

کاریگه‌ری به‌رنامه‌یه‌کی راهپنان بو گه‌شه‌پیدانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی لای خویندکارانی به‌شی باخچه‌ی مندالان

نیان نامق صابر^۱، هه‌ریم محمد عبدالکریم^۲

^۱ به‌شی باخچه‌ی مندالان، کۆلیجی په‌روه‌ده‌ی بنه‌ره‌تی، زانکۆی سلیمانی، شاری سلیمانی، هه‌ریمی کوردستان، عێراق

Corresponding author's e-mail: nian.sabir@univsul.edu.iq

پوخته‌ی توژینه‌وه

نامانج له‌م توژینه‌وه‌یه‌ی ده‌روونی به‌رنامه‌یه‌کی راهپنانییه‌ی بو زانیی کاریگه‌ری به‌رنامه‌یه‌کی راهپنانی بو گه‌شه‌پیدانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی لای خویندکارانی به‌شی باخچه‌ی مندالان. سنووری توژینه‌وه‌که بریتیه‌ی له‌ خویندکارانی به‌شی باخچه‌ی مندالانی کۆلیژی په‌روه‌ده‌ی بنه‌ره‌تی زانکۆی سلیمانی بو سالی خویندنی (۲۰۲۱- ۲۰۲۲).

میتۆدی نیمچه‌ی نه‌زموونی به‌کار هینراوه‌که پشت ده‌به‌ستیت به‌یه‌ک گروپی نه‌زموونی. کۆمه‌لگای توژینه‌وه‌که پیکهاتوه‌هه‌ له (۲۹۵) خویندکاری کچ، (۲۵) خویندکار وه‌ک نمونه‌ی توژینه‌وه‌که به‌ شیوه‌یه‌کی مه‌به‌ستداری هه‌ره‌مه‌کی هه‌لپه‌زێردراوه. توژهر هه‌ستاوه به‌ ناماده‌کردنی پيوه‌ریک که پیک هاتوه‌هه‌ له (۴۳) برگه. پاشان بنیاتنای به‌رنامه‌یه‌کی راهپنانی بو گه‌شه‌پیدانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی، له (۱۰) دانیشتن پیکهاتوه‌هه، بو هه‌ر دانیشتنیک ماوه‌که‌ی (۴۵ بو ۶۰) خوله‌که.

پروگرامی ئاماری (SPSS) به‌کار هینرا بو شیکردنه‌وه‌ی داتاگان و، گرنگترین ئامرازه ئاماریه‌ی کانیش تاقیکردنه‌وه‌ی (T) بو یه‌ک نمونه (One sample T test) به‌کار هینراوه بو تاقیکردنه‌وه‌ی (پیشه‌کی) پيوه‌ری گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی گروپی نه‌زموونی پیش جیبه‌جی کردنی به‌رنامه‌که.

هه‌روه‌ها تاقیکردنه‌وه‌ی تا ئی (T) بو نمونه‌ی سه‌ره‌به‌خۆ (Two independent samples t-tests) به‌کار هینراوه بو به‌راوردکردنی تاقیکردنه‌وه‌ی (پیشه‌کی و پاشه‌کی) به‌پێی ره‌هه‌نده‌کانی توژینه‌وه‌که. توژینه‌وه‌که گه‌یشه‌ته‌هه و نه‌نجامه‌ی که:

- 1- به‌رنامه‌ی راهپنانی، کاریگه‌ری نه‌رێتی هه‌یه‌ له‌ گه‌شه‌پیدانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی.
- 2- کاریگه‌ری به‌رنامه‌که به‌پێی ره‌هه‌نده‌کان (گونجانی خێزانی و گونجانی خویندن و گونجانی له‌گه‌ل که‌سانی تر و گونجانی هه‌لچوونی) جیاوازی له‌نیوانیان هه‌یه.

به‌پێی نه‌نجامه‌کانی توژینه‌وه‌که کۆمه‌لگای راسپارده و پێشنیاز خراونه‌ته‌ روو.

کلپه‌ ووشه: به‌رنامه‌ی راهپنان، گه‌شه‌پیدان، گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی، خویندکارانی به‌شی باخچه‌ی مندالان.

گۆفاری زانکۆی هه‌له‌بجه: گۆفاریکی زانستی نه‌کادیمییه‌ی زانکۆی هه‌له‌بجه ده‌ری ده‌کات	
DOI Link	http://doi.org/10.32410/huj-10442
رینکه‌وته‌کان	رینکه‌وتی وه‌رگرتن: ۲۰۲۲/۷/۲۵ رینکه‌وتی په‌سه‌ندکردن: ۲۰۲۲/۸/۲۵ رینکه‌وتی بلاوکردنه‌وه: ۲۰۲۲/۱۲/۳۰
نیمه‌یلی توژهر	nian.sabir@univsul.edu.iq
مافی چاپ و بلاوکردنه‌وه	© ۲۰۲۲ پ.د. نیان نامق صابر، هه‌ریم محمد عبدالکریم، گه‌یشه‌تن به‌م توژینه‌وه‌یه‌ی کراوه‌یه‌ له‌ ژێر ره‌زامه‌ندی CCBY-NC_ND 4.0

Abstract

The purpose of this study to determine the effectiveness of a training program for develop in psychological and social adaptation among kindergarten students. The limityation of the study is the students of the kindergarten department of the College of basic Education of Sulaimani University for the academic year (2021-2022).

A semi-experimental method has been used that depends on a single experimental groupThe research community consists of (295) students, and the sample (25) is students the researcheres have prepared a scale consisting of (43) items. Then construction a training program to develop psychological and social adaptation, consisting of (10) sessions, for each session duration (45 to 60) minutes.

The statistical program (SPSS) used for analyziy the data and the statistical tools that used in the study (the One sample T test) to measure the psychological and social adaptation of the experimental group before implementation of the program.

as well as the (Two independent samples t-tests) used to compare (pre- and post-test) according to the dimensions of the study. The study concluded that :

1-Training program has a positive effect on the development of psychological and social adaptation.

2-The effectiveness of the program differs according to dimensions (family compatibility, academic compatibility, interpersonal compatibility, and volatility compatibility).

According to the research there are results, a number of recommendations and suggestion.

Keywords: training program, development, psychological and social adaptation, Kindergarten students.

ملخص

هدف البحث الحالي الي معرفة فعالية فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. يتكون مجتمع البحث الدراسة طالبات قسم رياض الأطفال بكلية التربية الاساسية بجامعة السليمانية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

تم استخدمت منهج شبه تجريبي الذي يعتمد على مجموعة تجريبية واحدة. يتكون مجتمع البحث من (٢٩٥) طالبة وعينة البحث (٢٥) طالبة. أعدت الباحثان مقياس مكون من (٤٣) فقرة. ثم قم ببناء برنامج تدريبي التنمية التوافق النفسي الاجتماعي ، الذي يتكون من (١٠) جلسات ، مدة كل جلسة (٤٥ إلى ٦٠) دقيقة.

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل بيانات البحث ، الوسائل الإحصائية مستخدمة الاختبار التائي لعينة واحدة (One sample T test) لمعرفة قياس مؤشر التوافق النفسي الاجتماعي (الأولي) للمجموعة التجريبية قبل تنفيذ البرنامج.

والاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Two independent samples t-tests) لمقارنة الاختبار القبلي و البعدي وقد توصل الي:

١- ان البرنامج التدريبي تأثير إيجابي على التنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدي الطبات عينة البحث

٢- تختلف فعالية البرنامج حسب الأبعاد (التوافق الأسري ، التوافق الأكاديمي ، التوافق الآخرون ، التوافق الانفعالي).

وفي نهاية البحث تم تقديم الالعديد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ، التنمية ، التوافق النفسي و الاجتماعي ، طالبات قسم رياض الاطفال.

بهشی یه کهم: ناساندنی تووژینهوه که

کیشهی تووژینهوه:

گونجانی دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تی لای مرۆف یه کێک له گرنگترین خاسییهت و سیفه‌ته‌کانی ئەم سەرده‌مه، چونکه هه‌موومان باش ده‌زانین که له دوای سهره‌لدا‌نی شه‌پۆلی تیرۆر و قه‌یرانی دارایی و سیاسه‌ت و په‌تای کۆرۆنا که جیهانی گرت‌ه‌وه و که‌م که‌س هه‌یه له‌م جیهانه‌ به‌ر فراوانه‌دا گونجانی دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تی له‌ ئاستی خاوه‌ن هاوسه‌نگی دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تی، ململانی نیوان و لاتان و چینه‌کانی کۆمه‌لگا نه‌وه‌نده‌ی تر ژبانی مرۆفیان ئالۆز و زه‌حمه‌ت تر کردووه.

پێک‌خراوی ته‌ندروستی جیهانی (WHO) له‌ سالی (2017) (له‌ ته‌له‌سی دەرروونی دروستی خۆی ب‌لاو کردووه‌ته‌وه. به‌پێی پلانیک که‌ پێک‌خراوه‌ که‌ دای ناوه‌ له‌ سالی (2013 بۆ 2020) کاری له‌ سهر سیسته‌میکی تۆکه‌م و به‌رپه‌رینه‌ی خه‌مه‌ت‌گوزاری باش‌تر کردووه‌ له‌ بواری دەررووندروستیدا، چونکه‌ بۆ سالانیکی زۆر ئەم بواره‌ کاری له‌ سهر نه‌کراوه، هه‌ر وه‌ک له‌ داتا‌کانی ئەو راپۆرت‌ه‌دا هاتووه‌ له‌ کۆی (194) و لاتی ئەندام له‌ و پێک‌خراوه‌دا ته‌نیا (132) و لاتیان که‌ ده‌کاته (78٪)، به‌رنامه‌ی دەرروونی دروستیان بۆ هاو‌و‌لاتیان هه‌بووه، ئەمه‌ش رێژه‌یه‌کی مه‌ترسیداره، هه‌ر وه‌ک له‌ راپۆرت‌ه‌که‌دا هاتووه‌ بۆ هه‌ر سه‌ده‌ هه‌زار (10000) که‌س له‌ دانیش‌توودان به‌ نیوه‌ندی ته‌نیا (9) خاوه‌ن پ‌سپۆری دەرروونی (له‌ پ‌زیشکی دەرروونی و چاره‌سه‌ر کاری دەرروونی و تووژهری کۆمه‌لایه‌تی هه‌یه!) (قه‌ساب، 2022: 13).

ئەم داتا‌یانه‌ جه‌خت له‌ سه‌ر ئەوه‌ ده‌که‌نه‌وه‌ که‌ ده‌بیت کاری به‌په‌له‌ و زوو بک‌ریت بۆ به‌رزکردنه‌وه‌ی ئەم توانایانه‌ و یه‌کێک له‌ خالنه‌ش پ‌نویسته‌ بک‌ریت، بریتیه‌ هۆش‌یاری له‌باره‌ی گونجان و دانانی به‌رنامه‌ی راهینانی بۆ گه‌شه‌پ‌یدانی گونجانی دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تی وه‌ک دوو بنه‌مای دروستی دەرروونی.

