https://www.doi.org/10.31918/twejer. 2252.17

e-ISSN (2617-0752)   p-ISSN (2617-0744)

وێنەی خود و پەیوەندی بە نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکارانی قەزای سۆران

پ. ی. د. آراز حكيم رضا

زانکۆی سەلاحەددین – هەولێر

araz.radha@su.edu.krd

سازگار محمد حمدامين

زانکۆی سۆران

sazgarmuhammad6@gmail.com

پوختە

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی ئاستی وێنەی خود بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی)، هەروەها زانینی ئاستی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن، لەگەڵ دۆزینەوەی پەیوەندیی هەر سێ بوارەکەی وێنەی خود بە نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران. کۆمەڵگای ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە سەرجەم ئەو هەرزەکارانەی ناوەندی قەزای سۆران کە تەمەنیان لە نێوان (١٦-١٨)ساڵیدایە، نموونەی توێژینەوەکەش لە (٤٠٠) هەرزەکار، بە شێوەیەک لە (١٦٧) کوڕ و (٢٣٣) کچ پێکهاتووە. بۆ دەستخستنی داتا و زانیارییەکان توێژەران پشتیان بە میتۆدی چەندایەتی و فۆڕمی ڕاپرسی بەستووە، کە بۆ گۆڕاوی وێنەی خود توێژەران پشتیان بەو پێوەرە بەست کە خۆیان بونیادیان ناوە، سەبارەت بە نیشانەکانی شڵەژانی خواردنیش پشتیان بە پێوەری (EAT-26) بەستووە، ئەویش پاش دەرهێنانی ئاماژەکانی ڕاستێتیی جێگیری بۆ هەریەکەیان. بۆ چارەسەرکردنی داتاکان ئەم کەرەستە ئامارییانە بەکارهاتوون (ڕێژەی سەدی، کای سکوێر، هاوکۆلکەی پەیوەندیی پێرسون، هاوکێشەی ئەلفا کرۆنباخ، تاقیکردنەوەی تائی بۆ یەک نموونە، تاقیکردنەوەی تائی بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ). بۆ ئەم مەبەستەش توێژەران هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکانی ناسراو بە (SPSS) و مۆدێلسازی هاوکێشەی بونیادی (Structural Equation Modeling-SEM) کە بە پڕۆگرامی (AMOS – Analysis of Moment Structures) ناسراوە بەکارهێناوە. ئەنجامەکانی توێژینەوەکە ئەوەیان دەرخست کە بەشداربووان وێنەیەکی ئەرێنییان بەرانبەر هەر سێ بواری وینەی خود (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) هەیە، و نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای بەشداربووانی نموونەکە نییە، هەروەها پەیوەندییەکی

پێچەوانە لە نێوان هەر سێ بواری وێنەی خود و نیشانەکانی شڵەژانی خواردندا هەیە. لە کۆتاییشدا لەبەر ڕۆشنایی ئەنجامەکان، توێژەران چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێکیان خستۆتەڕوو.

وشە کلیلییەکان: وێنەی خود، نیشانەکانی شڵەژانی خواردن، هەرزەکاران.

١. چوارچێوەی گشتیی توێژینەوە

١.١ کێشەی توێژینەوە

ژیانی مرۆڤ بە چەند قۆناغێکی گەشەکردندا دەڕوات و هەریەک لەو قۆناغانەش بنەمای قۆناغی دوای خۆی پێکدەهێنێت، هەر یەکەشیان کۆمەڵێک گۆڕانکاری و گرفت لەخۆیاندەگرن. لەگەڵ سەرەتای دەستپێکردنی قۆناغی هەرزەکاریش، تاک ڕووبەڕووی کۆمەڵێک گۆڕانکاریی خێرا و لە ناکاو لە لایەنەکانی جەستەیی، هزری، کۆمەڵایەتی، هەڵچوونی و دەروونی دەبێتەوە، نەگونجان لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی هەندێک ئاریشەی دەروونی لای هەرزەکاران، بە جۆرێک لەم قۆناغەدا زۆربەی هەرزەکاران تەرکیزیان دەکەوێتە سەر وێنەی خود بە ڕەهەندە جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانیەوە و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدا دەبن وێنەیەکی جوان و سەرنجڕاکێش بۆ خۆیان دروستبکەن. هەروەک بەشێکی زۆری بیرکرنەوە و هەوڵەکانیان بۆ دروستکردن و گەیشتن بە وێنەیەکی ڕێک و خواستراو لە چاوی خۆیان و ئەوانی تر تەرخان دەکەن و دەیانەوێت ببنە جێگای سەرنج و سەرسامی لای ئەوانی تر. لەو ڕوانگەیەشەوە؛ تێکچوون و زیادبوونی کێشی جەستە و خەمی ڕواڵەت و ترس لەوەی جەستە و لەش و لارێکی ڕێکی نەبێت و نەبێتە جێی سەرنجی ئەوانی تر، لە دیارترین و گرنگترین ئەو نیگەرانییانەن کە بیر و هۆشی هەرزەکاران داگیردەکەن، ڕەنگە ئەمەش کاریگەریی نەرێنی لەسەر خودبینیان دروستبکات و وابکات هەرزەکاران لە ململانێیەکی دەروونی و کۆمەڵایەتیی بەردەوامدا بن و متمانە بەخۆبوونیان لەدەستبدەن، کە دواجار ئەو ململانێ و بێ متمانەییە

به خۆیان و بیرکردنەوە نەرێنییانەش سەبارەت بەخود ئەگەری زۆرە سەر بکێشێت بۆ تووشبوونیان بە جۆرە جیاوازەکانی شڵەژانی خواردن. ئەمەش لەلایەن چەند توێژینەوەیەکی پێشووی وەک توێژینەوەی (Bjoreck, 2006)، (درویش، ٢٠١٤)، (Mantilla et al., 2014)، (حملة، ٢٠١٨) کە لەسەر هەرزەکاران ئەنجامدراون سەلمێنراوە کە لۆمەکردنی خود و بیرکردنەوەی نەرێنی سەبارەت بە خود و نارەزایی لە شێوەی جەستە هۆکارن بۆ تووشبوون بە جۆرە جیاوازەکانی شڵەژانی خواردن.

لە ئێستاشدا، شڵەژانی خواردن لە زۆربەی وڵات و کلتوورە جیاوازەکاندا کێشەیەکی باوە و وەک یەکێک لە کێشە تەندروستییە سەرەکییەکانی سەردەم بە تایبەت لای هەرزەکاران دەبیندرێت. لەلایەکی تر؛ لەژێر کاریگەری و فشاری کۆمەڵێک فاکتەری باوی تر، وەک گۆڕانی پێوەرەکانی جوانی لە سەردەمێکەوە بۆ سەردەمێکی تر و لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر، کرانەوە و تێکەڵاوبوونی کلتووری کۆمەڵگە جیاوازەکان، بەرکەوتنی وێنە و چاوەڕوانییە ناواقیعییەکان دەربارەی جەستە لە میدیاکاندا، هەروەها هەیمەنەی کلتووری مۆدێرن بە تایبەت کلتووری وڵاتانی ڕۆژئاوا کە جوانی و سەرکەوتن و ژیری بە جەستەی پێرفێکت و لاوازەوە پەیوەستدەکەن، وایانکردووە ببنە هاندەرێکی پەنهان و بەشێکی زۆری تاکەکانی کۆمەڵگا بە گشتی و توێژی هەرزەکاران بە تایبەتی ناخود ئاگایانە بەدوای کامڵکردنی جەستەیانەوە بن. ئەمەش وادەکات هەرزەکاران زیاتر هەوڵی لاساییکردنەوە و گۆڕینی شێوەی خۆیان بدەن، کە زۆرجار بەگرتنەبەری ڕێگای ناتەندروست و هەڵە هەوڵی گەیشتن بەو وێنە خواستراوە دەدەن کە دەیانەوێت، ئەوانیش وەک دوورکەوتنەوە لە خواردن و پەیڕەوکردنی ڕێجیمی زیاد لە پێویست و توند، کە دواجار بەو هۆیەوە تووشی گرفتە دەروونییەکانی وەک

(ئەنۆرێکسیا و بۆلیمیا و جۆرە جیاوازەکانی تری شڵەژانی خواردن) دەبن.

لە سۆنگەی هەستکردن بە ئەگەری بوونی گرفت لە وێنەی خود و نیشانە و ئاماژەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکاران لە کۆمەڵگای کوردیدا، هەروەها گرنگیپێنەدانی ئەوتۆ بە هەر دوو گۆڕاوی ئاماژە پێکراو لەلایەن توێژەرانی کورد و پێکەوە گرێدانیان لە چوارچێوەی توێژینەوەیەکی زانستیدا، وایانکرد توێژەران ئەم کێشەیە بەهەند وەربگرن و بە یەکێک لە کێشە زیندووەکانی ئێستای هەرزەکارانی کۆمەڵگای کوردی ببینن. بۆیە توێژەران لە ڕێگەی ئەم توێژینەوەیە هەوڵدەدەن ئەو بۆشاییە ئەکادیمییە پڕبکەنەوە کە تا ئێستا وەک پێویست لەلایەن توێژەرانی تری کوردەوە کاریان لەسەر نەکراوە. لەو ڕوانگەیەشەوە توێژەران کێشەی توێژینەوەکەیان لەو پرسیارەدا کورت دەکەنەوە کە بریتییە لەوەی: ئایا وێنەی خود بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) و نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکاران لە چ ئاستێکدایە؟ هەروەها پەیوەندیی ئاماری بەڵگەدار لە نێوان بوارەکانی وێنەی خود و نیشانەکانی شڵەژانی خواردندا هەیە یاخود نا؟

٢.١ گرنگیی توێژینەوە

توێژەران گرنگیی توێژینەوەکەیان لە دوو لایەنەوە دەبینن، کە لە خوارەوە خستوویانەتە ڕوو:

١.٢.١ گرنگیی توێژینەوەکە لە لایەنی تیۆرییەوە

١. لەم توێژینەوەیەدا هەوڵدراوە پشت بە کۆمەڵێک پێناسە، بۆچوون، تیۆر و توێژینەوەی زانستی ببەستریێت کە لەم بوارەدا لەلایەن توێژەران و دەروونناسانەوە ئاماژەیان پێکراوە، ئەمەش دەکرێت بەرچاوڕوونییەکی زۆر بە خوێنەران سەبارەت بە هەردوو گۆڕاوی توێژینەوەکە بدات و یارمەتیدەربێت بۆ تێگەیشتنی زیاتر لێیان. بۆیە ئەم توێژینەوەیە تەواوکەری ئەو هەوڵە زانستییانە دەبێت کە توێژەرەکانی پێشوو دەربارەی ئەم دوو گۆڕاوە لای توێژە جیاوازەکانی تری کۆمەڵگا داویانە.

٢. نەبوونی هیچ توێژینەوەیەک بە زمانی کوردی کە مامەڵە بکات لەگەڵ هەردوو گۆڕاوی (وێنەی خود) و (نیشانەکانی شڵەژانی خواردن) و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوانیان، بۆیە گرنگییەکی تری ئەم توێژینەوەیە دەوڵەمەندکردنی کتێبخانەی کوردی دەبێت بە دوو بابەتی گرنگ و هەستیار و دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوانیان.

٣. ئەم توێژینەوەیە وەک دەروازە و دەستپێکێکی گرنگ و توێژینەوەیەکی پێشوو دەبێت بۆ توێژینەوەکانی دواتر لەم بوارەدا، یاخود بواری تر و لە شوێن و نموونەی جوداتر.

٢.٢.١ گرنگیی توێژینەوەکە لە لایەنی پراکتیکییەوە

١. ئەم توێژینەوەیە هەوڵدەدات لە ڕووی چەندێتییەوە ئاستی دوو گۆڕاوی گرنگ و پەیوەندیی نێوانیان بدۆزێتەوە کە کاریگەریی زۆریان لە سەر ژیان و ڕەفتاری هەرزەکاران هەیە.

٢. ئامادەکردنی پێوەرێکی تایبەت بە زمانی کوردی بۆ پێوانی وێنەی خود و وەرگێڕانی پێوەرێکی بیانی بۆ پێوانی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن و گونجاندنی لەگەڵ کۆمەڵگەی کوردیدا، کە توێژەرانی دواتر

دەتوانن سوودیان لێوەربگرن و بە گۆڕاوی دەروونی و کۆمەڵایەتیی ترەوە پەیوەستیان بکەن و لەسەر چین و توێژی جیاوازتر جێبەجێیان بکەن.

٣. دەکرێت لە ڕێگەی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیەوە کار بۆ وشیارکردنەوەی دایکان و باوکان بکرێت تا شێواز و ڕێوشوێنی دروست بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان بگرنەبەر سەبارەت بە پاراستنی نەوەکانیان لە دروستبوونی وێنەی نەرێنیی خود و تووشبوونیان بە نیشانەکانی شڵەژانی خواردن.

٤. یەکێک لە لێکەوتە پەروەردەییەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە کە دەکرێت ئەنجامەکانی وەکو بابەتێکی گرنگ و هەستیار لە ناوەندەکانی خوێندن باسیان لێوەبکرێت و توێژەرانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و پەروەدەکاران بایەخەکەی بۆ قوتابییان ڕوون بکەنەوە.

٣.١ ئامانجەکانی توێژینەوە

ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیە بریتین لە:

١. زانینی ئاستی وێنەی خود بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی)یەوە لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران.

٢. زانینی ئاستی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران.

٣. دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان وێنەی خود بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) و نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران.

٤. کاریگەریی گۆڕاوی دیموگرافیی ڕەگەز (نێر و مێ) لەسەر پەیوەندییەکانی گۆڕاوە سەربەخۆکان (وێنەی خودی جەستەیی، وێنەی خودی دەروونی، وێنەی خودی کۆمەڵایەتی) بە گۆڕاوی شوێنکەوتوو (نیشانەکانی شڵەژانی خواردن) لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران.

