حکومەتی هەرێمی کوردستان_عێراق

وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی

زانکۆی سلێمانی

کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی

بەشی باخچەی منداڵان

کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی پێشنیازکراو بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان

ئەم نامەیە

پێشکەشکراوە بە ئەنجوومەنی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی- زانکۆی سلێمانی وەک بەشێک لە پێداویستییەکانی بەدەستهێنانی بڕوانامەی ماستەر لە بەشی باخچەی منداڵان/ پسپۆڕی دەروونزانی پەروەردەیی .

لەلایەن

هەرێم محمد عبدالکریم

بە سەرپەرشتی

پ.د. نیان نامق صابر

2722 کوردی | 2022 زاینی | 1444 کۆچی

بڕیاری سەرپەرشتیار

ئەم نامەیە بە ناونیشانی (**كاریگەری بەرنامەیەكی ڕاهێنانی پێشنیازكراو بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و كۆمەڵایەتی لای خوێندكارانی بەشی باخچەی منداڵان**) بە سەرپەرشتی و لە ژێر چاودێری مندا لەلایەن خوێندكار (هەرێم محمد عبدالكریم) لە زانكۆی سلێمانی- لە كۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی، ئامادەكراوە و بەشێكە لە پێداویستییەكانی بەدەستهێنانی بڕوانامەی ماستەر لە بەشی باخچەی منداڵان/ پسپۆڕی دەروونزانی پەروەردەیی لە لایەن منەوە سەرپەرشتیی و چاودێری كراوە.

واژۆ

پ.د.نیان نامق صابر

سەرپەرشتیار

ڕێكەوت: / /2022

بڕیاری سەرۆكی بەشی باخچەی منداڵان

بەپێی ئەم پێشنیازانەی سەرەوە ئەم نامەیە پێشكەشی لیژنەی هەڵسەنگاندن دەكەم.

واژۆ

پ.د. صابر بكر مصطفى

سەرۆكی بەشی باخچەی منداڵان

ڕێكەوت: / /2022

بڕیاری لیژنەی گفتوگۆ

ئێمە ئەندامانی لیژنەی گفتوگۆ و هەڵسەنگاندن، ئەم نامەیەمان بە ناونیشانی (**کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان**) لەگەڵ خوێندکاری ماستەر (هەرێم محمد عبدالکریم) گفتوگۆمان کرد دەربارەی ناوەڕۆک و لایەنی دیکەی کرد و بڕ یارماندا کە شایستەی ئەوەیە بە پلەی ( ) بڕوانامەی ماستەر لە بواری دەروونزانی پەروەردەیی پێ بدرێت.

واژۆ

ناو:

سەرۆکی لیژنە

بەروار: / / 2022

واژۆ

ناو:

ئەندام

بەروار: / / 2022

واژۆ

ناو :

ئەندام

بەروار: / / 2022

واژۆ

ناو :

ئەندام وسەرپرشتیار

بەروار: / / 2022

لە کۆبوونەوەی ئەنجومەنی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی ژمارە ( ) لە بەرواری (/ / 2022)پەسەندکرا.

واژۆ:

ناو: پ.د.علی قادر عثمان

ڕاگری کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت

بەروار: / / 2022

پێشکەش بە:

بە دایک و باوکی خۆشەویستم .

بە خوشک و برا خۆشەویستەکانم.

بە هەر مامۆستایەک کە وشەیەکی فێرکردووم.

توێژەر: هەرێم محمد عبدالکریم

سوپاس وپێزانین

- ✓ سوپاس وستایش بۆ پەروەردگار، کە تەمەن و تەندروستی پێبەخشیم لە تەواوکردنی ئەم توێژینەوەیە.
- ✓ سوپاس بۆ پێزانینی تایبەتم بۆ سەرپەرشتیاری توێژینەوەکەم بەرێز (پ.د. نیان نامق صابر) ئارام گرییەکی زۆری هەبوو لەگەڵمدا و سوودێکی زۆرم لێ بینی بۆچوون و ڕەخنەکانی توێژینەوەکەی دەوڵەمەند زانستیانە تر کرد.
- ✓ بەڕێز د. نزیرە سالح محمد، لە بەشی باخچەی منداڵان خۆبەخشانە، بە سەرنج و بۆچوونە زانستییەکانی توێژینەوەکەی جوانتر دەکرد هاوکارم بوو لە چارەسەری لایەنی ئاماری داتاکانی بەشی چوارەم.
- ✓ هاوڕێی بەڕێزم (هێمن محمد زۆراب) هاوکارم بووە لە ڕێکارەکانی بەشی سێیەمی توێژینەوەکە بە بەرنامەی (SPSS) .
- ✓ بە ڕێز (م. فەرهاد ئەحمەد) وانەبێژ لە بەشی پەروەردەیی تایبەت، خۆبەخشانە هاوکارم بووە لە نووسینی ڕاهێنانەکان بۆ دانیشتەکانی بەرنامەی توێژینەوەکە.
- ✓ سوپاس و پێزانینم بۆ سەرۆک بەش و بڕیاردەری باخچەی منداڵان (پ.د. صابر بکر بۆکانی) و (د.نزیرە سالح محمد) یارمەتیدەر و هاوکارم بوون لە دابینکردنی هۆڵ پێدانی کات بۆ جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕاهێنانەکانی توێژینەوەکەم.
- ✓ سوپاس و پێزانین بۆ خوێندکارانەی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان کە ماوەی مانگێک زیاتر هاوکارو و بەردەوام گوێ ڕاگربوون لە بەشداریکردن و ئامادەبوونیان لەو کاتانەی بۆیان دادەنرا بۆ دانیشتنەکانی بەرنامەکە و تاقیکردنەوەی (پێشەکی و پاشەکی و بەدواداچوون) پەیوەست بوون پێوەی لەپێناو سەرکەوتنی توێژینەوەکە.
- ✓ سوپاس و پێزانینم بۆ برای بەڕێزم (کارزان) و خوشکی ئازیزم (هەلالە) هاوکارم بوون لە تایپکردنی بابەتەکان.

توێژەر

پوختەی توێژینەوە

ئامانج لەم توێژینەوەیە دروستکردنی بەرنامەیەکی ڕاهێنانی پێشنیازکراوە بۆ زانینی کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان . سێ گریمانەی سەرەکی دانرا بەمەبەستی گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە. سنووری توێژینەوەکە بریتییە لە خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی بۆ ساڵی خوێندنی (2021 -2022).

لەپێناو گەیشتن بە ئامانجی توێژینەوەکە توێژەر میتۆدی نیمچە ئەزموونی بەکارهێناوە کە پشت دەبەستێت بە یەک گرووپی ئەزموونی. کۆمەڵگای توێژینەوەکە پێکهاتووە لە (247) خوێندکاری بەیانیان، نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتووە لە (25) خوێندکار. ئامرازەکانی توێژینەوەکە بریتیبوون لە ئامادەکردنی پێوەرێکی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ بەمەبەستی پێوانەکردنی ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی، پێوانەکە پێکهاتووە لە (43) بڕگە، برگەکاینش دابەشکراون بەسەر چوار ڕەهەند (گونجانی خێزانی ، گونجانی خوێندن، گونجانی لەگەڵ کەسانی تر، گونجانی هەڵچوونی)، لەپاش دڵنیابوون لە ڕاستی و جێگیری بە سەر نموونەی توێژینەوەکەدا جێبەجێ کرا، پاشان بنیاتنانی بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان، بۆ دیاریکردنی بابەتەکانی بەرنامەکە توێژەر پشتی بەستووە بە ئەدەبیاتی توێژینەوەکانی پێشوو، هەروەها چەندین تیۆر و ڕەهەندەکانی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی، لەپاش دیاریکردنی بابەتەکان بریتیبوون لە (10) دانیشتن و، بۆ هەر دانیشتنێک (45-60) خولەک دیاری کرا.

بەمەبەستی چارەسەرکردنی لایەنی ئاماری و شیکردنەوەی داتا و زانیارییەکان لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە، پرۆگرامی ئاماری (Spss) بەکار هێنرا بۆ داتاکان، گرنگترین ئامرازە ئامارییەکانیش تاقیکردنەوەی (T)بۆ یەک نموونە (One Samples T-Test) بەکارهێنراوە، بۆ

تـاقیکردنەوەی (پێشـەکی) پێـوەری گونجـانی دەروونـی و کـۆمەڵایەتی لای خوێنـدکارانی قۆنـاغی سـێیەمی بەشـی بـاخچەی منـداڵان گرووپـی ئەزمـوونی پـێش جێبەجێکردنـی بەرنـامەکە و تاقیکردنەوەی (T) بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ(Two independent Samples T – Test) بەکار هێنراوە بۆ بەراوردکردنی هەردوو تاقیکردنەوەی (پێشـەکی و پاشـەکی) لەلای گرووپی ئەزموونی بەپێی ڕەهەندەکان.

لە گرنگترین ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەرکەوت کە :

1. بەرنامەی ڕاهێنانی پێشنیازکراو، کاریگەریی ئەرێنی هەیە بۆ گەشـەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی زانکۆی سلێمانی.
2. کاریگەری بەرنامەکە بە پێی ڕەهەندەکان (گونجانی خێزانی و گونجانی خوێندن و گونجانی لەگەڵ کەسانی تر و گونجانی هەڵچوونی) جیاوازی لەنێوانیان هەیە.
3. تـاقیکردنەوەی بەدواداچـوون دەریخسـت کە بەرنـامەی ڕاهێنـانی پێشـنیازکراو کـاریگەریی لەسەر گەشەپێدانی گونجانی دەروونی کۆمەڵایەتی دەمێنێتەوە.

بەپێی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە کۆمەڵێک ڕاسپاردە و پێشنیاز خرانەڕوو.

کلیلە ووشە: بەرنامەی ڕاهێنان، گەشەپێدان، گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی، باخچەی منداڵان.

پێڕستی ناوەڕۆک

لاپەڕە	ناوەڕۆک
I	بڕیاری سەرپەرشتیار
II	بڕیاری لیژنەی گفتوگۆ
III	پێشکەش
IV	سوپاس وپێزانین
V	پوختەی توێژینەوە
VII	پێڕستی ناوەڕۆک
IX	پێڕستی خشتەکان
XI	پێڕستی شێوەکان
XI	پێڕستی پاشکۆکان
12–1	**بەشی یەکەم: چوارچێوەی گشتی توێژینەوەکە**
2	کێشەی توێژینەوەکە
4	گرنگی توێژینەوکە
7	ئامانجی توێژینەوەکە
7	گریمانەی توێژینەوەکە
7	سنوری توێژینەوەکە
8	پێناسەی چەمک و زاراوەکانی توێژینەوەکە
70–13	**بەشی دووەم: چواچێوەی تیۆری توێژینەوەکە**
14	**یەکەم: بەرنامەی ڕاهێنانی**
15	ئەو هۆکارانەی کاریگەریان لەسەر بەرنامەی ڕاهێنان هەیە
17	هەنگاوەکانی دروستکردنی بەرنامەی ڕاهێنان
18	قۆناغەکانی ئامادەکردنی بەرنامەیەکی ڕاهێنان
19	هەنگاوەکانی پرۆسەی دیزاینکردنی (دانانی) پێداویستییەکانی ڕاهێنان
23	پێوەرەکانی هەڵسەنگاندنی بەرنامەی ڕاهێنان
25	تایبەتمەندییەکانی بەرنامەی ڕاهێنان
25	مەرجەکانی بەرنامەی ڕاهێنان
25	بەرنامەی ڕاهێنان لە ڕوانگەی (جۆن دیوی_John Dewey)
26	ئامانجی بەرنامەی ڕاهێنان لە ڕوانگەی (جۆن دیوی)
27	مامۆستا و ڕاهێنان لە ڕوانگەی جۆن دیوی
28	خوێندکار و ڕاهێنان لە ڕوانگەی جۆن دیوی

دووەم: ڕاهێنان	28
مێژووی پرۆسەی پەرەپێدانی ڕاهێنان	29
گرنگی ڕاهێنان	31
ئامانجەکانی ڕاهێنان	32
سێیەم: گونجانی دەروونی	33
زاراوەی گونجاندن وەک تێکەڵەیەک لەگەڵ گونجانی دەروونی	33
جۆرەکانی گونجاندن	34
سوودەکانی خۆگونجاندن	35
ئاراستەکانی گونجانی دەروونی	36
هۆکارەکانی گونجانی دەروونی	38
شێوازەکانی گونجانی دەروونی	42
پێوەرەکانی گونجانی دەروونی	45
دیاردەکانی نەگونجانی دەروونی	47
هۆکارەکانی نەگونجانی دەروونی	48
چوارەم: گونجانی کۆمەڵایەتی	49
ڕەهەندەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی	50
پێوەرەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی	52
نیشانی گونجانی کۆمەڵایەتی	53
هۆکارەکانی نەگونجانی کۆمەڵایەتی	54
تیۆرەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	56
یەکەم: تیۆری بایۆلۆژی پزیشکی	56
دووەم: تیۆری شیکاری دەروونی	57
سێیەم: تیۆری مرۆڤایەتی	59
چوارەم: تیۆری ڕەفتاری	60
پێنچەم : تیۆری زانین	61
پێنچەم:توێژینەوەکانی پێشوو	62
گفتوگۆی توێژینەوەکانی پێشوو	69
سوود بینین لە توێژینەوەکانی پێشوو	70
بەشی سێیەم: ڕێبازی توێژینەوەکە و ڕێکارەکانی	87-71
یەکەم/میتۆدی توێژینەوەکە	72
دووەم/دیزاینی ئەزموونیی توێژینەوەکە	72
سێیەم/ کۆمەڵگای توێژینەوە	73

چوارەم/نموونەی توێژینەوەکە	73
پێنجەم/ ئامرازەکانی توێژینەوەکە	74
یەکەم/ پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	74
ڕێکارەکانی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	75
ڕاستی ودروستی	75
هێزی جیاکاری بڕگەکانی پێوەرەکە	77
جێگیری پێوەرەکە	80
وەسفی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەشێوەی کۆتایی	82
دووەم/ دروستکردنی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	83
پێویستییەکانی داڕشتنی بەرنامەکە	84
ڕاستگۆی بەرنامەکە	85
بەکارهێنانی بەرنامەی هێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	86
شەشەم/ ئامرازە ئامارییەکان	87
بەشی چوارەم : خستنەڕووی ئەنجامەکان	96-88
خستنەڕووی ئەنجامی گریمانەی یەکەم	89
خستنەڕووی ئەنجامی گریمانەی دووەم	90
خستنەڕووی ئەنجامی گریمانەی سێیەم	94
دەرئەنجامەکانی توێژینەوەکە	97
ڕاسپاردەکان	97
پێشنیارەکان	98
لیستی سەرچاوەکان	99
پاشکۆکان	110
پوختەی توێژینەوەکە بەزمانی عەرەبی	أ
پوختەی توێژینەوەکە بەزمانی ئینگلیزی	A

پێرستی خشتەکان

ژ.خشتە	ناونیشانی خشتەکان	لاپەرە
(1)	توێژینەوەی، (البشير، 2020)	63
(2)	توێژینەوەی (الغافری، 2020)	64
(3)	توێژینەوەی (الرزاق، 2019)	65
(4)	توێژینەوەی(القعدان، 2018)	66
(5)	توێژینەوەی (خضير و حبيب، 2005)	67

(6)	تویژینەوەی(Asper and others, 2008)	68
(7)	خستنەڕووی کۆمەڵگای تویژینەوە.	73
(8)	وەرگرتنی بڕگەکانی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	75
(9)	ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی	77
(10)	هێزی جیاکاری پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	78
(11)	هاوکۆلکەی جێگیری دابەشکردنی دووبارە تاقیکردنەوە پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەلایەتی.	81
(12)	هاوکۆلکەی جێگیری دابەشکردنی نیوەی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەلایەتی	82
(13)	هاوڕێکی ناوەکی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەلایەتی	82
(14)	دابەشکردنی بڕگەکان بەسەر ڕەهەندەکانی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی.	83
(15)	دەستنیشانکردنی بابەتەکانی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە پێی ڕەهەندەکان.	83
(16)	ڕاستگۆیی ڕواڵەتی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی.	86
(17)	ئەنجامی تاقیکردنەوەی (One Samples T-Test)بۆ نمرەکانی گرووپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی (پێشەکی) پێوەری گونجانی دەروووني و کۆمەڵایەتی.	89
(18)	ئەنجامی تاقیکردنەوەی (Two independent Samples T-Test)بۆنمرەکانی گرووپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی (پێشەکی و پاشەکی) پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی.	91
(19)	قەبارەی کاریگەی بەرنامەی ڕاهێنانی بە پێی نرخی هاوکێشەی (کوهین- cohen) لە تاقیکردنەوەی(پێشەکی و پاشەکی)	92
(20)	ئەنجامی تاقیکردنەوەی(Two independent Samples T-Test بۆنمرەکانی گرووپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی (پاشەکی و بەدواداچوون) پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی.	95

پێڕستی شێوەکان

ژ. شێوەکان	ناونیشانی شێوەکان	لاپەڕە
(1)	ئاستی جیاوازی تاقیکردنەوەی (گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی) بەپێی ڕەهەندەکان لە تاقیکردنەوەی پاشەکی بەراورد بە پێشەکی.	94
(2)	ئاستی جیاوازی تاقیکردنەوەی (گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی)بەپێی ڕەهەندەکان لە تاقیکردنەوەی بەدواداچوون بەراورد بە تاقیکردنەوەی پاشەکی.	96

پێڕستی پاشکۆکان

ژ.پاشکۆکان	ناونیشانی پاشکۆکان	لاپەڕە
(1)	نوسراوی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت بۆ پشتگیری توێژەر.	111
(2)	ناوی پسپۆڕان و شارەزایان بەپێی ڕیزبەندی پلەی زانستی بۆ دەرکردنی ڕاستگۆیی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.	112
(3)	فۆرمی ڕاپرسی شارەزایان ڕاستگۆی ڕواڵەتی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.	113
(4)	ڕیزبەندی پسپۆڕان بەپێی پلەی زانستیان بۆ ڕاستگۆی بەرنامەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.	117
(5)	فۆرمی وەرگرتنی بۆچوونی شارەزایان لەسەر بەرنامەی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەرونی وکۆمەڵایەتی.	118
(6)	بەرنامەی ڕاهێنانی پێشنیازکراوی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.	120

بەشی یەکەم

((چوارچێوەی گشتی توێژینەوەکە))

کێشەی توێژینەوەکە

گرنگی توێژینەوەکە

ئامانجی توێژینەوەکە

گریمانەی توێژینەوەکە

سنوری توێژینەوەکە

پێناسەی چەمک و زاراوەکانی تویژینەوەکە

بەشی یەکەم

کێشەی توێژینەوەکە :

لاوازی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای مرۆڤ یەکێک لە گرنگترین خاسییەت و سیفەتەکانی ئەم سەردەمەیە، چونکە هەموومان باش دەزانین لە دوای سەرهەڵدانی شەپۆلی تیرۆر و قەیرانی دارایی و سیاسەت و پەتای کۆرۆنا کە جیهانی گرتەوە کەم کەس هەیە لەم جیهانە بەر فراوانەدا گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لە ئاستی گەشەپێدان دابێت، لە لایەکی تریشەوە هەژاری و نەبوونی و لێکترازانی شیرازەی خێزان و تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و ململانێی نێوان وڵاتان و چینەکانی کۆمەڵگا ئەوەندەی تر ژیانی مرۆڤیان ئاڵۆز و زەحمەت تر کردووە.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) لە ساڵی (2017) ، لە ئەتڵەسی دروستی دەروونی خۆی بڵاو کردووەتەوە، بەپێی پلانێک کە ڕێکخراوەکە دای ناوە لە ساڵی (2013 - 2020) کاری لە سەر بەڕێوەبردنی خزمەتگوزاریی باشتر کردووە لە بواری دروستی دەروونی، چونکە بۆ ساڵانێکی زۆر ئەم بوارە کاری لەسەر نەکراوە، هەر وەک لە داتاکانی ئەو ڕاپۆرتەدا هاتووە لە کۆی (194) وڵاتی ئەندام لەو ڕێکخراوەدا تەنیا (132) وڵاتیان کە دەکاتە (68٪)، بەرنامەی دروستی دەروونیان بۆ هاووڵاتییان هەبووە، ئەمەش ڕێژەیەکی مەترسیدارە، هەرێمی کوردستان و عێراقیش یەکێکن لەو وڵاتانەن کە بەرنامەی دروستی دەروونیان نییە. هەر وەک لە ڕاپۆرتەکەدا هاتووە بۆ هەر سەد هەزار (100000) کەس لە دانیشتووان بە نێوەندی تەنها (9) خاوەن پسپۆڕی دەروونی (لە پزیشکی دەروونی و چارەسەر کاری دەروونی و توێژەری کۆمەڵایەتی هەیە) (قەساب، 2022، 13).

ئەم داتایانە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە دەبێت کاری بەپەلە و زوو بکرێت بۆ بەرزکردنەوەی ئەم توانایانە و یەکێک لەو خاڵانەش پێویستە بکرێت، بریتییە لە هۆشیارکردنەوەی هاوڵاتیان بە دانانی بەرنامەی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی وەک دوو بنەمای دروستی دەروونی.

لە ئێستادا ڕاهێنان، بووە بە پێویستییەکی سەرجەم دام و دەزگا پەروەردەییەکان و بە هۆکارێکی گرنگی زیادکردنی بەرهەم دادەنرێت. بەپێی توێژینەوەکان (1$) بۆ ڕاهێنان خەرجکردن دەبێتە هۆی زیادکردنی(3$) بۆ بەرهەم. گۆڤاری (Training Magazine) لە ئەمریکا دەردەچێت، لە تازەترین ڕاپۆرتی ئەو گۆڤارەدا لە کۆتایی ساڵی (2018) بڵاوی کردووەتەوە، ناوی سێکتەری پەروەردەی لە لووتکەی توێژینەوەکە هێناوە. هەروەها بەپێی توێژینەوەیەکی تر لە ڕووسیادا ئەنجام دراوە دەرکەوتووە کە ڕاهێنان (3/1) توانا زیاد دەکات بۆ ئەو مەبەستەش سێکتەری پەروەردەییەکان یەکێکە لەو سێکتەرانەی کە پێویستە بەبەردەوامی ڕاهێنانی تایبەت بۆ فەرمانبەران و مامۆستایان و خوێندکاران بکاتەوە تا بەرچاو ڕوونیان لە سەر کارەکانیان وکارامییەکانیان هەبێت (مستەفا، 2019، 22).

هەر بۆیە لەم سۆنگەیەوە پێویستە بەبەردەوامی خزمەتی بەم توێژە گرنگەی کۆمەڵگا بکرێت و یارمەتی و هاوکاری بکرێن بۆ ئەوەی ڕۆڵ و پێگەی خۆیان و ئەو کلیلەی کە زامنی کردنەوەی دەرگا داخراوەکانە بدرێتەوە دەستیان (غەباشی، 2014، 5).

بۆیە کێشەی توێژینەوەکە، نەبوونی بەرنامەی ڕاهێنانە بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتییە، هەروەها بە پێی زانینی سنوری توێژەر نەبوونی توێژینەوەکانی پێشووە لەم بوارەدا. لێرەوە دەتوانرێت کێشەی توێژینەوەکە بە پرسیارێک گشتی دیاری بکەین:-

ئایا بەرنامەی ڕاهێنانی پێشنیازکراو کاریگەری لەسەر گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان هەیە ؟

گرنگی توێژینەوەکە :

بەرنـامەی ڕاهێنـان پەیوەنـدییەکی بەردەوامـی ئەرێنـی بە بـواری پەروەردە و فێرکـردنەوە هەیە، لە ڕێـگەی بەرنـامەی ڕاهێنـانەوە دەتوانرێـت گەشــە بە لایەنـی پەروەردەی و زانســتی و کـارامەیی خوێنـدکاران بدرێت و ئاشنا بکرێت بە تیـۆر و بـابەتە تازەکـانی پەروەردە بە تـایبەتی لەپاش تێپەڕبوونی ئەم چەند ساڵە قەیرانەی کە بەسـەر جیهانـدا هـات، کاریگەری نەرێنـی بەسـەر بـواری پەروەردە و فێربـوونی خوێندکارانـدا هێنـا. بـۆ ئەوەی لە ســەردەمی نوێـدا گەشــە بە خوێندکاران بدرێت، دەبێت گرنگی بە بەرنـامەی ڕاهێنـان بـدرێت و پـلان و بەدواداچـوون بـۆ کـار و چالاکی و ئاستە زانستی و پەروەردەییەکان بکرێت(مستەفا، 2019، 21).

زانـای دەروونزانـی پەروەردەیـی (ئێـدوارد لـی سـۆرانداێک-Edward lee thorndike) لە تیۆری هەوڵدان و هەڵەکردن، ڕاهێنـان بە یەکێـک لە یاسـاکانی فێربـوونی دادەنێت، چـونکە دەبێتە هـۆی بەهێزبـوونی پەیوەنـدی نێـوان وروژێـنەر و وەڵامـدانەوە یـان لاوازکردنـی ئەو پەیوەنـدییە. بەپێـی یاسـاکە هەتـاوەکوو کـار و چـالاکییەکە زیـاتر دووبـارە بکـرێتەوە، ئەوا وروژێــنەر و وەڵامـدانەوەکە بەهێزتـر و جێگیرتـر دەبێت. لەبەر ئەوە ڕاهێنـان دەبێـت واتـادار بێـت ئامـانجی هەبێت، بەشێوەی تاک و گرووپ ئەنجام بدرێت (پارسا، 2021، 188-189) .

ڕاهێنان لە سـەردەمی نوێدا ئـامرازێکە بە ڕێگایەکی مۆدێرن دادەنرێت، کـاریگەری ئەرێنی بـۆ گەشــەپێدانی ڕەفتـار و مەعـریفەی خوێنـدکاران هەیە، چـونکە پێگەیەکـی سـەرکەوتووی لە جیهاندا داگیکردوە بۆ بەدیهێنانی ئامانجە پەروەردەییەکان(الشاوي، 2016، 310).

یەکێکی تر لە خاڵە گرنگەکانی ڕاهێنان ئەوەیە بۆشایی نێوان لایەنی تیۆریی و پراکتیکی پڕ دەکاتەوە ئەمەش لەڕێگەی کۆلێجەکانەوە دەتوانرێت ئەنجام بدرێت، کاتێک بە هەماهەنگی لەگەڵ قوتابخانەکاندا بۆ هاریکاریکردنی فێرخوازان بۆ گەشـەپێدانی لایەنی پراکتیکی وبەرزکردنەوەی ئاستیان لە ڕوویی پیشەیەوە، چونکە تەنها بە زانیاری فێرخواز چەمک و پرەنسیپەکان بەس

نابیت بۆ هەڵسەنگاندنیان و بڕیاردان لە سەر داهاتوویان، بۆیە پێویستە لایەنی پراکتیکردن و پەیڕەوکردن بە هەند وەربگیرێت (عەزیز، 2020، 204)[أ].

گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی دوو بنەمای سەرەکی دروستی دەروونین، گونجانی دەروونی بەرامبەر بە خودی خۆی وتوانا و لێهاتووییەکانی، لێرەوە هەستی ئاسوودەیی و ڕازیبوون بەدەست دەهێنێت، لە ململانێ و هەستی خۆبەکەمزانی و بیری نەرێنی دەیپارێزێت.

گونجانی کۆمەڵایەتی واتە لە ڕووی پەیوەندییەکانییەوە لەگەڵ کەسانی ناو کۆمەڵگاکەی و دەرەوەی کۆمەڵگاکەی گونجاو بێت بە شێوەیەکی ڕەوشتی پەسەندکراو مامەڵە بکات و پەیوەندی بەوانیترەوە بکات، ئەمەش لایەنی گرنگی پەیوەندییەکانی مرۆڤ دەگرێتەوە کە پێکهاتەیەکی کۆمەڵایەتی ئێمەیە و لە دەرئەنجامی تێڕوانین و بیرکردنەوەکانمان پەیوەندییەکانمان دروست دەبن(عمر، 2019، 11-12).

توانای گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەگەڵ بارودۆخەکان بە شێوەیەکی ئەرێنی سەرچاوەی دروستکردنی کەسێتی بە هێزە بۆ مرۆڤ. گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی گرنگی و بایەخی خۆی هەیە بۆ مرۆڤ لەوانە: بۆ دروستی دەروونی کە پێگەیشتنی تاکە لە ڕووی کۆمەڵایەتی و دەروونی و هەڵچوونی لەگەڵ خودی خۆی و دەوروبەری و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی و بەرەنگاربوونەوەی کێشەکانی، وە هەستکردن بە ئارامی و خوشنوودی دەروونی(عزیز، 2020، 119-120)[ب].

توێژەر بە پشت بەستن بۆ چوونەکانی سەرەوە، گرنگی توێژینەوەکە لە دوو ڕەهەند دیاری دەکات: ڕەهەندی تیۆری و ڕەهەندی جێبەجێکردن:

گرنگی تیۆری :

1. ئەم توێژینەوەیە چەندین لایەنی گرنگی هەیە، چونکە ئامانجی لێی دروستکردنی بەرنامەیەکی ڕاهێنانی پێشنیازکراوە بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان بە پەیڕەوکردنی چەند ڕاهێنانێکی کرداری .

2. بەپێی سنووری زانینی توێژەر هیچ توێژینەوەیەک لەسەر کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان لە هەرێمی کوردستان و عێراق نەکراوە، بۆیە توێژەرە پێی وا بوو پێویست بە توێژینەوەیەک بەزمانی کوردی بکرێت.
3. دەستنیشانکردنی بابەتی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی گرنگە، چونکە کە پەیوەندی بە دروستی دەروونی مرۆڤەوە هەیە.
4. ئەم توێژینەوەیە گرنگە بۆ توێژەرانی دواتر، چونکە هانی توێژەرانی بواری دەروونزانی و پەروەردە دەدات کە گرنگی زیاتر بدەنە بابەتی کێشەکانی خوێندکاران تاوەکوو پەنجە بخرێتە سەر کێشەکان لەهەموو ڕەهەندەکانەوە.

گرنگی پراکتیکی:

1. یارمەتی ئەو خوێندکارانە دەدات کە ئاستی گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتیان نزمە بۆ ئاستی پێویست.
2. ئەم توێژینەوەیە گرنگە، چونکە هەوڵدەدات بەشێوازێکی زانستی پێوەرێک و بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بخاتە ڕوو بۆ ئەوەی توێژەرانی بواری (دەروونزانی و پەروەردە) سوودی لێوەربگرن بەکاری بهێنن لە توێژینەوەکانی داهاتوودا لە ڕووی میتۆد و هەنگاوەکانی جێبەجێکردن و ئەنجام و ڕاسپاردەی توێژینەوەکە .
3. خستنەڕووی چەندین نموونە لە ڕاهێنان و چالاکییەکان کە دەتوانن یارمەتی خوێندکاران بدات بۆ گەشە پێدانی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی.

ئامانجەکانی توێژینەوەکە:

1. بنیاتنانی بەرنامەیەکی ڕاهێنانی پێشنیازکراو بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی زانکۆی سلێمانی.
2. زانینی ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان زانکۆی سلێمانی.
3. زانینی کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی پێشنیازکراو بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی زانکۆی سلێمانی.

گریمانەی توێژینەوەکە :

1. جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لە سەر ئاستی بەڵگەداری (0.05) لەنێوان ئاستی بەڵگەداری نمرەکانی تاقیکردنەوەی (پێشەکی) لە تاقیکردنەوەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵانی گرووپی ئەزموونی.
2. جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لەسەر ئاستی بەڵگەداری (0.05) لەنێوان ناوەندی ژمێرەیی نمرەکانی هەر دوو تاقیکردنەوەی(پێشەکی و پاشەکی) لە تاقیکردنەوەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەلای خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان.
3. جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لەسەر ئاستی بەڵگەداری (0.05) لەنێوان ناوەندی ژمێرەیی نمرەکانی هەر دوو تاقیکردنەوەی (پاشەکی و بەدواداچوونی) لە تاقیکردنەوەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەلای خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان.

سنوری توێژینەوەکە:

1. **سنووری بابەت:** بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.
2. **سنووری مرۆیی:** خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی قۆناغی سێیەم.
3. **سنووری کاتی:** وەرزی دووەم خوێندنی ساڵی (2021-2022) دا.
4. **سنووری شوێن:** کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت زانکۆی سلێمانی.

پێناسەی چەمک و زاراوەکانی توێژینەوەکە:

توێژینەوەکە ئەم چەمک و زاراوەکانی لەخۆدەگرێت:

یەکەم: پێناسەی بەرنامەی ڕاهێنان(Training Program):

پێناسەی زهران(1986) بریتییە لە پلانێکی ڕێکخراوە لە ژێر ڕۆشنایی بنەمای زانستی بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی تاک یان بەکۆمەڵ بە ئامانجی یارمەتیدانی کۆمەڵێک گۆڕانکاری لە ڕەفتاریان بەرەو شێوەیەکی تەندروست(شبيب، 2019، 19).

پێناسەی شحاتة و النجار(2003) بریتییە لە کۆمەڵێک چالاکی تەواوکاری و داڕێژراو بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێکی دیاری کراو، بە پلانێکی گشتی کە پێشتر دانراوە بۆ پرۆسەی فێرکردن، بە ئامانجی گەشەپێدانی کارامەیی، یان زنجیرەیەک خول کە چالاکی جۆراوجۆرت هەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە تایبەتەکان(شحاتة و النجار، 2003، 77).

پێناسەی علی(2010) کۆمەڵێک بابەتە پێشکەش بە لایەنێکی دیاریکراو لە فێرخوازان دەکرێت، بەمەبەستی بەدەستهێنانی ئامانجێکی مەبەستدار بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، دیاریکردنی ژمارەی کاتژمێرەکان کە گونجاوە لەگەڵ هەر بابەتێک، دەبێتە هۆی دەستکەوتنی بڕوانامە کە شایستەی فێرخوازی ڕاهێنراوە بۆ جێبەجێکردنی پیشەیەکی دیاری کراو(علی، 2010، 69).

پێناسەی جابر(2015) پرۆسەیەکی سیستماتیک و ڕێکخراوە، کە لە ڕێگەیەوە تاک کۆمەڵێک ئەزموون بەدەست دەهێنێت کە توانای ئەنجامدانی هەندێک ئەرکی کارکردنی پێدەبەخشێت(الشهراني، 2020، 292) .

پێناسەی فەرهەنگی پەروەردەی بەرنامەی ڕاهێنان(2019) کۆمەڵێک ئەزموون و چالاکی و میتۆدی فێرکاری هەمەجۆر لە خۆ دەگرێت کە ئامانجی یەکێک لە گۆڕانکارییەکانە لە شێوازی مەعریفی و لێهاتووی خوێندکاران(المدهوني، 2019، 252).

پێناسەی تیۆری بەرنامەی ڕاهێنان بریتییە لە کۆمەڵێک ڕێکار و ڕاهێنانی کرداری ڕێکخراو، بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو.

پێناسەی ڕێکاری بەرنامەی ڕاهێنان بریتییە لە کۆمەڵێک دانیشتن بە شێوەیەکی زانستی داڕێژراون بۆ هەر دانیشتنێک بابەت و ئامانج و ماوە و ڕێکار و هەڵسەنگاندن دیاری دەکرێت، لە پێناو گەیشتن بە ئامانجی هەر دانیشتنێک تەکنیکی دیاریکراو بە کار دەهێنرێت.

دووەم: پێناسەی ڕاهێنان(Training):

پێناسەی پاتریک و استمسێرز (1975)"بریتییە لە فراوان بوونی تێڕوانینی زانستی و کارامەیی، بۆ ئەنجامدانی کارێکی گونجاو لە ئەرکێک یان پیشەیەکی دیاریکراودا "(سیف، 2022، 12).

پێناسەی جۆن دیوی(1986)"بریتییە لە نوێکردنەوە و ڕێکخستنی ئەزموون، بە شێوەیەک کە مانادارتری بکات و واتایەکی قووڵتری پێ ببەخشێت و، پەرە بە توانستی ڕابەرایەتیکردنی ڕەوتی ئەزموون بدات" (Dewey, 1986, 241).

پێناسەی Masadeh (2012) بریتییە پرۆسەیەکی ڕێکخرا و پلان بۆ داڕێژراو بە مەبەستی فێرکردن و گەشەپێدان بە کارامییەکانی ڕاهێنراو، بۆ ئەنجامدانی کارێکی دیاری کراو(Masadeh, 2012, 63).

پێناسەی Manna and Biswas (2018) بریتییە لە پرۆسەی ئامادەکردنی تاک بۆ کارێکی پڕ بەرهەم و هێشتنەوەی لە ئاستی خزمەتگوزاری پێویستدا، بە جۆرێک کە ڕێنمایی لەلایەن کەسێکەوە ئاراستەی کەسێکی تر دەکرێت(Manna and Biswas, 2018, 273) .

پێناسەی تیۆریی ڕاهێنان بریتییە لە کۆمەڵێک ئەزموون لە چوارچێوەی یەکێک لە دامودەزگاکان لە بوارەکانی پراکتیکی و بەئاگایی و بە مەبەست دابین دەکرێت، ئامانج لێی جووڵاندنی خوێندکارانە لەو ئاستە سنووردارەی کە لەڕووی تێگەیشتن و شارەزایی و هەڵوێستەوە هەیانە، بۆ ئەو ئاستانەی کە لە داهاتوودا ڕاهێنراوان بتوانن بە شێوەیەکی سەربەخۆ کاری کۆمەڵایەتی ئەنجام بدەن.

پێناسەی ڕێکاری ڕاهێنان پرۆسەیەکی پلان بۆ داڕێژراو و ڕێکخراوە لە ڕێگەیەوە توێژەر چالاکی بە خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان دەکات و ڕاهێنانیان پێدەکرێت.

سێیەم: پێناسەی گەشەپێدان(Development):

پێناسەی الجواهري(1999) بریتییە لە پرۆسەی گۆڕانی دەستەجەمعی کە لەلایەن مرۆڤەوە داڕێژراوە بۆ گەشەپێدانی کۆمەڵگا، لە بارودۆخێکەوە بۆ بارودۆخێکی باشتر، بەپێی پێداویستی و توانای ئابووری و کۆمەڵایەتی و فکری و.....هتد (المهدی، 2016، 4).

پێناسەی علي(2020) پرۆسەیەکە هەڵبژاردنی تاک تێدا فراوان دەکات، ئەمەش لەڕێگەی فراوانکردنی توانا مرۆییەکانی تاکەوە ئەنجام دەدرێت لە سەر هەموو ئاستەکانی گەشەپێدان، ئەو توانایەی کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی گەشەی پێدەدات وەک ژیانێکی درێژ و دەروونددروست و زانیاری و مەعریفە بۆ مسۆگەرکردن و چێژ وەرگرتن لە ژیانێکی شایستە(علي، 2020، 41).

پێناسەی ساڵح(2021) بریتییە لە پرۆسەی فێربوونی کۆمەڵێک زانین و کارامەیی و تەکنیک و ڕێکار، دەکرێت بەکار بهێنن بۆ گۆڕینی ئەو دۆخە نەرێنییە کە هەندێک جار ئازارمان دەدات(ساڵح، 2021، 25).

پێناسەی تیۆریی گەشەپێدان بریتییە لە پرۆسەی گۆڕانکاری لەنێوان هەموو بەش و پێکهاتەکانی کۆمەڵگایەکی دیاری کراو، کە لەلایەن تاک و گرووپ و دامەزراوە حکومییەکانەوە نوێنەرایەتی دەکرێت.

پێناسەی ڕێکاری گەشەپێدان پێشکەوتنێکی ئەرێنی و ویستراوە لە چەمکە مەعریفییەکان و توانا دەروونی و کۆمەلایەتییەکان کە یارمەتی گەشەپێدانی خوێندکار دەدات بۆئەوەی ئاستی پێویست تێپەڕێنێت.

چوارەم: پێناسەی گونجانی دەروونی(Psychological Adjustment):

پێناسەیBetancourt (2004) توانای تاکە کاریگەری لەسەر هەست و ڕەفتار و بیرکردنەوە و یادەوەری و توانای فێربوون و بینین و تێگەیشتن و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان هەیە (Betancourt, 2008,14).

پێناسەی ناصر(2004) بریتییە لە توانای تاک لە هاوسەنگی خودی لە ئەنجامی پاڵنەری تێرکردنە ناوەکییەکان، هەروەها هەستکردن بە ڕازی بوون و متمانە بە خۆبوون، سەرنجدام دەبێتە هۆی گونجانی دەروونی(ناصر، 2004، 203).

پێناسەی زهران(2005) پرۆسەیەکی دینامیکی بەردەوامە و مامەڵە دەکات لەگەڵ ژینگە و ڕەفتار(سروشتی یاخود کۆمەڵایەتی) بە گۆڕاین و گۆڕانکاری هەتا هاوسەنگی ڕوو دەدات لەنێوان تاک و ژینگەیدا، ئەم هاوسەنگییە تێرکردنی پێداویستییەکانی تاک و بەدیهێنانی داواکارییەکانی ژینگە دەگرێتەوە(زهران، 2005، 27).

پێناسەی محەمەد(2021) دەرک کردنی تاکە بۆ سرووشتی پەیوەندی ململانێی خود و ژینگەکەی، ئەم ململانێیە لەگەڵ خۆیدا دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی بە ئازار دروست دەکات، بۆیە گونجانی تاک مەبەستی کەمکردنەوەی ئەو دڵەڕاوکێ و لابردنی هۆکاری دڵەڕاوکێکەیە (محەمەد، 2021، 65).

پێنجەم: پێناسەی گونجانی کۆمەڵایەتی(Social Adjustment) :

پێناسەی زیدان(1979) پرۆسەیەکە کە تێدا تاک هەوڵدەدات بارودۆخی ژیانێکی خۆش بۆ خۆی دابین بکات وەک دڵنیایی و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و هۆکارەکانی ئارامی و تێرکردنی حەزە داهێنەرەکان سەرەڕای بارودۆخی ژینگەی کۆمەڵایەتی(زیدان، 1979، 147).

پێناسەی الجميلي و اسراء غانم(2007) توانای تاکە لە بەدیهێنانی هاوسەنگی و هەماهەنگی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە جیاوازەکاندا وە تێرکردنی پێداویستییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان و قبوولکردنی ئەو شتانەی کە کۆمەڵگە لێی ڕەت دەکاتەوە لە داب و نەریت و کولتوورە جیاوازەکان بە ڕەزامەندی و بە دڵخۆشی(الجميلي و اسراء غانم، 2007، 61).

پێناسەی الشخانبة(2010) توانای تاک بۆ دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دڵخۆشکەر وخۆڕاگر و لێبوردەیی و گەرمی لەگەڵ کەسانی دیکەدا (الشخانبة،2010، 49).