راهینان رینگه‌یه‌کی مۆدێرن و کاریگه‌ره‌ ئه‌مرۆ پ‌یگه‌یه‌کی سه‌رکه‌وتووی له‌ جیهاندا داگیر ده‌کات وه‌ک ئامرازێکی گ‌رنگ و کاریگه‌ر بۆ به‌ده‌یه‌نیانی ئامانجه‌کان. به‌رنامه‌ی راهینان گ‌رنگیه‌کی زۆری هه‌یه‌ بۆ پ‌سپۆران و تووژهران بۆ باش‌ترکردن و گه‌شه‌پ‌یدانی هه‌ر بواریکی جیاوا، له‌ بواری دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تی (الش‌اوی، 2016: 310).

له‌ ئیستادا راهینان، بووه‌ به‌ پ‌نویستیه‌کی سه‌رجه‌م دام و ده‌زگا‌کان به‌ هۆکاریکی گ‌رنگی زیادکردنی به‌ره‌م داده‌نریت. به‌پێی تووژینه‌وه‌کان (1 \$) بۆ راهینان خه‌رجکردن ده‌بیت هۆی زیادکردنی (3 \$) بۆ به‌ره‌م. گو‌فاری (Training Magazine) که‌له‌ ئه‌مریکا ده‌رده‌چیت، له‌ تازه‌ترین راپۆرتی ئەو گو‌فاره‌دا له‌ کۆتایی سالی (2018) ب‌لاوی کردووه‌ته‌وه، ناوی س‌یکته‌ری په‌روه‌ده‌ی له‌ لووتکه‌ی تووژینه‌وه‌که‌ ه‌یناوه. هه‌روه‌ها به‌پێی تووژینه‌وه‌یه‌کی تر که‌ له‌ رووسیا‌دا ئەنجام دراوه‌ ده‌رکه‌وتووه‌ که‌ راهینان (3/1) به‌ره‌م زیاد ده‌کات بۆ ئەو مه‌به‌سته‌ش س‌یکته‌ری په‌روه‌ده‌یه‌کی که‌ پ‌نویسته‌ به‌به‌رده‌وامی راهینانی تایبه‌ت بۆ فه‌رمانبه‌ران و مامۆستایان و خوێندکاران بکاته‌وه‌ تا به‌رچاو روونیان له‌ سه‌ر کاره‌کانیان و کارامیه‌یه‌کانیان گه‌شه‌ بکات (مسته‌فا، 2019: 22).

هه‌ر بۆیه‌ له‌م سۆنگه‌یه‌وه‌ پ‌نویسته‌ به‌به‌رده‌وامی خه‌مه‌ت به‌م تووژه‌ گ‌رنگه‌ی کۆمه‌لگا بک‌ریت و یارمه‌تی و هاوکاری بک‌رین بۆ ئەوه‌ی رۆل و پ‌یگه‌ی خۆیان و ئەو ک‌لیله‌ی که‌ زامنی کردنه‌وه‌ی ده‌رگا‌ داخراوه‌کانه‌ بد‌ریت‌ه‌وه‌ ده‌ستیان (غه‌باشی، 2014: 5).

بۆیه‌ ک‌یشه‌ی تووژینه‌وه‌که‌، نه‌بوونی به‌رنامه‌ی راهینانه‌ بۆ گه‌شه‌پ‌یدانی گونجانی دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌، هه‌روه‌ها نه‌بوونی تووژینه‌وه‌کانی پ‌شپ‌ه‌وه‌ له‌م بواره‌دا. ل‌یره‌وه‌ ده‌توانریت ک‌یشه‌ی تووژینه‌وه‌که‌ به‌ پ‌رسپاریکی گ‌شتی دیاری بک‌ه‌ین:-

ئایا به‌رنامه‌ی راهینان کاریگه‌ری هه‌یه‌ له‌ سه‌ر گه‌شه‌پ‌یدانی گونجانی دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تی لای خوێندکارانی به‌شی باخچه‌ی مندا‌لان؟

گ‌رنگی تووژینه‌وه:

به‌رنامه‌ی راهینان په‌یوه‌ندییه‌کی به‌رده‌وامی ئه‌رێی هه‌یه‌ به‌ بواری په‌روه‌ده‌ و ف‌یرکردنه‌وه، له‌ رینگه‌ی پ‌رۆگرامی راهینانه‌وه‌ ده‌توانریت گه‌شه‌ به‌ لایه‌نی په‌روه‌ده‌ی و زانستی و کارامه‌یی خوێندکاران بد‌ریت و ئاشنا بک‌ریت به‌ تیارو بابه‌ته‌ تازه‌کانی په‌روه‌ده‌ به‌تایبه‌تی له‌پاش ت‌په‌رپ‌ه‌وه‌ی ئەم چ‌هند ساله‌ قه‌یرانه‌ی که‌ به‌سه‌ر جیهان داها‌ت، کاریگه‌ری ئه‌رێی به‌سه‌ر بواری په‌روه‌ده‌ و خوێندکاراندا ه‌ینا (مسته‌فا، 2019: 21).

زانای به‌ناوبانگی دەرروونزانی په‌روه‌ده‌یی (ئیدوارد لی سۆراندایک Edward lee thorndike) له‌ تیارو هه‌ول‌دان و هه‌له‌کردن، راهینان به‌ یه‌کێک له‌ یاسا‌کانی ف‌یرپ‌ه‌وه‌ی داده‌نیت، به‌پێی یاسا‌که‌ هه‌تاوه‌کوو ئەو وروژینه‌ره‌ی وه‌لامیک‌ی په‌سه‌ندی به‌دوادا د‌یت زیاتر دووباره‌ بک‌ریت‌ه‌وه، نیوان وروژینه‌ره‌ و وه‌لامه‌که‌ به‌ه‌یتر و ج‌یگ‌یرتر ده‌بیت. له‌به‌ر ئەوه‌ راهینان ده‌بیت واتادار ب‌یت ئامانجی هه‌بیت، به‌شپ‌ه‌وه‌ی تاک و گ‌رووپ

ئەنجام بەدەت (پارسا، ۲۰۲۱: ۱۸۸-۱۸۹)

لە ئامانجەکانییەوه روون دەبیتەوه، یەکتیک لە خالە گرنگەکانی راپهێنان ئەوهیه بۆشایی نیوان لایەنی تیوری و پراکتیکی پر دەکاتەوه ئەمەش لەرینگە کۆلیژەکانەوه دەتوانریت ئەنجام بەدەت کاتیک بە هەماهەنگی لەگەڵ قوتابخانەکاندا بۆ هاریکاریکردنی فێرخوازان لە گەشەپێدانی لایەنی پراکتیکی بەرزکردنەوهی ئاستیان لە رووی پیشەیهوه، چونکە تەنیا بە زانیاری فێرخوازان چەمک و پەرسنسیپەکان بەس نابیت بۆ هەلسەنگاندنیان و بریاردان لە سەر داهاووین، بۆیه پێویستە لایەنی پراکتیکیکردن و پەپەرەکردن بە هەند وەرگیریت پاشان دەتوانریت بریار بەدەت لە سەرکەوتنی بوارەکەیدا (عەزیز، ۲۰۲۰: ۲۰۴).

گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی دوو بنەمای سەرەکی دروستی دەروونین، گونجانی دەروونی بەرامبەر بە خودی خۆی بە شێوهیەکی نەرینی بەرامبەر بە توانا و لێهاتووییەکانی، لێرەوه هەستی ئاسوودەیی و ناوکی و رازیبوون بە دەست دەهیندیت بەرامبەر بە خۆی و لە مەلانی و هەستی خۆبەگەمزان و بیری نەرینی دەپارێزیت. گونجانی کۆمەڵایەتی واتە لەگەڵ کەسانی چوار دەوری لە ناو کۆمەڵگای خۆیدا و دەرووی کۆمەڵگای گونجاو بێت بە شێوهیەکی رەوشی پەسەندکراو مامەتە بکات و پەپەرەندی بەوانی ترەوه بکات ئەمەش لایەنی گرنگی پەپەرەندیەکانی مەرفۆ دەگریتەوه کە پێکھاتەیهکی کۆمەڵایەتی ئیمەیه و لە دەرهنجای تێروانین و بیرکردنەوه کەمان پەپەرەندیەکانمان دروست دەبن (عەر، ۲۰۱۹: ۱۱-۱۲).

توانای گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەگەڵ بارودۆخەکان و مامەتەکردن بە شێوهیەکی نەرینی سەرچاوهی دروستکردنی کەسێتی بە هێزە بۆ مەرفۆ. گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی گرنگی و بایەخی خۆی هەیه بۆ مەرفۆ لەوانە بۆ تەندروستی دەروونی کە پێگەیشتنی تاکە لە رووی کۆمەڵایەتی و دەروونی و هەلچوونی لەگەڵ خودی خۆی و دەرووبەری، لەگەڵ هەستکردن بە بەرپرسیاریتی بەرەنگاریبوونەوهی کێشەکانی، و هەستکردن بە ئارامی و خوشنودی دەروونی. بۆیه گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی دوو بنەمان لە سەرچاوهی دروستی دەروونی هەژمار دەکریت (عەزیز، ۲۰۲۰: ۱۱۹-۱۲۰).

بەرنامە راپهێنان بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی چەندین لایەنی گرنگی هەیه، بۆ کەم کردنەوهی و چارەسەرکردنی گرتەکان. بەپێی سنووری زانیی توێژەرەن هیچ توێژینەوهیهک لە سەر کاریگەری بەرنامە راپهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خۆپێدکارانی بەشی باخچە مندالان لە هەریمی کوردستان و عێراق نەکراوه، بۆیه توێژەرەن پێیان وا بوو پێویست بە توێژینەوهیهک دەکات لە سەر کاریگەری بەرنامە راپهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لای خۆپێدکارانی بەشی باخچە مندالان لە کۆلیژی پەروەردە بنەرەت.

گریمانە ی توێژینەوه کە:

۱- جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە نیوان ناوهندی ژمێرەبی نمرەکانی خۆپێدکارانی بەشی باخچە مندالانی قوناغی سێیم لە تاقیکردنەوهی پێشەکی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لە ئاستی (۰,۰۵) نییه.

۲- جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە نیوان ناوهندی ژمێرەبی نمرەکانی خۆپێدکارانی بەشی باخچە مندالانی قوناغی سێیم لە هەر دوو تاقیکردنەوهی (پێشەکی و پاشەکی) پێوهی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی لە ئاستی (۰,۰۵) نییه. سنووری توێژینەوه:

سنووری بابەتی: کاریگەری بەرنامەیهکی راپهێنانی بۆ گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

سنووری مەرفۆی: خۆپێدکارانی بەشی باخچە مندالان لەرەگەزی م.

سنووری کاتی: خۆپێدانی (۲۰۲۱-۲۰۲۲) دا.

سنووری شوێن: کۆلیژی پەروەردە بنەرەت زانکۆی سلێمانی.

پیناسه‌ی زاراوه‌کان:**یه کهم: به‌نامه‌ی راهینان:**

(المدهونی، ۲۰۱۹) کۆمه‌لئیک ئەزموون و چالاک‌یی و میتۆدی فێرکاری هه‌مه‌جۆر له‌ خۆ ده‌گرتیت که ئامانجی یه‌کنیک له‌ گۆرانکاریه‌ به‌رچاوه‌کانه‌ له‌ شتوازی مه‌عریفی و لیته‌اتووی خۆپندکاران (المدهونی، ۲۰۱۹: ۲۵۲).

