حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی خویندنی بالاو توێژینەوەی زانستی

زانکۆی صلاح الدين-اربيل

کۆلیژی پەروەردە

بەشی رێنمای پەروەردەی و دەروونی


# بڕوابەخۆبوون پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی لای هەرزەکارانی قۆناغی ئامادەی لە سەنتەری پارێزگای هەولێر

ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەی دەرچوونە پێشکەش کراوە بە بەشی ڕێنمای پەروەردەی و دەروونی وەك و بەشێك لە پێداویستیەکانی بە دەستهێنانی (بڕوانامەی بەکالۆریۆس) لە بەشی (ڕێنمای پەروەردەی و دەروونی ).


| سەرپەرشتیار | توێژەر |
|---|---|
| م.ی.شاهین خالد رشید | کوثر کامران عثمان |



1445کۆچی 2024ز 2724کوردی

بسم الله الرحمن الرحيم

# * وقُل ربِّ زِدْنِي عِلْماً *

## صدق الله العلي العظيم

(سورة طه:الآية 114 )

# سوپاس و پێزانین

سوپاس و ستایش بۆ خودای گەورەو مهرەبان ،
خۆشحاڵیەکی زۆرم پێدەبەخشێت ،دوای تەواوکردنی لێکۆڵینەوەکانم
بە هاوکاری خودای گەورە ، کە سوپاس و پێزانینم پێشکەش بکەم بە خاوەنی فەعریفەی فراوان و دڵێکی مەزن بۆ سەرجەم مامۆستاکانی قۆناغەکانی خوێندنم کە بە وشەیەکیش لێیانەوە فێربووم و هەر پرسیارێکم هەبووبێ بێ دوودڵی و بە دڵێکی فراوان وەلأمیان داومەتەوە .وە بە خۆش حاڵیەوە سوپاس و پێزانی خۆم ئاراستەی ئەندامانی فاکەڵتی کۆلێژی پەروەردە بە گشتی و بەشی ڕێنمای و پەروەردەی و دەروونی دەکەم بەتایبەتی بەڕێزان پ.د.موئەیەد اسماعیل جرجیس ،و د.جیران صباح ، و م.ی.شاهین خلید دەکەم بۆ تێبینی و ڕاو بۆچوونەکانیان . وە جێگەی شانازیە کە سوپاس و پێزانینی بێ پایانم بۆ خێزانەکەم دایك و باوکم و خوشك و براکانم دەکەم کە هەوڵوو ماندوو بوونی زۆریان لەگەڵ داوم و گەورەترین پاڵپشتی من بوون تا گەشتمە ئەم رۆژەم، دەستی دایك و باوکم ماچ دەکەم کەوا دایکم بەردەوام لەگەڵ من شەو نخونی کردوە لە دیارمەوەو باوکیشم گەورەترین پاڵپشتی خوێندنم بووە وە سوپاسی اسماعیل محسن دەکەم کە هاوکارم بوە لە ئاماریەکان لێرەوە سوپاسی گشت لایەك دەکەم کە دڵم باسی کردوون و بە قەلەمەکەم باسی نەکردوون.

# پێشكەشكردن

ئەم كارە تەرخان دەكەم بە

دايكم و باوكم

پەروەردگار ، تەمەن درێژ و تەندروست و دەروون ئارام بن

هەميشە بە دڵخۆشی و بەختەوەری بيان بينم ان شالله

## بڕیاری سەرپەرشتیار

بۆ سەرۆکایەتی –بەشی ڕێنمایی پەروەردەیی و دەروونی –بەیانیان
من وەك سەرپەرشتیاری توێژینەوەی
(بڕوابەخۆبوون پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی)
لە لایەن قوتابی( کوثر کامران عثمان ) لەژێر سەرپەرشتیاری من لە زانکۆی سەلاحەدین –
کۆلێژی پەروەردە _بەشی ڕێنمایی پەروەردەیی و دەروونی کە بەشێکە لە مەرجەکانی بەدەستهێنانی بڕوانامەی بەکالۆریۆس.

واژوو:
سەرپەرشتیار:
بەروار:

## بڕیاری لیژنەی گفتوگۆکردن

**ئێمە وەك ئەندامانی لیژنەی گفتوگۆ، لە خوارەوە واژوو دەکەین کە هەستاوین بە خوێندنەوەی ئەم توێژینەوە بە ناونیشانی( بروابەخۆبوون پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی لای هەرزەکارانی قۆناغی ئامادەیی لە سەنتەری پارێزگای هەولێر )، پێشکەشکراوە لە لایەن قوتابی توێژەر (**کوثر کامران عثمان**)، لە زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر \کۆلێژی پەروەردە ، بەشی ڕێنمایی پەروەردەو دەروونی ، و گفتوگۆمان لەگە توێژەران لەسەر پێکهاتە و ناوەڕۆکی ئەم توێژینەوەکرد، و پێشنیار دەکەین ئەم توێژینەوەیە وەربگیرێت بۆ بەدەست هێنانی بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە ڕێنمایی پەروەردەی و دەروونی بە پلەی( )**

**واژوو:**
**ناو:**
**ئەندام:**

**واژوو:**
**ناو:**
**ئەندام:**

**واژوو:**
م.ی.شاهین صباح

**واژوو:**
**سەرۆك بەش:**
**بەروار:** \ \2024

# پوختەی توێژینەوە

## ناونیشانی توێژینەوەی بەردەست بریتییە لە

(بڕوا بەخۆبوون پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی لای هەرزەکارانی قۆناغی ئامادەی لە سەنتەری پارێزگای هەولێر)

## ئامانجی توێژینەوە

1- پێوانی ئاستی بڕوابەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە.

2- پێوانی ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە.

3- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری بڕوابەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.

4- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.

5- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری بڕوابەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی قۆناغ.

6- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی قۆناغ.

7- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری بڕوابەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی.

8- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی.

9- دۆزینەوەی پەیوەندی لە نیوان بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی لەلای نموونەی توێژینەوە.

کۆمەڵەی توێژینەوەکە پێکهاتوە لە ( 329 ) قوتابی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و قۆناغ و پسپۆڕی ، بۆ هێنانەدی ئامانجەکانی توێژینەوەکە توێژەر هەستا بە بەکارهێنانی پێوەری ( حسن، 2022 )بۆ گۆڕاوی بڕوابەخۆبوون کە پێکهاتوە لە ( 24 ) بڕگە وە بەکارهێنانی پێوەری ( جمیل، 2014 ) بۆ هاوسەنگی هەڵچوونی کە پێکهاتبوو لە ( 57 )بڕگە ، دوای دەرهێنانی ڕاستگۆی ڕواڵەتی و ڕاستگۆیی وەرگێران بۆ پێوەرەکانی توێژینەوەی بەردەست وە دەرهێنانی جێگیری بە ڕێگای هاوکۆڵکەی پێرسۆن و بەکارهێنانی ( T.test )یەك نموونەی و دوو نموونەی هەروەها ئامرازی ئاماری ( Spss )، توێژەر لە کۆتایی توێژینەوەکەی گەیشتە ئەم دەرەنجامانە :

1-ئاستی بڕوابەخۆبوون بەرزە لای نموونەی توێژینەوە

2-ئاستی بڕوابەخۆبوون بەرزە لای نموونەی توێژینەوە

3-ڕەگەزی مێ بڕوابەخۆبوونیان بەرزترە بە بەراورد بە ڕەگەزی نێر

4-،بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز لە هاوسەنگی هەڵچوونی جیاوازیان نیە.

5-قۆناغی 10بڕوابەخۆبونیان بەرزترە لە قۆناغی 11

6- قۆناغی 10هاوسەنگی هەڵچونیان بەرزترە لە قۆناغی 11.

7-هیچ جیاوازیەك نیە لە نێوان پسپۆڕی زانستی و وێژەیی بۆ ئاستی بڕوابەخۆبوون

8- هیچ جیاوازیەك نیە لە نێوان پسپۆڕی زانستی و وێژەیی بۆ ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی.

9-پەیوەندی نێوان بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی پەیوەندیەکی ئەرێنیەو باشە .

# پێرسید


| پێرست | لاپەڕە |
|---|---|
| قورئانی پیرۆز | أ |
| سوپاس و پێزانین | ب |
| پێشکەشکردن | ج |
| بڕیاری سەرپەرشتیار | د |
| بڕیاری لیژنەی گفتوگۆکردن | ە |
| پوختەی توێژینەوە | و-ز |
| پێرست | ح-ی |
| پێرستی وێنەو خشتە | ك |
| پێرستی پاشكۆ | ل |
| بەشی یەکەم - چوارچێوەی گشتی توێژینەوە | |
| کیشەی توێژینەوە | 3-2 |
| گرینگی توێژینەوە | 7-4 |
| ئامانجی توێژینەوە | 8 |

| پێرست | لاپەڕە |
|---|---|
| سنووری توێژینەوە | 9 |
| دەستنیشان کردنی زاراوەکان و پێناسەکردنیان | 10-9 |
| بەشی دووەم- چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو | |
| تەوەرەی یەکەم :ئەو تیۆرانە پەیوەندیان هەیە بە بروابەخۆبوون | 22 |
| فرۆید | 22 |
| ماسلۆ | 23 |
| رۆجەرس | 23 |
| ئەریکسۆن | 24 |
| تەوەرەی دووەم-ئەو تیۆرانەی پەیوەندی هەیە بە هاوسەنگی هەڵچوونی | 29 |
| تیۆری ( کانون-بارد ) | 29 |
| تیۆری مرۆڤایەتی | 29 |
| تیۆری مەعریفی | 30 |
| توێژینەوەکانی پێشوو | 30 |
| بەشی سێیەم- رێبازی توێژینەوە و جێبە جێکارییەکانی | |
| جێبەجێکردنی توێژینەوە | 35 |
| میتۆدی توێژینەوە | 35 |

| پێرست | لاپەڕە |
|---|---|
| كۆمەڵگەی توێژینەوە | 36 |
| نموونەی توێژینەوە | 36 |
| نموونەی جێگیری | 37 |
| ئامرازەكانی توێژینەوە | 38 |
| ڕاستگۆی پێوەر | 39 |
| راستگۆی ڕواڵەت | 39 |
| راستگۆی وەرگێران | 40 |
| جێگیری پێوەر | 41 |
| جێبەجێكردنی پێوەر | 41 |
| ئامرازە ئاماریەكان | 42 |
| بەشی چوارەم-خستنەڕووی ئە نجامەكانی توێژینەوەو شیكردنەوەیان | |
| پێشكەشكردن و لێكدانەوەی دەرە نجامەكان | 57 |
| پێشنیار و ڕاسپاردە | 58 |
| سەرچاوەكا | 54-51 |

| لاپەڕە | پێرست |
| --- | --- |
| 55 | پاشکۆ |

## پێرسدی وێنەکان

| لاپەڕە | ناونیشانی وێنەکان | ژ |
| --- | --- | --- |
| 18 | وێنەی گرینگی بڕوابەخۆبوون | (1) |
| 29 | وێنەی بیردۆزی زانا لۆدۆ بۆ هەڵچوون | (2) |

## پێرسدی خشتەکان

| لاپەڕە | ناونیشانی خشتەکان | ژ |
| --- | --- | --- |
| 36 | کۆمەڵگەی توێژینەوە | (1) |
| 37 | دابەشکردنی تاکەکانی نموونەی توێژینەوە بەگوێرەی رەگەز و قۆناغ | (2) |
| 39 | بیروڕای شارەزایان دەربارەی بڕگەکانی ڕا پرسی | (4) |
| 40 | جێگیری پێوەر | (5) |
| 55-42 | پێشکەشکردن و لێکدانەوەی ئەنجامەکان | (6) |

# پێرسدی پاشکۆکان


| ژ | ناونیشانی پاشکۆکان | لاپەڕە |
| --- | --- | --- |
| (1) | کۆمەڵگای توێژینەوە | 58-57 |
| (2) | پێوانەی توێژیەوە بە شێوەیی سەرەتای . | 64-59 |
| (3) | شارەزایانی ڕاستگۆی پێوانەی پەیوەندی توێژینەوە بە گوێرەی نازناو وناونیشانی زانستی | 65 |
| (4) | شارەزایانی بەشی زمانەوانی | 65 |
| (5) | پێوانەی توێژیەوە بە شێوەیی کۆتایی | 69-66 |

# بەشی یەکەم

## ( چوارچیوەی گشتی تویژینەوە )

### رەهەندەکانی تویژینەوە

یەکەم : کیشەی  تویژینەوە

دووەم :گرینگی تویژینەوە

سێیەم :ئاما نجی تویژینەوە

چوارەم :سنووری تویژینەوە

پێنجەم :دەستنیشان کردنی زاراوەکان و  پێناسەکردنیان

## یەکەم: کێشەی توێژینەوە

گومانی تێدا نییە هەرزەکاری یەکێکە لە قۆناغە گرینگەکانی ژیانی مرۆڤ و بە یەکێك لە قۆناغە هەستیار و چارەنووس سازەکان دادەنرێت ئەو گۆرانکارییە فیسیۆلۆژی و جەستەیی و دەروونیانەی کە لەو ماوەیەدا ڕوودەدەن . زانراوە کە ئەم گۆرانکاریانە خێزان و هەرزەکارەکە زانیاری پێویستی لەسەر نییە ، ئەمە جگە لە پێشکەوتنی گەشەی جەستەی و هەڵچوونی بە بەراورد بە گەشەکردنی دەروونی ، بۆیە هەستەکان زاڵن بەسەر هەرزەکارەکەدا و بەرەو چەندین کێشەی دەبەن ، یەك لەوانە نەبوونی بڕوابەخۆبوون و تێڕوانینێکی کەمتەر خەمییە بۆ خوت.

بڕوابەخۆبوونی مرۆڤ بە تواناو لێهاتوو سیفەتەکانی واتە مرۆڤی باوەڕبەخۆبوو ئەو کەسەیە کەوا ڕێز لە خۆی دەگریت و خۆی خۆش دەوێت باوەڕی بەو کاروو چالاکیانە هەیە کەوا دەیکات و بڕیاری دروست دەدات. هەر تاکیك بڕوای بەخۆی بوو پشت بەخۆی دەبەستیت بۆ ئە نجامدانی کارو چالاکیەکانی وەتوانای بەدەست هینانی بڕوای چوار دەورەکەشی هەیە و بڕوا بەخۆبوونەکەی لە گوفتار و ڕەفتاری دا دیارەو ڕەنگ دەداتەوە.بڕوا بەخۆبوون بە هۆکارێکی گرینگی سەرکەوتنی تاك دادەنریت لە ژیانی (ڕۆژانە، کارو چالاکی ، سۆزداری، خیزانی ، هاورێیەتی ) وە کاریگەری لەسەر دەربڕین هەیە بەو پێیەش کاردەکاتە سەر ئاستی خوێندن هەر بۆیەش گرینگە لە مندالێیەوە بڕوابەخۆبوون لای هەرزەکارەکانمان دروست بکەین وازیان لێ بێنین خۆیان بڕیاری خۆیان بدەن ئیمە تەنها ڕێگە خۆشکەر و هاوکارو پاڵپشتیان بین لەکاتی پێویست ڕێنمایان بکەین و ڕێگای راست و دروستیان بۆ ڕوون بکەینەوە.

بەلام بە داخەوە لەسەردەمی وەك ئەمرۆدا ئەم بڕوابەخۆبوونە نەماوە ئەم کۆبوونەوەو گاڵتەو گفتوگۆیەی لە نیوان هاورێیان و خزمان و دۆستان دەکرا نەماوە هەمووی خەریکی تەکنەلۆژیاو خۆ دەرخستنە لە تۆرە کۆمەلایەتیەکان و توانای گفتوگۆی نیە لەگەڵ چواردەور تەنانەت ناتوانن بچنە بەردەم میوان و بەخێرهاتنیان بکەن وە ناتوانن پشت بەخۆیان ببەستن وکارەکانیان ئە نجام بدەن بەڵکو دایم لاسای کەسانی سۆشیال میدیا دەکەنەوەو لە پشتی مۆبایلێکەوە بە ناوی کۆمیدیا گاڵتە بە خەڵك دەکەن.

وە هەرزەکاران ڕێژەی هەڵچوونیان بەرزە بەبەراورد بە قۆناغەکانی دیکە بیٚ هیچ هۆکارێك هەڵدەچن و توورە دەبن توانای کۆنترۆڵکردن و هاوسەنگ ڕاگرتنی هەڵچوونەکانیان لاوازە. مرۆڤی ئەم سەردەمە بە هەموو شێوەکانەوە لەگەڵ فشارەکاندا دەژی ، بۆیە سەردەمی ئیمە بە سەردەمی فشارەکان ناو دەبرێت، فشارە دەروونیەکانیش بوونەتە تایبەتمەندییەکی ژیانی هاوچەرخ ، هاوسەنگی لەگەڵ گۆرانکاری و گۆرانکاریەکانی کۆمەلگا مرۆڤایەتیەکان لە رەهەندە جیاوازەکانیاندا، و کاریگەریان لەسەر مندالان و هەرزەکاران هەیە بە هەمان شێوە . ئەستەمە تاکیك خۆی لەکاریگەرییەکانی بەرکەوتن دوور بخاتەوە، هەر چەندە بەهێز بێت بۆ ئەم جۆرە فشارانە ، دەگمەنە کە بەر یەك جۆر

فشار بكەويت ، بەلكو بەهيزترين ئەگەر ئەوەيە كە رەنگە بە ئارەزووى خۆى بيت يان بە نائارەزووى زياتر بەركەوتەى لە جۆرە فشاريك بيت.

هەروەك ( نيل )دەليت لە نيو زۆر لە بنەمالەكان دا شەخسيەتى مندالْ و هەرزەكار دەكەويتە بەر هەرەشەو مەترسيەوە . چونكە دايك و باوكەكان بە چاوى ساواى سەيرى هەرزەكار دەكەن و مامەلەى لەگەلْ دەكەن ، ئەوان وابير دەكەنەوە كە مندالەكانيان قەت گەورە نابن و هەر بە ساوايى دەميننەوە . ئەمەش هەرزەكار توشى بيزارى دەكات باشترين ريگە ئەوەيە بە پيى توانا بەرپرسيارەتى بخەينە سەرشانى مندالان و هەر لەو كاتەش دا بە تەواوى و وشيارى ئاگادارى سەلامەتيان بين. ئەوە تەنيا ريگەيە كە برِوا بەخۆبوون لە مندالْدا بەهيز دەكاو ئامادەيى پيويستى بۆ وەرگرتنى بەرپرسيارەتى لە داهاتوودا تيدا پيك دينى.( نيل،2006،لا65-67 ).

## دووەم: گرینگی تویژینەوە

مرۆڤ بە چەندین قۆناغی ژیاندا تێدەپەرێت کە لە گەشەکردن و نوێبوونەوەی بەردەوام تایبە تمەندن ،گرینگترینیان قۆناغەکانی منداڵی و هەرزەکارییە، کە بە گرینگترین بەردی بناغەی پەروەردەکردن و بنیاتنانی تاك و پێکهاتنی دەروونی و کۆمەلایەتی یەکەی وەسف دەکرێن ،بۆیە پێویستە لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ تاکەکان لەم قۆناغە گرینگانەی تەمەندا بە وریایەوە بێت .(الغيلاني،لا61).

لە گرینگترین تایبە تمەندیەکانی هەرزەکاری گەشەی روون و بەردەوامیە بەرەو پێگەیشتن لەهەموو لایەنەکانی کەسێتی. لەم قۆناغەدا بەرەو گەشەی عەقلی دەچیٚ و هەرزەکار تواناکانی خۆی تاقیدەکاتەوە بە پێی زانیارییە تازەکانی و هەل و مەرجەکانی کە بۆی دەخولقێن.بەرەو گەشەی کۆمەلایەتی و رێکخستنی رەفتارە کۆمەلایەتیەکانی دەچیٚ و هەوڵدەدات توانای بەر پرسیارەتی و بڕیار دەرکردن سەبارەت بەبابەتگەلی وەك خوێندن و پیشەو هاوسەرگیری و ...هتر تا لەخۆیدا فەراهەم بکات .

لە ڕووی دەروونیشەوە دەیەوی ئاراستەی خودی خۆی بکات خەسڵەتە دەروونیەکانی وەك سەربەخۆی لەبیرکردنەوەو هەڵبژاردن وئازادی لە پشکنین بیٚ گەرانەوە بۆ کەسانی دیکە بەدەست بێنێت.

هەرزەکار هەوڵدەدات جیاوازی بکات لە نێوان پەسەند و نا پەسەند و واقعی و ئایدیالی و پەیوەندی لەسەر بنەمای لۆژیك و عەقلی لەگەڵ کەسانی دیکە ببەستێت و گفتوگۆیان لەگەڵ بکات و رازیان بکات . مەیل و ئارەزووەکانی تاك و هەروەها بایەخە هزری و هەستی و ئاکاری و هونەریەکانیشی سەرهەڵدەدەن .

وە ڕێچکەی ئەو بیروراپانە دەگرێت کەلە خێزان و کۆمەڵگەکەی فێریان بووە و هەمیشەش راو سەرەنجەکانیی خۆی لەسەریان دەردەبرێت، زۆر جار هەست دەکەین دووریەکی زۆر هەیە لە نێوان رەفتارەکانی هەرزەکارو ئەو پێوەرانەی لەکۆمەڵگاکەی هەن و فێریان بووە ، لەوانەیە ئەمەش بۆ بێزاری ئەو لە دەسەلاتی گەورەکان بگەرێتەوە و حەز بە سەربەخۆی خۆی بکات ، یاخود بۆ کەمی ئاستی پێگەیشتنی کۆمەلایەتی و عەقلی ئەو بگەرێتەوە.

وە بڕوا بەخۆبوون لەم قۆناغەدا یەکێکە لە پێداویستیە گرینگەکانی خوێندکار بەو پێیەی قۆناغێکی ئامادەکارییە بۆ ژیانی داهاتوو، وە ئەگەر خوێندکار پشت بەخۆی نەبەستێت ئەوا دەبێتە وابەستەیەك بە خێزانەکەیەوە یان کەسانی تر لەسەر کۆمەڵگا لە داهاتوودا.

لە خوودی خوێندکار دەست پێدەکات و بە خێزانەکەی و خزم و مامۆستاکانی و هەرکەسێك فێردەبێت کە لەگەڵیدا تێدەپەرێت بڕوا بەخۆبوون بریتییە لە باوەڕبوون و دڵنیاکردنەوەی لە تواناو تواناکانی بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی و

بڕیاردان و کۆنترۆڵکردنی قسەو کردارو قەناعەتەکانی و ڕووبەڕوو بوونەوەی بارودۆخی سەختی ژیان.( حوسێن، 2014، لا58-62 ).

خێزان یەکەم کۆمەڵگایە کە تاک لە کاتی گەیشتن بەم دونیایە لە باوەش دەگرێت، وە یەکەم دامەزراوەی کۆمەلایەتییە کە دەیپارێزێت و گرینگی پێدەدات و پێداویستیە بایۆلۆژی و دەروونییەکانی بلاودەکاتەوە، هاوکات یارمەتیدەرە بۆ پێکهێنانی کەسی و کۆمەلایەتیی پێکهاتوە لە ڕێگەی خێزانەوە توانا و تایبە تمەندییەکانی بەدەست دەهێنێت.

