الجامعة المستنصرية.

33- محمد، زبيدة عباس محمد (2020): **مستوى التقمص العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات،** جامعة تكريت، ص (202,205).

34- مصطفى، يوسف حمه صالح(2019): ***كه‌سایه‌تی و سروشتی مرۆڤ***، بڵاوكراوه‌ی ئه‌كادیمیای كوردی، ژماره‌ (390)، چاپخانه‌ی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر.

35- مياسا، محمد(1997) : **الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجا**، ط1، دار الجيل، بيروت.

36- هزايمة، أحمد (1991): ***رضا المعلمين عن الممارسات الإشرافية في مديرية التربية والتعليم لمحافظة اربد***، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

37- الوشلي، أمة الرازق محمد أحمد(2003): ***الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية و أسالیب التعامل معها و قوة تحمل الشخصیة*،** رسالة دكتوراه غیرمنشورة، جامعة صنعاء، اليمن.

38- الوليدي، علي محمد (2003): ***الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة أبها***، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

39- ياسين، فاطمة علي, (2002): ***الرضا الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية في الأردن***، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية عمان .

40- Edward , M, (2009): ***Success and Causality in sport , The influences of perception*** , Journal of sport.

**پاشكۆكان**

**پاشكۆی (1)**

**په‌ڕی (ئاسانكاری)**

****

**پاشكۆی (2)**

**شێوه‌ی یه‌كه‌می ڕاپرسی (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار)**

**زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین/ هه‌ولێر   
 كۆلێژی په‌روه‌رده‌   
به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی وده‌روونی  
توێژینه‌وه‌ی ده‌رچوون/ به‌كالۆریۆس**

**2022- 2023**

**ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی بۆ پێوه‌ری ( ته‌ندروستی ده‌روونی)**

**مامۆستای به‌ ڕێز....................................................................................**

تویژه‌ر به‌ نیازی ئه‌نجامدانی توێژینه‌وه‌یه‌كه (ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی به‌ ڕازیبوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر) بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ توێژه‌ر پێوه‌ری (قادر، 2013) ی به‌كارهێناوه‌ بۆ پێوانی ته‌ندروستی ده‌روونی كه‌‌ پێناسه‌ی ده‌كات به‌ ( ده‌سته‌واژه‌یه‌كه‌ له‌ توانای تاك بۆ‌ باوه‌ڕبه‌خۆبوونی تاك به‌خۆی و به‌ كۆمه‌ڵگاكه‌ی و گونجانی له‌گه‌ڵ ئه‌و ژینگه‌یه‌ی تێیدا ده‌ژی، ئه‌مه‌ش كرداری هاوسه‌نگی ده‌روونی تاكه‌ كه‌ ده‌بێته‌ هۆی کارێکی هاوسەنگی دەروونی تاکە، کە دەبێتە هۆی بنیاتنانی کەسایەتییەکی هاوسەنگ و ده‌روون دروست و ڕەفتار ئاسایی، کە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و سەختی یه‌كانی ژیانی هه‌یه‌) داوا له‌ به‌رێزتان ده‌كه‌م به‌ پێی ئه‌و شاره‌زایی یه‌ی كه‌ هه‌تانه‌ له‌م بواره‌ ڕاده‌ی گونجان ونه‌گونجانی بڕگه‌كانی پێوه‌ره‌كه‌ دیاری بكه‌ن، به‌دانانی نیشانه‌ی (√) به‌رامبه‌ر هه‌ر بڕگه‌یه‌ك وه‌ نوسینی تێبینی و چاككردنه‌وه‌ی بڕگه‌ ئه‌گه‌ر هه‌بوو، بۆ زانیین جێگره‌وه‌كانی پێوه‌ره‌كه‌ پێك دێت له‌ ( هه‌مووكات، زۆرجار، هه‌ندێكجار، زۆركه‌م، هه‌رگیز).