پیناسه‌ی ریکاری بۆ به‌نامه‌ی راهینان:

(سالج، ۲۰۲۱) بریتیه‌ی له‌ کۆمه‌لئیک دانیشتن به‌ شیوه‌یه‌کی زانستی دارپێژراون بۆ هه‌ر دانیشتنیک بابته‌ ئامانج و ماوه و ریکار و هه‌سه‌نگاندن دیاری ده‌کرتیت، له‌ پیناوه‌گه‌شتن به‌ ئامانجی هه‌ر دانیشتنیک ستراتژی و ته‌کنیکی دیاریکراوه‌ به‌ کار ده‌هێنرتیت.

دووه‌م: گه‌شه‌پیدان:

(سالج، ۲۰۲۱). بریتیه‌ی له‌ پرۆسه‌ی فیربوونی کۆمه‌لئیک زانین و کارامه‌یی و ته‌کنیک و ریکار، ده‌کرتیت به‌ کار به‌پن بۆ گۆرینی ئەو دۆخه‌ نهرتیه‌یه‌ که هه‌ندیک جار ئازارمان ده‌دات (سالج، ۲۰۲۱: ۲۵).

سییه‌م: گونجانی ده‌روونی:

(محهمه‌د، ۲۰۲۱): ده‌رک کردنی تاکه‌ بۆ سرووشتی په‌یوه‌ندی مملانیی خود و ژینگه‌که‌ی، ئەم مملانییه‌ی له‌ گه‌ل خۆیدا دله‌راوی و پارایی به‌ ئازار دروست ده‌کات، بۆیه‌ گونجانی تاک مه‌به‌ستی که‌مکردنه‌وه‌ی ئەو دله‌راوی و لابردنی هۆکاری دله‌راویکه‌یه‌ (محهمه‌د، ۲۰۲۱: ۶۵).

چواره‌م: گونجانی کۆمه‌لایه‌تی:

(زیدان، ۱۹۷۹): پرۆسه‌یه‌که‌ که‌ تیدا تاک هه‌ول ده‌دات بارودۆخی ژیاینی خۆش بۆ خۆی دابین بکات وه‌ک دله‌یایی و په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی و هۆکاره‌کانی ئارامی و تیرکردنی چه‌زه‌ داھینه‌ره‌کان سه‌ره‌رای بارودۆخی ژینگه‌ی کۆمه‌لایه‌تی (زیدان، ۱۹۷۹: ۱۴۷).

پیناسه‌ی ریکاری گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی: بریتیه‌ی له‌و نمرانه‌ی له‌ ئه‌نجامی وه‌لامدانه‌وه‌ی خۆپندکارانی قوناغی سییه‌می به‌شی باخچه‌ی مندالانی زانکۆی سلیمانی ده‌ست ده‌که‌وتیت بۆ پێوه‌ری گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی.

(چوارچێوه‌ی تیوری)**گونجانی ده‌روونی (التوافق النفسی):**

واته‌ کۆی ئەو کردارانه‌یه‌ که‌ تاک ده‌یکات بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو داخوازییه‌ ژینگه‌ییانه‌ی که‌ به‌سه‌ریدا سه‌پێنراوه‌، گونجانی ده‌روونی کاتیکی روو ده‌دات ئەگه‌ر پیدایه‌ستیه‌کان له‌ گه‌ل تواناکان (ده‌روونی که‌سی و بایۆلۆجی) بگونجیت که‌ داواکارییه‌کان یه‌کسان بیت به‌ تواناکان (رسلان، ۲۰۱۲: ۷۰).

پێوه‌ره‌کانی گونجانی ده‌روونی:

'الزاروس' Lazaros و "شافر" shaffer ناماژه‌یان به‌ ژماره‌یه‌ک له‌ پێوه‌ره‌ بته‌یه‌کانی گونجانی ده‌روونی کردووه‌ به‌م شیوه‌ی خواره‌وه‌:
 ۱- کارامه‌یی له‌ کاردا: توانای مرۆفه‌ بۆ کارکردن و به‌ره‌م هێنان و پشت به‌ خۆبه‌ستن به‌ پێی توانا و لیته‌اتوویه‌کانی، ئەمه‌ یه‌کنیکه‌ له‌ گه‌رنگترین پێوه‌ره‌کانی ده‌روون دروستی، ئەو که‌سه‌ی که‌ کارامه‌ بیت له‌ کاردا، ده‌توانیت سوود له‌ تواناکانی وه‌رگیریت و ئامانجه‌کانی خۆی به‌ دی به‌پنیت (فروجه‌، ۲۰۱۱: ۱۱۸).

۲- نیشانه‌ی جه‌سته‌یییه‌کان: هه‌ندیک جار مرۆف به‌نگه‌ی نه‌گونجان له‌ چه‌ند نیشانه‌یه‌کی نه‌خۆشیه‌کانی جه‌سته‌ییدا خۆیان به‌دیاری ده‌خه‌ن که‌ هۆکاره‌که‌ی چه‌ند هه‌لوێستیه‌کی هه‌لچوو نییه‌، بۆ نموونه‌ هه‌لچوونه‌کانی وه‌ک توورپه‌ی خه‌م و ترس و نیه‌گه‌رانی و هه‌ستکردن به‌ گوناوه‌کاری و که‌م کورتی، چه‌ند دۆخیکێ ده‌روون یانه‌ی هه‌لچوو و رووژان که‌ له‌رووی جه‌سته‌یییه‌وه‌ به‌ چه‌ند شله‌ژانیه‌کی فیسۆلۆژی وه‌ک هه‌ناسه‌دان سوورپه‌ی خۆین و هه‌رس کردن و ده‌رهاویشته‌ رژینه‌کانه‌کانه‌وه‌ خۆیان به‌دیاری ده‌خه‌ن (فه‌می، ۲۰۱۲: ۵۶) (باهی والاخرون، ۲۰۰۲: ۹۴).

۳- ره‌زاهمه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی: تاک چۆن ریزی له‌ خه‌لکانی تر بگرتیت به‌و شیوه‌یه‌ش ریزی لی ده‌گیریت، هه‌ر کاتیکی ویستی له‌ ریزی خه‌لک که‌م بکاته‌وه‌ ئەوا له‌ ریزی خۆی که‌م کردووه‌ته‌وه‌، دواچار هه‌ولدان بۆ که‌مکردنه‌وه‌ له‌ ریزی خه‌لک هه‌ندیک هه‌ستی ناخۆشی لا دروست ده‌کات و دووچاری هه‌راسانی ده‌بیت، ئەمه‌ش ئاستی گونجان له‌ گه‌ل ده‌رووبه‌ر که‌م ده‌کاته‌وه‌ (فه‌می، ۲۰۱۲: ۶۰).

۴- هه‌ستکردن به‌ به‌ختیاری: هه‌ستکردن به‌ به‌ختیاری مرۆف به‌ شیوه‌یه‌کی ئاسایی له‌ به‌خته‌وه‌رییه‌کی به‌رده‌وامدا ده‌ژی و که‌سیتی بی

ململانی و بی کیش و گرفته دور له هه موو فشار و دلهرایی و ترس و نینگه رانی ژیان دهکات (فروجه، ۲۰۱۱: ۱۱۹).
 ۵-هه لېژاردنی ئامانجی راستیانه (واقعی): که سی دەر وون دروست، چندان ئامانج و ئاره زوو بو خوی هه لده بژیریت هه ولی به دیهینانیان دهکات جا ئه گهر هه ندیک جار زور به دوره دهستیشیان بزانیته، چونکه گونجانی ته و او مانای وه دیهینانی که مال نییه، به لک وو واتای تیکوشان و هه ولی به رده وام له پیناو به دیهینانی ئامانجه کان (فه می، ۲۰۱۲: ۶۰).
 گونجانی کومه لایه تی (التوافق الاجتماعي):

گونجانی کومه لایه تی به درنیه پندهری سروشتی گونجانی دەر وونی داده نریت. ئه گهر مرؤف گونجانی دەر وونی له دهست بدات ئه و ناتوانیت گونجانی کومه لایه تیش به دهست بهینیت و له گه ل خیزان و خویندنگه و کومه لگا خوی بگونجهینیت، له بهر ئه وهی گونجانی کومه لایه تی دل خۆشی ده گرتیه وه له گه ل ئه وانی تر و پابند بوون به رهوشته کانی کومه لگا و گونجان له گه ل پیوه ره کومه لایه تیه کان و ملکه چبوون به یاسا کومه لایه تیه کان و په سه ندردنی گورانکاری کومه لایه تیه کان و کارکردن له پیناو به رزه وهندی کومه لگا ده گرتیه وه، ئه مانه ش ده بنه هوی به دهستهینانی ته ندروستی کومه لگا (آل شهی، ۲۰۱۷: ۹۱).

پیوه ره کانی گونجانی کومه لایه تی:

بو گه یشتن به گونجانی کومه لایه تی ده بیت ئه م خه سله تانه ی خواره وه له بهرچاو بگیریت:

- ۱- تاک چۆن خۆی په سه ند دهکات، ده بیت خه لکانی تریش په سه ند بکات، واته ده بیت بتوانیت وه ک ئه وانیتیر بیرکاته وه و هه مان هه نسوکه وت بکات که خه لکانیتیر ده بکه ن.
- ۲- مرؤف لیبورده بیت له گه ل ئه وانی تر و چاوپۆشی له خالی لاوازی و که موکوپیه کانیا ن بکات و دهستی یارمه تی بو ئه وانه ی که پیویستیان به یارمه تیه درنیه بکات، وه ک تویتزه ر (هار لۆک و براندت) روونیا ن کرده وه که که سانی خو قبوولکرا و ئازادن له بهر ئه وهی خویان درک به توانا کانیا ن و لیهاتوو ییه کانیا ن و ده که ن خویان ده ناسن هاوکاری ئه وانیتیر ده که ن.
- ۳- مرؤف بتوانیت په یوه نده یه کی ئه رینی له گه ل که سانیتیردا دروست بکات، ئه وه ش رینگه ی بو ئاسان بکات بتوانیت به ئازادی به شداری له چالاکیه کانی کومه لگا بکات.
- ۴- ئامانجه کانی مرؤف هاوشان بیت له گه ل ئامانجه کانی ئه وانی تر، ئه گهر ئامانجه کانی گروویک به شیوه یه کی سه ره کی له سه ر بنه مای ریزگرتن له مافه کانی ئه وانی تر بیت واته نابیت ئامانجه تاکه که سییه کان نا کوک بن له گه ل ئه م ئامانجه مه زنه مروییه کان ئه گه رنا نا کوکی و ناته بابی نیوان ئامانجه کانی تاک و ئامانجه کانی گروویدا دروست ده بیت .
- ۵- ده بیت مرؤف هه ست به بهر پر سیاریتی کومه لایه تی بکات له نیوان تاکه کانیتیری کومه لدا، به و شیوه یه هاوکاری و گفتو گو کردن له گه لیا ن بکات بو چاره سه رکردنی ئه و نارپکییه کومه لایه تیانه ی له نیوانیا ندا روو دهکات، ههروه ها نهی نیوانیا ن بپاریزیت و ریزبگرتیت له که سانیتیر و بیرو بو چوونه کانیا ن و هه ستیا ن بریندار نه کات (فروجه، ۲۰۱۱: ۲۳).