بەو پێیەی خیزان یەکەی بنەرەتییە لە بنیاتنانی کۆمەڵگادا ، و ئەو گروپە سەرەتاییەیە کە هەرزەکار تێیدا دەژی . خێزان زۆرترین کاریگەری لەسەر ئەو هەرزەکارە هەیە ، بەو پێیەی ئەرکی خێزان لە پێشوو ئالۆزتر بووە، بۆیە هەرزەکار چیتر پێویستی بە تێرکردنی پێداویستیەکانی نییە ، تەنها پێویستیە سەرەتاییەکان ، بەڵکو دەبێت شێوازی سەرکەوتووی کارلێکردن و گونجان لەگەڵ ژیاندا بۆ دابین بکرێت.( أحمد و الحلبی، 2014 ).

بە بەرەوپێش چوونی زانست و تەکنەلۆژیا ،زیاتر هەست بە وە دەکرێت کە پێویستمان بە کەسانی زیرەك و خاوەن بڕوابەخۆبوون هەیە .ئەگەر بەرامبەر بەخۆتان دیدێکی ئەرێنیتان هەبێت و خۆتان لای خۆتان هەر وەك کە هەن ، پەسەند بێت ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بتوانن سوود لە گشت لایەنەکانی گەشەکردنی خۆتان وەرگرن وەك پتەو کردنی بناغەی هاوڕێیەتی ، سەربەخۆتر بوون لە دایبابان و ڕکابەری کردن لەگەڵ خود جا چ لەرووی جەستەی یان هزری بێت ، بەرفراوانکردنی ئەم لایەنانە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی بڕوابەخۆبوون و بەهێزترکردنی . ڕەفتارێکی ئەرێنی و گەشبینانە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ کەسی بەرامبەر بۆ بەدەست هێنانی بڕوابەخۆبوون و بەهێزتر دەرکەوتن .

ئەمەش بە مانای ناسین و باوەڕبەخۆبوون بە هەموو توانا و تەنانەت ناتواناکانیش دێت کە تاك خۆی هەیەتی ، هەبوونی ئەو شتانەی کە دەبنە هۆکاری دڵخۆشی و ڕەزامەندیان یارمەتیدەر دەبیت بۆ ئەوەی خۆیان بەهێزتر و بە تواناتر بێتە بەرچاو .ڕەفتاری ئەرێنی و شێوازی ژیانی تەندروست ، رۆڵێکی بالای هەیە لە بەدەست هێنانی بڕوابەخۆبوون .دەرونزانان زانستێکی نوێیان هەیە بە ناوی بڕوابەخۆبوون کە هەر مرۆڤێك بۆ هەبوونی تەندروستی دەروونی ، کرداری تەندروست و ڕەفتاری پێگەیشتوو لەگەڵ ژینگە پێویستە ئەم تایبەتمەندییە دەروونیە بەدەست بهێنێت . بڕوابەخۆبوون بە بڕوایەکی ئەرێنی لە بارەی تواناکانت و گرینگی و بەهای تۆ وەك مرۆڤ وەسف دەکرێت،ئەو کەسانەی بڕوایان بە خۆیان هەیە ، کەسانێکن بۆ باشتر بوونی خۆیان سەرەنج ناخەنە سەر خەڵك بەلکو سەرە نجیان لەسەر خۆیانە. ( حسن، 2016، لا6-7 ).

ئەو پێشکەوتنە خێرایەی لە ژیاندا لە هەموو ساتەکان بەدی دەکرێت ، بە تایبەتی زانستی و کۆمەلایەتی و دەروونی چەندین کێشەی بەرهەم هێناوە لە ئەنجامی گۆرانی شێوازی ژیان و پەیوەندیە مرۆیەکان کە سیستەمەکانی کۆمەڵگا بەیەکەوە دەبەستنەوە ، کە تاك لەگەڵ ڕێنمای رەفتاری کۆمەلایەتی کە تووشی گۆرانکاری خێرا بوون ، ئەم گۆرانکاریانە لەگەڵ زیاد بوونی ژمارەی ئەرکەکانی داواکراو لە تاك و فێربی ئامرازەکانی ڕازیبوون بووە . پێداویستیەکانی تاك و شێوازە سەرکەوتووەکانی هاوسەنگی کە تاکە کەس پێویستە پەیرەوی بکەین بۆ ڕووبە رووبوونەوەی ژیانی نوێ."

هاوسەنگی هەڵچوونی یەکێکە لەو هۆکارانەی کە جۆرەکانی کەسایەتی مرۆڤ دیاری دەکات . تاکێکی هاوسەنگ لە ڕووی هەڵچوونەوە توانای بەرگەگرتن و دواخستنی تێرکردنی پێداویستسەکانی هەیە ، توانای بەرگەگرتنی بڕێکی گونجاوی بێزاری هەیە ، باوەری بە پلاندانانی درێژخایەن هەیە ، کاردەکات بۆ پێداچوونەوە بە چاوەڕوانیەکان لە ژێر ڕۆشنای بارودۆخ و پێشهاتەکان هاوسەنگی هەڵچوونی ئاماژەیە بۆ تاکێکی ئارام کە جێگیرەو لە بەرامبەر هەر جۆرە دژایەتیەك یان تورەبیەکدا لە هەمان کاتدا کەسانێکی واقعن ، سەبارەت بەو کەسانەی هاوسەنگی هەڵچوونیان کەمە،

هاوڕێی کەمیان هەیە و ئەوانەی وەك خۆیانن هەڵیان دەبژێرن . هاوسەنگی هەڵچوونی بە چەندین هۆکار کاریگەر دەبێت کە ڕەنگە جیاواز بن ، ڕەنگە هەندێ لەوهۆکارانە پەیوەندیان بە کەسایەتی کەسی تاکەوە هەبێت ، هەندێکی تریش پەیوەندیان بە ژینگەی دەوروبەر و ئەو بارودۆخانەوە هەبێت کە لەژیانی رۆژانەدا رووبەرووی دەبێتەوە، کاریگەری تێکچوونی فیسیۆلۆژی ناوەخۆی هەیە ، و هۆکارە دەروونیەکان کە سەرچاوەکەیان نا هاوسەنگی یان تێکچوونە لە پرۆسەکانی معریفیدا ڕەنگە بەژدار بن وەك روون نەبوونەوەی پالنەرەکان یان هەستەکان و ئەم هۆکارانەی لە ئەنجامی کارلێکی نا ئاسای نێوان خودی تاك لە لایەك و جەستەی یان ژینگەی کۆمەلایەتی لە لایەکی ترەوە، و ئەم کارلێك کردنە کاریگەری لەسەر توانای بەدەست هێنانی هاوسەنگی هەڵچوونی دەبێت و لایەنە دەروونیەکانی تاکیش کاریگەری ئەو فشارانەیان لەسەرە کە بەر کەوتەی دەبێت و ئەو گۆرانکاریە دەروونیانەی کە هاورێیەتی دەکەن .

وە فیسیۆلۆژی کاریگەری هۆکارە بایەلۆژییەکان هەیە کە بریتین لە هۆکارە بۆماوەیەکان یان جیناتەکان ، هۆکارە دەماریەکان و هۆرمۆنەکانی سیستەمی دەردانی ناوەوە کە ڕەنگە لە تاکێکی تر جیاوازبن، هەروەها پێکهاتە ژینگەیەکان رۆڵیان هەیە لە کاریگەریکردن لەسەر هاوسەنگی هەڵچوونی تاکە کەس، و بەو هۆیەوە ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان لەسەرە ، دەرەنجامی کارلیکی زۆرێك لە کاریگەرییە جۆراوجۆرەکانن، لە جۆر و چڕی خۆیاندا جیاوازن، هەر بۆیش چڕی هەستەکانی دەرەنجامی لە تاکێکدا بە پێی سروشتی کارلێکی نێوان ئەم هۆکارانە دەگۆرێت ، جا چ بایۆلۆژی بێت ،

چ دەروونی بێت، یان ژینگەی، هەر ئەمەش وا دەکات لە کاتی ڕێنمایکردندا ژینگەیەکی هاوسەنگ و ئارام و گونجاو بڕەخسێنین تا هەست بە ئارامی و ئاسوودەی بکات .(منصور،2019)

ژیانی کۆمەلایەتی لە فۆڕمی گشتی خۆیدا تێکەڵەیەك لە هەست و سۆزی جۆراوجۆر لەخۆدەگرێت ، لەوانە سەرسامی ، دۆستایەتی ، نارەحەتی، لۆمەکردن...هتد، وەك قۆناغی هەرزەکار قۆناغێکی گۆرانکاریە و بەزۆری بە نەبوونی سەقامگیری تا ئەو کاتەی پڕۆسەی گواستنەوە تێدەگات و گونجان لە نێوان داواکارییەکانی تاك و ئەوەی لێی دەستدەکەوێت و زانیاری و لێهاتووی نوێ کە وادەکات خۆی لەگەل .بارووذۆخی نوێدا بگونجێنێت . قۆناغی هەرزەکاری نوێنەرایەتی قۆناغێکی تەمەنی گرنگ دەکات و بە یەکێك لە قۆناغە بنەرەتیەکانی ژیانی مرۆڤ دادەنرێت ، بەو پێیەی لایەنی گەشەسەندنی تێدایە کە نوێنەرایەتی لایەنەکانی کەسایەتی خوێندکار دەکات، پێویستی بە هەستکردن بە گەرمی و ئاسکی و سەر بەخێزانێکە کە پارێزگاری لی دەکەن، و هەستکردن بە سەلامەتی و بە بوونی هاوتەمەنێك کە لە بارودۆخی سەختدا لە تەنیشتی وەستاوە و بە ئارامی مامەڵە دەکات (مبارك،2008،لا67-68).

گرینگی تیۆری توێژینەوەکە :

1-ئەم بابەتە گرینگیەکەی خۆی لە تاییە تمەندیەکانی کۆمەڵەی (هەرزەکارانی قۆناغی ئامادەیی ) وەردەگرێت وەك پایەو ژێرخانێکی گرینگ لە ناو کۆمەڵگا و کاریگەری لەسەر هەموو بوارەکانی ژیان لە ناو کۆمەڵگا.

2-زانینی بوونی ئاماژە پێکراوەکانی بلاوبوونەوەی (بڕوابەخۆبوون پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی لای هەرزەکاران ) ڕێژەی بڕوابەخۆبوونەکە لە کەسایەتی تاك وە ڕێژەی هاوسەنگی هەڵچوونیان.

3-گرینگە تاك برشوابەخۆبوونی هەبێت لە بڕیاردان و سەرجەم قۆناغەکانی ژیانی لە داهاتوودا وە بتوانێت هاوسەنگی هەڵچوونی هەبێت و کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی بکات.

## سێیەم: ئامانجی توێژینەوە

1- پێوانی ئاستی بروابەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە.

2- پێوانی ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە.

3-دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری بروابەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.

4- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.

5-دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری بروابەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی قۆناغ.

6- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی قۆناغ.

7- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری بروابەخۆبوون بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی.

8- دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەڵامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی.

9- دۆزینەوەی پەیوەندی لە نیوان بروابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی لەلای نموونەی توێژینەوە.

## چوارەم: سنووری توێژینەوە

سنوروری تویژینەوە ئەم بوارانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

1-لە رووی مرۆیەوە: توێژی هەرزەکارەکان.

2-لەرووی شوینەوە : لە سەنتەری پارێزگای هەولێر

3-نموونەی تویژینەوە:قوتابیانی ( پۆلی 10-11 لە قوتا بخانە حکومیەکان ) .

4-لەرووی کاتەوە:سالی خویندنی( 2023-2024 ).

## پێنجەم:دەستنیشانکردنی زاراوەکان:

### 1-بروابەخۆبوون :

- پێناسەی دکتۆر( بیل"2005 ):

بروای تاك به تواناو هیزی که دەگاتە ئەوەی کە دەیەویت ،گەورەترین هەنگاو بەرەو مەبەست بنیت. ( مەهدی،2012،لا97 ).

- پێناسەی ( ماری 2005 ):

چالاکی سروشتی بلاودەکاتەوە، بەشیوەیەکی راست جیهان و خۆی تیدەگەیەنیت ،هەر کاتیك لە سروشت و دەورووپشتەکەی و خۆی تیگەشت بە شیوەیەکی راست ، ئەو کاتە بروابەخۆی دەکات . ( مەهدی،2012،لا97 ).

- پێناسە باب جۆنز ( 2007 ):

گەورەترین توانا لە بڕوا بەخۆبوندایە.( مستەفان،2007،لا9 ).

- **پیناسەی ئەرستۆ (2012):**

**ئیمە ئەو شتەین کەوا ئە نجامی دەدەین ،لەبەر ئەوە نایاب بوون تەنها نمایشیك نیە بەلكو بەلكو راهاتن و خووگرتنە بەو شتەوە کە بەردەوام ئە نجامی دەدەین. (مەکنا، 2012-لا23).**

- **پیناسەی جینس جوپلین (2012):**

**رازی نەبیت بە خۆت کە وابزانیت هەر ئەوەندە توانات هەیە کە ئیستا بەدەستت هیناوە.(مەکنا، 2012-لا22).**

- **پیناسەی تیۆری:**

**توێژەر تێبینی ئەوەی کردوە کەوا بڕوابەخۆبوون ، ناسین و هەبوونی باوەڕە بە تواناکان و جۆرە دڵنیابوونیکە لە گەیشتن بە ئامانجی کۆتایی کارەکە لە دەستپێکدا و هێزێکی ئەرێنیە کە هزر و جەستەیی تاك هاندەدات بە ئاراستەی دەروونددروستی و سەرکەوتن و کۆتایی باش و بڕوات.( حسن، 2022، لا15 )**

- **پیناسەی کرداری:**

**بریتییە لە کۆی ئەو نمرەیەی کە تاکەکانی نموونەوی توێژینەوەکە (هەرزەکاران)بە دەستی دەهێنن لە ڕێگەی ئەو پێوەرەی کە بۆبڕوابەخۆبوون لەم توێژینەوەدا بەکارهێنراوە.**

2-**هاوسەنگی هەڵچوونی:**

- **پێناسەی کاتل (1961):**

**هاوسەنگی هەڵچوونی لەلایەن کەسێکی ئارامەوە نیشان دەدرێت کە بە سەقامگیری هەڵچوونی تایبەت مەندە، کەم نیشانەی وروژاندنی هەڵچوونی لە بەرامبەر هەر جۆرە دژایەتیەك یان توڕەبییەکدا نیشان دەدات و لە ژیاندا واقعیەو خۆی دەسەلمێنیت و بەردەوامە .(السبعاوی، 2008، لا5).**

**- پیناسەی اسماعیل( 2005 ):**

**ئەو تایبەت مەندیە هەڵچوونیە کە وا لەتاک دەکات بتوانیت بە ئارامی و لەسەرخۆ مامەڵە لەگەڵ بابەتەکاندا بکات ،هەروەها ئاماژیە بۆ هەستی ڕەزامەندی تاك، ئاسایشی دەروونی ، کۆنترۆلکردنی هەستەکانی، ئازادی لە ترس و دلەراوکی و تەندروستیەکی باش.( اسماعیل، 2005، لا19 ).**

**- پیناسەی ( خلیل2007 ):**

**بریتیە لە توانای کەس لەکۆنترۆلکردنی رەفتارو هەلچوونەکانی ژیرانە چارەسەری ئەو کیشانەی کە دووچاری دەبیتەوە دەکات و بە نەرموونیانی مامەلە لەگەل بارودۆخە جیاوازەکان دەکات ، بەشیوەیەکی راست و دروست مامەلە لەگەل کەسانیتر دەکات. ( عزیز، 2014- لا86 ).**

**- پێناسەی جمیل ( 2014 ):**

**یەکێك لە رەهەندە بنەرەتیەکانی کەسایەتی مرۆڤی هاوسەنگی هەڵچوون ئەو کەسەیە کە بەتوانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانی و هاورابوون لەگەڵیدا تایبەت مەندە،لە رووی دەروونی و کۆمەلآیەتیەوە بەجۆریك کە هاوسەنگ و یەکگرتوو دەرکەویت و لەکرداروو رەفتارەکانی بەگشتی رەنگانەوەی دەبیت.( جمیل، 2014، لا13 ).**

**- پێناسەی برنهات ( 2014 ):**

**باوەری وایە هاوسەنگی هەلچوونی لە نیوان دوو لایەن دەبیت ( هزر ) و ( هەلچوون )کاتیك لایەنیك کۆنترۆلی مرۆڤ دەکات لایەنەکەی تر لاواز دەبیت.( عزیز، 2014، لا80)**

**– پیناسەی جیلفۆرد( 2020 ) :.**

**پیی وایە کەسی هاوسەنگ لەرووی هەلچوونیەوە کەسیکە روانگەیەکی بابەتی بۆ خودی خۆی هەیە ، هەست بە ئارامی دەکات لە بارودۆخە جیاجیاکان ، دوورە لە خۆویستی ، لە روانگەی ئەو خۆنەویستییەی هەستیار دەبیت بۆ تیبینی کردنی کەسانی تر ، واتە بە شیوەیەکی بابەتیانە هەلیان دەسەنگینیت ). ( عزیز،2020- لا81 )**

**- پێناسەی تیۆری:**

**توێژەر تێبینی ئەوەی کردووە کەوا یەکێك لە ڕەهەندە بنەڕەتیەکانی کەسایەتی کە نوێنەرایەتی جەمسەری ئەرینی هێلی ڕاست دەکات بۆ جەمسەری نەرێنی کە بە نیۆرۆتیزمی نوێنەرایەتی دەکرێت،هاوسەنگی هەڵچوونی بە کەسێك نیشان دەدرێت کە ئارامە ،دیسپلیندرا،جیگیرە، لە ڕووی هاوسەنگیەوە پێگەیشتوو و خاوەن کارەکتەری باش ،تایبە تمەندە بە هاوئاهەنگی گشتی ، و دوور لە تێکچوون . و ناهاوسەنگی ، لە کاتێکدا کەسێکی ناهاوسەنگ خێرا تورە دەبێت ، ناجێگیرە** .( **جمیل**،2014،**لا**12 )

**- پێناسەی کرداری:**

**بریتییە لە کۆی ئەو نمرەیەی کە تاکەکانی نموونەوی توێژینەوەکە ( هەرزەکاران )بە دەستی دەهێنن لە ڕێگەی ئەو پێوەرەی کە بۆ هاوسەنگی هەڵچوونی لەم توێژینەوەدا بەکارهێنراوە.**

## 3-هەرزەکار:

**-هەرزەکار: یەکیکە لە گرینگترین قۆناغەکانی ژیان کە مرۆڤ پیایدا تیدەپەریت ، ئەم قۆناغە دەکەویتە نیوان دواهەمین قۆناغی مندالی و قۆناغی کاملی و بە بالقی ( بلوغ )دەست پیدەکات** .( **قەرەچەتانی** ،2009،**لا**436 ).

**-قۆناغی هەرزەکاری:خیراترین قۆناغی ژیانی مرۆڤە لە دووای لە دایك بوون ،کە گەشەکردن تیایدا زۆر خیراو کت و پرە،بەلام دووەم قۆناغە لە دوای قۆناغی ( پیش لە دایك بوون )کە گەشەکردنی جەستەی و فیسیۆلۆجی تیایدا زۆر خیرایە.** .( **قەرەچەتانی** ،2009،**لا**436 ).

# بەشی دووەم

# چوارچیوەی تیۆری و تویژینەوەکانی پیشوو

## یەکەم :چوارچیوەی تیۆری

1- بروابەخۆبوون

2- هاوسەنگی هەلچوونی

## دووەم: توێژینەوەکانی پیشوو

1-تویژینەوەی پیشووی بروابەخۆبوون

2-تویژینەوەی پیشووی هاوسەنگی هەڵچوونی

## یەکەم :چوارچیوەی تیۆری

### 1-بروابەخۆبوون:

بڕوابەخۆبوون هەڵوێستیکە سەبارەت بە لیهاتووی و تواناکانت. واتە تۆ قبول و متمانەت بە خۆت هەیە و هەستی کۆنترۆلکردنیت لە ژیانتدا هەیە . تۆ باش خالە بەهیز و لاوازەکانت دەزانیت، روانگەی ئەرینیت بۆ خۆت هەیە.چاوەروانی و ئامانجی واقعی دادەنییت، بە جەختکردنەوە پەیوەندی دەکەیت و دەتوانیت مامەلە لەگەل رەخنەکاندا بکەیت. هەبوونی متمانەی بەرز یان نزم بەخۆبوون بە دەگمەن پەیوەندی بە توانا راستەقینەکانتەوە هەیە ،و زۆرتر لەسەر بنەمای تیرروانینەکانتە تیروانینەکان بریتین لە شیوازی بیرکردنەوەت لە خۆت و ئەم بیرکردنەوانە دەتوانن کەموکورییان هەبیت. هەموو مرۆڤیك بەجۆریك لە جۆرەکان متمانەی بەخۆی هەیە ،هەر یەکیك لە ئیمە متمانەی بەشیکی دیاریکراوی هەیە ،ئەو کەسەی کە دەلیت من متمانەم بەخۆم نیە ،قسەکەی دروست نییە.بەلکو ئەو تەنها لە شتیکدا بی متمانەیە لەخۆی پاشان دەستیکردووە بەوەی ئەو بێ متمانەییە تا کار گەیشتۆتە ئەوەی کە بلییت:من متمانەم بەخۆم نییە (فەقی،2014،لا15).تویژینەوەکان پیشانیان داوە کە تەنها یەك جیاوازی هەیە لەنیوان ئەوانەی کە لە پێشبرکیکان یەکەم دەبن و ئەوانەی کە تەنها راهینان دەکەن ئەویش بریتییە لە بڕوابەخۆبوون،ئەو کەسانەی بڕوایان بەخۆیان هەیە زیاتر چیژ وەردەگرن لەژیان و ئەو گرفتانەی کە سەردەمێك بە چارەسەر نەکراوی دەکەوتنە بەرچاو ئیستا بەو باوەر بەخۆبوونەی کە دەستت هیناوە بە ئاسانی دەتوانیت تیپەری بکەیت.(مەکنا،2012،لا11&12).

سیوەیلی 2018باس لە بروابەخۆبوون دەکات و دەلیت :کەسی باوەربەخۆبوو شانازی بەو تواناو خالە پۆزەتیڤانەی ژیانیەوە دەکات کە هەیەتی و لەئەنجامی (سەرکەوتنی یەك لەدوای یەك و توانای بڕینی ئاستەنگ و سەختیەکانی ژیانی و دانایی لەمامەلەکردن).(سیوەیلی ،2018،لا15).

## پێکهاتەکانی بڕوا بەخۆبوون:

- بەگوێرەی (باجری و ماکس)2013 ، پێنج پێکهاتەی متمانە هەیە.

- باوەڕبوون بەوەی کە مرۆڤ توانای ئەوەی هەیە وەك کەسانی دیکە کارەکانی ئەنجام بدات.

- هەستکردن بە کەسانی تر و باوەڕبوون بەوەی مرۆڤ بەشێکی یەکگرتووە لەگەڵ ئەوانی تر.

- گەشبینی بۆ داهاتوو و تێروانینی ئەرێنی بۆ ژیان.

- سەیرکردنی ئەزموونەکانی شکست وەك دەرفەتێك بۆ فێربوون و گەشەکردن و ژیان.