٤.١ سنووری توێژینەوە

سنووری ئەم توێژینەوەیە خۆی دەبینێتەوە لە هەرزەکارانی ناوەندی قەزای سۆران بە هەر دوو ڕەگەزی (نێر و مێ)، لە تەمەنەکانی (١٦، ١٧، ١٨) ساڵ بۆ ساڵی (٢٠٢١).

٥.١ ناساندنی چەمکەکانی توێژینەوە

١.٥.١ وێنەی خود (self-image)

١. وورلیتزەر (Wurlitzer, 2000): چۆنیەتیی درککردنی تاکە سەبارەت بە خۆی، ئەو درککردنەش کۆمەڵێک بۆچوون دەگرێتەوە کە لای کەسەکە بە تێپەڕبوونی کات دروستبووە، ئەوانیش بریتین لە نرخ و بەهادانان بۆ خود و سەرنجدانی تاک بۆ توانا و سیفات و تایبەتمەندییەکانی وەک زیرەکی و میهرەبانی و جوانی، هەموو ئەو هیوا و ئاواتانەی کەسەکە لە ڕابردوو پێی گەیشتووە و ئەوەشی دەیەوێت لە داهاتوو پێی بگات. هەروەک دەکرێت ئەو وێنەیە ئەرێنی بێت و کاربکاتە سەر زیادبوونی متمانە و توانا و لێهاتوویی و بیرۆکە و کردارەکانی کەسەکە، یاخود نەرێنی بێت و تاک گومان لە توانا و بیرۆکەکانی بکات (حبیب، ٢٠١٠، ص. ٢٩).

٢. (حافض، ٢٠٠٨): ئەو ڕوانگە کەسییەی تاکە کە سەبارەت بە خۆی وێنای کردووە، کە لە ئەنجامی خۆبەراوردکردنی بەوانی تر لە ڕووی ڕواڵەت و دەرکەوتنی گشتی و ڕەفتارییەوە بۆی دروستبووە، ئەم وێنەیەش کە تاک سەبارەت بە خۆی هەیەتی، زۆرجار پۆزەتیڤە و تاک بەو شێوە خۆی دەبینێت کە هەیە و لە ناوەوەی خۆی هەستی پێدەکات، یانیش نێگەتیڤە و ئەمەش وادەکات تاک هەست بە کەمی بکات و توانا و لێهاتووییەکانی بە کەمتر لەوەی هەیە ببینێت (حملة، ٢٠١٥، ص. ٦١).

٣. نایر(Nair, 2016): چۆنیەتیی بینینی خود، کە دەکرێت لە ڕووە جەستەییەکەیەوە بێت، یان بۆچوونی ئەوەی تۆ کێیت و چۆنیت، ئەمەش کاردەکاتە سەر کەسایەتیی مرۆڤ و ئاستی متمانەبەخۆبوون. ئاستی متمانەبوون بە خودیش لە پەیوەندیی لەگەڵ کەسانی دەوروبەردا پشت بەو وێنە خودییە دەبەستێت کە کەسەکە بۆ خودی خۆی دروستی کردووە، خود بینینیش بە شێوەیەکی ئەرێنی یان نەرێنی پەیوەستە بە ئاستی نرخاندنی خود (Self Esteem)ی تاکەوە (Nair, 2016, P. 75).

پێناسەی تیۆری توێژەران بۆ وێنەی خود

توێژەران لە ڕووی تیۆرییەوە پاڵپشت بە تیۆری خودی (کارل ڕۆجەرز) پێناسەی وێنەی خود دەکەن بەوەی کە بریتییە لە: ڕێکخستنێکی فکریی پێشبینیکراو، کە تاک لە ئەنجامی کارلێککردنی لەگەڵ ئەوانی تر ڕێکی دەخات، کە لە تایبەتمەندییە جەستەییەکانی تاک، بەهرە کۆمەڵایەتییەکانی، توانا فکرییەکانی، پێداویستییەکانی و پلەبەندیی لە نێوان کەسانی تر لە لایەنەکانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە پێکدێت.

پێناسەی ڕێککاری توێژەران بۆ وێنەی خود

توێژەران پێناسەی وێنەی خود لە ڕووی کردارییەوە دەکەن بەوەی کە بریتییە لە: کۆی ئەو نمرانەی هەرزەکاران لە ڕێگەی وەڵامدانەوەیان بۆ بڕگەکانی پێوەری (وێنەی خود)ی بونیادنراو و بەکارهێنراو لەم توێژینەوەیەدا بە مەبەستی پێوانی وێنەی خود بەدەستیدەهێنن.

٢.٥.١ شڵەژانی خواردن (Eating Disorder)

١. (غانم، ٢٠١٤): تێکچوونی ڕەفتاری نانخواردن و ناڕێکی لە ژەمە سەرەکییەکانی خواردن یاخود دووبارەبوونەوەیەکی ناچاری بۆ نانخواردن لە کاتی جیاواز لە ژەمەکان، هەروەک کەمخواردن یان زۆرخواردنێک کە بە گوێرەی پێداویستیی گەشەی سروشتی جەستە نابێت (غانم، ٢٠١٤، ص. ٢٧).

٢. (عبد الحسیب،٢٠٢٠): شڵەژانی خواردن گوزارشت لە پەیوەندیی نێوان باری دەروونیی تاک و خواستی زۆری بۆ خواردن یان خۆگرتن لە خواردن دەکات، ئەم پەیوەندییەش نوێ نییە، بە واتای ئەوەی تاک بۆماوەیەکی دوور و درێژە ئەم ڕەفتارانە دووبارە دەکاتەوە، کە زۆرجار کەسەکە بۆ کەمکردنەوەی فشارەکانی و خۆبەتاڵکردنەوە پەنا بۆ ئەم ڕەفتارانە دەبات (عبد الحسیب، ٢٠٢٠، ص. ٤٨).

٣. ریبۆتا (Ribota, 2020): شڵەژانێکی دەروونییە کە کاریگەری دەکاتە سەر تەندروستیی مرۆڤ بە گشتی و سەردەکێشێت بۆ پەسەندنەکردنی خود و لاوازبوونی متمانە بە تواناکانی. ئەمەش بارودۆخێکی ترسناکە، ئەگەر نیشانەکانی لەگەڵ دەرکەوتن ئەوا بە شێوەیەکی نەرێنی کار دەکاتە سەر تەندروستیی مرۆڤ،

نیشانەکانیش بەوە جیادەکرێنەوە کەسی تووشبوو بەدەست ئازارێکی سەختەوە دەناڵێنێت بە هۆی وێنەی جەستەیی و ناڕێکی لە نەریتی خواردنیدا (Ribota, 2020, P. 1).

پێناسەی تیۆریی توێژەران بۆ نیشانەکانی شڵەژانی خواردن

توێژەران لە ڕووی تیۆرییەوە پاڵپشت بە پێناسەی (DSM-5, 2013) نیشانەکانی شڵەژانی خواردن دەناسێنن بەوەی کە: بریتییە لە کۆمەڵێک دۆخی دەروونیی ئاڵۆز کە بە تێکچوونی توند و بەردەوام لە شێوازی خواردن دەژمێردرێ و بۆ چەندین حاڵەتی مەترسیدار لەسەر تەندروستی جەستەیی و دەروونی تاک سەردەکێشێت (American Psychiatric Association , 2013, p. 329).

پێناسەی ڕێککاریی توێژەران بۆ نیشانەکانی شڵەژانی خواردن

بریتییە لە: کۆی ئەو نمرانەی هەرزەکاران لە ڕێگەی وەڵامدانەوەیان بۆ بڕگەکانی پێوەری (نیشانەکانی شڵەژانی خواردن)ی بەکارهێنراو لەم توێژینەوەیەدا بەدەستیدەهێنن.

٢. چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو

١.٢ وێنەی خود (Self- Image)

١.١.٢ چەمکی وێنەی خود

هەریەک لە (Smith et al., 2013) پێیانوایە وێنەی خود بریتییە لەوەی کە چۆن لە ناخەوە هەست بەخۆت دەکەیت و لە باری جەستەییەوە چۆن خۆت دەبینی و بیرکردنەوەت لەوەی کە خەڵکی تر چۆن دەتبینن، ئەگەر بیرکردنەوەی خۆت سەبارەت بە خۆت لەگەڵ

بیرکردنەوەی ئەوانی تر سەبارەت بە تۆ یەکیگرتەوە، ئەوا باوەڕبەخۆبوونت زیاددەبێت، بۆ ئەوەش بزانی وێنەی خۆت چییە، پێویستە لە چۆنیەتیی بینینی خۆتەوە سەیری خۆت بکەیت و بزانی تۆ کێیت (Smith et al., 2013, P. 7).

هەروەها (Ackerman, 2018) وێنەی خود بەوە دەبەستێتەوە کە مرۆڤ چۆن خۆی دەبینێ؟ چۆن دەڕوانێتە خۆی؟ کاتێک سەیری ئاوێنە دەکات چۆن لە هزریدا خۆی وێنا دەکات؟ هەم لە ناوەوە هەمیش لەدەرەوە، ئەو شتە دەبێتە وێنەی خود بۆی. لە لایەکی تریشەوە؛ سەنتەری چیا بۆ ژیانێکی سەربەخۆ (MSCI)، زیاتر وێنەی خود ڕووندەکاتەوە و پێیوایە زۆرێک لەو وێنانەی تاک سەبارەت بە خۆی هەیەتی، بە درێژایی کات دروستبوون کە هەندێکجار دەکرێت ئەو وێنانە ئەرێنی یاخود نەرێنی بن. هەروەها پێیوایە وێنەی خودی ئەرێنی متمانە بە مرۆڤ دەبەخشێت و بە پێچەوانەوە وێنەی خودی نەرێنی مرۆڤ دەخاتە گومان سەبارەت بە توانا و لێهاتوویی و بیرۆکەکانی. سەرەڕای ئەوە؛ دەروونناس (William Swann) پێیوایە کە ویستی مرۆڤ بۆ چۆنیەتیی دەرکەوتن دەبێتە پاڵنەر بۆ ئەوەی خۆی بەو شێوەیە ببینێ کە دەیەوێت، ئەمەش پێی دەگوترێت پەرەپێدانی خود، هەر لە ڕوانگەی ئەوەوە سەرچاوەی پاڵنەری مرۆڤ بریتییە لە خۆچاککردن، واتە ویستی مرۆڤ بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی یان نەرێنی، کە ئەمەش وادەکات مرۆڤ بە شێوەیەکی جێگیر و هەستکردن بە ئاسایشەوە سەیری خۆی بکات و لە کۆتاییشدا بە متمانەوە کردار و ڕەفتارەکانی ئەنجامبدات (Darwesh & Jarjis, 2020, p. 10)

٢.١.٢ بوارەکانی وێنەی خود

١. **وێنەی خودی جەستەیی:** خۆی دەبینێتەوە لە کۆمەڵێک بیرۆکەی هزری کە تاک سەبارەت بە جەستەی خۆی هەیەتی، بەوەی چۆن ڕوخسار و سیمای دەرەکیی خۆی هەڵدەسەنگێنێت. ئەو لایەنانەی گرنگییان لە بونیادنانی وێنەی خودی جەستەییەوە هەیە زۆربەی جار پەیوەستە بە کەسایەتییەوە، بە جۆرێک کاتێک هەر شێواوییەک لە ڕوخساردا بەدیدەکرێت کاریگەری لەسەر وێنەی خودی جەستەیی لای تاک دەبێت (مسعودية، ٢٠١٩، ص. ٣٧).

٢. **وێنەی خودی دەروونی:** مەبەست لە وێنەی خودی دەروونی تێڕوانینی قووڵی تاکە بۆ دەروون و هەڵسەنگاندی کەسایەتیی خۆی، کە لە ڕێگەی ئاگایی لە هەستەکانییەوە پێیدەگات، واتە وێنەی خودی دەروونی بریتییە لە لایەنەکانی هەست و سۆز، حەز و ئارەزوو، ڕادەی بڕوابەخۆبوون و ڕێزگرتنی لە خۆی کە لە ڕێگەی وشیارییەوە پێی گەیشتووە (الطاهر، ٢٠١٩، ص. ٢٠).

٣. **وێنەی خودی کۆمەڵایەتی:** بریتییە لەو بیرۆکانەی تاک سەبارەت بە خودی خۆی کە لە ڕێگەی پەیوەندییەکانی لەگەڵ ئەوانی تر بۆی دروستدەبێت، بەمەش لە هەڵوێست و دۆخە کۆمەڵایەتییەکاندا درک بەو لایەنەی خودی خۆی دەکات. هەروەک ئەم چەمکە دەچێتە ژێر چەمکی خودی خێزانی، بە واتای ئەوەی ئەو وێنانەی سەبارەت بە خۆمان هەمانە خێزان ڕۆڵێکی گرنگی لە دروستبوونیاندا دەبێت، بە جۆرێک منداڵ دوای لەدایکبوون لە ڕێی خێزانەکەیەوە بە ژینگەی کۆمەڵایەتی ئاشنادەبێت، دواتریش پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی دەچێتە چوارچێوەیەکی فراوانتر و بەرکەوتنی لەگەڵ کەسانی تر زیاتر دەبێت (جهاد، ٢٠١٥، ص. ١٤).

٣.١.٢ جۆرەکانی وێنەی خود

وێنەی خودی ئەرێنی (Positive Self-Image): بریتییە لەو وێنەیەی کە تاک سەبارەت بە خودی خۆی هەیەتی، بە جۆرێک کاتێک لە ناخی خۆی ورد دەبێتەوە لایەنە ئەرێنییەکانی دەبینێت. هەبوونی وێنەیەکی ئەرێنیش سەبارەت بە خود یارمەتیی کەسەکە بۆ باشترکردن و بەهێزکردنی لایەنی دەروونی، جەستەیی، کۆمەڵایەتی و هەست و سۆزەکانی دەدات. هەروەها ئەم وێنە ئەرێنییە لە بەدەستهێنانی ئامانجەکاندا یارمەتیی کەسەکە دەدات و دەبێتە هۆی زیاتر متمانەبوون بە خۆی، بۆیە زۆربەی ئەو سەرکەوتنانەی زۆرێک لە تاکەکان بەدەستیدەهێنن، لە بنەڕەتدا بۆ تێڕوانینێکی ئەرێنی بۆ خودی خۆیان دەگەڕێتەوە (أمینە، ٢٠١٥، ص. ٣٩).

