Available online at http://aran.garmian.edu.krd

ARAN JOURNAL For Languages and Humanities

Aran Journal for Language and Humanities

https://doi.org/10.24271/ARN.2025.01-02-11

بیرکردنەوی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی قۆناغی ئامادەیی پۆلی یازدەهەم لەشاری کفری

پشتیوان علی عبدالله، ڕێزان علی ابراهیم

پسپۆر، درووستی دەروونی، بەشی دەروونزانی ، کۆلێژی ئاداب ، زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر، هەرێمی کوردستان - عێراق

Article Info

Received	**June, 2025**
Accepted	**August, 2025**
Published:	**October, 2025**

Keyword

بیرکردنەوەی ئەرێنی، هاوسەنگی سۆزداری و هیوا، دڵخۆشی، متمانە بەخۆبوون.

Corresponding Author

pshtiwanali123@gmail.com
rezan.ibrahim@su.edu.krd

پوخته

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لەزانینی ئاستەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی، لای قوتابیانی قۆناغی ئامادەیی پۆلی یازدەهەم لە ئامادەییەکانی سەر بە بەڕێوەبەرایەتی شاری (کفری) بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠٢٤ – ٢٠٢٥) هەروەها زانینی جیاوازی ئاستی گۆڕاوەکان لە لای قوتابیان بە پێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز(نێر- مێ) و پسپۆری (زانستی – وێژەیی). وە نموونەی توێژینەوەکە بریتیبوو لە (٢٠٨) قوتابی لە ڕەگەزی (نێر-مێ). توێژەر پشتی بە دیزاینی وەسفی پەیوەندی شیکاری بەستووە، وە لە توێژینەوەکەی شێوازی مەبەستدار و ئامانجداری جێبەجێکردووە، کە شێوازێکی باش و زانستییە بۆ دیاریکردنی نموونەی توێژینەوە، لەم توێژینەوەدا دوو پێوەری بەکارهاتوون، ئەوانیش پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونییە، دوای دەرهێنانی ئەنجامەکان لەڕێگەی بەرنامەی ئاماری (spss) دەرکەوت نموونەی توێژینەوەکە، بەمشێوەیەیە:

١-ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنییان بەرزە .

2-ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوەکە بەرزە.

٣- جیاوازیی بەڵگەداری ئاماری بۆ هەریەک لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر-مێ)و پسپۆری(زانستی –وێژەیی)هەیە.

٤- جیاوازیی بەڵگەداری ئاماری بۆهاوسەنگی هەڵچوونی، بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر-مێ)هەبوو.

٤-جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بۆهاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی پسپۆری(زانستی –وێژەیی) نەبوو.

٥-پەیوەندییەکی پێچەوانە لە نێوان هەردوو گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی هەیە. دواتر توێژەر لە ژێر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکان چەند ڕاسپاردەو پێشنیازێکی خستە روو.

پێشەکی:

ئەگەر بمانەوێت ئاشنا بین بەهەر یەک لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی، دەبینین زۆریەک لە زانایان و پسپۆران توێژەران ئەم بوارە، ئەم بابەتەیان خستووەتە سەرباس، ئەمەیش لەبەر گرنگیی زۆری بۆ تەواوی مرۆڤایەتی لە جیهاندا، لەبەر ئەوەی لەتەواوی بووارەکانی ژیانکردن بەکەڵک و بەسوودە.

بیرکردنەوەی ئەرێنی، بۆ زانای (سیلیگمان و هاوکارانی. ١٩٩٨) دەگەڕێتەوە. بەپێی تیۆرەکەی، یەکەم تۆی بیرکردنەوەی ئەرێنی لە واقعەوە سەرچاوەی گرتووە، لە چوارچێوەی بزوتنەوەی چارەسەری مەعریفی و دەروونزانی مەعریفیدا، کە لە ئێستادا پێشەنگی ڕەوتەکانی دەروونزانی هاوچەرخیان داگیرکردووە، بەو مانایە، کە چارەسەرکاری ئەرێنی بەشێکی زۆر کاتەکانی بۆ زانین و فێرکردنی کەسانی دیکە تەرخاندەکات، لەڕێگەی ئەم چەمکەوە ئامانجیان گۆڕینی و بیرۆکەی خراپ و نەرێنی و ڕەشبینی و شکستخواردووە، بۆ بیرۆکەی باش و واقعی و ئەرێنی (عسکر و کریم، ٢٠١٧، ٧٤٤).

بیرکردنەوەی ئەرێنی بنەمایەکە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی دروست، لە ئاست کێشە جۆربەجۆرەکاندا، واتە گرنگیدانە بە بوارە ئەرێنییەکان لە هەر بارودۆخێکدا لەبری ئەوەی سەرنجت لەسەر بوارە نەرێنییەکان بێت، بیرکردنەوەی ئەرێنی ستانداردێکە بۆ خود، کە بەدیلێکە بۆ بەرزترین ئاستەکانی پێشکەوتن و سەرکەوتن قبوڵناکات، بەڵکو زیاتر هەڵبژاردنێکە بۆ جیاکردنەوەی ڕاستییەکان لە وەهمییەکان، بۆ ئەوەی پەرە بە تواناکانی بدات ئامانجی زیاتر بەدەستبهێنرێت. بیرکردنەوەی ئەرێنی ئەو ئامرازە بنەڕەتییەیە، کە مرۆڤ بەکاری دێنی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی لەسەر ئاستی ڕۆژانی ئاسایی و ئاستی گشتی کۆمەڵایەتی (احمد الشاعر، ٢٠٢٠، ٦٦).

ئەو هۆشیارییەیە کە زیاد لەپێویست تاك عەقڵی خۆی بەکاردەهێنێت، بەشێوەیەکی ئەرێنی و کاریگەر لە ژیانی ڕۆژانەیدا، وە بەشێوەیەکی بەرپرسارانە لەگەڵ دەوروبەر ڕەفتاردەکات، وزە و هێزی خۆی بەشێوەیەکی چالاکانە بەبێ ئەوەی هیچ بەربەستێکی نەرێنی کاری تێبکات، بەکاردێنێت، وەك (ڕەفتار و هەست و بیرکردنەوەکانی) (الحربی، ٢٠٢١، ٩٠٧).

ئەمەش بەو مانایە دێت، کە تاك باوەڕبەخۆبوونی بەهێزی هەیە لە ئەنجامدانی چالاکییەکانی ڕۆژانە، کە وادەکات چاوەڕوانییە ئەرێنییەکانی لە جێی خۆیدابێت، بێتەدی، لە هەمانکاتدا پلان و چاوەڕوانی ئەرێنی بۆ ئەزمونەکانی داهاتوو دابنێت، مێشکی ئاگایی خۆی بەکاربهێنێت، وە کاریگەریی لەسەر ژیانی گشتیی هەبێت، بەشێوەیەك یارمەتییبدات بۆ گەیشتن بە هیواو خەونەکانی، لێرەشدا بۆماوەیی ڕۆڵی خۆی هەیە (الوعیل، ٢٠٢١، ١٢٦).

هاوسەنگی هەڵچوونی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت و ڕێژەی زیاد و کەمی بەپێی کەسەکان دەگۆڕێت، هەمانە هاوسەنگی هەڵچوونی لە ئاستی باڵا و بەرزە، هەمانە مامناوەندە هەمانە لە خوار مامناوەندەوەیە. ئەمەش دەکەوێتەسەر بڕوابەخۆبوون، هێزو توانای تاك، بۆ ڕێخستن و کۆنترۆڵکردنی وروژێنەرەکان و بارودۆخ و ڕووداوەکان، کە ڕووبەڕووی تاك دەبێتەوە. کەسی هاوسەنگی هەڵچوونی، ئارەزووی دژایەتی و شەڕەنگێزی تێدانییە، بەڵکو ئارەزووی بەرپرسیارێتی و کۆڵنەدان و تواناکانی ژیانیی تێدایە، شکست ڕەتدەکاتەوە، ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی لەسەر بنەمای ئەخلاقی و هاوئاهەنگی و یەکسانی جێگیری بەلاوە پەسەندە (ابو ذید، ٢٠٠٩، ٥٦- ٦١).

هەروەها هاوسەنگی هەڵچوونی لە ڕووی تەندرووستیەوە یارمەتی تاك دەدات، کە دژی قەیرانەکان بووەستێتەوە، تا چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکە بدۆزێتەوە، ئەکرێت بەهۆی جەنجاڵی ژیانەوە گرفت و کێشەکان تەواو نەبن، لە تەواوی قۆناغە جیاوازەکانی تەمەندا ڕووبەڕووی مرۆڤ ببێتەوە، ئەو تاکەی وەڵامی داواکارییەکان و هەوڵی تێرکردنی پێداویستەکانی دەدات، ئەوە کەسێکە لە ڕووی دەروونییەوە تەندرووستە، چونکە دەتوانێت جیاوازیی لەنێوان کەسانی ئاسایی و نائاساییدا بکات، کۆنترۆڵی بارودۆخەکە بەشێوەیەکی هاوسەنگ بکات (عماره وأخرون ، ٢٠١٣، ١٢).

بەشی یەکەم

١- ناساندنی توێژینەوە

١ -١ کێشـەی توێژینـەوە: Problem of The Research

هەریەکە لە سیشێل و کارلیس (١٩٩٣) پێیانوایە، کە بیرکردنەوەی ئەرێنی یەکێکە لە هاوتەریبەکانی ئاراستەکردنی گەشبینی (Orientation Optimism) لە ژیاندا. هەروەها وە بیرکردنەوەی نەرێنی، یەکێکە لە هاوتەریبەکانی ئاراستەکردنی ڕەشبینی (Orientation Pessimism) ئەوان پێییانوایە، کە ئاراستەی شەڕەنگێزی هەڵوێستی نەرێنی و ڕەشبینانە، دەبێتەهۆی لە دەستدانی متمانە و توانای ڕووبە ڕووبوونەوە و زاڵبوون بەسەر دۆخە ئاسایی و سەختیەکاندا بە شکستهێنان کۆتایی دێت. باس لەوەدەکات بیرمەندانی ئەرێنی هەمیشە سە رنجیان لەسەر سەرکەوتنەکانیان دەبێت و پشتگیریی خۆیان دەکەن، وەك (ئەڵێت من سەرکەوتووم، من بەهێزم، من باشتر دەبم، ڕێگە نادەم فشارەکان بەسەرمدا زاڵ بێت)، لەگەڵ ئەمەشدا ئەو تاکانەی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەکاردەهێنن، بە کۆمەڵێك خاسیەت تایبەتمەندن، وەك تایبەتمەندیی دەروونی و هەستی و کۆمەڵایەتی، ئەمەش وایانلێدەکات، کە زیاتر خۆیان لەگەڵ خودی خۆیان لێکدانەوە و پێداچوونەوە بکە ن، بۆ ئەوەی باشترین بیرۆکەکانیان هەڵبژێرن، بیرمەندانی ئەرێنی ئەو کەسانەن، کە نرخ و بەهای ژیان دەزانن، شکست ڕەتدەکەنەوە و بە دوای گۆڕانکاریدا دەگەڕێن (العنزي، ٢٠٠٨، 7).

گومانی تێدانییە فشارەکانی ژیان جۆراو جۆرن و هەر تاکێکیش بە جۆرێك وەڵامدانەوەی بۆ فشارەکان دەبێت، شێوازی مامەڵەکردنی هەر تاکێك لەگەڵ فشارەکاندا جیاوازە، لە ئێستاشدا بەگوێرەی ئەو بارودۆخە جیاواز و نوێیانە و هەبوونی زۆرێك لە گرفت و نارێکی، لە زۆرێك لە لایەنەکانی ژیانماندا پەستانێکی زیاتر دەکەوێتە سەرمان، بۆیە هەرزەکار بەتایبەت لە قۆناغی ئامادەیی، کە قۆناغە هەستیارەکانی ژیانی مرۆڤ و بە یەکێك لە قۆناغە چارەنووس سازانە دادەنرێت، کە زۆرترین کێشەو گرفت تێدا ڕوودەدات، چونکە زۆرترین گۆرانکارییە فیسیۆلۆژی و جەستەیی و فکری و دەروونییەکان، لەو ماوەیەدا ڕوودەدەن. لە لایەکی ترەوە ئەو پێشکەوتنە خێرایەی ژیان، کە هەموو ئاستەکان بەخۆیانەوە بینیوە، بە تایبەت لە بواری زانستی دەروونی و کۆمەڵایەتی، چەندین کێشەیان بەرهەمهێناوە لە ئەنجامی گۆڕینی شێوازی ژیان و پەیوەندییە مرۆییەکان پەیوەست بە سیستەمی کۆمەڵایەتی کە ئاراستەی ڕەفتاری تاك دەکەن بۆ تێرکردنی پێداویستییەکان(مبارك، ٢٠٠٨، ٦٧).

هەڵچوونەکان شوێنێکی گەورەیان لەتوێژینەوە و تیۆری زاناکانی دەروونزانی گرتووە، چونکە کاریگەریی لەسەر هەموو ژیانی مرۆڤایەتی هەیە، لەزۆربەی هەڵوێستەکانی کەرووبەڕوویان دەبێتەوە، هەڵچوونەکان بەشێوەیەکی زۆر بەژدارن لەوەڵامەکانمان و جیاوازی کەسی دیار لەنێوان تاکەکان بە دەردەخات لەئەنجامدانی ئەو ئەرکەی پێیان سپێردراوە، جگە لە توانای خۆیان و ئامادەباشیان (قەرەچەتانی، ٢٠١٠، ١٦-١٧).

یەکێک لە دیاردە و کێشە دەروونییەکان، کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا تاك زۆرترین جار، بە هۆی کێشەو گرفت و بەربەست و سەختی و فشارە دەروونییەکانی تاك و پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانەوە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، هاوسەنگی هەڵچوونییە(عمر وأخرون، ٢٠١١. ١٣٨).

ئەو کەسانەی بیرکردنەوەکانیان ئەرێنییە و هاوسەنگی هەڵچوونیان بەرزە، دەاتوانین بڵێین بیرکردنەوەکانیان شەقڵێکی مەبەستداری هەیە و بەرەو ئامانج دەیانبات، زۆربەی بیرکردنەوەکانیشیان ناوەکییە، زۆربەی کردارەکانی بیرکردنەوە بە بێدەنگی ئەنجامدەدرێن و بەزمانی گفتوگۆی ڕاستەوخۆ گوزارشتی لێناکەین، تەنها لەو کاتەدا نەبێت، کە بیرۆکەکە بەتەواوی پێگەیشتبێت (شەکشەك، ٢٠١٢، ٣٥).

زۆرجار قوتابیان لەم قۆناغەدا ڕووبەڕووی کێشەی فرە جۆری (ئاکاری - دەروونی – جەستەیی و زانستی) دەبنەوە، هەوڵدەدەین باس لەو کێشانە بکەین، کە زیاتر باون و دیارن، لەم قۆناغەدا لێرەو لەوێ ڕووبەڕووی منداڵان دەبنەوە و کاریگەریی نەرێنی لەسەر کەسایەتییان، هەست و نەستیان، هزرو بیریان، ژیریی و ئاستی تێگەیشتنیان، بلیمەتییان، کارامەییانن ئاستی زانستیان....هتد، بەجێدەهێڵن، هەروەها دانانی بەرنامەی گونجاو بۆ بەربەستکردن و تەشەنەنەکردنیان، پاشان چارەسەرکردنی کێشەکان (جگەر سۆز، ٢٠١٥، ٢٢٧).

توێژەر پاش ئەوەی سەردانی چەند قوتابخانەیەکی کرد، لەگەڵ سەرپەرشتیاران و مامۆستایانی ئامادەیی، بەتایبەتی توێژەرانی دەروونی، سەبارەت بە بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوەسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیان گفتوگۆی ئەنجامدا، دەرکەوت ئەو قوتابیانەی ئاستی بیرکردنەوەکانیان بەرزە و ئەرێنین، توانای هاوسەنگیی هەڵچوونیشیان هەیە، وە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی سەختی و قورسایەکانی ژیانیان هەیە، باوەڕیان بە هیوا و بەختەوەریی و خۆشەویستی نێوان یەکتر هەیە، بە پێچەوانەی ئەو قوتابیانەی، کە ئاستی بیرکردنەوەکانیان نەرێنییە و یاخود بەرتەسکە، ئەم بەرتەسکییەی بیرکردنەوەیە، ڕۆڵی تەواوی لە ناهاوسەنگی هەڵچوونیدا هەیە، وا لە قوتابیان دەکات نەتوانن بە ئاسانی کۆنترۆڵی هەستەکانی خۆیان بکەن، ئەمەیش وادەکات تێڕوانینیان بۆ ئایندە گەشبین و ئەرێنی نەبێت، باڵی نائومێدی بەسەریدا دەکشێت.

بۆ هەمان مەبەست توێژەر چەند گفتوگۆیەکی لە گەڵ قوتابیان ئەنجامدا، لە بارەی کێشە و گیرو گرفتەکانیان لەسەر ڕێخستنی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هەروەها هاوسەنگی هەڵچوونی، ئەمەش لە ڕێگەی ئاراستەکردنی چەندین پرسیاری کراوەوە، سەبارەت بە هەردوو گۆڕاوەکە، بۆی دەرکەوت، کە ئاستی بیرکردنەوەکانیان بەرامبەر بەیەکتر نزمە، قوتابیان باسیان لەوە دەکرد، بەزەحمەت دەتوانن کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی خۆیان بکەن.

بۆیە توێژەر کێشەی توێژینەوەکەی بەشێوەی چەند پرسیارێک دادەڕێژێت:

١- ئایە بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگیی هەڵچوونی لای قوتابیانی ئامادەیی لە چ ئاستێکدایە؟

٢- ئایە بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگیی هەڵچوونی لای قوتابیانی ئامادەیی بەپێی ڕەگەز(نێر- مێ) لە چ ئاستێکدایە؟

٣- ئایە بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگیی هەڵچوونی لای قوتابیانی ئامادەیی بەپێی پسپۆری(زانستی - وێژەیی) لە چ ئاستێکدایە؟

٢-١ گرنگیی توێژینەوە Importance of The Research

هەڵبەتە پرۆسەی پەروەردە پرۆسەیەکی ئێجگار گرنگ و بەسوودە لە ژیانی کۆمەڵگە بەگشتی و بە تایبەتی ژیانی تاکدا بەتایبەتتر لە قۆناغی ئامادەییدا، مرۆڤ بەگشتی بوونەوەرێکی خاوەن بیرۆکەی باشە و داهێنەرانەیە، هەمیشە هەوڵیداوە بۆ ڕێخستنی بیرکردنەوە ئەرێنییەکان و هەڵبژاردنی باشترین و گونجاوترین بیرۆکە، کە سوود بەخشە بۆ ئێستاو بۆ ئایندەی.

بیرکردنەوە پرۆسەیەکی بەردەوامی مرۆڤە و بەرهەمی عەقڵی مرۆڤە، کە بیرکردنەوەکانی خۆی کارو چالاکییەکانی ئەنجامدەدات، نەك بە کاردانەوەکانی، بەڵکو بە بیرو هۆش و هزری زۆرێك لە پرۆسەو پرۆژەکانی ژیانی ئێستاو داهاتووی پێ دیاریدەکات، واتە بەرهەمی بیرۆکەکانی دوێنێیە و ئەوەی ئەمڕۆ پێیدەگات. جیاوازی کەسی پێشکەوتوو و پێشنەکەوتوو، تەنها لە بیرۆکەو پلانەکانیانە، کە بۆ کارو چالاکییەکانیان دایدەڕێژن، هەرکەسەو بە پێی پلان و بیرۆکەکانیان ژیان بەڕێدەکەن، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت چۆنێتی بیرکردنەوەی تاك ڕۆڵ و گرنگی خۆیان

لەسەر تاکەکەس هەیە، بۆ دیاریکردنی داهاتوویەکی گەش. مرۆڤی خاوەن بیری ژیر، بەپێی دەرفەتەکان کارەکانیان جێبەجێدەکەن، هەندێک لە مرۆڤەکان دەرفەتەکان دەقۆزنەوەو بەرەو ئاراستەیەکی ئەرێنی دەبەن و هەندێکیان بەرەو ئاراستەیەکی نەرێنی(چاندلەر، ۲۰۰۱، ٤٦).

فەراهەمبوونی ژینگەیەکی پڕ لە بەختەوەری و ئاسایش و هیوا بۆ ئایندە، گەشە بە کارامەیەکانی قوتابیان دەدات، دابینکردنی پرۆگرام و بابەت و کەرەستەکانی خوێندن لەسەر بنەمای چالاکی و هاندەرەو بیرکردنەوەی ئەرێنی و گونجاو، بۆ برەودان بە کارامەیی و تواناکانی قوتابیان لە پێناو باشترکردنی مەیلی قوتابیان و ئاراستەکردن بەرەو ئەو بەهایانە، کە خزمەت بە بیروباوەڕ و دلسۆزی نیشتمان دەکات. هە روەها ڕەهەندەکانی تری پەروەردەیی، وەك ڕاستگۆیی و سەبرگرتن و لێبووردن و گیانی هاوکاریی و ڕێزگرتن لە یەکتری و ئەوانی دیکە، هەموو ئە مانە لە تاکێکی بیرکردەوەی ئەرێنی کۆدەبێتەوە (طافش، ۲۰۰٤، ۲۵).