- هەبوونی سەرچاوەی گونجاو بۆ بەهێزکردن.(الزهراء،2021،لا26)

## جۆرەکانی بروابەخۆبوون لە دیدگای کارکردن

- بروابەخۆبوونی رەفتاری :

ئەو جۆرە بروابەخۆبوونەی کە لە رەفتار و کردارماندا بەرجەستە دەبێت ، پیی دەوتریت بروابەخۆبوونی رەفتاری . بە وتەیەکی تر.بروابەخۆبوون لە نواندن و بە ئەنجام گەیاندنی ئەرکەکان پیی دەگوتریت بروا بەخۆبوونی رەفتاری ئەو کەسانەی کە لە کردار و رەفتاریاندا هەلسوکەوت دەکەن. لە سادەترین شتی وەك کرین لە فرۆشگاوە بۆ قورسترین شت وەك تیپەراندنی تاقیکردنەوەی زانکۆ، یان دەستکردن بە بازرگانی بە بروابەخۆبوونەوە کاردەکەن ، واتا بروابەخۆبوون رەفتاری باشیان هەیە. زۆربەمان بەدوای هەمان جۆری بروابەخۆبووندا دەگەرێین ،ئیمە حەز دەکەین ئامانج و ئاواتەکانمان بەدی بهینین، پلانی گونجاو دابریژین، چارەسەری گونجاو بکەین و کیشەکانی ژیان بە باشی چارەسەر بکەین ، هەموو ئەم شتانە پیویستییان بە بروابەخۆبوونی رەفتارییە.

### - بروابەخۆبوونی سۆزداری

جۆریك لە بروابەخۆبوون کە لە هەست و سۆزماندا بەرجەستە دەبیت. بە واتایەکی تر بروابەخۆبوون بە توانایی خۆمان بۆ کۆنترۆلکردنی هەست و سۆزمان پیی دەگوتریت بروابەخۆبوونی سۆزداری . ئەو کەسانەی کە دەتوانن لە دۆخی جیاوازدا هەست و سۆزی خۆیان کۆنترۆل بکەن و بی پیی بارودۆخی ئیستا هەستی خۆیان دەربڕن ، بروابەخۆبوونیکی سۆزداری باشیان هەیە.

### - بروا بەخۆبوونی روحی:

ئەو جۆرە بروابەخۆبوونەی کە لە باوەرمان بە خودا و گەردووندا دەردەکەویت و بروابەوەی کە گەردوون بە بیهوودە دروست ناکریت و هەموو شتیك مەبەستداروو بە گشتی ، بوون هەلویستیکی ئەرینییانە بەرامبەر بە ژیان ببە بروا بەخۆبوونی روحی ناو دەبریت ( حسن، 2022، لا30-31 ).

## گرینگی بڕوا بەخۆبوون

### - گرینگیەکەی بۆ باری دەروونی مرۆڤ:

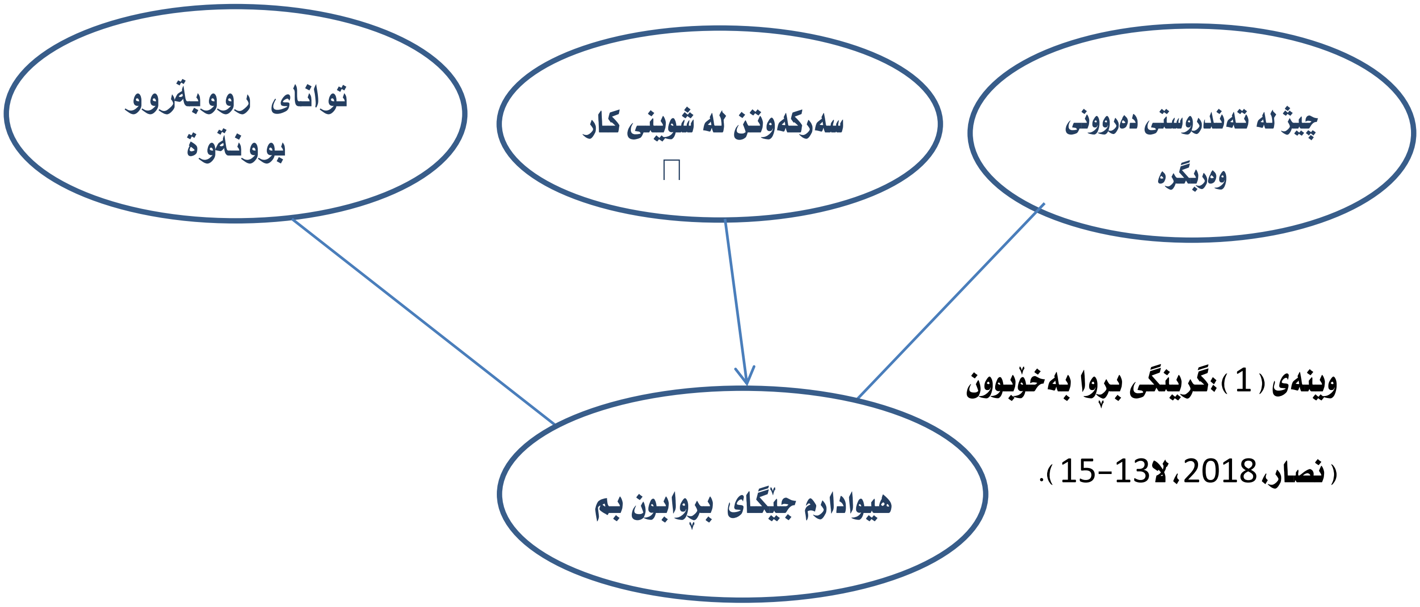
شایەنی باسە پەیوەندی لە نیوان تەندروستی دەروونی و بڕوابەخۆبووندا هەیە،مرۆڤی بڕوابەخۆبوو ئەو کەسەیە کە چیژ لە بەرزترین ئاستەکانی تەندروستی دەروونی وەردەگریت، وەك چۆن جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نیوان تاکێکی بڕوابەخۆو لە لایەن خۆی و ئەو تاکەی بروای بەخۆی نییە ، لەوانەیە ئەوەی دیکە لە رووی دەروونیەوە تەندروست نەبیت و لە وانەیە ژیانی تارادەیەك مەترسی لەسەر بیت و ناتوانێت هیچ هەنگاوێك یان بریارێك لە ژیانیدا بنێت، بۆیە دوودلی و نەبوونی هاوسەنگی لە ناویدا دەبینینەوە ،واقیعی مەسەلەکە ئەوەیە کە بڕوابەخۆبوون حاڵەتێکی دەروونیە کە دەبێت هەوڵی پاراستنی و زیادکردن و پابەندبوون پێی بدەین ،ئیمە تەندروستی دەروونی بەدەست ناهێنین مەگەر بە هەوڵی بەردەوام و پاراستنی. بەختەوەری حاڵەتێکی ئاسوودەیە و لەسەر بنەمای هەستکردن بە دڵنیابوونە. ئەو کەسەی بڕوای بەخۆی نەبیت ناتوانیت چیژ لە هەستی بەختەوەری وەربگریت ، بەو پێیەی لەوانەیە هەست بە تیکچوون بکات . متمانە بەخۆبوون پەیوەستە بە هاوسەنگی دەروونی و نەگۆڕان لە نیوان حاڵەتە دەروونیە ناکۆکەکاندا. ئەو کەسەی بڕوای بەخۆی نییە تارادەیەك لە نێوان خۆشبەختی و دڵتەنگیدا دەگۆڕیت ،لە دۆخیکی سەقامگیری هاوسەنگی دەروونیدا ناژی ،باری دەروونیشی ئالۆزە. ( نصار، 2018،لا13-15 ).

- گرینگیەکەی بۆ سەرکەوتن و کارکردن :

باوەری تاك بە تواناى خۆی بۆ ئەنجامدانی کارێکە لەو هۆکارانەی کە یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت لە جێبەجێکردنیدا ، بۆیە دەبێت متمانە بە خۆبوون و باوەرمان بە توانا و تواناکانمان هەبێت بۆ ئەوەی هەوڵێك بدەین بۆ ئەوەی کارەکەمان سەرکەوتوو بێت ن وەك خۆی بەس نییە بۆ ئەوەی مرۆڤ ئەو لێهاتوویانەی هەبێت کە بتوانێت کارەکەی ئەنجام بدات ن بەڵکو ئەو متمانەیەی هەیە کە لەگەڵ توانای ئەنجامدانی و شارەزابوون لە کارەکانیدایە ، هەروەها جگە لە باوەرمان بە تواناکانمان بۆ سەرکەوتن لە کاردا پێویستە تاك متمانەی بە داهێنان لە کاردا هەبێت و بۆ ئەوەی ئەو داهێنانە لە تاك بەدەست بهێنرێت ، دەبێت هەموو بەهرە دەروونییەکان چالاك بکرێن و حەماسەت بەرەو بیری داهێنەرانە رابکێشرێت، بۆ ئەوەی کارەکە سەرکەوتوو بێت،ئەو کەسەی کە ئەنجامی دەدات دەبێت هاوسەنگی سۆزداری هەبێت، واقیعەککە ئەوەیە کە پەیوەندییەکی نزیك لە نێوان متمانە و لەگەڵ خۆکۆنترۆلکردن و هاوسەنگی سۆزداریدا هەیە ، مرۆڤی هاوسەنگ لە رووی دەروونیەوە ئەو کەسەیە کە خاوەنی کەسایەتییەکی هۆشیارو خۆ قەدرزانی بێت ، جگە لەوەش لایەنیکی متمانە بەخۆبوون هەیە بۆ سەرکەوتنی کار ، هاوکاری لەگەڵ کەسانی دیکە لە ئەنجامدانی کارەکەدا پێویستە، توانای کارکردنی کەسەکە لە ناو تیمێکدا و هاوکاری لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە کەسایەتییەکی بڕوابەخۆبووی هەیە. ( نصار، 2018، لا13-15 ).

**- لە رووبەرووبوونەوەی سەختی و کیشەکان :**

**دەزانریت ژیان بەو پیپەی ئیمە دەمانەویت و بە پیی ئەوەی پیلانمان بۆ دانابوو و کیشمان بۆ دانابوو ناروات، بەلکو زۆرجار پیچەوانەی ئەوەی ئاواتمان بۆ دەخواست و پیچەوانەی چاوەروانییەکانمان روودەدات، مرۆڤەکان لە وەلامدانەوەیان بۆ بارودۆخەکە جیاوازن و ئەو کیشانەی کە رووبەرووی دەبنەوە و لیرەدا متمانە بە خۆبوون رۆلی هەیە لە رووی هەلویستی کەسەکەوە لەسەر ئەو بارودۆخانە . کۆمەلیك کەس هەن بە واقعی سەیری ئەو کیشانە دەکەن و هەولّ دەدەن بە پیی قەبارەی خۆیان بەرپەرچیان بدەنەوە و رووبەروویان ببنەوە ، کۆمەلیکی تریش هەن هیچ بایەخیك نادەن و بە چاوی سووك سەیری ئەو کیشانە دەکەن و هەولی رووبەروو بوونەوە و زالبوونیان نادەن. وە گروپی سییەم بابەتەکان گەورەتر دەکات و قەبارەی ئەم کیشانە زیاد دەکات و لە توانای خۆی زیاتر بارگرانی دەکات ، ئەمەش وای لیدەکات بیتوانا بیت لە نواندن و خولقاندن چارەسەری کیشەکانیان . لیرەدا رۆلی ئەو متمانە بە خۆبوونە دیت کە مرۆڤ هەیتی، ئەمەش وای لیدەکات بە ریگای دروست رووبەرووی کیشەکان ببیتەوە و وای لیدەکات دلنیا بیت کە ئەو سەختیانە تیدەپەرن و دەتوانیت بە سەریاندا زال بیت ، متمانە بەخۆ بوون وا دەکات مرۆڤ هەبییت هیز و بەرگەگرتن و وزە کە وای لیدەکات چارەسەری گونجاو بۆ ئەو کیشانە بدۆزیتەوە و ئەمەش وای لیدەکات بگاتە ئامانجەکانی ، لەمە زیاتر متمانە بەخۆبوون ریگە بە مرۆڤ دەدات خۆی لەگەل گۆرانکاریە ژینگەیەکانی دەوروبەریدا بگونجینیت و پابەند بیت بە ئامانجەکانیەوە و ریگایەکی دیکە بگریتە بەر کاتیك بەر کیشەکان دەبیت بەبی ئەوەی هەست بە نائومیدی بکات ،جگە لەوەش متمانە بەخۆبوون وای لیدەکات بتوانیت هەلسەنگاندن بۆ دۆخەکە بکات بە دروستی ، چونکە هەلسەنگاندن پرۆسەیەکی گرینگی دەروونی و کۆمەلایەتیە .**




**وینەی (1):گرینگی بڕوا بەخۆبوون**

(**نصار،**2018،**لا**13-15).

## پاڵنەرەکان( هاندەرەکان )ی بڕوا بەخۆبوون :.

### - تێگەیشتنی خودی :

هۆکاری زۆرینەی گیروگرفتەکان بۆ ئەوە دەگەڕیتەوە کەسی یەکەم دەیەوێت کەسی دووەم وەك ئەو بێت و بەو جۆرە بکات کە ئەو دەیەوێت .تیگەیشتنی خودیی وشەیەکە دەرك کردن بە شتەکانی دەورووبەر بەلای تۆوە دەگریتەوە ،کاتیك منداڵ سەروەختیك لەدایك دەبیت ئەو زمانەی نیە کە بەهۆیەوە رووبەرووی جیهان ببێتەوە ئەو زمانەی کە تێدەگات ، مەبەست لیرەدا جیاوازی زمانی (کوردی و عربی و ... نیە ) بەلکو تیگەشتنە کەواتە تیگەشتنی خودی درك کردنی ئەو منداله بە شتەکان و باوەر و بەها سەرەکیەکان دەگریتەوە ، مرۆڤ خاوەن تێگەیشتنێکە جیاواز لەوانی تر هەریەکێك لە ئیمە تیگەشتنیکی تاییەت بە خۆمان هەیە وە هەر یەکیك لە ئیمە داکۆکی لە بەهاکانی خۆی دەکات ..داکۆکی لە بۆچوونی خۆی دەکات..هەموو مرۆڤیك خاوەنی کۆمەڵی بیرو رایە کەوا لە خەلکانی تر جیاوازە بۆ نموونە بەتێگەشتنی من متمانە گرینگ و بایەخدارە بەلام بە تیگەشتنی ئەو یاخو تیگەشتنی کەسیکی تر گرینگ نەبیت. ( فەقی،2014،لا33-36 ).

### - نموونەی بالای خودی :

سەرزەنشتی خۆت مەکە بەلکو لیی بپرسەوە.لە هەلەکانی خۆتەوە فیربەو هەولبدە پەرە بە لایەنە پۆزەتیڤ و باشەکانی نیو کەسیایەتی خۆت بدەیت، و لایەنە نیگەتیڤ و خراپەکانیش راست بکەیتەوە یاخود کەمیان بکەیتەوە . هەموو کەسیك خاوەنی نموونەیەکی بالای ناوخۆییە دەربارەی خودی خۆی ، چونکە هەموو کەسیك زۆر خۆی و ئەو گرفتەش ئاشنایە کە رووبەرووی دەبییتەوە . .( فەقی،2014،لا55-56 ).

### -دەستکەوتە خودیەکان :

تەرکیز کردنت لەسەر ئامانجەکانت دەستکەوت و وزەیەکی ئەقلیت پیدەبەخشیت ، چەندیکیش نەرم و نیان بیت لە هەستە نیگەتیڤ و خراپەکان دورەپەریز دەبیت..هەموو مرۆڤیك دەیەویت خاوەنی دەست کەوتیك بیت و هەر کەسیك گیرۆدەی خەمۆکی بیت هەست دەکات خاوەنی دەست کەوت نیە . تەرکیزکردنت لەسەر ئەنجامەکانت دەستکەوت و وزەیەکی ئەقلییت پیدەبەخشن.چەندیك نەرموو نیانیش بیت لە هەستە نیگەتیڤ و خراپەکان دورەپەریز دەبیت. دەستبەتالی هەستە نەرێ و نیگەتیڤەکان کاراو چالاك دەکات . . ( فەقی،2014،لا83&84 ).

## -نرخاندنی خودیی:

پێویستە لەسەر مرۆڤ بەو جۆرە کە خۆی دەبینێت خۆی پەسەند بکات و لەو دۆخەدا کە تیایدایەتی خۆی خۆش بوویت.نرخاندنی خودی واتە ئەو ریگایەی کە بەهۆیەوە خۆت دەبینیت بە مانای هەستەکانت دەربارەی خودی خۆت . نرخاندنی خودی نرخاندنی خودی خۆت و هەستکردنتە بەوەی کە تۆ لەخۆت قایلیت و ئایا خۆتت خۆش دەوێت و لە بارەیەوە دەڵیت پێویستە لەسەر مرۆڤ خودی خۆی و خۆی خۆش بوویت ، خۆش ویستنی خود نابێتە خۆپەرستی بەڵکوو خۆشویستنی خۆت واتە خۆت بەو شێوەی هەیت قەبوولتەو کاتەکانت بە خەوتن بە فیرۆ نادەیت و کاردەکەیت تا دجوانین سات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت . ( فەقی، 2014، لا76-80 ) .

## -وێنەی خودیی:.

مرۆڤ ناتوانێت لە رێگەی شێوەو فۆرمی دەرەوە بریار لەبارەی کەسێکی دیکەوە بدات و بڵێت ئەو کەسە کەسێکی سەرنەکەوتووە یاخود کەسێکی بەهێزە یاخود کەسێکی سست و لاوازە . هەموو مرۆڤێك لو لایەنی ناوەکیەوە خاوەنی وێنەیەکە بۆ هەموو شتێك، ئێمە بەهۆی چاومانەوە دەتوانین جیهانی دەرەوەمان ببینین بەلام ناتوانین شتە ناوەکیەکانی نێو جەستەمان ببینین. ئێمە ناتوانین وزەی خۆمان ببینین ناتوانین توانا ئەقلییەکانی وەکو ژیری و دان بەخۆداگرتن و خۆشەویستی نێو خۆمان ببینین . بۆیە ناتوانین لەسەر لایەنی جەستەی و رووی دەرەوە بریار لەسەر کەسانی دیکە بدەین، هەر یەکێك لە ئێمە دەتوانێت ویناکردنی خودێکی جوان بۆ خۆی دروست بکات چونکە ئێمەچۆن دەروانینە خودی خۆمان خەڵکیش بەو شێوەیە لێمان دەروانێت ، یەکێك لە زانکۆکان لیکۆلینەوەیەکی ئەنجامدا تا ئەوە بزانێت کە وێنای خودی تاچ ئاستێك کارتێکراو دەبێت و دەکەوێتە ژێر کاریگەری . بۆ ئەم مەبەستە خوێندکارانی زانکۆکەیان کۆکردەوە پێیان راگەیاندن کەوا لە ئەنجامی توێژینەوەکاندا دەرکەوتوە کەوا کەسانی چاو ملەوەن رێژەی زیرەکیان بەرزترە و شیاترن بەبەراورد بە کەسانی چاو رەش ، ئەوەبوو لە ماوەی دوو مانگدا سەیریان کرد کەوا ئەنجامی خویندکارە چاو ملەوەنەکان بەرە بەرە بەرز دەبێتەوە روو لە زیاد بوون دەکات ، بەلام بە پێچەوانەوە ئەنجامی خویندکارە چاو رەشەکان بەرە بەرە روو لە نزم بوون دەکات ، هەر بۆیە جاریکی دیکە خویند کارەکانیا کۆکردەوە پێیان راگەیاندن کەوا هەلەیەك هەیە لەئەنجامی توێژینەوەکە کەوا دەرکەوتووە کەسی چاو رەش زیرەکتروو هۆشیارترن بەبەراورد بە چاوو ملەوەنەکان ژیرترن.بینرا لەماوەی مانگێکدا ئەنجامەکان پێچەوانە بۆتەوە ئەنجامی خویند کارە چاو رەشەکان بەرەو بەرز بوونەوە دەچیت ( فەقی، 2014، لا67-72 ).

**-دەستکەوتە خودیەکان :**

**تەرکیز کردنت لەسەر ئامانجەکانت دەستکەوت و وزەیەکی ئەقلیت پێدەبەخشێت ، چەند یێکیش نەرم و نیان بێت لە هەستە نیگەتیف و خراپەکان دورەپەرێز دەبێت. .هەموو مرۆڤێك دەیەوێت خاوەنی دەست کەوتێك بێت و هەر کەسێك گیرۆدەی خەمۆکی بێت هەست دەکات خاوەنی دەست کەوت نیە. تەرکیزکردنت لەسەر ئە نجامەکانت دەستکەوت و وزەیەکی ئەقلییت پێدەبەخشن.چەندێك نەرموو نیانیش بیت لە هەستە نیگەتیڤ و خراپەکان دورەپەرێز دەبیت. دەستبەتالی هەستە نەریٰ و نیگەتیڤەکان کاراو چالاك دەکات .** ( **فەقی،2014،لا83&84** ).

## کاریگەری پەروەردە لەسەر ترس و بویری و بروابەخۆبوون :

**لە کۆمەڵگای دوا کەوتوودا تەنانەت لە تەمەنیکی تەواو پێگەشتووشدا هیچ ماف و ئازادیەك بە تاك رەوا نابینن و سەربەخۆی زەوت دەکەن ،ئەم جۆرە پەروەردەیەش کۆمەلگەی دەبەنگ و ملکەچ و ترسنۆك دروست دەکات. خۆ رزگارکردن لەم کەرتوور و نەریتە بوێری و ئازایەتیەکی زۆری دەوێت چونکە ئەوان رێگەت نادەن ، بەلام قۆناغی هەنگاو نان بەرەو بوێری بەرگریکردن و ئازایەتی و بەرەنگاربوونەوە و ئارامگرتنی دەویٰ، چونکە رێگریەکان زۆر دەبن بەجۆرێك گور بویر نەبیت تەحەمبوولنەکراوە ، بەلام مکوربوونی تۆ لەسەر رێگە راستەقینەکەی خۆت دەتگەیەنیتە ئامانجەکەت و سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت .گەورەترین هۆ لەبەردەم نەبوونی بویری و ئازایەتی ، ترسە لە قبول نەکردنی راستییەکان لەلایەن کەسی بەرامبەر ، هۆیەکیتری خەزی تۆلەسەندنەوە لە کەسی بەیر و ئازا لە کاتی وتن و ئاشکراکردنی راستیەکاندا ئیتر بە هەر شیوەیەك بیت بە وتە یان پشتگوی خستن یاخود تیروانینی بە چاویکی جیاواز لە جاران.، پەروەردە پیویستە بە ئاراستەی پیگەیاندنی مرۆڤ بیت ، بە شیوازیکی دروست پرۆسەی پەروەردەکردن و پیگەیاندن ئەنجام بدریت کە خۆی پرۆسەیەکی هەستیار و ئالۆزە و پیویستە لەگەل واقیع و هەقیقەتدا بیتەوە بۆ ئەوەی تاکیکی هاوسەنگ و ئارام رەوانەی کۆمەلگە بکریت ، تاکوو بتوانیت لەگەل ژیان و کۆمەلگەو کیشە و ململانیکان هەلبکات، ئەگەر نا کەسیکی تەمبەل و ترسنۆك و بی ئیرادەو بیٰ هیز دەردەچیت.**( **مەعروف،2022،لا242-246** ).

## چۆن بروابەخۆبون زیاد بکەین. :

لە راستیدا ئەگەر خەلکی تر ببینی کە تۆ خاوەنی ئاستیکی بەرزی بروابەخۆبوونی ئەوانیش بە هەمان ئەو شێوەی کە تۆ خاوەنی کەسایەتییەکی بەهیز و خاوەنی بروابەخۆبوونیکی بەرزی رەفتارت لەگەل دەکەن و ئەمەش خولانەوەیەکی زۆر باشە کە بە بەردەوامی لە ئاستیکی بەرزی بروابەخۆبووندابیت و رۆژ بەرۆژ زیاتریان بکەیت .

-جەخت لەسەر بەهێوونت بکە و هونەری خۆ هەڵسەنگاندن و دۆزینەوەی تواناکانت هەبیت وە ئاما نجت با هەبن ، بەلام زیاتر لەسەر بەهیزترینیان کار بکە.