وێنەی خودی نەرێنی (Negative Self-Image): بریتییە لەو بیرکردنەوە نەرێنیانەی کە تاک سەبارەت بە جەستە، توانا و لێهاتووییەکانی خۆی هەیەتی. لێرەدا تاک ناتوانێت بە ئاسانی خۆی پەسەند بکات، بەڵکو هەمیشە خۆی بە کەم تەماشا دەکات و ڕەخنەی زۆر لە خۆی دەگرێت. دەتوانین بڵێین زۆربەی ئەو وێنە نەرێنیانەی کەوا تاک سەبارەت بە خۆی هەیەتی لە ڕێگەی ئەو فیدباکانەی کە لەوانی ترەوە وەریگرتووە لە نائاگاییدا نەخشێنراوە و لەگەڵی بەردەوام دەبێت، ئەمەش وادەکات کاریگەریی لەسەر چۆنیەتیی بیرکردنەوەی تاک هەبێت و ببنە بەشێک لە بیرۆکەی ناوەکی و لە ئەنجامدا وێنەیەکی نەرێنیی گشتگیر لە ناخی کەسەکەدا دروستببێت، بەمەش هەمیشە هەڵسەنگاندەکانی بۆ خودی خۆی نەرێنی دەبێت. ئەم جۆرە بیرکردنەوە نەرێنییەش سەبارەت بە خود کاریگەری لە ئاراستەکردنی ڕەفتاری تاک دەبێت، بۆ نموونە ئەو کەسەی ڕقی لە جەستەی خۆی بێتەوە و ڕازی نەبێت لێی، ڕەنگە ئەو وێنە نەرێنییە سەبارەت بە جەستە وای لێبکات خۆی لە کەسانی تر

دوورەپەرێز بگرێت و لێیان دووربکەوێتەوە، یاخود کەسەکە هەوڵ دەدات هەستی خۆبەکەمزانینەکەی بە هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەوانی تر قەرەبووبکاتەوە، یاخود باوەڕی بێبەهابوونی خۆی لە بەرانبەر کەسانی تر بۆ دروستببێت و ئەمەش دەبێتە هۆی تووشبوونی بە خەمۆکی (Mintle, 2014, P. 3-4).

٤.١.٢ تیۆرەکانی وێنەی خود

زۆرن ئەو تیۆرانەی کە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ هەوڵی شیکردنەوەی چەمکی خود بە گشتی و وێنەی خودیان بە تایبەتی داوە، لەوانەش (تیۆری خود (کارل ڕۆجەرز)، تیۆری دەروونشیکاری، تیۆری کۆمەڵایەتی). توێژەران لەم توێژینەوەیەدا پشتیان بە تیۆری زانای بەناوبانگ (کارل ڕۆجەرز) کە بە (تیۆری خود) ناسراوە بەست. بە جۆرێک کە (کارل ڕۆجەرز) پێیوایە (چەمکی خود) لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت کە بریتین لە:

یەکەم: وێنەی خود: بە واتای ئەوەی چۆن لە لایەنەکانی جەستەیی، کۆمەڵایەتی و سیفاتە کەسییەکان خۆمان دەبینین، کە ئەمەش مەرج نییە ڕەنگدانەوەی سەد لە سەدی واقیع بێت. واتە دەکرێت کەسێک پێی وابێت زۆر باشترە وەک ئەوەی لە واقیعدا هەیە، بە پێچەوانەوە هەندێک کەس وێنەی خودی نەرێنییان سەبارەت بە خۆیان هەیە، زیادەڕۆیی لە جەخت خستنە سەر خاڵە لاوازەکان و کەموکورتییەکانیان دەکەن، بۆ نموونە هەرزەکارێک دەکرێت وا بیربکاتەوە کە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە کەسێکی نامۆیە و ڕێزلێگیراو نییە، لە کاتێکدا لە واقیع کەسێکە سەرنجڕاکێشە و خەڵک خۆشیاندەوێت. یاخود کچێکی هەرزەکار ئەو هەستەی هەبێت کێشی زیادە، لە کاتێکدا زۆر لاوازە. واتە وێنەی خودی هەر تاکێک

تێکەڵەیەکە لە تایبەتمەندیی جەستەیی، کەسایەتی و لایەنە کۆمەڵایەتییەکانی.

دووەم: ڕێزگرتن لە خود: بریتییە لە هەستکردنی تاک بە بەها و نرخی خۆی، هەروەها ڕێزگرتن لە خود لای تاک پەیوەستە بەو هەڵسەنگاندنانەی کە بۆ خۆی هەیەتی، کاتێک خۆی بە وانی تر بەراورد دەکات. واتە وەڵامدانەوەی ئەوانی تر چۆن دەبێت بۆ ئێمە؟ لێرەدا کاتێک ئەوانی تر بە شێوەیەکی ئەرێنی وەڵامی هەڵسوکەوتەکانمان دەدەنەوە، ئەوا پێداویستیی تاک بۆ ڕێزگرتن لە خود تێر دەکەن، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی گەشەکردنی ڕێزگرتن و بڕوابوون بە خود. بەڵام کاتێک خۆمان بە کەسانی تر بەراورددەکەین و جەخت دەکەینە سەر ئەو شتانەی نیمانە، ئەوا ڕێزگرتن لە خودمان نزمدەبێتەوە.

سێیەم: خودی نموونەیی: واتە دەخوازین کە چۆن بین، زۆرجار وەک ئەوەی خۆمان دەبینین لەگەڵ ویستی خۆمان ناگونجێت، ڕەنگە ئەمە کاریگەریی نەرێنی لەسەر ڕێزگرتن لە خودمان هەبێت (Muhammad, 2017, P. 3).

سەرەڕای هەموو ئەوانەش؛ (ڕۆجەرز) پێوایە چەمکی خود لای تاک بەپێی ئەزموون و کارلێکردنی بەردەوام لە نێوان تاک و ژینگەی دەوروبەر دروستدەبێت، هەروەها تاک لە ژیانی ڕووبەڕووی چەندین ئەزموونی تازە دەبێتەوە. جا ئەگەر ئەم ئەزموونانە لەگەڵ خودی خۆی نەگونجێنێت ئەوا هەوڵدەدات فەرامۆشیان بکات و هەوڵی دوورخستنەوەی خۆی لەو ئەزموونانە دەدات. لە ئەنجامی ئەو نکۆڵیکردن و فەرامۆشکردنەی ئەزموونەکاندا تاک هەست بە دڵەڕاوکێ و شڵەژانی دەروونی دەکات و تێگەیشتنی بۆ خودی خۆی نەرێنی دەبێت. پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت ئەو ئەزموونانەی کە لەلایەن تاکەوە هەوڵی

فەرامۆشکردن و شێواندیان دەدرێت لەناوناچن، بەڵکو لە نەستدا لە ڕێگەی خەون و کردارە خۆنەویستەکان و نەخۆشییە دەروونییەکان، یاخود لە داهێنانی هونەریدا دەردەکەون (السید، ٢٠١٤،ص. ٢٧٥).

٢.٢ نیشانەکانی شڵەژانی خواردن (Eating Disorder Symptoms)

١.٢.٢ چەمکی شڵەژانی خواردن (Eating Disorder)

لە ڕوانگەی هەریەک لە (Jelcic et al., 2019) شڵەژانی خواردن بریتییە لە کۆمەڵێک ڕەفتاری هەڵە و پێداگر لە بەرانبەر خواردن. هەروەها هەبوونی وێنەیەکی شێواو و نەرێنی سەبارەت بە جەستە. بە جۆرێک کەسی تووش بوو هەمیشە بیرکردنەوەکانی سەرقاڵە بە سنووردارکردن و نەخواردنی خواردن و ژماردنی کالۆری ئەو خواردنانەی دەیانخوات، یاخود خواردنێکی یەکجار زۆر و دواتر گرتنەبەری ڕێگای جیاواز بۆ ڕزگاربوون و سوودوەرنەگرتن لەو خواردنەی کە خواردویێتی، وەک خۆڕشاندنەوە یان کردنی وەرزشێکی زۆر و توند تا جەستەی وزەی پێویست وەرنەگرێت و نەبێتە هۆی قەڵەوبوونی (Jelcic et al., 2020, P.6).

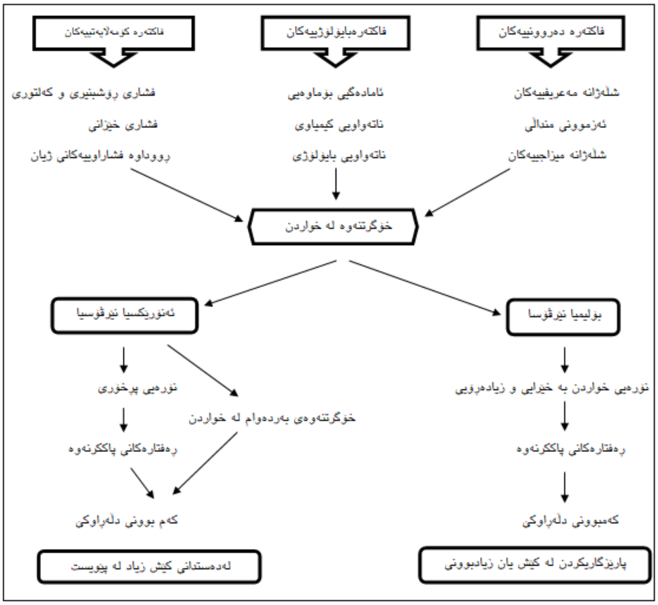
٢.٢.٢ جۆرەکانی شڵەژانی خواردن

لە پۆلێنکردنی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان (DSM-5, 2013)دا ئاماژە بە شەش جۆری شڵەژانی خواردن دەکرێت. لەنێو ئەم جۆرانەش، سێ جۆری سەرەکییان هەیە کە زۆرترین سەرنجی توێژەرانیان بە لای خۆیاندا ڕاکێشاوە و توێژینەوەیان لەبارەوە ئەنجامدراوە. ئەوانیش بریتین لە: (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Binge Eating Disorder). بە گشتیش جۆرەکانی شڵەژانی خواردن بریتین لە: نەخواردنی دەماری (Anorexia

(Nervosa)، فرەخواردنی دەماری (Bulimia Nervosa)، گرفتی پڕخۆری (Bing eating disorder)، شڵەژانی پیکا (Pica Disorder)، زۆرمانەوە لەسەر خواردن یاخود زۆر جوینەوەی خواردن (Rumination Disorder)، دوورکەوتنەوە/ سنووردارکردنی وەرگرتنی خۆراک (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder).

٣.٢.٢ هۆکارەکانی شڵەژانی خواردن

ئەم هێڵکارییەی خوارەوە پەیوەندیی تەواوی هۆکارەکانی شڵەژانی خواردن نیشاندەدات کە لە لایەن (Barlow & Durand, 1999) داڕێژراوە:



هێڵکاریی (١): نموونەی تەواوی هۆکارەکانی شڵەژانی خواردن ڕووندەکاتەوە

(الزهراني،٢٠١٠، لا. ٣٤)

٣.٢ توێژینەوەکانی پێشوو

ئەو توێژینەوانەی پەیوەندییان بە (وێنەی خود)ەوە هەیە

١. توێژینەوەی Zeira & Dekel (2005) بە ناونیشانی: "وێنەی خودی هەرزەکاران و پەیوەندیی بە بەرجەستەکردنی ئەو وێنەیە لە داهاتوو": ئامانجەکانی توێژینەوەکە بریتین لە زانینی ئاستی وێنەی خود و تێگەیشتن لە داهاتوو و پەیوەندیی نێوانیان لای هەرزەکاران. بۆ ئەو مەبەستە وەرگرتنی (١١٩٦) قوتابی لە پۆلی (١٠-١١-١٢)ی ئامادەیی، بە شێوەی (٦٠٠)کچ و (٥٩٦)کوڕ کە بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵبژێردراون. توێژەران هەستاون بە بەکارهێنانی پێوەری (پرسیارنامەی وێنەی خود-SIM-Q) بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوی وێنەی خود، کە لە (٢٩) بڕگە پێکهاتووە. هەروەها توێژەران لە توێژینەوەکەیاندا کەرەستە ئامارییەکانی ئەنۆڤا (One- way MANOVA)، هاوکۆڵکەی پەیوەستی پێرسۆن، Univariate analysis، هاوکێشەی ئەلفا کرۆنباخ، con-ducted a factor analysis)یان بەکارهێناوە. توێژینەوە بەو ئەنجامە گەیشت کە: هەرزەکاران بە گشتی وێنەیەکی ئەرێنییان سەبارەت بە خۆیان و تێڕوانینێکی ئەرێنییان بۆ داهاتوو هەیە. هەروەها بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان وێنەی خود و تێگەیشتنی هەرزەکاران بۆ داهاتوو لە بوارە جیاوازەکانی ژیان.

٢. توێژینەوەی عباس و محمود (٢٠٠٩) بە ناونیشانی: "وێنەی خود و پەیوەندیی بە دروستیی دەروونی لای قوتابییانی کۆلێژی پەروەردە - زانکۆی موسڵ): ئامانجی توێژینەوەکە بریتییە لە زانینی ئاستی وێنەی خود و دروستیی دەروونی و دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوانیان لای قوتابییان کۆلێژی پەروەردە. بۆ ئەو مەبەستە وەرگرتنی (٥١٠) قوتابی لە

هەردوو ڕەگەزی کوڕ و کچ، کە بە شێوەی هەڕەمەکی وەرگیراون. هەروەها بەکارهێنانی پێوەری (حمد، ٢٠٠٤) بۆ پێوانی گۆڕاوی وێنەی خود پێوەری (سعید، ٢٠٠٣) بۆ پێوانی دروستیی دەروونی. لەگەڵ بەکارهێنانی کەرەستە ئامارییەکانی بەهای (t) بۆ یەک نموونە و بەهای (t) بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ، ئەنۆڤا، هاوکۆلکەی پەیوەستی پێرسۆن. ئەنجامەکانی توێژینەوەکە بریتی بوون لە: قوتابییان وێنەیەکی ئەرێنییان بۆ خودی خۆیان هەیە. هەروەها هەست بە دروستیی دەروونیی خۆیان دەکەن. لەگەڵ بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان هەردوو گۆڕاوی وێنەی خود و دروستیی دەروونی.