**له گه ڵ ڕێزو سوپاسمان**

**سه‌رپه‌رشتیار: قوتابی تویژه‌ر:**

م.ی. شاهین خالد رشید گه‌شبین غازی مه‌حمود

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **تێبینی** | **گونجاو نیه‌** | **گونجاوه‌** | **بڕگه‌كان** | **ژ** |
|  |  |  | هه‌ست به‌ پشوویه‌كی ته‌واو ته‌ندروستیه‌كی ته‌واو ده‌كه‌م. | 1- |
|  |  |  | هه‌ست به‌ تێكشكانی له‌ش وهیلاكیه‌كی زۆر ده‌كه‌م. | 2- |
|  |  |  | به‌رده‌وام هه‌ست به‌سه‌ر ئێشه‌ ده‌كه‌م. | 3- |
|  |  |  | هه‌ست به‌ توندی و په‌ستان له‌سه‌رم ده‌كه‌م. | 4- |
|  |  |  | من توانای ته‌ركیزكردنم هه‌یه‌ له‌و كاره‌ی ده‌یكه‌م. | 5- |
|  |  |  | ئه‌ترسم توشی داڕووخان بم له‌ شوێنێكی گشتیدا. | 6- |
|  |  |  | جارناجارێك توشی حاڵه‌تی گه‌رما وسه‌رما ده‌بم. | 7- |
|  |  |  | زۆر عاره‌ق ده‌كه‌م. | 8- |
|  |  |  | كه‌ له‌خه‌و هه‌ڵده‌ستم باری ته‌ندروستیم ئاسایی نیه‌ و بێ توانام. | 9- |
|  |  |  | هه‌ست به‌ چالاكی هزرو ئاگادار بونه‌وه‌یه‌كی ته‌واو ده‌كه‌م. | 10- |
|  |  |  | هه‌ست به‌ هیلاكیه‌كی زۆر ده‌كه‌م كه‌ توانای خواردنم نیه‌. | 11- |
|  |  |  | چه‌ند كاتژمێرێكم له‌ ده‌ست ده‌چێت به‌هۆی خه‌مۆكی. | 12- |
|  |  |  | هه‌ست به‌ گرانی ده‌كه‌م كاتێك بمه‌وێ بخه‌وم. | 13- |
|  |  |  | كاتێك بۆ شتێك له‌ خه‌و هه‌ڵده‌ستم به‌ گرانی خه‌وم لێ ده‌كه‌وێته‌وه‌. | 14- |
|  |  |  | ده‌توانم خۆم په‌یوه‌ست و سه‌رقاڵ بكه‌م به‌ كارێكه‌وه‌. | 15- |
|  |  |  | ده‌توانم هه‌مان ئه‌و كارانه‌ بكه‌م كه‌ خه‌ڵكی ده‌یكه‌ن له‌هه‌مان بارودۆخی مندا. | 16- |
|  |  |  | هه‌ست به‌و په‌ڕی توانای له‌شم ده‌كه‌م. | 17- |
|  |  |  | به‌گشتی كاره‌كانم به‌ بابشی ئه‌نجام ده‌ده‌م. | 18- |
|  |  |  | له‌و شێوازه‌ ڕازیم كه‌ ئه‌ركه‌كانمی پێ ئه‌نجام ده‌ده‌م. | 19- |
|  |  |  | گرنیگیدانم به‌ ڕوكاری كه‌سیم له‌ ده‌ست ده‌ده‌م. | 20- |
|  |  |  | هه‌ست به‌ په‌یوه‌ندیه‌كی گه‌رم و خۆشه‌ویستیه‌كی زۆر ده‌كه‌م بۆ كه‌سه‌ نزیكه‌كانم. | 21- |
|  |  |  | به‌ ئاسانی ده‌گونجێم له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر. | 22- |
|  |  |  | كاتێكی زۆر خۆش به‌ قسه‌كردن ده‌به‌مه‌سه‌ر له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر. | 23- |
|  |  |  | ڕۆڵێكی به‌سود ده‌بینم له‌ هه‌ر كارێكدا. | 24- |
|  |  |  | ده‌توانم بڕیاربده‌م ده‌رباره‌ی ئه‌و شتانه‌ی ڕووبه‌ڕووم ده‌بنه‌وه.‌ | 25- |
|  |  |  | به‌ ته‌واوی له‌ توانام دا نیه‌ ده‌س بۆ هه‌ركارێك ببه‌م. | 26- |
|  |  |  | من مرۆڤێكی هه‌ڵچووم و زوو توڕه‌ ده‌بم. | 27- |
|  |  |  | وا هه‌ست ده‌كه‌م كه‌وا خه‌ڵكانی تر چاودێرم ده‌كه‌ن. | 28- |
|  |  |  | هه‌ست ده‌كه‌م به‌رده‌وام كه‌سێكی توندم. | 29- |
|  |  |  | ناتوانم زاڵبم به‌سه‌ر گیرو گرفته‌كاندا. | 30- |
|  |  |  | هه‌ست ده‌كه‌م كه‌ ژیان بریتیه‌ له‌ ململانێیه‌كی به‌رده‌وام. | 31- |
|  |  |  | چیژ له‌ چالاكیه‌ ئاساییه‌كانی ژیانی ڕۆژانه‌م وه‌رده‌گرم. | 32- |
|  |  |  | كاره‌كانم به‌جدی وه‌رده‌گرم. | 33- |
|  |  |  | توشی ترسێكی زۆر و دڵه‌ڕاوكێ ئه‌بم بێ بوونی هۆكارێكی دیاریكراو. | 34- |
|  |  |  | ده‌توانم ڕوو به‌ڕووی كێشه‌كانم ببمه‌وه‌. | 35- |
|  |  |  | خه‌ریكه‌ توشی بێ متمانه‌ی ده‌بم له‌ ده‌روونمدا. | 36- |

**زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین/ هه‌ولێر   
 كۆلێژی په‌روه‌رده‌   
به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی وده‌روونی  
توێژینه‌وه‌ی ده‌رچوون/ به‌كالۆریۆس**