-خوە نەرینیەکانت بۆ ئەرینی بوون بگۆرە و هەوڵ بدە دڵەراوکیت کەم بکەیتەوە نیگەرانیەکان بە دارشتنی پلان کەم بکەوە.

-رۆژانە بۆ کاتێکی کەمیش بێت، بەبەردەوامی وەرزش بکە و هەوڵبدە بە پی چەند کیلۆمەترێك برۆ.

-زمانی جەستەت بەهیز بکە ، کار لەسەر پەیوەندی چاو بکە

- سەرکیشی بکە دوای لێکدانەوەی رووداوەکان. .

( حسن،2022،لا31-32 ).

## تیۆرەکانی باوەربەخۆبوون :

### -تیۆری فرۆید :

فرۆید بیرۆکەی خۆی دەربارەی کەسایەتی خستەروو لە ریگەی مامەلەکردنی لەگەل نەخۆشە دەروونیەکان پیی وابوو نەست کلیلی تیگەشتنی کەسایەتیە. فرۆید لە بیردۆزەکانی گرینگی بە ژیانی کۆمەلایەتی و میژوو دەدات،بەبۆچوونی ئەو کەسایەتی بەرهەمی زنجیرەیەك رووداوە کە مندال لە ژیانی ناو خیزاندا رووبەرووی دەبیتەوە.فرۆید خاوەن قوتا بخانەی شیتەلگەری دەروونی ، کەسایەتی مرۆڤ دابەش دەکات بۆ سێ بەش( ئەو-من –منی بالا ) کە هەر یەك لەو بەشانە خاسیەت و سیماو تایبە تمەندی و گیروگرفت و داواکاری خۆیان هەیە فرۆید وای بۆ دەچیت ( ئەو –منی بالا )دایم لە ململانێ دایە و رۆلی ( من )راگرتنی ئەو بالانسەیە .( مەعروف،2022،لا121-124 ). ئەزموونی مندالی و رەفتاری

دایك و باوك لەگەل مندال ،مندال چەند سوكایەتی پیی بكریت و سەرزەنشت بكریت.كەمتر متمانەی بەخۆی دەبیت (ئەنوەر، 2022 ).

## -تیۆری ماسلۆ:

ماسلۆ پێداویستیە بنەرەتیەكانی مرۆڤ پێناسە دەكات و پێی پێویستییە فیسیۆلۆژییەكان دەست پێدەكات بۆ مانەوەی تاك ، پاشان پێویستیەكانی ئارامی و ئاسایش و لایەنەكۆمەلایەتییەكان ، بۆ پێویستی پێزانین و ریزگرتن لەوانی تر و بروابەخۆبوون ، پێویستی بەخۆزانین لە لوتكەی هەرەمیدا دێت و تاك بەدوای ئەوەدایە كە پێویستی پێزانین و بروابەخۆبوون بۆ ئەوەی هەست بە خۆی و رازییوون بە خۆی و شوینی خۆی لە كۆمەلگادا بكاتەوە ، پێویستی تێرنەكراو دەبێتە هۆی هەستكردن بە كەموكوریەتی و نائومێدی و ناریکی دەروونی (حسن، 2022، لا34 ).

## -.تیۆری رۆجەرز:

مرۆڤ بە شیوەیەكی گشتی ریكخەرێكە هەلسووكەوت دەكات لە ناوچەیەكی دیاریكراودا، هاندەرێكە بۆ پێكهێنان و گەشەكردن و پەرەسەندنی چەمكی خود، تاك پیویستیەكی سەرەتای هەستپێكراوی هەیە كە خۆشەویستی و رێزگرتن و دلسۆزی و قبولكردنی ئەوانی تر. وە تاك گەشە دەكات و پێكهاتەیەكی زانیاری رێكخەرە و ئاگاداری هەموو ئەو تێگەشتنە هەستیارانە و تێبینی و تایبە تمەندیانەیە كە بریتیە لە بیروباوەری تاك ،خود ریكخەریكی هەلبژاردەیە و لە كۆمەلە پێكهاتەی جیاواز پێكهاتووە. مرۆڤ بەپێی بۆچوونی رۆجەرز خواستی هینانەدی بێگەردی هەیە، لە هەولدانی بەردەوامدایە هەموو پالنەرە بایەلۆژیەكان لە هەولداندان بۆ تێربوون هەتاوەكوو تاك بەردەوام بیت لە گەشەی ئەرێنیدا بۆ ئەوەی بتوانی بگات بە هێنانەدی هەر چەند ئاستەنگی و زەحمەتی بێتە سەر رێگا.(مەلا تاهیر، 2022، لا9&10 ).رۆجەرز ئەوە رەچاو دەكات كە مرۆڤ سروشتێكی ئەرێنی هەیە و توانای زال بوونی هەیە بەسەر ئەو كیشە و گرفتانەی كە تووشی دەبێت و دەتوانێت بریاری خۆی بدات ، هەروەها گرینگی داوە بە بڕوابەخۆبوون و وزەو توانا شاراوەكانی تاك، هەروەها رۆجەرز وای بۆ دەچێت كە هەموو مرۆڤیك لە رووی گەشەو پەرەسەندنەوە ئامادەیە بۆ هینانەدی خود ، و رۆجرز جەخت دەكاتەوە كە مرۆڤ ئاقلەو كۆمەلگا خرا پی دەكات و سروشتە ئەرینیەكانی دەگۆریت بۆ سروشتی نەرینی ، هەموو كاتیك شیاوی رێز و باوەرپێكردنە.(مەلا تاهیر، 2022، لا21 ).. بەبۆچوونی رۆجەرز مرۆڤ پەی بە هۆكارەكانی ژینگەی خۆی ئەبات و لە زەینی خۆیدا مانایان ئەداتی، كۆمەلەی ئەم سیستەمە واتاییە پەی

**بردن، گۆڕەپانی دیاردەییانەی دەروونی تاك دروست ئەكات ( خود ) بریتییە لە نموونەیەكی ریكخراو لە پەی بردنەكانی مرۆڤ ، خود، بریتییە لەو بەشەی گۆڕەپانی دیاردەیانە كە تاك بە چەمكەكانی ( خود ) ،( من )، ( خودی ئایدیاڵ ) دەریان ئەبریت، ( خودی ئایدیال ) ئەو جۆرە چەمكی خودەیە كە مرۆڤ حەز ئەكات لە خۆی دا هەبیت، خودی ئایدیال كە بریتییە لە تەواوی پەی بردنی و واتا گەلێك كە تاك بەهایەكی زۆریان پی ئەدات ،و خۆی لە خۆیدا لەگەل( خود ) دا هەماهەنگ و پەیوەندە، ئەگەر چی ( خود ) هەمیشە ئەگۆڕیت بەلام لەهەر تاكێكدا ،جۆرێك لە رێكخستنی هەماهەنگی و جێگیری و رەگەزایەتی و هاوجۆری و شیوە وەرگرتنی تایبەت بەخۆی هەیە ،چەمكی خودی كەس، كردارێكی بە ئاگایانەیە و بەردەوام تارادەیەكیش جێگیرە. ( شاملۆ، 2019، لا201-202 ) .**

## -تیۆری ئەریكسۆن

**ئەریكسۆن پێی وایە گەشەكردنی شوناس و كەسایەتی هەموو خولەكانی ژیان و تەمەنی مرۆڤ دەگریتەوە.هەروەها پێی وایە شوناس واتە تیگەیشتن و قبولكردنی خۆی و كۆمەلگە، شوناس لە قۆناغیكەوە بۆ قۆناغیكی تر گەشە دەكات و وێنەی سەرەتای شوناسیش كاریگەری لەسەر وێنەی دواتر دەبیت. وە هەولیداوە پرۆسەی گەشەكردن و بونیادنانە شوناس و كەسایەتی مرۆڤ بەسەر هەشت قۆناغدا دابەشبكات،ئەریكسۆن دەلیت یەكەم پیكهاتەی كەسایەتی سەركەوتوو هەستكردن بە خود و بروابوونە پیێ وە گونجاوترین تەمەنیش بۆ چاندنی تۆوی بروابەخۆبوون لە دەروونی هەرزەكار سالی یەكەمی ژیانیەتی. ( مەعروف، 2022، لا43-44 ). ئەو ژینگەیەی كە مندال و هەرزەكار بەدوور دەخات لە ستریس و دلەراوكی و تورەی ژینگەیەكی پڕ لە متمانەیە كە بە هەرزەكار دەبەخشێت و دەرفەتی دەربڕینی بۆ چوونی خۆیی و ڕیگەی پێدەدات چالاكیەكان بە پشت بەستن بە خۆی و كردار و تواناكانی بكات و یارمەتی دەدات ئەمەش قبولكردنە خود و متمانە بوونە بە تواناكانی خۆی ( مصطفی، 2016، لا296 ). بە بڕوای ئەریكسۆن دەكریت دوا تەمەنی لاوی گەشەكردن و گۆرانكاری ئەنجام بدریت ،بەلام ئەریكسۆن لەوەدا لەگەل فرۆید كۆكە،نەگونجانی تاكەكە لەگەل پیداویستی هەر قۆناغیك ، دەبیتە هۆی ئاستەنگ بۆ گەشەكردنی كەسایەتیەكەی ، ئەمەش دەبیتە هۆی فشار و دلەراوكیی دەروونی.( صادق و ئەوانی تر، 2020، لا63-64 ).**

## 2-هاوسەنگی هەڵچوونی :

هەموو کەسیك کەم تا زۆر هاوسەنگی هەلچوونی هەیە، بەلام هیچ کەسیك نیە کامل بیت لەرووی کۆنترۆلکردنی هەلچوونەکانی،بۆیە هاوسەنگی هەلچوونی بابەتیکی ریژەییە لای مرۆڤ ،مرۆڤ بە شەو و رۆژیك ناتوانیت هاوسەنگی هەلچوونی بەدەست بینیت . چونکە توانای هاوسەنگی و کۆنترۆلکردنی هەلچوونەکان پرۆسەیەکە پیویستی بە مەشقکردن و کات هەیە تاوەکو مرۆڤ بتوانیت ژیرانە مامەلە لەگەل هەلچوونەکانی بکات . بوونی هاوسەنگی هەلچوونی یارمەتی تاك دەدات بۆ ئەوەی بە شیوەیەکی تەندروست مامەلە لەگەل بارودۆخە هەلچوونیەکان بکات و توانای کۆنترۆلکردنی رەفتارو هەلچوونیەکانی ببیت ، ژیرانە چارەسەری کیشەکانی دەکات .لەگەل ئەمەش کەسانی هاوسەنگ لە رووی هەلچوونیەوە لە رووی هەلچوونیەوە بە نەرموونیانی مامەلە لەگەل بارودۆخە جیاوەزەکان دەکەن بە شیوازیکی راست و دروست مامەلە لەگەل کەسانی دەوروبەریان دەکەن . هەموو مرۆڤیك کەم یان زۆر هاوسەنگی هەلچوونی هەیە بەلام گرنگ ئەوەیە توانای کۆنترۆلکردنی رەفتارەکانمان هەبیت لە زۆربەی بارودۆخەکانی ژیان بۆ ئەوەی سەرکەوتوانە مامەلە لەگەل هەلچوونەکانمان بکەین. (عزیز،2020-لا80-82)

## لایەنەکانی هەڵچوون:

-لایەنی هەستی خودی:

ئەم لایەنە تایبەتە بە مرۆڤە هەلچووەکە،واتە ئەو خۆی دەربارەی هەلچوونەکەی خۆی ئاخاوتن دەکا و باس لە سروشتی هەلچوونەکەی و گۆرانکاریە فیسیۆلۆژیەکانی دەکات، و لە ریگەی رامانی لەو کەسە دەتوانین لیکۆلینەوەی دەربارەی بکەین.

-لایەنی دەرەکی :

ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشتت و دەربڕین و جوولە و گۆتە و گۆرانکارییە دەرەکییانە دەگریتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا روو دەدەن و دەتوانریت للە میانەیانەوە هەست بە جۆری هەلچوونی بکەین ن ئایە ئەم مرۆڤە توڕەیە یان دلّخۆشە

**-لایەنی فیسیۆلۆژی :**

**گۆرانکاریە فیسیۆلۆژیەکان بریتیە لە زیاد بوونی لیدانی دڵ ، بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان ، زیاد بوونی رێژەی شەکر لە خویندا، سوور بوونی ڕوخسار وەستانی پرۆسەی هەرس کردن، وەستای رژاندنی لیك لە گلاندی ناو دەم، هەموو ئەم گۆرانکاریانە هاوشانن لەگەل هەلچوونی مرۆڤ. (عزیز،2014،لا81).**

## سروشتی هاوسەنگی هەڵچوونی :

**سموندس( 1951 ) پیشنیاری شەش پێوەر دەکات کە ئاماژە بۆ توانای کەسایەتی دادەنرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تێکچوونی هاوسەنگی ناوخۆیی و دەرەکی . کە بریتیین لە :**

**-ئەگەری هەرەشەی دەرەکی**

**-چۆنیەتی مامەلەکردن لەگەل هەستکردن بە تاوان**

**-گونجانیکی کاریگەر**

**-هاوسەنگی ڕەقی و نەرمی**

**- پلاندانان بۆ کۆنترۆڵکردن**

**-خۆبەگەورە زانی (ریان،2006،لا41)**

## بۆچوونی زانا( برنهارت )بۆ هاوسەنگی هەڵچوونی

**برنهارت باوەری وایە هاوسەنگی هەلچوونی لە نیوان دوولایەن دەبیت (هزر)و (هەلچوون)کاتیك لایەنیك کۆنترۆلی مرۆڤدەکات لایەنەکەی تر لاواز دەبیت. واتە هەر چەند مرۆڤ لایەنی هەلچوونی بەرز بیت شلەژانی دەروونی زیاد دەبیت و مرۆڤ ناتوانیت بەشیوەیەکی بابەتیانە مامەلە لەگەل بارودۆخەکان بکات. بە پیچەوانەوە ئەگەر لایەنی هزری مرۆڤ کۆنترۆلی بارودۆخەکە بکات ئەو کات تاك لە رووی کۆمەلایەتی و هاوسۆزی لاواز دەبیت . بۆیە هاوسەنگی پیویستە بۆ تاك ، تاوەکو بەسەرکەوتووی مامەلە لەگەل بارودۆخەکان بکات. (عزیز،2020،لا85).**

## تاییەتمەندیەکانی کەسی هاوسەنگ لەرووی هەڵچوون

**تاییەت مەندیەکانی ئەو کەسانەی هاوسەنگن لە رووی هەلچوونیەوە:**

-توانی کۆنترۆلکردنی تورەی و چارەسەرکردنی کیشەکانی هەیە بە بێ توند و تیژی.

-وازهینان لە خۆشی ئیستا لە پیناو سوودی دواتر.

-لەکاتی بوونی بەربەست بەرگری و هەولدانی بەردەوام .

-دوورکەوتنەوە لە خۆویستی و هەست کردن بە گرینگی بوونی کەسانی تر لە دەوروبەری.(عزیز،2020،لا82-83).

## بنەما سەرەکیەکانی بەدەستهینانی هاوسەنگی هەڵچوونی

مەبەست لە هاوسەنگی هەلچوونی بەرەنگاربوونەوەی هەستووسۆزە نەرینیەکانی لە ریگەی هەستیکی ئەرینی واتە وەلامدانەوەی بارودۆخیکی نیگەتیڤ بە شیوەیەکی پۆزەتیڤ تاوەکوو کاریگەریە خراپەکانی کەمتر بیتەوە . بە دەستهینانی هاوسەنگی هەلچوونی بە دوو شیوە دەبیت :

-لە ریگەی کۆنترۆلکردنی ژینگەی دەرەکی بۆ ئەوەی بارودۆخە نەرینیەکان بگۆردریت بۆ بارودۆخی ئەرینی .

- لە ریگەی توانای کۆنترۆکردنی خودەوە دەبیت ، واتە هەولدانی تاك بۆ کۆنترۆلکردنی هەلچوونەکانی لە کاتی بوونە بەربەست .(عزیز،2020،لا83-84).

## (ملیجی و انگلش و بیرسن ) ئاماژە بە هەندێ تاییەت مەندی کەسی هاوسەنگ لە رووی هەڵچووندا دەکەن کە ئەمانەن:

-توانای کۆنترۆلکردنی هەلچوونەکانی هەیە بە جۆریك توورە نابیت لەسەر شتی سادە.

-توانای کۆنترۆلکردنی حەزوو ئارەزووەکانی هەیە و توانای دواخستنی خۆشییەکانی ئیستای هەیە لەپیناو بەدەستهینانی قازانجی باشتر لە داهاتوودا.

-دووردەکەویتەوە لە ڕەفتاری مندالی ، وەك خۆ ویستی و ئیرەی و مولکداریەتی.

-لە سەرخۆیە و جیگیرە لەکاتی هەلچوونەکانی .

- پشت بەخۆ بەستن و توانای بەرپرسیارەتی هەیە.

-توانای بەرگری لە ناخۆشی و شکستەکان هەیە.

-توانای کارکردنی بەردەوامی هەیە، بی ئەوەی هەست بە ماندووبوون بکات،هەست بە گرینگی کارەکانی خۆی دەکات.

-توانای خۆشەویستی هەیە، پەیوەندی لەگەل کەسانی تر دروست دەکات و کاریگەری لەسەر کەسانی دەوروبەری خۆی هەیە.

-بروای بەخۆی هەیە لە بریاردانی، توانای هەلسەنگاندنی بریارەکانی هەیە بە جۆریك گونجاوترین بریار دەردەکات بۆبارو دۆخەکان.

-ریزی کەسانی تردەگریت و بە شیوەیەکی ریك مامەلەیان لەگەل دەکات.

-توانای سوود وەرگرتنی هەیە لە کەسانی تر، بۆ ئەوەی ئاستی زانستی و رۆشنبیری خۆی پیش بخات و هەولی خزمەتکردنی مرۆڤایەتی دەدات.

-هەولدەدات بارودۆخیکی گونجاو بۆ ژیانی خۆی برەخسینیت بی ئەوەی کەس بۆ بەرژەوەندیەکانی بچەوسینیتەوە.

-کەسیکە لای کەسانی تر جیگای باوەرە.(عزیز،2014،لا87-88).

## ئیسلام و هاوسەنگی هەڵچوونی :

ئیسلام داوای کۆنترۆڵکردنی هەستەکان و ڕاگرتنی هەستەکان لەژێر کۆنترۆڵدا دەکات، لە سەرکوتکردنی توڕەیی، خۆشەویستی ،ڕەحمەت ،بەزەی،متمانەکردن بەخودا،میهرەبانی،و دوورکەوتنەوە لە هەستە نەرێنی و ڕفتاویەکانی وەك توڕەی ،تۆڵەسەندنەوە،ڕق و کیینە، کە ڕۆڵیکی گرینگ دەگێڕن لە بەدەستهێنانی هاوسەنگی هەڵچوونی لەتاکدا وە هەروەها ئاینی ئیسلام داوامان لیدەکات نەرموو نیان بین و بە شیوەیەکی جوان و باش هەلسوو کەوت و ڕەفتار لەگەڵ چواردەورەکانمان بنوێنین. (الجبوری،2014،لا59-60).

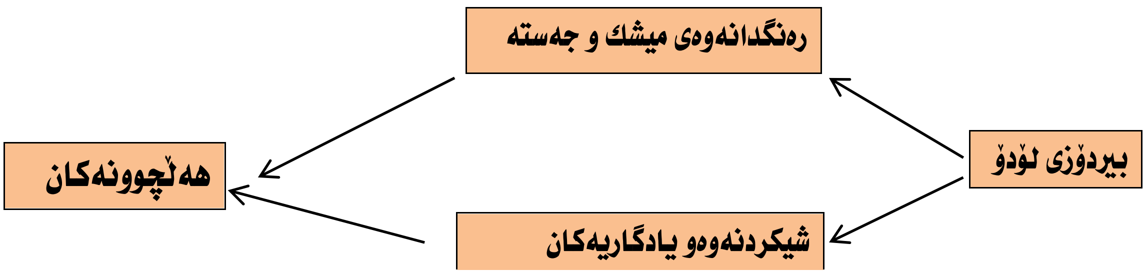
## تیۆرەکانی هاوسەنگی هەڵچوون:

### -تیۆری (کانون-بارد):

لە رەخنەگرانی تیۆری (جیمس-لانج) بۆ شیکردنەوەی هەلچوون ، زانا(کانون)بوو، لە دەرەنجامی چەندین تویژینەوە کە ئەنجامی دابوو لەسەر ئاژەلەکان بۆی دەرکەوت، بوونەوەرەکان جاچ ئاژەل بیت یان مرۆڤ، ئەگەر دووچاری حالەتیکی هەلچوونی بن، ئەوا گۆرانکاریە فیسیۆلۆژیەکانیانی بەسەر دا روودەدات، بە شیوەیەکی نەویست(لا ارادی)، چونکە گۆرانکاریە فسیۆلۆژیەکان لە ژیر کۆنترۆلی ویستی کۆئەندامی دەماری خودی دان. (اسماعیل-سعید،2019،لا151-152)

### -تیۆری لۆدۆ:

زانا(جوزیف لۆدۆ 1996) گۆرانکاری لەسەر بیردۆزی مەعریفی کرد دەربارەی هەلچوون ، چونکە پیلی وابوو هەموو مرۆڤیك سیستەمی تایبەتی هەیە بۆ شیکردنەوەی هەلچوونەکان ، هەر سیستەمیك لە سیستەمەکانی تر بە پیی جیاوازی هەلچوونەکان جیاوازی هەیە ، بۆ نموونە ترسان پەیوەستە بە چالاکی (ئیمیکدالا) کە لە میشکی مرۆڤ دایە ، بی ئەوەی پیویستی بە شیکردنەوەی مەعریفی بیت . واتە لەهەر رەنگدانەوەیەکی هەلچوونی ، چەندین فاکتەر کاریگەر دەبن ،لەوانە (رەنگدانەوەکانی میشك، کارە جەستەیەکان ، شیکردنەوەکان ، یادگاریەکان ، هەموو ئەمانە پەیوەندیان بەم بارودۆخە هەیە ، وە دەتوانین بیرۆکەی لۆدۆ لە نەخشەی داهاتوو روون بکەینەوە:




وێنەی ژمارە -2-بیردۆزی زانا لۆدۆ بۆ هەڵچوون

(عزیز،2014،لا91-92).