پێناسەی حسن وعبد اليمة(2011) بريتييە لە هەستكردن بە دڵخۆشی لەگەڵ كەسانی تردا و پابەند بوون بە ڕەوشتەكانی كۆمەڵگا و پاراستنی پێوەرە كۆمەڵایەتیەكان(حسن وعبد اليمة، 2011، 181).

پێناسەی تیۆری گونجانی دەروونی و كۆمەڵایەتی بريتييە لە پرۆسەیەكی دینامیكی بەردەوام ڕەفتار و ژینگە لە خۆ دەگرێت لە پێناو هێنانە دی هاوسەنگی تاك و ژینگەی كۆمەڵایەتی، ئەم هاوسەنگییە تێركردنی پێداویستییەكانی تاك دەگرێتەوە.

پێناسەی ڕێكاری گونجانی دەروونی و كۆمەڵایەتی بريتييە لەو نمرانەی كە ئەندامانی گرووپی ئەزموونی بەدەستی دەهێنن لە دوای وەڵامدانەوەیان لەسەر بڕگەكانی پێوانەی گونجانی دەروونی و كۆمەڵایەتی كە لەم توێژینەوەدا بەكارهێنراوە.

بەشی دووەم

((چوارچێوەی تیۆری توێژینەوەکە))

یەکەم: بەرنامەی ڕاهێنان

دووەم: ڕاهێنان

سێیەم: گونجانی دەروونی

چوارەم: گونجانی کۆمەڵایەتی

پێنجەم: توێژینەوەکانی پێشوو

بەشی دووەم

چوارچێوەی تیۆری توێژینەوەکە

چوارچێوەی تیۆری کۆی سەرجەم ئەو بابەت و چەمک و بنەما و ڕێسا تیۆرییانە دەگرێتەوە کە لایەنی زانستی تیۆری بۆ توێژینەوە کە پێک دەهێنن لەسەر بنەمایەکی زانستی ورد و چڕ، لە لێکۆڵینەوەی کێشەی توێژینەوەکە و گرنگی توێژینەوە بۆ کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنانەکە توێژەر پشتیان پێ دەبەستێت و، هەروەها دەبێتە ڕێبەری کارکردنی توێژەر بۆ هێنانە دی ئامانجەکانی توێژینەوەکە.

یەکەم: بەرنامەی ڕاهێنانی(Training Program):

سەردەمی ئێستا شایەتی شۆڕشی زانیاری بووە لە بوارەکانی زانست و تەکنۆلۆژیا و کارپێکردنی لە ژیانی ڕۆژانەدا، لە هەمووشیاندا دەرکەوتنی بەرنامەی ڕاهێنان بە ئەگەرێکی زۆرەوە کاریگەری لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی مرۆڤ هەبووە بەتایبەتی لە بواری فێرکردنی ستراتیژی و گۆڕینی ڕەفتار، بەرنامەی ڕاهێنان لەبەر ڕۆشنایی ئەم شۆڕشەدا بووە بە ئامرازی پێشبڕکێی بەردەوام، چونکە بووە هۆی ئەوەی زۆربەی دامەزراوەکانی کۆمەڵگا چاو بە ئامانج و چالاکییەکانیان بخشێننەوە کە پەیوەستە بە ئامادەکردن و ڕاهێنانی تاک، ئەمە هانی مرۆڤ دەدات دەستکەوتەکانی ئەرێنی بێت، چونکە کاتێک تاکێک ئارەزووی کارێک دەکات لە ڕێگای بەرنامەی ڕاهێنان و تەکنیکەکانییەوە دەتوانێت سەرکەوتوو بێت.

بەرنامەی ڕاهێنانی ئامرازێکە پەیوەندی بە پێداویستییەکانی ڕاهێنراو هەیە، دەکرێت ئامانجە ویستراوەکان بەدەست بهێنرێت، هەموویان پێکەوە بە ڕێگەیەکی دروست ئامانجیان گەشەپێدانی توانا و هێزی مرۆییە. پێداویستییەکانی ڕاهێنان واتا بوونی کەم و کورتی لە نێوان دوو بارودۆخدا، لە چوارچێوەی توانایی گەشەپێدانی مرۆیی، وە پێداویستی واتا بوونی بۆشاییەک لە نێوان دوو خستنەڕوو، خستنەڕووی ڕاستی، خستنەڕووی ویستراو. ئەو بۆ شایەش لە ئەنجامی کەمی زانیاری و کارامەیی و ئاراستەکان لای تاک دروست دەبێت. پرۆسەی

دیاریکردنی پێداویستییەکانی ڕاهێنان پرۆسەیەکی گرنگ و یەکلای کەرەوەیە بۆ کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنانەکە، لەبەر ئەوەی بنەمای هەموو پێکهێنەرە سەرەکییەکانی ڕاهێنانەکەیە، گرنگترین پێکهێنەرەکان ئامانجەکانی ڕاهێنانە، ئینجا دارشتنی ناوەڕۆکی ڕاهێنانە، چالاکییەکانی، دواتر هەڵسەنگاندنی بەرنامەی ڕاهێنانەکە، دیاریکردنی پێداویستییەکانی ڕاهێنان بە دەرخەری ئەوە دادەنرێت کە ڕاهێنانەکە بە ئاراستەیەکی دروست دەڕوات(العتابی، 2018، 29).

بەرنامەی ڕاهێنان بە کۆمەڵێک شوێنی ڕاهێنانی ئامانجدار و مەبەست دار پێناسە دەکرێت و لە پراکتیکدا کە پێشتر پلان بۆ دانراوە لە چوارچێوەیەکی دیاریکراوی ئامانج و ناوەڕۆک و شێوازی هەڵسەنگاندن لە ژێر چاودێری ڕاهێنەردا جێبەجێ دەکرێت(العمرو، 2020، 157).

ئەو هۆکارانەی کاریگەریان لەسەر بەرنامەی ڕاهێنان هەیە :

ڕاهێنان پرۆسەیەکی هەمەلایەن و لە ژێر ڕۆشنایی چەند هۆکارێک و بارودۆخێکی تایبەتیدا ئەنجام دەدرێت. بۆئەوەی ڕاهێنان بە سەرکەوتوویی جێبەجێ بکرێت، ئەوا دەبێت ڕەچاوی ئەم هۆکارانە بکرێت لای ڕاهێنراو:

1. **پێگەیشتن (Maturation)**: مەبەست لە پێگەشتن ئەندامەکانی جەستەیە، بریتییە لە کۆمەڵێک گۆڕانکاری بەردەوام، بەبێ ئیرادەی مرۆڤ ڕوو دەدەن، چونکە بەبێ پێگەیشتنی ئەندامەکانی جەستە، گۆڕانکاری مەحاڵە ڕوو بدات، بۆ نموونە هەتا وەکوو قاچ و ماسولکە و دەمارەکان و کۆئەندامی جووڵە و نەگەنە ئاستی پێویست، ئەوا مرۆڤ ناتوانێت هەندێک ڕاهێنان بە سەرکەوتووی ئەنجامی بدات.
2. **ئامادەیی(Readiness)**: ئاماژە بەو حاڵەتە دەکات کە مرۆڤ لەڕووی دەروونی فیسیۆلۆجیەوە ئامادەیی تەواوی هەبێت بۆ ڕاهێنان لە زۆربەی حاڵەتەکان بەمەبەستی دەستەبەرکردنی توانا پێویستییەکانی بۆ وروژاندنی ڕاهێنراو؛ ئامادەی بەستراوەتەوە بە هۆکاری پێگەیشتن .

3. **پاڵنەر(Motivation)**: پاڵنەر و حەز و ئارەزوو ڕۆڵ و کاریگەری هەیە لە پرۆسەی ڕاهێناندا، فێربوون لە ڕاهێناندا بەبێ پاڵنەر ڕاهێنانێکی ڕواڵەتی یە، کاریگەری نابێت لە ئامانجی ڕاهێنەردا.

4. **شارەزایی(Experience)**: هۆکارێکە لە هۆکارەگرنگەکان کاریگەری لەسەر بەرنامەی ڕاهێنان دەبێت، چونکە کاتێک خوێندکارێک شارەزای هەیە لەسەر لێهاتووی بەرنامەی ڕاهێنان جیاوازە لە خوێندکارێک کە شارەزایی نەبێت. مەبەست لە شارەزایی ئەو هەڵوێستەیەکە ڕووبەڕووی ڕاهێنراو دەبێتەوە لە ورووژێنەرەکانی ژینگەی و کارلێکیان لەگەڵ دەکات و گۆڕانکارییەکەش بەهۆی ئەو کارلێکەوە دێتە کایە(عەدەس،2013، 241-245).

5. **کەرەستەکانی ڕاهێنان(Training materials)**: بریتییە لە دابینکردنی ئامرازەکانی فێرکاری بۆ هاوکاری ڕاهێنەر لە ڕاهێنانەکان.

6. **تایبەتمەندی گرووپی ڕاهێنراوان(Trainee group characteristics)**: هەرچەندە ڕاهێنراوان لە ڕووی توانای جەستەیی و دەروونییەکان و ژینگەی کۆمەڵایەتی و ئابووری لێک نزیک بن پرۆسەی ڕاهێنان کاریگەرتر دەبێت .

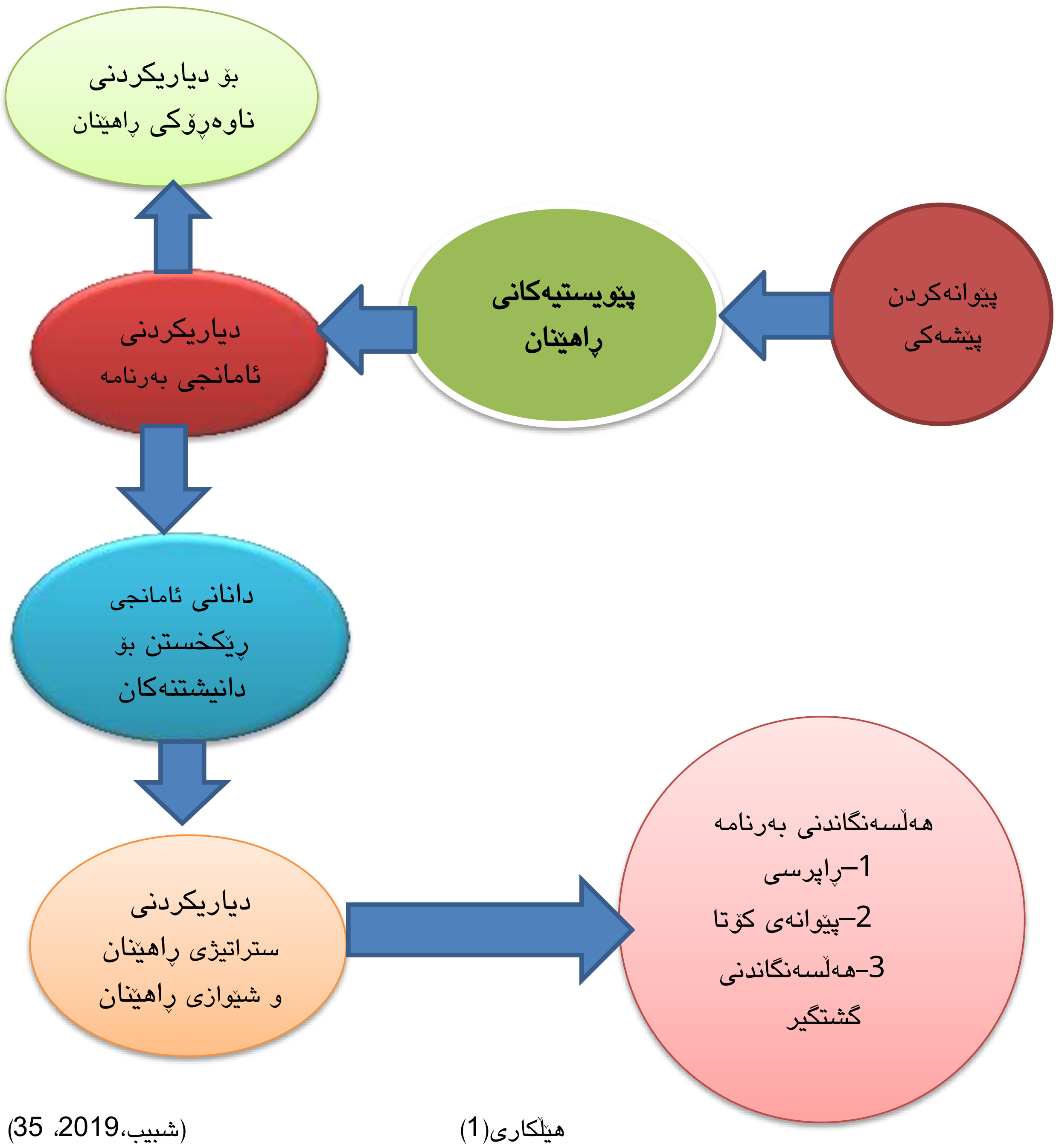
7. **پاداشت و سزا(Reward and Punishment)**: پاداشت و سزا هۆکارێکی گرنگی پرۆسەی بەرنامەی ڕاهێنان هەژمار دەکرێت، بەشێکی زۆری لە بیردۆزەکانی فێربوونیش جەخت لەسەر بابەتی پاداشت و سزا دەکەن. پێدانی پاداشت وەک بناغەیەک هەژمار دەکرێت بۆ دروستکردنی پاڵنەر بۆ ڕاهێنراوان، بە تایبەت ئەو ڕاهێنراوانەی پاڵنەریان لاوازە بۆ ڕاهێنان، لەبەر ئەوەی هەبوونی پاداشت وا لە ڕاهێنراو دەکات فێربوونی ڕاهێنانەکان مەبەستدار بێت و ئامانج و لێهاتووییەکانی بدۆزێتەوە بە شێوەیەکی سەرکەوتوو. هەروەها بە پێچەوانەشەوە هەبوونی سزا وا لە فێرخواز دەکات پاڵنەری بۆ وانەکان لاواز بکات.

8. **تایبەتمەندییەکانی ڕاهێنراو(Trainee characteristics)**: ئەم هۆکارە یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی پرۆسەی ڕاهێنان هەژمار دەکرێت، چونکە ڕاهێنراوان بەگشتی ئاستی جیاوازیان

هەیە لەڕووی حەز و ئـارەزوو. ئەم جیـاوازانەش کـاریگەری لەسـەر پێـدانی ڕاهێـنان و زانیارییەکان دەبێت(عزیز و عزیز،2022، 45-48).

هەنگاوەکانی دروستکردنی بەرنامەی ڕاهێنان :

هەموو دروستکردنێکی بەرنامەی ڕاهێنانی پێویستە بە چەند هەنگاوێکدا بڕوات بۆ ئەوەی توێژەر بگات بە ئامانجی گشتی و تایبەتی دانیشتنەکانی. هێڵکاری(1) خراوەتەڕوو.



هێڵکاری(1) (شبیب،2019، 35)

قۆناغەکانی ئامادەکردنی بەرنامەی ڕاهێنان :

ئامادەکردنی بەرنامەیەکی ڕاهێنان پێنج قۆناغی بنەڕەتی لە خۆ دەگرێت، بریتین لە:

قۆناغی یەکەم: قۆناغی ئامادەکاری بۆ بەرنامەکە.

قۆناغی دووەم: دەستنیشانکردنی پێویستییەکانی ڕاهێنان.

قۆناغی سێیەم: دیزاینی بەرنامەی ڕاهێنان.

قۆناغی چوارەم: جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕاهێنان.

قۆناغی پێنجەم: هەڵسەنگاندنی بەرنامەی ڕاهێنان.

قۆناغی یەکەم: ئامادەکاری بۆ بەرنامەکە:

لەم قۆناغەدا دوای ناسینی گۆڕاوە سەربەخۆکە و گۆڕە پاشکۆکان و زانینی پێویستییەکانی ڕاهێنان و گرووپی ئامانج، لەسەر بنەمای ئەو گۆڕانەی کە لە بەرنامەی ڕاهێناندا ناونیشان دەکرێن، ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاو دەگیرێت:

1. کۆکردنەوەی زانیاری و دانانی چوارچێوەیەکی تیۆری سەرکەوتوو بۆ بەرنامەکە.
2. پێداچوونەوەی توێژینەوەکانی پێشوو کە بە سەرچاوەیەک دادەنرێت بۆ بەرنامەی ڕاهێنان.
3. ئامانجی سەرەکی هەر بەرنامەیەکی ڕاهێنان لەکاتی ئامادەکردن و پلاندانانندا پێویستە سەرنج بدرێتە سەر(پەرەپێدان و هەموارکردن و چاکبوونەوە).
4. بە لەبەرچاوگرتنی ڕاستی(الحقیقة)و دووری لە ریالیزم (الواقع) لە کاتی پلاندانان و ئامادەکردنی بەرنامەکە.
5. ئەو بناغە و یاسایانەی لە پلانی بەرنامەدا ئاماژەیان پێکراوە بۆ ڕێنمایی ڕاهێنراوان دادەنرێت(شبیب،2019، 48).

قۆناغی دووەم: دیاریکردنی پێویستییەکانی ڕاهێنان:

لە قۆناغی دیاریکردنی پێداویستییەکانی ڕاهێنان، پێویستە ڕاهێنەر بەوردی لێکۆڵینەوە بکات، دەربارەی ئەوەی کە ئایا بەرنامەی ڕاهێنان و ڕاهێنراوان چیان دەوێت و، چیان پێویستە

بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە و گەیشتن بە ئامانجی ڕاهێنانەکە لە پێناو سەرکەوتن و کاریگەری بەرنامەکە بە لەبەرچاوگرتنی ئەمانەی خوارەوە:

1. پێداویستییەکانی ڕاهێنان بنەمای چالاکی ڕاهێنانن، چونکە بە وردی پێناسەی ئەوە دەکەن کە دەبێت چی دابین بکرێت و چی پێویستە کاری بۆ بکرێت.
2. پێداویستییەکانی ڕاهێنان نیشاندەری ئەو ڕاستییە ڕاهێنەر بە ئاراستەیەکی دروستەوە ڕاهێنراوان بەر ئامانجی دروست دەبات .
3. یارمەتیدەرە بۆ ئاراستەکردنی توانا بەردەستەکان بەرەو بەدیهێنانی ئامانجە خوازراوەکان.
4. ئەو ڕادەیە دیاری دەکات کە ئامانجەکان تا چەند بەدەستهاتوون و، یارمەتیدەرە بۆ چاوپێدا خشاندنەوەی ئەو بابەتانەی لە بەرنامەکەدا پێشکەشکراون و توانای پێدەدات بۆ جاری داهاتوو باشتر بکرێت.
5. دیاری نەکردنی پێداویستییەکان لە ڕاهێناندا دەبێتە هۆی بە فیرۆدانی هەوڵ و خەرجی و کات(علیمة، 2014، 30).

هەنگاوەکانی پرۆسەی دیزاینکردنی (دانانی) پێداویستییەکانی ڕاهێنان:

ئەم پرۆسەیە بە چوار هەنگاو ئەنجام دەدرێت ئەوانیش بریتین لە:

هەنگاوی یەکەم: شیکردنەوەی بۆشاییەکانی دامەزراوەکە لە نێوان کەرەستەی بەرجەستەکراو، دیاریکردنی پێداویستەکانییان و مەبەستەکانیان و ئامانجەکانیان لەسەر بنەمایەکی دیاریکرا.

هەنگاوی دووەم: دیاری کردنی گرنگی و ئەولەویەت و پێداویستییەکان کە پەیوەندی بە ڕاهێنراوان و داخوازەکانیان هەیە.

هەنگاوی سێیەم: دیاری کردنی هۆکاری کێشەکان و هەلی باشترکردنیان لە دامەزراوەکەدا.

هەنگاوی چوارەم: دیاری کردنی چارەسەرەکان و دەرفەتی گەشەکردن، دەکرێت ڕاهێنان چارەسەر بێت ئەگەر کێشەکە مەعریفی بوو(خلیل، 2016، 20).

قۆناغی سێیەم: دیزاینی بەرنامەی ڕاهێنان:

لەدوای تەواوکردنی قۆناغی ئامادەکردن و قۆناغی دیاریکردنی پێداویستییەکان بەرنامەی ڕاهێنانەکە بۆ نموونەی توێژینەوەکە، بەرنامەکە دیزاین دەکرێت و ئەم هەنگاوانەی لای خوارەوە لەبەرچاو دەگیرێت.

1. **سنووردارکردنی بەرنامەی ڕاهێنان:** سنووردارکردنی ئامانجەکان لە بەرنامەی ڕاهێناندا هەنگاوی یەکەمە لە گەشەپێدان و دارشتنی بەرنامەی ڕاهێنان، چونکە پەیوەندی بە پلان و پێویستییەکانی ڕاهێنانەوە هەیە کە تایبەتمەندی و تواناکان دیاری دەکات بۆ ڕاهێنراوان(عليمة، 2014، 33).
2. **دیاریکردنی جۆری لێهاتوویی بۆ ڕاهێنان:** دیاریکردنی جۆری لێهاتوویی یان ئەو لێهاتووییەی کە گونجاوە لەگەڵ ئەو پێداویستییانە دا، کە بەرنامەی ڕاهێنانە کە کاری بۆ دەکات لەنێوان ڕاهێنراواندا، وەک نووسین چالاکی(جبران، 2006، 109).
3. **پەرەپێدانی ڕاهێنان:** واتە بابەتەکان یان کەرەستە و وشەکان کە لەلایەن ڕاهێنەرەکانەوە ڕاهێنانیان پێ دەکرێت و لە ڕۆشنایی پێویستییەکانی ڕاهێناندا دیاری دەکرێن و بۆ ئەوەی بەرنامەی ڕاهێنان سەرکەوتوو بێت و ئامانجە پێویستەکان بەدەست بهێنرێت و (خليل، 2016، 26)بتوانن بە درێژایی کاروانی گەشە کردنیاندا بگەنە ئاستی پێگەشتن و دروستی دەروونی کامەرانی ئەویش بە خۆناسین و خۆ قبووڵکردن و گەشەی چەمکی خودی ئەرێنی و دانانی ئامانجی دروست بۆ ژیان(محمد، 2021، 31).
4. **دەستنیشانکردنی ڕاهێنەر:** ڕاهێنەری لێهاتوو بەشێکی دیزاینی بەرنامەی ڕاهێنانە، چونکە ڕاهێنەر ڕۆڵی گرنگ دەبینێت لە سەرکەوتن یان شکستی بەرنامەکەدا(جبران، 2006، 109).
5. **دەستنیشانکردنی شێوازی ڕاهێنان:** شێوازەکانی ڕاهێنان ئامرازن بۆ گەیاندنی زانیاری و بەدەستهێنانی کارامەیی، یان گۆڕینی هەڵوێستەکان لە نێوان ڕاهێنەراندا. لە کاتی هەڵبژاردنی

میتۆدەکـانی ڕاهێنانـدا ڕەچـاوی ئامـانجی بەرنـامە و ژمـارەی ڕاهێنـراوان و لێهـاتوویی و ئەزموونیان و تواناکانیان و کاتی بەردەست و تێچوونەکەی دەکرێت(ساعد، 2013، 80).

6. **شـوێنی ڕاهێنـان :** قەبـارەی هـۆڵەکە گونجـاو بێـت لەگەڵ ژمـارەی بەشـداربووان، ئەگەر قەبارەی هۆڵەکە گونجاو نەبێت لەگەڵ ژمارەی بەشداربوون ئەوا ڕاهێنان ئەگەری شکستی زۆرە، چـونکە هـۆڵی بچـووک دەبێـتە هـۆی دروسـتکردنی قەرەبـاڵخی و ڕاهێـنەر ناتوانێـت ئامانجەکانی بەرنامەیی ڕاهێنان بەدەست بهێنێت(السوەیدان، 2017، 69).
7. **ئامـادەکردنی خشـتەی کـات بـۆ بەرنـامەی ڕاهێنـانەکە:** ئەم هەنگـاوە یەکـێکە لە پێکهـاتە بنەڕەتییەکـان بـۆ سـەرکەوتنی هەر بەرنـامەی ڕاهێنـان. واتە مـاوەی بەرنـامەکە چەنـد دەخایەنێـت بە هەفـتە وە ژمـارەی ڕۆژەکـان لە هەفتەیەکـدا کە بەرنـامەکەی تێـدا ئەنجـام دەدرێت ژمـارەی کاتژمێرەکـان لە هەفتەیەکدا. کە پێویسـتە بـۆ هەر بابەتێک یـاخود بـۆ هەر یەکەیەکی ڕاهێنان لەڕووی تیۆری و پراکتیکییەوە(خلیل، 2016، 26).
8. **دیاریکردنی تێچوونی پرۆگرامی ڕاهێنان:** دوا هەنگاوی پرۆسەی دیزاینی بەرنامەی ڕاهێنانە، کە سەرپەرشـتیارانی پرۆگرامەکـانی ڕاهێنـان سـوود لە گەشـەپێدانی بـودجەی ڕاهێنـان وەردەگرن لە دیاریکردنی خەرجی خەملێنراوەکانی بەرنامەی ڕاهێنان(جبران، 2006، 109).

قۆناغی چوارەم: جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕاهێنان:

دوای تەواوکردنـی دیزاینـی بەرنـامەی ڕاهێنـان دەبێتە ئامادەباشـی بۆ جێبەجێکـردن بکرێت، لێـرەدا ڕۆڵـی بەڕێـوەبردنی بەرنـامە بە شـێوەیەکی پـلان بـۆ داڕێـژراو دێـت بـۆ ئەنجامـدانی زنجیرەیەک چالاکی، دەکرێت ئەو چالاکییانە لە سێ گرووپدا پۆلێن بکرێن بەو شێوەیە:

- پێش جێبەجێ کردن، پێک دێت لە:

1. دیاریکردنی شوێنی بەرنامەکە.
2. هەڵبژاردنی ڕاهێنەران و وانەبێژان.
3. ئامادەکردنی کەرەستەی ماددی ڕاهێنان.

4. وەرگرتنی ڕەزامەندی بۆ سەردانی مەیدانی لەلایەن لایەنە پەیوەندیدارەکانەوە.
5. خزمەتکردن بە هۆڵێکی ڕاهێنان و ئامادەکردنی ساردکەرەوە و گەرمکردنی پێداویستی و کەلوپەلی و دیزاینی شێوازی دانیشتن بۆ بەشداربووان.
6. ئامادەکردنی پرۆشەری بەرنامە، بە ئامانجی بەرنامەکە، ماوە، بەرواری دەستپێکردن، بەشداربووان، و خشتەی دانیشتنەکانی ڕاهێنان و هەر زانیارییەکی تر کە پێویست بێت.

- **لە کاتی جێبەجێکردن دا:**

1. پێشوازیکردن لە بەشداربووان.
2. پێشکەشکردنی تەوەرە و بابەتەکانی بەرنامەکە بۆ بەشداربووان و تاوتوێکردنیان- ناساندنی ڕاهێنەر بە بەشداربووان و ناسینی ڕاهێنراوان.
3. پەرەپێدانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێوان ڕاهێنراوان، بە هاندانیان بۆ چالاکیە کۆمەڵایەتییەکان.
4. دابەشکردن و کۆکردنەوەی فۆرمەکانی پێوانە ڕۆژانە و کۆتایی.
5. ئامادەکردنی بڕوانامە بۆ ڕاهێنراوان دابەشکردنیان لە کۆتا ڕۆژی بەرنامەکەدا.

- **پاش جێبەجێ کردن:**

1. جێبەجێ کردنی ڕێککاریەکانی بەرنامەکە.
2. ئامادەکردن و نووسینی ڕاپۆرتی کۆتایی بەرنامەکە.
3. بەدواداچوون بۆ ڕاستکردنەوەی بابەتەکانی تاقیکردنەوەکان و گەیاندنی ئەنجامەکان بۆ بازنەی ڕاهێنراوان.
4. هەڵگرتن و پاراستنی دۆکیۆمێنتەکانی بەرنامەکە(ساعد، 2013، 81).

قۆناغی پێنجەم: هەڵسەنگاندنی بەرنامەی ڕاهێنان:

دوای تەواوبوونی جێبەجێکردنی بەرنامەکە، قۆناغی هەڵسەنگاندنی بەرنامەی ڕاهێنان بەڕێوە دەچێت و پێویستە ئاستی جیاوازی هەڵسەنگاندنی پرۆگرامی ناوبراو لە (هەڵسەنگاندنی

ڕاهێنان و هەڵسەنگاندنی بەرنامە) ڕەچاو بکرێت و مۆدێلی" (کیرک پاتریک) " دەتوانرێت بەکار بهێنێت کە ئاماژە بە چوار ئاست دەکات لە هەڵسەنگاندنی ڕاهێناندا، کە بریتین لە:

1. کاردانەوەی بەشداربوون لەڕێگەی.
   a. تێبینی کردنیان لە ماوەی جێ بەجێ کردنی دانیشتنەکانی ڕاهێنان.
   b. هەڵسەنگاندن بۆ دانیشتنەکان و چالاکییەکان و وەرگرتنی ڕای تایبەتیان سەبارەت بە دانیشتنەکان.
2. وەرگرتنی زانیارییەکان و کارامەییەکان و ئاراستەکان لە ماوەی ڕاهێناندا ئەویش لەڕێگەی:
3. پێوانەکردن لە ماوەی ڕاهێنان و دوای ڕاهێنان.
4. زانینی ڕادەی پێشکەوتنی گرووپی ڕاهێنان (ڕاهێنراوان) کە تێدا گەشە دەکەن دوای جێ بەجێ کردنی بەرنامەکە.
5. کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر گرووپی ئەزموونی کە ڕووبەڕووی بەرنامەکە دەکرێتەوە لەڕێگەی پێوانەکردنی ئەوەی بەدەست هاتووە لە زانیارییەکان و کارامەیەکان یاخود باشترکردنیان یاخود گەشەپێدانی ڕەفتار(شبیب، 2019، 52).

پێوەرەکانی هەڵسەنگاندنی بەرنامەی ڕاهێنان :

بەرنامەی ڕاهێنان بوونێکی گریمانەیی هەیە، واتە توێژەر ناتوانێت بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بە بڕیار و سەرنج بدات، بەڵکوو لەسەر بنەمای ئەو ڕەفتارانە ئەنجامی دەدات لە دوای بەرنامەی ڕاهێنانەکەوە بێت. پێویستە گرنگترین ئەو پێوەرانە بناسین کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانرێت بڕیار لە سەر چۆنیەتی بەرنامەکە بدرێت:-

1. **کاردانەوەی ڕاهێنراوان**: زانیاری دەربارەی کاردانەوەی ڕاهێنراوان دەربارەی ڕاهێنانەکە بە شێوەیەکی گشتی.
2. **پێوانەی ئاستی بەرنامەی ڕاهێنان**: لەڕێگەی پێوانەی دەرەنجامە پەروەردەییەکان کە ڕاهێنراوان بەدەستیان هێناوە وەک چەمک و زانیارییەکان و کارامەییەکان و ئاراستەکان.

3. **ئەنجامەکان لەسەر ئاستی دامەزراوەکە:** پێوانە کردنی ئەنجامەکان کە بەدەست هاتووە بەهۆی ڕاهێنان لە گەشەپێدانی ئاستی تاکەکان یاخود گەشەپێدانی لە ئەدائی دامەزراوەکە (سلطەجی، 2016، 37).
4. **ڕەفتاری ڕاهێنەر لە کارکردندا:** ڕاهێنەر یەکێکە لە پێکهێنەرە سەرەکییەکانی سەرکەوتنی بەرنامەی ڕاهێنان، چونکە ڕاهێنەر ڕۆڵی گرنگ و سەرەکی دەگێڕێت لەسەر کەوتنی پرۆسەی ڕاهێنان. لەڕێگەی ڕاهێنانەوە زانیارییەکان و کارامەییەکان دەگوازرێتەوە بۆ ڕاهێنراوەکان و ئاراستەکانیان دەگۆڕێت(سلطە جی، 2016، 38).

لە بەر ئەوە پێویستە ڕاهێنەرێکی بەتوانا هەڵبژێرێت کە بتوانێت بیرۆکەی ڕاهێنانەکە بگەیەنێت و ئامانجە ویستراوەکان بەدی بهێنێت گرنگترین تایبەتمەندییەکان کە پێویستە لە ڕاهێنەردا هەبێت ئەمانەی خوارەوەیە(الحمادی، 2012، 68).

1. پێویستە ڕاهێنەر بڕوای تەواوی بە ڕاهێنان هەبێت و وە حەزێکی بەهێزیشی هەبێت بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنان.
2. ئاشنا ببێت بە بابەتەکانی کە قسەی لەسەر دەکات لە بەرنامەی ڕاهێنانەکەدا.
3. پێویستە ئەزموونی زانستی پاڵپشتکراوی بەرنامەی ڕاهێنانەکەی هەبێت.
4. توانای گەیاندنی بیرۆکەی ڕاهێنانەکەی هەبێت بۆ ڕاهێنراوان.
5. توانای وروژاندنی پاڵنەری ڕاهێنراوانی هەبێت.
6. بەدوای گەشەپێدانی نوێ بکەوێت لە بواری پسپۆڕ یەکەی.
7. زانیاری هەبێت لەسەر بنەما دەروونی و ڕفتارییەکان.
8. توانای پلان دانان و ڕێکخستن و گرنگیدان بە کاتی هەبێت(سلطەجی، 2016، 38).

تایبەتمەندییەکانی بەرنامەی ڕاهێنان(Characteristics of the Training Program):

بەرنامەی ڕاهێنان لە کۆمەڵێک چالاکی ومیتۆدی فێرکاری هەمەجۆر لە خۆدەگریت بۆ ئامانجێکی دیاری کراو، بۆ گەشتن بەئامانجی دیاریکراو پێویستە بەرنامەی ڕاهێنان ئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت:

1. ڕوونی لە داڕشتن و دیاریکردنی ئامانجەکان.
2. بوار ڕەخساندن بۆ داهێنان لە بەردەم ڕاهێنراواندا.
3. یارمەتی ڕاهێنراو بدات لە بیرکردنەوەی لۆژیکی.
4. ڕەچاوی تایبەتمەندی و پێداویستی ڕاهێنەری تێدا بکرێت.
5. لە بەرنامەکەدا بوار بۆ بەکارهێنانی زۆرترین ئامرازی فێرکاری هەبێت.
6. هاوسەنگی لە نێوان تیۆری کردەییدا ڕابگیرێت(عبدالله، 2003، 76-77).

مەرجەکانی بەرنامەی ڕاهێنان(Training Program Requirements):

هەموو بەرنامەیەک چەند مەرجێکی هەیە، بۆ ئەوەی بەرنامەیەکی زانستی بێت، مەرجەکانی بەرنامەی ڕاهێنانیش بریتین لە:

1. لە توانایدا هەبێت زۆرترین زانیاری و لێهاتووی بۆ ڕاهێنراوان بەرجەستە بکات.
2. زانیارییەکانی واتا بەخش بن بۆ ئەوەی ڕاهێنرا و بە پرۆشبێت بۆ بەردەوام بوون.
3. سوود لە کەسانی پسپۆڕی ئەکادیمی وەربگیرێت.
4. دەبێت بەرنامەکە لەپێش دەستپێکردن و دوای جێبەجێکردن تاقیکردنەوەی بۆ بکرێت (الحموز 2004، 22).

بەرنامەی ڕاهێنان لە ڕوانگەی (جۆن دیوی_John Dewey):

بە بۆچوونی دیوی لە بەرنامەی ڕاهێناندا، دەبێت گرنگی بە ئەزموون و بیرکردنەوە بدرێت. ئەو پێی وایە، هەر بەتەنیا کەڵەکەکردنی کۆمەڵێک زانیاریی بێ گیان و بێ مانا لە زەیندا بە واتای فێربوون و تێگەیشتنی ڕاستەقینە نییە، لە ڕاهێناندا دەبێت چەند قۆناغێک ڕەچاو بکرێن کە

بریتین لە: بەردەوامی و گرێداویی چەمکەکان پێکەوە، پەیوەندیی دوو لایەنانەی ڕاهێنراوان و ڕاهێنەر، کۆنترۆڵی کۆمەڵایەتی و ڕەچاوکردنی لە ڕاهێناندا. هەروەها دە بێ بەپێی سەردەم نوێترین شێوازی شیاو لە بەرنامەی ڕاهێناندا بگونجێنرێت تا فێرخواز بە شێوەیەکی هاوسەنگ لەگەڵ تەکنۆلۆژیای نوێدا پێش بکەوێت. بە ڕای دیوی، ڕاهێنانی باش، دەبێت لەگەڵ حەز و لێهاتوویی و پێداویستییەکانی تاکدا شیاو و هاوئاهەنگ بێت. دەبێت هەموو گۆڕانکاری و ئاڵوگۆڕە نوێیەکانی تێدا ڕەچاو بکرێت و بە شێوەیەکی گشتی، دیوی زۆربەی ئەو بوار و ڕاهێنانەی بەلاوە پەسەندە کە لایەنی کردەییان هەیە(Dewey, 1986, 242).

ئامانجی بەرنامەی ڕاهێنان لە ڕوانگەی(جۆن دیوی):

"دیوی لە کتێبی"دیموکراسی و ڕاهێنان و پەروەردە"دا باسی چوار تایبەتمەندیی ڕاهێنان و پەروەردە دەکات.

أ)پەروەردە و ڕاهێنان پێویستیی ژیانە: دیوی، ڕاهێنان و پەروەردەی بە دوو جۆری بە مەبەست و بێ مەبەست دابەش کردووە و، پەیوەندییە فەرهەنگی و کۆمەڵایەتییەکان بە بناغەی ڕاهێنان و پەروەردە دەزانێت، چونکە بەبێ ڕاهێنان و پەروەردەی بە مەبەست و بێ مەبەست، ژیان واتادار نابێت.

ب)ڕاهێنان و پەروەردە بە واتای کردەوەیەکی کۆمەڵایەتی: ژینگەی کۆمەڵایەتی، ڕۆڵێکی گرنگی پەروەردەیی هەیە و فێربوونی مرۆڤ بابەتێکی زەینی و کورتکراوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان نییە، بگرە لە ناخی ئەو پەیوەندییانەدا فێری کۆمەڵێک بابەتی چالاک ئەرێنی دەبێت.

ج)ڕاهێنان و پەروەردە بە واتای ڕێنوێنی: بە بڕوای دیوی، دەبێت پاڵنەر و هەوڵە دیارەکانی ڕاهێنراو کۆنترۆڵ و ڕابەری بکرێن؛ ڕۆڵی ڕاستەقینەی ڕاهێنان و پەروەردەیش هەر ئەمەیە.

د)پەروەردە و ڕاهێنان بە واتای گەشەکردن: دیوی، لەم بابەتەدا زۆر پێداگری لەسەر ئەوە دەکات کە ڕاهێنان و پەروەردە، پێگەیاندن و گەشەکردنی قووڵی ژیانە. تا ژیان بەردەوامبێت،

ڕاهێنـان و پەروەردەیـش بەردەوامە. بە لەبەرچـاوگرتنی ئەو گوتـانەی سـەرەوە دەکرێت بڵێین، ڕاهێنـــان و پەروەردە بـــریتییە لە پرۆســـەیەکی ڕەســـەن - نەک هەر بەرایـــی - لە نێـــوان پەروەردەکەر و پەروەردەخوازدا، کە لە پێداویستیی ژیانی کۆمەڵایەتییەوە سەرچاوە دەگرێت و لەسەر بنەمای مەیل و هۆگریی دەروونی و هەنووکەیی خوێندکار و پەروەردەکار بە مەبەستی دارشتنەوەی ئەزموون بۆ گەشە و دیموکراسی دادەمەزرێت(Dewey, 1986, 241).

مامۆستا و ڕاهێنان لە ڕوانگەی جۆن دیوی:

لە ڕوانـــگەی دیـــوییەوە پەیوەنـــدیی نێـــوان مامۆســـتا و خوێنـــدکار، دەبێـــت بەردەوام پەیوەندییەکی دوو لایەنە و بەرامبەر بێت. دەبێت ئەزموونەکانیـان ئـاڵوگۆڕ بکەن و هەردووکیـان خەریکی فێربـوون بن؛ هەردووکیـان ڕابەر و ڕێنیشـاندەری یەکدی بن، نەک ئەوەی کە یەکیـان فەرمـــانبەر و ئەوی دی فەرمانـــدەر بێـــت. بە هـــۆی ئەو پەیوەنـــدییە دوو لایەنە و بەرامـــبەرەوە هاوسەنگی پێکدێت و پرسیار دێتە ئاراوە و، ئەوە بیرکردنەوەیەکی ژیر بێژانەی لێ دەکەوێتەوە. دیـوی، پێداگری دەکـات لەسـەر پەروەردەکردنـی مامۆسـتایان و، بـاوەڕی وایە کە بـۆ گـۆڕان و چاکســازی لە پەروەردە و ڕاهێنانــدا، دەبێـت مامۆســتا ئامــادە و پەروەردە بکرێـت و، بەردەوام وەکوو پایەیەکی گرنگی پەروەردەیەکی باش و دروست بناسرێت(Dewey,1986, 242).

دیـوی لە گـوتەیەکی دا جەخـت لەوە دەکـاتەوە دەڵێـت "ئەرکـی مامۆسـتا ئەوەیە کە بڕیـار دەربێت بەو شـارەزاییە فـراوان و دانـاییە سـەرکەوتووەی کە هەیەتـی چـۆن دەچێتە ژێـر بـاری یاساکانی ژیان"(الاهوانی،1987، 165).

سەر بـاری هەمـوو ئەمـانە دیوی ڕەخنە لە شـێوازی ئەرکی مامۆسـتا دەگرێت لە پرۆسـەی پەروەردە ڕاهێناندا بەسەر سووڕمانەوە لە کاری مامۆسـتا دەڕوانێت و دەڵێت: "من تێنـاگەم پێ گەیشتوویی مامۆستا و زانیاری زیـاتری مامۆسـتا لەبـارەی جیهـان و بـابەتی خوێنـدن و کەسـانی تر چ سوودێکی هەیە، ئەگەر ئەمانە بۆ ئامادەکردنی ڕەوشێک نەخاتە کار"(دیوی، 2020، 90).

خوێندکار و ڕاهێنان لە ڕوانگەی جۆن دیوی:

دیوی، پێداگری دەکات لەسەر ڕاهێنانی خوێندکار بۆ فێربوون و باوەڕی وایە کە دەبێت خوێندکار، خۆی بۆ شیکاری کێشەکان، دەست بە لێکۆڵینەوە بکات و ڕێگە نەدات تەنیا کۆمەڵێک بابەت و زانیاریی بەسەردا بسەپێنن؛ کەواتە بۆ بەدیهاتنی ئەم ئامانجە، دەبێت شێوازەکانی ڕاهێنان بە شێوەیەکبن کە خوێندکار هانبدەن بۆ ئەوەی چالاکبن و کار بکەن، یانی دەبێت ڕاهێنان و ئەزموونی خوێندکاران ئاوێتەی یەک بکرێن و پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان ئەو دووانەدا ڕێکبخرێت(Dewey, 1986 ,242).