**2022- 2023**

**ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی بۆ پێوه‌ری (ڕازیبوونی كار)**

**مامۆستای به‌ ڕێز....................................................................................**

تویژه‌ر به‌ نیازی ئه‌نجامدانی توێژینه‌وه‌یه‌كه‌ (ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی به ڕازیبوونی كار ‌لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر) بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ توێژه‌ر پێوه‌ری (شلول، 1999) ی به‌كارهێناوه‌ بۆ پێوانی ڕازیبوونی كار وه‌ پێناسه‌ی ڕازیبوونی كار ده‌كات به‌ (ئەمەش ئەو هەستە دەروونییەی ڕازیبوون و چێژ و ڕەزامەندییە کە فەرمانبەر لە کارەکەی و گروپی کارەوە وەریدەگرێت، له‌ئه‌نجامی ئەم سووده‌ ماددی و ئەخلاقی و سەقامگیری لە بەڕێوەبردنی ڕاستەوخۆ، و دەرفەتی گەشەکردن و ئه‌م پێشکەوتنه‌ پیشەیه‌یی ئه‌م كاره‌ بۆ فه‌رمانبه‌ره‌كه‌ی دابین دەکات)، داوا له‌ به‌رێزتان ده‌كه‌م به‌ پێی ئه‌و شاره‌زایی یه‌ی كه‌ هه‌تانه‌ له‌م بواره‌ ڕاده‌ی گونجان ونه‌گونجانی بڕگه‌كانی پێوه‌ره‌كه‌ دیاری بكه‌ن، به‌دانانی نیشانه‌ی (√) به‌رامبه‌ر هه‌ر بڕگه‌یه‌ك وه‌ نوسینی تێبینی و چاككردنه‌وه‌ی بڕگه‌ ئه‌گه‌ر هه‌بوو، بۆ زانیین جێگره‌وه‌كانی پێوه‌ره‌كه‌ پێك دێت له‌ (هه‌میشه‌ له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، له‌ زۆربه‌ی حاڵه‌ته‌كان له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، هه‌ندێكجار له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، به‌ده‌گمه‌ن له‌سه‌رم جێ به‌جێ ده‌بێت، له‌سه‌رم جێ به‌جێ نابێ).

**له گه ڵ ڕێزو سوپاسمان**

**سه‌رپه‌رشتیار قوتابی تویژه‌ر**م.ی. شاهین خالد رشید گه‌شبین غازی مه‌حمود

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **تعدیلات** | **غیر موافق** | **موافق** | **العبارة** | **ت** |
|  |  |  | مدى أهمية العمل الذي أقوم به وقيمته. | 1 |
|  |  |  | مدى وضوح مسئوليات الوظيفة. | 2 |
|  |  |  | مدى ملائمة الوظيفة لموْهلاتي وخبراتي وقدراتي. | 3 |
|  |  |  | مدى إشباع الوظيفة لحاجاتي وطموحاتي. | 4 |
|  |  |  | الفرض المتاحة للمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالعمل. | 5 |
|  |  |  | الفرض المتاحة للابتكار والإبداع في العمل. | 6 |
|  |  |  | التعاون السائد بين العاملين في انجاز العمل. | 7 |
|  |  |  | الاحترام والتقدير المتبادل بين العاملين. | 8 |
|  |  |  | الموضوعية وعدم التحيز في المعاملة بين العاملين. | 9 |
|  |  |  | درجة الإنسجام والتفاهم بين العاملين. | 10 |
|  |  |  | حرص العاملين على تبادل الزيارات في المناسبات والأعياد. | 11 |
|  |  |  | مدى مشاركة العاملين بعضهم بعضاً في حل مشكلاتهم الشخصية. | 12 |
|  |  |  | علاقاتي مع العاملين بشكل عام. | 13 |
|  |  |  | الراتب مقارناً برواتب الزملاء الأخرين. | 14 |
|  |  |  | كفاية الراتب للتغطية تكاليف المعيشة. | 15 |
|  |  |  | الرفاهية التي يوفرها الراتب. | 16 |
|  |  |  | المكافأة والرواتب الإضافية. | 17 |
|  |  |  | الإستقرار النفسي في العمل. | 18 |
|  |  |  | دور الوظيفة في تأمين مستقبلي. | 19 |
|  |  |  | مدى حرص الإداراة على الاحتفاظ بالموظفين الأفكاء. | 20 |
|  |  |  | مدى اهتمام الإدارة بسماع شكاوي العاملين وتظلماتهم ومحاولة إنصافهم. | 21 |
|  |  |  | قدرة الرئيس المباشرعلى التوجيه والمتابعة. | 22 |
|  |  |  | العدالة والمساواة في معاملة الموظفين. | 23 |
|  |  |  | مدى وضوع التعليمات الصادرة عن الإدارة. | 24 |
|  |  |  | مدى اهتمام الإدارة بالعاملين. | 25 |
|  |  |  | مدى اهتمام الرئيس المباشر بالآراء والمقترحات المتعلقة بالعمل. | 26 |
|  |  |  | مدى تفهم الإدارة للضروف الفردية للعاملين واحترام مشاعرهم. | 27 |
|  |  |  | مدى ارتباط الترقية بالكفاءة وإتقان العمل. | 28 |

**پاشكۆی (3)**

**ناوی شاره‌زایانی پسپۆر بۆ ڕاستگۆیی ڕواڵه‌تی**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **كۆلێژ** | **پسپۆڕی** | **ناوی سیانی** | **ناسناوی زانستی** |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | كه‌سایه‌تی و ته‌ندروستی ده‌روونی | مۆید إسماعیل جرجیس | پ |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | ده‌رونزانی كۆمه‌ڵایه‌تی | اراز عبدالقادر عبدالله | پ.ی.د |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | ده‌رونزانی كۆمه‌ڵایه‌تی | لمیا كمال عبدالله | م.د |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | ته‌ندروستی ده‌روونی | نشمیل محمد یوسف | م.ی |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | پێوان و هه‌ڵسه‌نگاندن | سروه‌ جعفر حسین | م.ی |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | پێوان و هه‌ڵسه‌نگاندن | دیمه‌ن علی قادر | م.ی |