**-تیۆری مرۆڤاییەتی :**

**تیۆرەکانی مرۆڤدۆستەکان تاك وەك کەسێکی یەکگرتوو و بوونێکی ناوازە سەیردەکەن. هەروەها توانای داهینەرانەی هەیە کە دەتوانرێت پەرەی پێبدرێت.تاك سروشتێکی خێرخوازی یان لانیکەم بێلایەنی هەیە . وە ئەو ڕەفتارە خراپەی کە بەرهەمی دەهینیت لە کرداری بارودۆخە ژینگەیەکانی دەوروبەریەوە سەر هەڵدەدات. هەروەها تیۆری مرۆڤ دۆستەکان جەختیان لەسەر تەندروستی دەروونی دەکردەوە و داوای گرینگیدانیان لەسەر لێکۆڵینەوە لە کەسایەتی تەندروست و تیکەڵنەکردنی لەگەل کەسایەتی دەمارگیریدا دەکرد . ( الجبوری، 2014، لا58 ).**

**- تیۆری مەعریفی :**

**ئەو بیردۆزە هاوچەرخە رادەی بیروبۆچوون و تاقیکردنەوەی کۆمەلیك لە دەرونزانەکانە وەك مەگدا ئارنۆلدو ئەربیرت ئەلیس و کەسانیتر .ئەو بیردۆزە جەخت دەکات لەسەر تەفسیرکردنی هەڵچوون کە بە دوو هەنگاو تێدەپەریت .**

**هەنگاوی یەکەم: بریتیە لە تەفسیرکردنی ورياکەرەوە وەك لە ژینگە و دەوروبەریدا هەیە . هەنگاوی دووەم: بریتیە لە تەفسیرکردنی ئەو وریاکەرەوەی کە لەلەش سەرچاوە دەگریت لە ئە نجامی وروژاندنی کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ.**
**( علی ،2007، لا99 ).**

## دووە: تویژینەوەکانی پیشوو

**1-تویژینەوەکانی پیشوو لەسەر باوەر بەخۆبوون :**

**-البدرانی ( 1986 )**

**ناونیشانی زانستی چەمکی( بنیاتنانی پێوەرێك بۆ متمانە بەخۆبوون لە نێوان خوێندکارانی قۆناغی ناوەندی). کۆمەڵەی تویژینەوەکە پێکهاتبوو لە ( 500 ) قوتابی نێر، پێوەری متمانە بەخۆبوون لەلایەن تویژەرەوە دروستکرابوو .**

**ئە نجامی تویژینەوەکە ئاماژەی بەوەدا متمانە بەخۆبوونێکی بەرز هەیە لە نێوان قوتابیانی ئامادەیی و دەکرێت متمانە بەخۆبوونی هەرزەکاران پێوانە بکرێت . ( البدرانی، جمال سالم احمد، 1986 ).**

**-السنگاوی** ( 2009 ).

**به ناونیشانی زانستی چەمکی( زیرەکی ویژدانی و پەیوەندی بە متمانە بەخودلای هەرزەکاران لە قوتابخانەی ئامادەیی ) کۆمەڵەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە ( 715 ) قوتابی لە هەردوو رەگەزی نێر و مێ کە پێکهاتبوو لە قوتابیانی پۆلی ( 10-11-12 ) زانستی و وێژەی هەڵبژێردرابوون. بۆ جێبەجێ کردنی ئامانجی توێژینەوەکە توێژەر هەستا بە دروستکردنی پێوەرێك بۆ زیرەکی ویژدانی ، وە بە مەبەستی پێوانەکردنی متمانە بەخود توێژەر پشتی بە پێوەری ( بەدرانی ،1986 )بەستووە، وە توێژەر هەڵساوە بە بەکار هێنانی ژمێرەی ، هەژماری ( پێرسۆن _هاوکێشەی سپێرمان براون_تاقیکردنەوەی تائی بۆ یەك نموونە_تاقیکردنەوەی تائی دوو نموونەی سەربەخۆی )بەکار هێناوە.**

**ئامانجی توێژینەوەکە دەری خست کە پەیوەندیەکی ئەرینی هەیە لە نێوان زیرەکی ویژدانی و متمانە بەخود لای خوێندکارانی قۆناغی ئامادەی بەبی جیاوازی رەگەز، بەلام جیاوازی لەنێوانیان هەبوو لە رێکخستنی هەڵچوونەکان و هاوسۆزی و لێهاتووی پەیوەندی کۆمەلایەتی لە بەرژەوەندی کچان. ( السنگاوی،هۆشیار صدیق، 2009 )**

**-حسن**( 2022 ).

**بەناونیشانی زانستی ( چەمکی کەسایەتی کراوە-گۆشەگیر و پەیوەندی بە بروابەخۆبوون لای ئەندامانی خولی پینجەمی پەرلەمانی کوردستانی عیراق ). کۆمەلەی تویژینەوەکە پیکهاتبوو لە( 63 ) ئەندام پەرلەمان ،لە رووی ریژەی رەگەزیەوە بریتیین لە ( 46 نیر ) و( 17مێ ) هەلبژیردرابوو، پیوەری کەسایەتی کراوە-گۆشەگیر وەریگرتوە لە تویژینەوەی ( حسین، 2003 )، وە پیوەری بروابەخۆبوون لە لایەن تویژەر خۆیەوە ئامادەکراوە ، وە تویژەر هەلساوە بە بەکارهینانی ژمیرەی ، هەژماری ( دابەشکردنی دووبارە )و ( دابەشکردنی نیوە ) بۆ هەردوو پیوەر بەکار هیناوە ، بەلام بۆ پیوەری کەسایەتی کراوە –گۆشەگیر چونکە ژمارەی برگەکان تاك بوون هاوکۆلکەی پەیوەندی جیتمان و سپرمان براون بەکارهیناوە.**

**ئەنجامی تویژینەوەکە دەری خست پەیوەندی نیوان هەردوو گۆراوی ( کەسایەتی کراوە-گۆشەگیر لەگەل بروابەخۆبوون ) پەیوەندیەکەی لاوازە ، ئەمەش ئەوە دەردەخات مەرج نیە بە شیوەبەکی گشتی کەسیك کەسایەتیەکی کراوەبیت ،خاوەن ئاستیکی بەرزی بروابەخۆبوونیشە ، یاخود کەسایەتیکی گۆشەگیر بیت لە بروابەخۆبوون ئاستیکی باشی هەیە ، پیچەوانەکەشی راستە.( حسن،ارسلان احمد، 2022 ).**

## 2-تویژینەوەکانە پێشووی هاوسەنگی هەڵچوونی:

### -اسماعیل (2005)

**ناونیشانی زانستی چەمکی ستایلی هزری (رەفتاری-نەرمی) پەیوەندی بە هاوسەنگی هەلچوونی .**

**کۆمەلەی تویژینەوەکە پیکهاتبوو لە (480) قوتابی لە هەردوو رەگەزی نیر و می کە بە شیوەیەکی رەمەکی هەلبژیردرابوو لە زانکۆی سەلاحەدین بەشە زانستی و مرۆیەکان ، ئامرازی بەکارهینانی پیوەری (کبسی 1989بۆ ستایلی هزری ) رەفتاری-نەرمی پشتی پیٚ بەستووە ، پیوەری هاوسەنگی هەلچوونی تویژەر خۆی ئامادەی کردوە . وە تویژەر هەلسابوو بەبەکارهینانی ژمیرەی، بەکارهینانی (شیکردنەوەی جیاوازی فاکتەرەکان و تاقیکردنەوەی (تی – تیست )بۆ یەك سامپلٚ و دووسامپلٚ هەروەها بەکارهینانی هاوکیشەی پیرسۆن )**

**ئەنجامی تویژینەوە بە پیی هاوکیشەی شیکردنەوەی جیاوازی نیوان فاکتەرەکان ئەنجامەکان ئەوەیان دەر خست کەوا هیچ جۆریك لە جیاوازی نیە لە نیوان (رەفتاری-نەرمی)هزری بە پیی رەگەز و پسپۆری و قۆناغ بەهەمان شیوەش لە هاوسەنگی هەلچوونی هیچ جیاوازیەکی بەلگەداری ئاماری نیە .(اسماعیل،ئارەزوو عبدالحمید، 2005).**

### -ریان( 2006)

**پەیوەندی هاوسەنگی هەڵچوونی بە هەردوو خێرای مەعریفی و توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانە لە نێو قوتابیانی پۆلی یازدەیەم لە پارێزگای غەزە.کۆمەلەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (530 )قوتابی لە هەردوو ڕەگەز، توێژەر پێوەرێکی هاوسەنگی هەڵچوونی ئامادەکرد و تاقیکردنەوەیەکی ئامادەکراوی بۆ خێرای مەعریفی بەکار هێناوە،کە ئامادە کراوە لەلایەن (الشرقاوی و ئەوانی تر، 1983). هەروەها تاقیکردنەوەی توانای بیرکردنەوەی داهێنەری بەکار هێناوە کە لەلایەن( خیرالله و الکنانی ،1987 )ئامادە کراوە، توێژەر هەلساوە A1بەبەکار هێنانی ئامرازە ئاماریەکانی( ڕێژەی پەیوەندی پێرسۆن، تاقیکردنەوەی مان-ویتنی، هاوکێشەی کرونباخ ، تاقیکردنەوەی تی بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ ، تحلیل تباین ).ئەنجامی توێژینەوە هیچ پەیوەندیەك لە نێوان هاوسەنگی هەلچوونی و هەردوو خێرای مەعریفی و بیرکردنەوەی داهێنەرانە لە نێوان نموونەکاندا نیە وە هیچ کاریگەریەك لە نێوان هاوسەنگی هەڵچوونی و جۆری خوێندکاراندا نیە لەسەر توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانە لە نێوان ئەندامانی نموونەکە ،بەلام پسپۆری ئەکادیمی کاریگەری بەرچاوە لەسەر ئاستی بیرکردنەوەی داهێنەرانە هەیە ، هەروەها جیاوازی هەیە لە نێوان هەردوو پیپۆری**

( زانستی , ویژەی )لە بیرکردنەوەی داهینەرانەدا لە بەرژەوەندی تایبە تمەندی زانستی لە نێوان ئەندامانی نموونەکە.
( ریان، محمود إسماعيل محمد،2006).

**-إيشو (2013).**

**ناونیشانی زانستی چەمکی هاوسەنگی هەڵچوونی و پەیوەندی بە هزری داهێنان لای قوتابیانی ئامادەیی. کۆمەلەی توێژینەوەکە پیکهاتبوو لە( 17354 ) قوتابیی ،لە رووی ریژەی رەگەزیەوە بریتیین لە ( 6134 نێر ) و( 11220مێ ) هەلبژیردرابوو، پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی وەرگرتوە ( الجمیلی،2005 )، وە پێوەری هزری داهێنان وەرگرتوە لە ( خیراللە،1981 )،توێژەر هەڵساوە بە بەکارهێنانی ئامرازە ئامارییەکان ( تاقیکردنەوی تی بۆ یەك سامپڵ، تاقیکردنەوەی تی بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ ،هاوکۆلکەی پێرسۆن ، و هاوکۆڵکەی لاربوون ).**

**ئە نجامی توێژینەوە دەری خست کەوا هەیچ پەیوەندیەك لە نێوان هاوسەنگی هەڵچوونی و هزری داهێنان لەلای ئەندامانی نموونەی توێژینەوەکە نییە.** ( إیشو، جنسن ولسن،2013).

**ڕادەیی سوود مەندبوون لە توێژینەوەکانی پێشوو:**

**توێژەر سوودی لە توێژینەوەکانی پێشوو بۆ هەردوو گۆڕاو وەرگرتوە لە چۆنیەتی دانانی ئامانجەکان و دیاریکردنی کۆمەڵگای توێژینەوە و شێوازی هەڵبژاردنی نموونەی توێژینەوەکە و بەکارهێنانی شێواز و هۆکارەکانی ئاماری پێویست بۆ گەیشتن بە ئەنجامەکان لە ڕێگای جێبەجێکردنی ئامانجەکانی توێژینەوەکە هەروەها بۆ زانینی توێژەر کە توێژینەوەکانی پێشوو گەیشتوونەتە چ ئامانجێك کە دوواتر بەراورد دەکرێت لەگەڵ ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە.**

# بەشی سێیەم

## ڕێبازی توێژینەوە و جێبە جێکارییەکانی

- جێبەجیکردن  توێژینەوە

-میتۆدی توێژینەوە

- کۆمەڵگەی توێژینەوە

-  نموونەی توێژینەوە

-ئامرازەکانی توێژینەوە

- پێوەری بروابەخۆبوون

- پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی

-راستگۆی  پێوەر

-راستگۆی وەرگێران

-جێگرەوەی  پێوەر

-جێبەجێکردنی  پێوەرەکان

-ئامرازە ئاماریەك

## پێشەکی:

**ئەم بەشـــە بـــاس لەوهەنگـــاو ڕێکارانەدەکـــات کە تـــوێژەر لەڕووی میتۆدۆلۆژیـــایی توێژینەوە،کۆمەڵگـــای توێژینەوە،نمونەیی توێژینەوە،ئەوئامرازانەی کەلەلایەنی مەیدانی ئەم تـوێژینەوەیەدا بەکارهێنراون،وەچارەسەرە ئامارییەکان لە شیکردنەوەی داتاکاندا باسکراوە.**

## جێبەجیکردن توێژینەوە

**ئەم بەشە لایەنی جێبەجێکاری توێژینەوەکە لە خۆدەگرێت کە پێکدێت لە پرۆگرامی بەکارهاتوو بۆ لێکۆلینەوە لە نموونەی توێژینەوەکە لە شاری هەولێر،هەروەها دۆزینەوەی راستگۆیی و جێگیری بۆ پێوەری بەکارهاتوو لە توێژینەوەی بەردەست و ئەو ئامرازانەی بەکارهاتوون بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی ئەو توێژینەوەیە کە باس لە بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی دەکات.**

## -میتۆدی توێژینەوە

**لەم توێژینەوەیەدا توێژەر ڕێبازی وەسفی پەیوەندی بەکارهێناوە ،ئەمەش لەبەر ئەوەی لەگەڵ سروشتی توێژینەوەکەدا گونجاوە ، وە ئەو ڕێبازە یەکێکە لە جۆرەکانی شێوازی وەسفی . لەگەڵ گۆراوەکانی ئەم توێژینەوەیەی بە شێوازێکە لە شێوازەکانی شیکردنەوەیەکی چڕ لەسەر زانیاری ورد و تێروتەسەل دەربارەی دیاردەیەك یاخود بابەتێکی دەستنیشانکراو ،یان قۆناغێك لە قۆناغەکانی مێژوو ،ئەویش بە مەبەستی بەدەستهێنانی دەرەنجامی زانستی ، پاشان شرۆڤەکردنی بە شێوەیەکی بابەتیانە،کە لەگەڵ پێدراوە کردەییەکانی دیاردەکە بگونجێ.(خۆشناو،2016،لا41) .**

## - کۆمەڵگای توێژینەوە

کۆمەڵگای توێژینەوەکە پێکدێت لە قوتابیانی ئامادەیی سەنتەری شاری هەولێر لە هەردوو ڕەگەزی نێر\مێ کە هەردوو پسپۆری زانستی\وێژەی لە خۆ دەگرێت ، بریتییە لە هەرزەکارانی قۆناغی ئامادەی پۆلی ( 10،11 ) لە قوتابخانەی حکومی لە سەنتەری پارێزگای هەولێر سالی ( 2023-2024 )کە ژمارەیان ( 18315 )قوتابییە ،وەك لە خشتەی ( 1 ) هاتووە :توێژەر ئەو داتایانەی دەست کەوتووە لە بەڕێوەبەرایەتی پەروەردەیی ناوەندی هەولێر پاشکۆی ژمارە( 1 )

**خشتەی ( 1 ) کۆمەڵگەی توێژینەوە دەخاتەڕوو**

| ناوی کۆمەڵگا | قۆناغ 10 زانستی | | قۆناغ 10 وێژەی | | قۆناغ 11 زانستی | | قۆناغ 11 وێژەی | | کۆی گشتی |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| هەرزەکارانی قۆناغی ئامادەی | نێر | مێ | نێر | مێ | نێر | مێ | نێر | مێ | 18315 |
| | 3555 | 4460 | 1029 | 1096 | 2786 | 3714 | 800 | 875 | |
| | 8015 | | 2125 | | 6500 | | 1675 | | |

## - نموونەی توێژینەوە

کۆمەڵەیەکی بچووك،یان ڕێژەیەکی دیاریکراو لە کۆمەڵگای گشتی کە سامپلە ( نموونەی توێژینەوە ) بریتییە لەو نموونەیەی کەوا تایبە تمەندیەکانی کۆمەڵگای توێژینەوەکەی بەسەردا دابەش دەبێت و بە هەمان ئەو ڕێژەیەی کەوا لە ناو کومەڵگاکەدا هەیە ( النوح، 2018، لا45 ) بە مەرجێك بوار بۆ هەر تاکێك بە یەکسانی برەخسێت تا ببێتە ئەندامی نموونەی توێژینەوەکە ، بەبێ دەست تێوەردان و لایەنگری و حەزی توێژینەوە .نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە ( 329 ) هەرزەکار لە سەنتەری پارێزگای هەولێر ، بە شێوەیەکی هەرەمەکی هەڵبژێردراون لە نێوان هەردوو رەگەز ( نێر و مێ) کە پێکهاتبوو لە ( 164 ) نێر ،( 165 )مێ کە قوتابی هەرزەکار دەکاتە ( 1.79٪ ) کۆمەڵەی توێژینەوە، بە پێی ئاستی قۆناغ ( 10-11 ) ئامادەی لە زانستی و وێژەی پێکهاتوون وەك لە خشتەی ( 2 ) هاتووە.

**خشتەی ( 2 )**

**دابەشکردنی تاکەکانی  نموونەی توێژینەوە بەگوێرەی ڕەگەز و قۆناغ**

| | ناوی قوتابخانەکان | پۆلی 10 | | | | پۆلی 11 | | | | کۆی گشتی |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | زانستی | | وێژەی | | زانستی | | وێژەی | | |
| | | کچ | کور | کچ | کور | کچ | کور | کچ | کور | |
| 1 | ئامادەی شارستانی کچان | 17 | - | 16 | - | 15 | - | 16 | - | 64 |
| 2 | هەولێری زانستی کوران | - | 52 | - | - | - | 40 | - | - | 92 |
| 3 | ئامادەی ساباتی کچان | 53 | - | 12 | - | 21 | - | 15 | - | 101 |
| 4 | ئامادەی دارینی کوران | - | - | - | 30 | - | - | - | 42 | 72 |
| | کۆی گشتی | 70 | 52 | 28 | 30 | 36 | 40 | 31 | 42 | 329 |

**- نموونەی( جێگیری )**

**توێژەر بۆ بەدەست هێنانی جێگیری و دەستنیشان کردنی هەر کەم و کوڕییەك لە پێوانەکەی پێش وەرگرتنی نموونەی کۆتای و جێبەجێکردنی کۆتای ، هەڵسا بە وەرگرتنی ( 30 )قوتابی بە شێوەیەکی هەرەمەکی لە هەرچوار قوتابخانەی ( ئامادەی شارستانی کچان- ئامادەی ساباتی کچان- هەولێری زانستی کوڕان- ئامادەی دارینی کوڕان ) لە شاری هەولێر .**

**-ئامرازەکانی توێژینەوە**

**لەم توێژینەوەیەدا توێژەر پشتی بەستووە بە هەردوو پێوەری ( بروابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی ) بەکار هێنانی دوو پێوەر وەك ئامرازێکی توێژینەوە بۆ ئەوەی لەگەڵ سروشتی گۆڕاو و توێژینەوەکانی ئێستادا بگونجێت و بە مەبەستی پێوانەکردنی ئەو گۆڕاوانەی کە توێژەر لە توێژینەوەکەیدا بەکاری هێناون بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی**

توێژینەوەکەیدا بەکاری هێناون بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە ، ئەمەی خوارەوەش پێشکەشکردنی دوو پێوەرەکەیە.

1- پێوەری بروابەخۆبوون برگەکانی بە زمانی کوردی لەلایەن ( حسن،2022 ) وەرگێراوە کە لە 24 برگە پێکهاتووە کە سوودی لە سەرچاوەکانی( الغامدی،2009 ) ،( حسن،2017 ) ،(سیدنی،1990 ) وەرگیراوە ،وە سەرجەم برگەکان بەشێوەی ( زۆر لەگەڵدام ، تارادەیەك لەگەڵدام ، لەگەڵدانیم ) وەلامی سەرجەم بڕگەکان دەدریتەوە.

2-پێوەری هاسەنگی هەڵچوونی برگەکانی بە زمانی عربی لەلایەن ( جمیل،2014 ) وەرگیراوە کە لە ( 57 )برگە پێکهاتووە وە راستگۆی وەرگێرانی بۆ کراوە. سەرجەم برگەکان بەشێوەی ( بەڵی ، هەندێ جار ، نەخێر ) وەلامی سەرجەم بڕگەکان دەدرێتەوە.

## -راستگۆیی پێوەر

. راستگۆی پێوەر بریتییە لەو توانایەی کە دەتوانرێت ئەو شتە بپێوێت کە بۆی دانراوەو مەبەست لە ڕاستگۆی دەرەکی ئەوە نیە ئاستی راستگۆی تاقیکردنەوەکە پێویستە لە ڕووی ڕواڵەتەوە روون بکرێتەوە ، چونکە شێوازی گشتی تاقیکردنەوەکەیە لە روی جۆری زاراوەکان و شێوازی دارشتن و ئاستی روونی و ئاشکرای بابەتی و وردی و ئاستی گونجانی تاقیکردنەوەکە.

## - راستگۆی روالەت

توێژەر سەرجەم بڕگەکانی هەردوو پێوەرەکە پێوەری( بڕوابەخۆبوون )( هاوسەنگی هەڵچوونی ) پاشکۆی ژمارە ( 2 ) بەشێوەی فۆرم خستە بەر دیدی شارەزایانی بواری رێنمای پەروەردەی و دەروونی ، پەروەردەی تایبەت ، دەرونزانی کە لە ( 12 ) شارەزا پێکهاتبوون پاشکۆی ژمارە ( 3 )بەرای گشتی شارەزایان سەرجەم بڕگەکان قبوڵکران وە هیچ بڕگەیەك نەبوو کە لە پێوەرەکە کەم بکرێتەوە ، بۆ باشترکردنی پێوەرەکە چەند تێبینیەك ئاراستەکران ، دوای پەسەندکردنی پێوەرەکە لەلایەن شارەزایان ئاراستەی نموونەی توێژینەوەکە کرا.

**خشتەی( 3 ) بیرورای شارەزایان دەربارەی بڕگەکانی را پرسی**

| را پرسی | بڕگەکان | قبولکراو | | قبوڵنەکراو | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ژمارە | ٪ | ژمارە | ٪ |
| بروابەخۆبوون | 2-4-6-9-12-13-14-16-17-18-21-22-23 | 12 | ٪100 | - | - |
| | 1-3-5-7-8-11-15-18-20-24 | 11 | %91.6 | 1 | %8.3 |
| | 10 | 10 | %83.33 | 2 | %16.6 |
| هاوسەنگی هەڵچوونی | 1-2-3-4-6-7-8-9-10-13-14-16-18-20-21-23-24-25-26-28-29-31-34-36-37-38-40-41-42-43-44-46-49-50-51-55-57 | 12 | ٪100 | - | - |
| | 5-11-12-15-17-19-30-32-33-35-39-44-45-47-48-53-54 | 11 | %91.66 | - | - |
| | 22-27-52 | 10 | %83.33 | 2 | %16.6 |

-**راستگۆی وەرگێران**

**دوای وەرگرتنی بڕگەکانی تایبەت بە( هاوسەنگی هەڵچوونی ) راستگۆی وەرگێرانی بۆ کراوە کە لە زمانی عەرەبی وەرگێردرا بۆ سەر زمانی کوردی پاشان بردرایە لای شارەزایەکی بەشی کوردی دوای بەدواداچوون و چاکردنەوەی هەڵکان بردرایە لای شارەزایەکی بەشی عربی و دوبارە چاکردنەوەی بردرایە لای شارەزایەکی بەشی ڕێنمایی پەروەردەیی و دەروونی پاشکۆیی ژمارە ( 4 ).**

## -جێگیری پێوەر

توێژەر بۆ دەستکەوتنی جێگیری ( هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسۆن ) ی بەکارهێنا ، نموونەی وەرگیراو بۆ جێگیری بریتی بوو لە ( 30 ) قوتابی قۆناغی ناوەندی لە بەشەکانی زانستی و ویژەی پۆلی ( 10-11 ) لە سەنتەری پارێزگای هەولێر، کە پێوەرەکە بەسەر ( 30)قوتابی دابەش کرا لە بەرواری 5\12\2023 دابەشکردنی هەمان پێوەر بەسەر هەمان قوتابی لە بەرواری 20\12\2023 واتا دوای ( 15 ) ڕۆژ، لە ئەنجامدا دەرکەوت جێگیری بۆ پێوەرەی بروابەخۆبوون بە ڕێگای دابەشکردنی دووبارەی بریتی بوو لە ( 0.72 ) ،کە بەڵگەدارەو جێگیری هەیە بۆ بروابەخۆبوون . وە جێگیری پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بریتیە ( 0.80 ).