دیوی، سەبارەت بە خوێندکار و ڕاهێنان دەڵێت: دەبێت هاوکاری و پەیوەندییەکی دوو لایەنە و بەرامبەر لە نێوان خودی خوێندکار و، خوێندکار و مامۆستاشدا هەبێت. دیوی، ئاماژە دەکات بە شێوازی ڕاهێنانی چالاک، کە لەو جۆرە شێواز و قوتابخانانەدا پەیوەندی و هاوکارییەکی دوو لایەنە لە نێوان خوێندکار و مامۆستا هەیە و، کارەکان بە شێوەیەکی گرووپی بەڕێوە ببرێن(محمد وسعید، 2021، 177- 176).

لەم ڕوانگەییەوە ڕوون دەبێتەوە یەکێک لە گرنگترین ئامرازەکانی پەروەردەی دروست لای جۆن دیوی بریتییە لە ڕاهێنان، چونکە ڕاهێنان دەبێتە ڕەخسێنەری پێداویستییەکانی مرۆڤ، کە لە بنەڕەتدا ئەم پێداویستیانەیە دەبنە پاڵنەری مرۆڤ بۆ گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

دووەم: ڕاهێنان(Training):

لە سەردەمی ئێستا دا ڕاهێنان، یەکێکە لەبابەتە گرنگەکانی بواری پەروەردەیی و، پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی لەگەڵ گەشەپێدانی فێربوون و فێرکردن لە دامەزراوە پەروەردەییەکاندا هەیە. لە وڵاتە پێشکەوتووەکان، بۆ گەشەپێدانی توانای مرۆیی بە شێوەیەکی ئەرێنی گرنگی بە ڕاهێنان دەدرێت، ئەوەش بە گرتنەبەری یەکێک لە ڕێگە سەرکەوتووەکانی پێدانی زانیاری و گەشە پێدانی کارامەیی و شێوازی نوێ و هەمەچەشن(مستەفا، 2019، 19) چونکە ڕاهێنان و ئەنجامدانی چالاکییە جۆراو جۆر هۆکارێکی گرنگن بۆ فێربوون، چەند بارە

کردنەوەی ئەزموونە سەرنەکەوتووەکان و هەڵەکانیش دەبن بەکاری بەرهەمدار و بە هۆیانەوە دەگەن بە ڕاستییەک کە ئەویش فێربوونە، لەبەر ئەوەی ڕاهێنان و چالاکییەکان تا وەک زیاتر دووبارە بکرێنەوە ئەوا باشتر و خێراتر ئامانجەکە دێتە دی، بە پێچەوانەوە هەر کارێک کە ڕاهێنانی کەم لە سەر بکرێت کرداری فێربوون دوا دەکەویت(رسول، 2014، 17).

مێژووی پرۆسەی پەرەپێدانی ڕاهێنان:

چەمکی دیزاینی ڕاهێنان کە ئێستا لە دامەزراوە پەروەردەیی و ڕێکخراوەکانی ئەمڕۆدا بەکار دەهێنرێت سەرەتا لە جەنگی جیهانی یەکەمدا بۆ ڕاهێنانی سەربازی بەکارهێنراوە، لە دوایی جەنگی جیهانی یەکەمدا ڕاستەوخۆ پەرەی پێدرا و پێشکەوتنی بە خۆییەوە بینی، بەتایبەت لە سالآنی(1950_1960)، لەسەر بنەمای کارەکانی چەندین دەروونزان و پەروەردەکار وەک(ڕۆبەرت گاگنRobert Gagne، لیسلی بریگزLeslie Briggs، جۆن فلاناگان John Flanagan). ئەم بیرمەندانە دەریان خست کە ڕاهێنان زانیاری نوێ و گرنگ دەدات بە خوێندکاران و پەیوەندییەکی بەهێزی لە نێوان فێربوون و ڕاهێنان هەیە، چەند ڕاهێنان دووبارە بکرێتەوە ئەوەندە چۆنیەتی فێربوونی فێرخوازە بەهێزە و کاریگەر ترە، لەبەر ئەوە پێویستە خوێندکاران فێری وردەکارییەکانی ڕاهێنان بکرێن بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست ئاشنا بکرێن بە لێهاتوویەکیانیان.

لە دوای جەنگی جیهانی دووەم یەکێک لە بەناوبانگترین تیۆرییەکانی فێربوون کە کاریگەری بەرچاوەی هەبوو لە قوتابخانەی ڕەفتارگەرایی ئەویش زانای ئەمریکی (فریدریک سکینەر_Frederic Skinner)بوو. ڕێبازی سکینەر بۆ ڕاهێنان لەسەر بنەمای پەیوەندییە کارامییەکانی نێوان گۆڕاوە ژینگەیییەکان و ڕەفتاری مرۆڤ بوو(Duke, 2009, 168).

سکینەر پێی وایە هەموو ئەو ڕەفتارانە زیاتر دووبارە دەبنەوە کە پاڵپشت دەکرێن و پاداشت دەکرێت وە ئەنجامەکەی ئەرێنی دەبێت، هەموو ئەو ڕەفتارانەی کە ئەنجامەکەی نەرێنین و پاداشت ناکرێن سزای لەگەڵ بەکارهاتووە لاواز دەبن(قادر،2020، 107)أ.

له هزری(سکینەر)، هاندان بنەمایەکی سەرەکیە بۆ فێربوون. مەبەست لە هاندان (هەر ورووژێنەرێک یان ڕووداووێک ببێتە هۆی دڵخۆشی لەکاتی ئەنجامدانی ڕاهێناندا، ئەم دڵخۆشییە ئەگەری بەهێزبوونی وەڵامدانەوە زیاتر دەکات) (عزیز و عزیز، 2022، 80).

بە بۆچوونی سکینەر دوو جۆر هاندان هەیە کە بریتین لە:

یەکەم: هاندانی بەردەوام (Continuous Reinforcement):

ئەم جۆرە لە سەرەتای پرۆسەی فێربوون بەکاردەهێنرێت بەتایبەت کاتێک دەتەوێت مرۆڤێک فێری ڕەفتارێکی دیاریکراو بکەیت، ئەم جۆرە ئاسانترین لە سەرەتایی ڕاهێنان بەکار دەهێنرێت . بۆنمونە هاندانی بەردەوامی مامۆستا بۆ خوێندکارەی لە وانەکەی دا سەرکەوتووە(قادر، 2020، 121)ت.

دووەم: هاندانی بچڕ بچڕ (Intermittent):

ئەم جۆرە هاندانە لەقۆناغی دواتر بەکار دەهێنرێت تێدا پاداشتی هەندێک ڕەفتار دەکرێت و ئەوانی تر پشت گوێ دەخرێن پاداشت ناکرێن، بەڵکو تەنها پشتگیری لەو هەڵسوکەوتانە دەکرێت کە ڕاهێنەر مەبەستێتی(قەرەچەتانی، 2013، 84).

سکینەر پێداگری لەسەر ئەوە کردووە ڕاهێنان بە شێوازێک کاریگەری لەسەر فێربوون دەبێت بەپێی ئەم هەنگاوانە بێت:

1. لە هەنگاوی بچووکەوە دەست بە ڕاهێنان بکرێت.
2. پێویستە ڕاهێنرا خۆڕاگر بێت لەسەر شێوازی ڕاهێنانەکان.
3. زانیاری تەواو بە ڕاهێنرا بدرێت لەسەر چۆنیەتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە.
4. فیدباک ڕاستەوخۆ پێشکەش بە خوێندکارەکە بکرێت(Duke ,2009, 168).

گرنگی ڕاهێنان (The Importance of Training):

ڕاهێنــان ڕۆڵ و گرنگــی و تــایبەتی خــۆی هەیە، بــۆ هەر دامەزراوەیەک لە دامەزراوەکــان بەتایبەت لە بواری پەروەردەیی، چونکە ڕاهێنان ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر ڕەفتار و فێربوونی مرۆڤ(العتابی، 2018، 34-35).

بەپێی زۆربەی تیۆرییە تازەکان لە کاتی ڕاهێنانـدا لە نێوان خوێندکاراندا گەشەسەندنێکی زۆر باش لە ژیانیان دروست دەکات، ئەمەش کاریگەری لە سەر ڕەفتاری خوێندکار دەبێت (سەعید، 2019، 290)

(ئەلڤین تۆفلەرAlvin Toffler) لە کتێبەکەیدا "شۆکی داهاتوو(Future Shock)جەخت لە گرنگـی ڕاهێنــان دەکــاتەوە وەک ســتراتیژییەتی گونجــان لە بەرامــبەر هۆشــیاری مرۆڤــدا و بەکارهێنانی هەستەکان بە شێوازێکی لە ڕادەبەدەر بۆ زیادبوونی زانیاری و، زاڵبوون بەسەر فشارە دەروونییەکاندا.

(میلەر Miller) لە کتێبەکەیدا "ناتەواوییەکانی پەیوەندی(Communic ation Disorders) دەڵێت: "لەڕێگەی ڕاهێنانەوە دەتوانین مرۆڤ ڕابهێنین لەگەڵ گۆڕاوەکانی ژیاندا بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دەروون دروست بگونجێن، بە تایبەتی لەو کاتانەدا کە ڕوو بەڕووی گرفتی نوێ دەبنەوە، دەتوانین کۆنترۆڵی خۆیان بکەن، ئەمەش یارمەتیدەرە لە پرۆسەی گونجان بۆ ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە دەوروبەر ڕوو دەدات "(أبو النصر، 2017، 22).

دەکرێت گرنگی ڕاهێنان لەم خاڵانەی لای خوارە کورت بکەینەوە :-

1. ڕاهێنان یارمەتی بەرزکردنەوەی توانای گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی دەدات.
2. وا دەکات بابەتی فێرکاری و ڕاهێنانەکان سەرنج ڕاکێش بن لای ڕاهێنراوان.
3. یارمەتی گەشەپێدانی توانای شیکردنەوەی ڕووداوەکان و گۆڕاوەکان دەدات لە هەموو بوارەکاندا.
4. گەشــە بە کــارامەی بیرکــردنەوەی بــاڵا دەدات وەک شــیکردنەوە و ڕێکخســتن و هەڵسەنگاندن و داهێنان.

5. یارمەتی ڕاهێنراوان و ڕاهێنەران دەدات لە کارلێکردنی ئەرێنی لەگەڵ ئامرازی فێرکاری و ڕاهێنانەکان.
6. ڕاهێنراو هان دەدات بۆ بیرکردنەوەی لۆژیکی لە خستنەڕووی بیرۆکەکان و هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی (العتابی، 2018، 34-35).

ڕاهێنان پەیوەندی بەو بابەتانەوە هەیە کە ڕاهێنەر ڕاهێنان بە ڕاهێنراو دەکات لە ڕووی زانیاری و ئەزموون و لێهاتوویی، کە دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی متمانە بە خۆبوون و گەشە پێکردنی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و هەڵوێستی ئەرێنی بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو.

ئامانجەکانی ڕاهێنان (Training Objectives) :

ئامانجی ڕاهێنان وەسفی ڕەفتاری پێشبینیکراوە لەلایەن ڕاهێنەرەوە لە ئاستێک لە کاتێکی دیاریکراودا پراکتیزە دەکرێت، بەبێ ئامانجی ڕاهێنان ناتوانرێت پرۆسەی ڕاهێنان تەواو بکرێت و ئامانجەکان دەبنە بنەمای پرۆسەی هەڵسەنگاندن بۆ ڕاهێنانەکە.

ئاستەکانی ئامانجی ڕاهێنان

:ئاستەکانی ئامانجیش سێ ئاستی هەیە ئەوانیش بریتین لە:

1. **ئاستی گشتی:** گشتگیریی و گشتاندن ئەوەی کە بەرنامەکە بۆ بەدەستهێنانی دەستەبەری دەکات.
2. **ئاستی مامناوەند:** ئەم ئاستە وردترە و تایبەتمەندییەکانی ئەو ڕەفتارە سنووردار دەکات کە بە دەست دەهێنرێت.
3. **ئاستی دیاریکراو:** ئەم ئاستە بە وردی پێناسەی ئەو ڕەفتارە دەکات کە بەدی دێت و بە ئاستێکی دیاریکراوتر دادەنرێت(شبیب، 2019، 13).

ئەگەر ئامانجەکان بە شێوەیەکی ورد و زانستی داڕێژرابن ئەمانەی خوارەوە بەدەست دێن:

1. هاندانی ڕاهێنەران بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان.
2. ڕاهێنراوان بەرەو پرەنسیپی بەشداریکردن دەبات.

3. ڕوونی ئامانجەکان یارمەتیدەرە بۆ دەستنیشانکردنی لێهاتوویی و ئاراستە پێویستەکان.
4. ڕوونی ئامانجە گشتییەکان یارمەتیدەرە بۆ پێناسەکردنی ئامانجە لاوەکییەکان(شبیب، 2019، 13-14).

سێیەم: گونجانی دەروونی(Psychological Adjustment):

واتە کۆی ئەو کردارانەیە کە تاک دەیکات بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو داخوازییە ژینگەییانەی کە بەسەریدا سەپێنراوە، واتا گونجانی دەروونی کاتێک ڕوو دەدات ئەگەر پێداویستییەکان لەگەڵ تواناکان(دەروونی کەسی و بایۆلۆجی) بگونجێت کە داواکارییەکان یەکسان بێت بە تواناکان (رسلان، 2012، 70).

گونجانی دەروونی دۆخێکە مرۆڤ دوور لە شلژان و کێشمەکێشی دەروونی، هەست بە کەم و کورتی و دڵەڕاوکێ و بەزەیی هاتنەوە بە خودی خۆیدا نەکات. لە پێکهاتە سەرەکییەکانی ئەم چەمکە تێرکردنی پاڵنەرە جۆر و جۆرەکانیەتی بە شێوەیەک تاک و خودی کۆمەڵگەش لە یەکدا پەسەندی بکەن، یان بە لایەنی کەمەوە دەبێت تێرکردنەکە بە شێوەیەک بێت زیانی بۆ خەڵک نەبێت لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگە دژ نەبێت. لەبەر ئەوەی کاتێک دەبینرێت کەسێک لەگەڵ خۆی نەگونجاوە چالاکی کەمە زۆرماندوودەبێت و توانای بەردەوامی و بەرهەم تێکۆشانی نییە، چونکە کێشمەکێشە دەروونییەکانی هێز و ووزەیان نەهێشتووە و ناتوانیت لەبەردەم قەیرانە و تەنگانە کاندا خۆگر و ئارام بێت، ئەگەر گرفتێک ڕووبەڕووی ببێتەوە دەرککردن و بیرکردنەوەی دەشێوێت و هاوسەنگی خۆی لەدەست دەدات(فەهمی، 2012، 40).

زاراوەی گونجاندن وەک تێکەڵەیەک لەگەڵ گونجانی دەروونی:

گونجاندن – ڕاهاتن(Adaptation):

گونجاندن یەکێکە لەو چەمکانەی کەلە زیندەوەرزانییەوە (بایلۆژی) وەرگیراوە، بەتایبەتیش لە تیۆرییەکەی(داروین)، ناوەڕۆکی ئەم چەمکە پەیوەستە بە خۆگونجاندنی بوونەوەر، لەگەڵ ئەو ژینگە و دەوروبەرەی کە تێدا دەژی، واتە پرۆسەیەکە بوونەوەر بە شێوەیەکی گشتی (بە

ویستی خۆی بێت یان بەشێوەی خۆڕسک -غەریزەی) هەوڵی خۆسازاندن و خۆگونجاندنیەتی تاوەکوو لەناو نەچێت و لە ژیانی دا بمێنێتەوە، وەک چۆن داروین لێکی دەداتەوە، ململانێیەکە لەپێناو مانەوە و بەردەوامی لە ناو نەچوون(قەرەچەتانی، 2020، 363).

توێژەرانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە گونجاندن لە هەمان کاتدا سوود و زیانیشی هەیە، لە سوودەکانی ئەوەیە کە کار لەسەر شیکردنەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتییەکان لەنێوان تاکەکان دەکات، مرۆڤەکان ڕێزی ئەو قوربانییە دەزانێ کە کەسانی تر لەپێناو ئەواندا داویانن و ئەوان سەرەڕای ئەوەی کە ئارەزووەکانی جێبەجێ دەکەن بەڵام فشاری جێبەجێکردنەکە لە خودی خۆیانەوەیە کە کار لەسەر بەهێزکردنی پەیوەندییەکان دەکات. زیانەکانی گونجاندنیش گرنگترینیان ئەوەیە کە گیانی داهێنان و گۆڕانکاری لە داب و نەریتە کۆمەڵایەتییە خراپەکان لەناو دەبات و، زۆرینەی دیاردە کۆمەڵایەتییە خراپەکان بەهۆی گونجاندنەوە ڕوو دەدەن نموونەی ئەو دیاردانەش وەک پەشێوی و جگەرەکێشان و ئاڵوو دەبوون و تۆڵەسەندنەوەیە، ئەو کەسانەی کە بەو جۆرەڕفتارانە هەڵدەستن لەسەر ئاراستەی خۆیان ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە دەزانن کارەکەیان هەڵەیە، بەڵام ئەوان بەپێی بیر و باوەڕیان هیچ شتێکیان نییە و نابێت لە دوای هاوڕێ و کەس و کار و کۆمەڵگا تەنها گونجاندن نەبێت(کۆمەڵێک نووسەر، 2019، 534-535).

جۆرەکانی(گونجاندن- ڕاهاتن)(Types of adaptation):

أ-گونجاندنی خۆڕەس: توانای بەرهەم هێنانی زۆرترین بیروبۆچوون پێشنیازە لەسەر بیرۆکە و هەڵوێست و بابەتێکی دیاریکراو.

ب-گونجاندنی گونجێنراو: چەندە وەڵامدانەوەی تاک بۆ خۆگونجاندنی لە هەڵوێست و شوێن و کێشەیەک خێرا و شیاو و گونجان و دروست بێت ئەوەندە خاوەن زیرەکی گونجاندنە(عەزیز، 2021، 26-27).

سوودەکانی (گونجاندن- ڕاهاتن)(The benefits of adaptation):

توانـای خۆگونجانـدن لەگەڵ بارودۆخەکـان مـامەڵەکردن بە شـێوەیەکی ئەرێنـی بنەمـای دروستکردنی کەسێتی بەهێزە بۆ مرۆڤ. لە گرنگترین سوودەکانی ئەمانەن:-

1-ڕوانگەیەکی ئەرێنی بۆ ژیان:

کەسانی نەرم و نیان ڕوانگەیان بۆ ژیان ئەرێنییە، سەرکەوتووانە ڕەفتار لەگەڵ کەسانی دەوروبەریان دەکەن، لەبەر ئەوە پێگە و ڕێزی تایبەتیان هەیە لەلایەن کەسانی تر. ئەم جۆرە کەسانە زیاتر متمانەیان بە خۆیان هەیە و بە سەرکەوتووی ڕەفتار لەگەڵ کێشە جیاوازەکان دەکەن(عەزیز، 2020، 120-121)ب.

ڕوانگەی ئەرێنی بۆ ژیان هەندێکجار لە خێزانەوە دەست پێ دەکات، هەندێک لە دایکان و باوکان هەڵە دەکەن و لە توانای ڕۆڵە کانیان کەم دەکەنەوە، وەک ئەوەی پێیان دەڵێن: خوێندنی ئەم ساڵتان لە پار قورسترە، دیارە کە ئەم ساڵ دەرناچیت، تۆ سەرکەوتوو نابی، لە ئێستاوە دەزانین کە لە تاقیکردنەوەکاندا دەرناچیت، تۆ کچیت لە زانکۆ دەبێت زۆر ئاگات لە خۆت بێت، ئەم قسانە و زۆر قسەی دیکە هەیە کە هەندێک لە دایکان و باوکان دەیکەن، کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر ڕۆڵە کانیان هەیە، تووشی بڕوابەخۆنەبوون و ڕەشبینی و بێ هیواییان دەکات.

2-بەردەوامی و بەخشین:

پەیوەندی و هاوکاری کەسانی تر بە هۆکارێکی گرنگ هەژمار دەکرێت بۆ دروستی دەروونی تاک و کۆمەڵ. ئەم جۆرە کەسانە گیانی هاوکاریان هەیە و بەردەوام بیر لەوە دەکەنەوە سوود بەخشبن بۆ کۆمەڵگا(عەزیز، 2020، 120-121)ب.

لەبەر ئەوەی ئەو کەسانەی خەریکی کاری بەخشینن بەردەوام، زۆر متمانەیان بە خۆیانە و لەڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە دەروون دروستن و، سەرکەوتوو هەژمار دەکرێن.

3-پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئەرێنی:

ئەو کەسـانەی کە خـاوەن کەسـێتی لەم جـۆرەن توانـای دروسـتکردنی پەیوەنـدییەکی بەهێزیـان هەیە لەگەڵ کەسانی دەوروبەریان(عەزیز، 2020، 114)ب.

هەروەهـا خۆگونجانـدن سـوودێکی زۆری هەیە بـۆ ئەوەی مـرۆڤ بتوانێـت بەردەوامـی بە ژیان بدات و لەگەڵ هەلومەرجە کۆمەڵاتی سروشـتییەکان بژی، خۆ ئەگەر خۆ گونجاندن نەبێت بێ گومان ناتوانرێت سەلامەتی دەروونی و کۆمەڵایەتی مسۆگەر بێت.

ئاراستەکانی گونجانی دەروونی(Directions of psychological Adjustment):

بـۆ شـیکردنەوە و تێگەیشـتن لە گونجـانی دەروونـی سـێ ئاراسـتەی هەیە ئەوانـیش یەکەم: ئاراسـتەی گونجـانی هەڵچـوونی دووەم: ئاراسـتەی گونجـانی خێزانـی و کـۆمەڵایەتی. سـێیەم ئاراستەی تەواوکاری.

1-ئاراستەی گونجانی هەڵچوونی:

جەخـت لەسـەر توانـای تـاک دەکـاتەوە بـۆ کـۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکـان و دوور بێـت لە فشـاری دەروونـی و دڵەڕاوکـێ، واتـا تـاک خـۆی بەلاوە پەسـەند بێـت و خـۆی خـۆش بوێـت و هەست بە کەمی و ڕق و کینە و تاوان نەکات بەرامبەر بە خۆی(البلیهی، 2008، 49).

گرنگترین ڕەهەندکانی گونجانی هەڵچوونیش ئەمانەن:

1. متمانە بە خۆبوون، و خۆ قبووڵکردنی تاک.
2. هەستکردن بە خۆشەویستی و ڕێزگرتن بۆ ئەوانی تر.
3. توانای دەربڕینی بیرکردنەوە و هەستەکان.
4. هاوئاهەنگی لە بۆچوون و مەزاجدا.
5. هەستکردن بە هێمنی و متمانە بە خۆبوون.
6. هەستکردن بە ئەرک و بەرپرسیارێتی.
7. نەبوونی ترس، دڵەڕاوکێ و گرژی.

8. ئازادی لە ململانێ دەروونییەکان.

9. هەستکردن بە نەبوونی تاوان.

10. داننان بەو هەڵەیەی کە ڕوو دەدات، بۆ لایەنی تر.

11. توانای خۆ کۆنترۆڵ کردن(بوبقار و عوینە، 2018، 39-40).

ئەو خوێندکارانەی گونجانی هەڵچوونیان هەیە کە توانای کۆنترۆڵکردنی حەز و ئارەزوویان هەیە و توانای دوا خستنی خۆشییەکانی ئێستایان هەیە لەپێناو بەدەستهێنانی ئامانجەکانی داهاتوویان.

2-ئاراستەی گونجانی خێزانی و کۆمەڵایەتی:

واتا خۆشبەختی لەگەڵ خێزان و ئەوانی تر، پابەندبوون بە ڕەوشتەکانی کۆمەڵگا و پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان دەگرێتەوە، کار بۆ بەختەوەریی کۆمەڵ و هاوسەری دەکات کە دەبێتە هۆی بەدیهێنانی تەندروستی کۆمەڵایەتی و هەروەها پێکەوە بوونی خێزان و توانای گەیشتن بە داخوازییەکانیان و پەیوەندییە ئەرێنییەکانیان لە هەر شوێنێک بێت خۆشەویستی و متمانە و ڕێزگرتنی دوو لایەنە لە هەموو شتێکدا زاڵ دەبێت(التمیمی، 2013، 37).

گرنگترین ڕەهەندەکانی ئەم ئاراستەیە بریتین لە:

1. پەیوەندی باش لەگەڵ ئەوانی تر.
2. گرنگیدان بە پێداویستییەکانی ئەوانی تر.
3. دابینکردنی هاوکاری و یەکخستن لە تێرکردنی پێداویستی و ئارەزووەکان.
4. ئازادی و خۆشەویستی بۆ ئەوانی تر.
5. ئاڵوگۆڕی بۆچوون و بیر و سۆز.
6. هەستی بڕوا بە خۆبوون بۆ خێزان یان کۆمەڵگا.
7. ڕێز و پێزانینی هزر و هەستی ئەوانی تر.
8. ویستنی ئازادی و بەها ئایینییەکان.
9. کۆنترۆڵ یان تووڕەبوون لە ئەوانی تر(بوبقار و عوینە، 2018، 40).

خێزان کایەیەکی گرنگی کۆمەڵایەتییە و بوونی گونجانی دەروونی تێیدا هێندەی دیکە بۆ سەرکەوتن و دروستکردنی کۆمەڵگەیەکی گونجاو گرنگە، پێویستە هەر یەکێک لە ئەندامانی خێزان نرخ و پێگەی خۆیان پێ بدرێت، چونکە باوکان و دایکان نابێت بیر لەوە بکەنەوە کەوا تەنها ئەوان بنەمای خێزان و هۆکاری بەختەوەرین، بەڵکوو دەبێت هەر یەکێک لە ئەندامانی خێزان ڕۆڵی هەبێت و پێکەوە دەتوانن گونجانی دەروونی دروست بکەن.

3-ئاراستەی تەواو کاری:

ئەم ڕەوتە دوو ئاراستەی پێشوو تێکەڵ دەکات، دەروونی و کۆمەڵایەتی، بە لە بەرچاوگرتنی ئەوەی کە گونجاندن لە ڕێگەی کارلێکردنی پێداویستییەکانی دۆخی تاک و کۆمەڵایەتی لە ژینگەدا ڕوو دەدات. گونجان پرۆسەیەکی ئاڵۆزە وەک لای هەر دوو ئاراستەکەی پێشوو باسکراوە، چونکە گونجان لای ئەم ئاراستەیە بەدی نایەت تەنیا لە لایەنی دەروونی یان کۆمەڵایەتی بە جیا، بەڵکوو لەڕێگەی تەواو کاری نێوان پێداویستییەکانی تاک و دۆخی ژینگەیی بەدی دێت، گونجان واتا کارلێکی بەردەوامی نێوان تاک و ژینگەیە، چونکە تاک پێویستی هەیە و ژینگەش داواکاری هەیە و هەردووکیشیان داواکارییەکانیان ئاراستەی یەک دەکەن، واتە کاتێک گونجان دروست دەبێت کە تاک مل کەچ بکات بۆ ڕێساکانی ژینگەکەی لە کاتی پڕکردنەوەی پێداویستییەکانی و، بتوانێت دۆخی ژینگەکەی بگۆڕێت بۆ ئەوەی نەبێتە بەربەست لە بەدیهێنانی گونجاندا (محمد، 2016، 19).

هۆکارەکانی گونجانی دەروونی(Factors of Psychological Adjustment):

چەندین هۆکاری جیا جیا هەیە کە زۆرترین کاریگەری لەسەر دروستکردنی گونجانی دەروونی کۆمەڵایەتی دەکەن گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن :

1-تێرکردن و بەدی هێنانی پێداویستییە سەرەتاییەکان و کە سییەکان:

ئەگەر پێداویستییە ئەندامی و دەروونییەکانی تاک تێرنەکران، ئەوا فشارێکی زۆر لەسەر تاک دروست دەبێت کە هانی دەدات بۆ تێرکردن و بەدیهێنانی پێداویستییەکانی. جا هەرچەندە

ماوەی بێبەشبوونی تاک درێژە بکێشێت، فشارەکەی زیاتر دەبێت، ئەگەر تاک توانی ئەم پێداویستییانە بەدی بهێنیت، ئەوا کرداری گونجان مسۆگەر دەبێت و هەڵوێستەکەی کۆتایی دێت بە پێچەوانەشەوە ئەگەر هەلومەرجی ژینگەی کۆمەڵایەتی نەیهێشت پێداویستییەکانی بەدی بهێنرهێت ئەوا تاک هەڵدەدات هۆکارێک بدۆزێتەوە بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانی، ڕەنگە هۆکارە کەسی نائاساییبێت بەمەش کردەی گونجان تێک دەچێت(فەهمی، 2012، 41).

کەمی مادە و پڕنەکردنەوەی توانای ماددی و داراییەکان، بەربەستێکی گەورەن کە تاک و ئەندامەکانی کۆمەڵگە ناتوانن بە هۆییەوە ئامانجەکانیان لە ژیاندا بەدی بهێنن، چونکە هەژاری بەربەستێکە لەبەردەم تێکردنی پێویستە سەرەتاییەکان دەبێتە هۆی نەگونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

2-نەرم ونیانی:

فەراهەمبوونی توانا و نەریتەکان و ڕێزگرتن لە بەها و کەسایەتی تاک دەبێتە هۆی گونجانی دەروونی، ئەمەش لە ئەنجامی هەموو ئەو شارەزایی و ئەزموونانەی کە تاک دەستی دەکەوێت فەراهەم دەبێت، هۆکارێکیشن بۆ گونجاندنی دەروونی تاک، ئەم هۆکارانەش دەبێتە هۆی چۆنیەتی تێرکردنی پێویستییەکان و مامەڵە کردن لەگەڵ کۆمەڵگادا (محمد، 2016، 40) .

واتە نەرم ونیانی توانای تاکە بۆ خۆگونجان یان بەرەنگاربوونەوەی فشارە دەروونییەکان یان توانای مامەڵەکردنە لەگەڵ ئاستەنگییەکانی ژیان(عەزیز، 2020، 117)۲.

جۆرەکانی نەرم ونیانی: دوو جۆر نەرموونیانی هەیە، هەر جۆرێکیان مرۆڤ بەرو لایەنێک دەبات ئەوانیش بریتین لە:

- **نەرم ونیانی بەهێز:** **ئەو** نەرمییە کە کە تاک بە هۆیەوە لەگەڵ ژینگە نوێیەی کەی دەگونجێت بەبێ ئەوەی سروشت و خوو عادەت و کەسایەتییە ڕەسەنەکەی بگۆڕێت.
- **نەرم ونیانی لاوازی:** ئەو نەرمییەکە تاک بە هۆ یەوە بەها و نموونە باڵاکانی ژینگە نوێ کەی وەردەگرێت و نکۆڵی لە کەسێتیە ڕەسەنەکەی خۆی دەکات (فەهمی، 2012، 45).

نەرم ونیـانی یـارمەتی مرۆڤـدەدات بە خێـرای چارەسـەری کێشـەکانی بکـات و ڕووبەڕووی ئاسـتەنگییەکانیان ببـنەوە و خـۆڕاگربن بەرامـبەر بە کێشـەکانیان، ئەو کەسـانەی ئەو سـیفەتەیان نییە ناتوانن ڕووبەڕووی ئاستەنگییەکانیان ببنەوە بەڵکوو لێی ڕادەکەن.

3-هۆکارەکانی ڕاگەیاند و پەیوەندیکردن:

هۆکارەکانی ڕاگەیاندن و پەیوەندیکردن لە سـەدەی نوێدا بە یەکێک لە هۆکارە کاریگەرەکان دادەنرێت لە ڕووی پەروەردە و بنیاتنانی کەسێتی گونجاو هۆکارێکیشە بۆ چاکبوون یان خراپ بـوونی گونجـان، بەهـۆی ئەو بەرنامـانەی کە پێشکەشـی دەکـات و کـار دەکـاتە سـەر ڕەفتـاری مرۆڤ (مقبل، 2010، 15).

ڕاگەیانـدن بـریتییە لە بڵاوکـردنەوەی هەواڵ و زانیـاری ڕاسـت و دروسـت بە ئامـانجی هۆشـیار کردنـی تاکەکـانی کـۆمەڵگە و ئاگادارکردنەوەیـان لە ڕووداوەکـانی دەوروبەریـان ڕاگەیانـدن بەگشـتی دوو ڕۆڵ و ئامـانجی سـەرەکی هەیە لەنێـو هەر کـۆمەڵگەیەک، یەکەم ڕۆڵ هۆشیارکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی تاک ئامانج لێی بنیاتنـانی تـاک و دروسـتبوونی کۆمەڵگەیەکی هۆشـیار و دەروون دروسـتە، دووەمـین ڕۆڵ هەڵخەڵەتانـدنی تـاک و چەواشـەکاری ڕای گشـتییە وە ئامانجی لێی لە نێو چوونی کۆمەڵگەیە کە دەبێتە کۆمەڵگایەکی نا دەروونددروست.

4-تاک خاوەنی لێهاتووی و شارەزایی بێت:

لێهاتووی و کارامەی لە قۆناغەکانی سـەرەتاییەکان تەمەنـی مرۆڤدا دەسـت بە دروسـتبوون دەکات، لەبەر ئەوە گونجان خۆی لە خۆیدا دەرەنجامی شـارەزایی و ئەزموونەکانی تـاکە کەسـن ئەم شارەزایانە یارمەتی تاکە کەس دەدەن کە بتوانێت پێویسـتییەکانی لە چوارچێوەی کۆمەڵگادا بەدی بهێنێت. زانایانی قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونـی سـاڵانی سـەرەتای تەمەنـی مـرۆڤ بە (نەمـامگەی کەسـێتی) نـاو دەبەن کەتێـدا تـاک کەشـێکی کـۆمەڵایەتی پـڕ سـۆز و گەرمیـی و هەسـتکردن بەئـارامی لەلایەن بەدایبـابەوە پەروەردە دەبێت، واتـا بنـاغەی گونجـان و نەگونجـانی لێ دروست دەبێت (فەهمی، 2012، 42).

لێهاتووی ئەنجامدانی هەر کارێکە بەباشی و بەئاسانی لە کەسانی تر لە ئەنجامی حەز و ئارەزوو دووبارەکردنەوەوە دروست دەبێت.

5-دەبێت مرۆڤ خۆی پەسەندی بکات:

هۆکارێکی گرنگە لە هۆکارەکانی گونجانی دەروونی، لەبەر ئەوەی پێویستە مرۆڤ بەبێ هیچ مەرجێک خۆی پەسەند بکات و خۆی خۆشبوێت، کەسێک لە دەروونی خۆیدا خۆشەویستی و لێبوردەی و هاوسۆزی گەشە پێ نەدابێت، ئەوا ناتوانێت لەگەڵ ئەوانی تردا بگونجێت و ڕەفتاری لێبوردەی بنوێنێت (سالح، 2021، 49).

خود پەسەندکردن بە مانای خۆپەرستی و خود شەیدای نایەت، خۆ پەسەندکردن لە دەرئەنجامدا پەل دەکێشێت بۆ خۆش ویستنی خێزان و کۆمەڵگا کەسانی تر. خۆ پەسەندی پاڵنەرە بۆ گونجانی دەروونی و کۆمەلایەتی مرۆڤ. ئەگەر مرۆڤێک خۆی پەسەند نەکات، ناتوانێت گەشە بە خۆی بدات و گۆڕانکاری لە ژیانی خۆیدا بکات و ناتوانێت کەسانی دەوروبەری خۆی خۆشبوێت و بگونجێت لەگەڵیاندا.

6-دەبێت مرۆڤ خۆی بناسێت:

خود ناسی مەرجێکی گرنگی گونجانی دەروونی دادەنرێت. ڕەنگە هەر ئەمەش بێت پاڵی بەسوکراتی فەیلەسووفەوە نابێت بڵێیت (خۆت بناسە). دەبێت مرۆڤ سنووری تواناکانی خۆی بزانێت کە بە هۆیانەوە دەتوانرێت پێویستییەکانی بە شێوەیەکی ڕاستی بە دی بهێنێت (فەهمی، 2012، 43).

یەکێک لە هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی مرۆڤ لە ژیان، بریتییە لە نەناسینی خودی خۆی و بێ ئاگای لە توانا و لێهاتووییەکانی. لەبەر ئەوەی مرۆڤ بەر لە ئەوەی بەرامبەر بناسین دەبێت خۆی بناسێت، پێش ئەوەی هەوڵی تێگەیشتن لە هەرکەسێک بدرێت، پێویستە سەرەتا لە خۆی تێ بگات، چونکە تێگەیشتن لە خود پەیوەندییەکی ئەرێنی هەیە بە گونجانی دەروونییەوە.

7-هۆکارە بۆماوەیی و جەستەییەکان:

بۆ ماوە کاریگەری لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ هەیە، ئێمە وا چاوەڕێ دەکەین کە مرۆڤی گونجاو و سەرکەوتوو بێت، بەڵام هەندێک لە کێشە بۆماوەییەکان لەڕووی کێشەی عەقڵی یان جەستەیی دەبێتە هۆکارێک بۆ خراپی گونجان یان نەگونجانی تاک، بوونی عەیبێک (نەنگیەک) بەهۆی هۆکارێکی دوورن لە دەسەڵاتی مرۆڤ کە هۆکارێکیشن بۆ نەگونجانی تاک لەگەڵ دەوروبەر و ژینگەی، لەبەر ئەوەی بۆماوەیی ئەگەر ببێتە هۆی کێشەی عەقڵی و جەستەیی دەبێتە هۆی خراپ گونجان لای تاکە کەس(محمد، 2016، 39).

شێوازەکانی گونجانی دەروونی (Psychological Adjustment Methods):

کاتێک مرۆڤ دووچاری کێشە دەروونییەکان دەبێتەوە پەنا دەباتە بەر میکانیزمی جیاجیا بۆ کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی دەروونی و بەدەستهێنانی گونجان دەروونی. دوو شێوازی بەرگری دەروونی هەیە :یەکەمیان : شێوازی ڕاستەوخۆ .دوومیان :شێوازی ناڕاستەوخۆ.

یەکەم: شێوازەکانی گونجانی دەروونی ڕاستەوخۆ:

ئەم شێوازانە بە هەستێکی ڕاستەوخۆ و سۆزدارییەوە دەستنیشان دەکرێن کە تاک دەتوانێت لە ڕێگەیەوە پێداویستی و ویست و هاندەرەکانی تێر بکات، و ئامانجەکانی بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ و ئاشتیانە بەدەست بهێنێت، کە یارمەتی بدات لە دەربازبوون لە دۆخی نائومێدی و چارەسەرکردنی کێشەکانی وە ئەم ڕێگایانە زۆرترینن (الخواجە، 2010، 42).

1. **جەختکردنەوە لەسەر کێشە:** کاتێک مرۆڤ دوو جاری پاڵەپەستۆیەکی دەروونی دەبێتەوە، لەپێناو گوونجانی دەروونی پەنا دەباتە بەر دۆزینەوەی شێوازێکی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکەی (عەزیز،2011، 215).
2. **هاوکاری و بەشداری:** یەکێکە لە سەرکەوتووترین شێوازەکان کە تاک دەتوانێت بەکاری بهێنێت لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی جۆراوجۆری ژیان و بەکارهێنانی شێوازی ئەرێنی

جیاواز لە جیاتی کشانەوە و پشت بەستن بە کەسانی تر کە یارمەتییان دەدات بۆ گەیشتن بەو شتەی کە دەیانەوێت (شاذلی، 2001، 94).

3. **بێباکی :** تاک ئەو کاتە دەگاتە ئەم قۆناغە هەست دەکات چیتر ناتوانێت بەرەنگاری کێشەکانی ببێتەوە چارەسەریان بکات، بۆ نموونە ئەو خوێندکارەی چەند جارێک لە تاقیکردنەوە دەرناچێت (عەزیز،2014، 270).
4. **دووبارە لێکدانەوەی دۆخەکە:** ڕەنگە مرۆڤ پێویستی بە ڕوونکردنەوەی ئەو دۆخە هەبێت کە بە هۆکاری خراپی دەزانێت، چونکە ڕەنگە لە ڕابردوودا پەنای بۆ لێکدانەوەی ئەو پێگەیە بردبێت بە جۆرێک کە زۆر ورد و دروستە، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە تاک تاوەک ڕادەی تێگەیشتن و کارلێک کردن لەگەڵ دۆخەکەدا چۆن بووە (شاذلی، 2001، 94).

دووەم: شێوازەکانی گونجانی دەروونی ناڕاستەوخۆ:

کاتێک مرۆڤ تووشی هەر فشارێکی دەروونی دەبێت پەنا دەباتە بەر ئەومیکانزمانە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی دەروونی و ژینگەی دەرەکی ئەوانیش ئەمانەن:

1. **خستنەسەر(الاسقاط)**: لەم شێوازەدا تاک هەندێک لە حەز و ئارەزوو بیر و ڕەفتارەکانی نەرێنین و دژ بە داب و نەریتی کۆمەڵایەتین و دەبن هۆکاری ئازاردانی ویژدان لەم کاتەدا بۆ ئەوەی لەو فشارانە ڕزگاری ببێت، لەڕێگەی ئەم شێوازەوە ئەو ڕەفتارە نەرێنییانەی خۆی دەیلکێنێت بە کەسانی تری چواردەورییەوە و بە شێوەیەکی نەستی ئەوان تاوانبار دەکات دەیان کات بەخاوەنی ئەو سیفەت و کردارە نەرێنییانەی خۆی (قەرەچەتانی، 2011، 319).
2. **گەڕانەوە (النكوص):** مرۆڤ لە ڕەفتارەکانیدا هەوڵی ئەوگەڕانەوە دەدات بۆ تەمەنی بچووکتر لە تەمەنی خۆی، واتە مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغی پێشووتری کە زیاتر دڵنیا بووە، بۆ نموونە هەرزەکارێک بە جۆرێک ڕەفتاری کاتی منداڵی دەکات کە چۆن پشتی بە دایک و باوکی بەستووە ، هەرچەندە پەنابردن بۆ ڕابردوو وەک ماددەیەکی بێهۆشکەر وایە کەمێک

کێشــە و ئازارەکـانی دەروونـی کەم دەکـاتەوە، بەڵام چارەســەری کێشــەکان ناکـات ڕەگ و ڕیشەی ئەو کێشانە دەمێنیت(وەند، 2009، 115).