بیرکردنەوەی ئەرێنی نوێنەرایەتی دیارترین لایەنەکانی توانای مرۆڤ دەکات. بێگومان کاریگەرترین ئامرازە لە مامەڵەکردن و ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کێشە و پێشهاتەکانی ژیاندا. ئاستەنگ و سەختی ژیان و قورسایەکان و هەروەها نەرێنی بە هەموو جۆرەکانییەوە بە کردەوە چارەسەر ناکرێ، تەنها لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنییەوە نەبێت، کە تەنها رێگەیە بوار بۆ دروستبوونی ڕێگایەک دەڕەخسێنیت، بۆ دەربازبوون لە کێشەکان، ڕێگا و ئەگەرەکان تاقییدەکاتەوە بۆ گەیشتن بە چارەسەرێکی گونجاو، بۆیە بیرکردنەوەی ئەرێنی تەنها ڕێبازێکی سیستەماتیکی نییە، بەڵکو ڕێبازێکە، کە وزەو هێز کۆدەکاتەوە، تاکو دیوی شاراوەی ڕوداو و دیاردەو کێشەکان ڕامالێت، بۆ ئەوەی بتوانێت کێشەکان چارەسەر بکات (حجازي، ۲۰۰٥، ۳۲۹).

پەروەردەکردنی تاکێکی ئەرێنی و خاوەن ئیرادەو باوەڕبەخۆبوو، پەیوەستە بە پەروەردەکردنی دایک و باوکێکی نموونەیی، کە پڕە لەزانست و شارەزایی هونەری پەروەدەکردن، کەواتە پەروەردە کردارێکە یارمەتیی تاك دەدات، لە فێربوون و ڕاهێنان و خۆگونجاندن لەو ژینگەیەی، تێیدا دەژێت و ڕێگەخۆشکەرە بۆکارلێککردن لە نێوان کۆمەڵگادا(محی الدين ،۲۰۰۷، ۱۳).

دەبینی قوتابخانەش ئەرکی خۆی بەجێهێناوە، دامەزراوەیەکە ئەو ئامانجە جێبەجێدەکات، کە کۆمەڵگا بۆی دیارییکردووە، لە ڕێگای هەندێک بابەتی تایبەت و هەندێک چالاکی و ئەزموونی ناو پۆل و دەرەوەی پۆلەوە، قووتابخانە ئامانجی پێگەیاندن و دروستکردنی تاکێکە، کە بەشێوەیەك لەگەڵ کۆمەڵگا خۆی بگونجێنێت (محمد، واخرون، ۲۰۰۸، ۱۱-۱۲).

لە هەمانکاتدا پەروەردەکردن کۆمەڵێك زانیاری و لێهاتوویی خووە، کە لەنێوان وەچەکاندا ئالوگۆڕدەکرێت، نەك تەنها خوێندنگەو مامۆستایان، بەڵکو خێزان و کۆمەڵگەش ئەرك و ڕۆڵ لەگواستنەوەیاندا دەبینن، بەهەردوو لایەنی ئەرێنی و نەرێنییەوە (رسول، ۲۰۱٤، ۱٤).

بۆیە بمانەوێت تاکێك بەرهەم بهێنین، کە سیفەت و تایبەتمەندیی کەسی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی تێدابێت، ئە وا پێویستمان بە پاڵپشتی و هەمە ئاهەنگی دوو ناوەندو دامەزراوەی گرنگ هەیە، کە خێزان و قوتابخانەیە، ئەم دوو ناوەندە ڕۆڵیان لە پێگە یاندن و دروستکردنی تاکێکی بەرهەمدار و خاوەن ئیرادەدا هەیە، هەبوونی پەیوەندیی و هاوکاریی هەمەهەنگیی کاری هاوبەش لە نێوان ئەم دوو ناوەندەدا، بە کۆڵەکەیەکی هەرە بەهێزی سیستەمی خوێندن هەژماردەکرێت، چونکە تا ڕادەیەکی زۆر سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی ئەم پرۆسەیە پەیوەندیی بە ڕاپەڵەو هاوکارییەوە هەیە، ئەم پەیوەندییە چەندە تۆکمە و پتەو بێت، لە ئاستێکی بەرزدا بێت، هێندە پرۆسەی پەروە ردە و فێرکردن ئامانجەکانی خۆی دەپێکێت و تاکی بە ئەزموون و هۆشیارو تاکی ئەرێنی لێ بەرهەمدێت (جگەرسۆز،۲۰۱۵، ۲۱).

بیرکردنەوەکان وا لە قوتابیان دەکات، کە بەبێ ترس و دڵەڕاوکێ بیرو هزریان دەربڕن و تێرامان بۆ بیرو بووچوونەکانیان بکەن، بە شێوەیەکی کارا بەشداریی لە وانەکانیاندا بکەن، مرۆڤ بە چەندین قۆناغی ژیاندا تێدەپەڕێت، کە لە گەشەکردن و نوێبوونەوەی بەردە وامدایە، لە گرینگترین تایبەتمەندیەکانی هەرزەکاری بریتییە لە گەشەی ڕوون و بەردەوامییە بەرەو پێگەیشتن، لە هەموو لایەنەکانی کە سێیتیدا. لەم قۆناغەدا هەرزەکار بەرەو گەشەی عەقڵی دەچێت و تواناکانی خۆی تاقیدەکاتەوە، بە پێی زانیارییە تازەکانی و هەل و مەرجە کانی، کە بۆی دەخولقێن. بەرەو گەشەی کۆمەڵایەتی و ڕێکخستنی ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکانی دەچێت و هەوڵدەدات توانای بەرپرسیاریەتی و بڕیاردان سەبارەت بەبابەتگەلی وەك خوێندن و پیشەو هاوسەرگیری و ...هتد، لەخۆیدا فەراهەمبکات (الغيلاني، ۲۰۱۵، ٦۱).

بیرکردنەوەی ئەرێنی بەپێی زۆرێك لە توێژینەوەکانی پێشوو، ڕۆڵ و پەیوەندیی هەیە، لە گەڵ زۆرێك لە چەمکە ئەرێنییەکانی دیکەی بواری دەروونزانی، بەپێی دەرئەنجامی توێژینەوەی (ایوب،۲۰۱۹) بەناونیشانی بیرکردنەوەی ئەرێنی و پەیوەندی بە ئاستی بەختەوەریی لە نێوان قوتابیاندای زانکۆ لە "کۆتدیڤوار"، دەرکەوت پەوەندیی بیرکردنەوەی ئەرێنی لەنێوان زانکۆی ئیسلامی ئەلفۆرقان و زانکۆی ئیسلامی ئە فریقا لە کوتدیڤوار بەرزە و پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی ئاستی بەختەوەری لە نێوان قوتابیانی زانکۆی ئیسلامی ئە لفۆرقان و زانکۆی ئیسلامی ئەفریقا لە کۆتدیڤوار، هەیە.

هاوسەنگیی هەڵچوونی یەکێکە لەو هۆکارانەی کار لەسەر بنیاتنانی دروستبوونی کەسایەتییەکی تەندرووست و دوور لە شڵەژانە دەروونییەکان دەکات، لەکاتێکدا تێگەیشتن لە هاوسەنگی هەڵچوونی هەموو حاڵەتە هەڵچوونییەکانی خۆشەویستی و دڵتەنگی و تووڕەیی و ترس و بەختەوەری ....هتد. دەگرێتەوە. منداڵ لە گەشەکردنی هەستی و هەڵچوونی وەك بوونەوەرێك پێویستی بە ڕێگایەکی تەندرووستە بۆ تێرکردنی پێداویستە دەروونییە سەرەتاییەکانی. بۆیە پشتگوێخستنی منداڵ یان بێ بەشبوون یان ستی و شێوازی نارێکی لە تێرکردنی پێداویستییەکان کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر کەسایەتییەکەی دروستدەکات. منداڵ تەنها پێویستی بە خواردن و خواردنەوە و هەوا و جل و

پۆشاك نییە، بەڵكو جگە لەمانەش پێویستی بە دابینکردن کەشێکی گونجاو و تەندروست و لەبار هەیە، لە ڕووی هاوسەنگی هەڵچوونییەوە، بۆ ئەوەی دەرفەتی ئەوەی پێبدات هەستەکانی ناخی خۆی بە شێوەیەکی سروشتی و سەربەستانە دەربڕێت و ببێتە هۆکارێك وەك ڕاهێنانی ڕۆژانەی خۆی پێبەهێز بکات، بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو دۆخ و حالەت و وروژێنەرانەی لە دەوروبەریدا ڕوودەدەن (غيداني،٢٠١٤، ٦٢).

لەم قۆناغەدا یەکێکە لە پێداویستیە گرنگەکانی قوتابی، بەو پێیەی قۆناغێکی ئامادەکارییە بۆ ژیانی داهاتوو، ئەگەر قوتابی پشت بە خۆی نەبەستێت، ئەوا دەبێتە وابەستەیەك بە خێزانەکەیەوە یان کەسانی تری کۆمەڵگا لە داهاتوودا. خێزان یەکەی بنەڕەتییە لە بنیاتنانی کۆمەڵگادا، ئەو گروپە سەرەتاییەیە، کە هەرزەکار تێیدا دەژی، خێزان کاریگەریی زۆری لەسەر هەرزەکار هەیە، بەتایبەت لە قۆناغی خوێندنی ئامادەییدا، ئەرکی خێزان لە پێشووتر ئاڵۆزتر بووە، دەبێت شێوازی سەرکەوتووی کارلێکردن و گونجان لەگەڵ ژیاندا بۆ دابینبکات (أحمد و الحلبي،٢٠١٤، ٢٧).

هاوسەنگکردنی هەلچوونەکان یارمەتیاندەدات ئەرك و چالاکیە عەقڵییەکان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و مۆدێرن ئەنجامبدەن، هە روەها یارمەتیاندەدات شتەکان تێکەڵ بەیەك نەکەن، بەڵکو بەعەقڵ و مەنتیق بڕیاریان لەسەربدەن، وا لە تاك دەکات توانای ڕووبە ڕووبوونەوە و کارکردن و بیرکردنەوە و چالاکییەکانی بەهێزبێت، بۆ ئەوەی بتوانێت پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتیی باش، لەگەڵ ئەوانی تردا دروستبکات و لەژێر چەتری هاوسەنگیی هەڵچوونیدا بژێت (مشعان، ٢٠٢١، ١٦).

بە پێی دەرئەنجامی توێژینەوەی (مبارك،٢٠٠٨) بەناونیشانی (هاوسەنگی هەڵچوونی پەیوەندی بەتێگەیشتنی خود لای قوتابیان) دەرکەوت، پەیوەندییەکی ئەرێنی لە هاوسەنگی هەڵچوونی و تێگەیشتنی خوددا هەیە، بە پێی دەرئەنجامی توێژینەوەی (اسماعیل ٢٠٢٣) بە ناونیشانی دروستی دەروونی و پەیوەندی بەهاوسەنگی هەڵچوونییەوە، لەزانکۆی (العنایە) لەجزائیر، دەرکەوتووە، کە پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان درووستی دەروونی و هاوسەنگی هەڵچوونیدا هەیە. ئەمەش دەرخەری ئەوەیە، هەردوو گۆڕاوی توێژینەوەی بەردەست ڕۆڵی گرنگیان لە زۆربەی بوارەکانی ژیانی تاکدا هەیە.

دواتر توێژەر لایەنە گرنگ و سەرەکییەکانی ئەم توێژینەوەی بەم شێوەیە خستەڕوو:

١. ئەم توێژینەوە وا لە قوتابیان دەکات، کە بتوانن سوود لە برگەو پرسیارەکانی پێوەری ئەم توێژینەوەیە وەرگرن، وەك هاندەر و رێنیشاندەر بۆ خۆرزگارکردن لە فشارە دەروونییەکان، ئەگەر هاتوو توشی هەر کێشەیەك ببن.

٢. ئەم توێژینەوەیە دەبێتە هاندەر و یارمەتیدەرێك بۆ ئەو مامۆستایانەی، کە وانە بە پۆلی یازدەهەمی ئامادەیی ئەڵێنەوە، دەتوانن لە رێگەی ئەو برگەو پرسیارانەی، کە لەپێوەرەکانی ئەم توێژینەوەی بەردەستدا هەیە، گەشە بە هزر و بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی قوتابیان بدەن.

٣. کۆنترۆڵکردن و هاوسەنگی هەلچوونی وا لە قوتابیان دەکات، کە بەبێ ترس و دڵەڕاوکێ و بیرو هزریان دەربڕن و تێرامان بۆ بیرو بووچوونە کانیان بکەن و بەشیوەیەکی ئەکتیف و کارا بەشداریی لە وانەکاندا بکەن.

٤. پێشبینی ئەوەدەکات، کە بیرکردنەوەی ئەرێنی وا لە قوتابیان بکات، زیاتر گرنگیی بە وانەکانیان بدەن، هەروەها هاوسەنگی هەڵچوونیان ڕێکبخەن.

٥. گرنگیی ئەم توێژینەوەیە لە بورای بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونیدا لە هەرێمی کوردستاندا نوێیە، هەر بۆیە ئەم توێژینەوەی بەردەست، سوودبەخشە بۆ وەزارەتی خوێندنی باڵا و لایەنە پەیوەندییدارەکان.

٦.هاوسەنگی هەڵچوونی و بیرکردنەوەی ئەرێنی، پێکەوە کاردەکەن، کە دەستکەوتی قوتابیان و گەشەپێدانی بیرکردنەوەیان پۆزەتیف بێت بە شێوەیەکی گشتی.

١-٣ ئامانجی توێژینەوە: Aims of The Research

ئامانج لەم توێژینەوەیە بریتییە لە:

١. ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوەکە.

٢.جیاوازیی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز. (نێر و مێ).

٣ جیاوازیی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی پسپۆری. (زانستی و وێژەیی).

٤. ئاستی پەیوەندیی نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی .

١-٤ سنوری توێژینــەوە: Research Limits

ئەم توێژینەوەی ئێستا بە ناونیشانی "بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەلچوونی لای قوتابیانی قوناغی ئامادەیی پۆلی یازدەهەمی دیاریکردووە، لە هەردوو ڕەگەز(نێرو مێ) لە ئامادەییەکانی سەر بە شاری کفری لە هەرێمی کوردستان بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠٢٤- ٢٠٢٥)".

٥-١ پێناسەی چەمك و زاراوەكان: Define Concepts

١-٥-١ بیركردنەوەی ئەرێنی: Creative Thinking

هەریەكە لەمانەی خوارەوە بەم شێوەیە پێناسەی (بیركردنەوەی ئەرێنی)یان كردووە:

(مصطفى. ٢٠٠٣) بریتییە لەوەی، كە توانای عەقڵی نائاگایی خۆت بەكاربهێنیت، بۆ ئەوەی كاریگەریی لە ژیانی گشتیدا دروست بكات، بە شێوەیەك، كە هاوكارو یارمەتیت بدات بۆ گەیشتن بە هیوا و بە دیهێنانی خەونەكانت (مصطفى، ٢٠٠٣، ٢٩).

(بارك و ئەوانی تر. ٢٠٠٤) بیركردنەوەی ئەرێنی"بریتییە لە كۆمەڵێك پێشبینیی چاوەڕوانكراوی ئەرێنی و گەشبینانە، سەبارەت بە داهاتوو، كە تاك بڕوای بە توانای خۆی هەیە بۆ گەیشتن بە سەركەوتن (بارك و ئەوانی تر، ٢٠٠٤، ٦٠٣).

(العريفي، ٢٠٠٨). بەم شێوەیە پێناسەی كردووە: هۆشیارییەكی زۆرە، تاك مێشكی بۆ دەخاتە كار، كە بەشێوەیەكی ئەرێنی دەڕوانێتە ژیان و پیشەو كارو خێزانی، واتە بەكارهێنانی عەقڵ بە هەموو وزەو تواناكانییەوە، بەبێ دانانی هەر بەربەستێكی نەرێنی لە ڕووی بیركردنەوە و هەست و ڕەفتارەوە (العريفي، ٢٠٠٨، ١٤٥).

(مۆرگان و ئەوانی تر، ٢٠٢٢) بیركردنەوەی ئەرێنی بریتییە لە باوەڕبوونی تاك بە تواناو لێهاتوویی خۆی، بۆ ئەنجامدانی چالاكیی بە سوود و تێپەڕاندنی بەربەستەكان و ئەنجامدانی گۆڕانكاریی لەڕەفتار و بەدەستهێنانی ئامانجەكان(مۆرگان و ئەوانی تر، ٢٠٢٢، ٢)

سلیگمان و پاولسكی (عزيز،٢٠٢٣) بیركردنەوەی ئەرێنی" یەكێكە لە خاڵە بەهێزەكانی مرۆڤایەتی و سەرچاوەی پێشكەوتن و پەرەسەندنییەتی بەبۆچوونی (ئەبیقۆر) پێیوایە، كە ڕووداوەكان مرۆڤ دووچاری شڵەژان ناكات، بەڵكو شێوازی بیركردنەوەی بۆ ڕووداوەكان دووچاری شڵەژانی دەكات (عزيز، ٢٠٢٣، ٦١).

پێناسەی تیۆری (قنوعة، ٢٠١٩) " بریتیە لە حاڵەتێكی میزاجی ئەرێنی تاكەكەس، لە ڕێگەی هەڵسوكەوت و تێڕوانین و ڕووداو و شتەكانەوە، بووچوونی خۆیان دەیگەیێنێتە كەسانی دەوروبەر، ئەمەش بەكارهێنانی تواناكانی مێشك بەشێوەیەكی ئەرێنی بۆ گونجاندن لەگەڵ دەوروبەر، لەڕێگەی كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونی و خۆشەویستی فێربوون و كراوەیی مەعریفی و هەستكردنی بەرپرسیارێتی گشتییەوە (قنوعة، ٢٠١٩، ٧)

پێناسەی كرداری: بریتییە لە كۆی ئەو نمرەیەی، كە تاكەكانی نموونەی توێژینەوەكە لە ڕێگەی ئەو پێوەرەی كە بۆ بیركردنەوەی ئەرێنی لەم توێژینەوەدا ئەنجامی دەدەن، بەدەستیدێنن.

٢-٥-١ هاوسەنگی هەڵچوونی Emotional balance:

(اسماعيل، ٢٠٠٥) پێناسەی هاوسەنگی هەڵچوونی كردووە "ئەو تایبەتمەندیە هەڵچوونییەیە، كە وا لە تاك دەكات بتوانێت بە ئارامی و لەسەرخۆ، مامەڵە لەگەڵ بابەتەكاندا بكات، هەروەها ئاماژەیە بۆ هەستی ڕەزامەندیی تاك، ئاسایشی دەروونی، كۆنترۆڵكردنی هەستەكانی بەشێوەیەكی تەندروست و باش" (اسماعيل، ٢٠٠٥، ١٩).

(كاتڵ، ١٩٩١) هاوسەنگی هەڵچوونی"لەلایەن كەسێكی ئارامەوە نیشاندەدرێت، كە بە سەقامگیری هەڵچوونی تایبەتمەندە، كەم نیشانەی وروژاندنی هەڵچوونی لە بەرامبەر هەر جۆرە دژایەتیەك، یان تورەییەكدا نیشاندەدات و لە ژیاندا واقعییەو خۆی دەسەلمێنێت و بە ردەوامە" (السبعاوي، ٢٠٠٨، ٥).

(شەكشەك، ٢٠١٢) هەڵچوون: "دۆخێكی دەروونی و جەستەییە، كە بەهۆی وروژێنەرێكی دەرەكی یا ناوەكییەوە ڕوودەدات و شڵەژانێكی گشتییە، كە سەراپای تاكەكەس دەگرێتەوە، ڕەنگە لە میانی هەڵچوونەكانیشدا نیشانەكانی ڕەزامەندی وەك دڵخۆشی و ئاسودەیی، یانیش غەم و دۆخەكانی تووڕەیی و ترس دەربكەون" (شەكشەك، ٢٠١٢، ٨٠).

(خليل، ٢٠٠٧) پێناسەی هاوسەنگی هەڵچوونی "كردووە، بریتییە لە توانای تاكەكەس لەكۆنترۆڵكردنی ڕەفتارو هەڵچوونە ژیرانەكانی و چارەسەری ئەو كێشانەی دووچاری دەبێتەوە، دەكات و بە نەرموونیانی مامەڵە لەگەڵ باروودۆخە جیاوازەكاندا دەكات، بەشێوەیەكی ڕاست و دروست مامەڵە لەگەڵ كەسانی تردا دەكات" (عزيز، ٢٠١٤، ٨٦).

پێناسە تیۆری (الغداني،٢٠١٤) بۆ هاوسەنگی هەڵچونی "حاڵەتێكی دەروونییە، كاریگەرە لەسەر ڕەوشتی تاك و ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر دیوی دەرەوەی تاك، بوونی هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیان یارمەتیاندەدات، بۆ ئەوەی بەشێوەیەكی تەندروست مامەڵە لە باروودۆخی هەڵچوونییەكاندا بكات، هاوسەنگی هەڵچوونی وا لەتاك دەكات توانای كۆنترۆڵكردنی ڕەفتارە هەڵچوونییەكانی هەبێت" (الغداني، ٢٠١٤، ١٢).