خشتەی ( 4 ) جێگیری پێوەرەکان

| نموونە | کۆی گشتی | نێر | مێ | هاوکێشەی پەیوەندی |
|---|---|---|---|---|
| بڕوابەخۆبوون | 30 | 15 | 15 | 0.72 |
| هاوسەنگی هەڵچوونی | 30 | 15 | 15 | 0.80 |

## -جێبەجێکردنی پێوەرەکان

دوای دەرهێنانی ڕاستگۆی و جێگیری بۆ هەریەکە لە پێوەرەکانی بڕوابەخۆبوون ، هاوسەنگی هەڵچوونی بەشێوەی کۆتایی پاشکۆی ژمارە( 5 ) پێوانەی ئامادەکراو بۆ جێبەجێکردنی لەسەر کۆمەڵگەی توێژینەوەکە کە لە( 329 )قوتابی لە سەنتەری پارێزگای هەولێر هەریەکە لە بەشە زانستی و وێژەیەکان وە چەند ڕا پرسیەك کە ژمارەیان ( 43 ) ڕا پرسیە کەموو کوڕی هەبوو لە وەڵامدانەوەی بڕگەکان و هەژمار نەکران .

## ئامرازە ئاماریەکان

**توێژەر پاش وەرگرتنەوەی پێوەرەکانی بروابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی لە سامپلی توێژینەوەکە، سەرجەم کارە ئاماریەکانی لە ڕێگەی ئاماری (spss) ئەنجامدا، وە تیایدا ئەم ئامرازنەی بەکارهێناوە:**

-بەکارهێنانی بەهای تائی یەك نموونە بۆ پێوانی ئاستی گۆڕا وی بڕوابەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە.

-بەکارهێنانی بەهای تائی یەك نموونە بۆ پێوانی ئاستی گۆڕا وی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە.

-بەکارهێنانی بەهای تائی دوو نموونەی بۆ دەرهێنانی جیاوازی لەنێوان تاکەکان بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی .

-بەکارهێنانی بەهای تائی دوو نموونەی بۆ دەرهێنانی جیاوازی لەنێوان تاکەکان بە پێی گۆڕاوی قۆناغ .

-بەکارهێنانی بەهای تائی دوو نموونەی بۆ دەرهێنانی جیاوازی لەنێوان تاکەکان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.

-بەکار هێنانی هاوکێشەی پێرسۆن بۆ دەرهێنانی جێگیری بۆ پێوەری بروابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی

-بەکارهێنانی هاوکێشەی پیرسۆن بۆ دەرهێنانی پەیوەندی نێوان گۆڕاوی بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی .

# بەشی چوارەم

## خستنەڕووی ئەنجامەکانی توێژینەوە و شیکردنەوەیان

## پێشکەشکردن و لێکدانەوەی ئەنجامەکان

## پێشنیار و ڕاسپار

## بەشی چوارەم:خستنەڕووی ئەنجامەکانی توێژینەوە و شیکردنەوەیان

دوای ئەوەی توێژەر هەڵسا بە دابەشکردنی پێوەری بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی لەسەر نموونەی توێژینەوەکە، کە ژمارەیان (329) قوتابی بوو لە قۆناغی ئامادەیی بۆ هەردوو پسپۆڕی زانستی و وێژەیی،لە هەردوو ڕەگەز نێر و مێ، هەردوو قۆناغی 10،11 دەرئەنجام و ئامارکاری جێبەجێکران لە ڕێگەی (spss) ئەمەش بۆ بەدەست هێنانی دەرئەنجامێك کە ئامانجەکانی توێژینەوە بهێنێتەدی ، کە ئەمانەن:

### ئامانجی یەکەم:

### ئاستی بڕوابەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە

**خشتەی (5)**

ئەنجامی تاقیکردنەوەیی تائی یەك نموونەیی بۆ جیاوازی ئاماری ئاستی بەڵگەداری پێوەری بڕوابەخۆبوون لە نێوان نێوەندە ژمێرەیی و گریمانەیی دا.

| ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05 | بەهای تائی | | نمرەی سەربەست | نێوەندی گریمانەی | لادانی ئاماری | ناوەندی ژمێرەی | نموونە | گۆراو |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | تائی خشتەی | تائی ژمێردراو | | | | | | |
| بەڵگەدارە | 1.960 | 181.456 | 328 | 48 | 5.373 | 53.759 | 329 | بڕوابەخۆبوون |

لە خشتەی ژمارە(5) بە دیار دەکەوێت بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی ئامانجی یەکەم توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی بڕوابەخۆبوون ،ناوەندە ژمێرەی بریتی بوو لە (53.759) لادانی ئاماری(5.373)وە ناوەندی گریمانەی (48)وە بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری لە نێوان ناوەندە ژمێرەی و گریمانەی توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی بەهای تائی یەك نموونەیی کە گەیشتە (181.456) کە گەورەترە بە بەراورد بە بەهای تائی خشتەی کە بریتییە لە (1.960)،وە بە نمرەی سەربەستی (328) کەوا بەڵگەدارە لە بەرژەوەندی تاکەکانی نموونەکەیە، توێژەر لێرەدا بۆی بەدیار دەکەوێت کەوا بڕوابەخۆبوون بوونی هەیە لای نموونەی توێژینەوەکەدا .

**ئامانجی دووەم:**

**ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە**

**خشتەی ( 6 )**

**ئەنجامی تاقیکردنەوەیی تائی یەك نموونەیی بۆ جیاوازی ئاماری ئاستی بەڵگەداری پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی لە نێوان نێوەندە ژمێرەیی و گریمانەیی دا.**

| گۆڕاو | نموونە | ناوەندی ژمێرەی | لادانی ئاماری | ناوەندی گریمانەی | نمرەی سەربەست | بەهای تائی | | ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | تائی ژمێردراو | تائی خشتەی | |
| هاوسەنگی هەڵچوونی | 329 | 131,115 | 12,207 | 114 | 328 | 194.812 | 1.960 | بەڵگەدارە |

**لە خشتەی ژمارە( 6 ) بە دیار دەکەوێت بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی ئامانجی دووەم توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی ،ناوەندە ژمێرەی بریتی بوو لە ( 131.115 ) لادانی ئاماری ( 12.207 )وە ناوەندی گریمانەی ( 114 )وە بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری لە نێوان ناوەندە ژمێرەی و گریمانەی توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی بەهای تائی یەك نموونەی کە گەیشتە ( 194.812 )بە بەراورد بە بەهای تائی خشتەکی بریتییە لە ( 1.960 )،وە بە نمرەی سەربەستی ( 328 ).کەوا بەڵگەدارە لە بەرژەوەندی تاکەکانی نموونەکەیە، لێرەدا توێژەر بۆی دەرکەوت کەوا هاوسەنگی هەڵچوونی بوونی هەیە لای نموونەی توێژینەوە.**

**ئامانجی سێیەم:**

**ئاستی بڕوابەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز**

**خشتەی( 7 )**

ئه نجامی تاقیکردنەوەی تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ بۆ جیاوازی ئاماری بەڵگەداری بڕوابەخۆبوون بە پێی ڕەگەز

| گۆراو | نموونه | ڕەگەز | ناوەندی ژمێرەی | لادانی ئاماری | نمرەی سەربەست | بەهای تائی | | ئاستی بەڵگەداری ئاماری |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | تائی ژمێردراو | تائی خشتەی | |
| بڕوابەخۆبوون | 164 | نێر | 52.798 | 5.238 | 327 | 3.282 | 1.960 | بەڵگەداره |
| | 165 | مێ | 54.715 | 5.352 | | | | |

له خشتەی ژمارە( 7 ) به دیار دەکەوێت بۆ بەدەستهێنانی دەرئه نجامی ئاما نجی سێیەم توێژەر هەڵسا به دەرهێنانی ناوەنده ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی بڕوابەخۆبوون لای قوتابیانی ئامادەیی به پێی گۆراوی رەگەز ، له ئه نجامدا دەرکەوت که ناوەنده ژمێرەی قوتابیانی کوڕ بریتی بوو له( 52.798 ) لادانی ئاماری ( 5.238 )وه ناوەنده ژمێرەی قوتابیانی کچ بریتی بوو له ( 54.715 ) لادانی ئاماری ( 5.352 )وه بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری له نێوان ناوەنده ژمێرەیەکان توێژەر هەڵسا به دەرهێنانی بەهای تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ که گەیشته ( 3.282 )به بەراورد به بەهای تائی خشتەکی بریتییه له ( 1.960 )،وه به نمرەی سەربەستی ( 327 )کەواتی بەڵگەداره و جیاوازیەکه له بەرژەوەندی ڕەگەزی ( مێ )یه چونکه نێوەنده ژمێرەی گەورەتره له نێوەنده ژمێرەیی رەگەزی( نێر ) کەواته ڕەگەزی ( مێیەکان )بڕوابەخۆبوونیان زیاتره له رەگەزی ( نێرەکان ).بەبڕوای قوتابی توێژەر زیاتر گوی لەقسەکانی کچان دەگیرێت و ڕاو بۆچوونیان وەر دەگیرێت ئەمەش هۆکارێکه کەوا زیاتر بڕوایان بەخۆیان بێت به بەراورد به کوڕان وه هەر لەتەمەنی بچووکەوه دایك هانی دەدات بۆ کارکردن و ماڵ پاکردنەوەو پشتی پێ دەبەستێت ئەمەش بڕوابەخۆبونیان بەرز دەکاتەوه.

ئاما نجی چوارەم :

ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوه به پێی گۆڕاوی ڕەگەز

خشتەی( 8 )

ئه نجامی تاقیکردنەوەی تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ بۆ جیاوازی ئاماری بەڵگەداری هاوسەنگی هەڵچوونی به پێی ڕەگەز

| گۆڕاو | نموونە | ڕەگەز | ناوەندی ژمێرەی | لادانی ئاماری | نمرەی سەربەست | بەهای تائی | | ئاستی بەڵگەداری ئاماری |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | تائی ژمێردراو | تائی خشتەی | |
| هاوسەنگی هەڵچوونی | 164 | نێر | 131.158 | 11.769 | 327 | 0.064 | 1.960 | بەڵگەدار نیە |
| | 165 | مێ | 131.072 | 12.664 | | | | |

لە خشتەی ژمارە( 8 ) بە دیار دەکەوێت بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی ئامانجی چوارەم توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی ئامادەیی بە پێی گۆڕاوی رەگەز ، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی کوڕ بریتی بوو لە ( 131.158 ) لادانی ئاماری ( 11.769 )وە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی کچ بریتی بوو لە ( 131.072 ) لادانی ئاماری ( 12.664 )وە بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری لە نێوان ناوەندە ژمێرەیەکان توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی بەهای تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ کە گەیشتە( 0.064 )بە بەراورد بە بەهای تائی خشتەکی بریتییە لە ( 1.960 )،وە بە نمرەی سەربەستی ( 327 )کەواتە بەڵگەدار نیە و جیاوازی نیە لە نێوان ڕەگەزەکان لای قوتابیانی نموونەکە. بەبڕوای قوتابی توێژەر ئەمە بۆ پەروەردەی دروست و جیاوازی نەکردن لە نێوان منداڵانی کچ و کوڕ دەگرێتەوە کەوا توانیویانە کۆنترۆڵی هەڵچوونیەکانیان بکەن بە شێوەیەکی هاوسەنگ لە ژیانیاندا.

**ئامانجی پێنجەم:**

**ئاستی بڕوابەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە بە پێی قۆناغ**

**خشتەی( 9 )**

**ئەنجامی تاقیکردنەوەی تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ بۆ جیاوازی ئاماری بەڵگەداری بڕوابەخۆبونن بە پێی قۆناغ**

| گۆڕاو | نموونە | قۆناغ | ناوەندی ژمێرەی | لادانی ئاماری | نمرەی سەربەست | بەهای تائی | | ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | تائی ژمێردراو | تائی خشتەی | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بڕوابەخۆبوون | 180 | 10 | 54.883 | 4.958 | 327 | 4.276 | 1.960 | بەڵگەدارە |
| | 149 | 11 | 52.402 | 5.556 | | | | |

لە خشتەی ژمارە ( 9 ) بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی ئامانجی پێنجەم توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی بڕوابەخۆبوون لای قوتابیانی ئامادەیی بە پێی گۆڕاوی قۆناغ، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی قۆناغی دەیەم بریتی بوو لە ( 54.883 ) لادانی ئاماری( 4.958 ) وە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی پۆلی یانزەیەم بریتی بوو لە ( 52.402 ) لادانی ئاماری( 5.556 ) وە بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری لە نێوان ناوەندە ژمێرەیەکان توێژەر هەڵسابە دەرهێنانی بەهای تائی دوو نموونەیی سەربوخۆ کە گەیشتە ( 4.276 ) کە بەڵگەدارە بە بەراورد بە بەهای تائی خشتەکی بریتییە لە ( 1.960 )،وە بە نمرەی سەربەستی ( 327 )واتە بەڵگەدارە لە بەرژەوەندی قۆناغی( 10 )چونکە ناوەندە ژمێرەیەکەی گەورەترە لە ناوەندە ژمێرەیی قۆناغی ( 11 ). وە قوتابی توێژەر بڕوای وایە هەرزەکار چەنێك لە قۆناغەکانی ژیان بەرەوپێش بچێت ئەوەندە زیاتر هۆگری تەکنەلۆجیاو ئینتەرنێت دەبێت و زیاتر بەکاری دەهێنێت کەوا بە پێویستیەکی سەرەکی خۆی دای دەنێت و ئەمەش پەیوەندی لەگەڵ چواردەور لاواز دەکات و دەبێتە هۆی گۆشەگیری و کەم بوونەوەی ڕێژەی بڕوابەخۆبوون.

**ئامانجی شەشەم:**

**ئاستی هاوسەنگی هاڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە بە پێی قۆناغ**

**خشتەی( 10 )**

**ئەنجامی تاقیکردنەوەی تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ بۆ جیاوازی ئاماری بەڵگەداری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی قۆناغ**

| گۆڕاو | نموونە | قۆناغ | ناوەندی ژمێرەی | لادانی ئاماری | نمرەی سەربەست | بەهای تائی: تائی ژمێردراو | بەهای تائی: تائی خشتەی | ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| هاوسەنگی هەڵچوونی | 180 | 10 | 132.433 | 12.396 | 327 | 2.164 | 1.960 | بەڵگەدارە |
| | 149 | 11 | 129.523 | 11.822 | | | | |

لە خشتەی ژمارە ( 10 ) بۆ بەدەستهێنانی دەرئە نجامی ئاما نجی شەشەم توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی ئامادەیی بە پێی گۆڕاوی قۆناغ، لە ئە نجامدا دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی قۆناغی دەیەم بریتی بوو لە ( 132.433 ) لادانی ئاماری( 12.396 ) وە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی پۆلی یانزەیەم بریتی بوو لە ( 129.523 ) لادانی ئاماری ( 11.822 ) وە بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری لە نێوان ناوەندە ژمێرەیەکان توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی بەهای تائی دوو نموونەیی سەربوخۆ کە گەیشتە ( 2.164 )کە بەڵگەدارە بە بەراورد بە بەهای تائی خشتەکی بریتییە لە( 1.960 )،وە بە نمرەی سەربەستی ( 327 ) واتە بەڵگەدارە لە بەرژەوەندی قۆناغی( 10 )چونکە ناوەندە ژمێرەیەکەی گەورەترە لە ناوەندە ژمێرەیی قۆناغی ( 11 ).وە قوتابی توێژەر بڕوای وایە هەرچەندە بڕوابەخۆبوون لای هەرزەکاران کەم ببێتەوە هاوسەنگی هەڵچوونیش کەم دەبێتەوە واتە پەیوەندیەکی ڕاستەوانە لە نێوان هەردوو پێوەر هەیە ، واتە کاتێك هەرزەکار بڕوابەخۆبوونی لاوازە توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانیشی لاوازە و ناتوانێ بەهاوسەنگی بی هێڵێتەوە، واتە ڕێژەی هەڵچوونیان بەرزە.

**ئاما نجی حەوتەم:**

**ئاستی بڕوابەخۆبوون لای نموونەی توێژینەوە بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی**

**خشتەی ( 11 )**

**ئە نجامی تاقیکردنەوەی تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ بۆ جیاوازی ئاماری بەڵگەداری بڕوابەخۆبوون بە پێی پسپۆڕی**

| گۆڕاو | نموونە | پسپۆڕی | ناوەندی ژمێرەی | لادانی ئاماری | نمرەی سەربەست | بەهای تائی: تائی ژمێردراو | بەهای تائی: تائی خشتەی | ئاستی بەڵگەداری ئاماری |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بڕوابەخۆبوون | 198 | زانستی | 53.424 | 5.486 | 327 | 1.395 | 1.960 | بەڵگەدار نیە |
| | 131 | وێژەی | 54.267 | 5.178 | | | | |

له خشتەی ژمارە ( 11 ) بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی ئامانجی حەوتەم توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی بڕوابەخۆبوون لای قوتابیانی ئامادەیی بە پێی گۆڕاوی پسپۆری، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی پۆلە زانستیەکان بریتی بوو لە ( 53.424 ) لادانی ئاماری ( 5.486 )وە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی پۆلە وێژەیەکان بریتی بوو لە ( 54.267 ) لادانی ئاماری ( 5.178 ) وە بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری لە نێوان ژمێرەیەکان توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی بەهای تائی دوونموونەی سەربەخۆ کە ( 1.395 )کە بچووکترە بە بەراورد بە بەهای تائی خشتەی کە بریتییە لە ( 1.960 )،وە بە نمرەی سەربەستی ( 327 ) کەواتە بەڵگەدار نیە و جیاوازی نیە لە نێوان پسپۆڕی زانستی و وێژەیی لای قوتابیانی نموونەکە.بەبڕوای توێژەر هەرزەکار لەهەرچ پسپۆڕی و بەشێك بێت هەمان هەرزەکارەو گۆڕانکاری لە بڕوابەخۆبوونی دا نابێت .

**ئامانجی هەشتەم:**

**ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی**

**خشتەی ( 12 )**

**ئەنجامی تاقیکردنەوەی تائی دوو نموونەیی سەربەخۆ بۆ جیاوازی ئاماری بەڵگەداری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی پسپۆڕی**

| گۆڕاو | نموونە | پسپۆڕی | ناوەندی ژمێرەی | لادانی ئاماری | نمرەی سەربەست | بەهای تائی | | ئاستی بەڵگەداری ئاماری |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | تائی ژمێردراو | تائی خشتەی | |
| هاوسەنگی هەڵچوونی | 198 | زانستی | 130.899 | 12.466 | 327 | 0.395 | 1.960 | بەڵگەدار نیە |
| | 131 | وێژەی | 131.442 | 11.466 | | | | |

له خشتەی ژمارە ( 12 ) بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی ئامانجی هەشتەم دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لە نێوان وەلامدانەوەی تاکەکەسەکان لەسەر پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی بەپێی گۆڕاوی پسپۆری. بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامی ئامانجی هەشتەم توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمارەی و لادانی ئاماری بۆ ئاستی هاوسەنگی

هەڵچوونی لای قوتابیانی ئامادەیی بە پێی گۆراوی پسپۆری، لە ئە نجامدا دەرکەوت کە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی پۆلە زانستیەکان بریتی بوو لە( 130.899 ) لادانی ئاماری ( 12.466 )وە ناوەندە ژمێرەی قوتابیانی پۆلە وێژەیەکان بریتی بوو لە ( 131.442 ) لادانی ئاماری ( 11.466 ) وە بۆ زانینی ئاستی بەهای ئاماری لە نێوان ناوەندە ژمێرەیەکان توێژەر هەڵسا بە دەرهێنانی بەهای تائی دوو نموونەی سەربەخۆ کە ( 0.395 )کە بچووکترە بە بەراورد بە بەهای تائی خشتەی کە بریتییە لە ( 1.960 )،وە بە نمرەی سەربەستی ( 329 ) کەواتە بەڵگەدار نیە و جیاوازی نیە لە نێوان پسپۆڕی زانستی و وێژەیی لای قوتابیانی نموونەکە. بەبڕوای توێژەر هەرزەکار لەهەرچ پسپۆڕی و بەشێك بێت هەمان هەرزەکارەو گۆڕانکاری لە هاوسەنگی هەڵچوونی دا نابێت .

ئامانجی نۆیەم:

دۆزینەوەی پەیوەندی لە نیوان بروابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی لەلای نموونەی توێژینەوە

خشتەی( 13 )

ئە نجامی پەیوەندی نێوان پێوەرەکانی بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی

| پێوەرەکان | نموونە | ناوەندە ژمێرەیی | لادانی ئاماری | هاوکۆلکەی پەیوەندی |
|---|---|---|---|---|
| بڕوابەخۆبوون | 329 | 53.759 | 5.373 | 0.364** |
| هاوسەنگی هەڵچوونی | | 131.115 | 12.207 | |

لە خشتەی ( 13 )بەدیار دەکەوێت کە هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن بەکارهاتووە بۆ زانینی پەیوەندی نێوان پێوەرەکانی بڕوا بەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی نموونەی توێژینەوەکە.کە پەیوەندیەکە بەڵگەداری ئەرێنیە بە ئاستی ئاماری ( 0.05 )و ( 0.01 ).واتە ئەگەر ئاستی بڕوابەخۆبوون لای قوتابیان زیاتر بێت ئەوا ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونیشیان زیاد دەبێت کە ئەمەش ئە نجامێکی ئەرێنی و باشە لە توێژینەوەکەدا

## دەرەنجامەکان

-ئاستی بڕوابەخۆبوون بەرزە لای نموونەی توێژینەوە

2-ئاستی بڕوابەخۆبوون بەرزە لای نموونەی توێژینەوە

3-ڕەگەزی مێ بڕوابەخۆبوونیان بەرزترە بە بەراورد بە ڕەگەزی نێر

4-بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز لە هاوسەنگی هەڵچوونی جیاوازیان نیە.

5-قۆناغی 10بڕوابەخۆبونیان بەرزترە لە قۆناغی11

6- قۆناغی 10هاوسەنگی هەڵچوونیان بەرزترە لە قۆناغی 11.

7-هیچ جیاوازیەك نیە لە نێوان پسپۆڕی زانستی و وێژەیی بۆ ئاستی بڕوابەخۆبوون

8- هیچ جیاوازیەك نیە لە نێوان پسپۆڕی زانستی و وێژەیی بۆ ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی.

9-پەیوەندی نێوان بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی پەیوەندیەکی ئەرێنیەو باشە .

## توێژەر چەند ڕاسپاردەیەکی خستە روو لەوانە:

1- وا پێویستە مامۆستایان زیاتر گرنگی بدەن بە قوتابیان، سەبارەت بەو هۆکارانەی کە لەناوپۆلدا دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی هەڵچوون، لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوە لە بیرکردنەوەی داهێنەرانە.