**پاشكۆی (4)**

**ڕاپرسی ڕاستگۆیی وه‌رگێڕانی (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار)**

**زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین**

**كۆلێژی په‌روه‌رده‌**

**به‌شی / ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی و ده‌روونی**

**توێژینه‌وه‌ی ده‌رچوون 2022- 2023**

**ڕاستگۆیی وه‌رگێڕان**

**سڵاو ڕێز..............................**

**مامۆستای به‌ڕێز............................**

توێژه‌ر هه‌ڵده‌ستێ به‌ ئه‌نجامدانی توێژینه‌وه‌یه‌ك به‌ ناونیشانی ( ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی به‌ ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین – هه‌ولێر) بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ توێژه‌ر هه‌ستاوه‌ به‌ وه‌رگێڕانی بڕگه‌كانی پێوه‌ر بۆ گۆڕاوی ڕازی بوونی كار داوا له‌ به‌ڕێزتان ده‌كه‌ین به‌و شاره‌زاییه‌ی كه‌ هه‌تانه‌ له‌م بواره‌دا پێداچوونه‌وه‌یه‌ك بكه‌ی بۆ بڕگه‌كانی له‌ ڕووی ڕاست و دروستی وه‌رگێڕانی بڕگه‌كانی پێوه‌ره‌كه‌، له‌گه‌ڵ نوسینی هه‌ر تێبینی و سه‌رنجێك كه‌ به‌ڕێزتان به‌ باشی ده‌زانن.

**سوپاس بۆ ماندووبوونتان**

**سه‌رپه‌رشتیار توێژه‌ر**

م.ی. شاهین خالد رشید گه‌شبین غازی مه‌حمود

**پێوه‌ری ته‌ندروستی ده‌روونی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **بڕگه‌كان** | **الفقرات** | **ژ** |
| هه‌ست به‌ ته‌ندروستى ده‌كه‌م. | أشعر بالصحة | 1- |
| هه‌ست به‌ تێكشكانی له‌ش وهیلاكی ده‌كه‌م. | أشعر بتوعك و إرهاق | 2- |
| به‌رده‌وام هه‌ست به‌سه‌ر ئێشه‌ ده‌كه‌م. | أشعر بصداع مستمر | 3- |
| هه‌ست به‌ په‌ستان له‌سه‌رم ده‌كه‌م. | أشعربالشد والضغط في رأسي | 4- |
| من توانای ته‌ركیزكردنم هه‌یه‌ له‌و كاره‌ی ده‌یكه‌م. | أقدر على أن أركز فيما تقوم به من أعمال | 5- |
| ئه‌ترسم توشی داڕووخان بم له‌ شوێنێكی گشتیدا. | أخشى الإصابة بإنهيار في مكان عام | 6- |
| جارناجارێك توشی حاڵه‌تی گه‌رما وسه‌رما ده‌بم. | أصاب بنوبات الحرارة و البرودة | 7- |
| زۆر عاره‌ق ده‌كه‌م. | أتعرق بغزارة | 8- |
| كه‌ له‌خه‌و هه‌ڵده‌ستم باری ته‌ندروستیم ئاسایی نیه‌ و بێ توانام. | أنهض من نومي غير منتعش(غير مرتاح) | 9- |
| هه‌ست به‌ چالاكی هزرو ئاگادار بونه‌وه‌ ده‌كه‌م. | أشعر بنشاط ذهني ويقظة تامة. | 10- |
| تواناى خواردنم كه‌مه‌. | قلة قدرة تناول طعام. | 11- |
| چه‌ند كاتژمێرێك خه وتنم له‌ ده‌ست ده‌چێت به‌هۆی خه‌م. | أفقد الكثير من ساعات نومي بسبب الهم. | 12- |
| هه‌ست به‌ گرانی ده‌كه‌م كاتێك بمه‌وێ بخه‌وم. | أعاني صعوبة في البدء بالنوم. | 13- |
| كاتێك بۆ شتێك له‌ خه‌و هه‌ڵده‌ستم به‌ گرانی خه‌وم لێ ده‌كه‌وێته‌وه‌. | أجد صعوبة في العودة إلى النوم عند إستيقاظي لسبب ما. | 14- |
| ده‌توانم خۆم په‌یوه‌ست و سه‌رقاڵ بكه‌م به‌ كارێكه‌وه‌. | أتمكن من جعل نفسي مندمجا أو مشغلا بعمل ما. | 15- |
| ده‌توانم هه‌مان ئه‌و كارانه‌ بكه‌م كه‌ خه‌ڵكی ده‌یكه‌ن له‌هه‌مان بارودۆخی مندا. | أتمكن من فعل ما يفعل الناس الذين في نفس ظروفي. | 16- |
| هه‌ست به‌و په‌ڕی توانای له‌شم ده‌كه‌م. | أشعر بقوة تامة في جسمى | 17- |
| به‌گشتی كاره‌كانم به‌ باشی ئه‌نجام ده‌ده‌م. | أؤدي أعمالي على نحو جيد بشكل عام. | 18- |
| له‌و شێوازه‌ ڕازیم كه‌ ئه‌ركه‌كانمی پێ ئه‌نجام ده‌ده‌م. | أنا راضي عن الأسلوب الذي الذي أنجز به مهماتي. | 19- |
| گرنیگیدانم به‌ ڕوكاری كه‌سیم له‌ ده‌ست ده‌ده‌م. | أفقد الإهتمام بمظهري الشخصي. | 20- |
| هه‌ست به‌ په‌یوه‌ندیه‌كی گه‌رم و خۆشه‌ویستی ده‌كه‌م بۆ كه‌سه‌ نزیكه‌كانم. | أشعر بالعلاقة الحميمة والمودة نحو المقربين إلي. | 21- |
| به‌ ئاسانی ده‌گونجێم له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر. | أنسجم مع الآخرين بسهولة | 22- |
| كاتێكی خۆش به‌ قسه‌كردن ده‌به‌مه‌سه‌ر له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر. | أمضي وقتا طويلا ممتعا في التحدث مع الآخرين. | 23- |
| ڕۆڵێكی به‌سود ده‌بینم له‌ هه‌ر كارێكدا. | أؤدي دورا مفيدا في أي شيء. | 24- |
| ده‌توانم بڕیاربده‌م ده‌رباره‌ی ئه‌و شتانه‌ی ڕووبه‌ڕووم ده‌بنه‌وه.‌ | أقدر على إتخاذ القرارات بشأن الأمور التي يواجهني. | 25- |
| به‌ ته‌واوی له‌ توانام دا نیه‌ ده‌ست بۆ هه‌ركارێك ببه‌م. | أنا غير قادر تماما على البدء بأي عمل. | 26- |
| من مرۆڤێكی هه‌ڵچووم و خێرا توڕه‌ ده‌بم. | أنا منفعل وسريع الغضب. | 27- |
| وا هه‌ست ده‌كه‌م كه‌وا خه‌ڵكانی تر چاودێرم ده‌كه‌ن. | أشعر كأن الناس يراقبونني. | 28- |
| هه‌ست ده‌كه‌م به‌رده‌وام كه‌سێكی توندم. | أشعر بالشد العصبي. | 29- |
| ناتوانم زاڵبم به‌سه‌ر گیرو گرفته‌كاندا. | لا أستطيع التغلب على مصاعبي. | 30- |
| هه‌ست ده‌كه‌م كه‌ ژیان بریتیه‌ له‌ ململانێیه‌كی به‌رده‌وام. | أشعر أن الحياة عبارة عن صراع دائم. | 31- |
| چیژ له‌ چالاكیه‌ ئاساییه‌كانی ژیانی ڕۆژانه‌م وه‌رده‌گرم. | أستمتع بنشاطاتي الإعتيادية يوميا. | 32- |
| كاره‌كانم به‌جدی وه‌رده‌گرم. | أخذ الأمور بجدية. | 33- |
| توشی ترس و دڵه‌ڕاوكێ ئه‌بم بێ بوونی هۆكارێكی دیاریكراو. | آصاب بالخوف الشديد والرعب دون سبب وجيه. | 34- |
| ده‌توانم ڕوو به‌ڕووی كێشه‌كانم ببمه‌وه‌. | أقدر على مواجهة مشكلاتي. | 35- |
| خه‌ریكه‌ توشی بێ متمانه‌ی ده‌بم له‌ ده‌روونمدا. | أخذت أفقد الثقة في نفسي. | 36- |