تیوره کانی گونجانی دەر وونی و کومه لایه تی:

لیره دا چه ند تیوریک ده خریته روو، که باسی کرداره کان و چۆنیته تی گونجانی دەر وونی و کومه لایه تی دهکات ئه وانیش:

یه که م: تیوری بایولوژی پزشکی (النظرية البيولوجية الطبية - Biological Medical Theory):

لایه نگرانی ئه م تیوره بو چوونیا ن وایه هه موو شیوازه کانی شکست هینان (سه رنه که وتن) به هوی چه ند نه خۆشه که وه یه که تووشی خانه کانی له ش ده بیت، ده بیت هوی نه گونجان له کاتی ئه نجامدانی پرۆسه ده ماریه کان و تیکچوونی کاری رزینه کانی که په یوه نده راسته وخویان به لایه نی هه لچوونی و دەر وونی نه خۆشه وه هه یه، به تایبه تی میشک، ئه م نه خۆشیانه ش هه ندیکیا ن بو ماوه یه، یان له رینگه ی وه رگرتن و بهرکه وتنه وه، یان هه له ی هورمونی دروست ده بیت له ئه نجامی فشاریک، به ردی بناغه ی ئه م تیوره ش هه ریه که له داروین Darwin و مندل Mendel، گالتون Galton، کالمانن Kallmann (عبداللطیف ۱۹۹۹: ۸۶) (جماح، ۲۰۱۷: ۲۷).

زانایانی ئه م تیوره جه خت له وه ده که نه وه که په یوه نده هه یه له نیوان گورانکاریه کیمیاوییه کان و گورانکاریه دەر وونییه کان و هه لچوونه کان کاتیک تاکه کان رووبه رووی رووداویکی زیراوی ده بنه وه وه لاهه فیسۆلۆجی و کیمیاوییه کان لای سه ره لدهکات وه ک وه لاهه کانی په یوه ست به دل و به رزیوونه وه ی فشاری خوین که ماوه یه کی درنیه به رده وام ده بن..... گورانکاریه فیسۆلۆجیه کان تاک وریا ده کاته وه هه ستیاریه که ی

بهرز ده کاتهوه (أحمد، ۲۰۱۴: ۳۱).

دووهم : تیوری شیکاری دهروونی (النظرية النفسية- Psychological Theory):

سگموند فرۆید Sigmund Freud: یه کینک له دامه زرنه رانی ئەم تیوره ، گونجان لای فرۆید ئەو کاته بهدی دیت که تاک بتوانیت رفتهاره کانی بهیپی میکانیزی (من- ego) جی بهجی بکات و بنه مایه کی سه ره کی که سیتی بیت، زال بیت بهسه ر (ئهو id-) و (منی بالآ super ego) دا، من به ژیری و دانای و زانیاری و هاوسنگیه وه کاره کانی جیبه جی بکات، ئەو کات مرۆف ده گاته ئاستی گونجان، و ئەگه ر من وازی هینا بو ئەو یان منی بالآ ئەوا ده بیته هوی نه گونجان و ناهاوسهنگی دهروونی (أحمد، ۲۰۱۴: ۳۱).

فرۆید پی وایه گونجان بریتییه له توانی تاک له ئەجامدانی پرۆسه عقلی و دهروونی و کومه لایه تییه کان، له م کاته دا ههست به دلخۆشی و پازی بوون بکات و، تاک ملکه چی (ئهو id-) یان (منی بالآ- super ego) نه بیت، له بهر ئەوهی (من- ego) ده توانیت هاوسهنگی دروست بکات له نیوان داخوازییه کانی (ئهو id) ناگادار کردنه وه کانی (منی بالآ super ego) دا و داخوازییه کانی دهرووبه ری. فرۆید که سی گونجاو خاوه ن دروستی دهروونی، که سیتی واقیعییه و متمانه ی به خۆی هه یه و خۆی ده ناسیت و ده زانیت پیویستی به چیه له و ژینگه یه ی که رفتهاری تیدا ده کات، فرۆید وای ده بیی، دروست بوونی هه ر ناته بایه ک له میکانزه کانی (من- ئه و- منی بالآ) روو بدات ئەوا مرۆف توانای خۆ گونجاندنی بارودۆخی ئەو ژینگه یه ی ناییت، به مهش ده گوتریت نه گونجان، وه سیما سه ره کییه کانی که سی گونجاو ئەوه یه که چێژ له دروستی دهروونی وه برگیریت که هیزی منه، توانای کارکردن، توانای خۆشه ویستنه (محمد، ۲۰۱۶: ۲۷).

کارل گوستاو یونگ Carl Gustav Jung: یونگ باوه ری وایه کلیلی گونجان ده کریت به به رده وای گه شه ی که سیتی بیت به پێ روه ستان و بچران، هه روه ها چه خت ده کاته وه له سه ر گرنگی دۆزینه وه ی خودی راستی و گرنگی هاوسهنگی له که سیتی ئه ری گونجاو دا. هه روه ها باس له وه ده کات که ته ندروستی دهروونی و گونجانی سه ره که وتوو پیویستیان به هاوسهنگی هه یه له نیوان ئاره زوو ی ده ره کی و ناوه کییه کاندا. وه چه خت ده کاته سه ر پیویستی ته واو کاری چوار پرۆسه ی سه ره کی بو ناگاداریبوون له له ژیان و دونیای ده ره کی ئه وانیش هه ستردن، ده رک کردن، هه سته کان، بیرکردنه وه. کارل یونگ بو چوونی وایه که: که سی گونجاو ئەوه یه توانای، هه بیت کارێکی کومه لایه تی ئە انجام بدات و بجیتته ناو ژیا نی کومه لایه تییه وه و په یوه ندی له گه ل که سانی تر دا هه بیت و هاوسهنگی نیوان ژینگه ی ناو خۆی و ده ره کی بپارێزیت (عبداللطیف و عوض، ۱۹۹۹: ۸۷).

ئهریک فرۆم Erik from: بو چوونی وایه که سانی گونجاو ئەو که سه یه که ریکه ستنی هه یه به ئاراسته ی ژیان، سه ره به خۆیه، کراوه یه به رامبه ر که سانی تر، وه توانای هه لگرنی به رپرسیارینی و متمانه ی هه یه، وه چه خت له سه ر گرنگی توانای خود ده کاته وه بو ده برینی خۆشه ویستی بو که سانی تر به پێ ترس و دل روه ی (أحمد، ۲۰۱۴: ۳۲).

وه له کۆتایدا چه مکی گونجان له لای زانایانی تیوری دهروونشکاریه کان که م کردنه وه ی گرژیه به هوی هه و له به رده وایه کان که تاک ئەجامیان ده دات بو تیرکردنی پیداویستییه کانی که سیتی کار ده که نه سه ر پانه ره کانی له دروستکردنی په یوه ندیه کی هه ماهه نگی له گه ل ژینگه کاتیک مامه له له گه ل کیشه یه کدا ده کات پیده گوتری گونجانی ئه ری هه یه، چونکه تاک ده توانیت خۆی بگونجینیت له گه ل داخوازییه فیسلۆلوجیه کان و داخوازییه کانی ژینگه ی کومه لایه تی، به لام ئەگه ر شکستی هینا له رووبه روو بوونه وه ی کیشه کانی ئەوا پی ده گوتریت نه گونجان (عبداللطیف و عوض، ۱۹۹۹: ۸۷).

سپیه م: تیوری مرۆفایه تی (النظريات الانسانی- Humanistic Theories):

کارل رۆجهرز (Carl Rogers): رۆجهرز ئامازه به ده کات نه گونجانی دهروونی و کومه لایه تی ده کریت به رده وای بیت ئەگه ر تاکه کان به رده وای بن له هیشته وه ی هه ندیک له ئەزموونی هه لچوونه کان دوور له بواری ده رک کردنیان یاخود ناگییان، ئەمهش وا ده کات مرۆف نه توانیت ئەو ئەزموونه ی ریک بخته وه یاخود کۆیان بکاته وه وه ک به شیک له خودی خۆی که به رش و بلاو بن و به هوی نه بوونی خود قبوولکردن و ئەمهش وا ده کات تاک گرژی و خه م نه گونجانی زیاتر بیت. وه به گویره ی رۆجهرز تیوره کانی گونجان ده کریت به سی خال بن ئه وانیش هه ستردن به ئازادی، کرانه وه به رووی ئەزموون، متمانه به خۆکردن (أحمد، ۲۰۱۴: ۳۴).

ئه براهم ماسلو (Abraham Maslow): گونجان به بو چوونی (ماسلو) به رده وای بوونه له هه و لدان له و چالاکي بوون بو پرکردنه وه ی پیویستییه کانی مرۆف که سه ره تا پیویستییه بیلۆژییه کانه دواتر پیویستییه دهروونییه کان، ماسلو چه ند پیوه ریکی دیاری کردوه بو گونجان که بریتین له هه ستردن به واقیع، و خود قبوولکردن، و چاره سه ری کیشه کان و پشت نه به ستن به وانی تر، سه ره به خۆی خود، به رده وای بوون

لهسەر سه‌رسام بوون به شته‌كان و پزيرگرتنى، وه له كوئاشدا هاوسه‌نگى كردن له نيوان بواره جياوازه‌كانى ژياندا (عبداللطيف و عوض، ١٩٩٩: ٨٩).

چوارهم : تيورى ره‌فتارى (النظرية السلوكية- Behavioral Theory):

(جون واتسن - John Watson) و (فريدريك سكينر - Frederic Skinner):

برويان وايه كه پرۆسه‌ى گونجان له ريگه‌ى هه‌ولئى هه‌ستى ناوه‌ى كه يه‌وه گه‌شه ناكات، به‌لكوو به شيوه‌يه‌ى كى ئۆتۆماتيكي (له خووه) و له ريگه‌ى دووباره بوونه‌وه فيرى ره‌فتاره‌كانى ده‌بیت و ده‌توانیت له‌گه‌ل ژينگه‌كه‌يدا بگونجیت (محمد، ٢٠١٦: ٢٨).
(جون ولمان Jon Wellman): روونى ده‌كاته‌وه، كه تاك نابیت پشت به كه‌سانى تر ببه‌ستیت له ئه‌نجامدانى ره‌فتاره‌كانى و پركردنه‌وه‌ى بپويستيه‌ى كانى به‌لكوو ده‌بیت له ريگه‌ى فيربوون و ئه‌زمونه‌وه‌ى هه‌ولئى به‌ده‌سته‌په‌نانى ئامانجه‌كانى بدات، تا بتوانیت، بگاته پله‌يه‌ى كه‌ هاوسه‌نگ و پالنه‌ره‌كانى تير بكات (فروجه، ٢٠١١: ١١).