٣. توێژینەوەی (رقیة، ٢٠١٨) بە ناونیشانی: "وێنەی خود و نەشتەرگەریی جوانکاری لای ئافرەتان، توێژینەوەیەکی کلینیکییە": ئامانجی توێژینەوەکە بریتییە لە وەڵامدانەوەی پرسیاری توێژینەوەکە، کە بریتییە لەوەی ئایا ئەو ئافرەتانەی کە نەشتەرگەریی جوانکارییان کردووە بەدەست ناهاوسەنگیی وێنەی خودەوە دەناڵێنن؟ بۆ ئەم مەبەستەش توێژەر گریمانەی ئەوەی کردووە کە ئەو ئافرەتانەی نەشتەرگەریی جوانکارییان کردووە وێنەیەکی نەرێنییان سەبارەت بە خۆیان هەیە. نموونەی توێژینەوەکە لە (١٠) ئافرەت پێکهاتووە کە نەشتەرگەریی جوانکارییان ئەنجامداوە، کە تەمەنیان لە نێوان (٢٥-٥٠) ساڵیدایە. ئامرازەکانی توێژینەوە بریتی بوون لە ئەنجامدانی چاوپێکەوتنی کلینیکی و تاقیکردنەوەی ڕۆرشاخ بۆ ئەو ئافرەتانەی کە نەشتەرگەریی جوانکارییان ئەنجامداوە. توێژینەوەکە بەو ئەنجامە گەیشتووە کە: ئەو ئافرەتانەی وێنەیەکی نەرێنییان سەبارەت بە خۆیان هەیە، پەنایان بۆ نەشتەرگەریی جوانکاری بردووە تاکو بگەن بە جەستەیەکی نموونەیی و خۆیان لەو خەمۆکییە بپارێزن کە بە هۆی ناڕازیبوون لە وێنەی جەستەوە تووشی بوون.

٢.٣.٢ ئەو توێژینەوانەی پەیوەندییان بە (شڵەژانی خواردن)ەوە هەیە

١. توێژینەوەی المحتسب (٢٠١٢): بە ناونیشانی: "شڵەژانی خورادن لای هەرزەکاران لە ئوردن و پەیوەندییان بە خووی خواردنی دایک، ململانێ خێزانییەکان، کاریگەریی ڕاگەیاندن": ئامانجی توێژینەوە بریتییە لە زانینی: پەیوەندیی نێوان خووی خواردنی دایک، ململانێی خێزانی، کاریگەریی ڕاگەیاندن لەسەر تووشبوون بە شڵەژانی خواردن و زانینی جیاوازیی بەڵگەداری ئاماری بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز نێر و مێ لە تووشبوونیان بە شڵەژانی خواردن. بۆ ئەو مەبەستەش وەرگرتنی (١٠٩١) قوتابی کە تەمەنیان لە نێوان (١٤-١٧)ساڵیدایە، بە شێوەی (٥٣١) کوڕ و (٥٦٠) کچ لە قوتابخانە حکوومی و تایبەتەکانی سێ ناوچەی جیاوازی ئوردن. توێژەر پێوەری (الفاخوری، ٢٠٠٦) بۆ پێوانی شڵەژانی خواردن بەکارهێناوە، بۆ گۆڕاوەکانی تری توێژینەوەکەش پێوەری پەیوەست بە گۆڕاوەکانی بەکارهێنراوە. لە توێژینەوەکەدا کەرەستە ئامارییەکانی (ANOVA)، هاوکۆڵکەی پەیوەندیی پێرسۆن و بەرنامەی ئاماری (SPSS) بەکارهێنراوە. ئەنجامەکانی توێژینەوە بریتی بوون لە: بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان خووی خواردنی دایک و ململانێی خێزانی لەگەڵ شڵەژانی خواردن. ڕاگەیاندن کاریگەری لەسەر تووشبوونی تاک بە شڵەژانی خواردن هەیە. هەروەها ڕێژەی تووشبوونی تاک بە شڵەژانی خواردن لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ جیاوازییەکی بەرچاو هەیە لەوەی کە ڕەگەزی مێ زیاتر نیشانەکانی شڵەژانی خواردنیان تێدا بەدیدەکرێت وەک لە ڕەگەزی نێر.

٢. توێژینەوەی درویش (٢٠١٤) بە ناونیشانی: "شڵەژانی خواردن و پەیوەندی بە وێنەی جەستە لای هەرزەکاران": ئامانجی توێژینەوە بریتییە لە زانینی ئاستی شڵەژانی خواردن و ڕازیبوون لە وێنەی جەستە و دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوانیان لای هەرزەکاران. بۆ ئەو مەبەستەش

وەرگرتنی (٢٠٠) قوتابی، بە شێوەی (١٠٠) نێر و (١٠٠) مێ، کە بە شێوەی هەڕەمەکی هەڵبژێردروان. توێژەر هەستاوە بە ئامادەکردن و بونیادنانی پێوەرێکی (٤٤) بڕگەی تایبەت بە شڵەژانی خواردن. پێوەرێکی (٣٥) بڕگەی تایبەت بە وێنەی جەستە. هەروەها بەکارهێنانی کەرەستە ئامارییەکانی وەک: بەهای (t) بۆ یەک نموونە، بەهای (t) بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ، هاوکۆلکەی پەیوەستی پێرسۆن، هاوکێشەی ئەلفا کرۆنباخ و بەرنامەی ئاماری (SPSS). ئەنجامەکانی توێژینەوەکە بریتی بوون لە: هەرزەکاران ئاستی شڵەژانی خواردنیان تێدا بەرزە. بوونی وێنەیەکی نەرێنی سەبارەت بە جەستەیان. هەروەها بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان شڵەژانی خواردن و وێنەی جەستە لای هەرزەکاران.

٣. توێژینەوەی Lofrano-Prado er al (2015) بە ناونیشانی: "شڵەژانی خواردن و پەیوەندی بە ناڕازیبوون لە جەستە لای قوتابییانی زانکۆ": ئامانجەکانی توێژینەوە بریتیین لە: زانینی پەیوەندیی نێوان ناڕازیبوون لە وێنەی جەستە و نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای قوتابییانی زانکۆ. زانینی ئاستی شڵەژانی خواردن بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر و مێ). بۆ ئەو مەبەستە وەرگرتنی (٤٠٨) قوتابی، بە شێوەی (٢٨٣) مێ، (١٢٥) نێر، کە تەمەنیان لە نێوان (١٨-٢٥)ساڵیدا بووە. توێژەران پێوەری (EAT-26) بۆ پێوانی شڵەژانی خواردنیان بەکارهێناوە، هەروەها پێوەری (BSQ) بۆ پێوانەکردنی ناڕازیبوون لە جەستە. لەگەڵ بەکارهێنانی بەهای (t) بۆ یەک نموونە، بەهای (t) بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ، چی سکوایر-مان ویتنی، هاوکۆلکەی پەیوەستی پێرسۆن، هاوکێشەی ئەلفا کرۆنباخ و بەرنامەی ئاماری (SPSS) وەک کەرەستەی ئاماری توێژینەوە. ئەنجامەکانی توێژینەوە بریتی بوون لە: ناڕازیبوون لە وێنەی جەستە پەیوەندیی بە تووشبوونی تاک بە نیشانەکانی شڵەژانی خواردن بەپێی هەرجۆرێک لە جۆرەکانی شڵەژانی خواردن هەیە، بە واتای

ئەوەی بەرێژەیەکی زیاتر پەیوەندیی بە ئەنۆرێکسیا هەیە بە رێژەیەکی کەمتر پەیوەندیی بە تووشبوون بە بۆلیمیا هەیە. رەگەزی مێ زیاتر لە رەگەزی نێر نیشانەکانی شڵەژانی خواردنیان تێدا بەدیدەکرێت.

٣. میتۆد و لایەنە کردارییەکانی توێژینەوەکە

١.٣ میتۆدی توێژینەوە

توێژەران لەم توێژینەوەیەدا میتۆدی چەندێتی (Quantitative Method)یان بەکارهێناوە.

٢.٣ کۆمەڵگەی توێژینەوە

بریتییە لە سەرجەم ئەو هەرزەکارانەی ناوەندی قەزای سۆران کە تەمەنیان لە نێوان (١٦-١٨)ساڵیدایە، کە ژمارەیان بەپێی خەملاندنی (بەڕێوەبەرایەتیی ئاماری سۆران) نزیکەی (٤٥٠٦) هەرزەکار دەبێت، بە شێوەی (١٨٥٤) نێر و (٢٦٥٢) مێ، کە وەک ئامارێکی خەملێنراو لەلایەن توێژەرانەوە لە بەڕێوەبەرایەتیی ناوبراو وەرگیراوە.

٣.٣ نموونەی توێژینەوە

بریتییە لە (٤٠٠) هەرزەکار، بە (١٦٧) کوڕ و (٢٣٣) کچ، کە بە شێوەی هەڕەمەکیی پشکی (Quota Sample) وەرگیراوە.

٤.٣ ئامرازەکانی توێژینەوە

١.٤.٣ پێوەری (وێنەی خود): بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی)یەوە لەلایەن توێژەرانەوە بونیادنراوە:

هەنگاوەکانی بونیادنانی پێوەری (وێنەی خود)

یەکەم: ئامادەکردنی بڕگەکانی پێوەرەکە بە شێوەی سەرەتایی

پاڵپشت بە ئەدەبیات و چوارچێوەی تیۆری (تیۆری خودی کارل ڕۆجەرز) بە دیاریکراوی و توێژینەوەکانی پێشوو لەم بوارەدا، هەروەها وەرگرتنی ڕای نموونەیەکی جیاواز لە هەرزەکارانی ناوەندی قەزای سۆران لە ڕێگەی ئەنجامدانی ڕاپرسییەکی کراوە لەسەر (٦٠) هەرزەکار، بە شێوەی (٣٠) کوڕ و (٣٠) کچ لە تەمەنەکانی (١٦، ١٧، ١٨) ساڵیدا، توێژەران توانیان (٣٩) بڕگە دابڕێژن کە گوزارشت لە (وێنەی خود) لای هەرزەکاران بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) بکەن، بە جۆرێک هەر بوارێک لە (١٣) بڕگە پێکدێت. سەبارەت بە جێگرەوەی وەڵامەکانیش، توێژەران پشتیان بە ڕێگەی (Likert)ی (٥) پێنج جێگرەوەیی (بەدائیلی) (5 – Point Scale) بەست، بە شێوەی (هەمیشە = ٥، زۆرجار = ٤، هەندێکجار = ٣، بە دەگمەن = ٢، هەرگیز = ١) بۆ بڕگە ئەرێنییەکان، سەبارەت بە بڕگە نەرێنییەکانیش نمرەکان پێچەوانە دەبنەوە.

دووەم: ئاماژەکانی ڕاستێتیی پێوەرەکە

أ- ڕاستێتیی ڕواڵەتی (Face Validity) پێوەرەکە

توێژەران بڕگەکانی تایبەت بە پێوەری وێنەی خود بە شێوە سەرەتاییەکەی خستە بەردەم (١٤) لە شارەزایان و پسپۆڕانی بواری دەروونزانی بۆ هەڵسەنگاندنی بڕگەکانی پێوەرەکە. پاش وەرگرتنەوەی وەڵامی شارەزایان و پسپۆڕان، بە مەبەستی هەژمارکردنی ڕێژەی ڕاستێتیی ڕواڵەتی پێوەرەکە و دەرهێنانی ئاستی بەڵگەداری ئاماریی هەر بڕگەیەک، توێژەران دوو یاسایان بەکارهێنا کە پێکهاتوون لە: دەرهێنانی

ڕێژەی سەدی بۆ هەریەک لە بڕگەکان و دۆزینەوەی بەهای (Chi-Squared). هەروەها توێژەران پاڵپشت بە پێوەرە ئامارییەکانی ڕاستێتیی ڕواڵەتی، ئەوەیان لەبەرچاوگرتووە کە هەر بڕگەیەک ڕێژەی سەدی شارەزایانی ڕازی کەمتر لە (٧٥%) بێت ئەوا ئەو بڕگەیە لادەبرێت، هەروەک دوای بەراوردکردنی بەهای دەرچووی (Chi- Squared) بە بەهای خشتەیی (٣.٨٤١)، بە جۆرێک هەر بڕگەیەک بەهای (Chi-Squared) لە (٣.٨٤١) کەمتر بوو ئەوا ئەو بڕگەیە لادەبرێت. ئەنجامی سەرجەم بڕگەکانی هەرسێ بواری وێنەی خود ئەوەیان دەرخست کە هیچ بڕگەیەک پێویستی بە لابردن نەبوو، واتە ژمارەی بڕگەکان هەروەک خۆیان کە (٣٩) بڕگە بوو ماونەتەوە، تەنها ئەوە نەبێت کە چەند بڕگەیەکیان لە ڕوانگەی زۆرینەی شارەزایانەوە پێویستیان بە ڕێککاری و دووبارە داڕشتنەوە بوو. خشتەی ژمارە (١)، ئەنجامەکانی ڕاستێتیی ڕواڵەتی بۆ بڕگەکانی هەر سێ بواری وێنەی خود نیشاندەدات:

خشتەی (١): ئەنجامی ڕاستێتیی ڕواڵەتی بە ڕێژەی سەدی و بەهای (Chi- Square) بۆ هەر سێ بواری وێنەی خود دەردەخات

بواری یەکەم: وێنەی خودی جەستەیی					
ژمارەی برگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (x2)	ژمارەی برگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (x2)
1	%92.85	10.28	8	%85.71	7.14
2	%78.57	4.57	9	%78.57	4.57
3	%92.85	10.28	10	%78.57	4.57
4	%85.71	7.14	11	%92.85	10.28
5	%85.71	7.14	12	%92.85	10.28
6	%100	14	13	%85.71	7.14
7	%100	14			
بواری دووەم: وێنەی خودی دەروونی					
ژمارەی برگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (x2)	ژمارەی برگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (x2)
1	%100	14	8	%85.71	7.14
2	%100	14	9	%100	14
3	%92.85	10.28	10	%92.85	10.28
4	%85.71	7.14	11	%100	14
5	%92.85	10.28	12	%100	14
6	%92.85	10.28	13	%100	14
7	%78.57	4.57			
بواری سێیەم: وێنەی خودی کۆمەڵایەتی					
ژمارەی برگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (x2)	ژمارەی برگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (x2)
1	%100	14	8	%100	14
2	%100	14	9	%100	14
3	%85.71	7.14	10	%92.85	10.28
4	%92.85	10.28	11	%100	14
5	%100	14	12	%92.85	10.28
6	%92.85	10.28	13	%100	14
7	%92.85	10.28			

* سەرجەم برگەکان بەڵگەدارن لە ئاستی بەڵگەداری (٠.٠٥)دا.