**پێوه‌ری ڕازیبوونی كار**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **بڕگه‌كان** | **العبارة** | **ت** |
| ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەم تا چەندە گرنگ و بەنرخە. | مدى أهمية العمل الذي أقوم به وقيمته. | 1 |
| بەرپرسیارێتی کاره‌كه‌ تاچه‌ند ڕوونه‌ | مدى وضوح مسئوليات الوظيفة. | 2 |
| کارەکە تاچه‌ند گونجاوه‌ لەگەڵ بڕوانامە و ئەزموون و تواناکانم. | مدى ملائمة الوظيفة لموْهلاتي وخبراتي وقدراتي. | 3 |
| تاچه‌ند كاره‌كه‌ پێداویستی و دڵحوازه‌كانم پڕده‌كاته‌وه‌. | مدى إشباع الوظيفة لحاجاتي وطموحاتي. | 4 |
| دەرفەتی به‌شداریكردنم هه‌یه‌ لە بڕیاردانی پەیوەندیدار بە کارەوە. | الفرص المتاحة للمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالعمل. | 5 |
| دەرفەتت بۆ نوێكا‌ری و داهێنان لە کاردا هه‌یه‌ | الفرص المتاحة للابتكار والإبداع في العمل. | 6 |
| بوونی هاوکاری له‌ نێوان هاوكاران هه‌یه‌ لە ئه‌نجامدانی کارەکان. | التعاون السائد بين العاملين في انجاز العمل. | 7 |
| ڕێز و پێزانینی ئاڵوگۆڕ لە نێوان هاوكاران هه‌یه‌. | الاحترام والتقدير المتبادل بين العاملين. | 8 |
| بابەتی بوون و بێلایه‌نی لە مامەڵەکردن لە نێوان فەرمانبەران. | الموضوعية وعدم التحيز في المعاملة بين العاملين. | 9 |
| پله‌ی هاوئاهەنگی و لێکتێگەیشتن لە نێوان فەرمانبەران. | درجة الإنسجام والتفاهم بين العاملين. | 10 |
| پەرۆشی هاوكاران بۆ سەردانیكردنی یه‌كتر لە بۆنە تایبەتەکان و جەژنەکاندا. | حرص العاملين على تبادل الزيارات في المناسبات والأعياد. | 11 |
| تاچه‌ند هاوكاران به‌شداری ده‌كه‌ن له‌ چاره‌سه‌ركردنی كێشه‌ تایبه‌تیه‌كان. | مدى مشاركة العاملين بعضهم بعضاً في حل مشكلاتهم الشخصية. | 12 |
| په‌یوه‌ندیه‌كانم له‌گه‌ڵ هاوكاره‌كان به‌شێوه‌یه‌كی گشتی | علاقاتي مع العاملين بشكل عام. | 13 |
| موچه‌كه‌م به‌راوورد به‌ موچه‌ی هاوكاره‌كانی ترم | مقارنة الراتب برواتب زملاء الأخرين. | 14 |
| مووچەكه‌م تێچووی ژیانم دابین ده‌كات. | كفاية الراتب للتغطية تكاليف المعيشة. | 15 |
| ئەو خۆشگوزەرانییەی کە مووچە دابینی دەکات. | الرفاهية التي يوفرها الراتب. | 16 |
| پاداشت و مووچەی زیادە. | المكافأة والرواتب الإضافية. | 17 |
| سه‌قامگیری ده‌روونی له‌ كار. | الإستقرار النفسي في العمل. | 18 |
| ڕۆڵی موچه‌ له‌ دڵنیایی داهاتووم. | دور الوظيفة في تأمين مستقبلي. | 19 |
| تا چەند بەڕێوەبەر پارێزگاری له‌ مانەوەی کارمەندی به‌ توانا دەکات. | مدى حرص الإداراة على الاحتفاظ بالموظفين الأفكاء. | 20 |
| تاچه‌ند بەڕێوەبه‌ر گرنگیده‌دات به‌ گوێگرتن له‌ سکاڵا و ناڕەزایی کاركه‌ران و هەوڵده‌دات بۆ چاککردنیان. | مدى اهتمام الإدارة بسماع شكاوي العاملين وتظلماتهم ومحاولة إنصافهم. | 21 |
| توانای ڕاسته‌وخۆی بەڕێوەبەر له‌ ئاراستەکردن و بەدواداچوون. | قدرة الرئيس المباشرعلى التوجيه والمتابعة. | 22 |
| دادپەروەری و یەکسانی لە مامەڵەکردن لەگەڵ فەرمانبەران. | العدالة والمساواة في معاملة الموظفين. | 23 |
| تاچه‌ند ئەو ڕێنماییانەی کە لەلایەن ئیدارەوە دەرکراون ڕوونن. | مدى وضوح التعليمات الصادرة عن الإدارة. | 24 |
| تا چه‌ند به‌ڕێوه‌به‌ر گرنگی به‌ فه‌رمانبه‌رانی ده‌دات. | مدى اهتمام الإدارة بالعاملين. | 25 |
| تاچه‌ند به‌ڕێوه‌به‌ر گرنگی ده‌دات به‌ بۆچوون و پێشنیار ه‌كانی په‌یوه‌ست به‌كار. | مدى اهتمام الرئيس المباشر بالآراء والمقترحات المتعلقة بالعمل. | 26 |
| تاچه‌ند ئیداره‌ له‌بارودۆخی تایبه‌تی كاركه‌ران تێده‌گات و ڕێز له‌ هه‌سته‌كانیان ده‌گرێت. | مدى تفهم الإدارة للضروف الفردية للعاملين واحترام مشاعرهم. | 27 |
| تا چەند پلەبەرزکردنەوە پەیوەندی بە کارامه‌یی و شارەزایی لە کاردا هەیە. | مدى ارتباط الترقية بالكفاءة وإتقان العمل. | 28 |