پێناسەی كرداری: بریتییە لە كۆی ئەو نمرەیەی، كە تاكەكانی نموونەوی توێژینەوەكە بە دەستیدێنن لە ڕێگەی ئەو پێوەرەی كە بۆ هاوسەنگی هەڵچوونی لەم توێژینەوەدا بەكارهێنراوە.

٣-٥-١ قوتابیانی ئامادەیی:

توێژەر پێناسەی دەكات: قوتابیانی ئامادەیی قۆناغێكە لە قۆناغەكانی هەرزەكاری، قوتابی لەم قۆناغەدا ئامادە دەبێت و گۆڕانكاریی بەسەر ردادێت و شارەزایی و زانیارییەكی باش وەردەگرێت، بەپێی ئاستی گەشەی عەقڵی و فیسۆلۆجی و ئاستی تێگەیشتنی، پاشان ئامادەدەبێت بۆ قوناغێكی تر لە قۆناغەكانی خوێندندا، كە بریتییە لەو قۆناغەی قوتابیان تێیدا ڕووبەرووی كۆمەڵێك گۆڕانكاریی دەبنەوە، لە ڕووی گەشەی

عەقڵی و فکری لایەنکانی ترەوە، وەك (بیرکردنەوە و گۆڕانی جەستەیی و هەڵچوونی و دەروونی و درککردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و هەستکردن بەسەربەخۆیی... هتد..)

بەشی دووەم

٢- چوارچێوەی تیۆریی توێژینەوەکانی پێشوو

٢-١ بیـرکردنەوەی ئەرێنی

بیرکردنەوەی ئەرێنی ئەو پرۆسەیەیە، کە هێزو وزەی دەروونی تاکێك دیاریدەکات، کە توانای گۆڕینی ئاراستەی بیرکردنەوە لە گۆشەیەکەوە بگۆڕێت بۆ گۆشەیەکی تر، ئەمەش تاکی چەق بەستوو و ئاراستە نادیار، خاوەن بیرکردنەوەی پەرشوبڵاو جیادەکاتەوە، لەو تاکەی کە بیرکردنەوەکانی داهێنەرانەو ئەرێنین و ئاراستەکانیان دیاریکراوەو داهێنان بە دوای خۆیاندا دێنێت (نوفل و سعیفان،٢٠١١، ٩٦).

بیرکردنەوەی ئەرێنی ئاماژەیە بە کۆمەڵێك ڕەفتار و هەڵسوکەتی دەروونی، کە گەشەی سەندووە لەبیرو هزری تاك وەك بیرکردنەوەی وشەو خەیاڵاتەکان و ئارەزووەکان، کە تاك ڕووبەڕووی پەرەسەندن و فراوانبوون و سەرکەوتن ئایدیای ئەرێنی لەهەموو ڕوویەکەوە دەکەن (Fredrickson، ٢٠١٣، ١١٤).

٢-١-١ چەمکی بیرکردنەوەی ئەرێنی : مفهوم التفكير الايجابي

چەمکی بیرکردنەوەی ئەرێنی دەگەڕێتەوە بۆ زانای (سیلیگمان و هاوکارانی. ١٩٩٨). بەپێی تیۆرەکەی یەکەم، تۆی لە بیرکردنەوەی ئەرێنی لە واقعەوە سەرچاوەی گرتووە، لە چوارچێوەی بزوتنەوەی چارەسەری مەعریفی و دەروونزانی مەعریفیدا، کە لە ئێستادا پێشەنگی ڕەوتەکانی دەروونزانی هاوچەرخیان داگیرکردووە، بەو مانایە چارەسەرکاری ئەرێنی بەشێکی زۆر کاتەکانی بۆ زانین و فێرکردنی کەسانی دیکە تەرخاندەکات، لەڕێگەی ئەم چەمکەوە ئامانجیان گۆڕینی و بیرۆکەی خراپ و نەرێنی و ڕەشبینی و شکستخواردووە، بۆ بیرۆکەی باش و واقعی و ئەرێنی.(عسکر و کریم، ٢٠١٧. ٧٤٤) . بیرکردنەوەی ئەرێنی لەڕووی واتایی و زاراوەوە بەم جۆرەیە:

بیرکردنەوە لە ڕووی واتاییەوە : (الزهراني،٢٠٢٠) واتە هەموو ئەو شتانە دەگرێتەوە، کە پەیوەندی بە پلان و سەرکەوتن و پێشکەوتنی تاکەوە هەیە (الزهراني، ٢٠٢٠، ١٥٦٨). (أيوب، ٢٠١٩) (بیری لە بابەتەکە کردەوە، بیری لێدەکردەوە) عەقڵی خۆی دەکاتەکار بۆ ئەوەی هەندێك لەو شتە نادیارانە بخاتە حاڵەتی دیارەوە، کە لە مێشك و بیری خۆی هەوڵدەدات ڕێکیانبکات و بیخاتەڕوو، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت زیاد لە پێویست مێشکی بۆ بیرکردنەوە بەکاردەهێنێت، بۆ گەیشتن بەڕێگا چارەیەکی گونجاو بۆ کێشەکان.(أيوب،٢٠١٩، ٩)

بیرکردنەوە لە ڕووی زاراوەوە: وەك زۆرێك لە توێژینەوە جۆراوجۆرەکان ئاماژەیان پێکردووە، (ئیدوارد دیبۆنۆ،٢٠٠١). یەکێکە لە شارەزایانی بەناوبانگی زانستی بیرکردنەوە، دەڵێت هیچ پێناسەیەك جێگەی ڕەزامەندی بۆ بیرکردنەوە نییە، چونکە هەریەك لە پێناسەکان لە ئاستێکی بیرکردنەوەدان، واتە هەر یەکەمان بە جۆریك لێکدانەوە و بیرکردنەوە بۆ شتەکان دەکەین و هی هەر یەکەمان لە ئاستێکدایە، جیاوازە لەگەڵ یەکتر، زیرەکی زگماکی ڕۆڵ دەبینێت لەم کاتەدا (دیبۆنۆ، ٢٠٠١، ٤١).

وشەی ئەرێنی" بریتییە لە پاراستنی هاوسەنگیی درووست، لە دیارییکردنی کێشە جۆراوجۆرەکاندا، واتە بریتییە لە ڕێبازێکی تەواو لە ژیان، سەرنجدانە(التركيز) لەسەر لایەنە ئەرێنییەکان(پۆزەتیڤەکان) لە هەر بارودۆخێکدا، لەبری ئەوەی سەرنج لەسەر لایەنە نەرێنییەکان (نەگەتیڤەکان) بێت (برس، ٢٠٠٦، ٦٥).

بیرکردنەوەی ئەرێنی وەك بنیاتنانی" (بیڤەر، ٢٠٠٣) دەڵێت: بریتییە لە سوود وەرگرتن لە توانای عەقڵی لە حاڵەتی ئاگایی بۆ گەیشتن بە حاڵەتی تەواوی ئەرێنی (بیڤەر، ٢٠٠٣، ١٢).

٢-١-٢ مێژووی بیرکردنەوەی ئەرێنی :

پارك و هاوکارانی لە ساڵی (٢٠٠٤) دەڵێت دەروونزانی ئەرێنی مێژووەکەی بۆ کۆتایی سەدەی نۆزدەهەم و سەرەتای سەدەی بیستەم دەگەڕێتەوە، لەسەر دەستی (ویلیام جێمس. ١٨٩٠) تەشەنەی کردووە، (جێمس) بە یەکێك لە پێشەنگەکانی سەرەتایی دادەنرێت، کە بناغەی دەروونزانی ئەرێنیی دانا، لە کتێبی بنەماکانی دەروونزانی ساڵی (١٨٩٠) باسی بابەتەکانی وەك بەختەوەری و هیوا و داهێنان و تواناکانی مرۆڤی کردووە. جەختی لەسەر گرنگی لێکۆڵینەوە لە لایەنە ئەرێنییەکانی ژیانی مرۆڤ کردوەتەوە، نەك تەنها نەخۆشییە دەروونییەکان. هەروەها زانای (ماسلۆ، ١٩٥٤) بەیەکێك لە دامەزرێنەرەکانی مرۆڤدۆستی دادەنرێت، وەك پێشەنگێك بۆ دەروونزانی ئەرێنی کاری کردووە (ماسلۆ) زیاتر بە تیۆری پلەبەندی پێداویستییەکان ناسراوە. باسی دەروونزانی ئەرێنی کردووە، پێیوایە نەك تەنها ئەبێت گرنگی بەو شتانە بدرێت، کە هەیەو لە بەرچاون و دیارن، بەڵکو دەبێت گرنگی بەو شتانەش بدرێت، کە نییە و لەبەرچاو نین، دەتوانین لە نەبوونەوە بیکەینە بوون. دەشڵێت دەروونزانی ئەرێنی، تەنها کاتێك بەدیدێت دیاردە ئەرێنییەکانی لە باوەش گرتبێت، وەك خۆشەویستی و سەربەخۆیی و ڕێزگرتن و بوێری و بەختەوەری خۆشگوزەرانی (جیفەری، ٢٠٠٤، ١٨).

٢-١-٣ زانستی دەروونزانی ئەرێنی :

سەرەتا دەروونزانی لەسەر دەستی زانا (ویلیام فۆنت) بوو لەساڵی ١٨٧٩ کاتێك ئەنجامی توێژینەوە و ئەزموونەکانی خستەڕوو، کە وەڵامی ئەو تاکانە بوو، هاندەرو و پشتگیریان پێشکەشدەکرا. پاشان (سیگمۆند فرۆید) لە ساڵی (١٨٨٦ - ١٩٣٩) جەختی سەر لەلایەنە تاریکەکان و نادیارەکانی کەسایەتی مرۆڤ و گرنگی پاڵنەرە نائاگایەکان و چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان لە ڕێگای شیکاری دەروونییەوە، کردەوە.

بزوتنەوەی دەروونزانی ئەرێنی، بوارێکە لەبوارەکانی ژیانی تاك، زۆر گرنگ و بە سوودە بۆ لێکۆلینەوە و توێژینەوە، بەناوبانگترین و دیارترین کە سە چالاکەکانی ئەم ڕەوتەی دەروونزانی ئەرێنی بریتین لە (مارتن سلیگمان، کریستۆفەر پیترسۆن و ئیدوارد دینەر)، هەروەها لە ناو کەسایە تییە عەربییەکانش بریتین لە (احمد عەکاشا) لە مصر، وە (مصطفی حجازي) لە لوبنان نوێنەرایەتی ئەم ڕەوتە دەکەن. دەروونزانی ئەرێنی ئامانجی بەدەستهێنانی دەرپڕینێکی گونجاوە لای مرۆڤ لە ڕێگەی لێکۆلینەوەو ئەزموون و چەندین بیرۆکەو چەمك لە پرۆسەی پێگەیشتن و پەرەپێدانی توانا شاراوەکانی مرۆڤ، بەرەو خۆشگوزەرانی کەسی وەك چەمکی بەختەوەری ڕازیبون لە ژیان – چێژوەرگرتن – گەشبینی – هیوا- ئاسایشی دەروونی و چەندین هەلۆیستی ئەرێنیی تر، دەروونزانی ئەرێنی جەخت سەر ئەزموونە دەروونییەکان و سیفەتە تاکەکسییەکان و کارەکتەرە بەهێزەکان دەکاتەوە، هەروەها لە خەمی ئەو دامەزراوە کۆمەلآیەتیانەشدایە، تا دەگەنە ترۆپکی ژیانکردن، بەم شێوەیە دەروونزانی ئەرێنی، نەك تەنها سەرنج دەخاتە سەر چاککردنی خراپترین شتەکانی ژیان، بەڵکو گرنگیی بە بنیاتنانی باشترین سیفەتەکان دەدات، بۆ ژیان، پێشکەوتن، خۆشگوزەرانی دەروونی و کوالێتی ژیان، لەم لایەنانەوە:

١. **لایەنی جەستەیی**" بیرتییە لە تەندروستی جەستەیی (دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان – کێشەی پەستانی خوێن و کۆلسترۆل – خواردنی بەکوالێتی و تەندروست – وەرزشکردنی ڕۆژانە – خەوی پێویست).

٢. لایەنی کۆمەلآیەتی" لەڕووی کۆمەلآیەتییەوە تاك دەبێت بەرژەوەندی کۆمەلآیەتی هەبێت، ناکرێت لەبەر بەرژەوەندی خۆی ناکۆکی لەگەڵ ئەوانی تردا هەبێت، ڕێز لەکەسانی تر بگرێت، چێژلە دڵسۆزی و دەستپاکی وەربگرێت، دووربکەوێتەوە لە کارلێکی نەرێنی لەگەڵ ئەوانی تر(وەك پزیشکی دەروونی بەناوبانگ (ئەحمەد عەکاشا) دەڵێت بونیادنانی کۆمەلآیەتی یەکێکە لەسەرچاوە باوەکانی کێشە کۆمەلایەتییەکان.

٣. **لایەنی دەروونی**" بریتییە لە هەستکردن بەسەلامەتی و دووکەوتنەوە لە هەرەشەکان و مامەڵکردن لەگەڵیان بەشێوەیەکی گونجاو- ڕێزگرتنی خود زیاد لەپێویست و ڕاستگۆیی و ڕەفتاری بەرز – ڕازیبوون بەو بەشەی کە هەتە – نەبوونی ململانێ لەگەڵ خودی خۆی، قبوڵکردنی خود – گرنگیدان بە خود لەرووی جەستەیی وکۆمەلآیەتی و مەعریفییەوە – شەفافییەت لە مامەڵەکردندا – داهێنان و دۆزینەوە ی شتی نوێ و بەسوود وەك(بیرۆکەو و پرۆژە) – پراکتیزەکردنی خولیا و دڵخوازە تەندروستەکان – هەروەها ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەو قەیرانەکان و دۆزینەوە چارەسەریی گونجاو بۆیان(مصطفی. ٢٠٢٢، ٢٤٤- ٢٥٦).

٢-١-٤ سوودەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی:

أ- هۆکارە بۆ دۆزینەوەی باشترین بیرکردنەوەکان لەمێشکدا، واتە ئەگەر بیرۆکەی ئەرێنی بخەینە ناو میشکمانەوە، ئەوا بیرۆکە نەرێنییەکان لە میشکماندا ڕاستەوخۆ بوونیان نامێنێ.

ب- ئەم بیرۆکە ئەرێنییانە لە ڕێگەی هەستەکانمانەوە دروستدەبن، وزەبەخش و هاندەرە بۆ بەرگریی و بەرپرچدانەوەی هێرشەکان، کە دەبنە هۆی مەترسی بۆ تاك (الرقیب، ٢٠٠٨، ١١).

ج- ڕێگەخۆشکەرە بۆ داهێنان و پێشکەوتنی تاك، ژینگەیەکی ئەرێنی بۆ ڕاستگۆیی و دەستپاکی و متمانەبەخۆبوون دروستدەکات.

د- پشتگیریی لە پەیوەندییە کەسییە ناوەکییەکان دەکات، کە بنەمای گرنگییپێدان و سەرکەوتن.

هـ- لەبری بیرکردنەوە نەرێنی و تاریك و داخراوەکان، جەخت سەر بیرکردنەوە ئەرێنییەکان دەکاتەوە.

هەروەها کردەوەی چاکە ئەبێت بناغەیەکی ڕەسەنی هەبێت، کە تاك لەسەری جێگیربێت، ئەمەش بناغەی ئیمان بەخودا (باوەڕدار)یە لای تاك. کاتێك بە باوەڕەوە کارێکی باش ئەنجامدەدیت، وا دەکات هەست بە ئاسوودەیی دەروونی بکەیت، دەتبابەتە حاڵەتێکی ڕوحی هەستی چێژوەرگرتنەوە، لە ئەنجامی کارە ئەرێنییەکان (ایوب، ٢٠١٩، ٢٢)

٢-١-٥ نیشانە و تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی بیرکردنەوەی ئەرێنی:

(سلیگمان، ٢٠٠٤) جەختی لەوەکردەوە، کە پەرەپێدانی تایبەتمەندی کەسایەتی ئەرێنی لە تاکدا پێویستە. ئەو تاکانەی بیرکردنەوەکانیان ئەرێنین، کۆمەڵێك سیفات و نیشانەی تاکەکەسی و کۆمەلآیەتیان تێدایە، ئەمەش وایکردووە هەستەکانیان و بیرکردنەوەکانیان لەگەڵ خۆیان و ئەوانی تر بگونجێن.

١. بیرمەندانی ئەرێنی نرخی ژیان دەزانن و گرنگ لێیدەڕوانن، شکست ڕەتدەکەنەوەو بە دوای گۆڕانکارییدا دەگەڕێن، کاتێك حاڵەتێك یان ڕووداوێك یان بیرۆکەیەکی نەرێنی بێتە پێشەوە، بەشێوەیەکی هێمن و ئەرێنی بیردەکەنەوەو ئارەزووی جدیان هەیە بۆ گۆڕانکاریی لە ئایندەدا.

٢. تایبەتمەندیی ئاستی دەروونی و کۆمەلآیەتی: تاکی خاوەن بیرکردنەوەی ئەرێنی تایبەتمەندن بە هەندێ سیفات وەك (هاوسەنگی دەروونی و گونجاوی کۆمەلآیەتی) ئەمەش وایلێدەکات خۆگونجاندێك لەگەڵ ئەو بیرکردنەوە و بیرۆکانهدا دروستببێت، کە دەیانەوێت ببێتە پلانی پرۆژەی داهاتوویان (العنزی، ٢٠٠٨، ٧).

٣. تاك هۆشیاریی زیاتری هەیە بۆ جیاکردنەوەی خاڵە لاوازەکان و خاڵە بەهێزەکان، هەولیش بۆ بەهێزکردنیان دەدات.

٤. چێژو خۆشیی زیاتر لەهەر خولەکێکی ژیانیان دەبینن، زیاتر مەیلیان بۆ نوێژکردن و گەڕانەوەیە بۆ لای خودا.

٥. شتە سەختەکان و ڕووداوە جیاجیاکانی ژیان، وەك ڕێگایەك بۆ سەرکەوتن و دەستکەوت تەماشادەکەن، پاڵنەریان بەهێزە بۆ گۆڕانکاریی و گەشەکردن و پەلە بڕیاردانی کۆتاییدا ناکەن (المزینی، ٢٠١٣، ٢٥).

٦. دەروونی مرۆڤ تا زیاتر لەبیرکردنەوە و لێکۆلینەوە و بەدواداچووندا نەرمونیان بێت، ئەوا ئاستی هزری بیرکردنەوە باشتر دەبێت، بۆ زاڵبوون بەسەر شکستەکاندا، یارمەتیدەریش دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان.

٧. تاك بەبێ گوێدانە تەمەن، کات و ئەو شوێنەی تێیدا دەژێ، هەوڵ بۆ دۆزینەوەی ژیانێکی پڕ لە بەختەوەری و سەرکەوتن پڕ چێژ بۆ خۆی و ئەوانیتر دەدات (الزهراني، ٢٠٢٠، ١٥٦٨).
٨. دووربینی تاك و درككردن بە سروشتی پرۆسە جۆراوجۆرەكان، شێوازی بیرکردنەوەی تاك و ڕادەی زیرەکی و وردبی سەرنجی تاك بۆ پرسەكان .
٩. گەشەی كۆمەڵایەتی و ئاستی ڕۆشنبیری تاك، بەکارهێنانی ستراتیژی جیاواز لە بیرکردنەوەدا، بوونی ڕوانگەیەكی ئەرێنی بۆ خود (عزيز،٢٠٢٠، ٥١).
١٠. بیرکردنەوەی ئەرێنی بریتییە لە پلاندانان، كۆمەڵێك تێروانینی گشتییە، کە یارمەتیدەرن بۆ تاك، بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی لە داهاتوودا (عزيز، ٢٠٢١، ١٨).
١١. لە بیرکردنەوەی ئەرێنیدا، پێش بابەتەکانی دەرەکییەکان، خودی خۆت دەبێتە بابەتی سەرەکی و لە کردەی گونجاوی مەعریفیدا دەیانخاتە نێو سیستەمی زانیارییەکانت، گەشەی عەقڵی بەدوادا دێت و بیرکردنەوەکانش ئەرێنی دەبن، واتە ئەگەر سەرەتا خودی خۆت نەبێتە بابەت، ئەوە هەرگیز توانای ئەوەت نابێت دەرەوەی خۆت بناسیت و بڕاردە مەعریفییەکان بخەیتە بەر دیدو هزری خۆت (حسين، ٢٠٢٤، ٢٢٦).