3. **قەرەبووکردنەوە(التعـویض):** کاتێـک مـرۆڤ لە ژیـانی ڕۆژانەی کـار لە بوارێـک دەکـات نووشسـتی دەهێنێـت، هەوڵ دەدات لە هەمـان بـوار یـان بـوارێکی تـر سـەرکەوتن بەدەسـت بهێنێت و شکسـتی یەکەمـی قەرە بـوو بکـاتەوە خـۆی لە سـەرنەکەوتن ڕزگـار بکـات(زهـران، 2005، 39).
4. **خەیـاڵ و زینـدە خەون(أحـلام اليقظـة):** کاتێـک پاڵەپەسـتۆ و گیروگرفتەکـانی ژیـان لە سـەر خـودی تـاک فـراوان دەبـن و هەڕەشـە لە بـوونی دەکەن، لەم کـاتەدا تـاک ناچـار دەبێت ئەم ڕێگایە بگرێتە بەر کە جیهانێکە لێوان لێوە لە قوربانیـدان و تێرکردنـی حەزو ئارەزووەکـان و پێشێلکردنی داب و نەریت و پێوەرە کۆمەڵایەتییەکـان کە لە ڕێگەیـیەوە تـاک خەون و خەیـاڵی خۆی تێدا بەدی دەهێنێت(قەرەچەتانی، 2011، 318).
5. **کـپ کـردن چەپانـدن (الكبـت):** ئەم شـێوازە گرنگتـرین ئەو شـێوازە نەسـتییەکانە، بـریتییە لە هەوڵـی کەســەکە بـۆ لە بیرچـوونەوەی کێشــەکان و ئەو فشـارانەی دەبـنە مـایەی ئـازار و دڵەڕاوکێ بۆ کەسەکە (الخواجە، 2010، 44).
6. **گۆڕین(الابدال):** واتە هەوڵدانێکە بۆ دۆزینەوەی کەسێکی تر بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکان یان خـۆ بەتـاڵ کـردنەوە لە ڕق و کینـە، چـونکە ئەو کەسـە دەبێـتە قوربـانی ڕق و کینەکـان، بـۆ نموونە ئەو کەسانەی لەلایەن دایک و باوکیانەوە ئازار دەدرێن، ناتوانێت بەرەنگاری دایک و باوکی ببێتەوە پەنا دەباتە بەر ئازاردانی برا بچووکەکەی (عەزیز، 2014، 271).
7. **پاساو هێنانەوە (التبرير):** واتە مرۆڤ هەوڵدەدات پاساو بۆ شکستەکانی بهێنێتەوە هەتا وەک قەناعەت بە خۆی و کەسانی تر بهێنێت، کە هۆکاری زۆر هەبووە لە سـەر شکستەکەی یان ئەو هەڵەی کردوێتی(الداهری، 2008، 86).
8. **ڕێزدارکــردن (التســامی):** واتە بەرزکــردنەوەی ڕەفتــاری قبــووڵ نەکراوەکــان، لەڕووی کـۆمەڵایەتی بـۆ ڕەفتـارێکی قبـوولکراو، بـۆ نمـوونە پـاڵنەرە سێکسـییەکان و شـەڕانگێزییە

قبوولنەکراوەکان لای کۆمەڵ، مرۆڤ هەوڵدەدات لەڕێگەی هونەر و داهێنان وێنەکێشان و نووسینەوە گوزەرەشتی لێ بکات (عەزیز، 2011، 218).

پێوەرەکانی گونجانی دەروونی(Standards Psychological Adjustment):

لازاروس "Lazaros "و"شافر shaffer "ئاماژەیان بە ژمارەیەک لە پێوەرە بنەڕەتییەکانی گونجانی دەروونی کردووە بەم شێوەی خوارەوە:

1-کارامەیی لە کاردا :

توانای مرۆڤە بۆ کارکردن و بەرهەم هێنان و پشت بە خۆبەستن بە پێی توانا و لێهاتووییەکانی، ئەمە یەکێکە لە گرنگترین پێوەرەکانی دروستی دەروونی، ئەو کەسەی کە کارامە بێت لە کاردا، دەتوانێت سوود لە تواناکانی وەربگرێت و ئامانجەکانی خۆی بە دی بهێنیت (فروجة، 2011، 118).

کاتێک مرۆڤ کارەکەی خۆی پەسەند دەکات و دانی پێدا بنێت، ئەوا کۆمەڵێک سوودی باشی دەبێت لەوانە: دەرفەتێکی باشی پێدەدات بۆ ئەوەی کاتەکانی خۆی بقۆزێتەوە و داهێنان لە کارەکەی بکات و، تاک لە داهاتووی خۆی ئاسوودە و دڵنیا دەکات و لە ناو خەڵک شوێنێکی باش بە دەست دەهێنێت و توانای کارلێکردنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری دەبێت.

2-نیشانەی جەستەییەکان:

هەندێک جار مرۆڤ بەڵگەی نەگونجان لە چەند نیشانەیەکی نەخۆشییەکانی جەستەییدا خۆیان بەدیار دەخەن کە هۆکارەکەی چەند هەڵوێستێکی هەڵچوو نییە، بۆ نموونە هەڵچوونەکانی وەک تووڕەیی خەم و ترس و نیگەرانی و هەستکردن بە گوناهکاری و کەم کورتی، چەند دۆخێکی دەروونیانەی هەڵچوو ورووژان کە لەڕووی جەستییەوە بە چەند شڵەژانێکی فیسۆلۆژی وەک هەناسەدان سووڕی خوێن و هەرس کردن و دەرهاویشتە ڕژێنەکانەوە خۆیان بەدیار دەخەن(باهی و الاخرون، 2002، 94).

بێ گومان نەخۆشییە دەروونییەکان کاریگەری لەسەر جەستە هەیە، دووچاری نەخۆشی دەکات، بە پێچەوانەشەوە نەخۆشییە جەستەییەکان کاریگەری لەسەر دەروونی مرۆڤ هەیە. ئەگەر مرۆڤ توانی بە شێوەیەکی ڕێک و گونجاو هەڵچوونەکانی دەرببڕێت ئەوا دووچاری نەخۆشییەکانی جەستە نابێت.

3-ڕەزامەندی کۆمەڵایەتی:

تاک چۆن ڕێز لە خەڵکانی تر بگرێت بەو شێوەیەش ڕێزی لێ دەگیرێت، هەر کاتێک ویستی لە ڕێزی خەڵک کەم بکاتەوە ئەوا لە ڕێزی خۆی کەم کردووەتەوە. دواجار هەوڵدان بۆ کەمکردنەوە لە ڕێزی خەڵک هەندێک هەستی ناخۆشی لا دروست دەکات و دووچاری هەراسانی دەبێت، ئەمەش ئاستی گونجان لەگەڵ دەوروبەر کەم دەکاتەوە (فەهمی، 2012، 60).

کەواتە ئەو کەسانەی توانای گونجانیان هەیە لە دروستکردنی پەیوەندیش لەگەڵ خەڵکدا سەرکەوتوون، هەروەها لە کاتی دروستکردنی پەیوەندییەکان سنوورەکانی پەیوەندی نێوان خۆیان و کەسی بەرامبەر دەزانن، هەوڵ نادەن لە پەیوەندییەکان بۆ مەرامی کەسی بقۆزنەوە سنووری خۆی یان کەسانی تر ببەزێنن.

4-هەستکردن بە بەختیاری:

هەستکردن بە بەختیاری مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی لە بەختەوەرییەکی بەردەوامدا دەژی و کەسێتی بێ ململانێ و بێ کێشە و گرفتە دوور لە هەموو فشار و دڵەڕاوکێ و ترس و نیگەرانی ژیان دەکات(فروجة، 2011، 119).

لەبەرئەوە هەستکردن بە بەختیاری ئەو ئامانجەیە کە هەموو مرۆڤێک هەوڵی بۆ دەدات دەیەوێت لە ژیانیدا پێی بگات، بەڵام لە دیاری کردنی هۆکار و سەرچاوەکانی هەستکردن بە بەختیاری لەگەڵ یەک بۆچوونی جیاوازیان هەیە. هەندێک پێیان وایە هەستکردن بەختەوەری لە ماڵ و ساماندایە، هەندێکی دیکەش لە پلە و پایە و ناوبانگیدا دەیبیننەوە.... بەڵام ئایا ئەم بیرکردنەوانە ڕاستن؟ ئایا هەموو دەوڵەمەندەکانی جیهان لە ژیاندا هەست بە بەختیاری دەکەن؟

ڕاستی ژیان پێمان دەڵێت نەخێر، بابەتی هەستکردن بە بەختیاری بەو جۆرە نییە، چونکە چەندین دەوڵەمەند و هونەر و کارە بەدەست و کەسی بەناوبانگی لەسەر زمانی خۆی ئەوەیان خستووەتە ڕوو بەدبەخت و نا شادبوون. هەندێک لەوانەش لەبەر ئازاری دەروونی و نەگونجان لەگەڵ خودی خۆیان پەنایان بردۆتە بەر خۆکوشتن. لە کۆتایی توێژەر پێی وایە نهێنی هەستکردن بە بەختیاری لەوەدایە پێش هەموو شتێک پەیوەندی بە دەروونی مرۆڤەوە هەیە، شوێنی ڕاستەقینەی هەستکردن بە بەختیاری دڵ و دەروونی مرۆڤە.

5-هەڵبژاردنی ئامانجی ڕاستیانە (واقعی):

کەسی دەروونڕوست، چەندان ئامانج و ئارەزوو بۆ خۆی هەڵدەبژێرێت هەوڵی بەدیهێنانیان دەدات جا ئەگەر هەندێکجار زۆر بە دوورە دەستیشیان بزانێت، چونکە گونجانی تەواو مانای بەدیهێنانی کەماڵ نییە، بەڵکوو واتای تێکۆشان و هەوڵی بەردەوام لە پێناو بەدیهێنانی ئامانجەکان(فەهمی، 2012، 60).

زۆر خوێندکار ئامانجیان هەیە، بەڵام ڕوون و ئاشکرا و دروست نییە لەبەر ئەوەی ئەمانەش دەچنە ڕیزی بێ ئامانجییەوە، ئامانجی ڕوون و ئاشکرا و خەون دووشتی جیاوازن، خەون ژمارەیان زۆرە، بەڵام ئامانج تەنها بابەتێکی گرنگە و ئەوانی تر لە دەوری کۆ دەبنەوە واتە دەبێتە تەوەر بۆ بابەتێکی تر، ئامانجی گەورە و ناڕوون دوور لە ڕاستی وەک بوونە بە سەرۆک کۆماری وڵاتێکی دەرەوەی سنووری وڵاتە کەی خۆتە کە لە ڕەچەڵەکدا جیاوازن، ئامانجی ڕاستی دەبێت ئەم مەرجانەی تێ دا بێت نووسرابێت، ماوەکەی دیار بێت، باوەڕت پێی هەبێت، بەرپرسیارێتی هەڵبگریت، تێدا بژییت، پابەندبی پێوەی.

دیاردەکانی نەگونجانی دەروونی:

دەتوانرێت دیاردەکانی نەگونجانی دەروونی بەم خاڵانە بخرێتە ڕوو:

1. مرۆڤ کاتێک هەست بە نەگونجانی دەروونی دەکات، چێژ لە کار و پیشەکەی وەرناگرێت و بە شێوەیەکی نائاسایی ژیانی بەسەر دەبات.

2. لەلایەنی هەڵچوونییەوە پێنەگەیشتووە، ئەو خۆویستە و ئیرەیی بەردەوام بە کەسانی دەوروبەری دەبات، لەو کەسانەیە کە بەردەوام وەردەگرێت و هیچ نابەخشێت.
3. کەسێتییەکی هەستیارە و ڕەخنە بە سووکایەتی پێکردن دەژمێرێت و بە شێوەیەکی نابەجێ ڕەفتار دەکات.
4. لە کاتی بوونی کێشەیەک ڕەق و کینەکانی بەسەر کەسانی تردا دادەڕێژێت بۆ نموونە، ئەو کەسەی کێشەی لەگەڵ بەرپرسی خۆی دەبێت، ڕەق و کینەی بەسەر خێزانەکەی دا دەڕێژێت.!
5. کەسێکە کارەکانی بەر و خراپی دەچێت و توانای بەخشینی کەم دەبێت و لە کارەکانی زوو هەست بە ماندووبوون دەکات(عەزیز، 2011، 219).

هۆکارەکانی نەگونجانی دەروونی:

مرۆڤ لەپێناو گەیشتن گونجانی دەروونی هەمیشە لە هەوڵدایە، بەڵام هەندێکجار بەربەست و هۆکار دێتە ڕێگای، گرنگترین هۆکارەکانی نەگونجانی دەروونی بریتین لە:

1-هۆکاری جەستەی:

خۆی لە هەندێک تێکچوون و پەشێویی جەستەی و کەمی هەستەوەرەکان دەبینێتەوە، بوونی ئەم هۆکارە وا لە مرۆڤ دەکات هەست بە کەمی بکات لە خودی خۆیدا و توانا لێهاتووییەکانی لە جێبەجێکردنی ئەرکەکاندا نادروست دەبێت.

2-هۆکاری دەروونی:

ئەم هۆکارە یەکێکی ترە لە هۆکارە گرنگەکان دەبێتە هۆی نەگونجاوی دەروونی، مەبەست لە کەمی ژیری و، لاوازی لێهاتوویی ئەقلیەکانە و توانا دەروونییەکانە، یان گرفت لە گەشەی کەسێتی کە دەبنە هۆکار لە جێبەجێکردنی ئەرکەکانی ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤدا.

3-هۆکاری ئابووری:

هەژاری یان کەمی یان لاوازی ئابووری مرۆڤ یان نەبوونی دابینکردنی پێداویستییەکان بەهۆی کەمی مادییەوە هۆکارە لە دەستەبەرکردنی ئامانجی مرۆڤ لە ژیاندا، مرۆڤ زۆر جار بەم هۆکارە وە هەست بە کەمی دەکات، چونکە بە هۆی گرفتی مادییەوە مرۆڤ لە زۆربەی پێداویستییەکانی ژیان بێبەش دەبێت، وەک فێربوون، هاوسەرگیری، کارکردن... هتد.

4-هۆکاری کۆمەڵایەتی:

مەبەست لە هۆکاری کۆمەڵایەتی ئەو کۆسپ بەند کۆمەڵایەتییانەیە کە کۆمەڵگا لەڕێگەی داب و نەریتەکانییەوە، یان لە ڕێگای یاسا کانی کۆمەڵگاوە مرۆڤ ناچار دەکات جێبەجێیان بکات، کە زۆر جار لەگەڵ ئاراستەکانی تاکدا جێبەجێ نابێت و تاک ناتوانێت ئامانجەکانی بەدەست بهێنێت (أمين، 2021، 34).

چوارەم: گونجانی کۆمەڵایەتی(Social Adjustment):

گونجانی کۆمەڵایەتی بە درێژە پێدەری سروشتی گونجانی دەروونی دادەنرێت. ئەگەر مرۆڤ گونجانی دەروونی لەدەست بدات ئەوا ناتوانێت گونجانی کۆمەڵایەتیش بەدەست بهێنێت و لەگەڵ خێزان و خوێندنگە و کۆمەڵگا خۆی بگونجهێنێت، لەبەر ئەوەی گونجانی کۆمەڵایەتی دڵ خۆشی دەگرێتەوە لەگەڵ ئەوانی تر و پابەند بوون بە ڕەوشتەکانی کۆمەڵگا و گونجان لەگەڵ پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان و ملکەچبوون بە یاسا کۆمەڵایەتییەکان و پەسەندکردنی گۆڕانکاری کۆمەڵایەتییەکان و کارکردن لەپێناو بەرژەوەندی کۆمەڵگە دەگرێتەوە، ئەمانەش دەبنە هۆی بەدەستهێنانی تەندروستی کۆمەڵگا (آل شهی، 2017، 91).

(بارکر-Parker) دەڵێت:" گونجانی کۆمەڵایەتی پێکهاتووە لە کۆمەڵێک ڕەوشت مرۆڤ ئەنجامی دەدات بۆ ئەوەی پێداویستییەکانی پڕ بکاتەوە، یان کۆسپەکانی تێپەڕێنێت و خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری، وە گونجانی کۆمەڵایەتی بەرهەمی گونجانێکی هاوسەنگە لە ژینگەی ناوخۆی و ژینگەی دەرەکی، مرۆڤ بە

شـــێوەیەک بتوانێـــت ئامانجەکـــانی بەدیبهێنێتـــت، دەشـــێت کۆســـپەکان دەروونـــی، یـــاخود کـۆمەڵایەتی، لە کاتێکـدا ئەگەر مـرۆڤ نەیتـوانی ئامانجەکـانی خـۆی بەدی بهێنێـت تووشـی شکست و شڵەژان دەبێت دروستی دەروونی تێک دەچێت"(غزال، 2008، 171).

(مـاکیڤەر-Maciver)یـش دەربـارەی زاراوەی گونجـانی کـۆمەڵایەتی دەڵێـت: پرۆسـەیەکی درێـژ کـراوەی گونجـانی دەروونیـیە. بەوە دەناسـرێتەوە کە ملـکەچە بـۆ کۆمەڵێـک مەرج و ئاراسـتەکراوە بـۆ پێکهێنـانی بەهـایەکی دریکـراو، ئەم خۆگونجانـدنەش پرۆسـەیەکی دوو لایەنە دەخاتە بەردەم تـاک یەکێکیـان هەڵببژێرێت، ئەویش یـان گەڕانە بەدوای ژینگەیەکدا گونجـاو بێت لەگەڵیدا، یان دروستکردنی ژینگەیە لەو شێوەیە، بەڵام مرۆڤ بەهـۆی توانـای زیرەکی و هەوڵە بەردەوامەکانەوە ژینگەیەک هەڵدەبژێرێت و دواتـر هەوڵ دەدات ئەو بابەتـانەی تێدا بگۆڕێت و وا بکـات کە بتوانێـت خـۆی بگونجێنێت لەگەڵیـدا و ئامـانج و کارەکـانی تێدا جـێ بە بەجـێ بکـات (محەمەد، 2013، 39).

ڕەهەندەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی(Dimensions of Social Adjustment):

گونجـانی کـۆمەڵایەتی چەنـدین ڕەهەنـدی جیـاوازی هەیە گرنگترینیـان بـریتییە لە (گونجـانی تاکەکەسی، گونجانی خێزان ، گونجانی خوێندن).

1-گونجانی تاکەکەسی:

مەبەسـت لێـی ڕەوشـتی تـاکە کەسـە بـریتییە لە کۆمەڵێک پـاڵنەر و پێداویسـتی و هەسـت و سۆز و ئاڵۆزی دەروونـی کە پـاڵنەری تـاکە بۆ جێبەجێکردنـی چـالاکیەکی کۆمەڵایەتی دیاریکراو (صوفي، ،2022، 90).

ئەو مرۆڤـانەی کە هەسـت و سـۆزیان جێگیـرە و جـڵەوی مێشـکیان لە ژێـر کـۆنترۆڵی خۆیانـدایە و خۆیـان بـاش دەناسـن و توانایـان هەیە بـۆ بەڕێـوەبردنی سـۆز و هەڵچـوون و ڕەفتـاری خۆیـان لە بـواری بەڕێـوەبردن و ڕێبەرایەتـی کردنـدا نمـوونەی بـاڵا نیشـانی کۆمەڵگـا دەدەن.

2-گونجانی خێزانی:

بریتییە لە سەقامگیری خۆشبەختی یەکگرتنی خێزانی و توانای جێبەجێکردنی خواستەکانی خێزان و ئاسوودەیی پەیوەندی نێوان دایک و باوک و منداڵەکانیان و پەیوەندییەکان ئەرێنی بێت لەنێوانیاندا (خوج، 2010، 195).

پەیوەندی دروستی نێوان تاک لەگەڵ خێزانیدا دەبێتە بناغەی درووستبوونی خۆشەویستی و متمانە و ڕێز و یەکتر قبوڵکردن، ئەمەش شۆڕ دەبێتەوە بۆ ناو کۆمەڵگە و دەبێتە هۆکاری گونجانی خێزانی و درووستبوونی پەیوەندیەکی بەهێز لەگەڵ کەسانی تردا، پاشان دەبێت بە هۆکارێک تاک بتوانێت زاڵببێت بەسەر کێشەکانیدا (زکار، 2013، 390).

گونجانی خێزانی وەک هەر بوارێکی تری ژیان پێویستی بە گونجانێکی ژیرانە هەیە لە سەر بنەمای ڕێکخستن و چاودێری و ئاراستەکردن و جێبەجێکردن بە شێوازێکی دروست. هەر لەم روانگەوە پێویستە دایک وباوک بە هەرەوەزی مامەڵە لەگەڵ کێشەکاندا بکەن و لەگرفت و قەیرانەکان خۆیان نەدزنەوە، چونکە دەبێتە مایەی قوڵبونەوەی کێشەکان و دەرئەنجام دووجاری نەگونجانیان دەکات. بەڵام گەر هاوسەران بەشێوەیەکی دروست مامەڵەیان کرد ئەوا دەتوانن کێشەکان دیاری بکەن و چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزنەوەو رووبەڕوی هەر کێشەیەکی تر ببنەوە، بێ ئەوەی هیچ کەلێنێک لە پەیوەندی نێوانیاندا ڕوبدات بە ئەندازەیەک زاڵدەبن لەسەر روبەڕوبونەوەی قەیران و کێشەی خێزانی.

3-گونجانی خوێندن:

خوێندنگە بە دووەم دەزگا دادەنرێت دوای خێزان. جێگایەکی بنەڕەتی و سەرەکییە و بەشدارە لە دروستکردنی کەسێتی مرۆڤ و کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ پێویستە پەیوەندی نێوان خێزان و خوێندنگەکان پەیوەندییەکی گونجاو ئەرێنی بێت (صوفي، 2022، 90).

ئەو تاکە بە تاکێکی گونجاو دادەنرێت کە ڕازی بێت لە دەستکەوتە زانستی و چالاکییە زانستەکانی و پەیوەندییەکانی و لەگەڵ مامۆستاکان و هاوڕێکانی و دەوروبەری. گونجانی

خوێندن چەندین نیشانەی هەیە لەوانە: بنیاتنانی پەیوەندی باش و نزیک لەگەڵ هاوڕێکانی و مامۆستاکانی، گەشەپێدانی متمانە بە خۆبوون و هەستکردن بە ڕێزگرتن و هاوکاری و جیاوازی لە چالاکییە جیاوازەکان لە ناوەندی خوێندندا (آل شهی، 2017، 92).

پەروەردە و فێرکردن تەنها بۆ ئەوە نییە کە ئەندامانی کۆمەڵگا فێری خوێندن و نووسین بکات، بەڵکوو بۆ ئەوەیە نەوەیەکی دەروون دروست و باوەڕ بەخۆ پێشکەش بە کۆمەڵگا بکات، پەروەردەی خێزانی و ڕۆشنبیری و تەندروستی یەکێکە لەو زانیاریە گرنگانەی کاریگەری زۆری هەیە لەسەر کەسێتی مرۆڤ، چی نێر بێت یان مێ، ڕۆشنبیری و ئاشنا بوونیان بە هەست و حەزەکانیان و جەستەی خۆیان و بەرامبەرەکەیان وا دەکات بتوانن کۆنترۆڵی هەست و حەزەکانیان بکەن و بە ڕێڕەوێکدا نەڕوات لە ژێردەستیان دەرچێت و ببێت بە مایەی کێشەی گەورە بۆ خۆیان و دەورووبەریان، بەڵکو وادەکات پەیوەندیەکانی نێوان مرۆڤەکان بە شێوازیکی گونجاو دروست بێت.

پێوەرەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی(Standards Social Adjustment):

بۆ گەیشتن بە گونجانی کۆمەڵایەتی دەبێت ئەم خەسڵەتانەی خوارەوە لەبەرچاو بگیرێت:

1. تاک چۆن خۆی پەسەند دەکات، دەبێت خەڵکانی تریش پەسەند بکات، واتە دەبێت بتوانێت وەک ئەوانی تر بیر بکاتەوە و هەمان هەڵسوکەوت بکات کە خەڵکانی تر دەیکەن.
2. مرۆڤ لێبوردە بێت لەگەڵ ئەوانی تر و چاوپۆشی لە خاڵی لاوازی و کەموکورتییەکانیان بکات و دەستی یارمەتی بۆ ئەوانەی کە پێویستیان بە یارمەتییە درێژ بکات، وەک توێژەر (هار لوک و براندت) ڕوونیان کردەوە کە کەسانی خۆ قبوڵکراو ئازادن لە بەر ئەوەی خۆیان درک بە تواناکانیان و لێهاتووییەکانیان و دەکەن خۆیان دەناسن هاوکاری ئەوانی تر دەکەن.
3. مرۆڤ بتوانیت پەیوەندییەکی ئەرێنی لەگەڵ کە سانی تردا دروست بکات، ئەوەش ڕێگەی بۆ ئاسان بکات بتوانێت بە ئازادی بەشداری لە چالاکییەکانی کۆمەڵگا بکات.

4. ئامانجەکانی مرۆڤ هاوشان بێت لەگەڵ ئامانجەکانی ئەوانی تر، ئەگەر ئامانجەکانی گرووپێک بە شێوەیەکی سەرەکی لەسەر بنەمای ڕێزگرتن لە مافەکانی ئەوانی تر بێت واتە نابێت ئامانجە تاکەکەسییەکان ناکۆک بن لەگەڵ ئەم ئامانجە مەزنە مرۆیییەکان ئەگەرنا ناکۆکی و ناتەبایی نێوان ئامانجەکانی تاک و ئامانجەکانی گرووپدا دروست دەبێت.
5. دەبێت مرۆڤ هەست بە بەرپرسیاریێتی کۆمەڵایەتی بکات لە نێوان تاکەکانی تری کۆمەڵدا، بەو شێوەیە هاوکاری و گفتوگۆکردن لەگەڵیان بکات بۆ چارەسەرکردنی ئەو ناڕێکییە کۆمەڵایەتییانەی لە نێوانیاندا ڕوو دەدات، هەروەها نهێنی ژیانیان بپارێزێت و ڕێز بگرێت لە کە سانی تر و بیر و بۆچوونەکانیان و هەستیان بریندار نەکات (فروجة، 2011، 23).

نیشانی گونجانی کۆمەڵایەتی (Symptoms Social Adjustment):

دەتوانرێت ئاماژە بە چەند نیشانەیەکی گونجانی کۆمەڵایەتی بکرێت، بەم شێوەیە:

1. ڕوانینی مرۆڤ بۆ ژیان دەبێت واقیعی بێت.
2. تەماعەکانی کەسەکە لە ئاستی توانای خۆی بێت.
3. هەستکردن بە ڕازی بوون بە "پێویستییە دەروونییەکانی مرۆڤ."
4. دەبێت کەسەکە کۆمەڵێک سیفەتی کەسێتی هەبێت کە گرنگترینیان بریتییە لە: سەقامگیریی هەڵچوونی، گونجانی ئاسۆیی، بیرکردنەوەی زانستی، بەرپرسیاریێتی کۆمەڵایەتی و نەرمی و چەمکی بیرۆکەی خودی.
5. -دەبێت کەسێک کۆمەڵێک ئاراستەی کۆمەڵایەتی ئەرێنی هەبێت کە کۆمەڵگا بنیات دەنێت وەک ڕێزگرتن لە زانست و ڕێزگرتن لە کات و کەلەپووری... هتد (الداهری، 2008، 16-17).

ئەو کەسانەی خاوەنی ئەم نیشانانەن کەسانێکی کۆمەڵایەتین و هەمیشە هەستی جوان دەردەبڕن و ڕوانینیان بەرامبەر بە خۆیان و بەخەڵکانی تریش ئەرێنییە. هەروەها ئەم جۆرە کەسانە بەها و ژیانی خۆیان و ئەوانی تریش بەلاوە بەهادارە و هەمیشە ڕاستگۆن و هەڵچوونەکانیان هاوسەنگن و پێداگر و پشت ئەستوورن بەتوانای خۆیان.

هۆکارەکانی نەگونجانی کۆمەڵایەتی :

مـرۆڤ هەمیشــە ئامـانجی ئەوەیە گونجـانی کـۆمەڵایەتی بەدی بهێنێـت لە ژیـانی ڕاسـتیدا، بەڵام هەندێک هۆکار هەن کە زۆر جار دەبنە ڕێگر لە بەردەمی گونجانی کۆمەڵایەتی ئەوانیش:

1-هۆکاری جەستەییەکان: ئەم هۆکارە ئەو تێکچوونە جەسـتەیی و کەم ئەندامییانەیە کە ڕێگە دەگرێت لەوەی مرۆڤ بتوانێت بە شێوەیەکی دروست خۆی لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا بگونجێنێت. بـۆ نمـوونە نەخۆشـی دڵ یـان لاوازی لەش ڕێگـر دەبێـت لەوەی مـرۆڤ بتوانێـت بەشـداری لە هەنـدێک چالاکیـدا بکـات، پاشـان گـوێ گرانـی، یـان چـاو کـزی ڕێگـر دەبـن لە بەشـداریکردن لە هەندێک چالاکیی تردا.

2-هۆکارە دەروونییەکان: مەبەست لەم هۆکـارە کەم توانـایی ئەقلی و دەروونـی و جووڵەیی و، زیرەکی کۆمەڵایەتی، یان تێکچوون لە گەشەکردنی کەسێتیدا، ڕێگر دەبن لەبەردەم بەدیهێنانی ئامانجەکان، هەروەها ململانێی دەروونی بەهۆی ناتەبایی بوونی ئامانجەکانەوە دروست دەبێت.

3-هۆکاری مادی ئابووری: ئەم هۆکارە هەژاری و کەم دەرامەتییە، وەک بەربەسـتێک لەبەردەم بەدیهێنـانی ئامانجەکـانی تەماشـا دەکرێـت و هەنـدێک جـاریش مـرۆڤ تووشـی بـێ ئومێـدی و هەستکردن بە کەمی دەکات.

4-هۆکاری کۆمەڵایەتی:ئەو کۆت و بەندانەیە کە کۆمەڵگا دەیسەپێنێت بەسەر تاکدا بەهۆی داب و نەریت و یاساکانەوە.

5-هۆکـــاری بـــۆ مـــاوەی:هەنــدێک ســیفات هەیە مــرۆڤ لە نەوەکــانی خــۆیەوە ڕێگــای کرۆمۆسۆمەکانی بۆی دەگوازرێتەوە، هەندێک لەو سیفەتانە دەبنە هۆکار لە بەردەم نەگونجـانی مرۆڤدا، وەک تێنەگەیشـتن و نەخۆشـی ئۆتیزم و چەنـدین نەخۆشـی جەسـتەیی و دەروونـی تـر (أمین، 2021، 39-40).

تیۆرەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی:

زانایانی بواری پەروەردەی دەروونزانی بایەخێکی زۆر دەدەن بە ئەو تیۆرانەی کە باسی ژیانی مرۆڤ دەکەن و هەوڵ دەدەن لێکۆڵینەوە لە لایەنەکانی ژیانی مرۆڤ بکەن و شیکردنەوە بۆ زاراوەکان بکەن، کە مرۆڤ لە ڕەفتارەکانیدا ئەنجامی دەدات، چۆنیەتی ماڵەکردنیشی لەگەڵ دەوروبەر دەخەنە ڕوو، هەر لەبەر ئەوەی تیۆر بەشێکی زیندووی دانەبڕاوە لە هەموو زانستەکان و گرنگی و بایەخێکی زۆر گەورەی هەیە بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە و لێکدانەوەی ژیانی مرۆڤ و دەوروبەری و ئەو چەمکانەی پەیوەستن پێوەی(محمد، 2016، 26).

لەبەر ئەوەی لێرەدا چەند تیۆرێک دەخرێتە ڕوو، کە باسی کردارەکان و چۆنیەتی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەکات ئەوانیش:

یەکەم: تیۆری بایۆلۆژی پزیشکی(Biological Medical Theory):

لایەنگرانی ئەم تیۆرە بۆچوونیان وایە هەموو شێوازەکانی شکست هێنان (سەرنەکەوتن) بەهۆی چەند نەخۆشەکەوەیە کە تووشی خانەکانی لەش دەبێت، دەبێتە هۆی نەگونجان لە کاتی ئەنجامدانی پرۆسە دەمارییەکان و تێکچوونی کاری ڕژێنەکانی کە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە لایەنی هەڵچوونی و دەروونی نەخۆشەوە هەیە، بەتایبەتی مێشک، ئەم نەخۆشییانەش هەندێکیان بۆماوەییە، یان لەڕێگەی وەرگرتن و بەرکەوتنەوە، یان هەڵەی هۆرمۆنی دروست دەبێت لە ئەنجامی فشارێک، بەردی بناغەی ئەم تیۆرەش هەریەکە لە داروین Darwin و مندلMendel، گالتونGalton، کالمانن Kallmann (جماح، 2017، 27).

زانایانی ئەم تیۆرە جەخت لەوە دەکەنەوە کە پەیوەندی هەیە لەنێوان گۆڕانکارییە کیمیاوییەکان و گۆڕانکارییە دەروونییەکان و هەڵچوونەکان، بەشێوەیەک کاتێک تاکەکان ڕووبەڕووی ڕووداوێکی زبراوی دەبنەوە وەڵامە فیسۆلۆجی و کیمیاوییەکان لای سەر هەڵدەدات وەک وەڵامەکانی پەیوەست بە دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کە ماوەیەکی

دریژ بەردەوام دەبن گۆڕانکارییە فیسۆلۆجیەکان تاک وریا دەکاتەوە هەستیارییەکەی بەرز دەکاتەوە (أحمد، 2014، 31).

دووەم : تیۆری شیکاری دەروونی(Psyco-Analyses Theory):

أ-سگمۆند فرۆید(Sigmund Freud) (1856-1939):

فرۆید کە ڕابەری تیۆری شیکاری دەروونییە، گونجان لای ئەو، ئەو کاتە بەدی دێت کە تاک بتوانێت ڕەفتارەکانی بەپێی میکانیزمی (من-ego) جێ بەجێ بکات و بنەمایەکی سەرەکی کەسێتی بێت، زاڵبێت بەسەر (ئەو- id) و (منی بالاsuper ego) دا، من بە ژیری و دانایی و زانیاری و هاوسنگیەوە کارەکانی جێبەجێ بکات، ئەو کات مرۆڤ دەگاتە ئاستی گونجان، و ئەگەر من وازی هێنا بۆ ئەو یان منی بالا ئەوا دەبێتە هۆی نەگونجان و ناهاوسەنگی دەروونی (أحمد، 2014، 31).

فرۆید پێی وایە گونجان بریتییە لە توانی تاک لە ئەنجامدانی پرۆسە عەقڵی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان، لەم کاتەدا هەست بە دڵخۆشی و ڕازی بوون بکات و، تاک ملکەچی (ئەو- id)یان (منی بالا-super ego) نەبێت، لەبەر ئەوەی (من-ego) دەتوانێت هاوسەنگی دروست بکات لە نێوان داخوازییەکانی(ئەوid) ئاگادارکردنەوەکانی (منی بالا- super ego)دا و داخوازییەکانی دەوروبەری. فرۆید کەسی گونجاو خاوەن دروستی دەروونی، کەسێکی واقیعییە و متمانەی بە خۆی هەیە و خۆی دەناسێت و دەزانێت پێویستی بەچیە لە و ژینگەیەی کە ڕەفتاری تێدا دەکات، فرۆید وای دەبینێ، دروست بوونی هەر ناتەبایەک لە میکانزەکانی (من - ئەو - منی بالا) ڕوو بدات ئەوا مرۆڤ توانای خۆ گونجاندنی بارودۆخی ئەو ژینگەیەی نابێت، بەمەش دەگوترێت نەگونجان، وە سیما سەرەکییەکانی کەسی گونجاو ئەوەیە کە چێژ لە دروستی دەروونی وەربگرێت کە هێزی منە، توانای کارکردن، توانای خۆشە ویستنە (محمد، 2016، 27).

ب-کارل گوستاو یونگ(Carl Gustav Jung)(1875-1975):

یۆنـگ بـاوەڕی وایە کلیلـی گونجـان دەکرێـت بەبەردەوامـی گەشـەی کەسـێتی بێـت بەبـێ ڕاوەسـتان و بچـڕان، هەروەهـا چەخـت دەکـاتەوە لەسـەر گرنگـی دۆزینەوەی خـودی ڕاسـتی و گرنگـی هاوسـەنگی لە کەسـێتی ئەرێنـی گونجـاودا. هەروەهـا بـاس لەوە دەکـات کە دروسـتی دەروونی و گونجانی سەرکەوتوو پێویستیان بە هاوسـەنگی هەیە لەنێوان ئارەزووی دەرەکی و ناوەکییەکانـدا. وە جەخـت دەکـاتە سـەر پێویسـتی تەواوکـاری سـێ پرۆسـەی سـەرەکی بـۆ ئاگاداربوون لە ژیان و دونیای دەرەکی ئەوانیش هەستکردن، دەرک کردن، بیرکردنەوە. کارل یۆنگ بۆچوونی وایە کە: کەسی گونجاو ئەوەیە توانای، هەبێت کارێکی کۆمەڵایەتی ئەنجام بدات و بچێتە ناو ژیانی کۆمەڵایەتییەوە و پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا هەبێت و هاوسـەنگی نێوان ژینگەی ناو خۆی و دەرەکی بپارێزێت (عبداللطیف، 1999، 87).

ج-ئەریک فرۆم (Erik from)(1900-1980):

بۆچـوونی وایە کەسـانی گونجـاو ئەو کەسـەیە کە ڕێکخسـتنی هەیە بە ئاراسـتەی ژیـان، سـەربەخۆیە، کـراوەیە بەرامـبەر کەسـانی تـر، وە توانـای هەڵگرتنـی بەرپرسـیارێتی و متمـانەی هەیە، وە جەخت لەسەر گرنگی توانای خود دەکاتەوە بۆ دەبڕینی خۆشەویستی بۆ کەسانی تـر بەبێ ترس و دڵەڕاوکێ (أحمد، 2014، 32).

وە لە کۆتایـدا چەمکی گونجـان لەلای زانایـانی دەروونشـیکاریەکان کەم کـردنەوەی گـرژییە بەهـۆی هەوڵە بەردەوامەکـان کە تـاک ئەنجامیـان دەدات بـۆ تێرکردنـی پێداویسـتیەکانی کەسـێتی کـار دەکەنە سـەر پاڵنەرەکـانی لە دروسـتکردنی پەیوەنـدییەکی هەمـاهەنگی لەگەڵ ژینـگە کاتێـک مامەڵە لەگەڵ کێشەیەکدا دەکات پێدەگوتری گونجانی ئەرێنـی هەیە، چونکە تـاک دەتوانێت خـۆی بگونجێنێت لەگەڵ داخوازییە فیسۆلۆجیەکان و ژینگەی کۆمەڵایەتی، بەڵام ئەگەر شکسـتی هێنا لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانی ئەوا پێ دەگوترێت نەگونجان (عبداللطیف ، 1999، 87).

سێیەم: تیۆری مرۆڤایەتی(Humanistic Theories) :

زانایـانی ئەم تیـۆرە بۆچوونیـان وایە مـرۆڤ هەوڵـدەدات بـۆ ئەوەی خـۆی وەکـوو مـرۆڤ بەدی بهێنێت، لەو کۆمەڵگایەی تێدا دەژی و لەگەڵ خـودی خـۆی، لە ڕێگەی گونجـان لە نێـوان ئەزمـوون و وێنـاکردنی کە سـێتی خـۆیەوە، ڕێـگە بە خەڵکـی دەدات لە و هەڵوێسـتانەی لەگەڵ بیرکردنەوەکانی خۆیدا دەگونجێن بچێتە ناو ژیانییەوە بە وردی هەستی پێ بکات، بەڵام ڕێگە نـادات بەو شـارەزایانەی دەوروبەری بچێـتە هۆشـیاریەوە کە لەگەڵ خـودی خۆیـدا ناگونجێت، تێیـدا هەسـت بە مەترسـی و هەڕەشـەی ئەو شـارەزاییانە دەکـات، نەگونجـاون لای زانایـانی ئەم تیۆرە بەهـۆی هەسـت نەکردنی تـاک بەتوانـای خـۆی و بـوونی بیرکردنەوەیەکـی نەرێنی لەسـەر خودی تاک خۆی (محمد، 2016، 27).

أ-کارل ڕۆجەرز (Carl Rogers)(1902-1987):

ڕۆجەرز ئامـاژە بەو دەکـات نەگونجـانی دەروونـی دەکرێت بەردەوام بێت ئەگەر تاکەکـان بەردەوام بن لە هێشتنەوەی هەندێک لە ئەزموونی هەڵچوونەکان دوور لە بـواری دەرک کردنیان یـاخود ئاگاییـان، ئەمەش وا دەکـات تـاک نەتوانێت ئەو ئەزمـوونەی ڕێـک بخـاتەوە یـاخود کۆیـان بکاتەوە وەک بەشێک لە خودی خۆی کە بەرش و بڵاو بن و بەهـۆی نەبوونی خـود قبووڵکردن و ئەمەش وا دەکـــات تـــاک گـــرژی و خەم نەگونجـــانی زیـــاتر بێـــت. وە بەگـــوێرەی ڕۆجەرز تیۆرەکـانی گونجـان دەکرێت سـێ خـاڵ بـن ئەوانیش هەسـتکردن بە ئـازادی، کـرانەوە بەڕووی ئەزموون، متمانە کردن بە هەستی خودی (احمد، 2014، 34).

ب-ئەبراهم ماسلۆ(Abraham Maslow) (1908-1970):

گونجـــان بە بۆچـــوونی (ماســـلۆ) بەردەوام بـــوونە لە هەوڵـــدان لە و چـــالاکی بـــوون بـــۆ پڕکـــردنەوەی پێویســـتییەکانی مـــرۆڤ کە ســـەرەتا پێویســـتییە بایلۆژییەکـــانە دواتـــر پێویســـتییە دەروونییەکان، ماسلۆ چەند پێوەرێکی دیاری کردووە بۆ گونجان کە بریتین لە هەستکردن بە واقیع، و خـود قبـووڵکردن، و چارەسـەری کێشـەکان و پشـت نەبەسـتن بەوانـی تـر، سـەربەخۆی

خـود، ڕێزگرتنــی خــود، لە کۆتاشــدا هاوســەنگی کــردن لەنێـوان بــوارە جیاوازەکــانی ژیانـدا (عبداللطيف، 1999، 89).

ج-فریتزپێرز (Fritz Perls) (1893-1970):

جەخت لەسەر ڕێکخستن و هاوسەنگی ئەزموونەکانی تاک دەکاتەوە و یان ئاراستەکردنی بۆ بەدەستهێنانی پێویستییەکانی مرۆڤ، و پێویستە تاک لەبەر ئەم هەستانەی بژی بەبێ ترس لە داهــاتوو، لەبەر ئەوە دەبینــین، پێــرز دڵنیــای دەکــاتەوە لەســەر گرنگــی خــود هۆشــیاری و قبـوولکردن و ئاگـایی بە شـێوەیەکی گشـتی لە دەوروبەر و بە قبـوولکردنی ئـازادی ڕێژەیـی لە ڕێسا تایبەتەکان وە کەسانی گونجاو ئەو کەسـەیە کە توانـای هەڵگرتنی بەرپرسـیاریتی و قبووڵ دەکات بەبێ ئەوە لۆمەی کەسانی تر بکات (احمد، 2014، 36).