2. گرنگیدان بە کردنەوەی خولی مەشق پێکردنی مامۆستایان، بە مەبەستی ڕاهێنانیان لەسەر دورخستنەوەی قوتابیان لە بێزاری و هەڵچوون لەوانەکان، هەروەها ڕێگا نوێیەکانی تری وانەوتنەوە.

3. مامۆستایان دەتوانن سوود لە پێوەری بڕوابەخۆبوون وەربگرن، بەمەبەستی زانینی ئاستی بڕوابەخۆبوونی قوتابیان و پێشخستنی ئاستی بەرپرسیارییەتی.

4.ئەتوانرێت مانگێ جارەك سیمینار پێشكەش بكرێت لەلایەن رێنمایكاری قوتابخانەكان و بەژداری پێكردنی قوتابیان لە سیمینارەكە تا باوەڕ بەخۆبوونیان بەرز بێتەوە و كۆنترۆلی هەڵچوونەكانیان بكەن.

## توێژەر چەند پێشنیارەكی خستە روو لەوانە :

1.ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر بڕوابەخۆبوون پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی زانكۆ.

2.ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر بڕوابەخۆبوون پەیوەندی بە یەكێك لەم گۆڕاوانە (دەستكەوتی خوێندن - بیٚبەشكردنی سۆزی باوان - چالاكی خودی – كارلێكی كۆمەڵایەتی )

3.ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر هاوسەنگی هەڵچوونی پەیوەندی بە یەكێك لەم گۆڕاوانە ( پاڵنەری خوێندن – گونجانی كۆمەڵایەتی – خۆشگوزەرانی دەروونی - دڵەڕاوكێی بڕیاردان ).

# سەرچاوەکان

## سەرچاوەكان

### 1- سەرچاوەی عربی


-ابوعلا، رجاء محمود ( 2014 )**مناهج البحث فى العلوم النفسية و التربوية**، دار النشر الجامعات ، القاهرة، مصر.

-أحمد، ايمان شعبان _الحلبى، نجلاء فاروق،( 2014 ) أساليب المعاملة الوالدية وأثرها على جودة الحياة للابناء،( **رسالة ماجستير منشورة** ) كلية التربية النوعية-جامعة بنها و جامعة طنطا.

- اسماعيل،أرزو عبدالحميد ( 2005 ) الاسلوب المعرفى (التطب-المرونة) وعلاقتة بالإتزان الانفعالى لدى طلبة - الجامعة ، ( **رسالة ماجستير غير منشؤرة** ) كلية التربية للعلوم الانسانية-جامعة صلاح الدين-اربيل.

- إيشو، جنسن ولسن ( 2013 ) الاتزان الانفعالى وعلاقتة بالتفكير الابتكارى لدى طلبة الاعدادية،(( **رسالة ماجستير غير منشؤرة**) جامعة ئاداب ،كلية صلاح الدين-اربيل.

-البدرانى، جمال سالم احمد ( 1986 ) بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة ( **رسالة ماجستير غير منشؤرة** )كلية التربية فى جامعة بغداد .

- الجبورى ،مناف فتحى عبدالرزاق ( 2014 ) الاتزان الانفعالى و علاقته بتوليد الحلول لدى طلبة الجامعة، **مجلة نسق،العدد ( 4 )، جامعة كربلا-كلية التربية للعلوم الانسانية**.

-الزهراء،سليمانى عبير ( 2021 ) الثقة بالنفس وعلاقتة بالدافعية للا نجاز لدى الطالب الجامعى ، ( **رسالة ماجستير منشؤرة**) ، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادى،كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

-السبعاوى،فضيلة عرفات محمد ( 2008 ) الإتزان الإنفعالى لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسراهم لحالات الدهم والتفتيش والإعتقال من قبل قوات الإحتلال الأمريكى وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها ( دراسة مقارنة )، **مجلة التربية والعلم، المجلد 15، العدد 3**، بغداد.

-السنطاوى،هوشيار صديق ( 2009 ) الذكاء الوجدانى وعلاقتة بالثقة بالنفس لدى المراهقين فى المدارس الاعدادية ( **رسالة ماجستير غير منشؤرة**). كلية التربية الاساسية-جامعة السليمانية .

-الغيلانى،سالم محمد،العنف اللفظى الممارس تجاة الطلبة المراهقين،( **رسالة ماجستير منشؤرة**) كلية التربية جامعة محمد الخامس –الرباط-المملكة المغربية.

-جميل،هيوا عبدالعزيز (2014) اعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة(PTSD) وعلاقتها بالاتزان الانفعالى لدى الاجئين السوريين فى مدينة اربيل (**رسالة ماجستير غير منشؤرة**) كلية تربية جامعة صلاح الدين-اربيل.

-ريان، محمود إسماعيل محمد (2006) الاتزان الانفعالى وعلاقتة بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكارى لدى طلبة الصف الحادى عشر بمحافظات غزة ،(**رسالة ماجستير منشؤرة**) اجمعة الأزهر كلية التربية_غزة..

-مبارك،سليمان سعيد(2008) الاتزان الانفعالى و علاقتة بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، العدد(2) ،المجلد(7)،** كلية التربية الأساسية-جامعة الموصل.

- مصطفى،همت مختار(2016) استخدام موقع اللتواصل الاجتماعى الفيسبوك و علاقتة بالثقة بالنفس و تقدير الذات والأمن النفسى لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية، **مجلة كلية التربية ،العدد(167) ،الجزء الثانى** ،كلية الدراسات الإنسانية_جامعة الأزهر.

- نصار،نظمية زكى (2018)فاعلية برنامج ارشادى بالرسم لتنمية الثقة بالنفس لدى الاطفال الايتام(**رسالة ماجستير منشورة** )الجامعة الاسلامية -غزة..

## 2-سەرچاوەی کوردی

-اسماعيل،ئازاد على – سعيد، سەرهەنگ ابراهم(2019) **دەروازەیەك بۆ دەروونزانی گشتی** ، چاپی دووەم ، چاپەمەنی تاران.

-النوح،مساعد بن عبدالله(2018)**ڕێبازی لێکۆڵینەوەی پەروەردەی** ، چاپی یەکەم، چاپخانەی هێڤی،هەولێر.

-حسن،ارسلان احمد(2022) کەسایەتی کراوە-گۆشەگیر و پەیوەندی بە بڕوابەخۆبوون لای ئەندامانی خولی پێنجەمی پەرلەمانی کوردستان-عیراق(**نامەی ماستەر بلاو نەکراوەیە** )کۆلیژی ئاداب زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر .

-حوسێن،محمد تەها (2014) **سایکۆلۆژیای گەشەی مرۆڤ**، چاپی یەکەم ، لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان، ژمارەی سپاردن (564).

- حوسێن،محمد تەها(2022)**دەروازەی سایکۆلۆجیە هاوچەرخەکان**،چاپی یەکەم،،چاپخانەی ناوەندی فێربوون-هەولێر.

-خۆشناو،نەریمان عەبدوڵڵا( 2016 ) **پوختەیەك لە ڕێبازی توێژینەوە**، چاپی یەکەم، چاپخانەی هێڤی،هەولێر.

-سدیق،فوئاد ( 2015 )، **دەروونزانی کۆمەلایەتی**، بەریوەبەرایەتی گشتی کتیبخانە گشتیەکان ژ.سپاردن189–هەولیر.

- سیوەیلی ،سامان ( 2018 ) **کەسیەتی خۆشەویستی خود**، چاپی یەکەم ، چاپ خانەی شەهاب.

- شاملۆ،سعد ( 2019 ) **قوتابخانەو تیۆرەکانی دەرونزانی کەسایەتی** ، چاپی دووەم، چاپخانەی گەنج–سلیمانی.

- صادق،زانا مجید–رحمان،نهایت سعد–احمد،بروا سردار ( 2020 )**تیۆری ڕێکخراو و ڕەفتاری ڕیکخراوەیی**، چاپی یەکەم، چاپخانەی،نوسینگەی تەفسیر–هەولیر

- عزیز،عزالدین احمد ( 2014 ) **بنەماکانی دەرونزانی گشتی** ، چاپی پینجەم ، چاپخانەی رۆژهەلات–هەولیر.

- عزیز،عزالدین احمد ( 2020 ) **سایکۆلۆژیای ئەرینی** ، چاپی یەکەم ،چاپخانەی ناوەندی فیربوون –هەولیر.-34-قەرەچەتانی ،کەریم شەریف( 2020 )**رینمای و چارەسەری دەروونی**، سلیمانی.

-علی،د.ئازاد ( 2007 ) **دەروونزانی گشتی**، چاپی یەکەم ،سلیمانی.

- فەقی،د.ئیبراهیم ( 2014 ) **هیزی متمانە بەخۆبوون**، چاپی سییەم، چاپخانەی گەنج–سلیمانی.

-فەهمی،دکتۆر موستەفا،دەروونزروستی، سلیمانی.

-قەرەچەتانی،کەریم شەریف ( 2009 )، **سایکۆلۆژیای گەشەی مندال و هەرزەکار**، چاپی یەکەم ،چاپخانەی پەیوەند–سلیمانی.

- قەرەچەتانی ، کەریم شەریف( 2015 )**سایکۆلۆژیای گشتی** ، چاپی چوارەم، چاپخانەی پیرەمیرد،سلیمانی.

-مستەفا،ئەنوەر احمد ( 2007 )**متمانە بەخۆبوون**، چاپی دووەم، چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە–هەولیر

- مستەفا،یوسف حەمە سالح ( 2023 )**کەسایەتی و سروشتی مرۆڤ**، چاپی سییەم، چاپخانەی میخەك–تاران.

- مەعروف،وریا( 2022 )**شوناس و کەسایەتی**، چاپی یەکەم ، چاپخانەی هیڤ.

-مەکنا، پۆل( 2012 )**باوەربەخۆبوون بەشیوەیەکی کاریگەر**، چاپی چوارەم، چاپخانەی گەنج–سلیمانی.

-مەلا تاهیر،شەوبۆ عبدوللا ( 2022 )**تیۆرەکانی رینمایی و دەروونزروستی**، چاپی یەکەم، چاپخانەی،نارین–هەولیر.

-مەهدی، عەباس (2012)کەسایەتی لە نێوان سەرکەوتن و سەرنەکەوتن، چاپی یەکەم ،بەڕێوەبەرایەتی چاپخانەی ڕۆشنبیری-هەولێر.

-نیل، ئا.ئێس (2006) پەروەردەکردنی منداڵانی ئازاد و سەربەخۆ، چاپی یەکەم ، چاپخانەی کوردستان-سلێمانی.

3-سەرچاوەی ئینتەرنیت

- ئەنوەر، ئیلهام(2022)،کۆد10676 (http://www.zaniare.com/blog/639ca4e-392022)

- منسور، ئامینە(2019) ڕاوێژکاری دەروونی پەروەردەی.(https://alrai.com/article/10474668)

# پاشکۆکان

# پاشکۆیی ژمارە( 1 )

## کۆمەڵگای توێژینەوە

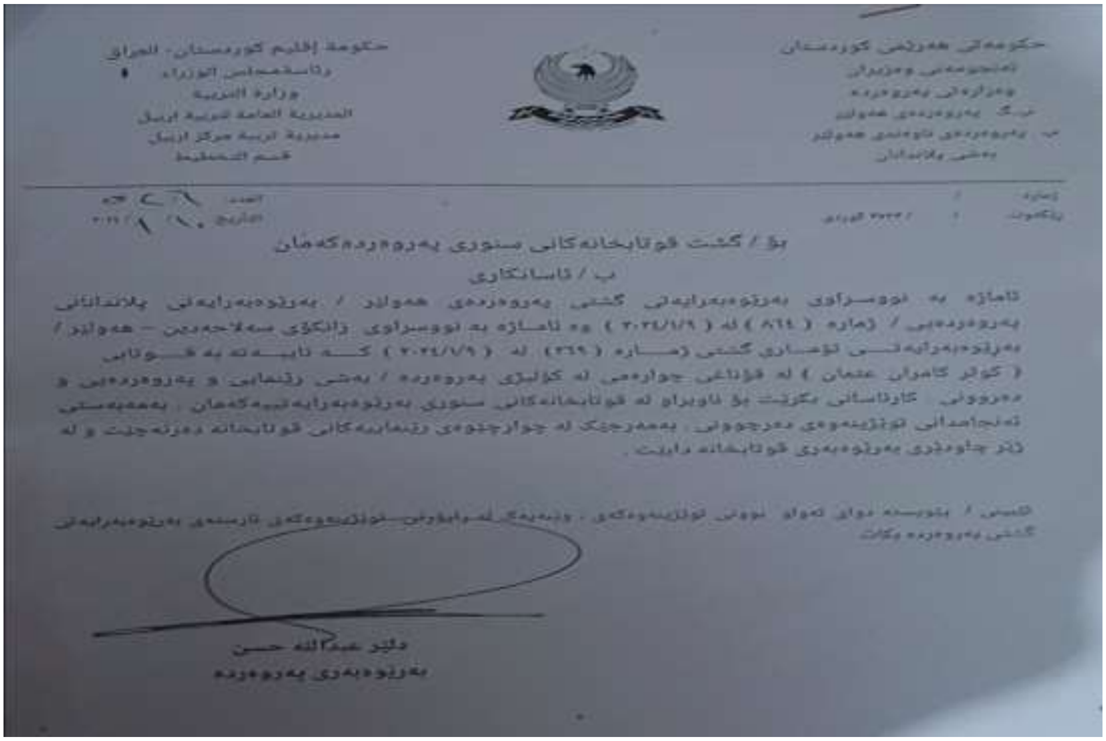
حکومەتی هەرێمی کوردستان - عێراق
ئەنجومەنی وەزیران
وەزارەتی پەروەردە
ب.گ. پەروەردەی هەولێر
بەڕێوەبەرایەتی پلاندانانی پەروەردەیی

حكومة إقليم كوردستان- العراق
مجلس الوزراء
وزارة التربية
المديرية العامة لتربية اربيل
مديرية التخطيط التربوي

بۆ / بەڕێوەبەرایەتی پەروەردەی ناوەندی هەولێر
ب/ ئاسانکاری

ئاماژە بە نووسراوی زانکۆی سەلاحەدین - هەولێر / بەڕێوەبەرایەتی تۆماری گشتی ژمارە (٣٦٩) لە ٢٠٢٤/١/٩ کە تایبەتە بە قوتابی (کولر کامران عثمان) لە قۆناغی چوارەمی کۆلێژی پەروەردە / بەشی ڕێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی. ئاسانکاری بکرێت بۆ ناوبراو لە قوتابخانەکانی سنووری بەڕێوەبەرایەتییەکەتان بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەی دەرچوونی، بەمەرجێک لە چوارچێوەی ڕێنماییەکانی قوتابخانە دەرنەچێت و لە ژێر چاودێری بەڕێوەبەری قوتابخانە دابێت.

لەگەڵ ڕێزدا...



حکومەتی هەرێمی کوردستان
ئەنجومەنی وەزیران
وەزارەتی پەروەردە
ب.گ. پەروەردەی هەولێر
ب. پەروەردەی ناوەندی هەولێر
بەشی پلاندانان

حكومة إقليم كوردستان- العراق
رئاسة مجلس الوزراء
وزارة التربية
المديرية العامة لتربية اربيل
مديرية تربية مركز اربيل
قسم التخطيط

بۆ / گشت قوتابخانەکانی سنووری پەروەردەکەمان
ب / ئاسانکاری

ئاماژە بە نووسراوی بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی هەولێر / بەڕێوەبەرایەتی پلاندانانی پەروەردەیی / ژمارە ( ٨٦٤ ) لە ( ٢٠٢٤/١/٩ ) وە ئاماژە بە نووسراوی زانکۆی سەلاحەدین - هەولێر / بەڕێوەبەرایەتی تۆماری گشتی ژمارە ( ٣٦٩ ) لە ( ٢٠٢٤/١/٩ ) کە تایبەتە بە قوتابی ( کولر کامران عثمان ) لە قۆناغی چوارەمی لە کۆلێژی پەروەردە / بەشی ڕێنمایی و پەروەردەیی و دەروونی. ئاسانکاری بکرێت بۆ ناوبراو لە قوتابخانەکانی سنووری بەڕێوەبەرایەتییەکەمان، بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەی دەرچوونی، بەمەرجێک لە چوارچێوەی ڕێنماییەکانی قوتابخانە دەرنەچێت و لە ژێر چاودێری بەڕێوەبەری قوتابخانە دابێت.

تێبینی / پێویستە دوای تەواو بوونی توێژینەوەکەی، وێنەیەک لە ڕاپۆرتی توێژینەوەکەی ئاراستەی بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردە بکات.

دلێر عبدالله حسن
بەڕێوەبەری پەروەردە

## پاشکۆی ژمارە(2)

### پێوانەی توێژیەوە بە شێوەیی سەرەتای

زانکۆی سەلاحەدین _هەولێر

کۆلێژی پەروەردە –بەشی ڕێنمای پەروەردەی و دەروونی

2024-2023

---

**فۆڕمی دەستکەوتنی ڕاستگۆیی دەرەکی بۆ**

**(بڕوابەخۆبوون پەیوەندی بە هاوسەنگی هەڵچوونی لا هەرزەکارانی قۆناغی ئامادەیی لە سەنتەری پارێزگای هەولێر)**

**شارەزایی بەڕێز.............**

**وەك هەنگاوی یەکەم توێژەر هەڵسا بە دەرکردنی ڕاستگۆیی بۆ پێوەرەکە.وە بۆ تەواوکردنی پێداویستی زانستی هەردوو پێوەری (بڕوابەخۆبوون و هاوسەنگی هەڵچوونی) پێویست دەکات ،وە ڕاستگۆیی دەرەکی بۆ وەربگیرێت کە ئەوەش لە ڕێگەی خستنەڕووی پێوەرێکە بۆ بەردەم چەند شارەزایەك لە بواری دەروونزانی و پەروەردەیی بۆ هەڵسەنگاندنی بڕگەکان.بۆ ئەم مەبەستە تکا لە بەڕێزتان دەکەم ئەم بڕگانەی خوارەوە بخوێنیتەوەو هەڵسەنگاندنی بۆ بکەی بۆ گونجان و نەگونجان ،بە دانانی نیشانەی(\)بەرامیەر بڕگەکان لە ژێر وشەی گونجاو ئەگەر بڕگەکە گونجاو بێت وە نوسینی هەر تێبینی و سەرەنجێك بۆ ئەوەی بڕگەکان گونجاوتر بێت بۆ پێوەرەکە.**

**تکایە ئەم زانیارانەی خوارەوە پڕ بکەنەوە:**

**ناوی سیانی شارەزا:**

**نازناوی زانستی:**

**شویێنی کار:**

**بەروار:**

| | |
|---|---|
| **توێژەر** | **سەرپەرشتیا** |
| کوثر کامران عثمان | م.ی.شاهین خلید رةشید |

## پێوەری ( بڕوابەخۆبوون )

1-( پێوەری بڕوابوخۆبوون ) بە زمانی کوردی لە ( حسن، 2022 )وەرگیراوە.

2-بڕگەکان بریتیین لە ( 24 )بڕگە.

3- نمرەیی بڕگەکان بەم شێوەیەیە( زۆر لەگەڵدام=3 )( تاڕادەیەك لەگەڵدام=2 )( لەگەڵدانیم=1 )بۆ بڕگە نێگەتیڤەکان نمرەکان پێچەوانە دەکرێنەوە.

پێناسەی حسن بۆ بڕوابەخۆبوون :بڕوابەخۆبوون ناسین و هەبوونی باوەڕە بە تواناکان و جۆرە دڵنیابوونێکە لە گەیشتن بە ئامانجی کۆتایی کارەکە لە دەستپێکدا و هێزێکی ئەرێنیە کە هزرو جەستەی تاك هاندەدات بە ئاراستەی دەروونذروستی و سەرکەوتن و کۆتایی باش و بڕوات.

| ژ | بڕگەکان | گونجاوە | نەگونجاوە | تێبینی |
|---|---|---|---|---|
| 1 | توانای لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیارەتیم هەیە | | | |
| 2 | بەبروا بە خۆبوونەوە پلان بۆ داهاتووم دادەنێم | | | |
| 3 | من کەسیکم توانای پشت بە خۆم نییە | | | |
| 4 | متمانەم بە تواناکانم هەیە لەسەر بریاردان | | | |
| 5 | ترسم لی دەنیشیت کاتیك قسە بۆ هاوپۆلەکانم دەکەم | | | |
| 6 | هەست دەکەم لاوازم لە ئە نجامدانی ئەرکەکانم | | | |
| 7 | من سەرکەوتووم لە خویندنەکەمدا | | | |
| 8 | بی سنوور ئەوەی لە دەروونمدا هەیە دەریبیرم | | | |
| 9 | رەخنەکانی ئەوانیتر قەبوول دەکەم | | | |
| 10 | دەتوانم ئامانجەکانی ژیانم بەدەست بهینم | | | |
| 11 | دەتوانم کاریگەریم هەبی لەسەر کەسانی تردا | | | |
| 12 | دەشیویم کاتیك رووبەرووی گرفتیك دەبمەوە | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | براده‌ره‌كانم زۆر بروایان به‌من هه‌یه | 13 |
| | | | زیاتر هه‌ول ده‌ده‌م داوای ئامۆژگاری له‌كه‌سانی تر بكه‌م | 14 |
| | | | هه‌ست ده‌كه‌م خاوه‌ن كه‌سایه‌تیه‌كی به‌هیزم | 15 |
| | | | هه‌ست به‌ته‌ریق بوونه‌وه ده‌كه‌مه‌وه به‌هۆی رووخسارمه‌وه | 16 |
| | | | به‌شداری هه‌موو بۆنه كۆمه‌لایه‌تیه‌كان ده‌كه‌م | 17 |
| | | | متمانه‌م به خۆم زیاتره له‌و كه‌سانه‌ی ده‌یانناسم | 18 |
| | | | ده‌ترسیم ببم به گالته جار له هه‌ندیك هه‌لویستدا | 19 |
| | | | خۆزگه زیاتر بروام به‌خۆم بوایه | 20 |
| | | | خیزانه‌كه‌م زیاد له پیویست چاوه‌روانیان له‌من هه‌یه | 21 |
| | | | هه‌ست ده‌كه‌م خه‌لك له دواوه قسه‌م له‌سه‌ر ده‌كه‌ن | 22 |
| | | | پیویستم به كه‌سیكه پیم بلیت چی بكه‌م | 23 |
| | | | ئاواته خوازم باشتر بم | 24 |

( پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی )

1-( پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی ) بە زمانی عربی لە ( جمیل، 2014 )وەرگیراوە.

راستگۆی وەرگێرانی بۆ کراوە لەلایەن شارەزایان بەرێز (پ.د.سلیم رەشید صالح-بەشی زمانی کوردی ) و بەرێز (د.خالید احمد محمد-بەشی زمانی عربی ) بەڕێز (د.کازم زرار احمد-بەشی ڕێنمای پەروەردەی و دەروونی ) .

2-بڕگەکان بریتیین لە ( 57 )بڕگە.

3- نمرەیی بڕگەکان بەم شێوەیەیە( بەڵێ=3 )( هەندێ جار=2 )( نەخێر=1 )بۆ بڕگە نێگەتیڤەکان نمرەکان پێچەوانە دەکرێنەوە.

پێناسەی جمیل بۆ هاوسەنگی هەڵچوونی:یەکێك لە ڕەهەندە بنەڕەتیەکانی کەسایەتی مرۆڤی هاوسەنگی هەڵچوون ئەو کەسەیە کە بەتوانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانی و هاوڕابوون لەگەڵیدا تایبەت مەندە، لەڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتیەوە بەجۆرێك کە هاوسەنگ و یەکگرتوو دەرکەویت و لەکرداروو ڕەفتارەکانی بەگشتی ڕەنگدانەوەی دەبێت.