توژينه‌وه‌ى كانى پيشوو:

١- توژينه‌وه‌ى (البشير ٢٠٢٠):

(كارىگه‌رى به‌رنامه‌ى رينمايى ده‌روونى له باشترکردنى گونجانى ده‌روونى لای خویندكارانى كچ له خانه‌ى تايبه‌ت به سندوقى چاوديرى نيشتمانى خویندكاران له ويلايه‌تى خه‌رتوم) ئامانجى گشتى ئه‌م توژينه‌وه‌يه زانينى كارىگه‌رى به‌رنامه‌ى رينمايى ده‌روونيه له باشترکردنى گونجانى ده‌روونى هه‌روه‌ها زانينى ئاستى گونجانى ده‌روونى له نيوان خویندكارانى كچ له خانه‌ى تايبه‌ت سندوقى چاوديرى نيشتمانى خویندكاران له ويلايه‌تى خه‌رتوم. توژهر ميتۆدى نيمچه ئه‌زموونى به‌كاره‌پناوه. كۆمه‌لگه‌ى توژينه‌وه‌يه كه پيك هاتوو له سه‌رحه‌م خویندكارانى كچ ژماره‌يان بریتيه له (٦١١٠) خویندكار، له كاتيكدا نموونه‌ى توژينه‌وه‌يه كه پيكهاتبوو له (٤٠) خویندكارى كچ كه به شيوازي مه‌به‌ست هه‌لبژيراون به يه‌ك گروهى ئه‌زموونى. دانيشته‌كانى به‌رنامه‌يه كه پيك هاتوو له (١٧) دانيشتن له هه‌فته‌يه‌كه‌دا دوو دانيشتن جيبه‌جيكراوه بو هه‌ر دانيشتنىك (٦٠-٩٠) خوله‌ك دانراوه. ئامرازى توژينه‌وه‌يه كه بریتيه له به‌كاره‌پناني پيوهرىكى (گونجانى ده‌روونى و به‌رنامه‌يه‌ى رينمايى ده‌روونى). بو ئامرازى ئامارى توژهر تاقىكردنه‌وه‌ى (T) بو يه‌ك نمو (One sample T test)، به‌كاره‌پناوه، له گرنگرتين ئه‌نجامه‌كانيش ده‌رى خستوو كه ئاستى گونجانى ده‌روونى تارده‌يه‌ك نزمه له تاقىكردنه‌وه‌ى پاشه‌كى، هه‌روه‌ها به‌رنامه‌ى ديزاينكراوى رينمايى ده‌روونى كارىگه‌رى ئه‌رينى هه‌بووه له باشترکردنى گونجانى ده‌روونى له‌سه‌ر نموونه‌ى توژينه‌وه‌يه‌كه.

٢- توژينه‌وه‌ى (الغافرى ٢٠٢٠):

(كارىگه‌رى به‌رنامه‌ى راهينان له گه‌شه‌پيدانى زيره‌كى سۆزدارى لای مامۆستايانى زانست و بىركارى و بوارى دووه‌مم له سه‌لتانه‌تى عومان). گرنگرتين ئامانجى توژينه‌وه‌يه كه بریتيه له دروستکردنى به‌رنامه‌ى راهينان بو گه‌شه‌پيدانى زيره‌كى سۆزدارىدا و پيوانه‌کردنى ئاستى فيربوون (زانين و ليه‌تووي و بروابه‌خوبوون له تواناى پياده‌کردنى شاره‌زايى به‌ده‌سته‌توو) بو مامۆستايانى زانست بىركارى له پيش و دواى به‌رنامه‌يه‌كه . توژهر ميتۆدى نيمچه ئه‌زموونى به‌كاره‌پناوه. كۆمه‌لگه‌ى توژينه‌وه‌يه كه بریتيه له (٤٢٢١) مامۆستايى بوارى زانست و بىركارى، نموونه‌ى ئه‌م توژينه‌وه‌يه پيكهاتوو له (٢١) مامۆستايى زانست و بىركارى، كۆى دانيشته‌كانى به‌رنامه‌يه‌كه له (١٠) دانيشتن. ئامرازى توژينه‌وه‌يه‌كه بریتيه له به‌كاره‌پناني پيوهرىك و به‌رنامه‌يه‌ى راهينانى.

بو ئامرازى ئامارى توژهر تاقىكردنه‌وه‌ى (Paired Sample T Test) بو پيوانه‌کردنى كارىگه‌رى به‌رنامه‌ى راهينان له گه‌شه‌پيدانى زيره‌كى سۆزدارى له نموونه‌ى توژينه‌وه‌يه كه تيكراى ژميرپى و لادانى پيوانه‌پى به‌كاره‌پناوه . ئه‌نجامه‌كانى توژينه‌وه‌يه كه به شيوه‌يه‌ى گشتى ده‌رى خستوو كه به‌رنامه‌ى راهينان كارىگه‌رىيه‌كه ئه‌رينى و بو گه‌شه‌پيدان له ئاستى فيربووندا له نيوان مامۆستاياندا له دواى به‌رنامه‌يه‌كه‌وه.

٣- تووژینه وهی (القعدان ٢٠١٨):

(کاریگه ری بهرنامه ی رینمای راهینانی بو که مکردنه وهی فشاره دهروونیه کان بو چاککردنی ئاستی گونجانی ئە کادیمی (خویندنی) له لای خویندکارانی سالی ئاماده کاری له زانکۆی حائل). ئامانجی گشتی تووژینه وهی که زانیی ئاستی گونجانی ئە کادیمی و دروستکردنی بهرنامه یه کی رینمای راهینانه له که مکردنه وهی فشاره دهروونیه کان بو چاککردنی ئاستی گونجاندنی ئە کادیمی له زانکۆی حائل، میتۆدی تووژینه وهی که بریتیه له میتۆدی ئە زموونی. کۆمه لگه ی تووژینه وهی که پیک هاتوو له (٣٠٠) خویندکار له ره گه زی نیر، نمونه ی تووژینه وهی که پیک هاتوو له (٦٠) خویندکار دابه ش کرا به سه ر دوو گروپ، گروپیکی ئە زموونی (٣٠) خویندکارو، گروپیکی کۆنترۆلکرا و (٣٠) خویندکار، ئامرازی تووژینه وهی که ش پیکهاتوو له دروستکردنی بهرنامه یه کی رینمای راهینانی که له (١٢) دانیشن پیکهاتوو له ههفته یه کدا دوو دانیشن جیبه جیکراوه هه ر دانیشننیک له نیوان (٦٠ بو ٩٠) خوله کی بو ته رخا ن کراوه، یه کیک تر له ئامرازه کانی تووژینه وهی که ش بریتیه له ئاماده کردنی پتوهریکی (فشاره دهروونیه کان) .

بو ئامرازی ئاماری تووژهر تاقیکردنه وهی (Paired Sample T Test) به کارهیناوه بو زانیی کاریگه ری پتوانه ی پشه کی و پشه کی. ئە نجامه کانی تووژینه وهی که ئە وهی ده رخست که له تاقیکردنه وهی پشه کی گونجانی ئە کادیمی نزم بووه، ههروه ها بهرنامه ی راهینانی کاریگه ری هه بوو له سه ر که مکردنه وهی فشاره دهروونیه کان و باشتکردنی ئاستی گونجاندنی ئە کادیمی لای خویندکارانی زانکۆی حائل.

٤- تووژینه وهی (خضیر و حبیب ٢٠٠٥):

(کاریگه ری بهرنامه ی راهینان له گه شه پیدانی گونجانی کۆمه لایه تی لای خویندکارانی پهروه دهی تایبهت له پارێزگی نهینه وا). ئامانجی گشتی تووژینه وهی که بریتیه له زانیی گونجانی کۆمه لایه تی و دروستکردنی بهرنامه یه کی راهینان بو په ره پیدانی گونجانی کۆمه لایه تی له نیوان خویندکارانی پهروه دهی تایبهت له پارێزگی نهینه واو زانیی کاریگه ری له سه ر ئە ندامانی گروپی ئە زموونی. تووژهر میتۆدی ئە زموونی به کارهیناوه. کۆمه لگه ی تووژینه وهی پیکهاتوو له خویندکارانی پۆلی چواره می خویندنی تایبهت له پارێزگی نهینه وا ژماره یان (٢٣٢) خویندکاره (١٢٦) خویندکاری کوره و (١٠٦) خویندکارانی کچ. نمونه ی تووژینه وهی که له (٢٠) خویندکاری پۆلی چواری بنه ره تی له پهروه دهی تایبهت دابه ش کرابوو به سه ر دوو گروپ کروي ئە زموونی پیکهاتوو له (٤) کور (٦) کچ، گروپی کۆنترۆلکراویش پیکهاتوو له (٧) کور (٣) کچ. سه بارهت به ئامرازه کانی تووژینه وهی که ش تووژهران پتوهری گونجانی کۆمه لایه تیان به کارهیناوه له لایه ن تووژهر (غانم، ٢٠٠٥) ئاماده کراوه بو جیبه جیکردنی له ژینگه ی عیراقدا. ئامرازی دووه م بریتیه له بهرنامه ی راهینانی پیکهاتوو له (٩) دانیشن بو هه ر دانیشننیک (٣٥ بو ٤٠ خوله ک) دانراوه له ههفته یه کدا دوو دانیشن جیبه جیکراوه. ئامرازه ئاماریه کانیش پیکهاتوو له (هاوکۆله کی په یوهندی پیرسۆن و تاقیکردنه وهی تائی و تاقیکردنه وهی ولکوکسن و تاقیکردنه وهی (ولکوکسن Wilcoxon test) و تاقیکردنه وهی (مان وتی) Man-Whitney ئە نجامه کانی تووژینه وهی که ش ده ریخستوو له تاقیکردنه وهی پشه کی ئاستی گونجانی کۆمه لایه تی نزمه. ههروه ها بهرنامه ی راهینانی کاریگه ری له سه ر گه شه پیدانی گونجانی کۆمه لایه تی هه یه. ره گه ز ه یچ رۆئی نه گیراوه له و کاریگه ریه جیاوازه کانی بهرنامه ی راهینانی که له سه ر گه شه پیکردنی گونجانی کۆمه لایه تی.

(ریکاره کانی تووژینه وهی که)**یه که م/میتۆدی تووژینه وهی که:**

له م تووژینه وهی که تووژهران پشتمان به ستوو به (میتۆدی نیمچه ئە زموونی)، مه به ست له میتۆدی ئە زموونی. بریتیه له هه ولی کۆنترۆلکردنی هه موو ئە و فاکته ره بنچینانه ی که کاریگه ریه یان له گۆراوه پاشکۆکانی ئە زموونه که هه یه جگه له یه ک فاکته ره که تووژهر ئە زموونی به سه ردا ده کات، ئە ویش به مه به ستی پتوانه کردنی ئە و کاریگه ریه ی که به سه ر گۆراوی پاشکۆکه دا دیت (بوکانی، ٢٠١٦: ١١٣).

دووهم/دیازیی ئە زموونی تووژینه وهی که:

له م تووژینه وهی که دا تووژهران میتۆدی (ئە زموونگه ری له جووری یه ک گروپی) به کارهیناوه له بهر ئە وهی گونجاوه له گه ل تووژینه وهی که و، به ده سه تهینانی ئامانجه کانی .