ب- ڕاستێتیی بونیادی (Construct Validity) پێوەرەکە

بە مەبەستی دەرهێنانی ڕاستێتیی بونیادی پێوەریی وێنەی خود، توێژەران پەیوەستی هەر بڕگەیەک بۆ کۆی تەوەرەکەی وەرگرت، وەکو لە خشتەی ژمارە (٢) دەبیندرێت:

خشتەی (٢): پەیوەستی بڕگەکانی هەر سێ بواری وێنەی خودی (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) بە کۆی بوارەکانیان دەردەخات

بواری یەکەم: وێنەی خودی جەستەیی							
ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	برگەکان	پ. پەیوەست
1	.569**	5	.622**	9	.776**	13	.559**
2	.795**	6	.574**	10	.514**		
3	.792**	7	.619**	11	.757**		
4	.461**	8	.533**	12	.747**		
بواری دووەم: وێنەی خودی دەروونی							
ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	برگەکان	پ. پەیوەست
1	.610**	5	.671**	9	.654**	13	.342**
2	.633**	6	.640**	10	.598**		
3	.543**	7	.692**	11	.631**		
4	.497**	8	.381**	12	.695**		
بواری سێیەم: وێنەی خودی کۆمەڵایەتی							
ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	ژمارەی برگە	پ. پەیوەست	برگەکان	پ. پەیوەست
1	.679**	5	.691**	9	.707**	13	.667**
2	.652**	6	.638**	10	.715**		
3	.501**	7	.535**	11	.721**		
4	.563**	8	.682**	12	.635**		

N= 400 ** P-value < 0.01

خشتەی ژمارە (٢) ئەوە نیشاندەدات کە سەرجەم بڕگەکانی هەر سێ بواری (وێنەی خودی جەستەیی، وێنەی خودی دەروونی و وێنەی خودی کۆمەڵایەتی) پەیوەستێکی بەڵگەداریان لەگەڵ کۆی نمرەکانی بوارەکانیان هەیە، بۆیە هیچ بڕگەیەک نەسڕایەوە و هەموو بڕگەکانی بوارەکان وەکو خۆیان مانەوە.

سێیەم: جێگیریی پێوەرەکە بە ڕێگەی یەکگرتوویی ناوەکی (Alpha Cronbach's)

بۆ ئەو مەبەستە توێژەران سوودیان لە هاوکێشەی ئەلفا کرۆنباخ (Cronbach's Alpha) وەرگرت. وەکو لە خشتەی ژمارە (٣) دەبینرێت، هەر سێ بواری وێنەی خود، واتە وێنەی خودی جەستەیی (0.880)، وێنەی خودی دەروونی (0.832) و وێنەی خودی کۆمەڵایەتی (0.886) گونجانی نێوخۆییان هەیە، کە ئەمەش بە ئاستێکی بەرزی جێگیری دادەنرێت و توێژەران لە جێگیری پێوەری وێنەی خود بۆ بەکارهێنان و جێبەجێکردنی لەسەر نموونەی توێژینەوەکە دڵنیادەکاتەوە.

خشتەی (٣): چۆنیەکی ناوخۆیی بڕگەکانی هەرسێ بواری پێوەری وێنەی خۆد دەردەخات

بوارەکانی پێوەرەکە	Cronbach's Alpha	ژمارەی بڕگە
وێنەی خودی جەستەیی	0.880	13
وێنەی خودی دەروونی	0.832	13
وێنەی خودی کۆمەڵایەتی	0.886	13

٢.٤.٣ پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن

یەکەم: وەسفی پێوەرەکە

به مەبەستی پێوانەکردنی گۆڕاوی (نیشانەکانی شڵەژانی خواردن) پشبەستراوە بە پێوەری (Eating Attitudes Test -EAT-26) کە بە زمانی ئینگلیزی لە توێژینەوەکەی (Fath Al Alim et al, 2012) وەرگیراوە دووبارە لە لایەن توێژەرانەوە لە ساڵی (٢٠١٢) ڕاستگۆیی و جێگیری بۆ دەرهێنراوەتەوە. پێوەرەکە لە (٢٦) بڕگە پێکدێت کە کۆی بڕگەکان گوزارشتن لە نیشانە و ئاماژەکانی شڵەژانی خواردن لای تاک، هەروەها جێگرەوەکانی (بەدائیلەکانی) پێوەرەکە بریتی بوون لە (٦) شەش بژاردە بەم شێوەیە: (هەمیشە = ٦، تا ڕادەیەکی زۆر = ٥، بە زۆری = ٤، هەندێکجار = ٣، بە دەگمەن = ٢، هەرگیز = ١). دوای ئامادەکردنی پێوەرەکە و دەرهێنانی ڕاستێتیی وەرگێڕان بۆی، پێوەرەکە دراوەتە دەستی شارەزایان بە مەبەستی دیاریکردنی بڕگە گونجاو و نەگونجاوەکان و پێدانی تێبینی و پێشنیازەکانیان، بۆیە دوای وەرگرتنی ڕای زۆرینەی شارەزایان و پسپۆڕان سەبارەت بە جێگرەوەی وەڵامەکان، بە کۆی دەنگی شارەزایان و پسپۆڕان جێگرەوەکانی (تا ڕادەیەکی زۆر = ٥) و (بە زۆری = ٤) بە هۆی نزیکییان لەیەکەوە کران بە یەک، بەمەش یەکێک لە جێگرەوەی وەڵامەکان لابرا و لە کۆتاییدا بوون بە (٥) بژاردە، بە شێوەی (هەمیشە = ٥،بە زۆری = ٤، هەندێکجار = ٣، بە دەگمەن = ٢، هەرگیز = ١) بۆ کۆی بڕگەکانی پێوەرەکە.

دووەم: ئاماژەکانی ڕاستێتیی پێوەرەکە

أ- ڕاستێتیی وەرگێڕانی پێوەرەکە

بە مەبەستی جێبەجێکردنی پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لەسەر نموونەی توێژینەوەکە بە زمانی کوردی، تا بە ڕوونی لە بڕگەکان تێبگەن و بە دروستی وەڵامی بڕگەکان بدەنەوە، توێژەران پێوەرەکەیان لە زمانی ئینگلیزییەوە وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی، ئەویش بە گرتنەبەری ئەو هەنگاوە زانستییانەی کە گوزارشتن لە دەرهێنانی ڕاستێتیی وەرگێڕان.

ب- ڕاستێتیی ڕواڵەتی (Face Validity) پێوەرەکە

بۆ ئەم مەبەستەش توێژەران بڕگەکانی تایبەت بە پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن بە شێوە سەرەتاییەکەی خستە بەردەم (١٤) لە شارەزایان و پسپۆڕانی بواری دەروونزانی بۆ هەڵسەنگاندنی بڕگەکانی پێوەرەکە. پاش وەرگرتنەوەی وەڵامی شارەزایان و پسپۆڕان و بە مەبەستی هەژمارکردنی ڕێژەی ڕاستێتیی ڕواڵەتی پێوەرەکە و دەرهێنانی ئاستی بەڵگەداری ئاماریی هەربڕگەیەک، توێژەران دوو یاسایان بەکارهێنا کە پێکهاتوون لە: دەرهێنانی ڕێژەی سەدی بۆ هەریەک لە بڕگەکان و دۆزینەوەی بەهای (Chi- Squared). هەروەها توێژەران پاڵپشت بە پێوەرە ئامارییەکانی ڕاستێتیی ڕواڵەتی، ئەوەی لەبەرچاوگرتووە کە هەر بڕگەیەک ڕێژەی سەدی شارەزایانی ڕازی کەمتر لە (٧٥%) بێت ئەوا ئەو بڕگەیە لادەبرێت، هەروەک دوای بەراوردکردنی بەهای دەرچووی (Chi- Squared) بە بەهای خشتەیی (٣.٨٤١)، هەر بڕگەیەک بەهای (Chi- Squared) لە (٣.٨٤١) کەمتر بوو ئەوا ئەو بڕگەیە لادەبرێت. ئەنجامی ڕای شارەزایان بۆ سەرجەم بڕگەکانی پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن ئەوەیان دەرخست کە هیچ بڕگەیەک پێویستی بە لابردن نەبوو،

واتە ژمارەی بڕگەکان هەروەکو خۆیان کە (٢٦) بڕگەیە مانەوە تەنها ئەوە نەبێت کە چەند بڕگەیەکیان لە ڕوانگەی بەشێک لە شارەزایانەوە پێویستیان بە داڕشتنەوەیەکی کەم هەبوو. خشتەی ژمارە (٤) ئەنجامی ڕاستێتیی ڕواڵەتی بۆ بڕگەکانی پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن نیشاندەدات:

خشتەی (٤) ئەنجامی ڕاستێتیی ڕواڵەتی بەڕێژەی سەدی و بەهای (Chi-square) بۆ سەرجەم بڕگەکانی پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن دەردەخات

ژمارەی بڕگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (χ2)	ژمارەی بڕگە	ڕێژەی سەدی	Chi Square (χ2)
1	%100	14	14	%100	14
2	%92.85	10.28	15	%92.85	10.28
3	%100	14	16	%100	14
4	%92.85	10.28	17	%100	14
5	%100	14	18	%100	14
6	%92.85	10.28	19	%100	14
7	%92.85	10.28	20	%92.85	10.28
8	%100	14	21	%92.85	10.28
9	%78.57	4.57	22	%92.85	10.28
10	%100	14	23	%100	14
11	%100	14	24	%92.85	10.28
12	%85.71	7.14	25	%85.71	7.14
13	%85.71	7.14	26	%92.85	10.28

* سەرجەم بڕگەکان بەڵگەدارن لە ئاستی بەڵگەداری (٠.٠٥)دا.

ج- ڕاستێتیی بونیادی (Construct Validity) پێوەرەکە

بە مەبەستی زیاتر دڵنیابوون لە ڕاستێتیی پێوەریی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن، توێژەران سوودیان لە ڕاستێتیی بونیادی (Construct Validity) وەرگرتووە، کە تێیدا پەیوەستی هەر بڕگەیەک بە کۆی پێوەرەکەوە وەرگیراوە. وەکو لە خشتەی ژمارە (٥) دەبیندرێت، هەموو

بڕگەکانی پێوەرەکە پەیوەستێکی بەڵگەداریان بە کۆی پێوەرەکەوە هەیە، ئەمەش واتای وایە کە هەموو بڕگەکان وەکو خۆیان دەمێننەوە و پێوەرەکە ڕاستێتیی بونیادی تێدایە.