**لایەنی یەکەم :( ڕێکخستنی خود ):** بریتییە لە دەست بەسەراگرتنی ( کۆنترۆڵکردنی ) تاك بەسەر هەڵچوون و هەستەکانی و پاڵنەرەکانی،وە بەئارامی و جێگیری و ئاسای ڕەفتار بکات ،وە هەروەها توانایی بەرگەگرتنی دۆڕان( سەرنەکەوتن )و بیزاری و بیٚ بەشبوون و هەموو ئەو بارو دۆخانەی کە پەستانێکی زۆری دەروونی توشی ئەکات هەبێت،وە ڕاهێنانی لەسەر ئارامگرتن و بەرگەگرتن بیٚ ئەوەی توشی بێزاری ببیٚ.

| ژ | برگەکان | بەلی | هەندیٚ جار | نەخێر |
|---|---|---|---|---|
| 1 | لەسەر خۆ دەبم کاتیك کەسانیتر گفتووگۆم لەگەل دەکەم | | | |
| 2 | دەتوانم گفتووگۆی رای جیاوازی کەسی بەرامبەرم بکەم بەبی هەر گرژی و هەڵچوونیك. | | | |
| 3 | ئەوانی تر وا وەسفم دەکەن کە کەسیکی ئارام و لەسەر خۆم. | | | |
| 4 | هیچ زەحمەتیەك نابینم لە جیبەجیکردنی یاساو رینمایەکان. | | | |
| 5 | تەنانەت لە کاتی را پەراندنی کارە تایبەتی و کەسیەکانیش رەچاوی هەستی کەسانیتر دەکەم. | | | |
| 6 | پەلەناکەم لە مامەلەکردن لە ئەو هەلویستانەی کە رووبەرووم دەبتەوە . | | | |
| 7 | بیزار نابم لە کەسیك کە لەسەر خۆ قسە دەکات. | | | |
| 8 | کاتی توورە دەبم شتەکانی دەورووبەرم دەشکینم | | | |
| 9 | کۆنترۆلم لە دەست دەدەم لەو هەلویستانەی جیگەی رەزامەندی نین. | | | |
| 10 | هەست بە توورەیەکی زۆر دەکەم کاتی لە کارێکدا سەر ناکەوم . | | | |
| 11 | هەست بە بێزاری و نارەحەتی دەکەم کاتیك ناچار دەبم کە قسەکەم چەند بارە بکەمەوە لەهەر بابەتیك | | | |
| 12 | توورە دەبم کاتیك خەلکانی تر رەخنەم لیدەگرن | | | |
| 13 | توانای بەرگەگرتنم نییە لە شوینی دەنگە دەنگ و قەلەبالغ. | | | |
| 14 | هەمیشە هەست بەوە دەکەم کەناتوانم کۆنترۆلی هەست و هەلچوونەکانم بکەم . | | | |

**لایەنی دووەم :( هاوسەنگی لە هەڵچوونەکان ):** واتە دەرنەبڕینی لە ڕادەبەدەری هەڵچوونەکان یان کپ کردنیان،بەلکو دەربڕینیان بە ئاستێکی هاوسەنگ و واقیعانەن هەروەها گەڕان بە دوای چارەسەری مامناوەند بۆ کیشەکان،هەروەها بیرنەکردنەوە بەشێوەیەکی دەمارگیرانە .

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15 | هەست دەکەم من هاوسەنگ و واقعیم لە دەربرینی بۆچوون و هەلچوونەکانم | | | |
| 16 | باوەرم بەو وتەیە هەیە کەدەڵێن (( هەمووشتیك مافی خۆی پی بدە ))بیٚ هیچ کەم و کورتی و زیادەرەوییەك. | | | |
| 17 | ئارامی خۆم دەگەرینمەوە دوای نەمانی هۆکارەکانی هەلچوون و توورەبوون . | | | |
| 18 | لیبووردنی هاوریکەم قەبولدەکەم لەسەر هەر کەم و کوریەك. | | | |
| 19 | زۆر جار بەدوای چارەسەری مامناوەند دەگەریم و دەیدۆزمەوە. | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 20 | زۆربەی کات وا باسم دەکەن کەوا کەسیکی هیمن و هاوسەنگم. | | | |
| 21 | بەشیوەیەکی هاوسەنگ و واقیعی و داد پەروەرانە مامەلە لەگەل کیشەکانم وکەسانی تردەکەم | | | |
| 22 | هەندی جار جلەوم لەدەست دەدەم کاتیك کەسیك قسەم پی دەبریت. | | | |
| 23 | ئەشلەژیم کاتیك داوام لیدەکریت قسە بۆ کەسانیتر بکەم | | | |
| 24 | زۆربە جارەکان توشی گریان و پیکەنینی لە رادەبەدەر دەبم و ناتوانم دەست بەسەر هەستەکانم بگرم | | | |
| 25 | هەست دەکەم زۆر جار زیدە رۆیی دەکەم لە هەلچوونەکانم. | | | |
| 26 | هەست دەکەم هیچ شتیك شایەنی پێکەنین و گریانی زۆر نیە. | | | |
| 27 | وا وەسفم دەکەن کەوا بە مەسروف و زیادە رۆم. | | | |
| 28 | هەست دەکەم هەندیٚ بابەت لە قەوارەی خۆی گەورەتر دەکەم. | | | |

**لایەنی سییەم:(گونجانی کۆمەلاّیەتی ): واتە هەستی تاك بە خۆشەویستی و سۆزی بەرامبەر کەسانیتر وە خۆی بۆیان تەرخان بکات وە بەشداری هەستەکانیان بکات و گرینگی بە خواست و داواکاریان بدات وە ریٚزیان بەرامبەر بنویٚنیٚت ، وە تواناى ئەوەی هەبیٚت پەیوەندیان لەگەڵی دروست بکات کە بەند بیٚت لەسەر نەرموو نیانی و لیٚبوردەیی نەك ئیرەیی و رق و کینە**

.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 29 | هەست بەخۆشی دەکەم کاتی کە چاکە یان یارمەتی پیشکەش بە خەڵکانی تر دەکەم | | | |
| 30 | هەست بە خۆشی دەکەم کاتی کەکار لەگەل کەسانیتر دەکەم. | | | |
| 31 | . حەز بە ناسینی برادەری تازە دەکەم | | | |
| 32 | هەست دەکەم سەر بەر کۆمەلگایەکم کە تیدا دەژیم | | | |
| 33 | هەست دەکەم پەیوەندیم لەگەل دەوروبەرم دا بەهیزو پیگەیشتوە | | | |
| 34 | متمانەم بە کەسانیترە و ئەوان زۆربەیان شایستەی ئەو متمانەیەن . | | | |
| 35 | سوورم لەسەر بریندارنەکردنی هەستی کەسانی تر بە کردارو بە قسەش. | | | |
| 36 | حەزم بە دوورە پەریٚزیە بەرامبەر کەسانی تر | | | |
| 37 | هەست بە ئاسوودەی و خۆشی ناکەم کاتی چاووم بە هاوریکانم دەکەوی | | | |
| 38 | زۆر پیویست نیە هاوبەشی خەم وخۆشی کەسانیتر بم | | | |
| 39 | خەڵك وای دانانیت من کەسیکی خۆشەویست بم | | | |
| 40 | هەست بە دلتەنگی و پەشۆکاوی دەکەم لە بۆنەو چاوپیکەوتنە کۆمەلایەتیەکان. | | | |
| 41 | بۆمن قورسەو هەست بە دوودلی دەکەم لە ئە نجامدانی کاریك لەبەرچاو خەلك | | | |

**لایەنی چوارەم :( گونجانی دەروونی ): بریتییە لە گونجاندنی هەموو پاڵنەرە ناکۆك و دژیەکەکان بە شێوەیەك کە ڕازیبوونی هەمووی لەسەر بێ بەبێ کەموو کورتی.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 42 | بە شیوەیەکی گشتی هەست دەکەم رازیم لەخۆم | | | |
| 43 | هەست بە ململانی ناوخۆ ناکەم لە گەڵ خۆمدا. | | | |
| 44 | بەشیوەیەکی بنەرەتی پشت بەخۆم دەبەستم لە دەستەبەرکردنی پیویستیەکانم | | | |
| 45 | هاوکاریم لەگەل کەسانیتردا زۆرە و لەکاتی پیویستدا یارمەتیان دەدەم. | | | |
| 46 | هەست بە ئیرەی و رق ناکەم بەرامبەر کەسانیتر. | | | |
| 47 | پیویستە تاك بایەخ بە پاك و خاوینی و رووکەشی خۆی بدات | | | |
| 48 | هەست بە دوودلی و دلەراوکی ناکەم بەهۆ بوونی هۆکاریکی راستی و واقعیانە. | | | |
| 49 | چیژ لە بینینی دیمەنی سروشتی جوان وەردەگرم یان لە گویگرتنم لەمیوزیك. | | | |
| 50 | ریزی ئەوانی تر دەگرم هەرچەندە جیاوازیش بن لەگەلم | | | |
| 51 | هەست دەکەم لە ئاستی ئەوانیتردا نیم. | | | |
| 52 | دەنالینم بە دەست هەندی گرفت و کیشەی دەرونی لە ناخی خۆم. | | | |
| 53 | دەوروبەرم پشتم تیدەکەن کاتیك داوای یارمەتیان لی دەکەم. | | | |
| 54 | وا بیر ناکەمەوە کەسانیتر شایستەی ریزو متمانە بن. | | | |
| 55 | کەم جار هەست بەخۆشی و رەزامەندی دەکەم. | | | |
| 56 | گرینگی بە روکەشی دەرەوەم نادەم. | | | |
| 57 | هەست بەماندوبونیکی زۆر دەکەم ئەگەر زۆریش کار نەکەم | | | |

## پاشکۆیی ژمارە( 3 )

### شارەزایانی ڕاستگۆی پێوانەی پەیوەندی توێژینەوە بە گوێرەی نازناو وناونیشانی زانستی.

| ژ | ناوی سیانی و پسپۆڕیان | پسپۆری | شوینی کار |
|---|---|---|---|
| 1 | پ.د.مؤید اسماعیل جرجیس | کەسایەتی و دروستی دەروونی | کۆلێژی پەروەردە–زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |
| 2 | پ.د. ریزان علی ابراهیم | کەسایەتی و دروستی دەروونی | کۆلێژی ئاداب– زانکۆی سەلا حددین-هەولێر |
| 3 | پ.ی. د.اراز حکیم رضا | پەروەردەی تایبەت | کۆلێژیپەروەردە–زانکۆیسەلاحددین-هەولێر |
| 4 | پ.ی.د. محمد طة حسین بکر | کەسایەتی وجوود | کۆلێژی ئاداب –زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |
| 5 | د.تانیە وصفی عبداللە | ڕێنمای دەروونی | کۆلێژی پەروەردە–زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |
| 6 | د. فاطمة هاشم درویش | کەسایەتی دروست | کۆلێژی پەروەردە–زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |
| 7 | د.جیران صباح عبداللە | ڕێنمای تەندروستی دەروونی | کۆلێژی پەروەردە–زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |
| 8 | د. مها حسن بکر | دروستی دەروونی و گەشە | کۆلێژی ئاداب –زانکۆی سەلا حددین-هەولێر |
| 9 | م.ی.سمیە سامی حسن | دەرونزانی کۆمەلایەتی | کۆلێژی پەروەردە–زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |
| 10 | م.ی.سیروان ولی علی | کۆمەلناسی | کۆلێژی پەروەردە–زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |
| 11 | م.ی.هەوارە نەوزان کریم | کلینیکی | کۆلێژی ئاداب –زانکۆی سەلاالحددین-هەولێر |
| 12 | م. کارۆخ جوهر جلال | پەروەرردەی تایبەت | کۆلێژی پەروەردە–زانکۆی سەلاحددین-هەولێر |

## پاشکۆیی ژمارە( 4 )

### شارەزایانی بەشی زمانەوانە

| ناو | بەش | زانکۆی |
|---|---|---|
| پ.د.سلیم رەشید صالح | بەشی زمانی کوردی | زانکۆی سەلاحەدین |
| د.خالید احمد محمد | بەشی زمانی عربی | زانکۆی سەلاحەدین |
| د.کازم زرار احمد | بەشی ڕێنمای پەروەردەی و دەروونی | زانکۆی سەلاحەدین |

پاشكۆی ژماره ( 5 )

## پێوانی توێژینەوە بە شێوەیی كۆتای

زانكۆی سەلاحەدین _هەولێر

كۆلێژی پەروەردە –بەشی ڕێنمای پەروەردەی و دەروونی

2024-2023

---

## ڕا پرسی

**خوێندكاری خۆشەویست.........................**

**توێژەر هەڵدەستێ بە ئە نجامدانی توێژینەوەیەك كە پێكهاتووە لە كۆمەڵە بڕگەیەك ،**

**تكایە بڕگەكان بە وردی بخوێنەوە و نیشانەی ( \ )بەرامبەر بە یەكێك لە وەلامەكانی بڕگەكان دابنێ ،**

**وەلامەكانت پارێزراو دەبێت تەنها بۆ مەبەستی زانستی بەكاردێت ، بۆیە پێویست بە ناونوسین ناكات .**

**(( سوپاس بۆ كات و ماندوبوونت ))**

**تكایە ئەم زانیارانەی خوارەوە پر بكەنەوە:**

**پسپۆری: زانستی ( ) مرۆڤایەتی( وێژەی ) ( )**

**قۆناغ : 10- ( ) 11-( )**

**رەگەز : نێر ( ) مێ ( )**

**توێژەر** **سەرپەرشتیار**

كوثر كامران عثمان م.ی.شاهین خلید رةشید

## پێوەری ( بڕوابەخۆبوون )

| لەگەڵیدانیم | تارادەیەك لەگەلیدام | زۆر لەگەڵیدام | بڕگەکان | ژ |
|---|---|---|---|---|
| | | | توانای لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیارەتیم هەیە | 1 |
| | | | بەبروا بە خۆبوونەوە پلان بۆ داهاتووم دادەنێم | 2 |
| | | | من کەسیکم توانای پشت بە خۆم نییە | 3 |
| | | | متمانەم بە تواناکانم هەیە لەسەر بریاردان | 4 |
| | | | ترسم لی دەنیشیت کاتیك قسە بۆ هاوپۆلەکانم دەکەم | 5 |
| | | | هەست دەکەم لاوازم لە ئە نجامدانی ئەرکەکانم | 6 |
| | | | من سەرکەوتووم لە خویندنەکەمدا | 7 |
| | | | بی سنوور ئەوەی لە دەروونمدا هەیە دەربیبرم | 8 |
| | | | رەخنەکانی ئەوانیتر قەبوول دەکەم | 9 |
| | | | دەتوانم ئاما نجەکانی ژیانم بەدەست بهینم | 10 |
| | | | دەتوانم کاریگەریم هەبی لەسەر کەسانی تردا | 11 |
| | | | دەشیویم کاتیك رووبەرووی گرفتیك دە بمەوە | 12 |
| | | | برادەرەکانم زۆر بروایان بەمن هەیە | 13 |
| | | | زیاتر هەول دەدەم داوای ئامۆژگاری لەکەسانی تر بکەم | 14 |
| | | | هەست دەکەم خاوەن کەسایەتیەکی بەهیزم | 15 |
| | | | هەست بەتەریق بوونەوە دەکەمەوە بەهۆی رووخسارمەوە | 16 |
| | | | بەشداری هەموو بۆنە کۆمەلایەتیەکان دەکەم | 17 |
| | | | متمانەم بە خۆم زیاترە لەو کەسانەی دەیانناسم | 18 |
| | | | دەترسیم ببم بە گالتە جار لە هەندیك هەلویستدا | 19 |
| | | | خۆزگە زیاتر بروام بەخۆم بوایە | 20 |
| | | | خیزانەکەم زیاد لە پیویست چاوەروانیان لەمن هەیە | 21 |
| | | | هەست دەکەم خەلك لە دواوە قسەم لەسەر دەکەن | 22 |
| | | | پیویستم بە کەسیکە پیم بلیت چی بکەم | 23 |
| | | | ئاواتە خوازم باشتر بم | 24 |

## ( پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی )

| نەخێر | هەندێ جار | بەلی | بڕگەکان | ژ |
|---|---|---|---|---|
| | | | لەسەر خۆ دەبم کاتیك کەسانیتر گفتووگۆم لەگەل دەکەم | 1 |
| | | | دەتوانم گفتووگۆی رای جیاوازی کەسی بەرامبەرم بکەم بەبی هەر گرژی و هەڵچوونیك. | 2 |
| | | | ئەوانی تر وا وەسفم دەکەن کە کەسیکی ئارام و لەسەر خۆم. | 3 |
| | | | هیچ زەحمەتیەك نابینم لە جیبەجیکردنی یاساو رینمایەکان. | 4 |
| | | | تەنانەت لە کاتی را پەراندنی کارە تایبەتی و کەسیەکانیش رەچاوی هەستی کەسانیتر دەکەم. | 5 |
| | | | پەلەناکەم لە مامەلەکردن لە ئەو هەلویستانەی کە رووبەرووم دەبتەوە . | 6 |
| | | | بیزار نابم لە کەسیك کە لەسەر خۆ قسە دەکات. | 7 |
| | | | کاتی تووڕە دەبم شتەکانی دەوروو بەرم دەشکینم | 8 |
| | | | کۆنترۆڵم لە دەست دەدەم لەو هەلویستانەی جیگەی رەزامەندی نین. | 9 |
| | | | هەست بە تووڕەیەکی زۆر دەکەم کاتی لە کارێکدا سەر ناکەوم . | 10 |
| | | | هەست بە بێزاری و نارەحەتی دەکەم کاتیك ناچار دەبم کە قسەکەم چەند بارە بکەمەوە لەهەر بابەتیك | 11 |
| | | | تووڕە دەبم کاتیك خەلکانی تر رەخنەم لیدەگرن | 12 |
| | | | توانای بەرگەگرتنم نییە لە شوینی دەنگە دەنگ و قەلەبالغ. | 13 |
| | | | هەمیشە هەست بەوە دەکەم کەناتوانم کۆنترۆلی هەست و هەلچوونەکانم بکەم . | 14 |
| | | | هەست دەکەم من هاوسەنگ و واقعیم لە دەربرینی بۆچوون و هەلچوونەکانم | 15 |
| | | | باوەرم بەو وتەیە هەیە کەدەڵێن (( هەمووشتیك مافی خۆی پی بدە ))بێ هیچ کەم و کورتی و زیادەرەوییەك. | 16 |
| | | | ئارامی خۆم دەگەرینمەوە دوای نەمانی هۆکارەکانی هەلچوون و تووڕەبوون . | 17 |
| | | | لیبووردنی هاوریکەم قەبولدەکەم لەسەر هەر کەم و کوریەك. | 18 |
| | | | زۆر جار بەدوای چارەسەری مامناوەند دەگەریم و دەیدۆزمەوە. | 19 |
| | | | زۆربەی کات وا باسم دەکەن کەوا کەسیکی هیمن و هاوسەنگم. | 20 |
| | | | بەشیوەیەکی هاوسەنگ و واقیعی و داد پەروەرانە مامەلە لەگەل کیشەکانم وکەسانی تردەکەم | 21 |
| | | | هەندی جار جلەوم لەدەست دەدەم کاتیك کەسیك قسەم پی دەبریت. | 22 |
| | | | ئەشلەژیم کاتیك داوام لیدەکریت قسە بۆ کەسانیتر بکەم | 23 |
| | | | زۆربە جارەکان توشی گریان و پیکەنینی لە رادەبەدەر دەبم و ناتوانم دەست بەسەر هەستەکانم بگرم | 24 |
| | | | هەست دەکەم زۆر جار زیدە رۆیی دەکەم لە هەلچوونەکانم. | 25 |
| | | | هەست دەکەم هیچ شتیك شایەنی پیکەنین و گریانی زۆر نیە. | 26 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 27 | وا وەسفم دەکەن کەوا بە مەسروف و زیادە ڕۆم. | | | |
| 28 | هەست دەکەم هەندێ بابەت لە قەوارەی خۆی گەورەتر دەکەم. | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 29 | هەست بەخۆشی دەکەم کاتی کە چاکە یان یارمەتی پیشکەش بە خەڵکانی تر دەکەم | | | |
| 30 | هەست بە خۆشی دەکەم کاتی کەکار لەگەل کەسانیتر دەکەم. | | | |
| 31 | . حەز بە ناسینی برادەری تازە دەکەم | | | |
| 32 | هەست دەکەم سەر بەر کۆمەلگایەکم کە تیدا دەژیم | | | |
| 33 | هەست دەکەم پەیوەندیم لەگەل دەوروبەرم دا بەهیزو پیگەیشتوە | | | |
| 34 | متمانەم بە کەسانیترە و ئەوان زۆربەیان شایستەی ئەو متمانەیەن . | | | |
| 35 | سوورم لەسەر بریندارنەکردنی هەستی کەسانی تر بە کردارو بە قسەش. | | | |
| 36 | حەزم بە دوورە پەرێزیە بەرامبەر کەسانی تر | | | |
| 37 | هەست بە ئاسوودەی و خۆشی ناکەم کاتی چاووم بە هاوریکانم دەکەوی | | | |
| 38 | زۆر پیویست نیە هاوبەشی خەم وخۆشی کەسانیتر بم | | | |
| 39 | خەڵك وای دانانیت من کەسیکی خۆشەویست بم | | | |
| 40 | هەست بە دلتەنگی و پەشۆکاوی دەکەم لە بۆنەو چاوپیکەوتنە کۆمەلایەتیەکان. | | | |
| 41 | بۆمن قورسەو هەست بە دوودلی دەکەم لە ئەنجامدانی کاریك لەبەرچاو خەلك | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 42 | بە شیوەیەکی گشتی هەست دەکەم رازیم لەخۆم | | | |
| 43 | هەست بە ململانی ناوخۆ ناکەم لە گەڵ خۆمدا. | | | |
| 44 | بەشیوەیەکی بنەرەتی پشت بەخۆم دەبەستم لە دەستەبەرکردنی پیویستیەکانم | | | |
| 45 | هاوکاریم لەگەل کەسانیتردا زۆرە و لەکاتی پیویستدا یارمەتیان دەدەم. | | | |
| 46 | هەست بە ئیرەی و رق ناکەم بەرامبەر کەسانیتر. | | | |
| 47 | پیویستە تاك بایەخ بە پاك و خاوینی و رووکەشی خۆی بدات | | | |
| 48 | هەست بە دوودلی و دلەراوکی ناکەم بەهۆ بوونی هۆکاریکی راستی و واقعیانە. | | | |
| 49 | چیژ لە بینینی دیمەنی سروشتی جوان وەردەگرم یان لە گویگرتنم لەمیوزیك. | | | |
| 50 | ریزی ئەوانی تر دەگرم هەرچەندە جیاوازیش بن لەگەلم | | | |
| 51 | هەست دەکەم لە ئاستی ئەوانیتردا نیم. | | | |
| 52 | دەنالینم بە دەست هەندی گرفت و کیشەی دەرونی لە ناخی خۆم. | | | |
| 53 | دەوروبەرم پشتم تیدەکەن کاتیك داوای یارمەتیان لی دەکەم. | | | |
| 54 | وا بیر ناکەمەوە کەسانیتر شایستەی ریزو متمانە بن. | | | |
| 55 | کەم جار هەست بەخۆشی و رەزامەندی دەکەم. | | | |
| 56 | گرینگی بە روکەشی دەرەوەم نادەم. | | | |
| 57 | هەست بەماندوبونیکی زۆر دەکەم ئەگەر زۆریش کار نەکەم | | | |