٢-١-٦ ڕەهەندەكانی بیرکردنەوەی ئەرێنی:

١. پێشبینیکردنی گەشبینانە: واتە ئەوەی تاك چاوەڕێیدەکات ئەرێنییە، بریتییە لە پێشبینکردنی گەشبینانەی لە هەموو بوارەکان و لایەنەکانی ژیان، سوود وەرگرتن لەو لایەنانە بۆ خزمەتی تاك لە بوارەکانی (تاكەكەسی و كۆمەڵایەتی و پیشەیی و تەندروستی).
٢. کۆنترۆڵکردنی هاوسەنگی و کۆنترۆڵکردنی پرۆسە عەقلییە باڵاکان: لێرەدا تاك خاوەن کۆمەڵێك توانا و کارامەیی عەقڵییە، بە سوودوەرگرتن لە زانیاری و یادەوەرییە کۆنەکان، دەتوانێت ئاراستەکانی خۆی دیاریبیکات و چی باشە و چی خراپە لە یەکتری جیابکاتەوە.
٣. خۆشەویستی کراوەو تەندروست بۆ زانست و فێربوون: واتە ئەوەی تاك لە ڕووی هەڵوێستە ئەرێنییەکان بەرامبەر بە توانا و لێهاتووەکانی جیادەکاتەوە، ئەوەیە کە هەڵسەنگاندن بۆ شتەکان دەکات، ئەو ئاراستەیە دیاریدەکات، کە زۆرترین سوودی پێدەگەیەنێت.
٤.هەستکردن بە ڕەزامەندی گشتی: واتە گەیشتنە بە تەواوەتی پلەی ڕەزامەندی و هەستکردن بە خۆشی و بەختەوەری، گەیشتن بە ئامانجەکانی ژیان، وەك (ئاستەکانی خوێندن – بوارو ئاستی ژیان – چۆنیەتی فێربوون).
٥. قبوڵکردنی جیاوازی بیرکردنەوەی ئەوانی دیکە: وا لە تاك دەکات شارەزاو لێهاتووبێت، لە ناسینی بیرۆکە و ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکانی کەسانی دیکە.
٦. ئاسوودەیی لێبووردەیی: وا لە تاك دەکات بیروباوەڕی لێبووردەیی تێدابێت، بەتایبەت بۆ ئەو ڕوداو و پێشهاتانەی، کە لە ڕابردوودا ڕوویانداوە و ئەزموونی کردوون.
٧. قبوڵکردنی بەرپرسیارێتی کەسی: وا لە تاك دەکات بەرپرسیار بێت بەرامبەر کەسایەتی خۆی بەبێ دوو دڵی، بۆیە بیانوو ناهێنێتەوە بۆ نەمانی کات و کەمی کات، بۆ ڕاپەڕاندنی کارو چالاکییەکانی.
٨. زیادەڕەویکردن لە چالاكی ئەرێنی: توانایەكی باڵایە لای تاك، ئارەزووی دۆزینەوەی شتە نادیارو نارونەکانە، توانای هەیە بە خۆشەویستییەوە بۆ نارونی بابەتێك بگەڕێت، هەرچەندە مەتریسی لەسەر هەبێت (الزهراني، ٢٠٢٠، ١٣- ١٤).
٩. ڕەهەندی هەڵچوونی: ئەم پێکهاتەیە لایەنی هەڵچوونی تاك دەگرێتەوە، واتە تاك هەڵچوونەکانی بەرامبەر بە ڕوداوەکان بەپێی شیکردنەوەی خۆی دەبێت. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك ڕەخنەی لێبگرێت بەرامبەر بە كارێكی هەڵە، کە ئەنجامیداوە، ئاوا وەڵامدانەوەی پەیوەستدەبێت بە شیکردنەوەی ئەو بۆ ڕەخنەکە، واتە ئەگەر مەبەستی لە ڕەخنەکە(سوكایەتی و شكانەوەبێت) ئەوکات ئەو وەڵامدانەوەی بە توندی هەڕەشەئامێز دەبێت و پێچەوانەکەیشی ڕاستە.
١٠. ڕەهەندی ڕەفتاری: ڕەفتار، ڕەنگدانەوەی هزر و بیر و سۆزی تاکە، وایلێدەکات بەپێی هەست و سۆزەکان، وەڵامدانەوەی تایبەتی بۆ ڕوداوەکان هەبێت (عزيز، ٢٠٢٣، ٧٠- ٧١).

٢-١-7 ئەو هۆکارانەی کار لە بیرکردنەوەی ئەرێنی دەکەن:

١. ئاڵۆزی بەکۆمەڵایەتیبوون: دوو جۆر ئاڵۆزی و جەنجاڵی ڕووی کردووەتە ژیانی مرۆڤ، یەکەمیان ناوەکییە، واتە لە خودی کۆمەڵگاو سیستەم، پێوەر و نەخشە جۆراوجۆرەکانەوە سەرچاوەی گرتووە، دووەمیان دەرەکییە، سەرچاوەکەی لە دەرەوەی سنوورەکانی کۆمەڵگایە، لە ئەنجامی ئەو گۆڕانە کلتوورییەدا، کە لە کلتورەکانی وڵاتانی دیکەوە تێکەڵی کۆمەڵگا دەبێت، بەتایبەت ئەو پێشکەوتنە زۆرەی ڕووی کردووەتە جیهان بەگشتی و بەتایبەتی وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست، لە بوارەکانی تەکنەلۆژیادا، کاری زۆری کردووەتە سەر بیرکردنەوەی تاك و پرۆسەی بەکۆمەڵایەتیبوونی کاڵکردووەتەوە، بە هۆی گەشەسەندنی کۆمەڵگاکان و کۆچی خێزانەکان لە لادێوە بۆ شارەکان، ئەمەش خاڵێکی نەرێنییە بۆ تاك و کۆمەڵگاو بەکۆمەڵایەتیبوونی کەمکردووەتەوە، هەروەها(تەلەفزیۆن - ڕادیۆ - موبایل – ئەنتەرنێت....هتد) هەریەکەیان لە ڕووی ئامانج و میتۆد و ڕێکلامەوە دژایەتی و ناکۆكی لە گەڵ یەکتردا هەیە، ئەمەش هۆکارێکە بۆ شێواندنی ژیانی کۆمەڵایەتی، هەموو ئەمانەش لە کەسایەتی و دەروونی تاکدا ڕەنگدەداتەوەو تووشی نەخۆشییە جۆربەجۆرەکانی دەکات (حبيب،١٩٩٦، ٣٦).

٢. **قوتابخانە:** دامەزراوەیەکە ئەو ئامانجە جێبەجێدەکات، کە یاسای کۆمەڵگا بۆی دیاریکردووە، لە ڕێگای هەندێ بابەتی تایبەت و هەندێ چالاکی و ئەزموونی ناو پۆل و دەرەوەی پۆل، قوتابخانە بە ئەرکی پەروەردەو گواستنەوەی ڕۆشنبیری و کلتوری، دوورکەوتنەوە لە بیروباوەڕە نەرێنییەکان، یارمەتی گەشەی تاك دەدات لەرووی هزری و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی هەڵدەستێت (محمد، و عبدالرؤف، ٢٠٠٨، ١١- ١٢).

٣. **شەڕ (جەنگ):** ڕەنگە بەناوبانگترین وتە لەم بورەدا ئەوە بێت، کە جەنگەکان بەهۆی گەورەکانەوە دروستدەبێت و ژن و گەنج و منداڵش لەو نێوەندەدا دەبنە قوربانی دەستیان. گەورەترین کاریگەری نەرێنی لەسەر منداڵان و گەنجانە. لە هەمانکاتدا زۆرترین توێژینەوەکان و لێکۆڵینەوە دەروونییەکان ئەوەیان سەڵماندووە، کە شەڕو شۆڕ و جەنگەکان مەترسیدارترین هۆکارن، بۆ سەر منداڵان و گەنجان کە تووشی نەخۆشییە دەروونییە جۆربەجۆرەکان و تووشی ناهاوسەنگی هەڵچوونی و دەروونیان دەکات، هەروەها سەرهەڵدانی چەندین کێشەی دەروونی وەك (دلەڕاوکێی توند و ترس و تۆقین و شەرەنگێزی و نەخۆشیی دەماری ... هتد) (العبیدی، ٢٠١٣، ١٣٣).

٤. **کەش و هەوا (ژینگە)ی ماڵ:** هیچ دامەزراوە و ئۆرگانێك نییە بتوانێت ئەو ڕۆڵە ببینێت، کە خێزان بۆ منداڵەکانی لە ژیانی ڕۆژانەدا دەیبینێت(زایر و أخرون، ٢٠١٣، ١٧).

٢-١-8 بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی هەندێک لە تیۆرییەکان: (التفكير الايجابي وفوق بعض النظريات)

٢-١-8-١ تیۆری دەروونشیکاری فرۆید ١٨٩٠: فرۆید پێیوایە گەشبینی ڕێسای گشتی ژیانە و ڕەشبینی لە ژیانی تاکدا ڕوونادات، مەگەر گرێی دەروونی نەهێڵێت و پەرەی پێنەدات، هەروەها گرێی دەروونی پەیوەندییەکی ویژدانی نەرێنی زۆر ئاڵۆزی بەتاکەکانەوە هەیە، هەندێکیان ناوەکین و هەندێکیان دەرەکین. تاك گەشبینە، ئەگەر نەکەوێتە ژێر باری هەندێک ڕووداوەوە، کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گرێی دەروونی (ایوب، ٢٠٢٠، ٤١- ٤٢).

٢-١-8-٢تیۆری مرۆڤایەتی ڕۆجەرز ١٩٤٠: ڕۆجەرز لە تیۆرەکەیدا هەوڵدەدات چارەسەری خۆسەنتەری بەکاربهێنێت، پێیوایە تاکەکان هێزی ئەوەیان هەیە بە شێوەی ئەرێنی بجوڵێن و کارەکانیان جێبەجێبکەن، ئەگەر خودی ڕاستەقینەو ڕەسەنی خۆیان بدۆزنەوە، خۆیان بکەنە کەسێکی چالاك و بەرهەمهێن و سوودبەخش بۆ خۆیان و بۆ کۆمەڵگەیان، ئەوکات دەتوانن گۆڕانکاری دروستبکەن.(الصبوة، ٢٠٠٨، ٢٣).

ڕۆجەرز جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە، کە سروشتی مرۆڤ سروشتێکی ئەرێنی و داهێنەرانەیە، کە هەمیشە بەدوای گەشەکردندا دەگەڕێت، مرۆڤ بە خۆشەویستییەوە لەدایکدەبێت، هێزی ئاراستەکردنی ئەرێنی و بەدەستهێنانی هیواو بەختەوەری هەیە. (مطشر و أحمد، ٢٠١٤، ١٢).

٢- ٢ هەڵچوون:

هەڵچوون ئاماژەیە بەو لایەنە وروژێنەرانە دەکات، کە لەسەر بنەمای ڕێکخستنی ئەو کارو چالاکییە دەروونیانەی، کە دەوری تاکیان داوە، ئێمەش ڕاهاتووین لەسەر ئەوەی بڵێین (هەڵاوسان) یان بەرزبوونەوەی هەڵچوونی، هەر بەگەیشتنی ئەو وروژێنەرانە بە هەستی مرۆڤ، ئاوا مرۆڤ تووشی سەقامگیری دەروونی دەبێت، یان توشی ناسەقامگیری و نارەحەتی تێکچوونی لایەنی فیسۆلۆژیی دەبێت. مرۆڤیش یان ڕازی دەبێت بەم دۆخ و حاڵەتە، یان ڕووبەڕوویاندەبێتەوە، تا کۆنترۆڵی بکات (سویف، ١٩٧٨، ٢٥٢).

دۆخی هەڵچوونی دەبێتە هۆی گۆڕانکاری حاڵەتی دڵەڕاوکێ و تورەیی خێرا و کاردانەوە و درووستبوونی ناهاوسەنگی. لەوانەیە ئەم هەستە هەڵچوونە ڕێچکەیەکی ئەرێنی بگرێت و زیاد بکات، تا ئەوکاتەی دڵ و دەروونی کەسەکە پردەکەن، بەم شێوەیە مرۆڤ هەست بە ئاسوودەیی و دڵنیایی دەکات، ئەوکات هەڵچوونەکانی کەمدەبێتەوە (محمد، ٢٠٠٤، ١٦٥).

هەڵچوون نوێنەرایەتی بەشێکی گرنگی جەوهەر و پێکهاتەی دەروونی مرۆڤ دەکات. مرۆڤ بەبێ هەڵچوون نازێ. لێکۆڵینەوە و توێژینەوە سەردەمییەکان ئاماژە بەوەدەکەن، کە سیستەمی هەڵچوونی لە جەستەی مرۆڤدا ئاڵۆزە و بەهێزە، بەرگرییەکی زۆری هەیە لەبەرامبەر گۆڕانکارییەکان و دۆخەکان. تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی مرۆڤ لەسەرەتای ژیانییەوە دیارییدەکات (ريان، ٢٠٠٦، ١٦).

فرمێسکی خۆشی، لەباوەشگرتن، نازکردن، تووڕەبوون و گریان هەموو ئەمانە سەرچاوەی هەستی هەڵچوونین، بەشێکن لە هەڵچوونەکانمان، فرمێسك لە غودەی فرمێسکی(الغدة الدمعية)ەوە دەرژێت، وەك ڕەتکردنەوەی ئەو حاڵەت و بارودۆخەی، کە تاك تێیدایە چ بۆ خۆشی دەربڕین چ بۆ ناخۆشی و گریان (مصباح، ٢٠٠٦، ١٨٦).

٢-٢-١ پەیوەندیی نێوان هەڵچوون و بیرکردنەوەی ئەرێنی

هەڵچوونەکان هێزێکی بەهێزن لە ژیانماندا، کاریگەریان لەسەر بارودۆخەکانمان هەیە، تا دەگاتە سەر چۆنەیەتی بڕیاردان لەسەر ئەو بارودۆخەی کە تێیداین، ئەم هەڵچوونانە بەستراوەتەوە بە پرێشکی بیرکردنەوەی ئەرێنیی داهێنەرانەوە. لێرەدا پەیوەندییەکان دەخەینە ڕو:

١. هەڵچوونەکان دەتوان ئیلهام بهێننەئاراوە: هەڵچوونە ئەرێنییەکان، وەك خۆشی و وروژاندنی ئەرێنی، دەتوانن مێشکمان فراوانتربکەن، وامان لێدەکات بۆ ئەزموون و ئەگەری نوێ زیاتر کراوەبین. ئەم بیرکردنەوە کراوەیە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ دروستکردنی بیرۆکەی تازە و بیرکردنەوە لە دەرەوەی سندوقەکە زۆر گرنگە (لسين، ١٩٩٩، ٣-١١)

٢. هەڵچوونەکان دەتوانن قووڵیی و ڕەسەنایەتی زیادبکەن. هەڵچوونە ئەرێنییەکان وەك خەم، تووڕەیی و ترس دەتوانن قووڵی و ڕەسەنایەتی بۆ دوربینیی بیرکردنەوەی ئەرێنی داهێنەرانە بێنێتەئاراوە، پاشان دەبێتە هۆی هەڵقولاوی هونەر لە بیرکردنەوەی داهێنەرانە لە ئاستێکی قوڵتر

و بەهێزتر ڕەنگدەداتەوە. هەموو هەڵچوونەکان بەیەکسانی سوودبەخش نین، بۆ جۆرەکانی بەدواداهاتنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە، ڕەنگە هەندێك لە تاکەکان لە ژینگەیەکی بارگاوی هەڵچوون و تووڕەییدا گەشەبکەن، لە کاتێکدا هەندێکی تر ڕەنگە لە ژینگەیەکی بارگاوی هێمن و خۆشگوزەرانی و سەرکەوتوانەدا گەشەبکەن، بەمەش هەریەکەیان بەپێی گونجاوێی ئەو بارودۆخ و ژینگە کۆمەڵایەتییەکەی تێیدایە، بیرکردنەوەی پەرەپێدەدات (فریدریکسۆن، ٢٠٠١، ١٣١).

٣. هەڵچوونەکان دەتوانن بەردەوام ببنە هۆی : تێکەڵبوونێك لە نێوان سۆزی ئەرێنی و هەڵچوونی ئەرێنی، ئینجا تاکەکەس دەتوانێت لەرێگەی ئەو پەیوەندییەوە برەو بە بیرکردنەوەکانی بدات، بە جۆرێك ڕێککەوتن و گونجان هەڵبژێرێت بەپێی ئەو بارودۆخەی، کە بیرکردنەوە قووڵەکانی تێدایە، بڕیار لە پەسەندی و ناپەسەندی بیرکردنەوەکانی خۆی بدات (ڤۆهس، ٢٠٠٤، ٣٨).

٤. هەڵچوونەکانمان دەتوانن تێروانینمان لە قاڵببدەن: هەڵچوونەکان دەتوانن ڕەنگدانەوەی تێروانینمان بن، بۆ جیهانی دەرەوە، کاریگەریی هەبێت لەسەر ئەوەی، کە تێبینیدەکەین و چۆن زانیارییەکان لێدەکۆڵینەوە و لێکیدەدەینەوە، ئەمەش دەتوانێت ببێتە هۆی پەیوەندی باش و نوێ و چاوەڕواننەکراو، وەك لە هونەرمەندانداا زۆرجار ڕوودەدات، کە کە ئیلهام لە شتەکانی ڕۆژانەیان وەک وتنی گفتار، یان نەخشە ئەبستراکتەکاندا شتی نوێ دەدۆزنەوە (بارێت، ٢٠١٧، ٢).

٢-٢-٢ چارەسەری هەڵچوونەکان :

چارەسەری هەڵچوون لەسەر ئەو باوەڕە دامەزراوە، کە هەستەکانمان تەنها هەستێکی تێپەڕ نییە، بەڵکو نێرداروێکی گرنگن، کە زانیاریی بەنرخ سەبارەت بە پێداویستییەکان و بەهاکان و ئەزموونەکان دەدەن، بە تێگەیشتن و پرۆسیسکردنی هەستەکانمان، دەتوانین زیاتر بەئاگایی بۆ خۆمان فەراهەمبکەین، میکانزمی ڕووبەڕووبوونەوەی تەندروستر پەرەی پێبدەین و هەڵچوونەمان لە ئاستێکی باشدا جێگیربکەین . هەنگاوە باوەکانی چارەسەری هەڵچوون، بەپێی چەند ڕێبازێکی چارەسەرکردن، ئەمانەن:

١. (تەکنیکی ئازادی سۆزداری) (EFT) (تقنية الحرية العاطفية) کە جەخت لەسەر ناسینەوە و تێگەیشتن و پرۆسیسکردنی ئەزموونە هەڵچوونییە سەرەکییەکان دەکاتەوە، کە بنەمای هەنگاوە نەرێنییەکانن لەبیرکردنەوە و ڕەفتار و پەیوەندییکردندا.

٢. (چارەسەری ڕەفتاری دیالێکتیکی) (DBT) (العلاج السلوكي الجدلي) سەرنجدەخاتە سەر پەرەپێدانی ووردبینی و ڕێخستنی سۆزداری و بەرگەگرتنی نارەحەتی و کارامەییەکانی کاریگەری نێوان کەسەکان، بۆ بەڕێوەبردنی هەڵچوونە چڕەکان.(Linehan, 2015, 22) .

٣. (چارەسەرکردنی قبوڵکردن و پابەندبوون) (ACT)(العلاج بالقبول والالتزام) جەختدەکاتە سەر قبوڵکردنی هەڵچوون و بیرکردنەوە سەخت و دژوارەکان و پابەندبوون بە کردارە بەنرخەکان، بۆ ژیانێکی پڕ مانا بە پێی بەهاکانی مرۆڤ .

٤. چارەسەری سۆزداری کۆمەڵێك سوودی هەیە، لەوانە (باشترکردنی ڕێخستنی هەڵچونەکان) و (بەرزکردنەوەی ئاستی بە ئاگایی وەك تێگەیشتنێکی قوڵتر لە هەستەکان)و (بەهێزکردنی پەیوەندییەکان، واتە گرنگی پێدان و باشترکردنی نێوان کەسەکان)و (هەوڵی چارەسەرکردنی دڵەاوکێ و خەمۆکی) و (ڕاهاتن لەسەر زیادبوونی خۆڕاگری لەرێگەی ڕووبەڕووبوونەوەی فشارو تەحدیاتەکان بەشێوەیەکی کاریگەرتر .(Hayes,2012,36)

٢-٢-٣ هاوسەنگی هەڵچوونی:

هەرلە کۆنەوە زانراوە مرۆڤ تواناى کۆنترۆڵکردن و هاوسەنگکردن و زاڵبوونی بەسەر هەڵچوونە جۆربەجۆرەکاندا هەیە، لە مامەڵکردن لەگەل دۆخ و ڕوداو جیاجیاکان نەرمە، لە گفتوگۆکردن لەگەڵ حاڵەت لەناکا و کێشەو جۆربەجۆرەکان کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، نەرمە. بەجۆرێك ڕەفتار و وەڵامی دەبێت، دەتوانێت هەڵچوونەکانی هاوسەنگ ڕابگرێت، لەنگەرێك لە نێوان باش و خراپدا دروستبکات .(Benson & Gloria, 2016, 186)

هاوسەنگی هەڵچوونی، یەکێکە لە سیفەتە گرنگەکانی کەسایەتیی ڕازی(المقنع – راضية)، کە تایبەتمەندە بەکەسی بوێرو بە توانا لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکان، توانای گرنگی لە بڕیاردانی یەکلاکەرەوەدا هەیە، هەروەها توانای کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی دەربڕینی هەڵچوونەکانی تا ڕادەیەکی باشی هەیە. مرۆڤی هاوسەنگ گرنگی بە شتە لاوەکیی و بێکەلکەکان نادات، بەڵکو شتە گرنگ و بەسوودەکان بەلایەوە پەسەندە، بوونی لە گەڵ ئەوانی تردا لەسەر بنەمای کالێککردن و ڕێزگرتن و خۆشەویستییە، چی بۆ خودی خۆی بەلاوە پەسەندبێت، بۆ ئەوانی ترش هەروا تەماشا دەکات، نکۆڵی ناکات کاتێك شکست دێنێت، بەڵکو ڕووبەڕووی قورسایەکان دەبێتەوە (المسعودي، ٢٠٢٠، ٢٠).