**پاشكۆی (5)**

**ناوی شاره‌زایانی ڕاستگۆیی وه‌رگێڕان (زمانه‌وانی)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **كۆلێژ** | **پسپۆڕی** | **ناوی سیانی** | **لقب** |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | زمانی عه‌ره‌بی | ساره‌ فلاح محمد | م.ی |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | زمانی كوردی | تریفه‌ غفور مجید | م.ی |
| كۆلێژی په‌روه‌رده‌- زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین- هه‌ولێر | ڕێنمایی و ته‌ندروستی ده‌روونی | نه‌وزاد اسماعیل حسین | م.ی |

**پاشكۆی (6)**

**شێوه‌ی كۆتایی ڕاپرسی (ته‌ندروستی ده‌روونی و ڕازی بوونی كار)**

**زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین/ هه‌ولێر   
 كۆلێژی په‌روه‌رده‌   
به‌شی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌ی وده‌روونی  
توێژینه‌وه‌ی ده‌رچوون/ به‌كالۆریۆس**

**ساڵی خوێندنی/ (2022- 2023)**

**سڵاو ڕێز:**

**فه‌رمانبه‌ری به‌ڕێز .........................................**

**توێژه‌ر هه‌ڵده‌ستێت به‌ ئه‌نجامدانی توێژینه‌وه‌یه‌ك به‌ناونیشانی (ته‌ندروستی ده‌روونی په‌یوه‌ندی به‌ ڕازی بوونی كار لای فه‌رمانبه‌رانی زانكۆی سه‌ڵاحه‌دین)، بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ چه‌ند بڕگه‌یه‌ك ده‌خاته‌ به‌ر ده‌ستتان به‌مه‌به‌ستی به‌ده‌ستهێنانی ئامانجه‌كانی توێژینه‌وه‌، بۆیه‌ داوا له‌ به‌ڕێزتان ده‌كه‌م به‌ باشی و به‌شێوه‌یه‌كی وورد بڕگه‌كانی ئه‌م پێوه‌ره‌ بخوێننه‌وه‌ و نیشانه‌ی (√) دابنێ له‌ ژێر ئه‌و وه‌ڵامه‌ی به‌بۆچوونی ئێوه‌ ‌گونجاوه‌، بۆ زانیاریتان ئه‌م پێوه‌ره‌ وه‌ڵامی ڕاست و چه‌وتی تێدانیه‌، وه‌ڵامه‌كان ته‌نها بۆ مه‌به‌ستی زانستی به‌كاردێت، وه‌ پێویست به‌ ناو نوسین ناكات.**