د-جۆردن ئەلبۆرت (Jordn Albort) (1897-1967):

وای دەبینێت، کە گونجان ئامانجی هەمـوو زیندەوەرێکە، هۆکـارێکی بنەڕەتییە بـۆ چۆنیەتی ڕەفتــارکردن، واتە هەمــوو کەســێک بە پێــی شــێواز لەگەڵ ژینگەکەیـدا دەگونجێـت و، گونجــان پەیوەندی بە چۆنیەتی درێژەپێدانی خودەوە هەیە، واتە ژیانی تاکە کەس پێویست ناکات پابەند بێت بە کۆمەڵێک چالاکییەوە بە تەنها، بەڵکوو پێویستە پێویستییەکانی پڕ بکاتەوە بە شێوەیەکی پلان بۆ دانراو لە داهاتوودا (محمد، 2016، 28).

چوارەم: تیۆری ڕەفتاری(Behavioral Theory):

ئەم تیۆرە وا دە بینێ کە شێوازەکانی گونجان و نەگونجان لە ئەنجامی ئەزموونەکانەوەیە کە ڕووبەڕووی تـاک دەبێتەوە وە ڕەفتـاری گونجـاو ئەو ئەزموونـانە دەگرێتەوە کە ئامـاژەن بـۆ چۆنیەتی وەڵامدانەوەی گرفتەکانی ژیـان کە ئەم ڕەفتـارانە پێشـوازیان لـێ دەکرێت بە پاداشـت و پاڵپشتی کردن(أحمد، 2014، 31).

أ-واتسن (Watson) (1878-1958) سکینەر(Skinner) (1904-1990):

بڕوایان وایە کە پرۆسەی گونجان لە ڕێگەی هەوڵی هەستی ناوەکی یەوە گەشە ناکات، بەڵکوو بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی (لە خۆوە) و لەڕێگەی دووبارە بوونەوە فێری ڕەفتارەکانی دەبێت و دەتوانیت لەگەڵ ژینگەکەیدا بگونجێت (محمد، 2016، 28).

ب-جۆن وڵمان (Jon Wellman):

ئەم زانایە ڕوونی دەکاتەوە، کە تاک نابێت پشت بە کەسانی تر ببەستێت لە ئەنجامدانی ڕەفتارەکانی و پڕکردنەوەی پێویستییەکانی بەڵکوو دەبێت لەڕێگەی فێربوون و ئەزموونەوە هەوڵی بەدەستهێنانی ئامانجەکانی بدات، تا بتوانێت، بگاتە پلەیەکی هاوسەنگ و پاڵنەرەکانی تێر بکات (فروجة، 2011، 11).

پێنچەم: تیۆری زانین (Knowledge Theory) :

زانایانی ئەم قوتابخانەیە پێیان وایە گونجان لە ڕێگەی توانای هزری مرۆڤ خۆیەوە بەدی دێت، بەپێی توانای مەعریفی هەر تاکێک ، لەسەر ئەم بنەمایەش

أ-ئەلبێرت ئەلیس(Albert alice) (1913-2007):

جەخت لەسەر گرنگی فێرکردنی نەخۆشە دەروونییەکان دەکاتەوە کە چۆن بیرۆکەکانی خۆیان بگۆڕن بە ئاراستەی چارەسەر کردنی کێشەکان، بۆ نەخۆش شیبکرێتەوە چۆنیەتی قسەکردن لەگەڵ خۆیدا بە سەرچاوەی کێشە هەڵچوونییەکان دادەنرێت، و هاوکاری بکرێت لەسەر ڕاستکردنەوەی بیرۆکەکانیان بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە باری هاوسەنگی و ئاستی گونجان لە ڕێگەی ئەزموون و زانیارییەکانی تاک خۆیەوە بێت (البیبی، 2015، 104).

ب-فۆلکمان (Folcman) (1933-2008):

وای دەبینن، کە ئەزموونەکان و زانیارییەکانی تاک ئەو هەڵوێستانەی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، دەبێتە هۆی دیاریکردنی هۆکارەکانی گونجان، واتە لەڕێگەی هەڵسەنگاندنی ئەو ڕووداوانەی دەبنە هۆی فشاری دەروونی، لەسەر تاک بەپێی شارەزاییەکانی خۆی کە ئەمەش

لە ئەنجامی کۆمەڵێک وەڵامدانەوە دێت بە شێوەیەکی هەڵچوونی یان لەڕێگەی پرۆسەیەکی فسیۆلۆجیەوە، کە دەبێتە هۆی تێگەیشتنی تاک لەو ڕووداوانەی کە لەسەری ڕوویداون و شارەزایی پەیداکردن لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەیەکی تری هاوشێوەدا، بۆ نموونە دوو کەس ڕووداوێک بە فشار دەزانن لەسەر لایەنی دەروونیان، بەڵام یەکێکیان بڕوای وایە کە شارەزایی و توانای هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ڕووداوەدا بەڵام ئەوی تریان ئەو ئەزموونەی نییە بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئەو ڕووداوەدا (محمد، 2016، 29).

تیۆرەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی ڕوانگەی جیاوازیان هەبوو، تیۆری بایلۆجی جەخت دەکاتەوە لەسەر پەیوەندی نێوان گۆڕانکارییە کیمیاوییەکان و گۆڕانکارییە دەروونییەکان و تیۆری شیکردنەوەی دەروونی بەگشتی جەخت دەکەنەوە لە کەمکردنەوەی گرژییەکان بۆ تێرکردنی پێداویستییە کەسییەکان و تیۆری مرۆڤایەتی جەخت دەکاتەوە لە بەدیهێنانی خود ڕێزگرتن لە خود و خۆ پەسەندکردن و تیۆری ڕەفتاریش جەخت دەکاتەوە لەسەر وەڵامدانەوەی ئەو ڕەفتارانەی کە لە ئەنجامی ئەزموونەکانەوە دروست دەبێت و تیۆری مەعریفیش جەخت دەکاتەوە لەسەر ئەوەی کە گونجان لەڕێگەی توانای مەعریفیی هەرتاکێکەوەروست دەبێت.

پێنجەم: توێژینەوەکانی پێشوو:

توێژەر لەپاش پێداچوونەوەی بەو توێژینەوانەی، کە لە پێشوودا لە بواری توێژینەوەی ئێستا، یاخود بابەتی نزیک و هاوشێوە کە پەیوەندیان بە گۆڕاوی توێژینەوەکە هەیە، چەند توێژینەوەیەکی بەردەستکەوتن کەباس لە گۆڕاوی (بەرنامەی ڕاهێنان) و(گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی) دەکەن، توێژەر لە پیناو چۆنیەتی گەشتن بە ئامانجی توێژینەوەکە لیکۆلینەوەی کرد بۆ چۆنیەتی بنیاتنانی بەرنامە ڕاهێنانییەکە کە ئەوانش پێنچ توێژینەوەی بەزمانی عرەبی و یەک توێژینەوە بەزمانی ئینگلیزییە بۆ ئەم مەبەستەش توێژینەوەکان بەشێوەی خشتە خرانەتەڕوو:

خشتەی(1)

توێژینەوەی، (البشیر2020)

ناونیشان	کاریگەری بەرنامەی ڕێنمایی دەروونی لە باشترکردنی گونجانی دەروونی لای خوێندکارانی کچ لە خانەی تایبەت بە سندووقی چاودێری نیشتمانی خوێندکاران لە ویلایەتی خەرتوم.
ئامانجی توێژینەوەکە	زانینی کاریگەری بەرنامەی ڕێنمایی دەروونییە لە باشترکردنی گونجانی دەروونی وزانینی ئاستی گونجانی دەروونی لە نێوان خوێندکارانی کچ لە خانەی تایبەت سندووقی چاودێری نیشتمانی خوێندکاران لە ویلایەتی خەرتوم.
میتۆدی توێژینەوەکە	میتۆدی نیمچە ئەزموونی بەکارهێناوە.
کۆمەڵگا توێژینەوەکە	پێکهاتووە لە سەرجەم خوێندکارانی کچ ژمارەیان بریتییە لە (6110) خوێندکار.
نموونەی توێژینەوەکە	پێکهاتبوو لە (40) خوێندکاری کچ کە بە شێوازی مەبەستی هەڵبژێرراون بە یەک گرووپی ئەزموونی.
ئامرازی توێژینەوەکە	-پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی. -بەرنامەیەکی ڕێنمای دەروونی بۆ باشترکردنی گونجانی دەروونی.
دانیشتنەکانی بەرنامەکە	پێک هاتووە لە (17) دانیشتن لە هەفتەیەکدا دوو دانیشتن جێبەجێکراوە بۆ هەر دانیشتنێک (60-90) خولەک دانراوە،
ئامرازی ئامارییەکان	تاقیکردنەوەی (T)بۆ یەک نموو(One sample T- test)، بەکارهێناوە.
ئەنجام	-ئاستی گونجانی دەروونی تاڕادەیەک نزمە لە تاقیکردنەوەی پاشەکی. - بەرنامەی دیزاینکراوی ڕێنمایی دەروونی کاریگەری ئەرێنی هەبووە لە باشترکردنی گونجانی دەروونی لەسەر نموونەی توێژینەوەکە . (البشیر، 2020، 382-398).

خشتەی(2)

توێژینەوەی (الغافری، 2020)

ناونیشان	کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنان بۆ گەشەپێدانی زیرەکیی سۆزداری لای مامۆستایانی زانست و بیرکاری و بواری دووەمم لە سەڵتانەتی عومان
ئامانج توێژینەوەکە	بریتییە لە دروستکردنی بەرنامەی ڕاهێنان بۆ گەشەپێدانی زیرەکیی سۆزداریی و پێوانەکردنی ئاستی فێربوون (زانین و لێهاتوویی و بڕوابەخۆبوون لە توانای پیادەکردنی شارەزایی بەدەستهاتوو) بۆ مامۆستایانی زانست بیرکاری لە پێش و دوای بەرنامەکە .
میتۆدی توێژینەوەکە	توێژەر میتۆدی نیمچە ئەزموونی بەکارهێناوە.
کۆمەڵگا توێژینەوەکە	بریتییە لە (4221) مامۆستایی بواری زانست و بیرکاری.
نموونەی ئەم توێژینەوەکە	پێکهاتووە لە (21) مامۆستای زانست و بیرکاری.
ئامرازی توێژینەوە	-پێوەری زیرەکیی سۆزداری -بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی زیرەکیی سۆزداری.
دانیشتنەکانی بەرنامەکە	بەرنامەکە لە (10) دانیشتن پێکهاتووە لە هەفتەیەکدا دوو دانیشتن جیبەجێکراوە بۆ هەر دانیشتنێک (60-90) خولەک دانراوە.
ئامرازی ئامارییەکان	توێژەر تاقیکردنەوەی (Paired Sample T- Test) بۆ پێوانە کردنی کاریگەریی بەرنامەی ڕاهێنان لە گەشەپێدانی زیرەکی سۆزداری لە نموونەی توێژینەوەکە تێکڕای ژمێرەیی و لادانی پێوانەیی بەکارهێناوە .
ئەنجام	بە شێوەیەکی گشتی دەری خستووە کە بەرنامەی ڕاهێنان کاریگەرییەکی ئەرێنی هەیە بۆ گەشەپێدان لە ئاستی فێربووندا لە نێوان مامۆستایاندا لە دوای بەرنامە ڕاهێنانەکەوە . (الغافری، 2020، 160-192)

خشتەی(3)

توێژینەوەی (الرزاق، 2019)

ناونیشان	کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنان لە گەشەپێدانی چۆنیەتی ژیان لای خوێندکارانی قۆناغی ئامادەیی ئاوارەکان.
ئامانجی توێژینەوەکە	دروستکردنی بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ زانینی کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنان لە گەشەپێدانی چۆنیەتی ژیان لای خوێندکارانی قۆناغی ئامادەیی ئاوارەکان.
میتۆدیتوێژینەوە	توێژەر میتودی ئەزموونی بەکارهێناوە.
کۆمەڵگای توێژینەوە	بریتییە لە (212) خوێندکاری کچ لە قوتابخانەی ئامادەیی بەعقوبە.
نموونەی توێژینەوە	بریتییە لە (30) خوێندکاری کچ تەمەنیان لەنێوان (16-18)ساڵدایە.
ئامرازی توێژینەوەکە	-پێوەری چۆنیەتی ژیان. -بەرنامەیەکی ڕاهێنانی گەشەپێدانی چۆنیەتی ژیان.
دانیشتنەکانی بەرنامەکە	لە (12) دانیشتن پێکهاتووە، بۆ هەر دانیشتنێک (40) خولەک دیارکراوە لە هەفتەیەکدا دوو دانیشتن جێبەجێکراوە.
ئامرازی ئاماری توێژینەوەکە	1- تاقیکردنەوەی (کولمکورف سمیرن_ وف Kolmogrov-Smirnov) بە کارهێنراوە بۆ دیاریکردنی جیاوازی نێوان گرووپی ئەزموونی و کۆنترۆڵ کراوەکان لە گۆڕاوەکان(ئاستی خوێندەواری دایک و باوک). 2- تاقیکردنەوەی مان وتنی (Man-Whitney test)بەکارهێنراوە بۆ زانینی جیاوازییەکانی نێوان هەر دوو گرووپی ئەزموونی و کۆنترۆڵ کراو لە کاتی جێبەجێکردنی تاقیکردنەوەی پێش وەخت لە کاتی ژماردنی یەکسانی نێوان هەر دوو گرووپەکە. 3- تاقیکردنەوەی (ولکوکسن Wilcoxon test) بۆ زانینی گرنگی ئەنجامەکان لە نێوان دوو نموونەی پێکەوەبەستراو.
ئەنجام	ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە بەرنامەی ڕاهێنانی کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر گەشەپێدانی چۆنیەتی ژیان لە نێوان ئەندامانی نموونەکەدا. (الرزاق،2019، 233-248)

خشتەی(4)

توێژینەوەی(القعدان2018)

ناونیشان	کاریگەری بەرنامەی ڕێنمایی ڕاهێنانی بۆ کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکان بۆ چاککردنی ئاستی گونجانی ئەکادیمی (خوێندنی) لەلای خوێندکارانی ساڵی ئامادەکاری لە زانکۆی حائل).
ئامانجی توێژینەوەکە	زانینی ئاستی گونجانی ئەکادیمی و دروستکردنی بەرنامەیەکی ڕێنمایی ڕاهێنانە لە کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکان بۆ چاککردنی ئاستی گونجاندنی ئەکادیمی لە زانکۆی حائل.
میتۆدی توێژینەوەکە	بریتییە لە میتۆدی ئەزموونیی.
کۆمەڵگەی توێژینەوەکە	پێکهاتووە لە (300) خوێندکار لە ڕەگەزی نێر.
نموونەی توێژینەوەکە	پێکهاتووە لە (60) خوێندکار دابەش کرا بەسەر دوو گرووپ، گرووپێکی ئەزموونی (30) خوێندکارو، گرووپێکی کۆنترۆڵکرا و (30) خوێندکار.
ئامرازی توێژینەوەکە	پێکهاتووە لە دروستکردنی بەرنامەیەکی ڕێنمایی ڕاهێنانی. ئامادەکردنی پێوەرێکی (فشارە دەروونییەکان).
دانیشتنەکانی بەرنامەکە	لە (12) دانیشتن پێکهاتووە لە هەفتەیەکدا دوو دانیشتن جێبەجێکراوە هەر دانیشتنێک لەنێوان (60 بۆ 90) خولەکی بۆ تەرخان کراوە.
ئامرازی ئامارییەکان	توێژەر تاقیکردنەوەی (Paired Sample T-Test) بەکارهێناوە بۆزانینی کاریگەری پێوانەی پێشەکی و پاشەکی.
ئەنجام	لەتاقیکردنەوەی پێشەکی گونجانی ئەکادیمی نزم بووە، هەروەها بەرنامەی ڕاهێنانی کاریگەری هەبوو لە سەر کەمکردنەوەیی فشارە دەروونییەکان و باشترکردنی ئاستی گونجاندنی ئەکادیمی لای خوێندکارانی زانکۆی حائل. (القعدان،2018، 67-82).

خشتەی(5)

توێژینەوەی (خضیر و حبیب، 2005)

ناونیشان	کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنان بۆ گەشەپێدانی گونجانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی پەروەردەی تایبەت لەپارێزگای نەینەوا.
ئامانجی توێژینەوە	بریتییە لە زانینی گونجانی کۆمەڵایەتی و دروستکردنی بەرنامەیەکی ڕاهێنان بۆ پەرەپێدانی گونجانی کۆمەڵایەتی لەنێوان خوێندکارانی پەروەردەی تایبەت لەپارێزگای نەینەواو زانینی کاریگەریی لەسەر ئەندامانی گروپی ئەزموونی.
میتۆدی توێژینەوەکە	میتۆدی ئەزموونی بەکارهێناوە.
کۆمەڵگای توێژینەوەکە	خوێندکارانی پۆلی چوارەمی خوێندنی تایبەت لەپارێزگای نەینەوا ژمارەیان (232) خوێندکارە (126) خوێندکاری کوڕە و (106) خوێندکارانی کچ.
نمونەی توێژینەوەکە	لە (20) خوێندکاری پۆلی چواری بنەڕەتی لە پەروەردەی تایبەت دابەشکرابوو بەسەر دوو گروپ کروپی ئەزموونی پێکهاتبوو لە (4) کوڕ (6) کچ ، گروپی کۆنترۆڵکراویش پێکیاتووە لە (7) کوڕ (3) کچ .
ئامرازی توێژینەوەکە	1-پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتیان بەکارهێناوە لەلایەن توێژەر (غانم، 2005) ئامادەکراوە بۆ جێبەجێکردنی لە ژینگەی عێراقدا. 2- بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی کۆمەڵایەتی .
دانیشتنەکانی بەرنامەکە	پێکهاتبوو لە (9) دانیشتن بۆ هەردانیشتنێک (35 - 40 خولەک) دانراوە لە هەفتەیەکدا دوودانیشتن جێبەجێکراوە.
ئامرازە ئامارییەکان	هاوکۆلکەی پەیوەندی پیرسۆن و تاقیکردنەوەی تائی . تاقیکردنەوەی (ولکوکسن-Wilcoxon test) . تاقیکردنەوەی (مان وتنیMan-Whitney).
ئەنجام	دەریخستووە لە تاقیکردنەوەی پێشەکی ئاستی گونجانی کۆمەڵایەتی نزمە. هەروەها بەرنامەی ڕاهێنانی کاریگەری لەسەر گەشەپێدانی گونجانی کۆمەڵایەتی هەیە. ڕەگەز هیچ ڕۆڵی نەگێڕاوە لەو کاریگەرییە جیاوازەکانی بەرنامەی ڕاهێنانیەکە لەسەر گەشەپێکردنی گونجانی کۆمەڵایەتی. (خضیر و حبیب، 2005،34-105)

خشتەی(6)

تویژینەوەی(Asper and others, 2008)

ناونیشان	کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنانی ڕەوشتی مەعریفی لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی لای خوێندکاران.
ئامانجی توێژینەوەکە	بریتییە لە زانینی کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنانی ڕەوشتی مەعریفی لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و پەستانی دەروونی لای خوێندکاران.
میتۆدی توێژینەوە	توێژەران ڕێبازی نیمچە ئەزموونیان بەکارهێناوە.
کۆمەڵگەی توێژینەوە	بریتییە لە (989) خوێندکار.
نموونەی توێژینەوە	بریتییە لە (16) خوێندکار بەشێوەی بە یەک گرووپی ئەزموونی.
ئامرازی توێژینەوە	دروستکردنی بەرنامەیەکی ڕاهێنانی ڕەوشتی مەعریفی لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی . پێوەری (دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی).
دانیشتنەکانی بەرنامە	لە (12) دانیشتن لە هەفتەیەکدا دوو دا نیشتن بۆ هەر دانیشتنێکیش (60) خولەک دیاری کرا بوو،
ئامرازی ئاماری	تاقیکردنەوەی (T) بۆ یەک نموونە (One sample T-test) بەکارهێناوە.
ئەنجام	کاریگەرییەکی ئەرێنی نیشاندا لە بەرنامەی ڕاهێنانی هەڵسوکەوتی مەعریفی لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و فشارە دەروونییەکان لە نموونەی توێژینەوەکە دا. (Asper and others 2008,46-54)

گفتوگۆی توێژینەوەکانی پێشوو :

هەندێک خاڵی لێکچوون و جیاواز لەنێوان توێژینەوەکانی پێشوو هەیە:

1-لەڕووی ئامانجی توێژینەوەکەوە:

سەرجەم توێژینەوەکانی پێشوو هەمان ئامانجیان هەیە ئەویش زانینی کاریگەری (بەرنامەی ڕاهێنانییە)، بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی گەشەپێدانی زیرەکی سۆزداری و گەشەپێدانی چۆنیەتی ژیان و لە کەمکردنەوەی فشاری دەروونییەکان بۆ چاککردنی ئاستی گونجانی ئەکادیمی و گەشە پێدانی گونجانی کۆمەڵایەتی و کەم کردنەوەی دڵەڕاوکێ هەروەها ئامانجی گشتی ئەم توێژینەوەی ئێستاش هەمان ئامانجی هەیە بریتییە لە زانینی کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

2-لەڕووی میتۆدی بەکار هاتووە:

سەرجەم توێژینەوەی (البشیر، 2020) و (الغافری، 2020) و (Asper and others 2008) لەگەڵ توێژینەوەکەی ئێستا هەمان میتۆدی نیمچە ئەزموونییان بەکارهێناوە لەبەر ئەوەی لەگەڵ نموونە و ئامانجەکانی توێژینەوەکە گونجاوە جگە لە توێژینەوەی (الرزاق، 2019) و (القعدان، 2018) و (خضیر و حبیب، 2005) میتۆدی ئەزمونگەری بەکارهێناوە.

3-لەڕووی ئامرازەکانی توێژینەوەکە:

سەرجەم توێژینەوەکانی پێشوو هەمان ئامرازیان بەکارهێناوە ئەویش بنیاتنانی (بەرنامەیەکی ڕاهێنانی) و (پێوەرێکی زانستی) ە بۆ تاقیکردنەوەی پێشەکی و تاقیکردنەوەی پاشەکی. ئامرازەکانی توێژینەوەی ئێستاش بریتییە لە پێوەرێکی ئامادەکراوی (گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی) و (بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی).

4-لە ڕووی نموونەی توێژینەوە:

نموونەی توێژینەوەکانی پێشوو لە نێوان(16-40)نموونەدان بوون، نموونەی ئەم توێژینەوەکەی ئێستا بریتییە لە (25) خویندکاری قۆناغی سێیەمی بەشی باخچە.

5-لە ڕووی ژمارەی دانیشتنەکانەوە:

سـەرجەم بەرنامەکـانی توێژینەوەکـانی پێشـوو ژمـارەی دانیشـتنەکانەوە لە نێـوان (9-17) دانیشتندان. بەرنامەی توێژینەوەکەی ئێستاش لە (10) دانیشتن پێکهاتووە.

6-لە ڕووی کاتی بەرنامەکانەوە:

سەرجەم بەرنامەکانی توێژینەوەکانی پێشـوو کاتەکانیـان لە نێوان (35-90) خولەکدان، بەڵام بەرنامەی توێژینەوەکەی ئێستاش لە (45-60) خولەکدایە.

7-لەڕووی ئامرازی ئامارییەکانەوە:

ئامرازە ئامارییە بەکارهاتووەکان هاوشێوە بوون، ئـامرازی ئامـاری تـوێژینەوەکەی ئێسـتاش بریتین لە تاقیکردنەوەی (T) بۆ یەک سـامپڵی (One sample T test) و تـاقیکردنەوەی (T) بـۆ نموونەیی سەربەخۆ (Independent sample T-test)، لەگەڵ چەند ئـامرازێکی تـر کە گونجـاو بوون لەگەڵ سروشتی توێژینەوەکەدا.

سوود بینین لە توێژینەوەکانی پێشوو:

توێژەر لە چەند ڕوویەکەوە توانیویەتی سوود لە توێژینەوەکانی پێشوو وەربگرێت وەک :

1. بـۆ دیـاریکردنی ژمـارەی دانیشـتنەکان، سـوود بینـراوە لە ژمـارەی دانیشـتنەکانی تـوێژینەوەی (الغافری،2000) و (الرزاق، 2019) و (القعدان، 2018) و(لخضر و حبیب، 2005) .
2. بۆ دیاریکردنی کـاتی دانیشـتنەکان، سـوودبینراوە لە تـوێژینەوەی (الرزاق، 2019) و (خضـیر و حبیب، 2005) و (Asper and other,2008).
3. لەڕووی ئـامرازی ئامـارییەوە سـوود بینـراوە لە تـوێژینەوەی (Asper and other ,2008)و (البشیر، 2020).
4. سـوود بینـراوە لە داڕشـتنی هەمـوو تـوێژینەوە بەکـار هێنراوەکـانی پێشـوو بـۆ داڕشـتنی بەرنامەی توێژینەوەکەی ئێستا.
5. سوود بینراوە لە چۆنیەتی داڕشـتنی ڕاهێنانەکـان و هەڵسـەنگاندنی (سـەرەتایی وپێکهێنەری کۆتایی) هەموو توێژینەوە بەکار هێنراوەکانی پێشوو.

بەشی سێیەم

((ڕێبازی توێژینەوەکە و ڕێکارەکانی))

یەکەم/ میتۆدی توێژینەوەکە

دووەم/ دیزاینی ئەزموونیی توێژینەوەکە

سێیەم/کۆمەڵگای توێژینەوە

چوارەم/ نموونەی توێژینەوەکە

پێنجەم/ئامرازەکانی توێژینەوەکە

شەشەم/ئامرازە ئامارییە بەکارهاتووەکان

بەشی سێیەم

ڕێبازی توێژینەوەکە و ڕێکارەکانی

ڕێکارەکانی توێژینەوە هەموو ئەو ڕێگا و ڕێبازانە دەگرێتەوە، کە پێویستن بۆ خستنەڕوو و چۆنیەتی و دەستنیشانکردنی جۆر و میتۆد و کۆمەڵگا و نموونە و بوارەکانی توێژینەوە و کەرەستەکانی کۆکردنەوەی زانیاری و ئامرازە ئامارییە بەکارهاتووەکان و ئەو یاسانەش کە لە توێژینەوەکەدا بەکارهاتوون.

یەکەم/ میتۆدی توێژینەوەکە:

مەبەست لە میتۆدی توێژینەوە ئەو ڕێگە بابەتییانەیە، توێژەر دەیگرێتەبەر لە توێژینەوەی دیاردەیەک، یان گرفتێک، یان بابەتێکی دیاری کراو، بە ئامانجی شیکردنەوەی دیاردەکە یان بابەتەکە (المسعودي والخضيري، 1992، 42).

لەم توێژینەوەدا توێژەر پشتی بەستووە بە (میتۆدی نیمچە ئەزموونی)، مەبەست لە **میتۆدی ئەزموونی:** بریتییە لە هەوڵی کۆنترۆڵکردنی هەموو ئەو فاکتەرە بنچینە یانەی کە کاریگەرییان لە گۆڕاوە پاشکۆکانی ئەزموونەکە هەیە جگە لە یەک فاکتەر کە توێژەر ئەزموونی بەسەردا دەکات، ئەویش بەمەبەستی پێوانەکردنی ئەوکاریگەرییەرییەی کە بە سەر گۆڕاوی پاشکۆکەدا دێت (بۆکانی، 2016، 113).

دووەم/ دیزاینی ئەزموونیی توێژینەوەکە:

لەم توێژینەوەیەدا توێژەردا دیزاینی (ئەزموونگەری لە جۆری یەک گرووپی) بەکارهێناوە لە بەر ئەوەی گونجاوە لەگەڵ توێژینەوەکە و، بەدەستهێنانی ئامانجەکانی .

دیزاینی یەک گرووپ:

جۆرێکە لە جۆرەکانی دیزاینی ئەزموونگەریی تەنها گرووپێک هەڵدەبژێرێت و تاقیکردنەوەی(پێشەکی وپاشەکی) بەسەردا ئەنجام دەدرێت بە چەند ڕێکارێکی پلان بۆ داڕێژراو، لە کۆتایدا تاقیکردنەوەکە پێکدێت لە بەراوردکردنی هەردوو دەر ئەنجامی

پێوانەکراوەکانی تاقیکردنەوەی (پێشەکی و پاشەکی) بۆ پشکنینی کاریگەری گۆڕاوی سەربەخۆ لە سەرگۆڕاوی پاشکۆ(نوری، 2022، 62).

سێیەم/ کۆمەڵگای توێژینەوە:

کۆمەڵگای توێژینەوە بریتییە لە کۆی یەکە و ڕەگەزەکانی دیاردەیەک کە توێژەر لەبارەیەوە توێژینەوە ئەنجام دەدات، ئەو یەکە و ڕەگەزی توێژینەوە دەگونجێت (تاک، خێزان، قوتابخانە، کارگە، دامەزراوە) بێت (حسن، 1982، 224).

کۆمەڵگای ئەم توێژینەوەش بریتییە لە خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت بەشی باخچەی منداڵان بۆ ساڵی خوێندنی (2021 - 2022) کە ژمارەیان بریتییە لە (247) خوێندکاری بەشی باخچەی منداڵانی بەیانیانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت زانکۆی سلێمانی. وەک خشتەی (7) خراوەتەڕوو.

خشتەی (7)

خستنەڕووی کۆمەڵگای توێژینەوە

قۆناغ	ژمارەی خوێندکار
یەکەم	68
دووەم	59
سێیەم	64
چوارەم	56
کۆی گشتی	247

چوارەم/ نموونەی توێژینەوەکە:

نموونەی توێژینەوە پێکهاتەیەکی هەڵبژێردراوە و لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە کە نوێنەرایەتی کۆمەڵگەکە دەکات بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ڕاست و دروست کۆمەڵگەی توێژینەوەکە بنوێنێت (العزاوی، 2008، 162-163).

نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتووە لە (25) خوێندکاری بەیانیانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی زانکۆی سلێمانی، نموونەی توێژینەوەکە بە شێوەیەکی مەبەستداری هەڵبژێردا.

نموونەی مەبەستدار: ئەونموونەیە کە توێژەر لە کۆمەڵگایەک وەری دەگرێت، بڕوای وایە کە بەتەواوی نوێنەرایەتی کۆمەڵگاکەی دەکات، بەپشت بەستن بە پێوەرێکی زانستی دەرەکی کە پەیوەندی بە ئەزموونی خۆیەوە هەیە و بۆچوونی وایە ئەم جۆرەنموونەیە باشترینە کە دەتوانێت نوێنەرایەتی کۆمەڵگاکەی بکات(بۆکانی، 2016، 114).

چۆنیەتی هەڵبژاردنی نموونەی توێژینەوەکە:

سەرەتا توێژەر لە ڕێگەی سەرۆکی بەشی باخچەی منداڵانەوە داواکارییەکی پێشکەش بە ڕاگری کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت کرد بە مەبەستی پشتگیریکردنی بۆ جێبەجێکردنی بەرنامەکە لە سەر نموونەی توێژینەوەکە لە بەشی باخچەی منداڵان، بە سوپاسەوە هەر دوو لایەن بەڕێز (ڕاگری کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت و سەرۆکی بەشی باخچەی منداڵان) داواکارییەکەیان قبووڵ کرد. پاشکۆی (1) خراوەتەڕوو .

پێنجەم/ ئامرازەکانی توێژینەوەکە:

بەپێی ئامانجی سەرەکی توێژینەوەکە بریتییە لە زانینی کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی بەشی باخچەی منداڵان توێژەر دوو ئامرازی بەکارهێناوە ئەوانیش بریتین لە :

یەکەم/ پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی:

توێژەر هەستا بە ئامادەکردنی پێوەرێک بە پشت بەستن لە چەند پێوەرێکی زانستی لە کتێبەکان و توێژینەوەکانی پێشوو لەوانە (الکریدس، 2016) و (کمال، 2012) و (الأطرش، 2019) و (مجید، 2010) و (حسین، 2011) و (بولعسل، 2014). سەرەتا توێژەر(45) بڕگەی وەرگرتووە لە پاش دابەشبوونی بەسەر ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی گفتووگۆکردنی

لەگەڵ سەرپەرشتیاری توێژینەوەکەی دوو بڕگەی بەنەگونجاو زانیوە، چونکە پێی وابوو لەگەڵ ژینگەی مەعریفی کۆمەڵگای توێژینەوەکە نەگونجاوە . خشتەی (8) خراوەتەڕوو.

خشتەی (8)

وەرگرتنی بڕگەکانی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی

بڕگەکان	ژمارەی بڕگەکان	پێوەر
33، 32 31، 30، 29، 27، 25، 24 ،23، 22، 21 ، 20، 18،17،19، 13،15 ،11 ،10 ،5، 3	21	(الكريدس، 2016)
2 ، 9، ، 16	3	(حسين، 2011)
1، 6	2	(مجيد، 2010)
43، 37، 14، 8، 7، 4	5	(الأطرش، 2019)
14،28 37، 42	4	(كمال، 2012)
34، 35، 36، 38، 39، 40، 41، 43	8	(أبولعسل، 2014).

ڕێکارەکانی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی:

بۆ ئەوەی پێوانەی توێژینەوەکە سەرکەوتوو باوەڕ پێکراو بیت و پشتی پێ ببەسترێت ئەوە دەبێت پێوەرەکە ڕاست و دروستی و جێگیری بۆ دەربهێنرێت.

1-ڕاستی و دروستی(Scale's Validity):

مەبەست لە ڕاستی ئەوەیە ئەو پێوانەی ئامادەکراوە ئەو توانا و بابەتانە بپێوێت بۆمان ئامادە کردووە، چونکە شارەزا سەرنجی ناوەڕۆکی بڕگەکانی پێوانەکە دەدات بۆ ئەوەی بڕیار بدات تا چەند ڕاست و دروستن و گوزارشت لەو خاسیەت و خەسڵەتانە دەکات بۆی ئامادەکراوە (قەرەچەتانی، 2018، 120-121).

چەند جۆرێک لە ڕاستی هەن، یەکێک لەو جۆرانە ڕاستی ڕواڵەتییە. توێژەر لەم توێژینەوەدا ڕێگای ڕاستی ڕواڵەتی بەکارهێناوە.

ڕاستی ڕواڵەتی (Face validity):

ئەو جۆرە ڕاستییە کە پێوانەکە تا چەند لە ڕواڵەتدا بابەتەکە دەپێوێت، بۆ ئەم مەبەستە بڕگەکان پیشانی چەند کەسێکیی پسپۆڕ و شارەزای بوارەکە دەدرێت، بۆ ئەوەی ڕای خۆیان لەسەر تاک بە تاکی بڕگەکان دەرببڕن کە گونجاوە یان نەگونجاوە (بۆکانی، 2016، 174).

توێژەر بەمەبەستی ڕاستی و دروستی و دڵنیابوون لە ئاستی زانستی پێوەرەکە، تا وەک چەند بڕگەکانی بە وردی ئامادە کراوە و لە توانایدا هەیە پێوانەی ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت بکەن، لە ڕۆژی (2022/1/23) دەستپێکرد بە دابەشکردنی فۆڕمی پێوانەکە بەسەر (15) شارەزا لە بوارەکانی دەروونزانی و پەروەرردە، بۆ بینینی ناوی پسپۆڕەکان پاشکۆی ژمارە (2) خراوەتەڕوو ، داوای لێکردن ڕاو بۆچونی خۆیان دەربېڕن دەربارەی گونجاوی و نەگونجاوی بڕگەکان. پاشکۆی(3) خراوەتەڕوو.

دوای وەرگرتنەوەی کۆتا فۆڕم لە ڕۆژی (2022/2/14)، توێژەر هاوکێشەی ((کای سکویر -مربع کا)ی بەکارهێنا بۆ پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە نمرەی ئازاد (1) و ئاستی بەڵگەداری (0.01) ، بەهای (کای) خشتەیی بریتییە لە (5.22) و بچوکترە لە بەهای (کای) هەژمارکراوی سەرجەم بڕگەکان، ئەمەش واتای بوونی ڕاستگۆی پێوەرەکە دەگەیەنێت. خشتەی (9) خراوەتەڕوو.

خشتەی (9)

ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی

	برگەکان	ژمارەی برگە	گونجاو		نەگونجاو		بەهای کا²		ئاستی بەڵگەداری 0.01
			ژمارەی پسپۆر	ڕێژەی سەدی	ژمارەی پسپۆر	ڕێژەی سەدی	هەژمارکراو	خشتەیی	
گونجانی دەرونی وکۆمەڵایەتی	2،3،4،7،6،5،10، 11، 12، 13، 14،15،18،24،23،25، 26،35،36،38،41،42، 43	23	15	%100	0	%0	15	5.22	0.01
	8،16،17، 19، 20، 22، 27،28،31،32، 33،34،37،40	14	14	%93.3	1	%6.6	11.26		0.01
	21،29،30،1،9،39	6	13	%86.6	2	%13	8.06		0.01

2-هێزی جیاکەرەوەی برگەکانی پێوەرەکە(Discimination Index):

توێژەر بۆ جیا کەرە وەی ئاماری برگەکان، پێوەرەکەی بەسەر (215) خوێندکاری هەر چوار قۆناغی بەشی باخچەی منداڵان دابەش کرد، دوای وەڵامدانەوە تۆمارکردن و ڕیزکردنی فۆرمەکان لە بەرزترین نمرەوە بۆ نزمترین، پاشان فۆرمەکانی کۆمەڵەی نمرە بەرزەکان بە ڕێژەی لە (27%) و کە ژمارەیان بریتی بوو لە (58) خوێندکار، کۆمەڵەی نمرە نزمەکان بە ڕێژەی (27%) ی وەرگیرا ژمارەیان بریتی بوو لە (58) خوێندکار، پاشان تاقیکردنەوەی (T.test)ی دووگرووپی سەربەخۆ بەکار هات، بەهای (ت) خشتەیی بریتی بوو لە(1.98) و ئاستی بەڵگەداری (0.05) و نمرەی ئازاد (114)، دەرکەوت سەرجەم برگەکان بەهای (ت) ی

هەژارکراویـان گەورەتـرە لە بەهـای (ت) خشـتەیی دەرکەوت کە سـەرجەم بڕگەکـان هێـزی جیاکەرەوە یان بەڵگە دارە. خشتەی(10) خراوەتەڕوو

خشتەی(10)

هێزی جیاکاری پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی

بڕگە	بەرز		نزم		بەهای تا		بەهای بەڵگەداری
	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	هەژماکراو	خشتەیی	
1	2.81	0.868	1.95	0.804	5.550	1.980	0.000
2	3.72	0.670	2.43	0.596	10.985	1.980	0.000
3	3.47	0.887	2.16	0.569	10.985	1.980	0.000
4	4.00	0.887	2.05	0.749	12.779	1.980	0.000
5	3.64	1.165	2.28	0.451	8.302	1.980	0.000
6	3.02	0.783	2.28	0.720	5.305	1.980	0.000
7	2.83	0.826	2.19	0.729	4.410	1.980	0.000
8	2.83	0.826	1.95	0.804	5.550	1.980	0.000
9	3.72	0.670	2.43	0.596	10.985	1.980	0.000
10	3.47	0.721	2.16	0.596	10.871	1.980	0.000
11	4.00	0.887	2.05	0.749	12.779	1.980	0.000
12	3.64	1.165	2.28	0.451	8.302	1.980	0.000
13	2.98	0.737	2.28	0.720	5.223	1.980	0.000
14	3.50	0.903	2.45	0.654	7.185	1.980	0.000

0.000	1.980	6.276	0.493	2.40	0.826	3.19	15
0.000	1.980	5.316	0.744	2.28	0.826	3.05	16
0.000	1.980	4.410	0.729	2.19	0.826	2.83	17
0.000	1.980	5.550	0.804	1.95	0.868	2.81	18
0.000	1.980	10.985	0.569	2.43	0.721	3.72	19
0.000	1.980	10.871	0.569	2.16	0.721	3.47	20
0.000	1.980	12.779	0.749	2.05	0.887	4.00	21
0.000	1.980	8.302	0.451	2.28	1.165	3.64	22
0.000	1.980	5.305	0..720	2.28	0.783	3.02	23
0.000	1.980	7.185	0.654	2.45	0.903	3.50	24
0.000	1.980	3.229	0.773	2.78	0.779	3.24	25
0.000	1.980	8.302	0.541	2.28	1.165	3.64	26
0.000	1.980	5.223	0.720	2.28	0.737	2.98	27
0.000	1.980	7.185	0.654	2.45	0.903	3.50	28
0.000	1.980	6.276	0.493	2,40	0.826	3.19	29
0.000	1.980	5.316	0..493	2.40	0.826	3.19	30
0.000	1.980	8.302	0.451	2.28	1.165	3.64	31
0.000	1.980	5.305	0.720	2.28	0.783	3.02	32
0.000	1.980	4.410	0.729	2.19	0.836	2.83	33
0.000	1.980	12.779	0.749	2.05	0.887	4.00	34
0.000	1.980	8.302	0.451	2.28	1.165	3.64	35

0.000	1.980	5.305	0.720	2.28	0.783	3.02	**36**
0.000	1.980	7.185	0.654	2.45	0.903	3.50	**37**
0.000	1.980	6.276	0.493	2.40	0.826	3.19	**38**
0.000	1.980	5.316	0.744	2.28	0.826	3.05	**39**
0.000	1.980	4.410	0.729	2.19	0.826	2.83	**40**
0.000	1.980	5.550	0.804	1.95	0.868	2.81	**41**
0.000	1.980	6.159	0.552	2.60	1.154	3.64	**42**
0.000	1.980	5.363	0.515	2.29	1.271	3.26	**43**

3-جێگیری پێوەرەکە (Reliability):

مەبەست لە جێگیری واتە وەرگرتنەوەی هەمان ئەنجام بە نزیکەی لە ئامرازەکە، ئەگەر هاتوو ئەو پێوەرە لەسەر گرووپێک یان کەسێکدا تاقیکردەوە، یان وەرگرتنەوەی هەمان ئەو ئەنجامانەی لە تاقیکردنەوەیەکی نزیک و هاو شێوەدا بێت بە هەمان ئامراز (الصمادي و ماهر،2004، 206) (قادر،2020، 176)ع.

بۆ دۆزینەوەی زانینی ئاستی جێگیری ئامرازی توێژینەوە چەند ڕێگایەک هەیە، بۆ ئەم مەبەستە توێژەر جێگیری پێوەرەکەی بەسێ ڕێگا دەرهێنا ئەوانیش (ڕێگەی بە نیوە کردن) و (ڕێگای دووبارە تاقیکردنەوە) و(ڕێکەوتنی ناوەکی).