٢-٢-٤ سروشتی هاوسەنگی هەڵچوونی

مرۆڤ لە ڕێگەی هەڵچوونەوە سروشتیانە بە دنیاوە گرێدراوە، لە گرێدانی سروشتدا(بوون) پەیوەستە بە ئیرادەی سروشت و شوێنەوە، هەر سروشتیشە بە تێگەیشتنە دارونیەکەی جوڵەو ڕەفتار و هەڵوێستەکانی ژیانت بۆ دیاریدەکات، هەڵچوونەکان وا لە مرۆڤ دەکەن، تەنها خۆی بپارێزێت، بەڵام عەقڵ بەرەو پاراستنی هەم خۆت و هەمیش دنیات دەبات، هەڵچوونەکان بە هەردوو جۆرە ئەرێنی و نەرێنییەکانیانەوە، ئەگەر باش بەڕێوەنەبرێن هاوسەنگییەك درووست نەکەین بۆ خۆمان، ئەوە لە بارودۆخەکان و حاڵەتەکاندا، کە ڕووبەڕوومان دەبنەوە ئەوا وێرانکەرن، ئەگەر نەزانین پێبکەنین و فێرنەبین چێژ لەم دیاردە بایۆکۆمەڵایەتیی و بایۆدەروونییە نابینین، ئەگەر نەزانین بگرین، دیسانەوە چێژ لە گریان وەرناگرین، بە پێچەوانەوە بەسەرماندا دەشکێتەوە، ئەگەر نەزانین هەڵپەڕین و سەما بکەین دیسان

هەروەها. لەبەرامبەریدا ئەگەر نەزانین تووڕەبین، هەم خۆمان و هەمیش دەوروبەرمان دەشێوێنین، گەر نەزانین بترسین و دوودڵ بین دەروونمان و دواتر جەستەمان دەشڵەژێن و ئاڵۆزی جوڵەو چالاکییەکانیان تێکدەچێ. بۆیە پێویستە هاوسەنگی هەڵچوونی لەخۆماندا بەدیبهێنین، ئەوە (زانین)ە، کە هەڵچوونەکانمان ڕێکدەخات و بەرەو دنیای ئەقڵانیەتمان دەبا، ئەو ئەقڵانییەتەی، کە هەمیشە لە ئەنجامی گونجانێکی هارمۆنیای نێوان مرۆڤ و دونیا، یان مرۆڤ و سروشت دێتەئاراوە. لە هەڵچووندا هارمۆنیا نییە، ڕەزم و ئاواز نیە لە عەقڵانییەتدا هەر شتێك لە شوێنی خۆیەتی و هەر شتەش ناوی ڕاستەقینەی خۆی هەیە. عەقڵانییەت هەمیشە یەك ئاراستەی هەیە، ئەویش ئاراستەی بونیاتنانە، بەڵام هەڵچوونەکان دوو ئاراستەیین و ئەگەر ئاراستەی ئەرێنی زاڵ نەبێت بەسەر ئاراستەی نەرێنیدا دونیا کاول و خۆشمان وێران دەبین (حسین، ٢٠٢٤, ٢٥٥- ٢٥٧).

٢-٢-٥ ڕەهەندەکانی هاوسەنگی هەڵچوونی: (ابعاد الاتزان الانفعالي)

١. کۆنترۆڵی هەڵچوونی(الضبت الانفعالي): توانای تاکەکەسە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی تا پلەیەکی بەرز، تایبەتمەندییەکانی ئەم ڕەهەندە بریتین لە جێگری هەڵچوونی و وردبینی و هونەری هەڵچوونی (الحکمة الانفعالية).

٢. ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵچوونی (المواجهة الانفعالية): ئەمیش بریتییە لە توانای تاك بۆ بەرگەگرتن و ڕووبەڕووبوونەوەی هەڕەشە دەرەکییەکان، هەروەها ڕووبەڕووبوونەوەی فشارە دەروونییەکان بەبێ توندیی هەڵچوونی. وەك (دڵەڕاوکێ توند - ترسی زۆر - تورەیی زۆر).

٣. نەرمی هەڵچوونی (المرونة الانفعالية): توانای تاکەکانە بۆ گونجاندن و ڕێخستنی وەڵامە هەڵچوونییەکانی خۆیان، بۆ ئەو بارودۆخە دەرەکییەکانەی، کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە لەم کاتەدا نەرمی دەنوێنن (الحيالي واخرون، ٢٠١٩، ٢١٧).

٢-٢-٦ تیۆرەکانی هاوسەنگی هەڵچوونی:

٢-٢-٦-١تیۆری ڕەفتاری (النظرية السلوكية)

(واتسن. ١٨٧٥- ١٩٥٨) زانایەکی ئەمریکییە دامەزرێنەری قوتابخانە و ڕێبازی ڕفتارییە. ئەم تیۆرە جەخت لەسەر ئەوەدەکات، کە هاوسەنگیی هەڵچوونی لە بارودۆخ و هەلومەرجێکدا بەدەستدێت یاخود بەرجەستە دەبێت. کاتێك ئەوباردۆخ و هەلومەرجە ببێتە هۆی ناهاوسەنگی لە ڕەفتارو کرداو چالاکیدا. بۆ چارەسەرکردنی ئەو هەلومەرج ودۆخەی، کە ڕەفتاری ناهەسەنگی لێدرووستبووە، تاك دەبێت ڕووبەڕوویان بێتەوەو هەوڵبدات هاوسەنگییەك درووستبکات، هێزو وزەی خۆی بەکاربهێنێت لە پێناو ڕێخستن وگەشەسەندنێکی هاوتەریب ئەوەی تاك ئارەزووی دەکات (الحجرف، ٢٠٢٠، ٤٤).

٢-٢-٦-٢ تیۆری مرۆڤایەتی: (النظرية الانسانية)

(ابرهام ماسلۆ، 1908 – 1970) زانایەکی ئەمریکییە یەکێکە لە دامەزرێنەرەکانی دەروونزانی مرۆڤایەتی، (ماسلۆ) دەربارەی کەسایەتی و مرۆیی بۆچوونێکی گەشبین و مرۆڤدۆستانە بوو، جەختی لەسەر درووستی دەروونی کردووەتەوە، دواتر جەختی کردووەتە سەر گەشەکردن و پێشکەوتن لە جیاتی جەختکردن لەسەر سستی و لێڵی، هەروەها جەختیشی لەسەرچاکی توناکانی مرۆڤ کردووەتەوە، لە جیاتی لاوازی سنوورداریەتی، ماسلۆ بەشێوەیەکی سەرەکی بڕوایەکی زۆر بەهێزی هەبوو بەتواناکانمان لە پێناو دارشتنێکی باش و ئەرێنی، چ بۆ گەشەکردنمان بەشێوەیەکی ئەرێنی چ بۆ کۆمەڵگەیەکی باشتر.(مصطفى، ٢٠١٩، ٣٧٣).

٣- توێژینەوەکانی پێشوو

٣-١ گفتوگۆ و بەراوردی ئەو توێژینەوانەی، کە باسیان لە بیرکردنەوەی ئەرێنی کردووە.

ئەم پێنج توێژینەوەیە،١. (العبيدي، ٢٠١٣) ٢.(سوما، ٢٠١٩)٣. (علي، ٢٠٢٠)٤. (الحربي، ٢٠٢١) ٥. (الخطاطبة والربابعة، ٢٠٢٣) لە چوارچێوەی لێکۆڵینەوە لە "بیرکردنەوەی ئەرێنی"، بوارێکی فراوان لە ڕوانگەی جیاوازەوە دەگرنەوە. بەراوردکردنیان لە ڕووی ئامانج، نموونە، شوێن، ڕێباز، کەرەستەی ئاماری، و ئەنجامەکانەوە، تێگەیشتنێکی قووڵترمان پێدەبەخشێت.

بەراورد لە ڕووی ئامانجەوە

هەرچەندە هەموو توێژینەوەکان لەسەر "بیرکردنەوەی ئەرێنی" چڕبوونەتەوە، بەڵام ئامانجی لاوەکییان جیاوازە. (العبيدي، ٢٠١٣) پەیوەندییەکەی بە خۆگونجاندنی ئەکادیمی، (سوما، ٢٠١٩) بە بەختەوەری، (علي، ٢٠٢٠) بە متمانە بەخۆبوون، و (الحربي، ٢٠٢١) بە ڕووبەڕووبوونەوەی فشار دەپشکنێت. ئەم چوار توێژینەوەیە ئامانجیان تەنها دۆزینەوەی پەیوەندییەکانە. بەڵام توێژینەوەی (الخطاطبة والربابعة، ٢٠٢٣) جیاوازە، چونکە ئامانجەکەی پێوانەکردنی کاریگەریی بەرنامەیەکی ڕاهێنانە لەسەر گەشەپێدانی لێهاتوویی خودی، کە ئەمەش ئامانجێکی کرداری و تاقیکارییە.

لە ڕووی نموونە و شوێنەوە

نموونەکان لە ڕووی قۆناغی خوێندن و ژمارەوە جیاوازن؛ لە (٤٠) قوتابی کچی پۆلی حەوتەم لە ئوردن (الخطاطبة والربابعة) تا دەگاتە (٤٠٠) قوتابی بنەڕەتی لە سعودیە (علي). توێژینەوەکانی (العبيدي) و (سوما) لەسەر قوتابیانی زانکۆ لە عێراق و کۆتدیڤوار کاریان کردووە، و (الحربي) لەسەر قوتابیانی ناوەندی لە سعودیە. ئەم جیاوازییە لە شوێن و قۆناغی خوێندندا، گشتاندنی ئەنجامەکان بەهێزتر دەکات و نیشانیدەدات، کە گرنگیی بیرکردنەوەی ئەرێنی تەنها تایبەت نییە، بە یەک کۆمەڵگە یان تەمەنێکی دیاریکراو.

لە ڕووی ڕێبازی توێژینەوەوە

جیاوازییەکی بنەڕەتی لێرەدا دەبینرێت. چوار توێژینەوەی یەکەم (العبیدي، سوما، علي، الحربي) ڕێبازی وەسفی پەیوەندیدار بەکاردەهێنن، کە تەنها بوون یان نەبوونی پەیوەندییەک دەسەلمێنێت، بەڵام توێژینەوەی (الخطاطبة والربابعة) ڕێبازی نیمچە تاقیکاریی بەکاردەهێنێت. ئەمەش ڕێگەی پێدەدات لە پەیوەندیی سادە تێپەڕێت و باسی هۆکار و دەرەنجام بکات.

لە ڕووی کەرەستە ئامارییەکانەوە

هاوبەشییەکی زۆر لە بەکارهێنانی کەرەستە ئامارییەکاندا هەیە. زۆربەیان پشتیان بە بەرنامەی(SPSS) ، هاوکۆلکەی پێرسۆن (بۆ پێوانەکردنی پەیوەندی)، و ئەلفا کرۆنباخ (بۆ دڵنیابوون لە جێگیریی پێوەرەکان) بەستووە. ئەمە ستانداردێکی باوە لە توێژینەوە کۆمەڵایەتییەکاندا. توێژینەوەی (الحربي) تاکە توێژینەوەیە کە ئاماژەی بە بەکارهێنانی (T-test) کردووە بۆ بەراوردکردنی نێوان دوو گرووپ.

لە ڕووی ئەنجامەکانەوە

سەرەڕای هەموو جیاوازییەکان، گرنگترین خاڵی هاوبەش لە ئەنجامەکاندایە: هەر پێنج توێژینەوەکە گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە پەیوەندییەکی ئەرێنی و بەڵگەداری ئاماری لەنێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و گۆڕاوە ئەرێنییەکانی دیکەدا (وەک خۆگونجاندن، بەختەوەری، متمانە بەخۆبوون، هتد) هەیە. ئەمە بەهێزترین دەرەنجامی ئەم بەراوردکارییەیە. لەگەڵ ئەوەشدا، جیاوازی لە ئەنجامە لاوەکییەکاندا هەیە؛ بۆ نموونە، (العبیدي) هیچ جیاوازییەکی لەسەر بنەمای ڕەگەز نەدۆزییەوە، لە کاتێکدا توێژینەوەکانی تر جیاوازییان لەسەر بنەمای گۆڕاوە دیمۆگرافییەکان دۆزیوەتەوە، کە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ تایبەتمەندییەکانی هەر نموونەیەک.

٣-٢ گفتوگۆ و بەراوردی ئەو توێژینەوانەی کە باس لە هاوسەنگی هەڵچوونی دەکەن

ئەم پێنج توێژینەوەیە ١-(الکرکي، ٢٠١٦) ٢-(الریضي، 2018) ٣-(حسین، ٢٠٢٠) ٤-(المشعان، ٢٠٢١) ٥-(القرعان و الدحادحة، ٢٠٢٠). هەرچەندە هەموویان لە دەوری چەمکی "هاوسەنگیی هەڵچوونی"دا دەسوڕێنەوە، بەڵام لە ڕووی ئامانج، و ئەنجامەوە جیاوازیی بەرچاویان هەیە، کە ئەمەش دەرفەت بۆ بەراورد و گفتوگۆیەکی زانستی دەڕەخسێنێت.

لە ڕووی ئامانجەوە: ئامانجی سەرەکی هەموو توێژینەوەکان بریتییە لە شیکردنەوەی هاوسەنگیی هەڵچوونی، بەڵام هەر یەکێکیان بە گۆڕاوێکی جیاوازەوە بەستوویانەتەوە. توێژینەوەی الکرکي (٢٠١٦) پەیوەندییەکەی لەگەڵ "خووەکانی عەقڵ و توانای بڕیاردان"دا تاوتوێکردووە، کە لایەنێکی مەعریفی-ڕەفتارییە. لە بەرامبەردا، الریضي (٢٠١٨) لەسەر "تێگەیشتنی خود" دواوە کە زیاتر لایەنێکی کەسی و ناوەکییە. حسین (٢٠٢٠) گرنگی بە "کارامایی بەڕێوەبردنی کات" داوە کە گۆڕاوێکی ڕەفتاری و کردارییە. المشعان (٢٠٢١) ڕۆڵی "ڕاوێژکاریی دەروونی و فشاری دەروونی" شیکردووەتەوە و القرعان و الدحادحة (٢٠٢٠) پەیوەندییەکەی بە "توانای عەقڵی و دەربڕین"ەوە بەستووەتەوە. ئەم فرەچەشنییە لە ئامانجەکاندا دەریدەخات کە هاوسەنگیی هەڵچوونی چەمکێکی فرەڕەهەندە و لەگەڵ زۆر لایەنی ژیانی تاکدا تێکەڵاوە.

لە ڕووی ڕێبازی توێژینەوەوە: هەر پێنج توێژینەوەکە پشتیان بە ڕێبازی وەسفیی پەیوەندی (Descriptive-Correlational) بەستووە، کە ڕێبازێکی باو و گونجاوە بۆ دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان گۆڕاوەکان. هەموویان ئامرازی پێوانەی ستانداردیان بەکارهێناوە و پشتیان بە شیکاری ئاماری وەک (T-test) و هاوکۆلکەی پیرسۆن بەستووە، ئەمەش یەکڕیزییەک لە میتۆدۆلۆژیادا نیشاندەدات و بەراوردکردنی ئەنجامەکان ئاسانتردەکات.

لە ڕووی ئەنجامەوە: سەرەڕای جیاوازییەکان، خاڵێکی هاوبەشی گرنگ لە ئەنجامەکاندا هەیە: هاوسەنگیی هەڵچوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لەگەڵ زۆربەی گۆڕاوە ئەرێنییەکاندا هەیە (خووەکانی عەقڵ، تێگەیشتنی خود، بەڕێوەبردنی کات، ڕاوێژکاری) و پەیوەندییەکی نەرێنی لەگەڵ گۆڕاوە نەرێنییەکاندا هەیە (فشاری دەروونی). ئەمە بەهێزی و گرنگیی هاوسەنگیی هەڵچوونی وەک بنەمایەکی تەندروستیی دەروونی دەسەلمێنێت.

بەڵام، لە ئەنجامەکاندا ناکۆکیی بەرچاویش هەیە، بەتایبەت لەسەر گۆڕاوی ڕەگەز. الکرکي دەڵێت هاوسەنگیی هەڵچوونی لای نێرەکان بەرزترە، لە کاتێکدا الریضي، حسین، و القرعان و الدحادحة هیچ جیاوازییەکی ئامارییان لە نێوان دوو ڕەگەزەکەدا نەدۆزیوەتەوە. ئەم ناکۆکییە ڕەنگە بگەڕێتەوە بۆ جیاوازیی تەمەنی نموونەکان (زانکۆ بەرامبەر ناوەندی) یان جیاوازیی کولتووری نێوان ناوچەکان. هەروەها، لەکاتێکدا الکرکي و القرعان جیاوازییان لە بەرژەوەندی پسپۆڕیی زانستیدا دۆزیوەتەوە، حسین هیچ جیاوازییەکی لەو ڕووەوە بەدی نەکردووە.

لەکۆتاییدا، ئەم توێژینەوانە وێنەیەکی گشتگیرمان دەدەنێ کە هاوسەنگیی هەڵچوونی بەندە بە کۆمەڵێک فاکتەری مەعریفی، کەسی، و ڕەفتارییەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، ناکۆکی لە ئەنجامەکاندا، بەتایبەت لە پرسی ڕەگەز و پسپۆڕیدا، ئاماژەیە بۆ پێویستیی ئەنجامدانی توێژینەوەی زیاتری بەرفراوانتر بۆ گەیشتن بە دەرئەنجامی یەکلاکەرەوەتر.

پوختە: بە شێوەیەکی گشتی، توێژینەوەکان کۆکن لەسەر ئەوەی گەشەپێدانی تواناکانی خود کاریگەریی ئەرێنی لەسەر هاوسەنگیی هەڵچوونی هەیە. بەڵام، ناکۆکیی بەرچاو لە ئەنجامەکاندا هەیە سەبارەت بە ڕۆڵی ڕەگەز و پسپۆڕی، ئەمەش دەرفەت بۆ لێکۆڵینەوەی قووڵتر لە داهاتوودا دەڕەخسێنێت، بەتایبەت لەناو کۆمەڵگەی کوردستاندا بۆ بەراوردکردنی ئەنجامەکان لەگەڵ ژینگەیەکی کولتووریی جیاواز.

بەشی سێهەم

٤- ڕێبازی توێژینەوە و جێبەجێکارییەکانی

٤-١ میتۆدی توێژینەوە

لەم توێژینەوەیەدا توێژەر ڕێبازی وەسفی پەیوەندی بەکارهێناوە، ئەمەیش لەبەر ئەوەی لەگەڵ سروشتی توێژینەوەکەدا گونجاوە، وە جۆرێکە لە شێوازەکانی شیکردنەوەیەکی چڕ و زانیاری ورد و تێروتەسەل دەربارەی دیاردەیەك یاخود بابەتێکی دەستنیشانکراو، یان قۆناغێك لە قۆناغەکانی دیاردەیەك، ئەویش بە مەبەستی بەدەستهێنانی دەرەنجامی زانستی، پاشان شرۆڤەکردنی بە شێوەیەکی بابەتیانە، کە لەگەڵ پێدراوە کردەییەکانی دیاردەکە بگونجێ (خۆشنا، ٢٠١٦، ٤١).

٤-٢ کۆمەڵگای توێژینەوە

کۆمەڵگای توێژینەوەکە پێکدێت لە قوتابیانی ئامادەیی پۆلی (١١) یازدەهەم، کە سەر بەشاری (کفری) لە هەردوو ڕەگەز(نێر/ مێ) وە پسپۆری (زانستی و وێژەی) ئامادەییە حکومییەکان لە خۆ دەگرێت، بۆ خوێندنی ساڵی (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)کە پێك هاتوون لە (832) قوتابی، کە (374) قوتابی لە ڕەگەزی نێر، (458) لە ڕەگەزی مێ، وەک لەخشتەی (١) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (١) کۆمەڵگەی توێژینەوە دەخاتەروو

ناوی کۆمەڵگا	ناوی ئامادەییەکان	ژمارەی ئەندامان	کۆی گشتی
قوتابیانی قۆناغی (١١) ئامادەیی	ئامادەیی کفری تێکەڵ	١٢٨	٨٣٢
	ئامادەیی فیدڕاڵی تێکەڵ	١٦٣	
	ئامادەیی ئارارات	٦٨	
	ئامادەیی ئاشتی سەرقەلعە	٨٩	
	ئامادەیی سۆلافی کچان	١١٩	
	ئامادەیی هەتاوی کچان	٩٨	
	ئامادەیی قۆرقمز	٤٧	
	ئامادەیی احمدی خانی	٨٨	
	ئامادەیی ئاوە سپی	٣٢	

٤-٣ نموونەی توێژینەوە

کۆمەڵەیەکی بچووکە، یان ڕێژەیەکی دیاریکراوە، لە کۆمەڵگای گشتی کە سامپلە (نموونەی توێژینەوە) بریتییە لەو نموونەیەی، کە تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵگای توێژینەوەکەی بەسەردا جێبەجێدەکرێت و بە هەمان ئەو ڕێژەیەی کەوا لە ناوکومەڵگاکەدا هەیە (نوح، ٢٠١٨، ٤٥) نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە (٢٠٨) قوتابی لە قوتابخانە ئامادەییەکانی سەر بە شاری کفری، بە شێوەیەکی ڕێخراو هەڵبژێردراون بەڕێژەی (٢٠%) وەرگیراوە. چونکە توێژینەوە وەسفییەکان کە بەرزترین ڕێژەی وەرگرتنی نموونە بە پێ ئامانجەکانی توێژینەوەکە دەتوانێت ئەو ڕێژەیە وەربگرێت (البرواری،٢٠٢٠، ١٥٠) بڕوانە نەخشەی (٢).