**له گه ڵ ڕێزو سوپاسمان**

**سه‌رپه‌رشتیار قوتابی تویژه‌ر**م.ی. شاهین خالد رشید گه‌شبین غازی مه‌حمود

**ڕاپرسی (ته‌ندروستی ده‌روونی)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **هه‌رگیز** | **زۆر كه‌م** | **هه‌ندێكجار** | **زۆر جار** | **هه‌موو كات** | **بڕگه‌كان** | **ژ** |
|  |  |  |  |  | هه‌ست به‌ ته‌ندروستى ده‌كه‌م. | 1- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست به‌ تێكشكانی له‌ش وهیلاكی ده‌كه‌م. | 2- |
|  |  |  |  |  | به‌رده‌وام هه‌ست به‌سه‌ر ئێشه‌ ده‌كه‌م. | 3- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست به‌ په‌ستان له‌سه‌رم ده‌كه‌م. | 4- |
|  |  |  |  |  | من توانای ته‌ركیزكردنم هه‌یه‌ له‌و كاره‌ی ده‌یكه‌م. | 5- |
|  |  |  |  |  | ئه‌ترسم توشی داڕووخان بم له‌ شوێنێكی گشتیدا. | 6- |
|  |  |  |  |  | جارناجارێك توشی حاڵه‌تی گه‌رما وسه‌رما ده‌بم. | 7- |
|  |  |  |  |  | زۆر عاره‌ق ده‌كه‌م. | 8- |
|  |  |  |  |  | كه‌ له‌خه‌و هه‌ڵده‌ستم باری ته‌ندروستیم ئاسایی نیه‌ و بێ توانام. | 9- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست به‌ چالاكی هزرو ئاگادار بونه‌وه‌ ده‌كه‌م. | 10- |
|  |  |  |  |  | تواناى خواردنم كه‌مه‌. | 11- |
|  |  |  |  |  | چه‌ند كاتژمێرێك خه وتنم له‌ ده‌ست ده‌چێت به‌هۆی خه‌م. | 12- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست به‌ گرانی ده‌كه‌م كاتێك بمه‌وێ بخه‌وم. | 13- |
|  |  |  |  |  | كاتێك بۆ شتێك له‌ خه‌و هه‌ڵده‌ستم به‌ گرانی خه‌وم لێ ده‌كه‌وێته‌وه‌. | 14- |
|  |  |  |  |  | ده‌توانم خۆم په‌یوه‌ست و سه‌رقاڵ بكه‌م به‌ كارێكه‌وه‌. | 15- |
|  |  |  |  |  | ده‌توانم هه‌مان ئه‌و كارانه‌ بكه‌م كه‌ خه‌ڵكی ده‌یكه‌ن له‌هه‌مان بارودۆخی مندا. | 16- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست به‌و په‌ڕی توانای له‌شم ده‌كه‌م. | 17- |
|  |  |  |  |  | به‌گشتی كاره‌كانم به‌ باشی ئه‌نجام ده‌ده‌م. | 18- |
|  |  |  |  |  | له‌و شێوازه‌ ڕازیم كه‌ ئه‌ركه‌كانمی پێ ئه‌نجام ده‌ده‌م. | 19- |
|  |  |  |  |  | گرنیگیدانم به‌ ڕوكاری كه‌سیم له‌ ده‌ست ده‌ده‌م. | 20- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست به‌ په‌یوه‌ندیه‌كی گه‌رم و خۆشه‌ویستی ده‌كه‌م بۆ كه‌سه‌ نزیكه‌كانم. | 21- |
|  |  |  |  |  | به‌ ئاسانی ده‌گونجێم له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر. | 22- |
|  |  |  |  |  | كاتێكی خۆش به‌ قسه‌كردن ده‌به‌مه‌سه‌ر له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر. | 23- |
|  |  |  |  |  | ڕۆڵێكی به‌سود ده‌بینم له‌ هه‌ر كارێكدا. | 24- |
|  |  |  |  |  | ده‌توانم بڕیاربده‌م ده‌رباره‌ی ئه‌و شتانه‌ی ڕووبه‌ڕووم ده‌بنه‌وه.‌ | 25- |
|  |  |  |  |  | به‌ ته‌واوی له‌ توانام دا نیه‌ ده‌ست بۆ هه‌ركارێك ببه‌م. | 26- |
|  |  |  |  |  | من مرۆڤێكی هه‌ڵچووم و خێرا توڕه‌ ده‌بم. | 27- |
|  |  |  |  |  | وا هه‌ست ده‌كه‌م كه‌وا خه‌ڵكانی تر چاودێرم ده‌كه‌ن. | 28- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست ده‌كه‌م به‌رده‌وام كه‌سێكی توندم. | 29- |
|  |  |  |  |  | ناتوانم زاڵبم به‌سه‌ر گیرو گرفته‌كاندا. | 30- |
|  |  |  |  |  | هه‌ست ده‌كه‌م كه‌ ژیان بریتیه‌ له‌ ململانێیه‌كی به‌رده‌وام. | 31- |
|  |  |  |  |  | چیژ له‌ چالاكیه‌ ئاساییه‌كانی ژیانی ڕۆژانه‌م وه‌رده‌گرم. | 32- |
|  |  |  |  |  | كاره‌كانم به‌جدی وه‌رده‌گرم. | 33- |
|  |  |  |  |  | توشی ترس و دڵه‌ڕاوكێ ئه‌بم بێ بوونی هۆكارێكی دیاریكراو. | 34- |
|  |  |  |  |  | ده‌توانم ڕوو به‌ڕووی كێشه‌كانم ببمه‌وه‌. | 35- |
|  |  |  |  |  | خه‌ریكه‌ توشی بێ متمانه‌ی ده‌بم له‌ ده‌روونمدا. | 36- |