أ-ڕێگای دووبارە تاقیکردنەوە(Test-Retest) :

مەبەست لەم ڕێگایە ئاستی جێگیری نمرەکانی پێوەرەکەیە بۆ هەر تاکێک لە ناو گرووپێکی دیاری کراودا لە دووبارە تاقیکردنەوەیدا لە دوو کاتی جیاوازدا بە هەمان پێوەر (عباس، 1996، 22) بۆ دڵنیابوون لە ئاستی جێگیری پێوەرەکە توێژەر (20) فۆرمی بەسەر خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵاندا دا بەش کرد. لە پاش (21) ڕۆژ لەدوای تێپەڕبوون بەسەر دابەشکردنی یەکەمدا دووبارە هەمان فۆرمی پێوەرەکە دا بەش کرایەوە بەسەریاندا. لە دوای دەرهێنانی

ئەنجامەکان فۆرمەکانی هەر دوو بەش هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن (Pearson) لەنێوانیان دەرهێنرا ئەنجامەکەی بریتبوو (0.94) بوو ئەمەش ئەنجامێکی گونجاوە بۆ جێگیری فۆرمەکە و دابەشکردنی بەسەر نموونەی توێژینەوەکەدا. خشتەی(11) خراوەتەڕوو.

خشتەی(11)

هاوکۆلکەی جێگیری دابەشکردنی دووبارە تاقیکردنەوە پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەلایەتی

جێبەجێکردن	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	هاوکۆلکەی جێگیری
یەکەم	20	168.1000	16.79568	0.94
دووەم	20	169.5500	16.12933	

ب-ڕێگەی دابەشکردنی نیوە(Split Half):

جۆرێکە لەجۆرەکانی جێگیری دوای ئەوەی فۆرمەکە دەدرێت بە ئەندامەکانی نموونەی توێژینەوەکە و، وەلامی سەرجەم برگەکان دەدەنەوە، برگەکان دەکرێت بەدوو بەش، بەشی یەکەم سەرجەم برگە تاکەکانە و، بەشی دووەم سەرجەم برگە جووتەکانە، پاشان هاوکۆلکەی پەیوەندی لەنێوان برگە جوتەکان وبرگە تاکەکان دەردەهێنرێت و بەپێی بەهاکەی بریاری بەسەردادەدریت(مازن، 2010، 147).

بۆ ئەم مەبەستەش توێژەر فۆرمی پێوەرەکەی دا بەش کرد بەسەر(40)خوێندکار لە کۆمەڵگای توێژینەوەکەی، ئەوانیش وەلامی سەرجەم برگەکانیان دایەوە، پاشان توێژەر برگەکانی کرد بە دوو گرووپ گرووپێک یەکەم ژمارە تاکەکان و گرووپی دووەم ژمارە جووتەکان، دوای شکردنەوەیان بە بەرنامەی (SPSS) ڤێرژنی (22) دەرکەوت هاوکۆلکەی پەیوەندی (پیرسۆن_Person) بۆ پێوەری گونجانی دەروونی بریتی بوو لە (0.718) ، ئەنجامەش بۆمان دەرکەوت پێوەری توێژینەوەکە جێگیرە. خشتەی(12) خراوەتەڕوو.

خشتەی(12)

هاوکۆلکەی جێگیری دابەشکردنی نیوەی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەلایەتی

جێبەجێکردن	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	هاوکۆلکەی جێگیری
تاک	40	84.65	9.442	0.718
جووت	40	80.58	9.052	

ج- **هاوڕێکی ناوەکی:** بۆ دۆزینەوەی ڕێکەوتنی ناوەکی تویژەر (40) فۆرمی دابەشکردوو بەسەر خوێندکاران، دوای وەرگرتنەوەی فۆرمەکان بە هاوکۆلکەی ئەلفا کرونباخ بۆ پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بریتی بوو لە (0.83) ئەم ئەنجامەش ئاماژەیە بۆ ڕێکەوتنی ناوەکی پێوانەکە. خشتەی(13) خراوەتەڕوو.

خشتەی(13)

هاوڕێکی ناوەکی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەلایەتی

جێبەجێکردن	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	هاوکۆلکەی جێگیری
	40	165.2250	17.13968	0.83

وەسفی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەشێوەی کۆتایی:

پێوەرەکە لە (43) برگە پێکهاتووە بەسەر چوار ڕەهەندداا دابەشکراوە لە شێوازی پێنجی (خماسی) ئامادە کراوە، بۆ هەر برگەیەکی پێوەرەکە (5) بژاردە هەیە، کە بریتین لە (زۆر ڕازیم) و (ڕازیم) و (تا ڕا دەیەکە ڕازیم) و (ناڕازیم) و (زۆر نا ڕازیم). ئەو برگانەی ئەرێنین نمرەکانیان بریتییە لە (1,2,3,4,5) کە بەهەمان ڕیزبەندی، بۆ برگە نەئەو برگە نەرێنییەکان پێچەوانە دەبێتەوە، بەرزترین نمرە پێوانەکە بریتییە لە (215) نزمترتینیش بریتییە لە (43). خشتەی (14) خراوەتەڕوو.

خشتەی(14)

دابەشکردنی برگەکان بەسەر ڕەهەندەکانی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی

ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی	ژمارەی برگەکان
گونجانی خێزانی	11
گونجانی خوێندن	11
گونجانی لەگەل کەسانیتر	11
گونجانی هەڵچوونی	10
کۆی گشتی	43

دووەم/ دروستکردنی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی:

دەستنیشانکردنی پێداویستییەکان هەنگاوێکی گرنگی دروستکردنی بەرنامەی ڕاهێنانە، توێژەر بابەتەکانی بە پشتبەستن بە ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لە پێوەرەکەدا و، چەند تیۆرییەک و ئەدەبیاتی توێژینەوەکانی پێشوو دەست نیشان کرد، بۆ هەر ڕەهەندێک دوو بابەت ئامادەکراوە وەک لە خشتەی (15) خراوەتەڕوو.

خشتەی (15)

دەستنیشانکردنی بابەتەکانی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی

ڕەهەندی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	بابەت
گونجانی هەڵچوونی	1-هەڵچوون و گەشەپێدانی زیرەکی هەڵچوونی.
	2-هاوسەنگی هەڵچوونی و ستراتیژی کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونی.
گونجانی خێزانی	3-کارلێکی کۆمەڵایەتی
	4-پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی
گونجانی لەگەڵ کەسانی تر	5-ڕێزگرتن خوود لە ڕوانگەی (کارل رۆجەرز)
	6- بەدیهێنانی خود لە ڕوانگەی (ئەبراهام ماسلۆ)
گونجانی خوێندن	7-ئامادەکردن پێشکەشکردنی سیمیناروترسی کۆمەڵایەتی.
	8-کۆشەشکردن و خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە و نەخشەی هزری.

پێویستەکانی داڕشتنی بەرنامەکە:

لەدوای دەستنیشانکردنی بابەتەکەنی بەرنامەی ڕاهێنانی دەستکراوە بە پێویستەکانی داڕشتنی بەرنامەکە کە پێویستە بە چەند هەنگاوێکدا تێپەڕت بەم شێوازەی لای خوارەوە:

1-دیاریکردنی ئامانجی بەرنامەکە: ئەو ئامانجانەن کە لەلایەن بەرنامەی ڕاهێنانەوە دانراون بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان.

2-دیاریکردنی جۆری لێهاتووی:لە دوای ئەوەی پێداویستییەکانی ڕاهێنان و ئامانجێ ڕاهێنان دەستنیشانکران، دیاریکردنی جۆری کارامەیی گونجاو بۆ ڕاهێنراوانی گروپی ئەزموونی دیاریکراوە وەک (کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان، بەڕێوەبردنی خودو، ڕێزگرتنی خود ، بەدیهێنانی خود، پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ، شیوازەکانی کارلێکی کۆمەڵایەتی ، نەخشەی هزری و تەکنیکەکانی چارەسەری ترسی کۆمەڵایەتی).

3-هەڵبژاردنی شێوازی ڕاهێنانەکان: ڕاهێنانەکان بۆ هەردانیشتنیک بەشێوازی بەکۆمەڵ جێبەجێکراوە.

4-وەسفی بەرنامەکە: بەرنامەی ڕاهێنانییە کە پێکهاتووە لە (10) دانیشتنی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی، ڕاهێنانەکان لە هەفتەیەکدا (2) دانیشتن جێبەجێکراوە بۆ هەر دانیشتنێک (45 - 60) خولەک بووە، دانیشتنەکان بەپێی ئامانجی بەرنامەکە داڕێژراون.

5-هەڵسەنگاندنی بەرنامەکە:لە هەمووبەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ هەردانیشتنێک بە مەبەستی زانینی ئاستی ڕاهێنراون لە بابەتی دانیشتنەکە دەبێت هەڵسەنگاندنی (سەرەتایی و پێکهێنەریی و کۆتایی) ئەنجام بدرێت:

أ-هەڵسەنگاندنی سەرەتایی: پێش جێبەجێکردنی هەردانیشتنێک پێویستە توێژەر هەڵسەنگاندنی پێشەکی بۆ خوێندکاران ئەنجامدەدات، بۆ ئەوەی ئاستی خوێندکاران دیاری بکات.

ب-هەڵسەنگاندنی پێکهێنەریی (بونیادی): ئەم جۆرە هەڵسەنگاندنە هاوشانی پرۆسەی ڕاهێنانە لە یەکەم هەنگاوی دانیشتن تا کۆتایی دانیشتن توێژەر بەردەوام لەماوەی کورت هەڵسەنگاندن بۆ ڕاهێنراوان دەکات بەمەبەستی ئەوەی بزانێت تاچەند بابەتەکەیان وەرگرتووە.

ج-هەڵسەنگاندنی کۆتایی (کۆکراوەیی): لە کۆتایی دانیشتنەکان توێژەر هەڵسەنگاندنی کۆتایی ئەنجامدەدات، بەمەبەستی سەرەکی زانینی کاریگەریی بەرنامەک وەرگرتنی بابەتەکان.

6-ڕاستگۆیی بەرنامەکە: توێژەر بەمەبەستی ڕاستی و دروستی و دڵنیابوون لە ئاستی زانستی بەرنامەی ڕاهێنانی بۆگەشەپێدانی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی، ڕاستگۆی ڕواڵەتی بەکارهێناوە.

ڕاستگۆی ڕواڵەتی بەرنامەکە: کۆمەلێک لە پسپۆڕانی تایبەتمەند هەڵسەنگاندن بۆ بەرنامەکە دەکەن تاچەند بابەتەکانی دانیشتنەکان گونجاوە لەگەڵ ئامانجی دانیشتنەکان(الرزاق، 2019، 239).

توێژەر بەرنامەی ڕاهێنانەکەی به (11) بڕگە و هاوپێچی هەموودانیشتنەکان دابەشکرد بەسەر کۆمەڵێک لە شارەزایان و پسپۆڕانی بواری پەروەردەوە دەروونناسی بۆ ئەوەی بزانین چالاکییەکان و ڕاهێنانەکان چەندە گونجاون بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان .

توێژەر لە ڕۆژی (2022/2/25) دەستی پێکرد بە دابەشکردنی بەرنامە کە بەسەر (9) شارەزا ، بۆ بینینی ناوی پسپۆڕەکان پاشکۆی (4) .

توێژەر داوای لە پسپۆڕەکان کرد ڕاو بۆچونی خۆیان دەرببڕن دەربارەی گونجاوی و نەگونجاوی دانیشتنەکانی بەرنامەکە . فۆڕمی ڕاپرسی شارەزایان بۆ ڕاستگۆی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی .پاشکۆی (5)خراوەتەڕوو.

توێژەر لە ڕۆژی (2022/3/12) کۆتا فۆرمی بەرنامەکەی وەرگرتەوە. توێژەر تاقیکردنەوەی(کای سکویر -مربع کا)ی بەکارهێنا بۆ بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە نمرەی ئازاد (1) و ئاستی بەڵگەداری (0.001) ، بەهای (کای) خشتەیی بریتیە لە

(2.88) و بچوکترە لە بەهای (کای) هەژمارکراوی سەرجەم برگەکان، ئەمەش واتای بوونی ڕاستگۆی بەرنامەکە دەگەیەنێت. خشتەی (16)خراوەتەڕوو.

خشتەی (16)

ڕاستگۆیی ڕواڵەتی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی

برگەکان	ژمارەی برگە	گونجاو		نەگونجاو		بەهای کا^2		ئاستی بەڵگەداری 0.001
		ژمارەی پسپۆر	ڕێژەی سەدی	ژمارەی پسپۆر	ڕێژەی سەدی	هەژمارکراو	خشتەیی	
1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11	11	9	%100	0	%0	9	2.88	0.001

بەکارهێنانی بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەوونی و کۆمەڵایەتی:

دوای دیاریکردنی نموونەی توێژینەوە و دیاریکردنی دیزاینی ئەزموونی و دیاریکردنی شێوازی گرتنەبەر و ئامادەکردنی ئامراز و تەکنیکە پەسەندکراوەکانی، توێژەرە ئەم هەنگاوانەی خوارەوەی گرتە بەر:

1. توێژەر هەستا بە دروستکردنی گرووپێکی ئەزموونی لەو خوێندکارانەی کە بە شێوەیەکی ئازادانە بڕیاری بەشداریان لە جێبەجێکردنی بەرنامەکەدا بوو، ژمارەیان پێک هاتبوو لە (25) خوێندکاری قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان. داوا کرا لە گروپی توێژینەوە کە بەردەوام بن نابێت بە هیچ شێوەیەک دابڕێن لە دانیشتنەکان.
2. توێژەر بەرنامەکەی بە خوێندکاران ناساند و خۆی ناساند بە گرووپی ئەزموونی، پاشان خوێندکاران خۆیان ناساند، دواتر توێژەر ژمارەی دانیشتنەکانی بەرنامەی ڕاهێنانەکەی بۆ گرووپی توێژینەوە ڕوونکردووەوە کە (10) دانیشتنە و دوو دانیشتن لە هەفتەیەکدا. پاشکۆی (6) خراوەتەڕوو.
3. توێژەر هەوڵیداوە بۆ دیاریکردنی هۆڵی گونجاو بۆ دانیشتنەکان کە لەگەڵ کاتی خوێندکاران و ڕاهێنانەکان گونجاو بێت، پاش هەوڵ و گەڕان توێژەر هۆڵی (15) ی دیاری کرد

گونجاوترین بوو بۆ هەموو دانیشتنەکان لەڕووی کەش و هەوا وژینگەوە بۆ ڕاهێنانەکان گونجاو لەبار بووە.

4. ئەو نمرانەی بەدەست دەهێنرا لەلایەن گرووپی پێوانەی ئەزموونی پێش ئەوەی بەرنامەکە پێشکەش بکرێت بە ئەنجامی تاقیکردنەوەی پێشەکی (الاختبار القبلی) هەژمار کرا.
5. توێژەر تاقیکردنەوەی پێشەکی لە ڕۆژی (2022/3/10) جێبەجێ کرد.
6. توێژەر یەکەم دانیشتنی لە ڕۆژی یەک شەمەی (2022/3/13) دیاری کرد.
7. کۆتای دانیشتنی لە ڕۆژی (2022/4/18) دیاری کرد.
8. تاقیکردنەوەی پاشەکی (الاختبار البعدی) لە ڕۆژی (2022/4/21)جێبەجێکرد.
9. تاقیکردنەوەی بەدواداچوون (الاختبار التتبعي) لە ڕۆژی (5/ 2022/6) جێبەجێکرد.

شەشەم/ ئامرازە ئامارییەکان (Statlstical Means):

بەپشت بەستن بەکارهێنانی پرۆگرامی (SPSS) ئەم ئامرازە ئامارییانە بەکارهێنرا:

ئەو ئامرازە ئامارییانەی بەکارهاتووە لەم توێژینەوەدا:

1-تاقیکردنەوەی (ت) بۆ یەک نمونە (One Sample T-test) بۆ تاقیکردنەوەی (پێشەکی) پێوەری گونجانی دەروونی .

2- تاقیکردنەوەی (ت) بۆ دوو نمونەی سەربەخۆ (Two Independent Sample T-test) بۆ هێزی جیاکاری بڕگەکانی پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەت و بۆ تاقیکردنەوەی (پێشەکی و پاشەکی) لە لای گرووپی ئەزموونی و تاقیکردنەوەی بەدواداچوون .

3-هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن(Pearson)، بۆ دەرهێنانی جێگیری بە ڕێگای دووبارەکردنەوە (طریقة اعادة الاختبار) و ڕێگای بەنیوەکردن .

4- هاوکۆلکەی ئەلفا کرونباخ (Cronbach's Alpha)، بۆ دۆزینەوەی ڕێکەوتنی ناوەکی.

5- تاقیکردنەوەی (اختبار مربع کا^2 - Chi-squared test)، بۆ ڕاستگۆیی ڕواڵەتی .

6-هاوکێشەی (کوهین-cohen)، بۆدیاریکردنی قەبارەی کاریگەری بەرنامەکە.

بەشی چوارەم

خستنەڕووی ئەنجام

دەرئەنجامەکان

ڕاسپاردەکان

پێشنیازەکان

بەشی چوارەم

خستنەڕووی ئەنجام

ئەم بەشە تایبەتە بە خستنەڕووی ئەنجامەکان و شیکردنەوەی داتاکان بەپێی ئامانجەکانی توێژینەوەکە .

خستنەڕووی ئەنجامی گریمانەی یەکەم/

گریمانەی یەکەمی توێژینەوەکە بریتییە لە: (جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لە سەر ئاستی بەڵگەداری (0.05) لەنێوان ئاستی بەڵگەداری نمرەکانی تاقیکردنەوەی (پێشەکی) لە تاقیکردنەوەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵانی گرووپی ئەزموونی).

بۆ سەلماندنی ئەم گریمانەیە توێژەر تاقیکردنەوەی (T)بۆ یەک نموونەی بەکارهێناوە (One sample T- test) خشتەی (17) خراوەتەڕوو.

خشتەی (17)

ئەنجامی تاقیکردنەوەی تائی یەک نموونەی(One sample T- test) بۆ نمرەکانی گرووپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی (پێشەکی) پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی

گۆڕاو	ژمارەی نموونەی توێژینەوە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندە ژمێرەیی گریمانەیی	نمرەی ئازادی	بەهای (T) هەژمارکراو	بەهای (T) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری 0.05
گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی	25	128.56	9.777	129	24	65.746	2.064	بەڵگەدارە 0.000

وەک لە خشتەی (17) دەردەکەوێت. بەهای (T) هەژمار کراو یەکسانە بە(65.746) وە بەهای خشتەیی یەکسانە بە(2.064)، نمرەی ئازاد بریتییە لە (24)، لە ئاستی بەڵگەداری (0.05)دایە، لەبەر ئەوەی بەهای (T) هەژمارکروا گەورەترە لە بەهای خشتەیی و هەروەها

ناوەندی ژمێرەیی گریمانە گەورەترە لە ناوەندی ژمێرەی ڕاستی، دەردەکەوێت جیاوازی هەیە لە نێوان بەدەستهێنانی نمرەکانی خوێندکارانی گروپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی پێشەکی.

ئەم ئەنجامەش پێچەوانەی توێژینەوەکانی(خضیر و حبیب ،2005) (القعدان، 2018) (البشیر،2020) کە لە تاقیکردنەوەی پێشەکی ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتیان نزم بووە.

بە بۆچوونی توێژەر هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ڕاهێنراوانیان پەروەردەیەکی دروستیان هەبووە لە لەلایەن خێزانەکانیانەوە. هەروەها مامۆستایانی بەشی باخچەی منداڵان لە قۆناغەکانی ڕابردوو ڕاهێنراوانیان فێری کۆمەڵێک لێهاتووی و گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی کردووە و هەست بە دڵخۆشی و ئاسوودەیی دەکەن، ئەمانە بوون بە هۆکاری ئەوەی ڕاهێنراوان لە تاقیکردنەوەی پێشەکی ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی تا ڕادەیەک ئاستی بەرزیان بەدەستهێناوە.

خستنەڕووی ئەنجامی گریمانەی دووەم/

گریمانەی دووەمی توێژینەوەکە بریتییە لە: (جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لەسەر ئاستی بەڵگەداری (0.05) لە ناوەندی ژمێرەیی نمرەکانی هەر دوو تاقیکردنەوەی(پێشەکی و پاشەکی) لە تاقیکردنەوەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەلای خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان).

بەمەبەستی زانینی ئەنجامی گریمانەکەی سەرەوە، بە جێبەجێکردنی شیکاری ئاماریی بۆ ئەنجامی هەر دوو تاقیکردنەوەی (پێشەکی و پاشەکی) ڕاهێنراوان دەرهێنرا، بۆ سەلماندی ئەم گریمانەیە تاقیکردنەوەی (T)بۆ نموونەیی سەربەخۆ (Two independent samples t-tests) بەکار هێنراوە لە خشتەی ژمارە (18) خراوەتەڕوو.

خشتەی ژمارە (18)

ئەنجامی تاقیکردنەوەی تائی (Two independent Samples T-tests) بۆ نمرەکانی گروپی

ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی (پێشەکی و پاشەکی) پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی

ڕەهەندەکان	تاقیکردنەوە	ژمارەی نمونەی توێژینەوە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندە ژمێرەیی گریمانەیی	نمرەی ئازادی	بەهای (T)		ئاستی بەڵگە داری (0.05)
							هەژمارکراو	خشتەیی	
گونجانی خێزانی	پێشەکی	25	36.20	5.47	33	23	5.51	2.069	0.000 بەڵگەدارە
	پاشەکی	25	45.68	6.61	33	23			
گونجانی خوێندن	پێشەکی	25	30.28	4.78	33	23	6.77	2.069	0.000 بەڵگەدارە
	پاشەکی	25	40.20	5.53	33	23			
گونجان لەگەڵ ئەوانتر	پێشەکی	25	32.24	3.39	33	23	13.11	2.069	0.000 بەڵگەدارە
	پاشەکی	25	46.08	4.04	33	23			
گونجانی هەڵچوونی	پێشەکی	25	29.84	4.11	30	23	3.55	2.069	0.001 بەڵگەدارە
	پاشەکی	25	34.32	4.76	30	23			
کۆی گشتی	پێشەکی	25	128.56	9.77	129	23	12.79	2.069	0.000 بەڵگەدارە
	پاشەکی	25	166.28	11.02	129	23			

وەک لە خشتەی ژمارە (18) دەردەکەویت. کۆی گشتی بەهای (T) هەژمار کراو یەکسانە بە(12.79) وە بەهای خشتەیی یەکسانە بە(2.069)، نمرەی ئازاد بریتییە لە (23)، لە ئاستی بەڵگەداری (0.05)دایە، لەبەر ئەوەی بەهای (T) هەژمارکروا گەورەترە لە بەهای خشتەیی دەردەکەویت جیاوازی هەیە لە نێوان بەدەستهێنانی نمرەکانی خوێندکارانی گرووپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی پێشەکی و پاشەکی .

بۆ دەرکەوتنی قەبارەی کاریگەری (Effect) گۆڕاوی سەربەخۆ کە بەرنامەی ڕاهێنانی پێشنیازکراوە بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان ، بۆ هەر ڕەهەندێک تویژەر هاوکێشەی (کۆهین-cohen) ی بەکارهێنا کە تایبەتە بەدۆزینەوەی قەبارەی کاریگەری بەرنامە، لە ئەنجام دەرکەوت کە نرخی قەبارەی کاریگەری بۆ بەرنامەی ڕاهێنانی گەشەپیدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچە منداڵان بەشێوەیەکی گشتی بریتییە لە (3.58). لە خشتەی (19) خراوەتەڕوو.

خشتەی(19)

قەبارەی کاریگەی بەرنامەی ڕاهێنانی بە پێی نرخی هاوکێشەی (کوهین- cohen) لە تاقیکردنەوەی(پێشەکی و پاشەکی)

ژ	ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی	تاقیکردنەوەی پێشەکی		تاقیکردنەوەی پاشەکی		نرخی کوهین	قەبارەی کاریگەریی
		ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری		
1	گونجانی خێزانی	36.20	5.47	45.68	6.61	1.56	بەهێزە
2	گونجانی خوێندن	30.28	4.78	40.20	5.53	1.92	بەهێزە
3	گونجانی لەگەڵ ئەوانیتر	32.24	3.39	46.08	4.04	3.72	بەهێزە
4	گونجانی هەڵچوونی	29.84	4.11	34.32	4.76	1.01	بەهێزە
	کۆی گشتی	128.56	9.77	166.28	11.02	3.58	بەهێزە

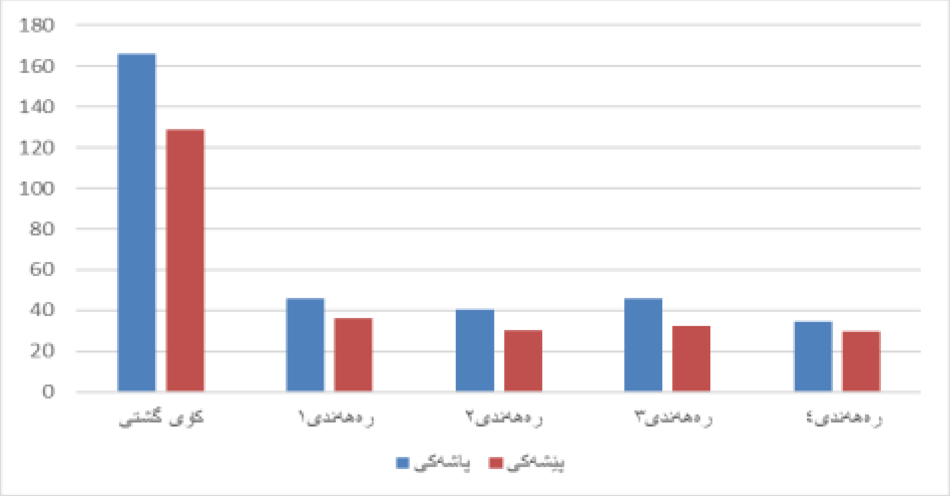
وەک لە خشـــتەی ژمـــارە (19) دا دەردەکەوێـــت بەهـــای گشـــتی قەبـــارەی کـــاریگەری هەژمارکراو یەکسانە بە (3.58)، ئەمەش ئاماژەیە بە بەهێزی قەبارەی کاریگەری بەرنامەکە بۆ گەشـەپێدانی گونجـانی دەروونـی وکـۆمەڵایەتی، لەبەر ئەوەی بەپێـی ڕاڤەی(کـوهین- cohen) ئەگەر قەبارەی کاریگەرییەکە لەنێوان (0ـــ0.20) بوو ئەوەکاریگەریەکەی بێ هێزە، ئەگەر کاریگەری (0.20ــ0.50) بۆ سەرەوەبوو ئەوە کاریگەرییەکە مام ناوەندە، بەڵام ئەگەر (0.50) بۆ سەرەوە بوو ئەوە کاریگەرییەکە بەهێزە.

ئەمە دەرخەری ئەو ڕاستییە کە بەرنـامە ڕاهێنـانییە کە بە شـێوازێکی گشـتی کـاریگەری ئەرێنی هەبووە لەسەر گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی ڕاهێنراوان، بەڵام بەپێی ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی جیاوازی لە نێوان ڕەهەندێک بۆ ڕەهەندێکت تر هەیە. شێوەی ژمارە (1) خراوەتەڕوو.

ئەم ئەنجـامەش تەبـایە لەگەڵ ئەنجـامی توێژینەوەکـانی (الغـافری، 2020) (الـرزاق، 2019) (القعدان، 2018) (خضیر و حبیب ،2005) (Asper and others 2008) کە بەرنامەی ڕاهێنانی کاریگەری ئەرێنی هەبوو لە سەر ڕاهێنراوان.

بە بۆچـوونی تـوێژەر هۆکـارەکەی دەگەڕێـتەوە بـۆ ئەوەی، سـوودبینراوە لە چوارچێـوەی تیـۆری تـوێژینەوەکە بەتـایبەت لە هەنگاوەکـانی جێبەجێکردنـی بەرنـامەی ڕاهێنـانیەکە، دواتـر لە کـــاتی جێبەجێکردنـــی دانیشـــتنەکانی بەرنـــامەی ڕاهێنـــانییەکەدا ڕاهێنـــراوان، ڕاهێنانەکـــان و چالاکییەکانیـان بە سـەرکەوتووی جێبەجـێ کـردووە و، پاشـان تـوێژەر کاتەکـانی دانیشـتنی ڕاهێنانەکـان بەپێـی خواسـتی ڕاهێنـراوان تـوێژینەوەکە دانـابوو بە شـێوەیەک هـیچ ڕێگـرییەکە لە نێوان وانەی بابەتەکـانی ڕاهێنـراوان نەبـوو تـا وەک لە خەم و نیگەرانـی وانەکانیـان بـن، ئەمەش هۆکارێکی سەرەکی بوو ڕاهێنراوان لە ڕووی دەروونییەوە چالاکبوون، پاشان توێژەر نموونەی بابەتەکانی بەرنامەکەی بەستبوو بەڕاستی ژیانی ڕۆژانەی ڕاهێنراوان، ئەمانە بە گشتی بوون بە هۆکاری ئەوەی کە بەرنامە ڕاهێنانەکە کاریگەری ئەرێنی لەسەر گەشـەپێدانی ڕەهەندی گونجـانی

دەروونی و کۆمەڵایەتی هەبووە لە لای خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵانی زانکۆی سلێمانی ببێت.



شێوەی ژمارە(1)

ئاستی جیاوازی تاقیکردنەوەی (گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی) بەپێی ڕەهەندەکان لە تاقیکردنەوەی پاشەکی بەراورد بە تاقیکردنەوەی پێشەکی.

بەپێی ڕەهەندەکانی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی گشتی بەرنامەکە کاریگەری ئەرێنی هەبووە، بەڵام جیاوازیەکی لە نێوان ڕەهەندێک بۆ ڕەهەندێکی تر هەیە، بەشێوە یەک کە گونجان لەگەڵ ئەوانیتر بەپلەی یەکەم دێت بەرزترین ئاستی هەیە و، گونجانی خێزانی بەپلەی دووەم دێت و، گونجانی خوێندن بەپلەی سێیەم دێت و، گونجانی هەڵچوونی نزمترین ئاستی هەیە کە بەپلەی چوارەم دێت.

بە بۆچوونی توێژەر هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لەکاتی ڕاهێنانەکان جیاوازی لە حەزوو ئارەزووی ڕاهێنراوان هەبووە بۆ بابەتەکان و ڕاهێنانەکان.

خستنەڕووی ئەنجامی گریمانەی سێیەم/

گریمانەی سێیەمی توێژینەوەکە بریتییە لە: (جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نییە لەسەر ئاستی بەڵگەداری (0.05) لەنێوان ناوەندی ژمێرەیی نمرەکانی هەر دوو تاقیکردنەوەی (پاشەکی و بەدواداچوونی) لە تاقیکردنەوەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەلای خوێندکارانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان).

بەمەبەستی زانینی ئەنجامی گریمانەکەی سەرەوە، توێژەر هەستا بە جێبەجێکردنی شیکاری ئاماریی بۆ ئەنجامی هەر دوو تاقیکردنەوەی (پاشەکی و بەدواداچوون) پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەلای ڕاهێنراوانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان . بۆ سەلماندی ئەم گریمانەیە تاقیکردنەوەی (T) بۆ نموونەیی سەربەخۆ (Two independent Samples T-test) بەکار هێنراوە لە خشتەی ژمارە (20) خراوەتەڕوو.

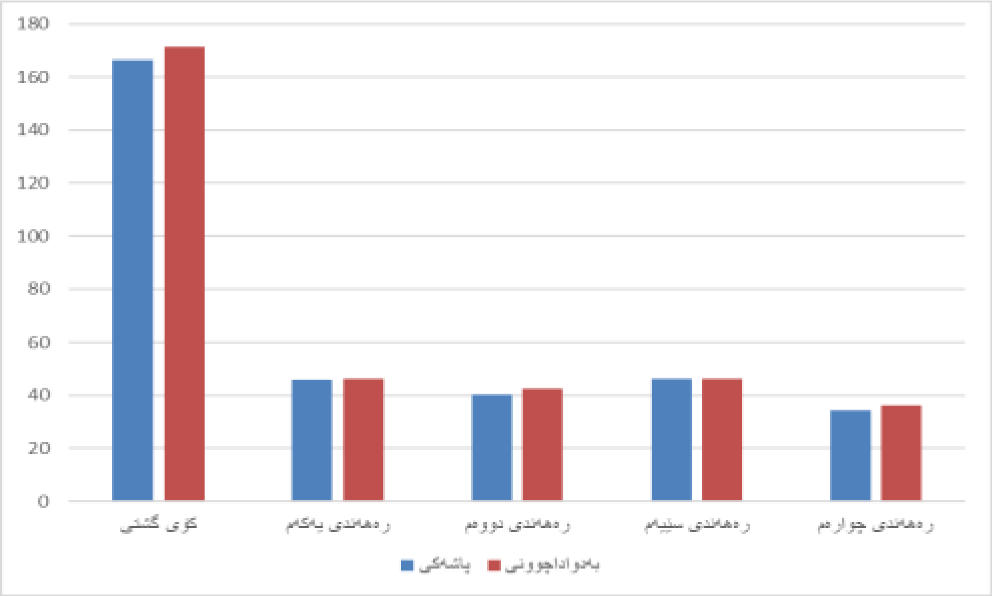
خشتەی ژمارە (20)

ئەنجامی تاقیکردنەوەی تائی(Two independent samples T-test) بۆ نمرەکانی گروپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەی (پاشەکی و بەدواداچوون) پێوەری گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی.

رەهەندەکان	تاقیکردنەوە	نمونەی توێژینەوە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندە ژمێرەیی گریمانەیی	نمرەی ئازادی	بەهای (T) هەژمارکراو	بەهای (T) خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری (0.05)
گونجانی خێزانی	پاشەکی	25	45.72	6.52	33	23	0.30	2.069	0.76
	بەدواداچوون	25	46.28	6.43	33	23			بەڵگەدارنییە
گونجانی خوێندن	پاشەکی	25	40.2	5.53	33	23	1.49	2.069	0.14
	بەدواداچوونی	25	42.56	5.64	33	23			بەڵگەدارنییە
گونجان لەگەڵ	پاشەکی	25	46.08	4.04	33	23	0.03	2.069	0.96
	بەدواداچوونی	25	46.12	3.05	33	23			بەڵگەدارنییە
گونجانی هەڵچوونی	پاشەکی	25	34.28	4.73	30	23	1.90	2.069	0.06
	بەدواداچوونی	25	36.36	2.73	30	23			بەڵگەدارنییە
کۆی گشتی	پاشەکی	25	166.28	11.02	129	23	1.59	2.069	0.11
	بەدواداچوونی	25	171.32	11.29	129	23			بەڵگەدارنییە

وەک لە خشتەی ژمارە (20) دەردەکەویێت لە تاقیکردنەوەی پاشەکی تێکرا گشتی ناوەندی ژمێرەیی یەکسانە بە (166.28) و لادانی پێوەری یەکسانە بە (11.02)، لە تاقیکردنەوەی بەدودادچوون تێکرا گشتی ناوەندی ژمێرەیی یەکسانە بە(171.32) و لادانی پێوەری یەکسانە بە(11.29)، بەمەش بۆمان دەردەکەوێت تێکرای گشتی ناوەندی ژمێرەی و لادانی پێوەری لە تاوقیکردنەوەی بەدواداچوون بەرزترە لە تاقیکردنەوەی پاشەکی لە بەرژەوەندی تاویکردنەوەی بەدواداچوون.

ئەمە دەرخەری ئەو راستییە کە بەرنامە راهێنانییە کە بە شێوازێکی گشتی کاریگەری ئەرێنی ماوە لەسەر گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی راهێنراوانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی مندالان، بەڵام بەپێی ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی جیاوازی لە نیوان ڕەهەندێک بۆ ڕەهەندێکت تارادەیەکی کەم هەیە. شێوەی (2) خراوەتەروو.



شێوەی ژمارە(2)

ئاستی جیاوازی تاقیکردنەوەی (گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی) بەپێی ڕەهەندەکان لە تاقیکردنەوەی بەدواداچوون بەراورد بە تاقیکردنەوەی پاشەکی.

ئەم ئەنجامە دەرخەری ئەوڕاستییە لە ڕووی ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی جیاوازیەکی ئەوتۆ لە نیوان ڕەهەندەکان نییە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتە بۆ ئەوەی کە لەکاتی ڕاهێنانەکان و پێشکەشکردن وڕوونکردنەوەی بابەتەکان گرنگی بە هەرچوار ڕەهەندەکە دراوە ڕاهێنراوانیش هەرچوار ڕەهەندکەیان بەلاوە گرنگ بووە لەگەڵ ئاستی مەعریفی خوێندکاران گونجاوبووە.

دەرئەنجامەکانی توێژینەوەکە:

لە کۆتایدا توێژەر گەشتە ئەم دەرئەنجامانەی خوارەوە:-

1. ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای ڕاهێنراوانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان لە تاقیکردنەوەی پێشەکی تاڕادەیەک بەرزە.
2. تاقیکردنەوەی پاشەکی دەریخست، بەرنامەی ڕاهێنانی کاریگەری ئەرێنی لە گەشەپێدانی گونجانی دەروونی کۆمەڵایەتی لای ڕاهێنراوانی قۆناغی سێیەمی بەشی باخچەی منداڵان هەیە.
3. تاقیکردنەوەی بەدواداچوون دەریخست کە بەرنامەی ڕاهێنانی گاریگەری لەسەر گەشەپێدانی گونجانی دەروونی کۆمەڵایەتی ڕاهێنراوان دەمێنێتەوە.

ڕاسپاردەکان :

لە بەر ڕۆشنایی ئەنجامەکان، توێژەر چەند ڕاسپاردەیەک دەخاتە ڕوو وەک:

1. بەرنامەی ڕاهێنانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بخرێتە ناوبابەتەکانی خوێندنی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت، لەپێناوئەوەی گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی خوێندکاران بەردەوام لە ئاستی گەشەپێداندابێت.
2. زیاتر بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری خوێندکاران لە ڕێگای ئەنجامدانی کۆڕ و وۆرکشۆپ و سیمنیاری تایبەت بە هۆشیاری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی، لەلایەن پسپۆڕانەوە.

3. گونجـانی دەروونـی و کـۆمەڵایەتی وەک مەرجێکـی سـەرەکی دروسـتی دەروونـی ببێـت بە یەکێک لە پێداویستییەکانی وەرگـرتن بـۆ خوێنـدکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتـی بەشـی باخچەی منداڵان.

پێشنیارەکان:

بەپێی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە پێشنیارەکان بریتیین لە :

ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر نموونەی کۆمەڵگای جیاواز وەک:

1. کـاریگەری بەرنـامەی ڕاهێنـانی بـۆ گەشـەپێدانی گونجـانی دەروونـی و کـۆمەڵایەتی خوێندکارانی ئامادەیی.
2. کـاریگەری بەرنـامەی ڕاهێنـانی بـۆ گەشـەپێدانی گونجـانی دەروونـی و کـۆمەڵایەتی لای بەشەکانی دیکە لە کۆلێجەکانی زانکۆی سلێمانی .
3. کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنانی بۆ گەشـەپێدانی گونجانی هەڵچوونی لای هەمان نموونەی توێژینەوە.

لیستی سەرچاوەکان

<u>یەکەم : سەرچاوەکان بەزمانی کوردیی:</u>

- الحمادی، علی، (2012)، **555ڕێگە و ڕێنمایی بۆ ئەوەی ببیتە ڕاهێنەرێکی سەرکەوتوو ووتاربێژێکی کاریگەروقسەکەرێکی لێهاتوو**، وەرگێڕانی: مەریوان عارف علی، چاپی یەکەم، چاپخانەی سایە، کەلار.
- السویدان، تارق، (2017)، **ڕێبەری ووتاربێژی سەرکەوتوو**، وەرگێڕانی: مەریوان عارف عەلی، چاپی یەکەم، چاپخانەی ئارا
- أمین، نیهایت فرج محمد، (2021)، **بەکارهێنانی یارییە ئەلکترۆنییەکان و پەیوەندییان بە گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە لای منداڵانی تەمەن (4_8)ساڵ لەڕوانگەی باوانەوە، نامەی ماستەر بڵاوکراوەی** ، کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت، زانکۆی سلێمانی.
- بۆکانی، سابیر بکر ،(2016)، **میتۆدی توێژینەوەی زانستی**، چاپی یەکەم چاپخانەی چوار چرا ، سلێمانی.
- دیوی، جۆن، (2020)، **ئەزمون و پەروەردە**، وەرگێرانی: پەرۆش محەمەد، چاپی یەکەم، چاپخانەی کارۆ، سلێمانی.
- وەند، محمد علی ئەحمد، (2009)، **ناسینی بیری مرۆڤ میکانیزمی پارێزگاری دەروونی**، وەرگێڕانی: حمە رشید حەسەن، چاپی یەکەم، چاپخانەی سایە، سلێمانی.
- کۆمەڵێک نووسەر، (2019)، **دەروازەیەک بۆدەروونزانی**، وەرگێڕانی: ئازیز قادر میراودەلی، چاپی یەکەم، چاپخانەی نارین، هەولێر.
- محەمەد، کوردستان عومەر، (2013)، **خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی کۆچبەرانی کورد لەوڵاتانی ئەوروپا**، چاپی یەکەم ، چاپخانەی بینایی، سلێمانی.

- محمد، ئاراس عثمان، (2016)، **گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەکارهێنەری تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان لە زانکۆی گەرمیان**، نامەی ماستەر بڵاوکراوە، کۆلێجی پەروەردە، زانکۆی گەرمیان .
- مستەفا، ڕزگار خدر، (2019)، **باپەروەردە خەمی هەمووان بێت**، چاپی یەکەم، چاپخانەی تاران.
- محمد، مسلم حسن و سعید، سەرکار حمەرشید، (2021)، هزری پەروەردەیی لە پراگماتی جۆن دوی دا، **گۆڤاری زانکۆی ڕاپەڕین**، ژمارە (2).
- محمد، نازەنین عوسمان ، (2021)ب، **بنەماکانی دەروونذروستی**، چاپی یەکەم، چاپخانەی نارین، هەولێر.
- نوری، سعید محمد، (2022)، **دەروونزانی تاقیکاری**، چاپی یەکەم، چاپیخانەی مێخەک- تاران.
- ساڵح، ئازاد علی، (2021)، **گەشەپێدانی خود**، چاپی یەکەم ، چاپخانەی ئاوێر، هەولێر.
- سەعید، فایەق، (2019)، **دیداکتیک مۆدێل و میتۆدەکانی وانەگوتنەوە**، چاپی یەکەم، چاپخانەی غزەلنووس، سلێمانی.
- سیف، علی اکبر، (2022)، **دەروناسیی پەروەردەیی**، وەرگێڕانی محمد ناسر مستەفا، چاپی یەکەم، چاپخانەی تاران.
- عزیز، عزالدین أحمد، (2011)، **بنەماکانی دەروونزانی گشتی**، چاپی دووەم، چاپخانەی ڕۆژهەڵات، هەولێر.
- عزیز، عزالدین ئەحمد، (2014)، **بنەماکانی دەروونزانی گشتی**، چاپی پێنچەم، چاپخانەی ڕۆژهەڵات، هەولێر.
- عەدەس، عبرالڕەحمان و ئەلقتانی، یوسف، (2013)، **سایکۆلۆژیای پەروەردەیی تیۆر و پیادەکردنی سەرەکی**، وەرگێڕانی: سەڵاح سەعدی، چاپی یەکەم، چاپخانەی نارین، هەولێر.