نەخشەی (٢) دابەشکردنی تاکەکانی نموونەی توێژینەوە بەگوێرەی ڕەگەز و پسپۆر.

نموونە	ناوی ئامادەییەکان	نێر زاستی	مێ زانستی	نێر وێژەیی	مێ وێژەیی	کۆی گشتی
قوتابیانی قۆناغی (١١) ئامادەیی	ئامادەیی کفری تێکەڵ	٢٧	١٧	٢٥	١٥	٢٠٨
	ئامادەیی فیدڕاڵی تێکەڵ	٢٥	١٤	٢٧	١٢	
	ئامادەیی سۆلافی کچان	----	٢١	----	٢٥	
	کۆی گشتی	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢	

٤-٤ ئامرازەکانی توێژینەوە

٤-٤-١ پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی: توێژەر بۆ پێوانەکردنی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای نموونەی توێژینەوەکەی پشتی بە پێوەری ئامادەکراو بەستووە کە لەلایەن (قنوعە،٢٠١٩) ئامادەکراوە کە لە (٤٢) برگە پێکهاتووە.

٤-٤-٢ پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی: توێژەر بۆ پێوانەکردنی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوەکەی پشتی بە پێوەری ئامادەکراوی توێژەر (الغدان، 2014) بەستووە کە لە (56) برگە پێکهاتووە.

٤-٤-٣ ڕاستی وەرگێڕان بۆ پێوەرەکان

بۆ مەبەستی دەرهێنانی ڕاستی وەرگێران بۆ پێوەرەکان، توێژەر چەند هەنگاوێکی گرتەبەر، لە هەنگاوی یەکەم دا پێوەرەکانی لە لایەن بەرێز(د. نازدار قودرەت) شارەزایە لەهەر دوو زمانی عەرەبی و کوردی بۆ ئەوەی پێوەرەکانی بۆ وەرگێرێتە سەر زمانی کوردی، لە هەنگاوی دووەم دا پێوەرەکانی لە لایەن(پ.ی.د علی محمود احمد) کەسێکی شارەزاو پسپۆرە لە زمانی کوردی وعەهرەبی بۆ ئەوەی پێوەرەکەی لە زمانی کوردییەوە وەرگێرێتە سەر زمانی عەرەبی، لە هەنگاوی سێهەمدا کە کۆتا هەنگاوە، توێژەر هەردوو پێوەرەکەی دا بەبەرێز(پ.ی.د. کاوە اسماعیل عبداللە) شارەزا لە هەردوو زمانی کوردی و عەرەبی بۆ ئەوەی بەراوردی پێوەرەکەی ئەوەی کە ئەسڵیە بەزمانی عەرەبی بوو وە ئەوەی وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی جیاواز لەو دوو کەسەی پێشتر هەنگاوی یەکەم هەنگاوی دووەم، ئەمەیش بۆ مەبەستی دەرکەوتنی ڕاستی و درووستی وەرگێڕانی هەموو برگەکانی پێوەرەکە، توێژەر هەنگاوانەی جێبەجێکردووە.

٤-٤-٤ ڕاستی ڕواڵەتی

بۆ مەبەستی دەرهێنانی ڕاستی ڕواڵەتی، توێژەر پێوەرەکانی خستە بەردەستی (١٠) شارەزاو پسپۆر لە بوارەکانی دەروونزانی بۆ ئەوەی دیدو بۆچوون و تێبینیەکانی خۆیان لەبارەی هەر برگەیەك لە برگەکانی ئەم پێوەرەکان بخەنە ڕوو، دوای هەڵسەنگاندن و تێبینیەکانیان شارەزایان، توێژەر بە پشت بەستن بە هەڵسەنگاندنی ڕێژەی سەدی بۆ برگەکان دەرهێنا کە بریتیبوو لە (%٩٥,٧١) بۆ پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی، وەک لە خشتەی (٣) ڕوونکراوەتەوە. هەروەها بۆ هاوسەنگی هەڵچوونی (%٩٤,٨٢) ئەمەیش ڕێژەیەکی بەرزە، بڕوانە خشتەی(٤)

خشتەی (٣)ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لابردنی برگەکانی پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی

زنجیرەی برگەکان	کۆی برگەکان	ژمارەی ڕازیبوون	ڕێژە لە %	ژمارەی ڕازی نەبوون	ڕێژە لە %
١-٢-٣-٦-٩-١٠-١٢-١٣-١٦-١٧-١٨-٢٠-٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢	٢٧	١٠	%١٠٠	سفر	%٠
٤- ٧- ٨- ١١- ١٤- ١٥- ١٩- ٢٢- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢	١٢	٩	%٩٠	١	%١٠
٥- ٢١- ٢٨	٣	٨	%٨٠	٢	%٢٠

خشتەی(٤) ڕای شارەزایان بۆ مانەوە و لابردنی برگەکانی پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی

زنجیرەی برگەکان	کۆی برگەکان	ژمارەی ڕازیبوون	ڕێژە لە %	ژمارەی ڕازی نەبوون	ڕێژە لە %
١-٢-٣-٤-٦-٨-٩-١٠-١٢-١٣-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٠- ٢٣- ٢٤- ٢٧-٣٠-٣١-٣٢-٣٦-٣٧-٣٩-٤٢-٤٣-٤٤- ٥١-٥١-٥٤-٥٥-٥٦	٣٢	١٠	%١٠٠	سفر	%٠
١١-١٤-١٦-٢٢-٢٥-٢٦-٢٩-٣٣-٣٤-٣٨-٤٠-٤١-٤٥- ٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠-٥٣	١٩	٩	%٩٠	١	%١٠
٥- ٧-٢١-٢٨-٣٥	٥	٨	%٨٠	٢	%٢٠

٤-٤-٥ جێگیری

توێژەر بۆ بەدەستهێنانی جێگیری پێوەرەکانی توێژینەوە، وە دەستنیشان کردنی هەر کەم و کورییەك، وە پێش وەرگرتنی جێبەجێکردنی نموونەی کۆتایی، هەستا بە وەرگرتنی (٤٠) قوتابی بە شێوەیەکی رێخراو، وە مەبەست لە جێگیری ئەوەیە هەرکاتێك ویستمان تاقیکردنەوەیەك بەسەر ئەندامانی سامپڵی توێژینەوەکە جێبەجێبکەین بەرێگەی دووبارە تاقیکردنەوە، وە هەر ئەنجامێك بەدەستهات لە تاقیکردنەوەی یەکەم ئەوا دەبێت هەمان ئەنجامیش بەدەست بێت لە تاقیکردنەوەی دووەمدا. بۆیە توێژەر بەپشت بەستن بە هاوکۆڵگەی پەیوەندی پێرسۆن(Pearson Correlation) یەکەم تاقیکردنەوەی لە رێککەوتی (2025/2/29)جێبەجێکرد، پاشان دووەم تاقیکردنەوە لەسەرهەمان نموونەو هەمان بارودۆخی پێشتر جێبەجێکرد لە رێککەوتی (13/ 2025/3). وە ئەنجامی پەیوەندی نێوان تاقیکردنەوەکانی (پێشەکی و پاشەکی)بەم شێوە بوو بۆ پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی (٠,٩٣) بوو، هەروەها بۆ پێوەری هاوسەنگی هەڵچوونی(٠,٩٥) ئەمەیش رێژەیەکی بەرزو پەسەندە.

٤-٤-٦ جێبەجێکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە

دوای جێبەجێکردنی هەریەك لە هەنگاوەکانی سەرەوە، هەروەها لە رێککەوتی (7 – 8 /2025/4) لە دوای وەرگرتنەوەی فۆرمەکان و بۆ ئەوەی ئەندامانی نموونەی توێژینەوە، ناو و زانیاری لەسەر فۆرمەکان بنووسرێت فۆرمەکانیان پرکردەوە سەرجەمیان نمرەیان بۆ دانراو بە بەکارهێنانی کەرستە ئامارییەکان ئەنجامەکان دەرهێنران، وە هیچ برگەیەک لانەبرا، لەبەر ئەوەی هیچ برگەیەک نەگشتووە رێژەی خوار(٧٥%) بۆیە هەمووی وەک خۆی مایەوە، وەک لە خشتەی (٣) و (٤) روونکراوەتەوە.

٤-٤-٧ کەرستە ئامارییەکان

ئەو یاسایانەی لەم توێژینەوەیەدا بەکارهاتوون لە رێگەی بەرنامەی (SPSS) بووە، بریتی بوون لە :

١. هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن و سپێرمان بۆ دۆزینەوەی جێگیری پێوەرەکان و پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوی (بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی).

٢. تی تێستی (یەك نموونە (One Sample)(بەکارهاتووە بۆ زانینی هەریەك لە ئاستی نموونەی توێژینەوەکە بۆ هەر دوو گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی

٣. تی تێستی (دوو نموونە (Independent Samples) (بۆ دەرهێنانی جیاوازی هەریەکە لە بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی بەپێی گۆڕاوی رەگەز (نێرو مێ) و وە بەپێی گۆڕاوی پسپۆری(زانستی و وێژەیی).

٥- خستنە رووی ئەنجامەکان و راڤەکردنیان

لەم بەشەدا ئەنجامەکان دەخینەروو، پاشان بەپێی چوارچێوەی توێژینەوەکانی پێشوو ، گفتوگۆ لەسەر یەك بەیەکیان دەکەین.

١-٥ ئامانجی یەکەم : ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای نموونەی توێژینەوەکە بەمەبەستی زانینی ئاستی گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای قوتابیانی پۆلی یازدەهەم بەشێوەیەکی گشتی، بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێری بیرکردنەوەی ئەرێنی (١٥٠,٠٣) گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی کە (١٢٦) بە لادانی پێوەری(٢٥,٣٦) بەنمرەی ئازادی (٢٠٧). ئەمەش ئەوەمان پێ دەڵێت قوتابیان ئامادەیی پۆلی یازدەهەم بیرکردنەوەی ئەرێنیان بەرزە. وە لە دوای بەکارهێنانی (T.test) بۆ یەك نموونە دەرکەوت کە بەهای (T) ژمێردراو (١٣,٦٦) گەورەترە لە بەهای خشتەیی کە دەکاتە((١,٩٦) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(٠,٠٥)وە بەنمرەی سەربەستی (٢٠٧) ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەرزە لای قوتابیانی ئامادەیی پۆلی یازدەهەم. وە لە خشتەی (٥) روونکراوەتەوە.

خشتەی(٥) دۆزینەوەی ناوەندە ژمێری نمرەی قوتابیانی لە گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەشێوەیەکی گشتی.

گۆڕاو	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	نمرەی سەربەست	(T) ژمێردراو	(T) خشتەیی	ئاستی بەلگەداری (٠,٠٥)
بیرکردنەوەی ئەرێنی	٢٠٨	١٥٠,٠٣	٢٥,٣٦	١٢٦	٢٠٧	١٣,٦٦.	١,٩٦	بەڵگەدارە

ئەم ئەنجامە هاوشانە لەگەڵ تیۆروانینی (سیگمۆند فرۆید) پێی وایە گەشبینی رێسای گشتی ژیانە و رەشبینی لە ژیانی تاکدا رووداوات مەگەر گرێی دەروونی نەهێڵێ و پەرەی پێنەدات. کەواتە ئەمەش نیشانەی ئەوەیە لە سامپڵی توێژینەوەکەی ئێمەدا پەیوەستە بە بوونی ئیرادەو و هێز بۆ ئەوەی بتوانین بەردەوام بیرکردنەوە خراپەکان بگۆڕین بۆ بیرکردنەوە ئەرێنییەکان بەو پێیەش مرۆڤ بەردەوام ژیانی پڕ ئەبێت لە خۆشی و کامەرانی گەشبینی دەبێتە میوانی ماڵەکەی. ئەنجامی توێژینەوەی بەردەست، کە ئاستی بەرزی بیرکردنەوەی ئەرێنی لەنێو نموونەکەدا دەرخستووە، لەگەڵ رۆح و دەرەنجامی گشتیی ئەو دوو توێژینەوەیەی (الحربي، ٢٠٢١) و (الخطاطبة والربابعة، ٢٠٢٣) کە تەبا و هاوئاراستەیە. سەرەرای جیاوازیی ئامانج و نموونەکانیان، کۆکن لەسەر ئەوەی کە بیرکردنەوەی ئەرێنی پەیوەندییەکی راستەوخۆ و ئاماریی بەهێزی لەگەڵ چەندین لایەنی ئەرێنیی دیکەی دەروونی و کۆمەڵایەتیدا هەیە، وەک خۆگونجاندنی ئەکادیمی، بەختەوەری، متمانە بەخۆبوون، و توانای رووبەڕووبوونەوەی فشار.پشتگیرییەکی دیکەیە دیارە نموونەی توێژینەوەکە ئەگەری زۆرە خاوەنی ئاستێکی بەرزی ئەو

خەسڵەتە ئەرێنیانەی تر بن کە لە توێژینەوەکانی پێشوودا باسیان لێوەکراوە. وەک: ١.**تەرکیزخستنە سەر چارەسەر و لایەنە گەشەکان:** ئەو کەسانەی بیرکردنەوەی ئەرێنییان بەرزە، لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و ئاستەنگەکاندا، لەبری نوقمبوون لە خەمی شکست و لایەنە نەرێنییەکان، زیاتر سەرنجیان لەسەر دۆزینەوەی ڕێگەچارە و سوودوەرگرتن لە هەلەکانە، ئەم شێوازە بیرکردنەوەیە وا دەکات کە تەنانەت لە دۆخە نالەبارەکانیشدا بە گەشبینییەوە بڕوانە داهاتوو. ٢.**هەڵبژاردنی ژینگەی کۆمەڵایەتی ئەرێنی:** بوونی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی ئەرێنی و گەشبین کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی لەسەر باری دەروونی مرۆڤ هەیە. ئەو کەسانەی ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنییان بەرزە، هەوڵدەدەن خۆیان لەو کەس و ژینگانە بەدوور بگرن کە وزەی نەرێنی بڵاودەکەنەوە و لەبەرامبەردا کات لەگەڵ ئەو کەسانە بەسەر دەبەن کە هاندەر و پشتیوانن. ٣.**پەیڕەوکردنی شێوازی ژیانی تەندروست و خۆ-پەرەپێدان:** بیرکردنەوەی ئەرێنی تەنها پەیوەست نییە بە لایەنی دەروونییەوە، بەڵکو پەیوەندییەکی پتەوی بە چالاکی جەستەیی و پەرەپێدانی خودەوە هەیە. چالاکییەکانی وەک وەرزشکردن، ڕاهێنانی تێرامان (meditation)، و سوپاسگوزاری، یارمەتیدەرن بۆ کەمکردنەوەی سترێس و زیادکردنی هەستی ئەرێنی. ئەم کارانە دەبنە هۆی بەهێزکردنی توانای مێشک بۆ زاڵبوون بەسەر بیرە نەرێنییەکاندا.

٢-٥ ئامانجی دووەم: ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوەکە: بەمەبەستی زانینی ئاستی گۆڕاوی هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی پۆلی یازدەهەم، بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێری بیرکردنەوەی ئەرێنی (١٢٦،٢٣) گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی کە (١١٢) بە لادانی پیوەری(٢٠،٥٢) بەنمرەی ئازادی (٢٠٧) ئەمەش ئەوەمان پێ دەڵێت قوتابیان ئامادەیی پۆلی یازدەهەم هاوسەنگی هەڵچوونیان بەرزە. وە لە دوای بەکارهێنانی(T.test) بۆ یەك نموونە دەرکەوت کە بەهای (T)ژمێردراو (٩،٩٩)گەورەترە لە بەهایی خشتەیی کە دەکاتە(١،٩٦)، لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(٠،٠٥)وە بەنمرەی سەربەستی (٢٠٧) ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی بەرزە لای قوتابیانی ئامادەیی پۆلی یازدەهەم. وە لە خشتەی (٦) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (٦) دۆزینەوەی ناوەندە ژمێری نمرەی قوتابیانی لە هاوسەنگی هەڵچوونی بەشێوەیەکی گشتی.

گۆڕاو	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پیوەری	ناوەندی گریمانەیی	نمرەی سەربەست	(T) ژمێردراو	(T) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری (٠،٠٥)
هاوسەنگی هەڵچوونی	٢٠٨	١٢٦،٢٣	٢٠،٥٢	١١٢	٢٠٧	٩،٩٩	١،٩٦	بەڵگەدارە

کەواتە ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوەکە بەرزە، کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە، ئەمەیش هاوشانە لەگەڵ توێژینەوەی (حسین.٢٠٢٠) کە هاوسەنگی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوەکەی لە ئاستێکی بەرزدایە. پاشان هاوشانە لەگەڵ تێروانینی (جون واتسن- ١٨٧٨-١٩٥٨)کە زانایەکی ئەمریکیە دامەزرێنەری قوتابخانە و ڕێبازی ڕفتارییە دەڵێت هاوسەنگی هەڵچوونی لە باروودۆخ و هەلومەرجێکدا بەدەستدێت یاخود بەرجەستە دەبێت. کاتێك ئەوباردۆخ و هەلومەرجە ببێتە هۆی ناهاوسەنگی لە ڕەفتارو کرداو چالاکیدا. بۆ چارەسەرکردنی ئەو هەلومەرج ودۆخەی، کە ڕەفتاری ناهەسەنگی لێ درووستبووە. قوتابیان دەبێت ڕووبەڕوویان ببێتەوە، هەوڵبدات هاوسەنگییەك دروستبکات هێزو وزەی خۆی لە پێناو ڕێخستن وگەشەسەندنێکی هاوتەریب بەکاربهێنێت، بۆ ئەوەی کارەکانیان لەقۆناغ و پلەیەکی بەرزدا جێبەجێبکەن. بە پشتبەستن بە ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشووکە ئاستی بەرزی هاوسەنگیی هەڵچوون لای نموونەکانیان نیشاندەدات، دەتوانرێت ئەم ئەنجامە بۆ چەند هۆکارێکی سەرەکی بگەڕێنرێتەوە. لەوانە **توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان و بەکارهێنانی ژیری،** کەسانی خاوەن هاوسەنگی هەڵچوونی بەرز، توانایەکی باشیان هەیە لە کۆنترۆڵکردنی کاردانەوە هەڵچوونییەکانیان، ئەوان لە کاتی تووڕەبوون و نیگەرانیدا پەنا بۆ توندوتیژیی نابەن، بەڵکو بە شێوەیەکی ژیرانە و لەسەرخۆ مامەڵە لەگەڵ کێشەکان دەکەن.ئەم توانایە وادەکات، کە لە بارودۆخە جیاوازەکاندا ئارامی خۆیان بپارێزن و بڕیاری دروستبدەن. **دوورکەوتنەوە لە خۆویستی و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی،** یەکێکی تر لە تایبەتمەندییەکانی کەسانی هاوسەنگ لەڕووی هەڵچوونەوە، دوورکەوتنەوەیە لە خۆپەرستی و گرنگیدانە بە هەستی کەسانی تر. ئەم جۆرە کەسانە تێگەیشتنێکی بابەتیانەیان بۆ خۆیان و دەوروبەریان هەیە، ئەمەش وایان لێدەکات کە زیاتر هەستیار بن بەرامبەر بە پێویستی و مافی ئەوانی دی. هەروەها، پابەندبوونیان بە دابونەریت و بەها کۆمەڵایەتییەکانەوە کاریگەری لەسەر ڕەفتار و کەسایەتییان دادەنێت و وا دەکات هەست بە بەرپرسیارێتی بکەن بەرامبەر بە کۆمەڵگا. **بوونی ئامانج و خۆڕاگری لەبەردەم ئاستەنگەکاندا،** کەسانی خاوەن هاوسەنگی هەڵچوون، ئامانجی دیاریکراویان لە ژیاندا هەیە و ئامادەن خۆشییە کاتییەکان بکەنە قوربانی لە پێناو گەیشتن بە سوود و ئامانجە درێژخایەنەکان. لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی بەربەست و شکستەکاندا، ورەیان بەرزە و بەردەوام دەبن لە هەوڵدان. ئەم خۆڕاگرییە یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی لە کاتە سەختەکاندا هاوسەنگی دەروونی خۆیان لەدەست نەدەن و بەردەوام بن لەسەر ڕێگای گەیشتن بە ئامانجەکانیان.