خشتەی ژمارە (٥): پەیوەستی هەر بڕگەیەکی پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن بە کۆی پێوەرەکە دەردەخات

بڕگەکان	ب. پەیوەست	بڕگەکان	ب. پەیوەست	بڕگەکان	ب. پەیوەست	بڕگەکان	ب. پەیوەست
1	.549**	8	.638**	15	.417**	22	.537**
2	.661**	9	.754**	16	.669**	23	.573**
3	.403**	10	.745**	17	.432**	24	.626**
4	.217**	11	.489**	18	.543**	25	.686**
5	.459**	12	.706**	19	.393**	26	.348**
6	.620**	13	.660**	20	.554**		
7	.703**	14	.623**	21	.353**		

N=400 ** P-value < 0.01

سێیەم: جێگیریی پێوەرەکە بە ڕێگەی یەکگرتوویی ناوەکی (Cronbach's Alpha)

بە مەستی دڵنیابوون لە جێگیریی پێوەریی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن، توێژەران سوودیان لە هاوکێشەی ئەلفا کرۆنباخ (Cronbach's Alpha) وەرگرتووە، کە تێیدا گونجانی نێوخۆیی بڕگەکانی پێوەرەکە تاوتوێ دەکات کە برەکەی (0.900)ە، کە ئەمەش بە ئاستێکی زۆر بەرزی جێگیری دادەنرێت و توێژەران لە بەکارهێنان و جێبەجێکردنی پێوەرەکە

لەسەر نموونەی توێژینەوەکە دڵنیادەکاتەوە، هەروەک لە خشتەی ژمارە (٦)دا خراوەتەڕوو:

خشتەی (٦): جۆنیەکی ناوخۆیی برگەکانی پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن دەردەخات

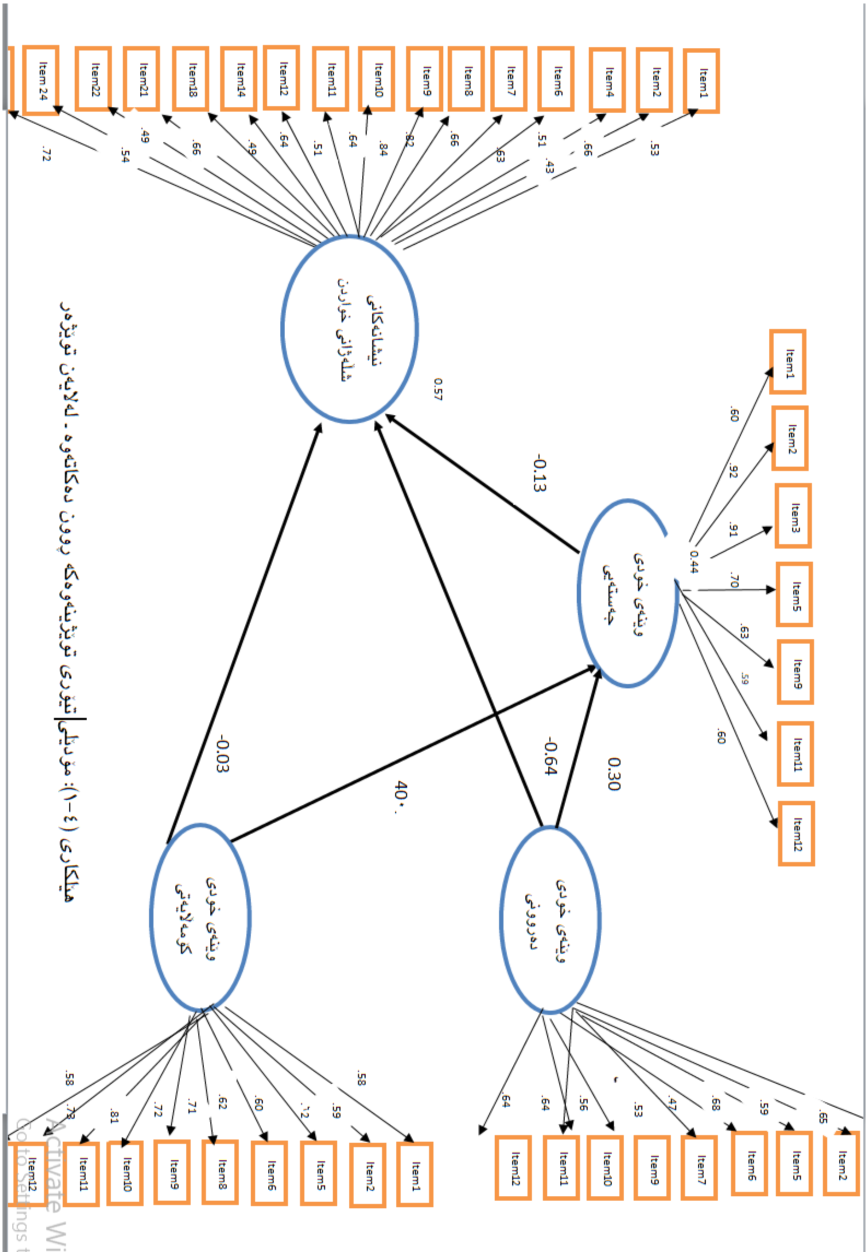
ناونیشانی پێوەر	Cronbach's Alpha	ژمارەی برگە
نیشانەکانی شڵەژانی خواردن	0.900	26

٣.٤ فیتکردنی مۆدێلی توێژینەوەکە

بە مەبەستی دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان گۆڕاوە سەربەخۆکان و گۆڕاوی شوێنکەوتوو، بە پشتبەستن بە لایەنی تیۆریی توێژینەوەکە، توێژەران مۆدێلێکی تیۆرییان داڕشتووە، کە پێکهاتووە لە گۆڕاوە سەربەخۆکان (وێنەی خودی جەستەیی، وێنەی خودی دەروونی و وێنەی خودی کۆمەڵایەتی) و گۆڕاوی شوێنکەوتوو (نیشانەکانی شڵەژانی خواردن)، بە مەبەستی دڵنیابوون لە گونجاویی مۆدێلەکە، توێژەران پێوەرەکانی "گونجاوبوونی فیت" (Goodness- of- Fit)یان لەسەر مۆدێلەکە جێبەجێکردووە. پاش سڕینەوەی بڕگەکانی (٤، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١٣) لە بواری وێنەی خودی جەستەیی، بڕگەکانی (٣، ٨، ١٣) لە بواری وێنەی خودی دەروونی و برگەکانی (٣، ٤، ٧) لە بواری وێنەی خودی کۆمەڵایەتی. هەروەها بڕگەکانی (٣، ٥، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٣، ٢٦) لە پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن، مۆدێلی دانراو فیت بوو، هەروەها پێوەرەکانی فیتبوونی بەدەستهێنا وەکو لە خشتەی ژمارە (٧) دەبیندرێت، بە چەشنێک کە: CFI=0.901 ، RAMSEA=0.052، IFI=0.902 ، PNFI=0.751 و CMIN\DF=2.094.

خشتەی (٧): نیشاندەرەکانی گونجاوبوونی (فیت بوونی) مۆدێلەکە دەردەخات

نیشاندەر	بەهای داواکراو	بەهای مۆدێل	دۆخی مۆدێل
X2 (Chi square)	P-value> 0.05	-	-
CMIN\DF	<5.0	2.094	زۆرباشە
GFI (goodness of fit index)	>0.90	0.836	پەسەندە
CFI (confirmatory factor analysis)	>0.90	0.901	زۆرباشە
RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)	<0.08	0.052	زۆرباشە
NFI (Normed fit index)	>0.90	0.828	پەسەندە
RFI (parsimony normed fit index)	>0.90	0.810	پەسەندە
IFI (Incremental Fit Index)	>0.90	0.902	زۆرباشە
PNFI (parsimony normed fit index)	>0.5	0.751	زۆرباشە
PCFI (parsimony comparative fit index)	>0.5	0.818	زۆرباشە
PCLOSE	>0.05	0.136	زۆرباشە
AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)	>0.80	0.811	باشە



هێکاری (٤-١): مۆدێلی تیۆری توێژینەوەکە ڕوون دەکاتەوە. لەلایەن توێژەر

٥.٣ کەرەستە ئامارییەکانی توێژینەوەکە

کەرەستەی ئاماریی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە مۆدێلسازی هاوکێشەی بونیادی (Structural Equation Modeling-SEM) کە بە پرۆگرامی (AMOS – Analysis of Moment Structures) ناسراوە جێبەجێ کراوە. هەروەها سوود لە بەرنامەی هەگبەی ئاماری زانستە کۆمەڵایەتییەکانی ناسراو بە (SPSS) وەرگیراوە.

٤. خستنەڕووی ئەنجامەکانی توێژینەوە و گفتوگۆکردنیان

توێژەران لەم بەشەدا ئەنجامەکانی توێژینەوەکەیان بەپێی ئەو ئامانجانەی کە پێشتر دانراون خستۆتە ڕوو، هەروەها گفتوگۆی ئەنجامەکان پاڵپشت بە چوارچێوەی تیۆری و تویژینەوەکانی پێشوو بەم شێوەیەی خوارەوە دەخەنەتەڕوو:

١.٤ ئامانجی یەکەم: زانینی ئاستی وێنەی خود بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی)یەوە لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران.

بۆ ئەم مەبەستە توێژەران سوودیان لە تاقیکردنەوەی (t) یەک نموونەیی (One Sample t-test) وەرگرت، وەکو لە خشتەی ژمارە (٨) خراوەتەڕوو:

خشتەی (٨): وێنەی خودی (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) لای بەشداربووانی نموونەکە دەردەخات

بوارەکانی وێنەی خود	ناوەندی ژمێرەیی	ناوەندی گریمانەیی	لادانی پێوەری	بەهای (ت)		p-value
				دەرهێنراو	خشتەیی	
جەستەیی	29.78	21	7.523	23.342	1.966	0.000
دەروونی	31.115	30	7.312	11.255	1.966	0.000
کۆمەڵایەتی	32.252	30	8.627	5.222	1.966	0.000

Df= 399 N= 400

بە گەڕانەوە بۆ خشتەی ژمارە (٨) دەردەکەوێت:

١. سەبارەت بە وێنەی خودی جەستەیی؛ لە دوای بەکارهێنانی یاسای (One Sample t-test) بۆ بوارەکە، دەرکەوت کە بەهای (t) دەرهێنراو (23.342) گەورەترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.966). ئەم جیاوازییەش بەڵگەدارە بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی (p-value=0.000) کە بچووکترە لە ئاستی گومانی توێژینەوەکە (0.05). بۆیە جیاوازییەکی بەڵگەدار لە نێوان ناوەندی ژمێرەیی (29.78) لەگەڵ ناوەندی گریمانەیی (21) توێژینەوەکە هەیە. بە سەرنجدان لەوەی کە ناوەندی ژمێرەیی گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی توێژینەوەکە، بۆیە بەو ئەنجامە دەگەین کە بەشداربووانی ئەم توێژینەوەیە وێنەیەکی ئەرێنییان بەرانبەر "خودی جەستەیی" خۆیان هەیە.

٢. سەبارەت بە وێنەی خودی دەروونی؛ لە دوای بەکارهێنانی یاسای (One Sample t-test) بۆ بوارەکە، دەرکەوت کە بەهای (t) دەرهێنراو (11.255) گەورەترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.966). ئەم جیاوازییەش بەڵگەدارە بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی (p-

(value=0.000 که بچووکتره له ئاستی گومانی توێژینەوەکە (0.05). بۆیە جیاوازییەکی بەڵگەدار له نێوان ناوەندی ژمێرەیی (31.115) لەگەڵ ناوەندی گریمانەیی (27) توێژینەوەکە هەیە. بە سەرنجدان لەوەی کە ناوەندی ژمێرەیی گەورەترە له ناوەندی گریمانەیی توێژینەوەکە، بۆیە بەو ئەنجامە دەگەین کە بەشداربووانی ئەم توێژینەوەیە وێنەیەکی ئەرێنییان بەرانبەر "خودی دەروونی" خۆیان هەیە.

٣. سەبارەت بە وێنەی خودی کۆمەڵایەتیش؛ له دوای بەکارهێنانی یاسای (One Sample t-test) بۆ بوارەکە، دەرکەوت کە بەهای (t) دەرهێنراو (5.222) گەورەترە له بەهای (t) خشتەیی (1.966).ئەم جیاوازییەش بەڵگەدارە بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی (p-value=0.000) کە بچووکترە له ئاستی گومانی توێژینەوەکە (0.05). بۆیە جیاوازییەکی بەڵگەدار هەیە له نێوان ناوەندی ژمێرەیی (32.252) لەگەڵ ناوەندی گریمانەیی (30) توێژینەوەکە. بە سەرنجدان لەوەی کە ناوەندی ژمێرەیی گەورەترە له ناوەندی گریمانەیی توێژینەوەکە بە هەمان شێوەی وێنەی خودی جەستەیی و دەروونی بەو ئەنجامە دەگەین کە بەشداربووانی توێژینەوەکە وێنەیەکی ئەرێنییان بەرانبەر "خودی کۆمەڵایەتی"ی خۆیان هەیە.

لەو ڕوانگەیەشەوە بەو ئەنجامە دەگەین؛ بە شێوەیەکی گشتی بەشداربووانی ئەم توێژینەوەیە وێنەیەکی ئەرێنییان سەبارەت بە خودی خۆیان له هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) هەیە. ئەمەش له ڕوانگەی توێژەرانەوە هۆکارەکەی بۆ مامەڵەی ئەرێنیی دەوروبەر بە گشتی و دایکان و باوکان بە تایبەتی لەگەڵ منداڵەکانیان دەگەڕێتەوە، کە وادەکات تاک ئەو وێنانەی سەبارەت بە خۆی کە لەوانی تر وەریدەگرێت ئەرێنی بن، ئەمەش یارمەتیی تاک دەدات بۆ باشترکردن

و بەهێزکردنی وێنەی خودی لەلایەنەکانی جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی، هەروەها زیاتر متمانەبەخۆبوون و قەبوڵکردنی زیاتری خودیان و هەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان. لەگەڵ ئەوانەشدا ڕازیبوون لە وێنەی جەستە و بوونی وێنەیەکی ئەرێنی بۆ جەستە لای بەشداربووانی توێژینەوەکە، ڕەنگە هۆکارێکی سەرەکی بێت بۆ ئەوەی کە هەرزەکاران وێنەیەکی ئەرێنییان لە بارەی وێنەی خودی دەروونی و کۆمەڵایەتیش هەبێت، ئەمەش وایان لێدەکات زیاتر هەست بە ئاسودەیی و دڵخۆشی بکەن و فشارە کۆمەڵایەتییەکان و وێنە ناڕاستەکان کەمتر کاریگەرییان لەسەر دروستبکات. لە لایەکی ترەوە، ئەم ئەنجامەی توێژینەوەکە، لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشووتری (Zeira & Dekel, 2005) و (عباس و محمود، ٢٠٠٩) هاوتایە.