سڀيهه / کومه نگاي توڙينه وه:

کومه نگاي تهه توڙينه وههش برتتييه له خوښدکاراني کولڙي په روره دهی بنه رته به شي باخچهی مندالان بۇ سالي خوښدني (۲۰۲۱) بۇ (۲۰۲۲) که ژماره يان برتتييه له (۲۹۵) خوښدکار له ره گه زي م.

خشته ي (۱)**خستنه رووي کومه نگاي توڙينه وه**

ژماره ي خوښدکار	قوناغي	ژماره ي خوښدکار
۶۸	يه که م	۱
۵۹	دوو ه م	۲
۶۴	سڀيه م	۳
۵۶	چوار ه م	۴
۲۴۷	کوي گشتي	

چوار ه م / نموونه ي توڙينه وه که:

نموونه ي توڙينه وهه که پيکها توهه له (۲۵) خوښدکاري قوناغي سڀيه م به شي باخچه ي مندالان کولڙي په روره دهی بنه رته ي زانکوي سليمانی، نموونه ي توڙينه وهه که به شيويه که مبه ستداري هه ره مبه کي هه لږ تږدا.

پښجه م / نامرازه کاني توڙينه وهه که:

به يي نامانجي سه ره کي توڙينه وهه که برتتييه له زانيني کاريگه ري به رنامه يه کي راهي ناني بۇ گه شه پيداني گونجاني دهرووني و کومه لايه تي لاي خوښدکاراني کولڙي په روره دهی بنه رته ي به شي باخچه ي مندالان، توڙه ر دوونامرزي به کار هيناوه نه وانيش برتتيه له:

۱- پيوه ري گونجاني دهرووني و کومه لايه تي: توڙه ران بۇ تاقيردنه وه ي (پيشه کي وپاشه کي) هه ستان ناماده کردني پيوه ريک به پشت به ستان له چنه د پيوه ريکي زانستي له کتيبه کان و توڙينه وهه کاني پيشو وه لوانه (الکريدس، ۲۰۱۶) و (کمال، ۲۰۱۲) و (الأطرش، ۲۰۱۹) و (مجد، ۲۰۰۹) و (حسين، ۲۰۱۱) و (بولعسل، ۲۰۱۴)، برکه کانيش که پکها توهه له (۴۳) پيکها توهه له (۵) جڼگره وهه بۇ هه ر برکه يه کي پيوه ره که، جڼگره وهه کانيش برتتيه له (زور رازيم ۵ نمره) (رازيم ۴ نمره) (تا را ده يه که رازيم ۳ نمره) (نارازيم ۲ نمره) (زور نارازيم ۱ نمره). نه و برگانه ش که نه رتني به پيچه وانه (زور رازيم ۱ نمره) (رازيم ۲ نمره) (تا راده يه که رازيم ۳ نمره) (نارازيم ۴ نمره) (زور نارازيم ۵ نمره).

رڼکاره کاني پيوه ري گونجاني دهرووني و کومه لايه تي:

بۇ نه وه ي پيوه ري توڙينه وهه که سه رکه وتوو باوه ر پيکراو بيت و پشتي پي به ستريت نه وهه ده بيت هيڙي جياکاري و راست و دروستي و جڼگيري بۇ ده ربه ښريت

أ- راستي و دروستي (الصدق):

چنه د جوريک له راستي هه ن، يه کيک له و جورانه راستي روا له تيبه. توڙه ران له م توڙينه وهه دا رڼگي راستي روا له تي به کاره يناوه.

توڙه ران به مبه به ستی راستي و دروستي و دنيا بوون له ناستي زانستي پيوه ره که، تا وه ک چنه د برکه کاني به وردی ناماده کراوه و له توانيدا هه يه پيوه ري ناستي گونجاني دهرووني و کومه لايه تي لاي خوښدکاراني به شي باخچه ي مندالان کولڙي په روره دهی بنه رته ي بکه ن، له روي (۲۰۲۲/۱/۲۳) ده ستپيکرده به دابه شکردني فوري پيوه ري که به سه ر (۱۵) شاره زا له بواره کاني دهروونزاني و په روره دهی، داواي ليکردن

راو بۆچونی خۆیان دهریبرن دهریبارهی گونجای و نه گونجای بریگه کان ، دوی وه رگرتنه وهی کۆتا فۆرم له رۆژی (۲۰۲۲/۲/۱۴)، توئیزهران هاوکیشهی (کای سکویر - مربع کا ۲) به کارهینا بۆ پیوهری گونجانی دهروونی و کۆمه لایهتی به نمرهی ئازاد (۱) و ئاستی به لگه داری (۰.۰۰۱) ، به های (کای) خشتهی بریتیه له (۵,۲۲) و بچوکتیه له به های (کای) هه ژمارکرای سه رجهم بریگه کان هه مهش واتای بوونی راستگۆی پیوهره که ده گه یه نیت. خشتهی (۱)

خشتهی (۱)

راستگۆی رواله تی پیوهری گونجانی دهروونی و کۆمه لایه تی

ئاستی به لگه داری	به های کا ^۲		نه گونجاو		گونجاو		ژماره ی بریگه	بریگه کان	گونجانی دهروونی و کۆمه لایه تی
			پژیهی سه دی	ژماره ی پسپۆر	پژیهی سه دی	ژماره ی پسپۆر			
	خشتهی	هه ژمارکرا و							
0.01	5.22	15	0%	0	100%	15	23	3.2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 24, 23, 25, 26, 35, 36, 38, 41, 42, 43	
0.01		11.26	6.6%	1	93.3%	14	14	8, 16, 17, 19, 20, 22, 27, 31, 32, 33, 37, 40, 34	
0.01		8.06	13%	2	86.6%	13	6	1, 21, 29, 30, 39.9	

ب- جینگیری پیوهره که (ثبات المقیاس):

بۆ دۆزینه وهی زانیی ئاستی جینگیری ئامرازی توئیزینه وه چه ند رینگایه ک هه یه، بۆ ئه م مه به سه ته توئیزهران جینگیری پیوهره که ی به رینگای (دابه شکردنی نیوهی) دهرهینا .

رینگه ی دابه شکردنی نیوهی (التجزئة النصفية): توئیزهران فۆرمی پیوهره که یان دا به ش کرد به سه ر (۴۰) خوئندکار له کۆمه لگای توئیزینه وه که ی، ئه وانیش وه لای سه رجهم بریگه کان یان دایه وه، پاشان توئیزهران بریگه کان یان کرد به دوو گروپ گروپیک یه که م ژماره تاکه کان و گروپ دووم ژماره جووته کان، دوی شکردنه وه یان به به رنامه ی (SPSS دهرکه وت هاوکۆلکه ی په یوهندی (پرسۆن_Person) بۆ پیوهری گونجانی دهروونی بریتی بوو له (۰,۷۱۸) ، ههروه ها به های په یوهندی دوی راستکردنه وه ی به هاوکۆلکه ی سپرمان براون (Sperman –Brown) هاوکۆلکه ی په یوهست بوونی له نیوان بریگه تاک جووته کان دهرهینرا، به هاکه ی بریتی بوو له (۰,۸۳۶) ئه م ئه نجامه ش بۆمان دهرکه وت پیوهری توئیزینه وه که جینگیره.

٢- دروستکردنی به‌نامه‌ی راهپنانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی:

ده‌ستنی‌شانکردنی پیداو‌یستییه‌کان هه‌نگاوێکی گرنگی دروستکردنی به‌نامه‌ی راهپنانی، توێژه‌ران بابته‌کانی به‌ پشته‌ستن به‌ ره‌هه‌نده‌کانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی له‌ پێوه‌ره‌که‌دا و، چه‌ند تیۆرییه‌ک ده‌ست نیشان کرد، بۆ هه‌ر ره‌هه‌ندی‌ک دوو بابته‌ ئاماده‌کراوه‌ وه‌ک له‌ خشته‌ی (٢) ئامازه‌ی پیکراو.

خشته‌ی (٢)

ده‌ستنی‌شانکردنی بابته‌کانی به‌نامه‌ی راهپنانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی

په‌هه‌ندی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی	بابته
گونجانی هه‌لچوونی	1-هه‌لچوون و گه‌شه‌پیدانی زیره‌کی هه‌لچوونی.
	2-هاوسه‌نگی هه‌لچوونی ستراتیژی کۆنترۆلکردنی هه‌لچوونی.
گونجانی خێزانی	3-کارلێکی کۆمه‌لایه‌تی
	4-پینگه‌یانندی کۆمه‌لایه‌تی
گونجانی له‌گه‌ڵ که‌سانی تر	5-رێژگرتن خود له‌ روانگه‌ی (کارل رۆجه‌رز)
	6-به‌دیپینانی خود له‌ روانگه‌ی (ئه‌براهم ماسلۆ)
گونجانی خوێندن	7-ئاماده‌کردن پێشکه‌شکردنی سیمینار. ترسی کۆمه‌لایه‌تی.
	8-کۆشه‌شکردن و خۆ ئاماده‌کردن بۆ تاقیکردنه‌وه‌ و نه‌خشه‌ی هزری تۆنی بۆزان.

له‌دوای ده‌ستنی‌شانکردنی بابته‌که‌نی به‌نامه‌ی راهپنانی توێژه‌ران ده‌ستیان کردووه‌ به‌ پێویسته‌کانی دارشتنی به‌نامه‌که‌ که‌ پێویسته‌ به‌ چه‌ند هه‌نگاوێکدا تێپه‌رت به‌م شیوازه‌ی لای خواره‌وه‌:

١- دیاریکردنی ئامانجی به‌نامه‌که‌: ئه‌و ئامانجه‌نه‌ن که‌ له‌لایه‌ن به‌نامه‌ی راهپنانه‌وه‌ دانراون بۆ گه‌شه‌پیدانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی لای خوێندکارانی به‌شی باخچه‌ی منداڵان.

٢- دیاریکردنی جووری لیها تووی: له‌ دوای ئه‌وه‌ی پیداو‌یستییه‌کانی راهپنانه‌ و ئامانجی راهپنانه‌ ده‌ستنی‌شانکردنی، دیاریکردنی جووری کارامه‌یی گونجاو بۆ راهپنانه‌وانی گروپی ئه‌زموونی دیاریکراوه‌ وه‌ک (کۆنترۆلکردنی هه‌لچوونه‌کان، به‌رپه‌ردنی خود، رێژگرتنی خود، به‌دیپینانی خود، پینگه‌یانندی کۆمه‌لایه‌تی، شیوازه‌کانی کارلێکی کۆمه‌لایه‌تی، نه‌خشه‌ی هزری و ته‌کنیکه‌کانی چاره‌سه‌ری ترسی کۆمه‌لایه‌تی).

٣- هه‌لئێزاردنی شیوازی راهپنانه‌کان: راهپنانه‌کان به‌شیوازی به‌کۆمه‌ل جێبه‌جێکراوه‌.

٤- وه‌سفی به‌نامه‌که‌: به‌نامه‌ی راهپنانه‌یه‌ که‌ پیکهاتوو له‌ (١٠) دانیشتی راهپنانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی، راهپنانه‌کان له‌ هه‌فته‌یه‌که‌دا (٢) دانیشتن جێبه‌جێکراوه‌ بۆ هه‌ر دانیشتی (٤٥ بۆ ٦٠) خوله‌ک بووه‌، دانیشته‌کان به‌پێی ئامانجی به‌نامه‌که‌ دارپێژراون.