٣-٥ ئامانجی سێهەم: زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر و مێ): بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز. (نێر و مێ). دەرکەوت کە بەهای ناوەندە ژمێری (نێرەکان) دەکاتە(١٤٤،٥٤) نزمترە لە بەهای ناوەندە ژمێری (مێکان)کە دەکاتە (١٥٥،٥١) بەلادانی پیوەری نێرەکان (٢٧،٧٩) وە لادانی

پیوەری مێکان (٢١,٤٤)وە دوای بەکارهێنانی(تی تێست (T.test) (بۆ دوو نموونە، دەرکەوت بەهای (t) تائی ژمێردراو (٣,١٨) گەرەترە لە بەهای (t)تائی خشتەیی(١,٩٦) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(٠,٠٥)وە بەنمرەی سەربەستی (٢٠٦)، ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوان (نێر و مێ) لە بیرکردنەوەی ئەرێنی لە بەرژەوەندی ڕەگەزی (مێ)یە. وەك لە خشتەی (٧) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە(٧) زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز. (نێر و مێ)

گۆڕاو	ڕەگەز	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	نمرەی سەربەست	(T) ژمێردراو	(T) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)
بیرکردنەوەی ئەرێنی	نێر	١٠٤	١٤٤,٥٤	٢٧,٧٩	٢٠٦	٣,١٨	١,٩٦	بەلگەدارە
	مێ	١٠٤	١٥٥,٥١	٢١,٤٤				

کەواتە ئەمەیش هاوشێوەی توێژینەوەی (الحربي،٢٠٢٠)یە کە دەرکەوت بیرکردنەوەی ئەرێنی بەپێ گۆڕاوی ڕەگەز(نێرو مێ)جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە لای (مێکان) بەرزتربوو تاوەکو (نێرەکان). واتە پێدەچێت جیاوازی تاکەکەسی ڕۆڵی هەبێت لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی دیکە وە لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە. دوای ئەوەی توێژەر بەدواداچوونی بۆ هۆکارەکانی ئەم جیاوازییە کرد. بۆی ڕوون بووەوە کچان زیاتر وردتر و بەدیقەترین لە بیرکردنەوە و تێڕوانینەکانیان بۆ ڕوداو شتەکانی دەوروبەریان، لە زۆربەی توێژینەوەکان ئەمەیان پشتڕاستکردووەتەوە وەک لە توێژینەوەی (الحربي، ٢٠٢٠) پێدەچێت کچان زیاتر لە کوڕان باری دەروونیان هێمن و نۆرماڵ بن ئەمەیش لەبەر ئەوەی کوڕان زیاتر لە دەرەوە ئەبن تووشی هەزارەها ژاوەژاو گرفت و سەختی ژیان ئەبنەوە جا بەهۆی سەرقاڵبوونی بەکارکردنەوە بێت یان ئەو ژینگەیەی کە پڕێتی لە کێشەو گیروگرفت، بۆیە ئەم جیاوازییە دەرکەوت لەم ئامانجەدا.

بە شێوەیەکی بەهێز ئەو گریمانەیە پشتڕاست دەکاتەوە کە پەیوەندییەکی ئەرێنی و ئاماریی مانادار لە نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و گۆڕاوە دەروونییە ئەرێنییەکانی وەک خۆگونجاندن، بەختەوەری، و متمانەبەخۆبوونمدا هەیە، توێژینەوەی (سوما، ٢٠١٩) هاو ڕاییە لە هەموو ڕووەکانی توێژینەوە جیاوازەکاندا، کە لە کات و شوێنی جیاواز و لەسەر نموونەی جیاواز ئەنجامدراون، بەڵگەیە لەسەر پتەوی و جێگیریی ئەم پەیوەندییە. لە ڕوانگەی زانستییەوە ئەوە دەگەیەنێت کە بیرکردنەوەی ئەرێنی تەنها حاڵەتێکی سۆزداری نییە، بەڵکو میکانیزمێکی دەروونییە کە ڕاستەوخۆ کار لەسەر شێوازی هەڵسەنگاندنی تاک بۆ خۆی و ژینگەکەی دەکات و بەرەو دەرەنجامی ئەرێنی دەیبات.

لەوەش گرنگتر، جیاوازی لە دەرەنجامە لاوەکییەکاندا، وەک کاریگەریی ڕەگەز، نەک لاوازییەک، بەڵکو وردبینییەکی زیاتر نیشان دەدات. دەرەنجامی توێژینەوەی (العبيدي،٢٠١٣) کە جیاوازی ڕەگەزیی نەدۆزیوەتەوە، لە کاتێکدا توێژینەوەکانی تر بە پێچەوانەوە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە گۆڕاوە دیمۆگرافییەکان کاریگەریی ڕێژەیی و مەرجداریان هەیە. پاساوی زانستی بۆ ئەمە ئەوەیە کە فاکتەرە کۆمەڵایەتی، کولتووری و پەروەردەییەکان دەتوانن شێوازی بیرکردنەوەی ژن و پیاو لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر بگۆڕن. بۆیە، نەبوونی جیاوازی لە نموونەیەکدا و بوونی لە نموونەیەکی تردا، دەرخەری ئەوەیە کە کاریگەریی ڕەگەز لەژێر هەژموونی تایبەتمەندییە ژینگەییەکانی ئەو نموونەیەدا کاردەکات.

٤-٥ ئامانجی چوارەم: زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر و مێ):

بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز. (نێر و مێ). دەرکەوت کە بەهای ناوەندە ژمێری (نێرەکان) دەکاتە(١٣١,٥٧) بەرزترە لە بەهای ناوەندە ژمێری (مێکان)کە دەکاتە (١٢٠,٨٨) بەلادانی پێوەری نێرەکان (٢١,٩٨) وە لادانی پیوەری مێکان (١٧,٤٩). وە دوای بەکارهێنانی(تی تێست (T.test) (بۆ دوو نموونە، دەرکەوت بەهای (t) تائی ژمێردراو (٣,٨٨) گەرەترە لە بەهای (t)تائی خشتەیی(١,٩٦)لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(٠,٠٥)وە بەنمرەی سەربەستی (٢٠٦)، ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە، لە نێوان (نێر و مێ) لە هاوسەنگی هەڵچوونی لە بەرژەوەندی ڕەگەزی (نێر)دایە. وەك لە خشتەی (٨) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (٨) دۆزینەوەی جیاوازی ناوەندە ژمێری نمرەی قوتابیانی هەردوو ڕەگەزی (نێرو مێ) لە گۆڕاوی هاوسەنگی هەڵچوونی.

گۆڕاو	ڕەگەز	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	نمرەی سەربەست	(T) ژمێردراو	(T) خشتەیی	ئاستی بەلگەداری (٠,٠٥)
هاوسەنگی هەڵچوونی	نێر	١٠٤	١٣١,٥٧	٢١,٩٨	٢٠٦	٣,٨٨	١,٩٦	بەلگەدارە
	مێ	١٠٤	١٢٠,٨٨	١٧,٤٩				

کەواتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی پۆلی یازدەهەم لە نێوان ڕەگەزی (نێر و مێ) هەیە، ئەوەیش لای ڕەگەزی نێر بەرزترە. ئەمەیش هاوشانە لەگەڵ توێژینەوەی (الكركي.٢٠١٦) پەیوەندییەکی ئەرێنی لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(٠,٠٥)دا هەیە بۆ گۆڕاوی هاوسەنگی هەڵچوونی لە لای ڕەگەزی (نێر)دا. بێگومان توێژەر هەوڵدەدات ئەو جیاوازییە ئاماریيە کە لە ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێدا بوونی هەیە، وە لای ڕەگەزی نێر بەرزترە. بۆ دوو هۆکاری سەرەکی بگەڕێنێتەوە بریتین لەوانە

یەکەم:کاریگەریی ژینگەی کۆمەڵایەتی و پێشبینییە کلتوورییەکان. ژینگەی کۆمەڵایەتی و ئەو بەها و دابونەریتانەی تێیدا باڵادەستن، ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لە دارشتنی کەسایەتی و هەڵسوکەوتی تاکەکان، لە زۆرێک لە کۆمەڵگاکاندا، لە کوڕان چاوەڕوان دەکرێت کە کەمتر هەست و سۆزی خۆیان دەربڕن و زیاتر "بەهێز" و "خۆڕاگر" بن. ئەم پێشبینییە کۆمەڵایەتییانە وا لە کوڕان دەکات کە لە تەمەنێکی بچووکەوە فێر بن چۆن هەڵچوونەکانیان کۆنترۆڵ بکەن و بیانشارنەوە، لە کاتێکدا کچان زیاتر هان دەدرێن بۆ دەربڕینی هەستەکانیان. ئەم جیاوازییە لە پەروەردەکردندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە کوڕان میکانیزمی جیاواز بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشارە دەروونییەکان پەرە پێ بدەن.**دووەم: جیاوازییە بایۆلۆجی و هۆرمۆنییەکان.** جیاوازییە بایۆلۆجییەکان لە نێوان نێر و مێدا، بەتایبەتی لە قۆناغی هەرزەکاریدا، کاریگەرییان لەسەر هاوسەنگیی هەڵچوون هەیە. گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان کە لەم قۆناغەدا ڕوودەدەن، لەوانەیە کاریگەریی جیاوازیان لەسەر هەردوو ڕەگەز هەبێت. بۆ نموونە، هەندێک توێژینەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە گۆڕانی ئاستی هەندێک هۆرمۆن لە کچاندا لە کاتی سووڕی مانگانەدا دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانی میزاج و زیادبوونی هەستیاریی سۆزداری. لە لایەکی ترەوە، سیستەمی دەماری پاراسیمپاتیک لە جەستەدا کاردەکات بۆ گەڕاندنەوەی هاوسەنگی دوای تووڕەیی و تۆقین، بەڵام ئەم پرۆسەیە کاتی دەوێت و لەوانەیە جیاوازی لە نێوان ڕەگەزەکاندا هەبێت.

هەروەها ئەم توێژینەوەیە هاوشانە لەگەڵ تێروانینی تیۆری **(کانون - بارد)** کە دەڵێت بوونەوەر چ ئاژەڵ بێت یان مرۆڤ، ئەگەر دووچاری حاڵەتێکی هەڵچووني بن، ئەوا گۆڕانکارییە فیسیۆلۆژیەکانی بەسەر دا ڕوودەدات بە شێوەیەکی نەویست(لا ارادي)، لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ڕەفتارو هەڵسوکەوت، چونکە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکان لە ژێر کۆنترۆڵی ویستی کۆئەندامی دەماری خودی دان، ئەمەیش پێ دەچێت هەموو قوتابیان وەك یەك نەتوانن هاوسەنگی هەڵچوونی خۆیان بپارێزن بیرۆکەو ڕەفتارو گوزارشتەکانیان لەیەك ئاست و یەك پلە بەجێگیری بیهێڵنەوە.

٥-٥ ئامانجی پێنجەم: زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی گۆڕاوی پسپۆر (زانستی و وێژەیی):

٥-٥ ئامانجی پێنجەم: زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی گۆڕاوی پسپۆر (زانستی و وێژەیی): بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی گۆڕاوی پسپۆر. (زانستی و وێژەیی). دەرکەوت کە بەهای ناوەندە ژمێری پسپۆری (وێژەیی)کە دەکاتە (١٥٣,٨٣) گەورەترە لە بەهای ناوەندە ژمێری پسپۆری (زانستی) دەکاتە(١٤٦,٢٣) بە لادانی پیوەری بۆ پسپۆری (وێژەیی)کە (٢٤,٠٩) وە لادانی پیوەری بۆ پسپۆری (زانستی)کە(٢٦,١٤) وە وە دوای بەکارهێنانی(تی تێست (T.test)) بۆ دوو نموونە، دەرکەوت بەهای (t) تائی ژمێردراو (٢,١٨) گەرەترە لە بەهای (t)تائی خشتەیی(١,٩٦) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(٠,٠٥)وە بەنمرەی سەربەستی (٢٠٦)، ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوان پسپۆری (زانستی و وێژەیی)لە گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی لە بەرژەوەندی پسپۆری (وێژەیی)دایە. وەك لە خشتەی (٩) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە(٩) زانینی ئاستی جیاوازي ئاماری بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی گۆڕاوی پسپۆری(زانستی – وێژەیی).

گۆڕاو	پسپۆر	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	نمرەی سەربەست	(T) ژمێردراو	(T) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)
بیرکردنەوەی ئەرێنی	زانستی	١٠٤	١٤٦,٢٣	٢٦,١٤	٢٠٦	٢,١٨	١,٩٦	بەلگەدارە
	وێژەیی	١٠٤	١٥٣,٨٣	٢٤,٠٩				

دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە بیرکردنەوەی ئەرێنی بەپێ گۆڕاوی پسپۆری(زانستی وێژەیی) لای قوتابیانی پۆلی یازدەهەم هەیە، واتە ڕێژەکە لای پسپۆری وێژەیی بەرزترە تاوەکو پسپۆری زانستی. ئەمەیش پیدەچێت لەبەر چەند هۆکارێك بێت. **یەکەم سروشتی بابەتە زانستییەکان** و شێوازی خوێندنی بەشی زانستی قورسترە تاوەک بەشی وێژەیی. **دووەم:نەبوونی ئامانجی ڕوون و کەمبونەوەی پاڵنەر و هاندان،** کاتێک قوتابی ئامانجێکی ڕوونی نەبێت، ڕەنگە هەست بە بێزاری و ساردبوونەوە بکات و نەتوانێت بە شێوەیەکی پێویست هەوڵبدات، ئەمەش ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر نمرەکانی دەبێت، **سێهەم: کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان** خۆبەراوردکردن لەگەڵ هاوڕێیان و فشاری دەوروبەر بۆ بەدەستهێنانی نمرەی بەرز، دەکرێت ببێتە هۆی دروستبوونی دڵەڕاوکێ و سترێس بۆ قوتابی. ئەم بارە دەروونییە نائارامە کاریگەری نەرێنی لەسەر تەرکیز و تواناي فێربوونی قوتابی دادەنێت. هەروەها، هەندێکجار کێشە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکانی تریش دەبنە هۆکارێکی دیکەی دابەزینی ئاستی زانستی و نمرەی قوتابیان. پاسووی زانستی بۆ ئەم ئەنجامە پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە ئەم جیاوازییە لە ئەنجامی توێژینەوەکەدا لەوانەیە تەنها کاریگەری پسپۆرییەکە نەبێت، بەڵکو بگەڕێتەوە بۆ ئەو هۆکارانەی کە لە بنەڕەتدا وایان لە قوتابییەکە کردووە ئەو پسپۆرییە هەڵبژێرێت، وەک جۆری کەسایەتی و ئارەزووەکانی پێشوەختەی، واتە ڕەنگە ئەو کەسانەی بە سروشت ئەرێنی بیردەکەنەوە، زیاتر مەیلیان بۆ بوارە وێژەییەکان هەبێت.

٦-٥ ئامانجی شەشەم: زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی پسپۆری (زانستی و وێژەیی):

بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی بە پێی پسپۆری (زانستی و وێژەیی). دەرکەوت کە بەهای ناوەندە ژمێری پسپۆری (زانستی) دەکاتە(١٢٥,٧١) یەکسانە بەهای ناوەندە ژمێری پسپۆری (وێژەیی)کە دەکاتە (١٢٦,٧٥) بەلادانی

پێوەری بۆ پسپۆڕی (زانستی)کە(٢٢,١٧) وە لادانی پیوەری بۆ پسپۆڕی (وێژەیی)کە (١٨,٨٩) وە دوای بەکارهێنانی(تی تێست (T.test) (بۆ دوو نموونە دەرکەوت بەهای (t) تائی ژمێردراو کە دەکاتە(٠,٣٦) بچووکترە لە بەهای (t)تائی خشتەیی(١,٩٦) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(٠,٠٥)وە بەنمرەی سەربەستی (٢٠٦)، ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لە نێوان پسپۆڕی (زانستی و وێژەیی)لە گۆڕاوی هاوسەنگی هەڵچوونی. وەك لە خشتەی (١٠) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە(١٠) زانینی ئاستی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی پسپۆڕی(زانستی – وێژەیی).

گۆڕاو	ڕەگەز	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	نمرەی سەربەست	(T) ژمێردراو	(T) خشتەیی	ئاستی بەلگەداری (٠,٠٥)
هاوسەنگی هەڵچوونی	زانستی	١٠٤	١٢٥,٧١	٢٢,١٧	٢٠٦	٠,٣٦	١,٩٦	بەلگەدار نییە
	وێژەیی	١٠٤	١٢٦,٧٥	١٨,٨٣				

کەواتە هاوسەنگی هەڵچوونی بەپێ گۆڕاوی پسپۆڕی(زانستی وێژەیی) لای نموونەکە دەرکەوت، کە جیاوازیی بەڵگەداری ئاماری نییە. ئەمەیش هاوشانە لەگەڵ توێژینەوەی(الريضي، ٢٠١٨) کە ئەنجامی یەکێك لە ئامانجەکانی توێژینەوەکەی دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان هاوسەنگی هەڵچوونی و تێگەیشتنی خوود لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی نییە، ئەمەیش پێمان دەڵێت قوتابیان چ کوڕ، چ کچ پێدەچێت لە زۆر بیرۆکەو ئەنجامدانی چالاکییەوە یەکسانبن یان نزیکبن لە یەکتر، چونکە لەزۆر بوارو ڕووەوە لەیەکتری نزیکن وەك گەشەی عەقڵی، لەم قۆناغەدا کۆنترۆڵی عەقڵیان زیاتر لەژێر کۆنترۆڵی هەست و ئارەزووەکانیاندایە، بۆیە ئەمرۆ جیهان لە ڕوانگەیەکە باس لە هەستی هەرزەکار دەکات کە زانست و هاوسۆزی تێکەڵ دەکات، زانست پشتڕاستی دەکەنەوە کە عەقڵی هەرزەکاران لەم قۆناغەدا گۆڕانکاری دووبارەی بەسەر دێت. دەکرێت لێرەدا بپرسین، بۆچی جیاوازییەکی ئاماریی بەڵگەدار لە هاوسەنگیی هەڵچوونی نێوان قوتابیانی پۆلی یازدەهەمی زانستی و وێژەیی نییە. سەرەڕای بوونی جیاوازی لە بواری خوێندن و ئاراستەی ئەکادیمیی نێوان قوتابیانی پۆلی یازدەهەمی زانستی و وێژەیی، نەبوونی جیاوازییەکی ئاماریی بەڵگەدار لە ئاستی هاوسەنگیی هەڵچوونیاندا دەتوانرێت بۆ چەند هۆکارێکی سەرەکی بگەڕێندرێتەوە. **قۆناغی هاوبەشی گەشەی هەرزەکار** قوتابیانی پۆلی یازدەهەم، بە هەردوو لقی زانستی و وێژەییەوە، لە قۆناغی هەستیاری هەرزەکاریدا (بەتایبەت ناوەڕاستی هەرزەکاری، نزیکەی تەمەن ١٦-١٧ ساڵ)دان، ئەم قۆناغە بە کۆمەڵێك گۆڕانکاریی خێرای بایۆلۆجی، دەروونی، کۆمەڵایەتی و سۆزداری ناسراوە کە بۆ هەموو هەرزەکارێك، بەبێ لەبەرچاوگرتنی بواری خوێندنی، چونکە تاك تووشی گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان، ململانێی ناوەکی دەبن بۆ دۆزینەوەی ناسنامەی خۆیان. **کاریگەریی هاوشێوەی ژینگەی خێزان و قوتابخانە** ژینگەی خێزان و قوتابخانە دوو فاکتەری یەکلاکەرەوەن لە دارشتنی کەسایەتی و باری دەروونیی قوتابیدا پشتگیریی سۆزداریی دایك و باوك، پەیوەندییە خێزانییەکان، ئاستی ئابووری و کەلتووری خێزان، کاریگەریی ڕاستەوخۆیان لەسەر ئارامی و هاوسەنگیی دەروونیی قوتابی هەیە، بەبێ گوێدانە ئەوەی لە چ بەشێکی ئەکادیمیدا دەخوێنێت، توێژینەوەیەک دەریخستووە کە جیاوازییەکی بەڵگەدار لە پاڵنەری فێربووندا نییە لەنێوان قوتابیانی قوتابخانە حکومی و ناحکومییەکان، چونکە هەردوو ژینگە هەوڵی دابینکردنی کەشێکی لەبار بۆ خوێندن دەدەن، ئەمەش دەکرێت بۆ بەشە جیاوازەکانی ناو یەک قوتابخانەش ڕاست بێت. **قوتابیان ڕووبەڕووی فشاری ئەکادیمیی هاوشێوە دەبنەوە.** نیگەرانی دەربارەی تاقیکردنەوەکان، بەدەستهێنانی نمرەی بەرز، و پلاندانان بۆ داهاتووی زانکۆیی و پیشەیی، فاکتەرێکی سەرەکی و هاوبەشە بۆ هەموو قوتابیانی قۆناغی ئامادەیی.

٧-٥ ئامانجی حەوتەم: زانینی ئاستی پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی:

ئامانج لە زانینی ئاستی پەیوەندی نێوان هەر یەك لە گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی بەپشت بەستن بە(هاوکۆلگەی پەیوەندی پێرسۆن (Pearson Correlation) (دەرکەوت پەیوەندی لە نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی لای قوتابیانی ئامادەیی پۆلی یازدەهەم هەیە بەلام پەیوەندییەکە پێچەوانەیە، لەبەر ئەوەی ناوەندە ژمێری گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی دەکاتە (١٥٠,٠٣)بە لادانی پێوەری (٢٥,٣٦) وە هەروەها ناوەندە ژمێری گۆڕاوی هاوسەنگی هەڵچوونی (١٢٦,٢٣) بەلادانی پێوەری (٢٠,٥٢)وە کەواتە پەیوەندییەکی پێچەوانە لە نێوان هەردوو گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی هەیە. بڕوانە خشتەی ژمارە (١١).