**ڕاپرسی (ڕازیبوونی كار)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **له‌سه‌رم**  **جێبه‌جێ نابێ** | **به‌ده‌گمه‌ن له‌سه‌رم**  **جێبه‌جێ ده‌بێت** | **هه‌ندێكجار له‌سه‌رم جێبه‌جێ ده‌بێت** | **له‌ زۆربه‌ی حاڵه‌ته‌كان له‌سه‌رم جێبه‌جێ ده‌بێت** | **هه‌میشه‌ له‌سه‌رم**  **جێبه‌جێ ده‌بێت** | **بڕگه‌كان** | **ت** |
|  |  |  |  |  | ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەم تا چەندە گرنگ و بەنرخە. | 1 |
|  |  |  |  |  | بەرپرسیارێتی کاره‌كه‌ تاچه‌ند ڕوونه‌. | 2 |
|  |  |  |  |  | کارەکە تاچه‌ند گونجاوه‌ لەگەڵ بڕوانامە و ئەزموون و تواناکانم. | 3 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند كاره‌كه‌ پێداویستی و دڵخوازه‌كانم پڕده‌كاته‌وه‌. | 4 |
|  |  |  |  |  | دەرفەتی به‌شداریكردنم هه‌یه‌ لە بڕیاردانی پەیوەندیدار بە کارەوە. | 5 |
|  |  |  |  |  | دەرفەتم بۆ نوێكا‌ری و داهێنان لە کاردا هه‌یه‌. | 6 |
|  |  |  |  |  | بوونی هاوکاری له‌ نێوان فه‌رمانبه‌ران هه‌یه‌ لە ئه‌نجامدانی کارەکان. | 7 |
|  |  |  |  |  | ڕێز و پێزانینی ئاڵوگۆڕ لە نێوان فه‌رمانبه‌ران هه‌یه‌. | 8 |
|  |  |  |  |  | بابەتی بوون و بێلایه‌نی لە مامەڵەکردن لە نێوان فەرمانبەران. | 9 |
|  |  |  |  |  | پله‌ی هاوئاهەنگی و لێتێگەیشتن لە نێوان فەرمانبەران دا هه‌یه‌. | 10 |
|  |  |  |  |  | فه‌رمانبه‌ران به‌ پەرۆشن بۆ سەردانیكردنی یه‌كتر لە بۆنە تایبەتەکان و جەژنەکان دا. | 11 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند فه‌رمانبه‌ران به‌شداری ده‌كه‌ن له‌ چاره‌سه‌ركردنی كێشه‌ تایبه‌تیه‌كانی یه‌كتری. | 12 |
|  |  |  |  |  | په‌یوه‌ندیم باشه‌ له‌گه‌ڵ فه‌رمانبه‌ران به‌شێوه‌یه‌كی گشتی. | 13 |
|  |  |  |  |  | موچه‌كه‌م به‌ به‌راوورد به‌ موچه‌ی فه‌رمانبه‌ره‌كانی تر كه‌مه‌. | 14 |
|  |  |  |  |  | مووچەكه‌م تێچووی ژیانم دابین ده‌كات. | 15 |
|  |  |  |  |  | ئەو خۆشگوزەرانیه‌ی هه‌مه‌ مووچەكه‌م دابینی دەکات. | 16 |
|  |  |  |  |  | پاداشت و مووچەی زیادەم هه‌یه‌. | 17 |
|  |  |  |  |  | له‌ كاره‌كه‌م سه‌قامگیری ده‌روونیم هه‌یه‌. | 18 |
|  |  |  |  |  | ڕۆڵی كاره‌كه‌م دڵنیایی داهاتوومه‌. | 19 |
|  |  |  |  |  | تا چەند بەڕێوەبەر پارێزگاری له‌ مانەوەی کارمەندی به‌ توانا دەکات. | 20 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند بەڕێوەبه‌ر گرنگی ده‌دات به‌ گوێگرتن له‌ سکاڵا و  ناڕەزایی فه‌رمانبه‌ران و هەوڵده‌دات بۆ چاککردنیان. | 21 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند بەڕێوەبەر توانای ڕاسته‌وخۆی هه‌یه‌ له‌ ئاراستەکردن و بەدواداچوون. | 22 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند دادپەروەری و یەکسانی لە مامەڵەکردن لەگەڵ فەرمانبەران هه‌یه‌. | 23 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند ئەو ڕێنماییانەی کە لەلایەن ئیدارەوە دەرکراون ڕوونن. | 24 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند به‌ڕێوه‌به‌ر گرنگی به‌ فه‌رمانبه‌رانی ده‌دات. | 25 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند به‌ڕێوه‌به‌ر گرنگی ده‌دات به‌ بۆچوون و پێشنیاره‌كانی په‌یوه‌ست به‌كار. | 26 |
|  |  |  |  |  | تا چه‌ند ئیداره‌ له‌بارودۆخی تایبه‌تی فه‌رمانبه‌ران تێده‌گات و ڕێز له‌ هه‌سته‌كانیان ده‌گرێت. | 27 |
|  |  |  |  |  | تا چەند پلەبەرزکردنەوە پەیوەندی بە کارامه‌یی و شارەزایی لە کاردا هەیە. | 28 |