شه‌شه‌م / راستگۆیی به‌نامه‌که‌:

توێژه‌ران به‌مه‌به‌ستی راستی و دروستی و دنیابوون له‌ ئاستی زانستی به‌نامه‌ی راهپنانی بۆگه‌شه‌پیدانی گونجانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی، راستگۆی روانه‌تیا به‌کارهێناوه‌.

توێژه‌ران به‌نامه‌ی راهپنانه‌که‌یان به‌ (١١ برگه‌ دابه‌شکرد به‌سه‌ر کۆمه‌لێک له‌ شاره‌زایان و پسه‌پورانی بواری په‌روه‌رده‌وه‌ ده‌روونناسی بۆ ئه‌وه‌ی بزاین چالاکییه‌کان و راهپنانه‌کان چه‌نده‌ گونجاو بۆ گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌کان، توێژه‌ر له‌ رۆژی (٢٠٢٢/٢/٢٥) ده‌ستیانکرد به‌ دابه‌شکردنی به‌نامه‌که‌ به‌سه‌ر (٩) شاره‌زا، داویان لیکردن راو بۆچونی خۆیان ده‌ربهری گونجاوی و نه‌گونجاوی دانیشته‌کانی به‌نامه‌که‌. توێژه‌ران له‌ رۆژی (٢٠٢٢/٣/١٢) کۆتا فۆرمی به‌نامه‌که‌یان وه‌رگرتوه‌وه‌. له‌ ئه‌نجامدا سه‌رجه‌م برگه‌کان راستگۆییان سه‌لمێنراوه‌ به‌ ئاستی به‌لگه‌داری (٠,٠٠١) وه‌ک له‌ خشته‌ی (٣) خراوه‌ته‌روو.

خشتهی (۳)

راستگویی رواله تی به نامهی راهینانی گونجانی دهروونی و کومه لایه تی

ئاسستی به لگه داری	به های کا ^۲		نه گونجاو		گونجاو		ژماره ی برگه	برگه کان
			ریژهی سه دی	ژماره ی پسیور	ریژهی سه دی	ژماره ی پسیور		
	خشته ی ی	هه ژمارکرا و						
0.001	2.88	9	%0	0	%100	9	11	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11

حه و نه م / هه لسه نگانندی به نامه که:

- 1- هه لسه نگانندی سه ره تایی: پیش ده ستپیکردن و جیبه جیکردنی به نامه که توپزه ران هه لسه نگانندی پیشه کیان بو توپزه رانان نه جامدا، بو نه وهی ئاسستی خویندکاران دیاری بکه ن.
- 2- هه لسه نگانندی پیکه پینه ری (بونیدی): توپزه ران له هه موو دانیشته کان له سه رتا ده ستپیک و کوتایی هه ر دانیشتنیک هه وئی داوه به رده وام هه لسه نگانندی بو خویندکاران بکه ن، بو نه وهی بزنان تا چند سوودیان له بابته و راهینانه کان وه رگرتوه.
- 3- هه لسه نگانندی کوتایی (کوکراوه یی): له کوتایی به نامه که دا توپزه ران هه لسه نگانندی کوتایی نه جامده دن، به مه به سستی سه ره کی زانیی کاریگه ری به نامه که.

هه شته م / به کارهینانی به نامه ی راهینانی گونجانی دهروونی و کومه لایه تی:

- دوای دیاریکردنی نمونه ی توپزینه وه و دیاریکردنی دیزیی نه زموونی و دیاریکردنی شیوازی گرتنه بهر و ئاماده کردنی ئامراز و ته کنیکه په سه ندرکراوه کانی، توپزه ران نه م هه نگانوانه یان گرتنه بهر:
- 1- توپزه ران هه ستان به دروستکردنی گروویکی نه زموونی له خویندکارانه ی که به شیوه یه کی ئازادانه بریاری به شداریان له جیبه جیکردنی به نامه که دا بوو، ژماره یان پیک هاتبوو له (۲۵) خویندکاری قونانگی سییه می به شی باخچه ی مندالان.
 - 2- توپزه ران به نامه که یان به خویندکاران ناساند و خویان ناساند به گرووی نه زموونی، پاشان خویندکاران خویان ناساند، دوآتر توپزه ران ژماره ی دانیشته کانی به نامه ی راهینانه که ی بو گرووی توپزینه وه روونه کردووه که (۱۰) دانیشته و دوو دانیشتن له هه فته یه کدا، وه داویان له گرووی توپزینه وه کردووه که به رده وام بن نابیت به هیچ شیوه یه ک دا بیرین له دانیشته کان.
 - 3- توپزه ران هه ولیدا بو دیاریکردنی هوی گونجاو بو دانیشته کان که له گه ل کاتی خویندکاران و راهینانه کان گونجاو بیت، پاش هه ول و گه ران توپزه ران هوی (۱۵) ی دیاری کرد گونجاوترین بوو بو هه موو دانیشته کان له رووی که ش و هه وا و ژینگیشه وه بو راهینانه کان گونجاو له بار بووه.
 - 4- نه و نمرانه ی به ده ست ده هینرا له لایه ن گرووی پیوانه ی نه زموونی پیش نه وه ی به نامه که پیشکه ش بکریت به نه جامی تاقیکردنه وه ی پیشه کی (القیاس القبلی) هه ژمار کرا.
 - 5- توپزه ران تاقیکردنه وه ی پیشه کیان له رژی (۲۰۲۲/۳/۱۰) جیبه جی کرد.
 - 6- توپزه ران به که م دانیشتنیان له رژی یه ک شه مه ی (۲۰۲۲/۳/۱۳) دیاری کرد.
 - 7- کوتای دانیشتنیان له رژی (۲۰۲۲/۴/۱۸) دیاری کرد.
 - 8- تاقیکردنه وه ی پاشه کی (القیاس البعدی) له رژی (۲۰۲۲/۴/۲۱) جیبه جی کرد.
- نویه م / ئامرازه ئاماریه به کارهاتووه کان:

ئه و ئامرازه ئاماریانهی به کارهاتوو له م تووژینه وه دا:

۱- هاوکۆلکهی په یوهندی سپرمان براون (Sperman – Brown)، بو دهرهینانی جیگری پیوه ره که به ریگهی دابه شکردنی نیوه (التجزئة النصفية). هاوکۆلکهی په یوهندی (پیرسون Pearson)، بو راستکردنه وهی هاوکۆلکهی په یوهندی پیرسون به مبهستی جیگری پیوه ری گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی.

۲- تاقیکردنه وهی (T) بو یه ک سامپلی One-Sample test، بو تاقیکردنه وهی (پیشه کی) پیوه ری گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی له لای خویندکارانی قوناعی سییه می به شی باخچه ی مندالان گرووی ئه زموونی پیش جیبه جی کردنی به زمانه که.

۳- تاقیکردنه وهی تا ئی (T)، بو نموونه یی سه ریبه خو به کار هینراوه (independent samples t-tests) بو تاقیکردنه وهی (پیشه کی و پاشه کی) له لای گرووی ئه زموونی به پیی ره هنده کان.

به شی چواره م

خستنه روو و شیکردنه وهی ئه نجامه کان

ئه م به شه تایبه ته به خستنه رووی ئه نجامه کان و شیکردنه وهی داتا کان به پیی ئامانجه کانی که له به شی یه که می تووژینه وه که دیاریکراوه، له کۆتایدا دهرئه نجام و راسپارده و پیشنیاز ده خرتیه روو.

تووژهران له بهر روشنایی ئامانجی تووژینه وه که به م شیوه یی خواره وه گفتوگۆی ئه نجامه کان ده که ن:

ئه نجامی گریمانه ی یه که م/

جیاوازییه کی ئاماری گرنگ له نیوان ناوهندی ژمیره یی نمره کانی خویندکارانی به شی باخچه ی مندالانی قوناعی سییه م له تاقیکردنه وهی پیشه کی گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی له ئاستی (۰,۰۵) نییه.

بو سه لماندی ئه م گریمانه یه تووژهران تاقیکردنه وهی (T) بو یه ک نموونه یی به کارهینراوه (One sample T test) خشته ی (۴).

خشته ی (۴)

ئه نجامی تاقیکردنه وهی (T) یه ک نموونه یی بو تاقیکردنه وهی (پیشه کی) پیوه ری گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی

ئاستی به لگه داری 0.01	به های (T)		نمره ی نازاد	ناوهنده ژمیره یی گریمانه یی	لادانی پیوه ری	ناوهنده ژمیره یی	ژمهره یی تووژینه وه	ره هند
	خشته یی	هه ژمارکرا و						
به لگه داره	2.060	65.746	24	129	9.77	128.56	25	گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی

وه ک له خشته ی (۴) دهرده که ویت. به های (T) هه ژمار کرا و گه وره تره له به های خشته ی و ، ناوهندی ژمیره یی گریمانه یی گه وره تره له ناوهندی ژمیره یی راستی، ئه وهش ده ری ده خات که جیاوازی ئاماری به لگه داری هه یه له نیوان ناوهندی ژمیره یی ئاستی گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی خویندکارانی قوناعی سییه می به شی باخچه ی مندالان، ئه م ئه نجامه ش دهریخستوه له تاقیکردنه وهی پیشه کی ئاستی گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی تا راده به ک به رزه، واته ئه م گریمانه (هیج جیاوازییه کی ئاماری نییه له سه ر ئاستی به لگه داری (۰,۰۵) له نیوان ناوهندی ژمیره یی نمره کانی خویندکارانی به شی باخچه ی مندالانی قوناعی سییه م له تاقیکردنه وهی پیشه کی له پیوه ری گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی) قبولناکریت، گریمانه ی جیگره وه داده نریت. ئه م ئه نجامه ش پیچه وانه ی تووژینه وه کانی (خضیر و حبیب، ۲۰۰۵) (القعدان، ۲۰۱۸) (البشیر، ۲۰۲۰) که له پیوانه ی پیشه کی ئاستی گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی بیان نزم بووه.

هۆکاره که ی ده گه رتیه وه بو ئه وهی ئه و لی تووژراوان کۆمه لیک توانا و لیتاتووپی ئه ری و چالاکیان هه یه و، هه سه کانیان ئه رینین و هه سه ت به دلخۆشی و ئاسووده یی ده که ن، به گشتی ره هنده کانی گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی ئه ری بوونی پیوه دیاره بوو، پاشان لی تووژراوان ئاره زووین هه یه و به جۆش بۆ گه شه پیدانی گونجانی دهرونی و کۆمه لایه تی وه ک دوو بنه مای دروستی دهرونی. ئه مانه بوون به هۆکاری

ئەوێی کە لێ توێژراوان لە تاقیکردنەوێ پێشەکی پێوێری گونجانی دەروونی و کۆمەلایەتی ئاستی تارادەیک بەرز بە دەست بەینن.

ئەنجامی گریمانەوی دووێ:

جیاوازییەکی ئاماری بەرچاوی لە نیوان ناوێندی ژمێرەیی نمرەکانی خوێندکارانی بەشی باخچەوی مندالانی قوئانگی سێیەم لە هەر دوو تاقیکردنەوێ (پێشەکی و پاشەکی) پێوێری گونجانی دەروونی و کۆمەلایەتی لە ئاستی (0.05) نییە.