٢.٤ ئامانجی دووەم: زانینی ئاستی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران

بۆ ئەم مەبەستە توێژەران سوودیان لە تاقیکردنەوەی (t) یەک نموونەیی (One Sample t-test) وەرگرت، وەکو لە خشتەی ژمارە (٩) خراوەتەڕوو:

خشتەی (٩): نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای بەشداربووانی نموونەی توێژینەوەکە نیشاندەدات

گۆڕاو	ناوەندی ژمێرەیی	ناوەندی گریمانەیی	لادانی پێوەری	بەهای (ت)		p-value
				دەرهێنراو	خشتەیی	
نیشانەکانی شڵەژانی خواردن	43.562	48	11.870	7.477	1.966	0.000

DF= 399 N= 400

بە گەڕانەوە بۆ خشتەی ژمارە (٩) دەبینرێت، بەهای (t) دەرهێنراو (7.477) گەورەترە لە بەهای (t) خشتەی (1.966)، کەواتە جیاوازییەکی بەڵگەدار هەیە لە نێوان ناوەندی ژمێرەیی دەرهێنراو (43.562) و ناوەندی گریمانەیی (48). بە لە بەرچاوگرتنی ئەوەی کە ناوەندی ژمێرەیی پێوەرەکە (43.562) بچووکترە لە ناوەندی گریمانەیی (48)، بەو ئەنجامە دەگەین کە بە شێوەیەکی بەڵگەدار ئاستی نیشانەکانی شڵەژانی خواردنی نموونەکە کەمترە لە ناوەندی گریمانەیی، بۆیە دەتوانین بڵێین کە نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای بەشداربووانی نموونەکە نییە. توێژەرانیش ئەم ئەنجامە بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە کە بەشداربووانی توێژینەوەکە لە هەرسێ بواری وێنەی خودی (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) وێنەیەکی ئەرێنییان سەبارەت بەخۆیان هەیە، لە کاتێکدا بوونی وێنەی نەرێنی سەبارەت بە خود و ترس لە ڕەتکرانەوە لەلای ئەوانی تر بە هۆکارێکی سەرەکی دانراوە بۆ تووشبوون بە شڵەژانی خواردن. لە لایەکی ترەوە؛ ئەم ئەنجامەی توێژینەوەکە، لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشووتری (Lofrano-Prado, 2015) و (درویش، ٢٠١٤) جیاوازە.

٣.٤ ئامانجی سێیەم: دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان وێنەی خود بە هەر سێ بواری (جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتی) و نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران

بە مەبەستی دەستنیشانکردنی کاریگەریی گۆڕاوە سەربەخۆکان لەسەر گۆڕاوی پاشکۆ سوودمان لە مۆدێلسازیی هاوکێشەی بونیادی (Structural Equation Modeling – SEM) وەرگرت کە بە پرۆگرامی (AMOS – Analysis Moment Structures) جێبەجێکراوە. مۆدێلسازیی هاوکێشەی بونیادی شێوازێکی شیکارکردنی چەند گۆڕاوی گشتگیرە لە ڕەچەڵەکی ڕگرسیۆنی چەند گۆڕاوی. بە

دەربڕینێکی وردتر پەرەپێدراوی مۆدێلی هێڵییە (Liner) کە دەرفەتی ئەوە بۆ توێژەر دەڕەخسێنێ تاکو هاوکات کۆمەڵێ لە هاوکێشە ڕگرسیۆنییەکان جێبەجێ بکات (رضا و أحمد، ٢٠٢٠، لا. ٢٢٧).

سەرەتا کاریگەریی گۆڕاوە سەربەخۆکانی (وێنەی خودی جەستەیی، وێنەی خودی دەروونی و وێنەی خودی کۆمەڵایەتی) لەسەر گۆڕاوی شوێنکەوتوو (نیشانەکانی شڵەژانی خواردن) دەرهێنرا، وەکو لە خشتەی ژمارە (١٠) خراوەتەڕوو:

خشتەی (١٠): کاریگەرییە ڕاستەوخۆکانی گۆڕاوە سەربەخۆکان، لەسەر گۆڕاوی پاشکۆ دەردەخات

گۆڕاوی سەربەخۆ	بڕی کاریگەری	P-Value
وێنەی خودی جەستەیی	-0.143	0.024
وێنەی خودی دەروونی	-0.801	0.000
وێنەی خودی کۆمەڵایەتی	-0.036	0.715

بە ڕوانین لە خشتەی ژمارە (١٠) دەردەکەوێت:

١. وێنەی خودی جەستەیی؛ بە شێوەی ڕاستەوخۆ بە بڕی (-0.143) لادانی پێوەری بە شێوەی پێچەوانە کاریگەریی بەڵگەداری لەسەر شڵەژانی خواردن هەیە، ئەمەش واتای وایە کە بە لاوازبوونی وێنەی خودی جەستەیی بە بڕی یەک لادانی پێوەری، بڕی (-0.143) لادانی پێوەریی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن زیاددەکات و پێچەوانەکەشی ڕاستە، واتە ئەگەر وێنەی خودی جەستەیی یەک لادانی پێوەری زیادبکات، ئەوە شڵەژانی خواردن (-0.143) لادانی پێوەری کەمدەکات.

٢. وێنەی خودی دەروونی؛ کاریگەرییەکی زۆری پێچەوانەی بەڵگەداری لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن هەیە، کە بڕەکەی (0.801-) لادانی پێوەرییە، واتە بە زیادبوونی هەر لادانێکی پێوەری لە وێنەی خودی دەروونی، بڕی (0.801-) لادانی پێوەری شڵەژانی خواردن کەمدەکات و بە پێچەوانەشەوە بە کەمبوونەوەی هەر لادانێکی پێوەری لە وێنەی خودی دەروونی، ئەوە بڕی (0.801-) لادانی پێوەری نیشانەکانی شڵەژانی خواردن زیاددەکات.

٣. وێنەی خودی کۆمەڵایەتی؛ کاریگەرییەکی بەڵگەداری بە شێوەی ڕاستەوخۆ لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن نییە، ئەمەش بە سەرنجدان بەوەی (P-Value=0.715) کە گەورەترە لە ئاستی گومانی توێژینەوەکە.

لە هەنگاوی دووەمدا

بە پشتبەستن بە ڕەهەندێکی تیۆریی توێژینەوەکە، توێژەران گۆڕاوی وێنەی خودی جەستەییان وەکو نێوەندگیر (Mediation) دانا، وەکو ئەوەی لە وێنەی (٤-١) دەبینرێت. بە مەبەستی وردیی زیاتر لە ئەنجامەکان لەناو مۆدێلەکانی (SEM)دا توێژەران سوودیان لە شێوازی (Bootstrap) وەرگرت، کە تێیدا ژمارەی نموونەکەیان بۆ (٤٠٠٠) نموونە بەرزکردەوە کە ئەنجامەکانی لە خشتەی ژمارە (١١) خراوەتەڕوو:

خشتەی (١١): کاریگەرییە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆکان دەردەخات

گۆڕاوی سەربەخۆ	کۆی کاریگەریی		کاریگەری ناڕاستەوخۆ		کاریگەری ڕاستەوخۆ		جۆری کاریگەری
	بڕی کاریگەری	P-Value	بڕی کاریگەری	P-Value	بڕی کاریگەری	P-Value	
وێنەی خودی دەروونی	-0.851	0.000	-0.050	0.049	-0.801	0.000	Partial Mediation
وێنەی خودی کۆمەڵایەتی	-0.093	0.399	-0.057	0.044	-0.036	0.749	Indirect Effect

لە خشتەی ژمارە (١١) دەردەکەوێت:

١. گۆڕاوی وێنەی خودی دەروونی؛ بە زیادکردنی گۆڕاوی نێوەندگیر بە بڕی (-0.050) لادانی پێوەری کاریگەریی ناڕاستەوخۆی بەڵگەداری (P-Value=0.049) لەسەر گۆڕاوی شوێنکەوتووی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن هەیە، ئەمە لە کاتێکدا کە بە بڕی (-0.801) لادانی پێوەری کاریگەریی ناڕاستەوخۆی پێچەوانەی بەڵگەداری لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن هەیە، بەم شێوەیە کۆی کاریگەرییەکەی (-0.851) لادانی پێوەرییە بە هەردوو شێوازی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ، جۆری کاریگەرییەکەش نێوەندیگیریی بەشەکییە (Partial Mediation).

٢. سەبارەت بە وێنەی خودی کۆمەڵایەتی؛ بە شێوەی ڕاستەوخۆ هیچ کاریگەرییەکی بەڵگەداری لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن نییە، بەڵام بە شێوەی ناڕاستەوخۆ و لە ڕێگای گۆڕاوی نێوەندگیریی وێنەی خودی جەستەییەوە بە بڕی (-0.057) لادانی پێوەری، کاریگەری پێچەوانەی بەڵگەداری لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن هەیە، واتە بە زیادبوونی هەر لادانێکی پێوەری لە وێنەی

خودی کۆمەڵایەتی بە بڕی (0.057-) شڵەژانی خواردن کەمدەبێتەوە و پێچەوانەکەشی ڕاستە. بەم شێوەیە جۆری کاریگەرییەکە لە شێوازی ناڕاستەوخۆیە (Indirect Effect).

٤.٤ ئامانجی چوارەم: کاریگەریی گۆڕاوی دیموگرافیی ڕەگەز (نێر و مێ) لەسەر پەیوەندییەکانی گۆڕاوە سەربەخۆکان (وێنەی خودی جەستەیی، وێنەی خودی دەروونی، وێنەی خودی کۆمەڵایەتی) بە گۆڕاوی شوێنکەوتوو (نیشانەکانی شڵەژانی خواردن) لای هەرزەکاران لە ناوەندی قەزای سۆران

بە مەبەستی دەستنیشانکردنی ڕۆڵی گۆڕاوی دیموگرافیی ڕەگەز لەسەر مۆدێلی توێژینەوەکە، توێژەران دوو گرووپیان لە پرۆگرامی (AMOS) بۆ هەر دوو ڕەگەزی (نێر و مێ) پێناسەکرد و مۆدیلەکەیان جارێکی دیکە تاقیکردەوە، ئەنجامەکانی بەو شێوەیە بوو کە لە خشتەی ژمارە (١٢) خراوەتەڕوو:

خشتەی (١٢): کاریگەریی گۆڕاوی دیموگرافیی ڕەگەز لەسەر پەیوەندییەکانی گۆڕاوە سەربەخۆکان بە گۆڕاوی شوێنکەوتوو دەردەخات

کاریگەری گۆڕاوی سەربەخۆ لەسەر شوێنکەوتوو	نێر		مێ		z-score
	بڕی کاریگەری	P-Value	بڕی کاریگەری	P-Value	
وێنەی خودی دەروونی ---> وێنەی خودی جەستەیی	0.325	0.035	0.276	0.076	-0.225
وێنەی خودی کۆمەڵایەتی ---> وێنەی خودی جەستەیی	-0.041	0.720	0.626	0.000	3.833***
وێنەی خودی جەستەیی ---> شلەژانی خواردن	-0.078	0.750	-0.186	0.006	-0.423
وێنەی خودی دەروونی ---> شلەژانی خواردن	-0.687	0.000	-0.947	0.013	-0.798
وێنەی خودی کۆمەڵایەتی ---> شلەژانی خواردن	-0.283	0.235	0.112	0.324	1.495

Notes: *** p-value < 0.01; ** p-value < 0.05; * p-value < 0.10

لە خشتەی ژمارە (١٢) دەردەکەوێت:

١. سەبارەت بە کاریگەریی وێنەی خودی دەروونی لەسەر وێنەی خودی جەستەیی؛ هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێدا نییە. ئەمەش بە سەرنجدان لەوەی کە (z-score=0.225-) بەڵگەدار نییە. هەرچەند کە ڕەگەزی نێر بە ئاستی (0.05) بەڵگەدارە، بەڵام ڕەگەزی مێ لە ئاستی (0.10) بەڵگەدارە.

٢. لە پەیوەندی لەگەڵ کاریگەریی وێنەی خودی کۆمەڵایەتی لەسەر وێنەی خودی جەستەیی؛ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ، ئەمەش بە سەرنجدان لەوەی کە (z-score=3.833). پێویست بە ئاماژەیە لەم تەوەرەدا؛ سەبارەت بە ڕەگەزی نێر (P-value=0.720) بەم پێیە وێنەی خودی کۆمەڵایەتی

لای ڕەگەزی نێر، هیچ کاریگەرییەکی بەڵگەداری ئاماری لەسەر وێنەی خودی جەستەیی نییە، بەڵام لە پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی مێدا (P-value=0.000)، کاریگەرییەکی بەڵگەداری ئاماری هەیە و بڕی ئەم کاریگەرییە (0.626) لادانی پێوەرییە.

٣. سەبارەت بە کاریگەریی وێنەی خودی جەستەیی لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن، بە سەرنجدان لەوەی کە (z-score=-0.423) بەڵگەدار نییە، بەو ئەنجامە دەگەین کە جیاوازییەکی بەڵگەدار لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێدا نییە. هەرچەند کە ئەم کاریگەرییە بۆ ڕەگەزی نێر بەڵگەدار نییە (p-value>0.05) بەڵام بۆ ڕەگەزی مێ بەڵگەدارە (P-value=0.006)، بەڵام ئەم جیاوازییە لە ڕووی ئامارییەوە بەڵگەدار نییە.

٤. لە پەیوەندی لەگەڵ کاریگەریی وێنەی خودی دەروونیی لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن؛ ئەنجامەکان ئەوە نیشاندەدات ئەم پەیوەندییە بۆ هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ بەڵگەدارە (p-value < 0.05) واتە وێنەی خودی دەروونی لە هەر دوو ڕەگەزی نێر و مێدا کاریگەرییەکی بەڵگەداری ئاماری لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن هەیە. بە سەرنجدان لەوە بەهای (z-score=-0.798) بەڵگەدار نییە، بۆیە هیچ جیاوازییەکی بەڵگەدار لەم پەیوەندییەدا لە نێوان نێر و مێدا نییە.

٥. سەبارەت بە کاریگەریی وێنەی خودی کۆمەڵایەتیی لەسەر نیشانەکانی شڵەژانی خواردن؛ هیچ جیاوازییەکی بەڵگەدار لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێدا نییە، ئەمەش بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە لە هەر دوو گرووپەکەدا (p-value>0.05)، هەروەها (z-score=1.495) بەڵگەدار نییە.