- عمر، جعفر، (2019)، **نەخۆشی دەروونی**، چاپی یەکەم، چاپی دووەم، بڵاوکراوەکانی ترین ئەکادیمی، سلێمانی.
- عەزیز، کەریم احمد، (2020)[أ]، **بنەماکانی پەروەردە "دەروازەیە بۆپەروەردەناسی"**، چاپی دووەم، چاپخانەی نارین، هەولێر.
- عزیز، عزالدین أحمد، (2020)[ب]، **سایکۆلۆژیای ئەرێنی**، چاپی یەکەم، چاپخانەی ناوەندی فێربوون، هەولێر.
- عزیز، کریم أحمد، (2021)، **فێرکردنی بیرکردنەوە**، چاپی یەکەم، چاپخانەی نارین، هەولێر.
- عزیز، ابراهیم عمر و عزیز، عزالدین ئەحمد، (2022)، **تیۆرەکانی فێربوون پیادەکردنە پەروەردەییەکان**، چاپی یەکەم، چاپخانەی ناوەندی فێربوون، هەولێر.
- پارسا، محمد، (2021)، **دەروناسیی پەروەردەیی**، وەرگێرانی: عەباس جوامێری، چاپی یەکەم، چاپخانەی تاران.
- فەهمی، موستەفا، (2012)، **دەروندروستی چەند لێکۆڵینەوەیەک سەبارەت بەسایکۆلۆژیای گونجان**، وەرگێرانی: سەلاح سەعدی، چاپی یەکەم، چاپخانە نارین- هەولێر.
- قەرەچەتانی، کەریم شەریف، (2011)، **سایکۆلۆژیای گشتی**، چاپی سێییەم، چاپخانەی دیلان، سلێمانی.
- قەرەچەتانی، کەریم شەریف، (2013)، **سایکۆلۆژیای پەروەردەیی**، چاپی دووەم، چاپخانەی پەیوەند، سلێمانی.
- قەرەچەتانی، کەریم شەریف، (2018)، **پێوانەوهەڵسەنگاندن لەبواری پەروەردەو دەروونزانی**، چاپی یەکەم، چاپخانەی تهران- ئیران.
- قادر، ڕەمەزان حەمەدەمین، (2020)[ب]، **دەروونزانی پەروەردە و گەشە**، چاپی یەکەم، چاپخانەی سایە، سلێمانی.

- قادر، ڕەمەزان حەمەدەین، (2020)أ، **تیۆرەكانی فێربوون_جێبەجێكردنی پەروەردەیی، چاپی یەكەم**، چاپخانەی سایە، سلێمانی.
- قادر، ڕەمەزان حەمەدەین، (2020)ج، **پێوانەو هەڵسەنگاندنی پەروەردەیی**، چاپی دووەم، چاپخانەی سایە-سلێمانی.
- قەرەچەتانی، كەریم شەریف، (2020)، **ڕێنمایی و چارەسەری دەروونی**، چاپی دووەم، چاپخانەی زبان صلح، تهران- ئیران.
- قەساب، زانا ئەحمد، (2022)، **بنەماكانی دەروونددروستی وژیانێكی بەرهەدار**، چاپی دووەم، چاپخانەی فام، هەولێر.
- رسول، رسول ابراهیم، (2014)، **دەروازەیەک بۆ وانەوتنەوە**، چاپی یەكەم، چاپخانەی نارین، هەولێر.
- غەباشی، موعتەز، (2014)، **ڕێبەری كاركردنی توێژەرانی دەروونی وكۆمەڵایەتی له خوێندنگەناندا**، وەرگێڕانی: دانا مەلاحسن چاپی یەكەم، چاپخانەی رجابی، تاران.

<u>دووەم: سەرچاوەكان بەزمانی عەرەبی:</u>

- الاهواني، أحمد فؤاد، (1987)، **جون ديوي**، ط3 ، دار المعارف، مصر.
- المسعودي والخضيري، (1992)، **الأسس العلمية لكتابة رسائل الماجستير والدكتوراه، مكتبة الانجلو المصرية**، القاهرة.
- الحسن ، احسان محمد، (1999)، **موسوعة علم الاجتماعي** ، ط1، الدار العربية للموسوعات بيروت.
- الحموز، محمد عواد، (2004)، **تصميم التدريس**، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- الصمادي، عبدالله و ماهر، الدابيع، (2004)، **القياس و التقويم النفسى والتربوي بين النظريه و التطبيق،** ط1، مركز الوائل اللنشر والتوزيع، عمان.

- الجميلي، علي عليج خضر و أسراء، غانم عبد، (2007)، أثر التدريب علي المهارات الاجتماعية في تنميية التوافق النفسي والاجتماعي لدي التلاميذ بطيئي التعلم، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، المجلد(6)، العدد(4).
- البهيلى، عبدالرحمن و بن محمد، سليمان، **(2008)، اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء و علاقتها بالتوافق النفسي**، رسالة ماجستير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعه نايف العربية العلوم الامنية.
- الداهري، صالح حسن ،(2008)، **أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات)**، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- الشخانبة، احمد عيد مطيع، (2010)، **التكيف مع الضغوط النفسية**، دار الحامد للنشر والتوزيع، الجامعة الأردنية، عمان-الأردن.
- الخواجه، عبدالفتاح محمد، (2010)، **مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والارشاد النفسي**، ط1، دار البدايهناشرون و موزعون -عمان .
- التميمي، محمود كاظم محمود، (2013)، **الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية**، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيح، عمان.
- أحمد، ساهر كاميد، (2013)، **الصحة النفسية والتوافق**، الاسكندرية-مصر.
- أبولعسل، رميسة، (2014)، **قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج**، رسالة ماجستير منشورة، جامعة العربي بن مهيدي.
- احمد، انور ابراهيم ،(2014)، **التوافق النفسي والاجتماعي لأبناء النوبة في ضوء البناء الثقافي والاجتماعي**، ط1، نشر المكتب العربي للمعارف، مصر الجديدة – القاهرة.
- البيبي، روان محمد علي، (2015)، **التوجه نحو مساعدة الآخرين وعلاقته بالتوافق النفسي**، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

- الشاوي، سليمان بن إبراهيم، (2016)، برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات للأخصائيين النفسيين والاجتماعيين للتعامل مع مشكلات الطفل التوحدي، **مجلة جامعة ام القرى** ، المجلد(9) – العدد(3).
- الكريدس ، ريم بنت سالم على، (2016)، الوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية، ***مجلة* جامعة الأزهر**، العدد(169) الجزء الأول .
- المهدى، مالك عبدالله، (2016)، مفهوم التنمية الاجتماعية رؤية مستقبلية، **مجلة الدراسات المستقبلية،** المجلد(17) العدد(1).
- أبو النصر، مدحت محمد، (2017)، **التدريب عن بعد بوابتك لمستقبل أفضل**، المجموعة العربية للتدريب والنشر – القاهرة.
- آل شهي، علي مانع علي، (2017)، **مفهوم الذات وعلاقته بمركز الضبط والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقطاع الجنوبي بمنطقة نجران،** رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة السودان.
- العتابي، جعفر خماط جلو، (2018)، **بناء برنامج تدريبي وفقا لنظرية الذكاء الناجح لمدرسي علم الأحياء وأثره في كفايات الاقتصاد المعرفي لديهم والتفكير عالي الرتبة لطلبتهم** ، أطروحة دكتورا منشورة، كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- القعدان، فراس ياسين محمود، (2018)، أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبه السنة التحضيرية في جامعة حائل، ***مجلة العلوم التربوية و النفسية***، المجلد(2)، العدد(9).
- الأطرش ، شهلا، (2019)، التكيف النفسي والاجتماعي وعلاقته بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة جامعة البصرة ، **مجلة أبحاث البصرة للعلوم الأنسانية**، المجلد(44)- عدد (1).

- الرزاق عبد، خنساء عبد، (2019)، أثر برنامج تدريبي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية النازحات، **المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية معهد الفنون الجميلة للبنين-ديالى- العراق**، المجلد(7)، العدد(2).
- المدهونى، فوزية بنت عبدالله، (2019)، أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات تصميم الخريطة الذهنية الرقمية لدى طالبات جامعة القصيم، **مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، العدد 247-281.
- الغافري، حمد بن حمود، (2020)، فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الذكاء الوجداني لدى معلمي العلوم والرياضيات والمجال الثاني بسلطنة عمان، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المجلد (4) ، العدد (1).
- العمرو، عبدالعزيز بن رشد، (2020)، تقويم فاعلية البرامج التدريبية المقدمة من كرسي ناصر الرشيد وأثرها على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة حائل من وجهة نظرهم، **مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع جامعة حائل -المملكة العربية السعودية**، المجلد (10)، العدد(58) .
- البشير، وصال، (2020)، فاعلية برنامج إرشاد نفسي في تحسين التوافق النفسي لدى طالبات السكن الخاص بصندوق القومي لرعاية الطلاب بولاية الخرطوم، **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية**، عدد(45).
- باهى، مصطفى حسين و آخرون، (2002)، **الصحة النفسية في المجال الرياضي - النظريات و التطبيقات**، مكتبة الانجلو المسصرية، القاهرة.
- جبران، أحمد، (2006)، " **دليل مرجعي في التدريب**، منشورات معهد التربية، عمان.
- جماح، لطيفة، (2017)، **تقنن مقياس التوافق النفسى لزينب مجموود شقير على البيئة الجزائرية**، رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد بوضياف -المسلة، الجزائرية.

- وبقار فاطمة، عوينه ساره، (2018)، **الفعالية الذاتية و علاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولي علوم اجتماعية** ، رسالة ماجستير منشورة ، كليه العلوم الإنسانيه و الإجتماعيه .
- زيدان، محمد مصطفى، (1979)، **معجم المصطلحات النفسية والتربوية**، دارالنشر والتوزيع شروق، السعودىية.
- زهران ،حامد عبدالسلام، (2005)، **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
- زكار، زاهر ناصر (2013)، **سيكلوجية الشخصية والصحة النفسية**، مركز الإشعاع الفكري للدراسات والبحوث، فلسطين.
- حسن، عبدالباسط محمد، (1982)، **اصول البحث الاجتماعى**، ط 8، مكتبة الوهبة، القاهرة.
- حسين، عبد الحسن و حسين، عبدالزهرة عبداليمة، (2011)، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية**، المجلد (11)، العدد(3) .
- حسن، عبد علي الخفاف و عبدالكاظم، علي جابر والجبوري و زينب، حسن حبيب(2014)، أثر الوسائل التعليمية "الخرائط والكرات الأرضية و الرحلات" في تدريس الجغرافية في مراحل ما قبل الجامعة، **مجلة جامعة الكوفة كلية الأداب** ، المجلد (1)، العدد(20) .
- كمال، باشره، (2012)، **المناخ المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق**، رصالة ماجستير منشورة, علوم التربية ، جامعة وهران.
- مازن، حسام محمد، (2012)، **اصول مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، دار الفجر للنشر والتوزيع،
- مجيد، سوسن شاكر، (2010)، **الاختبارات النفسية**، ط2، دارصفاء للنشر والتوزيع- عمان.
- مقبل، مرفت عبدربه عايش، (2010)، **التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة** ، رسالة الماجستير منشور، كليه التربية، الجامعة الإسلامية - غزه.

- ناصر، إبراهيم، (2004)، **التنشئة الاجتماعية**، دار عمار للنشر والتوزيع، عمان .
- ساعد، صباح، (2013)، **بناء برنامج تدريبي لتنمية كفاية بناء الاختبارات التحصيلية الموضوعية لدى المعلمين ،** أطروحة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر-بسكر-الجزائرية.
- سلطه جى، سوسن معروف، (2016)، **فاعلية برامج التدريب من وجهة نظر المتدربين باستخدام تقنية تحليل (الاهمية الداء)**، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الافتراضية، السورية.
- عباس، فاضل، (1996)، **الإختبارات النفسية تقنياتها وإجرائاتها**، دار الفكر العربى، بيروت.
- عبداللطيف ، مدحت عبدالحميد، (1999)، **الصحة النفسية التوافق الدراسي**، ط1، دار المعريفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- عبدالله، حسام، (2003)، **طرق تدريس التاريخ لجميع المراحل الدراسية**، دار اسامه للنشر والتوزيع، عمان.
- عزاوي، رحيم يونس كرو، (2008)، مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان،
- على، محمد السيد، (2010)، **موسوعة المصطلحات التربوية**، دارالمسيره للنشر والتوزيع، عمان.
- عليمة، بوزى، (2014)، **تصميم برنامج تدريبي مقترح لأستاذ التعليم الثانوي في مجال الممارسة التطبيقية للتقنيات الحديثة في التعليم**، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي- ام البواقي.
- علي، ستايش، (2020)، **التنمية البشرية**، ط1، مكتبة نور إلكترونية مجموعة كتاب.
- فهمي، مصطفى، (1979)، **التوافق الشخصي الاجتماعي**، ط1، مكتبة الخانجي بالقاهرة.

- فروجة، بلحاج، (2011) **التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي** ، رسالةلماجستير منشور، كلية ألأداب والعلوم الانسانية، جامعة مولود تيزي وزوز، الجزائر.
- صوفي، رشا محمد عشر،(2022) ، الكفاءة السيكومترية لمقياس التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية الاداب جامعة الفيوم**، المجلد (14) ، العدد (1).
- رسلان، شاهين، (2012)، **الإسترخاء مفتاح الصحة النفسية**، ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة–مصر.
- شاذلى، عبدالحميد محمد، (2001)، **الصحة النفسية وسيكلوجية الشخصية**، الناشر المكتبة الجامعية- الاسكندرية..
- شحاتة حسن، النجار زينب، (2003)، **معجم الصطلحات التربوية والنفسية**، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- شبيب، محمود محمد، (2019)، **البرامج التدريبية في البحوث التربوية بنائها–تطبيقاتها**، ط1، عالم الكتب–القاهره.
- شهراني، جملاء عبدالله فهاد، (2020)، فليم برنامج تدريبي قام على الاستجابة السعرية في تنميم مهارات إنتاج عناصر التعليم لدى معلمات المرحلة الثانويه بمحافظة بيشة، **المجلة العربية للنشر العمي**، المجلد(2) – العدد(18).
- خضير، ثابت محمد و حبيب، ليث حازم، (2009)، اثر برنامج تدريبي في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ صفوف التربية الخاصة في محافظة نينوى، **مجلة أبحاث كلية التربية ألاساسية جامعة الموصل**، المجلد (11)، العدد(3).
- خوج، حنان أسعد، (2010)، **المبادئ العلمية فى الصحة النفسية**، ط1، مكتبة الرشد ناشرون- دار النشر– السعودية.

- خليل، خالد إبراهيم، (2016)، **فاعلية البرامج التدريبية الممولة من خارج القطاع الصحي الحكومي**، غزة، فلسطين.
- غزال، عبدالفتاح، (2008)، **ابحاث حديثة في علم نفس الطفل**، دار ماهي للنشر والتوزيع، القاهره، مصر.

سێیەم: سەرچاوەکان بەزمانی ئینگلیزی:

- Aasper A. J. Smits, Angela C. Berry, Candyce D. Tart and Mark Bpowers. (2008),**the efficacy of cognitive-behavioral interventions for reducing anxiety sensitivity: A meta-analytic review.**
- Betancourt,T., Borisova,I., Smith,J., Gingerich,T., Williams,T.,(**2008), Psychosoial Adjustment and Social reintegration of children associated with Armed forces and Arned Group** ،Harvard School of Public Health, USA.
- Dewey, John ,(1986), **Experience and education**, The educational forum, , Volume(3), Number (50).
- Duke, Dennis,(2009), **The Challenges of Developing Training Programs for Generation Next,** The Journal of Human Resource and Adult Learning Vol. (5),Number.(1).
- Manna, Atanu and Biswas Debasish,(2018), **Theory of Training Effectiveness,** International Journal of Management, Technology And Engineering, Issue XI, NOVEMBER, Volume 8.
- Masadeh, Mousa,(2012)**,TRAINNG,EDUCAION,DEVELOMENT AND LEARNING WHAT IS THE DIFFERENCE?**, European Scientific Journal, May edition vol. (8),Number.(10).

پاشکۆکان

پاشکۆی ژماره(1)

نوسراوی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت بۆ پشتگیری توێژەر

KURDISTAN REGIONAL GOVERNMENT
Council Of Ministers
Ministry of Higher Education & Scientific Research
University of Sulaimani
College of Basic Education

حکومەتی هەرێمی کوردستان - عێراق
سەرۆکایەتی ئەنجومەنی وەزیران
وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی
زانکۆی سلێمانی
کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی

خوێندنی باڵا وکاروباری زانستی
Postgraduate Unit & Scientific Affairs

ژمارە: ٢٨٧
ڕێکەوت: ١٠ / ٣ / ٢٠٢٢ زایینی
/ / ٢٧٢١ کوردی

بۆ/ بەڕێز ڕاگری کۆلێج

بابەت /پشتگیری

سڵاوی زانست...

پشتگیری خوێندکار (هەرێم محمد عبدالكريم) دەکەین کە خوێندکاری خوێندنی باڵا / ماستەرە/ لە بەشی باخچەی منداڵان لە کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی زانکۆی سلێمانی ، ناوبراو لەقۆناغی نوسینی توێژینەوەکەیدایە. داوای ئاسانکاری دەکات بۆ جێ بەجێ کردنی بەرنامەیەکی پراکتیکی لەبەشی باخچەی منداڵانی کۆلێجمان بۆئەنجامدانی توێژینەوەکەی بۆماوەی (شەش هەفتە) . لەسەر داواکاری خۆی ئەم پشتگیریەمان بۆکرد .

لەگەڵ ڕێزدا...

هاوپێچ :
داواکاری ناوبراو .

پ. د. جواد نعمت حسين
ل. خوێندنی باڵا

وێنەیەك بۆ :
- نوسینگەی ڕاگری کۆلێج
- نوسینی تۆمارکردن
- نوسینی خوێندکار

Iraq Kurdistan Region - Sulaimani - University of Sulaimani New camp - Tasluja - Street 1 - Zone 501 - Tel: 0748 061 08 82
Faculty's Email:
Univsul.edu.iq

پاشکۆی (2)

ناوی پسپۆران و شارەزایان بەپێی ڕیزبەندی پلەی زانستی بۆ دەرکردنی ڕاستگۆیی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

ژ	ناوی پسپۆران	پسپۆڕی	نازناوی زانستی	شوێنی کارکردن
1	د.صابر بکر مصطفی بۆکانی	دەروونزانی پەروەردەیی	پرۆفیسۆر	زانکۆی سلێمانی
2	د.عمر ابراهیم عزیز	دەروونزانی پەروەردەیی	پرۆفیسۆر	زانکۆی سەلاحەدین
3	د. کەریم شەریف قەرەچەتانی	پێوانەوهەڵسەنگاندن	پرۆفیسۆر	زانکۆی سلێمانی
4	د.ندوی محمد محمد شریف	فەلسەفەی پەروەردە	پرۆفیسۆر	زانکۆی گەرمیان
5	د.سرمد سلاح محی یدین	فەلسەفەی پەروەردە	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی گەرمیان
6	د.عبدالصمد أحمد محمد	دەروونزانی پەروەردەیی	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی سلێمانی
7	د. کەریم ئەحمد عزیز	ڕێگاکانی وانە وتنەوە	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی گەرمیان
8	د.مناضل عباس قاسم	ڕێگاکانی وانە وتنەوە	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی گەرمیان
9	د.دنیاطیب رضا	دەروونزانی گەشە	مامۆستا	زانکۆی گەرمیان
10	د.زانا عثمان محمد	ڕێگاکانی وانەوتنەوە	مامۆستا	زانکۆی چەرمۆ
11	د.گێلاس عبدلله	دەروونزانی پەروەردەیی	مامۆستا	زانکۆی سلێمانی
12	د.محموود محمە کەریم	دەرونزانی مەعریفی	مامۆستا	زانکۆی گەرمیان
13	د.مریوان محمد ساڵح	تەکنەلۆجیای فێرکردن	مامۆستا	زانکۆی گەرمیان
14	د.نزیرە ساڵح محمد	پەروەردەی تایبەت	مامۆستا	زانکۆی سلێمانی
15	م. هندا أحمد سلیمان	دەروونزانی کلینکی	مامۆستا	زانکۆی گەرمیان

پاشکۆی(3)

فۆرمی ڕاپرسی شارەزایان ڕاستگۆی ڕواڵەتی پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی

زانکۆی سلێمانی

کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت

بەشی باخچەی منداڵان

خوێندنی باڵا- ماستەر

بابەت / ڕاپرسی شارەزایان لەسەر پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی

پاش ڕێز و سڵاو........

توێژەر هەڵدەستێت بەئەنجامدانی توێژینەوەیەک بەناونیشانی (**کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی زانکۆی سلێمانی**) بەئامانجی(تاقیکردنەوەی پێشەکی) بۆ بەرنامەی ڕاهێنانی گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی . توێژەر بەگرنگی دەزانێت ڕاوبۆچوونی بەڕێزتان وەربگرێت، وەک پسپۆرو شارەزایەک لە بارەی بڕگەکانی پێوەرەکە . هاوکاریتان جێگەی ڕێزو پێزانینە.

تێبینی: ئەم زانیاریانەی خوارەوە پڕبکەرەوە:-

ناوی مامۆستا:.................................. پلەی زانستی ....

پسپۆڕی گشتی: ....

ژمارەی تلفۆن: .... شوێنی کارکردن:.........................

<u>توێژەر</u> <u>سەرپەرشتیار</u>

هەرێم محمدعبدالكريم پ.د.نیان نامق صابر

ژ	برگە	گونجاوە	نەگونجاوە	تێبینی
	گونجانی خێزانی			
1	هەست بەگونجاوی خێزانی دەکەم.			
2	هەست بەدڵنیای دەکەم لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەم.			
3	خۆشترین ساتەکانم ئەو کاتەیە کە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەمدام.			
4	دایک و باوکم ڕاوێژم پێ دەکەن لەسەر هەندێک بابەتی خێزانی.			
5	خێزانەکەم یەکەم سەرچاوەی پاڵپشتی منن لە ژیانمدا.			
6	هەست بە نائومێدی دەکەم لەگەڵ خێزانەکەم			
7	بە ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی باوکم بێزار دەبم.			
8	دایک و باوکم بە نادادپەروەرانە ڕەخنەم لێ دەگرن.			
9	گرژی مەزاجێکی گشتی خێزانەکەمە.			
10	دایک و باوکم زۆر جار ناڕەزایین لەسەرهاوڕێکانم.			
11	بێزارترین شت لە خێزانەکەمدا ناکۆکییە.			
	گونجانی خوێندن			
12	من پابەندم بەجێبەجێکردنی ئەرکەکانی خویندنم.			
13	پەیوەندیم باشە لەگەڵ زۆربەی مامۆستاکانی کۆلێجەکەم.			
14	سەبارەت بە هەربابەتێکی خوێندن لەگەڵ مامۆستاکانمدا گفتوگۆ دەکەم.			

			پەیوەندیم باشە لەگەڵ خوێندکارەکانی هاوڕێم.	15
			لەگەڵ هاوڕێکانم بەشداری چالاکییەکانی زانکۆ دەکەم .	16
			هەست بە بێزاری دەکەم لە کۆلێجەکەم	17
			بەئەستەم دەتوانم قسە لە پێش چاوی خوێندکاران بکەم لەکاتی وانەکاندا.	18
			ئامادە نەبوونم لە هەندێک بابەتدا لە سنووری دیاریکراوی خۆی تێپەڕیوە.	19
			بەئەستەم دەتوانم ڕێزوخۆشەویستی مامۆستاکانم بەدەست بهێنم.	20
			باوەڕم وایە هاوپیشەکانم لە پشتمەوە بە نەشیاو باسی من دەکەن.	21
			پێم وایە زۆربەی ئەو بابەتانەی کە من دەخوێنم وشکن.	22
گونجان لەگەڵ ئەوانی تر				
			بەبێ بوونی ئەوانی تر ژیانم سەخت دەبوو.	23
			پێم وایە کە من باوەڕپێکراوم لای ئەوانەی دەیان ناسم.	24
			خۆشحاڵم بەشداری لە کاری خێرخوازیدا دەکەم.	25
			قبوڵی ڕخنەی هاوڕێکانم دەکەم .	26
			هەستێکی ئارامیم هەیە کاتێک خزمەتی ئەوانی تر دەکەم.	27
			چێژ لە ناوبانگی کۆمەڵایەتیم وەردەگرم لە ناو هاوڕێکانم .	28
			عادەتی بوونی کەسانی تر کێشەم بۆدروست	29

			دەكات لەپەيوەنديكردنم لەگەڵياندا.	
			تەنها هاوڕيەک باشە بۆمن .	30
			من دەترسم كەسانی تر ڕاستی كەسێتم بزانن.	31
			پێم وايە هەموو ناخۆشيەكانی من بەهۆی كەسانی ترەوەيە.	32
			ناتوانم ئەوەی پێويستە بيكەم چونكە ئەوانی تر ڕێگريم لیَ دەكەن.	33
گونجانی هەڵچوونی				
			دان بە هەڵەدا دەنێم ئەگەر كردم.	34
			ورويەكی بەهێزم هەيەلەبەرنگاربوونەوەی هەڵوێستەكاندا.	35
			ئەوەی لە ناخمدا هەيە بە ئاسانی دەريدەبڕم.	36
			دەتوانم بڵێم كە من دڵخۆشم لە ژيانمدا.	37
			توانای كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكانم هەيە كاتێک لە بارودۆخێكی سەختدام.	38
			لەكاتی وانەكانم خەياڵ دەم باتەوە.	39
			دەگريم و خێرا هەڵدەچم بە بیَ هۆكاری گرنگ.	40
			هەست بە بێزاری و بێتاقەتی دەكەم لە ژيانمدا.	41
			مەزاجم جێگير نيە لە نێوان خەم و خۆشيدا.	42
			بە ئاسانی كارم لیَ دەكرێت لەلايەن ئەو كەسانەی كە گفتوگۆم لەگەڵ دەكەن.	43

پاشکۆی (4)

ڕیزبەندی پسپۆڕان بەپێی پلەی زانستیان بۆ ڕاستگۆی بەرنامەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی

ژ	ناوی سیانی پسپۆڕ	پسپۆڕ	نازناوی زانستی	شوێنی کارکردن
1	د.جەبارئەحمەد عەبدولرەحمان	پەروەردە و پێداگۆجی	پرۆفیسۆر	زانکۆی کۆیە
2	د. ڕێزان علی ابراهیم	دەروونزانی پەروەردەیی	پرۆفیسۆر	زانکۆی سەلاحەدین
3	د.عمر ابراهیم عزیز	دەروونزانی پەروەردەیی	پرۆفیسۆر	زانکۆی سەلاحەدین
4	د.سرمد سلاح محی یدین	فەلسەفەی پەروەردە	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی گەرمیان
5	د. کەریم أحمد عزیز	ڕێگاکانی وانەوتنەوە	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی گەرمیان
6	د.کاروان کاکەبرا کاکەمد	دەروونزانی زمانەوانی	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی سۆران
7	د.فرهادعلی مصطفی	ڕێگاکانی وانەوتنەوە	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	زانکۆی سەلاحەدین
8	د.مریوان محمد ساڵح	تەکنەلۆجیای فێرکردن	مامۆستا	زانکۆیگەرمیان
9	د.نزیرە ساڵح محمد	پەروەردەی تایبەت	مامۆستا	زانکۆی سلێمانی

پاشکۆی (5)

فۆڕمی وەرگرتنی بۆچوونی شارەزایان لەسەر بەرنامەی ڕاهێنانی
گەشەپێدانی گونجانی دەرونی وکۆمەڵایەتی

زانکۆی سلێمانی
کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی
بەشي باخچەی منداڵان
خوێندنی باڵا -ماستەر

بابەت/ وەرگرتنی بۆچوونی شارەزایان لەسەر بەرنامەی ڕاهێنانی

گەشەپێدانی گونجانی دەرونی وکۆمەڵایەتی

ڕێز و سڵاو............

توێژەر هەڵدەستێت بەئەنجامدانی توێژینەوەیەک بەناونیشانی (**کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان**) بەئامانجی دیزاینی (**بەرنامەی ڕاهێنانی**)ەکە، توێژەر بەگرنگی دەزانێت ڕاو بۆچوونی بەڕێزتان وەربگرێت، وەکوپسپۆڕوشارەزایەک .

تێبینی/ 1- دیاریکردنی بابەتەکانی بەرنامەکە لەسەربنەمای پێوەری گونجانی دەرونی وکۆمەڵایەتی و ئەدەبیاتی توێژینەوەکانی پێشوو، وە پشت بەستن بەچەند تیۆرێکی زانستی وەک (**تیۆری مایرو سالۆڤی-تیۆری دانیاڵ گۆڵمن- تیۆری کارل ڕۆجەرز- تیۆری ئەبراهم ماسلۆ-نەخشەی هزری**) دیزاینکراوە بەئامانجی گەشەپێدانی گونجانی دەروونی وکۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان.

2- بەرنامەیەکە لە (**10**)دانیشتن پێکهاتووە، کاتی هەردانیشتنێک لە(**45-60**)خولەکە، کاتەکان بە پێی ڕێکاری دانیشتنەکان دابەشکراوە .

پێناسەی بەرنامەی ڕاهێنان: کۆمەڵێک ئەزموون و چالاکی و میتۆدی فێرکاری هەمەجۆر لەخۆدەگرێت ،کە ئامانجی یەکێک لە گۆڕانکارییە بەرچاوەکانە لەشێوازی مەعریفی ولێهاتووی خوێندکاران(المدهونی،2019: 252).

گونجـانی دەروونـی : پرۆسـەیەکی دینـامیکی بەردەوامە و مـامەڵە دەکـات لەگەڵ ژینگە و ڕەفتـار (سروشـتی یـاخود کـۆمەڵایەتی) بە گـۆڕاین و گـۆڕانکاری هەتـا هاوسـەنگی ڕوو دەدات لەنێوان تـاک و ژینگەیـدا، ئەم هاوسـەنگییە تێرکردنـی پێداویسـتییەکانی تـاک و بەدیهێنـانی داواکارییەکـانی ژینـگە دەگرێتەوە (زهران، 2005، 27).

گونجانی کۆمەڵایەتی :بریتیە لە هەستکردن بە دڵخۆشی لەگەڵ کەسانی تردا و پابەند بوون بە ڕەوشتەکانی کۆمەڵگا و پاراستنی پێوەرە کۆمەڵایەتیەکان (حسين وعبد اليمه،2011: 181).

ناوی پسپۆڕ:	پلەی زانستی:
پسپۆڕی:	شوێنی کارکردن :
<u>توێژەر:</u>	<u>سەرپەرشتیار:</u>
هەرێم محمدعبدالکریم	پ.د.نیان نامق صابر

بـۆ زانینـی ڕاسـتگۆی ئەم بەرنـامەیە و پێدانی سـیفەتی زانسـتی بابەتیـانە بەبەرنـامەکە ، توێژەر داواتان لێدەکات وەڵامی ئەم پەرەگرافانە بدەنەوە:

ژ	لەڕووی	گونجاو	تاڕادەیەک	نەگونجاو	پێشنیار
1	گونجـــاوی نـــاوەڕۆکی بەرنــــامەکە بۆگەشــــەپیدانی گونجــــانی دەرونــــی وکۆمەڵایەتی.				
2	ڕوونی ئامانجەکانی بەرنامەکە.				
3	بەکارهێنانی تەکنیکەکان.				.
4	گونجــاوی تەمەنــی خوێنــدکاران لەگەڵ بەرنامەکە.				
5	گونجــاوی چالاکیەکــانی ڕوونــن بــۆ خوێندکاران.				
6	ماوەی کاتی چالاکییەکانی بەرنامەکە.				
7	گونجــاوی شــێوازی پێشکەشــکردن و خستنەڕووی بابەتەکان.				
8	گونجاوی ڕاهێنانەکانی بەرنامەکە				
9	گونجــــاوی کۆتــــای دانیشــــتنەکان (هەڵسەنگاندن).				
10	کاتی دانیشتنەکان(٤٥بۆ٦٠)خولەک.				
11	ژمــــارەی دانیشــــتنەکانی بەرنامەکە(١٠)دانیشتن.				

پاشکۆی (6)

بەرنامەی ڕاهێنانی پێشنیازکراو بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی منداڵان

پێشەکی:

ئەم بەرنامەیە لەسەر بنەمای پێوەری گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و پشت بەستن بە چەند تیۆرییەکی زانستی وەک (تیۆری مایرو سالۆڤی-تیۆری دانیاڵ گۆڵمن- تیۆری کارل ڕۆجەرز- تیۆری ئەبراهم ماسلۆ-تیۆری تۆنی بۆزان) وئەدەبیاتی توێژینەوەکانی پێشوو دیزاینکراوە بە ئامانجی گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان.

گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی گرنگترین دوو ڕەهەندی دروستی دەروونین بۆ ژیانی هەر تاکێک، لە هەر قۆناغێکی ژیان مرۆڤ پێویستی بە گرتنەبەری ڕێگا و شێوازی دروست هەیە، بۆ ئەوەی بتوانێت خۆی لەگەڵ خود و کەسانی تردا بگونجێنێت و، قۆناغەکانی ژیان بەبێ گرفت و کێشە ببڕێت، بەتایبەتی هەندێک خوێندکار قۆناغی خوێندن بە قۆناغێکی سەختی ژیان دەزانن، ئەوەی زیاتر نیگەرانی دەکات کۆششکردن و تاقیکردنەوەیە. تەنانەت زۆرێک لە خوێندکاران بەتوانا و یەکەمەکانیش هەر بەو جۆرە لە خوێندن دەڕوانن. هۆکارەکەشی ئەوەیە ئێمە هەر لە منداڵییەوە جۆرێک مامەڵەمان لەگەڵیدا بەکارهێنراوە بۆ چوونە قوتابخانە و کۆششکردن تەنانەت لە هەڵبژاردنی پسپۆڕی لە زانکۆ دا دەستوەردان کراوە.

بە خوێندکاران دەگوترێت.... دڵخۆش بە... کۆشش بکە.. خۆت بگونجێنە.. نمرەی بەرز بە دەست بهێنە، بەلام ئەوەی جێگای تێبینییە یان ناگوترێت چۆن بخوێنە یان چۆن خۆی بگونجێنێت لەگەڵ خودی خۆی و کەسانی تر و ئەم پرۆسەیەی لا ئاسان ببێت، ڕێگا ڕاستەکە کامەیە؟ خوێندکار بۆ ئەوەی بە بەرنامەیەک بڕوات پێویستی بە ڕێنیشاندەرێک هەیە تا وەک بتوانێت بە ئاسانی خۆی بگونجێ و گەشە بە گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی خۆی بات لەگەڵ کەسانی دەوروبەر، لەبەر ئەم هۆکارە ئەم بەرنامەیە ئامادە کراوە بۆ گەشەپێدانی

گونجـانی دەروونــی کـۆمەڵایەتی بە پەیڕەوکردنــی زانســتی کە جـێ بەجـێ دەکرێـت بەســەر خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵاندا.

کتێبخانەی کوردی خاوەنی زۆر کەمی سەرچاوەیە بۆ هەندێک لە بوارە گرنگەکانی ژیان، لەبەر ئەوە ئەم بەرنامەیە هەوڵێک و ڕێگایەکی زانستی توێژەرە بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەک بۆ گەشەپێدان. بەکارهێنانی بەرنامەکە ڕێگا بۆ خوێندکار ئاسان دەکات چێژ لە دروستی دەروونی خۆی وەربگرێت، هەروەها ئاراستەیان دەکات بۆ ئەوەی بەئاسانی خۆیان بگونجێن، لە هەر ئاستێکی گونجان دابێت ئاستی گونجانی بەرز دەکاتەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی گرفتەکان یان ئەم بەرنامەیە بەسوودە بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی خوێندکاران، چونکە لەڕێگەی ئەم بەرنامەیەوە خوێندکاران ئاشنا دەبن بە چەند ڕاهێنانێکی کرداری لە کاتی ڕوو بەڕووبوونەوەی فشارە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان. بۆ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ دەوروبەر بکەن و بتوانن بڕیاری دروست بدەن و دروستی دەروونیان بگاتە ئاستی گەشەپێدان.

ڕێنمایی بۆ بەشداربوونی بەرنامەکە:

بۆ گەیشـتن بە ئامـانجی ڕاهێنـان پێویسـتە پێش جێبەجـی کردنـی دانیشـتنەکان ئەم خـاڵانەی خوارەوە بە ڕاهێنراوان بگووترێت:

1. ڕاهێنـانی کـاریگەر ئەوەیە کە هەمـوو ڕاهێنـراوان بەشـداری تێدا دەکەن بە خسـتنەڕووی بیروبۆچوون و و گفتوگۆیەکی مانادار.
2. دەکرێت کارکردن لەناو ڕاهێنراوان بەشێوەی گرووپ بێت.
3. هەر ڕاهێنراوێک مافی ئەوەی هەیە بەشداری لە بیرۆکە یان بۆچوونەکەی بکات.
4. هیچ ڕاهێنراوێک مەپچڕێنە کاتێک بیرۆکە یان بۆچوونەکەی دەردەبڕێت.
5. ڕەخـنە لە هـیچ ڕاهێنراوێـک مەگـرە کاتێـک بیرۆکەیەکـی تـایبەتی خسـتە ڕوو، چـونکە شێوازەکانی بیرکردنەوە لە ڕاهێنراوێک جیاوازن بۆ ڕاهێنراوێکی تر.
6. ئامـادەبوونی ڕاهێنـراوان لە مـاوەی دیـاریکراوی بەرنـامەکەدا فـاکتەرێکە لە سـەرکەوتنی بەرنامەی ڕاهێنانەکە.

7. هەر ڕاهێنراوێک دەیەوێت وەڵامی پەیوەندییەکی پێویست یان تەلەفۆنێک بداتەوە، لە هۆڵەکە بچێتە دەرەرەوە تا وەک تەرکیزی ڕاهێنراوان نەپچڕێت.

پێداویستییەکانی بەرنامەکە:

1. ئامێری خستنەڕووی بابەتەکان (Data show Projector) .
2. وایت بۆرد وماچیک بۆ ڕاهێنەر کاغەز و قەڵەمی نووسینەوە بۆ ڕاهێنراوان.
3. فیلیپ چارت.

ئامانجەکانی ئەم بەرنامە:-

ئامانجی گشتی ئەم بەرنامەیە گەشەپێدانی ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتییە لای خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی لە زانکۆی سلێمانی. ئامانجەگشتییەکان بۆ ڕاهێنراوان لە کۆمەڵێک ڕەهەندی تایبەتی پێک دێت کە بریتین لە :-

1) گونجانی هەڵچوونی.
2) گونجانی خێزانی.
3) گونجانی خوێندن.
4) گونجانی لەگەڵ کە سانی تر.

چۆنیەتی جێبەجێ کردنی بەرنامەکە :-

ئەم بەرنامەیە پێکهاتوو لە (10) دانیشتن و هەر دانیشتنێک چەند ڕاهێنانێکی کرداری لە خۆ دەگریت کە تایبەتە بە گەشەپێدانی ڕەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی. ئەم بەرنامە بە شێوەی کۆمەڵ جێبەجێ دەکرێت بۆ ڕاهێنراوان، پاشان لە ماوەی (5) هەفتەدا جێ بەجێ دەکرێت بۆ هەر هەفتەیەک (2) دانیشتن تەواو دەکرێت، لەگەڵ پابەندبوون بە و ئەو ڕێکار و ڕێنمایانەی بۆ هەر دانیشتنێک دیاری کراوە.

دانیشتنی یەکەم

دانیشتنی سەرەتایی

بابەتی دانیشتنەکە:

یەکتر ناسین و ناساندنی بەرنامەکە.

کاتی دانیشتن: (45-60) خولەک

ئامانجەکانی دانیشتن:

1. توێژەر خۆی دەناسێنیت بە ڕاهێنراوان.
2. ناسینی ڕاهێنراوان.
3. ناساندنی بەرنامەی ڕاهێنانەکە بە ڕاهێنراوان لەلایەن توێژەرەوە.
4. سوپاس و هاندانی ڕاهێنراوان لەلایەن توێژەرەوە.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. پێدانی پێویستییەکانی ڕاهێنان بە ڕاهێنراوان وەک (پێنووس و دەفتەری تایبەت) بەمەبەستی ئەوەی هەموو دانیشتنەکان بەکاری بهێنن.
2. خستنەڕوو بە قسەکردن و داتاشۆ.
3. هاندان و پاداشتی دەروونی لە کاتی پێویستدا وەک(دەست خۆش بۆ وەڵامەکەت، دەست خۆش بۆ بەشداریکردنت، زۆر سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).

ڕێکارەکانی دانیشتن:

1. سەرەتا توێژەر سوپاسی ڕاهێنراوان دەکات بۆ بەشداربوونیان و، توێژەر خۆی دەناسێنێت و، پاشان داوا ڕاهێنراوان دەکات ئازادانە لە شوێنی خۆیەوە خۆی بناسێنیت. (20) خولەک
2. هەندێک ڕێنمایی دەدرێت بە بە ڕاهێنراوان دەربارەی کات و دانیشتنەکان و پابەندبوون بە بەرنامەکە هەتا کۆتایی. (5) خولەک

3. خستنەڕووی پێشەکی بەرنامەکە و، چەند ڕێنمایەک بۆ جێبەجێکردنی بەرنامەکە.(10)خولەک
4. خستنەڕووی هەندێک زانیاری گرنگ بۆ ڕاهێنراوان دەربارەی گرنگی ڕاهێنان لە ژیانی تاکەکەسی و کۆمەڵ لەڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە. (5) خولەک
5. ڕوونکردنەوە چەمکی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەربارەی ڕەهەندەکانی گونجانی خوێندن و گونجانی خێزانی و گونجان لەگەڵ کەسانی تر و گونجانی هەڵچوونی، وە گرنگی لە بواری پەروەردە و فێرکردندا لەڕووی ڕەفتاری و مەعریفییەوە. (10) خولەک

کۆتایی دانیشتنەکە (هەڵسەنگاندنی دانیشتنەکە):-

1. بایەخدان بە ڕاهێنان لە بەرزکردنەوەی ئاستی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی. (5)خولەک
2. زانینی ڕۆڵی توێژەر لە داواکراوی ڕاهێنانی بەرنامەکەدا . (5) خولەک

دانیشتنی دووەم

بابەت : هەڵچوون.

کاتی دانیشتن:(45-60)خولەک.