خشتەی ژمارە (١١) دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوی بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی.

گۆڕاوەکان	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پیوەری	هاوکۆلگەی پەیوەندی
بیرکردنەوەی ئەرێنی	٢٠٨	١٥٠,٠٣	٢٥,٣٦	٠,٧٦
هاوسەنگی هەڵچوونی	٢٠٨	١٢٦,٢٣	٢٠,٥٢	

ئەم ئەنجامەیش هاوشانە لەگەل تێروانینی زانای(برنهارت و هاورێکانی - ١٩٩٨) باوەڕیان وایە هاوسەنگی هەلچوونی لە نیوان دوولایەن دەبێت (هزر) و (هەڵچوون)کاتێك لایەنێك کۆنترۆڵی مرۆڤ دەکات لایەنەکەی تر لاواز دەبێت، واتە هەر چەند مرۆڤ لایەنی هەڵچوونی بەرز بێت شڵەژانی دەروونی زیاد دەبێت و مرۆڤ ناتوانێت بەشێوەیەکی ئەرێنی بیرکردنەوەکانی ڕێکبخات مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەکان

بکات. کاتێک هەڵچوون زاڵ دەبێت لە کاتی بارودۆخە سترێساوی و پڕ لە هەڵچوونەکاندا (بۆ نموونە، لە کاتی تووڕەبوونێکی زۆر یان ترسێکی لەناکاو)، ئەمیگدالا زۆر چالاک دەبێت و بڕێکی زۆر لە هۆرمۆنەکانی سترێس وەک کۆرتیزۆڵ و ئەدرنالین دەڕژێنێتە ناو خوێنەوە. ئەم چالاکییە زۆرەی سیستەمە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چالاکی بەشی پێشەوەی مێشک. بۆیە دەکرێت هەندی هۆکار ڕۆڵی هەبێ لەوانە: یەکەم:**سروشتی پێچەوانەی پێوەرەکان**: یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکان دەکرێت پەیوەندی بە شێوازی داڕشتنی پرسیارەکانی نێو ئەو دوو پێوەرەوە هەبێت کە لە توێژینەوەکەدا بەکارهاتوون. دووەم: **کاریگەریی گۆڕاوی سێیەم (شاردراوە)** هەندێک جار، گۆڕاوێکی دیکە هەیە کە لە توێژینەوەکەدا نەپێوراوە بەڵام کاریگەری لەسەر هەردوو گۆڕاوەکەی تر (بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی) هەیە. بۆ نموونە، "پاشخانی کۆمەڵایەتی و ئابووری" قوتابی یان "بوونی کێشەی خێزانی" دەکرێت ڕۆڵی هەبێت. سێهەم: **لێکدانەوەی جیاوازی چەمکەکان لای قوتابیان**، قوتابییەکە بە خۆی دەڵێت "هەموو شتێک باشە" و "من هیچ کێشەیەکم نییە" بۆ ئەوەی لە ڕاستییە ناخۆشەکان هەڵبێت. ئەمە وای لێدەکات لەسەر پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی نمرەی بەرز بێت. بەڵام لە ژێر ئەم ڕووکەشەوە، کێشە و فشارە چارەسەرنەکراوەکان وەک ئاگرێکی ژێر خۆڵەمێش دەمێننەوە و دەبنە هۆی ناجێگیری و نائارامیی هەڵچوونەکانی. کەواتە، ئەو بیرکردنەوە ئەرێنییە نیشانەی هێز نییە، بەڵکو نیشانەی هەڵاتنە لە کێشە، و ئەم هەڵاتنەش ڕاستەوخۆ هاوسەنگیی هەڵچوونی تێکدەدات. چوارەم: **تایبەتمەندییەکانی قۆناغی هەرزەکاری**، قۆناغی ئامادەیی بە تایبەت پۆلی (١١) قۆناغێکی هەستیاری هەرزەکارییە کە تێیدا هەڵچوونەکان ناجێگیرن. ئەو قوتابیانەی کە زۆرترین ناجێگیریی هەڵچوونیان هەیە. لەوانەیە هەموو ئەمانە هۆکارێکن بۆ بەدەرخستنی ئەم ئەنجامە. بۆیە ئەم ئەنجامەیش هاوشانە لەگەڵ توێژینەوەی (العبيدي، ٢٠١٣)

دەرئەنجامەکان

بەشێوەیەکی گشتی ئەم توێژینەوەیە بە پشتبەستن بەو داتا و زانیارییانەی لە نموونەی توێژینەوەکە بەدەستکەوتوون، گەیشت بە چەند ئەنجامێك کە بریتین لە :

١.ئاستی بیرکردنەوەی ئەرێنی لای نموونەی توێژینەوەکە، بەرزە.

٢.ئاستی هاوسەنگی هەڵچوونی بە هەمانشێوە لای نموونەی توێژینەوەکە، بەرزە.

٣.بوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی ڕەگەز، لای مێ بەرزترە.

٤. بوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی ڕەگەز، لای نێر بەرزترە.

٥. بوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە بیرکردنەوەی ئەرێنی بە پێی پسپۆڕی(زانستی – وێژەیی) لە بەرژەوەندی پسپۆری وێژەییدا بوو.

٦. نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە هاوسەنگی هەڵچوونی بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی(زانستی – وێژەیی).

٧. پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچووونیدا هەیە.

ڕاسپاردەکان

توێژەر لە ژێر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکانی توێژینەوەکەی چەند ڕاسپاردەیەك دەخاتەڕوو:

١. پێویستە وەزارەتی خوێندنی باڵاو توێژینەوەی زانستی گرنگیی زیاتر بە ئەنجامدانی توێژینەوەو کردنەوەی خول و پێشەکەشکردنی سمینار لە بوارەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی و چۆنیەتی هاوسەنگکردنی هەڵچوونی قوتابیان بەتایبەت لە قۆناغی ئامادەییدا، بدەن.

٢.تۆی فێرخواز بیرکردنەوەکانت گرنگە، هەروەها هۆکارن بۆ ئەوەی هەستەکانت هاوسەنگبن یاخود هاوسەنگ نەبن، بۆیە گرنگی تەواوی پێبدە، تاکو لە ژیانی ڕۆژانە سوودی هەبێت بۆت.

٣. مامۆستایان دەتوانن سوود لە پێوەری بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی هەڵچوونی وەربگرن، بەمەبەستی زانینی ئاستی بیرکردنەوەی قوتابیان و هاوسەنگی هەڵچوونی و پێشخستنی ئاستی زانینەکەیان.

٤.ئازادی تەواو بە توێژەران و ڕێنمایکارانی دەروونی بدرێت، تاوەك بەشێوەیەکی کاریگەر ڕۆڵیان لە چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکانی نێو قوتابخانەکاندا هەبێت.

پێشنیارەکان

توێژەر لەژێر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکانی سەرەوە، چەند پێشنیارێك دەخاتە ڕوو.

١. پێوستە دەزگاکانی حکومەت و وەزارەتی پەروەردە، پلانی ستراتیژی هەماهەنگ دابینبکەن، بۆ مەبەستی پاڵپشتی دەروونی، تاوەکو قوتابیان بیرکردنەوەکانیان فراوانبکەن و هاوسەنگی هەڵچوونی بەدەستبهێنن.

٢. ئەنجامدانی توێژینەوەی تری هاوشێوە، بەبەکارهێنانی هەمان پێوەر لەسەر قوتابیانی قوناغەکانی تری خوێندن.

٣. ئەنجامدانی توێژینەوەی تری هاوشێوە لەسەر هەمان کۆمەڵگە و نموونە، بەڵام لەسەر گۆڕاوێکی دیکە.

٤. پێویستە توێژەران لەسەر ئەو گۆڕاوانە توێژینەوەکانیان ئەنجام بدەن کە سوودی بۆ کەرتی پەروەردە هەیە بەتایبەتی و وەسوودی بۆ کۆمەڵگا دەبێت بە گشتی.

سەرچاوەکان

1. أبو ذيد، ابراهيم .(2009) سيكولوجية الذات و التوافق . دار المعريفة للنشر والتوزيع – القاهرة – مصر.
2. أحمد، ايمان شعبان و الحلبى، نجلاء فاروق (2014) أساليب المعاملة الوالدية وأثرها على جودة الحياة للابناء .رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة بنها وجامعة طنطا.
3. احمد الشاعر، خليل يوسف علي (2020) فاعلية برنامج مصرفي سلوكي في تنمية التفكير الايجابي لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم. رسالة خليج العربي – العدد(159) كلية التربية – جامعة ذجران.
4. اسماعيل، أرزو عبد الحميد (2005) الأسلوب المعرفي (التطبع-المرونة) وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة صلاح الدين، أربيل.
5. ايوب، سوما هورو.(2019) التفكير الايجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار. (رسالة ماجستير) كلية الاداب. قسم علم النفس. جامعة افريقيا العالمية.
6. البرواري، رشيد ملا حسين احمد (2020) المناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية. ط الاولى – مطبعة فيربون – الرقم (257)- اربيل.
7. حجازي، مصطفي (2005) الإنسان المهدور، ط1، المركز الثقافي العربي، بيروت - لبنان.
8. الحربي. سطامبن مصلح علي(2020) التفكير الايجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كتيفة منطقة حائل. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. المجلد الخامس – العدد(19) يناير.
9. الحربي، محمد جميلعايد الصعدي.(2021) اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة.
10. الحيالي، وآخرون (2019) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالكفاح المناسب لدى معلمات رياض الأطفال .مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 25.
11. لحجرف، شيخة بداع فلاح(2020) أثر برنامج قائم على عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية الاتزان الانفعالي لدى الملمات المحرقات نفسيا بدولة الكويت، (رسالة ماجستير منشورة)، كلية الدراسات العليا للتربية، قسم علم النفس التربوي.
12. الخطاطبة مروة خالد و الربابعة جعفر كامل(2023) فاعلية برنامج تدريجي قائم على التفكير الايجابي في تنمية الفاء الذاتية لدى طالبات الصف السابع، المجلة الدولية البحوث النفسية والتربوية.
13. الريضي، وائل منور(٢٠١٨) (مفهوم الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية .جامعة البلقاء التطبيقية، كلية عجلون الجامعية.
14. الزهراني، خلود جعفري صيف الله (2020) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل .مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، عدد.(110)
15. السبعاوي، فضيلة عرفات محمد (2008) الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين .مجلة التربية والعلم، المجلد 15، العدد 3، بغداد.
16. الصبوة، محمد نجيب احمد(2008) علم النفس الإيجابي: تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له، مجلة علم النفس،الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد: س21،ع 76 79-79
17. العبيدي، محمد جاسم (2009) مشكلات الصحة النفسية .عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
18. العبيدي. عقراء ابراهيم خليل(2013)التفكير الايجابي و السلبي زعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة العربية لتطوير الفوق. المجلد الرابع العدد(7).
19. العريفي، ناديا محمد (2008) الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي: دراسة تربوية نفسية .مكتبة الملك فهد الوطنية.
20. العنزي، يوسف محيلان سمطان (2008) أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم .رسالة ماجستير، جامعة الكويت.
21. الغيلاني، سالم محمد (2015) العنف اللفظي تجاه الطلبة المراهقين .رسالة ماجستير، جامعة محمد الخامس، الرباط.
22. الغيداني، ناصر بن راشد بن محمد (٢٠١٤) اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالأتزان الأنفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط. قسم التربية والدراسات الانسانية- كلية العلوم والأداب – جامعة نزوى
23. المشعان، وسيمة مشعان حمد (2021) واقع ممارسات الإرشاد النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي .رسالة ماجستير، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.
24. نوفل، محمد بكر، و سعيفان، محمد قاسم (2011) دمج مهارات التفكير في المحتوى الدراسي، ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان – الاردن.
25. المزيني، فهد محمد ثواب (2013) أثر برنامج تدريبي مبني على التفكير الإيجابي في تقدير الذات لدى الطلبة الموهوبين والعاديين في المملكة العربية السعودية.كلية الدراسات العليا، جامعة البلقاء ، السلط_ الاردن.
26. المسعودي، عبدعون عبود جعفر (2002) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد.
27. مبارك، سلمان سعيد(٢٠٠٨) مجله جامعه الاسلاميه للدراسات التربويه و النفسيه، ١- ٢٨.
28. قنوعة، عبداللطيف (2019) التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذالثانوية. دراسة الميدانية في ثانوية بكار بحري بولاية الوادي.قسم علوم الاجتماعية- كلية العلوم الاجتماعية والانسانية- جامعة الشهد حمه لخضر – الوادي.
29. بيفر، فيرا (2003) التفكير الإيجابي .الرياض: مكتبة جرير.
30. برس، يورك (2005) التفكير الإيجابي .بيروت: مكتبة لبنان.
31. تحسين، مصطفى (2005) الإنسان المهدور .بيروت: المركز الثقافي العربي.
32. ديبونو، إدوارد (2001) تعليم التفكير .دمشق: دار الرضا.
33. الوعيل، امل بنت عمر (2021) علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الاميرة نوره بالمملكة العربية السعودية – مجلة العلوم – التربية والنفسية – المجلد(5). العدد(10).
34. الرقيب، د. سعيد بن صالح (2008) اسس التفكي الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. رسالة ماجستير. كلية التربية _ جامعة الباحة . Https://www.scribd.com/doc/
35. ريان، محمود إسماعيل محمد (2006) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالإدراك والابتكار .رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
36. زاير، سعد علي و تركي، سماء داخل (2013) اتجاهات حديثة في تدريس اللغة العربية .الجزء الأول، بغداد: دار المرتضى.
37. سويف، مصطفى (1978) علم النفس الحديث .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
38. طافش، محمود (2004) التعليم والتفكير .عمان: جهينة للنشر والتوزيع.
39. عمارة ، سمية وآخرون (2013) الحوار الأسري و علاقة بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين - الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال و جودة الحياة في الأسرة - (رسالة ماجستير) كلية العلوم الانسانية - جامعة قاصدي.
40. عمر وأخرون، عدنان قدعوس، نصر خالد، السيد طه حميد(2011) المجلات الاكاديمية العلمية العراقية، 24 – 1.
41. عسكر، سهيلة عبد الرضا و كريم، ياسين علوان (2017) الإبداع والتفكير الإيجابي لدى الطلبة .الجامعة المستنصرية، العدد 28.
42. مشعان.وسيمة مشعان حمد(2021) واقع ممارسات الارشاد النفسي والتربوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت في ظل جئحة كورونا, كلية الدراسات العليا. جمعة العلوم الاسلامية العالمية. عمان- الاردن.
43. محمد، ربيع و عامر، وأخرون (2008) الديمقراطية المدرسية .عمان: دار اليازوري.
44. محمد، محمد جاسم (2004) علم النفس الإكلينيكي .عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

45. محيي الدين، إيناس (2007) مدير المدرسة ودوره في الإدارة المدرسية .عمان: دار جلس الزمان.
46. مصباح، عبد الهادي (2006) العبقرية والذكاء والإبداع .القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
47. مصطفى، وفاء محمد (2003) حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي .بيروت: دار ابن حزم.
48. مصطفى. يوسف حمة صالح.(2022).الشخصية بين السواء والاضطراب. دار روئة للنشر والتوزيـع- طبعة الاولى – القاهيرة – مصر.
49. الكركي. وجداني خليل (2020) عادات العقل وعلاقتها بالقدرة علي اتخاذ القرار والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة . مؤتة للبحوث والدراسات – سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية – المجلد الخامس والثلاثون – العدد الاول – 2020 .
50. القرعان، علاء محمود، والدحادحة، باسم محمد (2022) القدرة التنبؤية لليقظة بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانويةفي المدارس الحكومية في محافظة جرش. الاردن _ المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية – المجلد (1) العدد (4).
51. لرقيب، سعيد بن صالح (2008) أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته في ضوء السنة النبوية .رسالة ماجستير، جامعة الباحة.
52. رسول، رسول ابراهيم (2014) دەروازەیە بۆ وانەوتنەوە. چاپی یەکەمز چاپخانەی بەخشی نارین. هەولیر.
53. شەکشەك، ئەنەس (2012) دەرونزانی گشتی هێزە دەروونییە مەعریفییەکان و هێزە دەروونیەکانی جولێنەری رەفتار، چاپی یەکەم، چاپەمەنی نارین، هەلێر.
54. عزيز، عزالدين أحمد (2012) بنەماكانی دەروونزانی گشتی .چاپی یەکەم، هەولێر: ڕۆژهەڵات.
55. عزيز، عزالدين أحمد (2014) بنەماکانی دەروونزانی گشتی .چاپی پێنجەم، هەولێر: ڕۆژهەڵات.
56. عزيز، عزالدين أحمد (2020) خوێندنەوەیەکی هاوچەرخ بۆ سایکۆلۆژیای گەشە .ناوەندی فێربوون، هەولێر.
57. عزيز، عزالدين أحمد (2023) سایکۆلۆژیای ئەرێنی .چاپی دووەم، هەولێر: ناوەندی فێربوون.
58. عزيز، كريم أحمد (2021) فێرکردنی بیرکردنەوە .هەولێر: نارین.
59. قەرەچەتانی. کریم شەریف(٢٠١٠) نەخۆشی و گرفتە دەروونی وکۆمەڵایەتییەکان، چاپی دووەم، سلیمانی.
60. جگەرسۆز، محمد ساڵح پێندەرۆیی (2015) ڕۆڵی خێزان و قوتابخانە لەپەروەردەو فێرکردنی قوتابی دا .هەولێر: ڕۆژهەڵات.
61. خۆشناو، نەریمان عەبدوڵلا (2016) پوختەیەك لە ڕێبازی توێژینەوە،چاپی یەکەم، چاپخانەی هێڤی، هەولێر.
62. حسين، محمد تەها (2024) هەڵچوونەکان بنیاتە دەروونی و کلتورییەکان .هەولێر: ناوەندی فێربوون.
63. نوح، مساعد بن عبدالله (2018) ڕێبازی لێکۆڵینەوەی پەروەردەی ، چاپی یەکەم، چاپخانەی هێڤی، هەولێر.
64. Barrett, L.F. and Wager, T.D. (2016) 'The grounding of emotion in social life', Current Directions in Psychological Science, 25(1), pp. 46–50.
65. Chandler, S. (2001) 100 ways to motivate yourself: Revised edition – change your life forever. New York: Macmillan Publishing Company.
66. Fredrickson, B.L. (2001) 'The role of positive emotions in positive psychology', *Psychological Inquiry*, 12(1), pp. 1–29.
67. Fredrickson, B.L. (2013) 'Updated thinking on positivity ratios', *American Psychologist*, 68(9), pp. 814–822. https://doi.org/10.1037/a0033584.
68. Hayes, S.C.T., Strosahl, K.D. and Wilson, K.G. (2012) *Mindfulness and acceptance: Workbook for a new generation of psychotherapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
69. Isen, A.M. (1999) 'Positive affect as a catalyst for coping with stress: Another look at optimism', *European Psychologist*, 4(1), pp. 26–34.
70. Linehan, M.M. (2015) *DBT skills training manual* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
71. Morgan Chen, Zhonghui He, Zhanjia Zhang and Weiyun Chen (2022) 'Association of physical activity and positive thinking with global sleep quality', *Scientific Reports*, 12, Article 7687.
72. Park, N., Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (2004) 'Strengths of character and well-being', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), pp. 603–619. https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748.
73. Vohs, K.D. and Baumeister, R.F. (2004) 'Making choices against the grain: The role of self-regulatory depletion', *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(1), pp. 15–28.

Available online at http://aran.garmian.edu.krd

ARAN JOURNAL
For Languages and Humanities

Aran Journal for Language and Humanities

https://doi.org/10.24271/ARN.2025.01-02-11

Positive thinking and emotional balance among eleventh-grade secondary school students

Pshtiwan Ali Abdullah, Rezan Ali Ibrahim

Department of Psychology, College of Arts, Salahaddin University, Kurdistan Region Iraq

Article Info

Received	**June, 2025**
Accepted	**August, 2025**
Published:	**October, 2025**

Keywords

Positive thinking, emotional balance and hope, happiness, self-confidence.

Corresponding Author

pshtiwanali123@gmail.com
rezan.ibrahim@su.edu.krd

Abstract

This study aims to determine the levels of positive thinking This study aims to determine the levels of positive thinking and emotional balance among eleventh-grade secondary school students in secondary schools affiliated with the Kifri City Administration for the academic year 2024-2025. It also aims to identify differences in the levels of variables among students according to gender (males-females) and specialization (scientific-specialized). The sample consisted of (208) male and female students. The researcher relied on a descriptive-analytical relationship design and applied the purposeful approach in his research, which is a good and scientific method for determining the research sample. The study sample was determined using the statistical program (SPSS).

1. They have a high level of positive thinking.
2. The level of balance among the study sample is high.
3. There are statistically significant differences in positive thinking according to gender (males-females) and specialization (scientific-literary).
4. There is a statistically significant difference in emotional balance according to gender (males-females).
4. There is no statistically significant difference in emotional balance according to specialization (scientific-literary).
5. There is an inverse relationship between the variables of positive thinking and emotional balance.. The researcher then presented some suggestions and recommendations in light of the results..