٥.٤ ڕاسپاردەکان

لە ڕوانگەی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە، توێژەران چەند ڕاسپاردەیەکیان خسۆتەڕوو، ئەوانیش بریتین لە:

١. وەزارەتی پەروەردە لە ڕێگای توێژەرانی دەروونی و کۆمەڵایەتیی قوتابخانەکانەوە، زنجیرەیەک سیمینار و وۆرکشۆپی پەروەردەیی بۆ دایکان و باوکان بە مەبەستی بەرزکردنەوەی هۆشیارییان سەبارەت بە تایبەتمەندییەکانی قۆناغی هەرزەکاری و چۆنیەتیی مامەڵەکردن لەگەڵیان ئەنجامبدەن، تا بەشدارییەکی ئەرێنییان لەسەر دروستبوونی جۆری وێنەی خودیی منداڵەکانیان هەبێت.

٢. هەوڵدانی وەزارەتی ڕۆشنبیری و لاوان بۆ گۆڕینی ڕۆڵی دەزگاکانی ڕاگەیاندن و سۆشیال میدیا لە ئاڕاستەیەکی نەرێنییەوە بۆ ئاڕاستەیەکی ئەرێنی، لەڕێی هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵگا بەوەی ئەو وێنە نموونەییانەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بۆ هەرزەکاران و گەنجان و تەواوی کۆمەڵگا دروستی دەکەن هۆکاری کەمبوونەوەی متمانەبەخۆبوون و چەندین گرفتی دەروونین بۆیان، هەروەها ڕوونکردنەوەی ئەوەی ئەو وێنانەی نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و میدیا بە گشتی وێنەی نموونەیی و ڕاستەقینە نین، بەڵکو دەستکاریکراون، جەستەی پەسەند ئەوەیە جەستەیەکی تەندروست بێت.

٣. ناساندنی شڵەژانی خواردن بە تەواوی جۆرەکانییەوە وەک گرفت و شڵەژان و لادان لە ڕەفتاری ئاسایی خواردن لە لایەن وەزارەتی تەندروستی و دامەزراوە پزیشکییەکان، بە مەستی هۆشیارکردنەوەی خەڵک سەبارەت بە لێکەوتە خراپەکانی تووشبوون بەم جۆرە شڵەژانە.

٤. له ڕووی پەروەردەییەوە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەکرێت لەلایەن مامۆستایان و ناوەندەکانی خوێندن و خێزانەکان سوودیان لێوەربگیرێت بۆ وشیارکردنەوەی زیاتری هەرزەکاران بەرەو پەیڕەوکردنی سیستەمێکی خواردنی تەندروست و ئاگادارکردنەوەیان لە مەترسییەکانی تووشبوونیان بە جۆرە جیاوازەکانی شڵەژانی خواردن.

٦.٤ پێشنیازەکان

لە ڕوانگەی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە، توێژەران پێشنیازی ئەنجامدانی چەند توێژینەوەیەک لەلایەن توێژەرانەوە لە داهاتوودا دەکەن، ئەوانیش بریتین لە:

١. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوەیە لەسەر ئاستی هەرێمی کوردستانی عێراق و لای قۆناغەکانی تری تەمەن.

٢. ئەنجامدانی توێژینەوە بۆ زانینی ئاستی پەیوەندی لە نێوان وێنەی خود و چەند گۆڕاوێکی تری وەک: (بیرکردنەوەی ئەرێنی و نەرێنی، دروستیی دەروونی، زیرەکی هەڵچوونی، متمانەبەخۆبوون، ڕێزگرتن لەخود، ئەنجامدانی نەشتەرگەریی جوانکاری).

٣. ئەنجامدانی توێژینەوە بۆ زانینی ئاستی پەیوەندی لە نێوان نیشانەکانی شڵەژانی خواردن و چەند گۆڕاوێکی تری وەک: (ترس لە قەڵەوبوون، هەستکردن بە کەمی، کۆنترۆڵکردنی خود، ئالوودەبوون بە ئەنتەرنێت، کاریگەریی میدیا و ڕاگەیاندن، وێنەی جەستە، ڕەشبینی و گەشبینی، گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی).

٤. ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی ئەزموونی لەبارەی کاریگەریی پرۆگرامێکی ڕێنمایی پاڵپشت بە (چارەسەی هزریی ڕەفتاری – CBT) لەسەر کەمکردنەوەی نیشانەکانی شڵەژانی خواردن لای بەشداربووانی توێژینەوەکە.

سەرچاوەکان

یەکەم: سەرچاوە کوردییەکان

- رضا، آراز حکیم وأحمد، عباس شریف (٢٠١٩). توندوتیژی ڕەمزی و پەیوەندی بە کوالیتی فێربوون لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە. کۆنفرانسی نێودەوڵەتی کۆیە لە ڕەوتی شارستانییەتدا - زانکۆی کۆیە. ژمارەی بڵاوکراوە (١٨)-٢٠١٩. لا. ٣٥٩-٣٧٥.
- (http://dx.doi.org/10.14500/krc2019.Gen262).

دووەم: سەرچاوە عەرەبییەکان

- أمينه، طبيب *(٢٠١٥). العقم و تأثيره على صورة الذات لدى المرأة المتزوجة: دراسة ميدانية لحالتين بولاية مستغانم*. جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم، كلية العلوم الإجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية (رسالة ماجستير غير منشورة).
- حملة، كوثر (٢٠١٥). *تأثير حب الشباب على صورة الذات لدى المراهق(دراسة ميدانية لحالات بولاية قالمة)*. جامعة العربي بن مهيدي-ام البواقى، كلية العلوم إلانسانية والإجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، (رسالة ماجستير غير منشورة).
- جهاد، قارة (٢٠١٥). *صورة الذات لدى أطفال القمر*، جامعة العربي بن مهيدي - أم البـواقـــي، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية (رسالة ماجستير غير منشورة).

- حبيب، ليث حازم (٢٠١٠). بناء مقياس صورة الذات لدى تلاميذ صفوف التربية الخاصة في محافظة نينوى، *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، المجلد (٩) ، العدد (٤)، السنة (٢٠١٠)، ص٢٤-٥٨.

- حملة، بسمة (٢٠١٨). *صورة الجسم لدى المراهقات المصابات بإضطرابات الأكل (دراسة ميدانية لثلاث حالات)*. جامعة العربي بن مهيدي - أم البـواقـــي ، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية (رسالة ماجستير غير منشورة).

- درويش، سعدية كريم (٢٠١٤). إضطرابات الأكل وعلاقته بصورة الجسم لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية الأساسية*، المجلد (٢٠)، العدد (٨٦)، السنة (٢٠١٤)، ص٧٦٥-٨١٨.

- رقية، نجادى (٢٠١٨). صورة الذات و الجراحة التجميلية عند المراة - دراسة عيادية، *مجلة العلوم االجتماعية - جامعة مستغانم*، المجلد (٤)، عدد (٧)، السنة (٢٠١٨)، ص ١-١٩.

- الزهرانى، ندى محمد سعيد الحريرى (٢٠١٠). *علاقة إضطرابات الأكل بالطبع الفموي لدى طلابات جامعة أم قري*. جامعة أم القرى، كلية التربية، (رسالة ماجستير غير منشورة).

- السيد، وجيه يعقوب (٢٠١٤). صورة الذات والاخر فى السيرة الذاتية (عبد الرحمن بدوي نموذجا) . *مجلة كلية آلاداب*- العدد(٣٧)- يوليو(٢٠١٤)، ص ٢٤٧-٣٤٠.

- الطاهر، هبوب محمد (٢٠١٩). *صورة الذات لدى المراهق البدين وفق نموذج ليكيور*. جامعة محمد بوضياف المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، (رسالة ماجستير غير منشورة).

- عباس، كامل عبد الحميد، ومحمود، أموش عبدالقادر (٢٠٠٩). صورة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، المجلد (١٦)، العدد (٨)، آب (٢٠٠٩)، ص٥٠٥-٥٥٣.

- عبد الحسيب، إبراهيم عبدالغفار (٢٠٢٠). الشره العصبي و علاقته بصورة الجسم والأعراض المرضية لدى عينة من السيدات الراشدات. *مجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المجلد (٤)، العدد (١٥)، (٣١ أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠٢٠)، ص٤١-٧٠.

- المحتسب، أيات محمد أنيس حيسن، (٢٠١٢). *اضطرابات الأكل لدى المراهقين في الأردن وعلاقتها بعادات الام الغذائية، والصراعات الأسرية، والتأثير الإعلامي*. الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا (رسالة ماجستير غير منشورة).

- مسعودية، هاجر (٢٠١٩). *صورة الذات عند المرأة المعنفة والديا: دراسة ميدانية لحالتين بمستشفى "أحمد بن بلة" بولاية خنشلة بتطبيق مقياس كوبر سميث واختبار GPS*. جامعة العربي بن مهيدي - أم البــواقـــي، كـلية العلـوم الإجتماعية والانسانية (رسالة ماجستير غير منشورة).

سێیەم: سەرچاوە ئینگلیزییەکان

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Ed).* Washington DC: Publisher.

- Björck, C. (2006). *Self-image and eating disorders***.** Institutionen för klinisk neurovetenskap/Department of Clinical Neuroscience.

- Darwesh, F. H., & Jarjis, M. I. (2020). Thinking Styles and its Relationship to Self-Image among women Kurdistan Region/Iraq. *Journal of Duhok University*, 23 (1), 45-62.

- Jelcic, A., & Bosnjak, I., (2020). *Mental Health Guide book covid 19 pandamic.* International Psychotherapy Institute.

- Lofrano-Prado, M. C., Prado, W. L., Barros, M. V. G., & de Souza, S. L. (2015). Eating disorders and body image dissatisfaction among college students. *ConScientiaeSaúde*, 14 (3), 355-362.

- Mintle, L. (2014*). Breaking Free from a Negative Self Image: Finding God's True Reflection When you're Mirror Lies*. Pubished by Siloam Charisma Media/Charisma ouse Book Group.

- Mantilla, E. F., Bergsten, K., & Birgegård, A. (2014). Self-image and eating disorder symptoms in normal and clinical adolescents. *Eating behaviors*, *15*(1), 125-131.

– Muhammad, A. (2017). Self Concept in English Learning. Idias: Journal on English Language Teaching & Learning Linguistics and Literature, Vol (5), No (1), (2017). DOI : 10.24256/ideas.v5i1.160.

– Nair, Rekha J (2016). *Self-Image and Self-Esteem for a Positive Outlook.* In Training Manual on Theeranaipunya - Equipping Fisherwomen Youth for Future. ICAR-Central Marine Fisheries Research Institute, Kochi, pp. 75-78.

– Ribota, Braina. (2020). *The Effects of Eating Disorders and body dissatisfaction on school achievement*. University, San Bernardino California State University, San Bernardino CSUSB Scholar Works. Electronic Theses, Projects, and Dissertations.

– Smith, R. Baishm, V. Willettm E.Watson,S (2013). *Self image and eating Disorder*. *The Rosen Publishing Group*, Inc.

– https://books.google.iq/books?id=8a4Wy3IuxxkC&printsec=frontcover&dq=Self+image=false

– Zeira, A., & Dekel, R. (2005).The self-image of adolescents and its relationship to their perceptions of the future. *International Social Work*, 48(2): 177-191.

ملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى صورة الذات بأبعادها الثلاثة (الجسدية، النفسية والإجتماعية)، ثم التعرف على مستوى أعراض إضطراب الأكل، مع إيجاد العلاقة بين الأبعاد الثلاثة لصورة الذات مع أعراض إضطراب الأكل لدى المراهقين فى مركز قضاء سوران. يتكون مجتمع البحث من جميع المراهقين في مركز قضاء سوران من الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٨) سنة، وتتكون عينة البحث (٤٠٠) مراهقا، بواقع (١٦٧) مراهق و (٢٣٣) مراهقة. وإعتمد الباحثان على المنهج الكمي مع الإستبيان للحصول على الأرقام والمعلومات. وقام الباحثان ببناء مقياس خاص لقياس متغير صورة الذات، وبالنسبة لمتغير أعراض إضطراب الأكل قام الباحثان بأخذ مقياس (EAT-26)، وذلك بعد إستخراج الخصائص السيكومترية لكلا المقياسين. ولمعالجة البيانات تم إستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (النسبة المئوية، كاي سكوير، معامل إرتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، القيمة التائية لعينة واحدة والقيمة التائية لعينتين مستقلتين). ولهذا الغرض إستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وموديل المعادلة البنائية (Structural Equation Modeling-SEM) الذى يعرف ببرنامج (AMOS – Analysis of Moment Structures). وتوصلت نتائج البحث إلى أن المشاركين لديهم صورة إيجابية في الأبعاد الثلاثة لصورة الذات (الجسدية، النفسية والإجتماعية)، وأن المشاركين لا توجد لديهم أعراض إضطراب الأكل، كما توجد علاقة عكسية بين الأبعاد الثلاثة لصورة الذات الإيجابية مع أعراض إضطراب الأكل. وعلى وفق النتائج قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

كلمات مفتاحية: صورة الذات، أعراض إضطراب الأكل، المراهقين.

Abstract

The current research aims to identify the level of self-image in its three dimensions (physical, psychological and social), and then to identify the level of eating disorder symptoms, while finding the relationship between the three dimensions of self-image with eating disorder symptoms among adolescents in the Soran District Center. The research population consists of all adolescents in the Soran District Center whose ages range between (16-18) years, and the research sample consists of (400) adolescents, (167) males and (233) females. The researchers relied on the quantitative approach with a questionnaire to obtain numbers and information. The researchers built a special scale to measure the self-image variable, and for the eating disorder symptoms variable, the researchers took a scale (EAT-26), after extracting the psychometric properties of both scales. To treat the data, the following statistical methods were used: (percentage, chi-square, Pearson correlation coefficient, Cronbach alpha equation, one simple t-test and independent simple t-test). For this purpose, the researchers used the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) and the Structural Equation Modeling-SEM, which is known as the (AMOS - Analysis of Moment Structures program). The results of the research concluded that participants have a positive image in the three dimensions of self-image (physical, psychological and social), and that the participants do not have eating disorder symptoms, and there is an inverse relationship between the three dimensions of positive self-image with eating disorder symptoms. According to the results, the researchers presented a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Self-image, Eating Disorder Symptoms, Adolescents.