ئامانجەکانی دانیشتن:

1. زانینی هەڵچوون بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.
2. وشیارکردنەوەی ڕاهێنراوان لەوەی چی کاتێک هەڵدەچێت؟
3. ناساندنی زیرەکی هەڵچوونی.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. هاندان و پاداشتی دەروونی ڕاهێنراوان لە کاتی پێویستدا وەک(دەست خۆش بۆ وەڵامەکەت، دەست خۆش بۆ بەشداریکردنت، زۆر سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).
2. بەکارهێنانی زمانی جەستە بۆ خستنەڕووی بابەت و قسەکردن و بەداتاشۆ.

3. پرسیار و گفتوگۆکردن.

4. فیدباک.(feedback)

5. ئەرکی ماڵەوە(Homework) .

6. بەکارهێنانی پێنووس و خامە.

ڕێکارەکانی دانیشتن:

1. سەرەتا توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات هەڵچوون چییە ؟ (4)خولەک

2. توێژەر بە داتاشۆ پێناسەی هەڵچوون و لایەن و ئەرکەکانی دەخرێتە ڕوو. (10) خولەک

3. جۆرەکانی هەڵچوون بۆ ڕاهێنراوان بە کورتی ڕوون دەکرێتەوە، پاشان خوێندکاران دەکرێن بە گرووپی سێ کەسی جۆرێک لە جۆرەکانی هەڵچوونیان پێ دەدرێت بەمەبەستی شیکردنەوە و تێگەیشتنان لە جۆری هەڵچوونەکە، دواتر داوا لە ڕاهێنراوێکی گرووپەکان دەکرێت بۆچوونی گرووپی خۆیان ڕوون بکاتەوە بۆ گرووپەکانی تر دەربارەی جۆری هەڵچوونەکان. (10)خولەک

4. توێژەر بەمەبەستی زانینی زیرەکی هەڵچوونی لای ڕاهێنراوان ئەم پرسیارەی هەردوو زانا (مایر و سالۆڤی) ئاراستەی ڕاهێنراوان دەکات("بۆ چی پێویستە مرۆڤ دەرک بە هەڵچوونەکانی بکات "؟) لای خۆیان بینووسن. (4)خولەک

5. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری دانیشتنەکە پرسیار دەکات دەربارەی جۆرەکانی هەڵچوون و زیرەکی هەڵچوونی بەنموونەوە. (4) خولەک

6. باسکردنی لایەنەکانی زیرەکی هەڵچوونی و بەستنەوەی بە نموونەی ژیانی ڕۆژانە ڕاهێنراوان. (8) خولەک

7. چۆنیەتی گەشەپێدانی زیرەکی بەپێی دەرەنجامی توێژەینەوەکان دەخرێتە ڕوو، پاشان داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت کە بۆ دانیشتنی ئایندە نموونەیەک لە ژیانی خۆیان یان کەسانی دیکە

ئامــــاژە پـــێ بـــکەن کە بە ڕای ئەوان بـــووە بە هـــۆی گەشـــەپێدانی زیرەکـــی هەڵچوونی. (10) خولەک

8. دواتر توێژەر فیلمێکی فارسی پەروەردەیی دۆبلاژکراو بۆ زمانی کوردی بە ڕاهێنراوان دەناسێنێت بەناوی (عصبانی نیستم!) (من تووڕە نیم!) بە ئەرکی ماڵەوە بە ڕاهێنراوان دەسپێرێت. (3)خولەک

کۆتایی دانیشتنەکە: (هەڵسەنگاندنی کۆتایی دانیشتنەکە):

1. فیـدباک (feedback) و ڕاو سـەرنجی ڕاهێـنراوان لەبـارەی دانیشـتنەکەوە ڕادەی گرانـی و سووکی بابەتەکە . (3)خولەک
2. فیدباک و ڕای ڕاهێنراوان دەربارەی سوودی بەدەست هاتووی دانیشتنەکە. (2)خولەک
3. وەرگرتنی ڕای ڕاهێنراوان دەربارەی توێژەر و ئاستی ڕوونی بابەتەکە. (2)خولەک

دانیشتنی سێیەم

بابەت: هاوسەنگی هەڵچوون.

کاتی دانیشتن: (45-60)خولەک.

ئامانجەکانی دانیشتن:

1. زانینی پەیوەندی هاوسەنگی هەڵچوونی بە ڕەهەندی گونجانی هەڵچوونی.
2. زانینی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکان.
3. ئاشنابوونی ڕاهێنراوان بە ڕێگاکانی ستراتیژی کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونی.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. هانـدان و پاداشـتی دەروونـی ڕاهێـنراوان لە کـاتی پێویسـتدا وەک(دەستخۆشـی بـۆ وەڵامەکەت، دەستخۆشی بۆ بەشداریکردنت، سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).
2. خستنەڕووی بابەت بە داتاشۆ.
3. فیدباک و هەڵسەنگاندن.

4. دەست بەرزکردنەوەی لێ توێژراوان.
5. نووسین.

ڕێکارەکانی دانیشتن:

بۆ گەیشتن بە ئامانجی دانیشتنەکە توێژەر ئەم ڕێکارانەی دەخاتە ڕوو:-

1. بیرخستنەوەی (کورتە یەک) لە بابەتی دانیشتنی پێشوو بۆ بەیەکەوەبەستنەوەی ئەم دانیشتنەی ئێستا. (3)خولەک
2. فیدباک ئایا هیچ نموونەیەکتان ئامادە کردووە سەبارەت بە دانیشتنی پێشوو ئەو ئەرکەی پێتان سپێردرا. (4) خولەک
3. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی سەرەتایی و زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات هاوسەنگی هەڵچوونی چییە ؟ (3)خولەک
4. پێناسەی هاوسەنگی هەڵچوونی بە داتاشۆ دەخرێتە ڕوو، پاشان داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت بە بۆچوونی خۆیان تایبەتمەندییەکانی کەسێک کە هاوسەنگی هەڵچوونی هەیە چییە؟ بنووسن. (12)خولەک
5. لە کاتی باسکردنی بەڕێوە بردنی هەڵچوونی، داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت هەر یەکەیان بە لە کاتی هەڵچوونەکانیدا چی دەکات و، چۆن خۆی بەڕێوە دەبات لەسەر دەفتەرەکەی بینووسیت. پاشان دەست بکرێت بە شیکاری بابەتەکە و هەر بەشداربوویەکیش پێی خۆش بوو دەتوانێت ئەو نموونەیەی کە نووسیویەتی ئاماژەی پێکات، بە مەبەستی زیاتر ئاشنا بوون و تێ گەشیتن لە بابەتەکە. (12)خولەک
6. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری دانیشتنەکە پرسیار لە ڕاهێنراوان دەکات بەڕێوە بردنی هەڵچوونی چییە بەنموونەوە. (4) خولەک
7. بە داتاشۆ ستراتیژییەکانی کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونی دەخرێتە ڕوو بەنموونە، پاشان ڕاهێنان بەڕاهێنراوان بەشێوەیە دەکرێت. (20)خولەک

*قسەکردن لەگەڵ خود.

*ڕاهێنانی وەستانی بیروباوەڕەکان .

*ڕاهێنان لەسەر خاوبوونەوەی ماسولکەکان .

کۆتایی دانیشتنەکە: (هەڵسەنگاندنی کۆتایی دانیشتنەکە):

1. هەڵسەنگاندنی ڕاهێنراوان بۆ ڕادەی ئاستی تێگەیشتنیان لە بابەتەکە گرنگترین تایبەتمەندییەکانی ئەو کەسانەی هاوسەنگن چین؟ (4) خولەک
2. داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت تا چەند هاوسەنگی هەڵچوونی هەیە لە (1-10) نمرە چەند بە خۆی دەدات. (3) خولەک

دانیشتنی چوارەم

بابەت : خود و ڕێزگرتنی خود لە ڕوانگەی تیۆری (کارل ڕۆجەرز).

کاتی دانیشتن :(45-60) خولەک.

ئامانج : ئاشنابوون بە خود و ڕێزگرتن لە خود.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. هاندان و پاداشتی دەروونی ڕاهێنراوان لە کاتی پێویستدا وەک(دەستخۆشی بۆ وەڵامەکەت، دەستخۆشی بۆ بەشداریکردنت، سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).
2. خستنەڕووی بابەت بە داتاشۆ.
3. پرسیارکردن وگفتوگۆ.
4. نووسین.

ڕێکارەکانی دانیشتن:

لەپێناو بەدەستهێنانی ئامانجی دانیشتنەکە توێژەر ئەم ڕێکارانە دەخاتە ڕوو:

1. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی سەرەتایی و زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات ڕێزگرتنی خود چییە ؟ (3)خولەک
2. پێشەکییەک و ڕوونکردنەوەیەکی گشتی دەربارەی دانیشتنی چوارەم. (3)خولەک
3. پرسیار لە ڕاهێنراوان دەکرێت (من کێم؟) لەسەر دەفتەری ڕاهێنان ئەم پرسیارە لە خۆی بکات وەڵامی بداتەوە. بەمەبەستی ئەوەی تا وەک چەند ڕاهێنراوان ئاشنان بە ناسینی خودی خۆی. (4)خولەک
4. خستنەڕووی چەمکی خود و پێناسەی ڕێزگرتن لە خود و ڕەهەندەکان و پێکهاتەکانی ڕێزگرتنی خود بە و بە داتاشۆ بۆ ڕاهێنراوان دەخرێتەڕوو. (5)خولەک
5. داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت بە ڕای خۆیان کەسێتیەک کە تا ڕادەیەک دەیناسن و پێیان وا کەسێتی و بڕوا بە خۆ بوونیان لە ئاستێکی بەرزدایە ناوی بنووسن و، پاشان داوا لە ڕاهینراوان دەکرێت، بە ڕای ئەوان چی وای کردووە بڕوا بەخۆبوونیان بەرز بێت بینووسێت، ئەم ڕاهێنانە هۆکارێکە بۆ ئەوەی ڕاهینراوان لە ڕوانگە و تێگەیشتنی خۆیەوە هەڵسەنگاندن و شیکردنەوە بۆ ڕێزگرتن لە خودی خۆی بکات و بیر لە ڕێگای بەدەست هێنانی بکاتەوە . (10) خولەک
6. بۆ ناسینی نیشانەکانی ڕێزگرتن لە خود، ڕاهێنراوان سێ کەس پێکەوە دابەش دەکرێن بە سەر گرووپی بچووکدا کە هەر گرووپێک لە سێ کەس پێک هاتبێت دوو جۆر پرسیار ئامادە دەکرێت بەم سێ هەنگاو:

یەکەمیان: بە ڕای خۆیان نیشانەی ڕێزگرتن خود کامانەن؟

دووەم: چ نیشانەیەک دەبێتە هۆی کەمکردنەوە ڕێزگرتنی خود؟

سێیەم: دواتر ڕاهێنراوان بۆ پرسیاری یەکەم و ڕاهێنراوان پرسیاری دووەم هەموویان دەکرێن بەدوو گرووپ و خاڵە هاوبەشەکانیان دەنووسنەوە و پاشان بە مەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری داوا لە هەر گرووپێک دەکەن کە پوختەیەک لە (نیشانەکانی ڕێزگرتن لە خود و چ نیشانەیەک دەبێتە هۆی کەمکردنەوە ڕێزگرتنی خود) باس بکات. (12) خولەک

7. پەرەپێدانی خود بۆ ڕاهێنراوان بە شێوازی پاوەرپۆینت ڕوون دەکرێتەوە، لەگەڵ نموونە. (6)خولەک

کۆتایی دانیشتنەکە: (هەڵسەنگاندنی کۆتایی دانیشتنەکە):

1. داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت ئاستی بڕوابەخۆبوونیان دیاری بکەن لەنێوان (1-10) نمرە چەند بۆ خۆی دادەنێت، لەبەر ئەوەی ئاستی بڕوابەخۆبوونیان بزانن ئەگەر کەم بێت زیاتر بکات ئەگەر سەرکەوتوو بوو دەتوانی زیاتر گەشەی پێبدات. (3) خولەک
2. توێژەر ڕای ڕاهێنراوان وەردەگیرێت لێیان دەپرسرێت پێت وایە ئەو خاڵانەی کە کەسە سەرکەوتووەکان جێبەجێیان کردووە بۆ گەیشتن بە بڕوابەخۆبوون تۆش دەتوانی؟ چەند دەتوانی لەنێوان (1-10) نمرە بە خۆت بدەیت؟ بەمەبەستی ئەوەی ڕاهێنراوان خۆی بەراورد بکات بە کەسە سەرکەوتووەکان و بزانێت کەسی سەرکەوتوو بە بەرنامە و پلانەوە کار دەکات. (3) خولەک
3. داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت بە ڕای هەر یەکێکیان ڕیزبەندی لەوانەی ئەمڕۆدا بکات بۆ گرنگی خاڵەکان باسکراو بۆ گرنگی دان بە خود و ڕێزگرتن لە خود. (4) خولەک
4. بەمەبەستی زیاتر شنابوون بەخودی خۆیان و، دیاری کردنی خاڵە بەهێزە و لاوازەکانیان توێژەر داوا لە ڕاهێنراوان دەکات دووبارە خۆیان بەخۆیان بناسێننەوە لەسەر تێنووسی ڕاهێنان. (5)خولەک

دانیشتنی پێنجەم

بابەت:

1. بەدیهێنانی خود لە ڕوانگەی تیۆری (ئەبراهام ماسلۆ).
2. بەڕێوەبردنی خود.

کاتی دانیشتن: (45-60) خولەک

ئامانجی دانیشتن:

1. زانینی بەدیهێنانی خود لە ڕوانگەی تیۆری (ئەبراهام ماسلۆ)
2. زانینی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی خود.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. هاندان و پاداشتی دەروونی ڕاهێنراوان لە کاتی پێویستدا وەک(دەستخۆشی بۆ وەڵامەکەت، دەستخۆشی بۆ بەشداریبت، سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).
2. خستنەڕووی بابەت بە داتاشۆ.
3. پرسیارکردن وگفتوگۆ.
4. نووسین.

ڕێکارەکانی دانیشتنەکە:

1. کورتە یەک لە دانیشتنی چوارەم بۆ ڕاهینراوان دووبارە دەکرێتەوە وەک یاد هێنانەوەیەک و بەستنەوەی دانیشتنی پێنچەم. (5)خولەک
2. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی سەرەتایی و زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات بەدیهێنانی خود چییە؟ (4)خولەک

3. توێژەر داوا لە ڕاهێنراوان دەکات گرنگترین ئارەزووتان چییە؟ بینووسن بەمەبەستی گوتەی ئەبراهام ماسلۆ دەڵێت: «مرۆڤ هیچ کات ناتوانین ژیانی بەدروستی بناسێت، مەگەر بە ئاگا بێت لە بەرزترین ئارەزووەکانی» . (4)خولەک

4. هەرەمی ماسلۆ بە شێوازی وێنەیی بە داتاشۆ بۆ ڕاهێنراوان دەخرێتە ڕوو بۆیان ڕوون دەکرێتەوە بە نموونەوە. (8)خولەک

5. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری دانیشتنەکە پرسیار لە ڕاهێنراوان دەکات بەدیهێنانی خود چییە ؟بەنموونەوە. (4)خولەک

6. لە کاتی باسکردنی تایبەتمەندییەکانی خود دا داوا لە هەر ڕاهێنراوان دەکرێت کە هەر خاڵێک لە (10) نمرە چەند دادەنێت بۆ خۆی، خۆی تۆماری کات، بەمەبەستی زیاتر گرنگی پێدان و ئاگایی بوون لە بابەتەکە، هەروەها هۆکارێکیشە بۆ درەنگ بیر چوونەوەی بابەتەکە بۆ ڕاهێنراوان. (10)خولەک

7. چەمکی خود و لایەن و یاساکانی بەڕێوەبردنی خود بە خاڵ بۆ ڕاهێنراوان ڕوون دەکرێتەوە هەروەها هەر خاڵێک بە نموونەی ژیانی ڕۆژانە دەبەسترێتەوە بە بابەتەکەوە، بەمەبەستی زیاتر و ئاسانتر تێ گەیشت لە بابەتەکە. (13) خولەک

کۆتایی دانیشتنەکە: (هەڵسەنگاندنی کۆتایی دانیشتنەکە):

1. کورتە یەک لە سەردێڕی بابەتەکان بۆ ڕاهێنراوان دووبارە دەکرێتەوە بەمەبەستی یاد هێنانەوەیان. (4) خولەک

2. داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت تا چەند خودی خۆی دەناسێت لە (1-10) نمرە چەند بە خۆی دەدات. (2) خولەک

3. چۆن پلان دادەنێت بۆ بەڕێوەبردنی کات. (3)خولە

دانیشتنی شەشەم

بابەت : پێگەیاندی کۆمەڵایەتی.

کاتی دانیشتن: (45-60)خولەک.

ئامانجی دانیشتن: ئاشنا بوون بە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. هاندان و پاداشتی دەروونی ڕاهێنراوان لە کاتی پێویستدا وەک(دەستخۆشی بۆ وەڵامەکەت، دەستخۆشی بۆ بەشداریکردنت، سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).
2. ڕوونکردنەوە بە داتاشۆ.
3. نووسین.
4. پرسیارکردن و گفتوگۆ.

ڕێکارەکانی دانیشتن:

1. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی سەرەتایی و زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات پێگەیاندی کۆمەڵایەتی چییە؟ (3)خولەک
2. چەند پێناسەیەکی جۆراوجۆر لە پێگەیاندی کۆمەڵایەتی بۆ ڕاهێنراوان ڕوون دەکرێتەوە بە مەبەستی زیاتر ئاشنا بوون بە چەمکەکە. (5)خولەک
3. بە شێوازی خاڵ بنەما و ئامانجەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی دەخرێتە ڕوو، بە شێوەی باسی کورت ئاماژەیان پێ دەکرێت بە بەکارهێنانی داتاشۆ پاورپۆینت. (5)خولەک
4. لەدوای ڕوونکردنەوەی مەرجەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی توێژەر داوا لە ڕاهێنراوان دەکات بە بۆچوونی خۆی چی مەرجێک لە پێشینەیە بۆ پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی بنووسیت و، ڕیزبەندی بکات هۆکارەکەی بنووسیت کە بۆ چی لە پێشینەیە؟ بەمەبەستی زانینی گرنگی مەرجەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی بۆ ڕاهێنراوان. (5) خولەک

5. بۆ ڕاهێنراوان ڕوون دەکرێتەوە کە مەرجەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی یەکێکە لە خاڵە سەرەکی و گرنگەکان بۆ باشترکردن و بەرەو پێشبردنی پێگەیاندنە کۆمەڵایەتییەکان، هەروەها ڕاهێنراوان بە شێوازی پاوەرپۆینت ڕوونکردنەوەیان پێ دەدرێت. (6) خولەک

6. جۆرەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی بە خاڵ بە ڕاهێنراوان نیشان دەدرێت. پاشان توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری داوا لە ڕاهێنراوان دەکات چی جۆرێک لە جۆرەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی لەگەڵ تەمەنیان گونجاوە لای خۆیان بنووسن، بەمەبەستی ئەوەی ئاشنابن بەوەی کە لەگەڵ قۆناغەکانی تەمەن جۆرەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی گۆڕانی بەسەردادێت. (7)خولەک

7. هۆکارەکانی پرۆسەی پێگەیاندی کۆمەڵایەتی بۆ ڕاهێنراوان بە شێوازی باسکردن دەخرێتە ڕوو لەگەڵ نموونە هێنانەوە بە مەبەستی زیاتر بەرچاو ڕوونی و تێگەیشتن . (7)خولەک

8. توێژەر داوا لە ڕاهێنراوان دەکات چی هۆکارێک لە هۆکارەکان لە پێشینەیە بە بۆچوونی خۆی بینووسێت؟ بۆ چی لە پێشینەیە؟ پاشان هەر ڕاهێنراوان پێی خۆش بوو بە ئازادانە دەتوانێت ئەوەی نووسیەتی بە دەنگی بەرز بیخوێنێتەوە بەمەبەستی سوود وەرگرتنی ڕاهێنراوانی تر. (8)خولەک

9. کۆمەڵێک بیرۆکە بۆ گەشە پێدانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی بە ڕاهێنراوان ئاشنا دەکرێت وەک میکانیزمێک بۆ زیاتر پەرەپێدان بە پەیوەندی کۆمەڵایەتییەکانیان. پاشان داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت چی بیرۆکەیەک بەلاوە پەسەندە و گونجاوە لەگەڵ کۆمەڵگا و خێزانت بینووسن؟ بۆ چی گونجاوە؟ هۆکاری بنووسە. (4)خولەک

کۆتایی دانیشتنەکە: (هەڵسەنگاندنی کۆتایی دانیشتنەکە):

1. وەک یاد هێنانەوەیەک سەردێڕی بابەتەکان یادی ڕاهێنراوان دەهێنرێتەوە. (3) خولەک
2. ڕاو سەرنجی ڕاهێنراوان وەردەگیرێت دەربارەی سوود و گرنگی بابەتەکە تا چەند سوودیان لە بابەتەکە وەرگرتووە و بە پێویستی دەزانن. (3) خولەک

3. ڕای ڕاهێنراوان وەردەگیرێت دەربارەی هەر کەموو کورتییەک یان تێنەگەیشتن لە خاڵێکی دیاری کراو. (3)خولەک

دانیشتنی حەوتەم

کاتی دانیشتن: (45-60)خولەک

بابەت: کارلێکی کۆمەڵایەتی.

ئامانجی دانیشتن:

1. ئاشنابوونی ڕاهێنراوان بە گرنگی کارلێکی کۆمەڵایەتی.
2. چۆنیەتی گەشەپێدانی کارلێکی کۆمەڵایەتی.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان.

1. ڕوونکردنەوە بەداتاشۆ.
2. نووسین.
3. پرسیارکردن و گفتوگۆ.
4. هاندان و پاداشتی دەروونی ڕاهێنراوان لەکاتی پێویستدا وەک(دەست خۆش بۆ وەڵامەکەت، دەست خۆش بۆ بەشداریکردنت، سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).

ڕێکارەکانی دانیشتن:

1. یاد هێنانەوەیەکی دانیشتنی پێشوو، پێشەکییەکی کورت لە دانیشتنی شەشەم. (5) خولەک
2. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی سەرەتایی و زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات کارلێکی کۆمەڵایەتی چییە؟ (3)خولەک
3. پێناسەی کارلێکی کۆمەڵایەتی مەرجەکانی بە شێوازی خاڵ و بەپاوەرپۆین دەخرێتە ڕوو، لەگەڵ نموونە، بەمەبەستی زیاتر تێگەیشتن لە بابەتەکان لەگەڵ هەر خاڵێکدا ڕای ڕاهێنراوان وەردەگیرێت ئەگەر هەر نموونەیەکی ژیانی ڕۆژانەیان هەیە باسی بکەن. (10)خولەک

4. توێژەر داوا لە ڕاهێنراوان دەکات چی مەرجێک لە کەسێتی ڕاهێنراوان لە پێشینەیە بنووسن. ئایا تا ئێستا سوودت لێوەرگرتووە؟ سوودی چی بووە بنووسن. (5)خولەک

5. قۆناغ و گرنگی کارلێکی کۆمەڵایەتی بۆ ڕاهێنراوان دەخرێتە ڕوو بە چەند خاڵێکی کورت کە بۆ هەر خاڵێک بە وێنەیەکی لەسەر پاوەرپۆین نیشان دەدرێت بە مەبەستی ئاسان و باشتر تێگەیشتن لە بابەتەکە. (10)خولەک

6. باس لە پێکهاتەکانی کارلێکی کۆمەڵایەتی دەکرێت، پاشان بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری چ هۆکارێک کاریگەری هەیە لەسەر کارلێکی کۆمەڵایەتی هەیە، پاشان بە خاڵ بۆیان ڕوون دەکرێتەوە. (10)خولەک

7. کۆمەڵێک بیرۆکەی گەشەپێدانی کارلێکی کۆمەڵایەتی بۆ ڕاهێنراوان دەخرێتە ڕوو بە شێوازی خاڵ و باسکردنی چەند نموونەیەک، بە مەبەستی زیاتر ئاشنا بوون بە بابەتەکە و پاشان دەرەنجامی کارلێکی کۆمەڵایەتییەکان بە چەند خاڵێک دەخرێتەڕوو. (10)خولەک

کۆتایی دانیشتنەکە: (هەڵسەنگاندنی کۆتایی دانیشتنەکە):

1. ڕای ڕاهێنراوان وەردەگیرێت دەربارەی ڕوونی و ئاستی تێگەیشتنی بابەتەکە و هەر پرسیارێکی پەیوەندییان هەبێت بە بابەتەکەوە وەڵامیان دەدرێتەوە. (3) خولەک
2. ڕای ڕاهێنراوان وەردەگرێت دەربارەی سوود و گرنگی بابەتەکە، تا چەند بە پێویستی دەزانن لە کردارەکانی ڕۆژانەیاندا. (4) خولەک
3. ئاستی ڕوونی بابەتەکە و شێوازی پێشکەش کردن لە ڕاهێنراوان وەردەگیرێت بە مەبەستی زانینی کەم و کورتییەکان. (3)خولەک

دانیشتنی هەشتەم

کاتی دانیشتن: (45-60)خولەک

بابەت:

1. ترسی کۆمەڵایەتی.
2. ئامادەکردن و پێشکەشکردنی سیمینار.

ئامانجی دانیشتن:

1. ئاشنابوون بە ترسی کۆمەڵایەتی وجیاکردنەوەی و لە ترسەکانی تر.
2. ئاشنابوون بوون بە میکانیزمەکانی یارمەتیدانی خودی لە ترسی کۆمەڵایەتی.
3. ئاشنا بوون بە چۆنیەتی ئامادەکردنی سیمینار و تەکنیکەکانی پێشکەشکردنی.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. ڕوونکردنەوە بە داتاشۆ.
2. پرسیارکردن و گفتوگۆ.
3. هاندان و پاداشتی دەروونی ڕاهێنراوان لە کاتی پێویستدا وەک(دەست خۆش بۆ وەڵامەکەت، دەست خۆش بۆ بەشداریکردنت، زۆر سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).

ڕێکارەکانی دانیشتن:

لەپێناو گەیشتن بە ئامانجی دانیشتن توێژەر ئەم ڕێکارانەی خوارەوەی ئەگەرتە بەر:-

1. بیرخستنەوەی بابەتی دانیشتنی پێشوو لەگەڵ دانیشتنی ئێستا بە ڕاهێنراوان (3)خولەک
2. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی سەرەتایی و زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات ترسی کۆمەڵایەتی چییە؟ (3)خولەک
3. خستنەڕووی پێناسە و چۆنیەتی ڕوودانی ترسی کۆمەڵایەتی . (3)خولەک

4. بابەتەکان بە شێوازێکی گشتی دەخرێنە ڕوو، هەروەها پرسیار لە ڕاهێنراوان دەکرێت کە ترسی کۆمەڵایەتی تا ئێستا ڕووبەڕوو بووەتەوە، بە شێوازێکی ئارەزوومەندانە ڕای ڕاهێنراوان وەردەگرێت کە ئەگەر ڕووبەڕوویان بووەتەوە چۆنبووە؟ (5)خولەک
5. تەکنیکەکانی کەمکردنەوەی ترسی کۆمەڵایەتی بەکرداری جێبەجیدەکرێت (13)خولەک ڕاهێنراوان ئاشنا دەکات بەچۆنیەتی دووبارەکردنەوەی بۆ ئەوەی لەماڵەوە جێبەجێی بکەن.
6. باس لە چۆنیەتی ئامادەکردنی بابەتێکی زانستی بۆ سیمینار دەکرێت. (5)خولەک
7. بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت خەسڵەتەکانی خوێندکاری سەرکەوتوو لە ئەنجامدانی سیمیناردا چییە؟ پاشان بە شێوازی پاوەر پۆینت و بە خاڵ خەسڵەتەکانی خوێندکاری سەرکەوتوو لە کاتی ئەنجامدانی سیمیناردا دەخرێتە ڕوو لەگەڵ نموونەی چەند کەسێکی سەرکەوتوو بۆ زیاتر تێگەیشتنی لە بابەتەکە بە پێی ئاستی ڕاهێنراوان. (7) خولە
8. توێژەر بەکارهێنانی زمانی جەستە و جۆرەکانی بۆ ڕاهێنراوان بە وێنەوە دەخاتە ڕوو کە بە ڕێژەی چەند کاریگەری هەیە لەسەر گوێگران. پاشان توێژەر دوا لە ڕاهێنراوان دەکات ئەوەی باس کرا لەسەر زمانی جەستە یان بابەتێک کە خۆی ئارەزووی دەکات بە دوو خولەک باسی بکات بە جێبەجێکردنی زمانی جەستە، هەر ڕاهێنراوێک ئارەزوو بکات لەسەر ستەیج دووبارەی بکاتەوە. (10)خولەک.

کۆتایی دانیشتنەکە: (هەڵسەنگاندنی کۆتایی دانیشتنەکە):

1. ڕای ڕاهێنراوان وەردەگرێت کە پێت وایە هەموو کەس ترسی کۆمەڵایەتی هەیە و دەتوانێت چارەسەری بکات. (2) خولەک
2. پێداچونەوەیەک بە سەر دێری بابەتەکان و خاڵە گرنگەکان. (2) خولەک
3. وەرگرتنی ڕاو سەرنجی ڕاهێنراوان لە بارەی شێوازی پێشکەش کردنی بابەتێک و ڕادەی ئاستی سووکی و گرانی لە تێگەیشتنی بابەتەکە. (2)خولەک

دانیشتنی نۆیەم

کاتی دانیشتن: (45– 60) خولەک.

بابەت: چۆنیەتی کۆششکردن و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە.

ئامانجی دانیشتن:

ئاشنابوونی ڕاهێنراوان بە تەکنیکەکانی کۆششکردن و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە.

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. ڕوونکردنەوە بەداتاشۆ.
2. نووسین (قەڵەم و کاغەز).
3. پرسیارکردن و گفتوگۆ، دەست بەرز کردنەوە.
4. هاندان و پاداشتی دەروونی ڕاهێنراوان لە کاتی پێویستدا وەک(دەست خۆش بۆ وەڵامەکەت، دەست خۆش بۆ بەشداریکردنت، زۆر سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).

ڕێکارەکانی دانیشتن:

1. توێژەر بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی سەرەتایی و زانینی ئاستی ڕاهێنراوان پرسیار دەکات کۆششکردن چییە؟ (3)خولەک
2. توێژەر بۆ ڕاهێنراوان ڕووندەکاتەوە سەبارەت بە سوود و گرنگی خوێندنەوە و کۆشک کردن. (3) خولەک
3. توێژەر داوا لە ڕاهێنراوان دەکات لەبارەی پرۆسەی خوێندن چۆن بیر دەکەنەوە؟ ئایا گەشبینی یان ڕەشبین؟ گەشبینی هۆکارەکەی بنووسە یان ڕەشبینی هۆکارەکەی بنووسە پاشان چارەسەر چییە؟ پاشان پرسیار لە ڕاهێنراوان دەکرێت لە پرۆسەی خوێندن چیان دەست دەوێت؟ ئامانجی چییە لە خوێندن؟ بنووسن. (12) خولەک

4. شێوازی چۆنیەتی خوێندنەوە بۆ ڕاهێنراوان ، بە شێوەی خاڵ و بەڕوونی باسی لێوە دەکرێت. (5) خولەک

5. چۆنیەتی خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە بۆ ڕاهێنراوان دەخرێتە ڕوو، ئەو گرفتە باوانەی کە ڕووبەڕووی ڕاهێنراوان دەبێتەوە بە شێوازی گشتی بە خاڵ بۆیان ڕوون دەکرێتەوە، لەگەڵ کورتە یەک لە هۆکار و چۆنیەتی ڕووبەڕوو بوونەوەی لە پێش تاقیکردنەوەدا. (6)خولەک

6. گرنگی کات چۆنیەتی کات بۆ ڕاهێنراوان ڕوون دەکرێتەوە، کە داوا لە ڕاهێنراوان دەکرێت زۆربەی ئەو کاتانەی کە بەفیرۆچوون دیارییان بکەن هۆکارەکەی بنووسن. بەمەبەستی ئەوەی خوێندکار بزانێت کاتەکانی چۆن بە فیرۆ دەچن. بۆ نموونە ڕۆژی شەمە کاتژمێر (1-2) ی پاش نیوەڕۆ کاتێک مۆبایلەکەم کردەوە فەیسبووک و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی تر سەرنجیان بردم و کاتێکم زانی یەک کاتژمێرم لەدەست چووە بەبێ سوود. (10)خولەک

7. شێوازەکانی خۆئامادەکردن و پێداویستییە دەروونی و جەستەییەکانی لە ناو هۆڵی تاقیکردنەوە بۆ خوێندکار بە چەند خاڵێک دەخرێتە ڕوو. (4) خولەک

8. پێناسەی کۆشکردن و تەکنیکەکانی کۆشکردنی کارا بۆ ڕاهێنراوان ڕوون دەکرێتەوە بە چەند خاڵێک، پاشان باس لە شێوازی نەخشەی هزری (mind map) دەکرێت و شێوازی ڕوونکردنەوە و چۆنیەتی و پێداویستییەکانی نەخشەی هزری بە بۆ ڕاهێنراوان دەخرێتە ڕوو، لەگەڵ خستنەڕووی چەند نموونە و وێنەیەک بە مەبەستی زیاتر ئاشنا بوون و بەرچاوی ڕوونی بۆ ڕاهێنراوان. پاشان شیکردنەوە و چۆنیەتی دروست کردنی بۆ ڕاهێنراوان دەخرێتە ڕوو، بەمەبەستی هەڵسەنگاندنی پێکهێنەری توێژەر داوا لە ڕاهێنراوان دەکات بە شێوەکەی کرداری دوو دوو ڕاهێنراوان پێکەوە نەخشەیەکی زینی دروست بکەن دەربارەی هەر بابەتێک کە مەبەستیانە بە شێوازێکی سادە، تەنیا بە مەبەستی زیاتر ئاشنا بوون و چۆنیەتی بەکارهێنان و دروستکردنی. (12) خولەک

9. سوود و گرنگی نەخشەی زینی بۆ ڕاهێنراوان بە چەند خاڵک دەخرێتە ڕوو لەگەڵ چەند نموونەیەک لەو کەسە سەرکەوتووانەی کە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بەکاریان هێناوە.(4)خولەک

کۆتای دانیشتن (هەڵسەنگاندن).

1. ڕای ڕاهێنراوان وەردەگیرێت دەربارەی شێوازی پێشکەشکردنی دانیشتنەکە و ئاستی توێژەر. (2) خولەک
2. سوودی گرنگی ئەم بابەتان و ڕادەی پێویستیان لە لای ڕاهێنراوان هەڵدەسەنگێنرێت بە دەست بەرزکردنەوە یان گوتنی ڕاو سەرنجی خۆیان لەسەر بابەتەکە. (2)خولەک

دانیشتنی دەیەم

ناونیشانی دانیشت دانیشتنی کۆتایی

کاتی دانیشتن: (45-60)خولەک.

بابەت:

1. پێداچوونەوەی بابەتەکانی پێشوو.
2. فیدباکی بەرنامەی ڕاهێنان.
3. ئاهەنگێکی بچووک بە بۆنەی کۆتایی هاتنی بەرنامەکە.

ئامانج دانشتن :

1. بیرخستنەوەی بابەتەکانی پێشوو.
2. ڕەزامەندی ڕاهێنراوان لە (پێشکەشکردنی بەرنامەکە، ناوەڕۆکی بەرنامەکە، ئامرازەکانی ڕوونکردنەوە، شێوازەکانی ڕاهێنان).

بەکارهێنانی تەکنیکەکان:

1. ڕوونکردنەوە بە داتاشۆ.
2. پرسیارکردن و گفتوگۆ، دەست بەرزکردنەوە.

3. هاندان و پاداشتی دەروونی لە کاتی پێویستدا وەک(دەست خۆش بۆ وەڵامەکەت، دەست خۆش بۆ بەشداریکردنت، زۆر سوپاس بۆ وەڵامەکەت، پرسیارەکەت پرسیارێکی گرنگ بوو).
4. تاقیکردنەوەی پاشەکی پێوەرەی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

ڕێکارەکانی دانیشتن:

1. بیرخستنەوەیی خێرا بۆ گرنگترین بابەتەکان لە ماوەی دانیشتنەکانی پێشووگفتوگۆی لەبارە کراوە. (15)خولەک
2. بیرخستنەوەی گرنگترین ڕێگاکانی پەیڕەوکردنی لە ڕاستی ژیاندا، بە یادی ڕاهێنراوان دەهێنرێتەوە. (20)خولەک
3. دابەشکردنی فۆرمی فیدباکی بەرنامەی ڕاهێنانەکە بەسەر ڕاهێنراوان بەمەبەستی هەڵسەنگاندن لە ئاستی توێژەر لە دانیشتنەکان و خستنەڕووی زانیارییەکان جێبەجێکردنی ڕاهێنانەکان بەکارهێنانی ئامرازەکانی ڕاهێنان. (10)خولەک

کۆتایی دانیشتن (هەڵسەنگاندن):

1. توێژەر سەرەتا بە شێوازێکی گشتی ڕای ڕاهێنراوان وەردەگیرێت دەربارەی کۆی گشتی دانیشتنەکان، هەروەها ئاستی توێژەر و شوێنی پێشکەشکردن و لایەنی ژینگەی دەرەکی کات و ماوەی دانیشتنەکان. (5) خولەک
2. سوپاس و پێزانیی توێژەر بۆ ڕاهێنراون بە دەوام بوونیان لە دانیشتنەکان و هاندانیان بۆ بەردەوام بنیان بە گرنگیدانی بە ڕاهێنانەکان. (4) خولەک
3. وەرگرتنی ڕەخنە و پێشنیازەکانیان دەربارەی کۆی گشتی دانیشتنەکان لەسەر لاپەڕەیەک تا بە شێوازی نهێنی بێت و، هیچ بەشداربوویەک نەکەوێتە ژێر فشاری هاوڕێکانی و بە ئازادانە ڕای خۆی و تێبینیەکانی بنووسێت. (4)خولەک

حكومة اقليم كردستان-العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة السليمانية
كلية التربية الأساسية
قسم رياض الاطفال

فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طالبات قسم رياض الاطفال

رسالة ماجستير

مقدمة الى مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة السليمانية وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم رياض الاطفال / تخصص علم النفس التربوي

من قبل :

هەريم محمد عبدالكريم

باشراف :

أ.د. نيان نامق صابر

2722 كردي 2022 ميلادي 1444هجري

ملخص البحث

يهدف البحث الى معرفة فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. تم وضع ثلاث فرضيات رئيسة لتحقيق هدف البحث. لقد تكون حدود البحث من طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية الاساسية فى جامعة السليمانية للعام الدراسي (2021-2022).

ولتحقيق هدف البحث تم استخدام المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على مجموعة تجريبية واحدة، لقد تكون مجتمع البحث من (247) طالبة و أختيرت (25) طالبة كعينة للبحث. لقد قام الباحث ببناء اداة البحث لقياس مستوى التوافق النفسي والاجتماعي التى تكونت من (43) فقرة مقسمة على أربعة أبعاد (التوافق الأسري، التوافق الأكاديمي ، التوافق مع الآخرين، التوافق الانفعالي).

وبعد ذلك تم التأكد من صدق وثبات اداة البحث . اما لبناء البرنامج تدريبي لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالبات، اعتمد الباحث على عدة نظريات و ادبيات في مجال موضوع البحث، فقد تكون البرنامج من (10) جلسات بواقع (45 - 60) دقيقة لكل جلسة.

و تم استخدام البرنامج الإحصائي (Spss) لتحليل البيانات ، ومن أهم الوسائل الإحصائية اختبارT لعينة واحدة (One sample T- test) لقياس مؤشر التوافق النفسي الاجتماعي للمجموعة التجريبية قبل تنفيذ البرنامج.

أيضا الاختبار التا ئي لعينتين مستقلتين (Two independent samples t- tests) لمقارنة (الاختبارين القبلي و البعدي) حسب أبعاد البحث. و قد توصل البحث إلى أن :

1. البرنامج التدريبي له أثر إيجابي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات قسم رياض الأطفال.
2. فاعلية البرنامج حسب الأبعاد (التوافق الأسري، التوافق الأكاديمي ، التوافق مع الآخرين، التوافق الانفعالي) هناك اختلافات بينهما.
3. الاختبار التتبعي أظهر أن البرنامج التدريبي يظل فعالا في تطوير التوافق النفسي والاجتماعي.

وفي ضوء نتائج البحث تم وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ، التنمية ، التوافق النفسي و الاجتماعي ، رياض الأطفال.

Summary of Research

The purpose of this summary is making a proposed training program for determining the impact of a training program to develop psychological and social adjustment among kindergarten department students. To reach (achieve) the purpose of this study, three hypothesis were made. The limitation of this study is for the kindergarten department of college of basic education of sulaimani university for the academic year (2021-2022).

In order to achieve the objective of the study, it used a semi-experimental method that relies on a single experimental group. study community consists of (247) students, the study sample consists of (25) Morning student. The research tools include the development of a psychosocial adjustment scale in order to measure the level of psychosocial adjustment, The scale consists of 43 items, which are divided into four dimensions (Family adjustment , Educational adjustment , adjustment with others , Emotional adjustment). After making sure of the correctness and stability of the given sample, it was used. To create a training program to develop psychosocial adjustment among students, determine the topics of the program, the researcher relied on several theories and dimensions of psychological and social adjustment criteria, After identifying the topics, the topics were (10) sessions and, for each session (45 to 60) minutes .

In order to address the statistical aspects and analyze the data and information from the study community, the statistical program (Spss) was used For data the most important statistical tools are testing (T) For one example (One sample T test) was used, test (preliminary) psychosocial adjustment criteria among third grade students of kindergarten department experimental group before implementation of the program. as well as (T) test for independent sampleability (Two independent samples t-tests) It has been used to compare the test (pre- and post-test) by the experimental group according to the dimensions The most important results of the study were :

1. The proposed training program has a positive effect on the development of psychological and social adjustment Among the students´ of the kindergarten department of Sulaimani University.
2. The effectiveness of the program differs according to the dimensions (family adjustment, academic adjustment, interpersonal adjustment, and emotional adjustment).
3. Follow-up testing showed that the training program remained effective on the development of psychosocial adjustment.

According to the results of the study, a number of recommendations and proposals were presented.

Keywords: training program, development, psychological and social adjustment, Kindergarten students

KURDISTAN REGION- IRAQ
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH UNIVERSITY OF SULAIMANI COLLEGE OF BASIC EDUCATION KINDERGARTEN DEPARTMENT

Effectiveness of a Proposed Training Program in developing psychological and social adjustment among female students in kindergarten department

A THESIS

Submitted to The Council of the College of Basic Education, University of Sulaimani as a Partial Fulfilment for the Requirements of the Master Degree in kindergarten department / Educational Psychology.

By

Harem Mohammed Abdulkarim

Supervised by

Prof.Dr. Niyan Namiq Sabir

1444 AIH 2022 AD 2722 K