بەمەبەستی زانیینی ئەنجامی گریمانەکەوی سەرەوێ، توێژەران هەستان بە جێبەجێکردنی شیکاری ئاماری بۆ ئەنجامی هەر دوو تاقیکردنەوێ (پێشەکی و پاشەکی) پێوێری گونجانی دەروونی و کۆمەلایەتی لەلای خوێندکارانی قوئانگی سێیەمی بەشی باخچەوی مندالانی زانکۆی سلیمانی. بۆ سەلماندی ئەم گریمانەوی توێژەران تاقیکردنەوێ (T) بۆ نمونەیی سەرەخۆ (independent samples t-tests) بە کار هینراوێ لە خستەوی ژمارە (5).

خستەوی ژمارە (5)

ئەنجامی تاقیکردنەوێ تائی (T) بۆ نمونەیی سەرەخۆ بۆ پێوانەوی (پێشەکی و پاشەکی).

ئاستی بەلگە داری (0.05)	بەهای (T)		غەری نازاد	ناوێندی ژمێرەیی گریمانەیی	لادانی پێوێری	ناوێندی ژمێرەیی	ژمارەوی نمونەوی توێژینەوێ	تاقیکردنەوێ	رەهەندەکان
	خستەیی	هەژمارکراو							
.000 بەلگە دارە	2.060	-5.517	23	129	5.477	36.20	25	پێشەکی	گونجانی خێزانی
			23	129	6.618	45.68	25	پاشەکی	
.000 بەلگە دارە	2.060	-6.778	23	129	4.782	30.28	25	پێشەکی	گونجانی خوێندن
			23	129	5.537	40.20	25	پاشەکی	
.000 بەلگە دارە	2.060	-13.113	23	129	3.394	32.24	25	پێشەکی	گونجان لەگەڵ ئەوانتر
			23	129	4.040	46.08	25	پاشەکی	
.001 بەلگە دارە	2.060	-3.555	23	129	4.119	29.84	25	پێشەکی	گونجانی هەڵموونی
			23	129	4.767	34.32	25	پاشەکی	
.000 بەلگە دارە	2.060	-12.799	23	129	9.777	128.56	25	پێشەکی	کۆی گشتی
			23	129	11.024	166.28	25	پاشەکی	

وێک لە خستەوی ژمارە (5) دەردەکەوێت کە تیکراگشتی ناوێندی ژمێرەیی و لادانی پێوێری لە پێوانەوی پاشەکی بەرزترە لە ناوێندی ژمێرەیی و لادانی پێوێری پێوانەوی پێشەکی لە بەرژەوێندی پێوانەوی پاشەکی. ئەمە دەرخەری ئەو پراستییە کە بەرنامە راپێنانییە کە بە شتیاویکی گشتی کاریگەری ئەرینی هەبووێ لە سەر گەشەپێدانی گونجانی دەروونی و کۆمەلایەتی، بەلام بەپێی رەهەندەکانی گونجانی دەروونی و کۆمەلایەتی

جیاوازی له نیوان رهه ندیك بۆ رهه ندیكت تر ههیه. ئەم ئەنجامه ش رێك ده كه ویت له گهڵ ئەنجامی توێژینه وه كانی (الغافری، ۲۰۲۰) (القعدان، ۲۰۱۸) (خضیر و حبیب، ۲۰۰۵) كه بهرنامهی راهێنانی کاریگهری ئەرێنی هه بوو له سههر نمونهی توێژینه وه كه. هۆكاره كهی ده گهڕێته وه بۆ ئەوهی، توێژه ران له كاتی جێبه جێكردنی دانێشته كانی بهرنامهی راهێنانهی كه دا لێ توێژاوان راهێنانه كان و چالاكیه كانیان به سهركه وتووێ جێبه جێ كردوو و، پاشان توێژه ران كاته كانی دانێشتهی راهێنانه كان به پێی خواستی لێ توێژاوانی توێژینه وه كه دانا بوو به شێوهیهك هێچ رێگرییه كه له نیوان وانیهی بابهته كانی لیتوێژاوان نه بوو تا وهك له خه م و نیگه رانی وانه كانیان بن، ئەمه ش هۆكارێكی سه ره كی بوو لێ توێژاوان له رووی دهروونیه وه چالاك بوون، پاشان توێژه ران نمونهی بابهته كانی به سه تبوو به راستی ژبانی رۆژانهی لێ توێژاوان، ئەمانه به گشتی بوون به هۆكاری ئەوهی كه بهرنامه راهێنانه كه کاریگهری له سه ره گه شه پێدانی ره هه ندی گونجانی دهروونی و كۆمه لایه تی بوو له لای خوێندكارانی قوئاغی سییه می به شی باخچهی مندالانی زانكۆی سلیمانی ببیت.

دهرئه نجامه كانی توێژینه وه :

۱- ئاستی گونجانی دهروونی و كۆمه لایه تی لای خوێندكارانی قوئاغی سییه می به شی باخچهی مندالان له پێوانه ی پێشه كی تارا دهیه ك به رزیوو. ۲- پێوانه ی پاشه كی ده ریخست، بهرنامه ی راهێنانی کاریگهری ئەرێنی له گه شه پێدانی گونجانی دهروونی كۆمه لایه تی لای خوێندكارانی قوئاغی سییه می به شی باخچهی مندالان ههیه.

راسپارده كان:

له بهر رۆشنایی ئەنجامه كان، توێژه ران چه ند راسپاردهیه ك ده خاته روو وهك:

۱- بهرنامه ی راهێنانی گونجانی دهروونی و كۆمه لایه تی بهرته ناوبابهته كانی خوێندنی كۆلیجی پهروه ده ی بنه رته، له پێناو گه شه پێدانی گونجانی دهروونی و كۆمه لایه تی خوێندكاران. ۲- بهر زكردنه وه ی ئاستی هۆشیاری خوێندكاران له رێگی ئەنجامدانی كۆر و وۆرك شوپ و سیمیناری تایبته به هۆشیاری گونجانی دهروونی و كۆمه لایه تی، له لایه ن پسه پورانه وه. ۳- گونجان دهروونی و كۆمه لایه تی وهك مه رجێكی سه ره كی دروستی دهروونی ببیت به یه كێك له پێداویستیه كانی وه رگرتن بۆ خوێندكارانی كۆلیجی پهروه ده ی بنه رته به شی باخچهی مندالان.

پێشنیازه كان:

ئهم بابه ته بابه تێكی فره ره هه نده و پێكداجوو گرنگه، هه ربۆیه پێشنیار ده كین: توێژه رانی دیکه له م بواره دا کاریگه ن و توێژینه وه ی دیکه له لایه نه جیاوازه كانی تری ئەم بابه ته بکه ن.

ئهنجامدانی توێژینه وه ی تر له سههر نمونهی تر كۆمه لگای جیاوازر تر وهك:

۱- کاریگهری بهرنامه ی راهێنان بۆ گه شه پێدانی گونجانی دهروونی و كۆمه لایه تی لای خوێندكارانی ئاماده یی. ۲- کاریگهری بهرنامه ی راهێنان بۆ گه شه پێدانی گونجانی دهروونی و كۆمه لایه تی لای به شه كانی دیکه له كۆلیجه كانی زانكۆی سلیمانی.

لیستی سه رچاوه كان

سه رچاوه كوردیهه كان:

۱- بۆكانی، سایر بكر، (۲۰۱۶): میتۆدی توێژینه وه ی زانستی، چاپی یه كه م چاپخانه ی چوار چرا، سلیمانی. ۲- پارسا، محمد، (۲۰۲۱): دهرووناسی پهروه ده یی، وه رگێرانی: عه باس جوامیتری، چاپی یه كه م، چاپخانه ی تاران. ۳- سالتج، نازاد علی، (۲۰۲۱): گه شه پێدانی خود، چاپی یه كه م، چاپخانه ی ئاوێر، هه ولیر. ۴- عمر، جعفر، (۲۰۱۹): نه خۆشی دهروونی، چاپی یه كه م، چاپی دووهم، بلاوكراره كانی ترین ئە كادیمی، سلیمانی. ۵- عه زیز، كه ریم احمد، (۲۰۲۰): بنه ماکانی پهروه ده "دهروازه یه بۆ پهروه ده ناسی"، چاپی دووهم، چاپخانه ی نارین، هه ولیر. ۶- غه باشی، موخته ز، (۲۰۱۴): ریهه ری كار كردنی توێژه رانی دهروونی و كۆمه لایه تی له خوێندنگه نانا، وه رگێرانی: دانا مه لاسن چاپی یه كه م، چاپخانه ی رجایی، تاران. ۷- قه ساب، زانا ئە حمد، (۲۰۲۲): بنه ماکانی دهرووندروستی و ژبانیکی به ره هه دار، چاپی دووهم، چاپخانه ی فام، هه ولیر. ۸- محمد، نازهنین عوسمان، (۲۰۲۱): بنه ماکانی دهرووندروستی، چاپی یه كه م، چاپخانه ی نارین، هه ولیر. ۹- مسته فا، رزگار خدر، (۲۰۱۹): با پهروه ده خه می هه مووان بیت، چاپی یه كه م، چاپخانه ی تاران. كتیبه عه ره بییه كان:

- ١- احمد، انور ابراهيم، (٢٠١٤): التكيف النفسي والاجتماعي النوبة في ضوء الثقافي والاجتماعي، لطبعة الأولى، لناشر المكتب العربي للمعارف، مصر الجديدة - القاهرة.
- ٢- باهى، مصطفى حسين و الاخرون، (٢٠٠٢): الصحة النفسية في المجال الرياضي - النظريات و التطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٣- رسلان، شاهين، (٢٠١٢): الإسترخاء مفتاح الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة-مصر.
- ٤- زيدان، محمد مصطفى، (١٩٧٩): معجم المصطلحات النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، دارالنشر والتوزيع والطباعة، السعودية.
- ٥- عبداللطيف، مدحت عبدالحميد، (١٩٩٩): الصحة النفسية التوافق الدراسي، طبع الاول، دار المعريفه الجامعيه، الاسكندريه، مصر.
- ٦- فهمي، مصطفى، (١٩٧٩): التوافق الشخصي الاجتماعي، الطبعة الأولى، مكتبة الخانجي بالقاهرة.
- ٧- مجد، سوسن شاكرا، (٢٠٠٩): الاختيبارات النفسية، ط٣، دارصفاء للنشر والتوزيع- عمان.
نامهى ماستر:
- ١- بولعسل، رميسة، (٢٠١٤): قلق المستقبل وعلاقة بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهدي-ام البواقي كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية قسم العلوم الإجتماعية.
- ٢- آل شهي، علي مانع علي، (٢٠١٧): مفهوم الذات وعلاقة بمركز الضبط والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقطاع الجنوبي بمنطقة نجران، رسالة الماجستير غيرمنشور، كلية التربية، جامعة السودان.
- ٣- جماح، لطيفة، (٢٠١٧): تقنن مقياس التوافق النفسى لزينب محمود شقير على البيئة الجزائرية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في شعبة علوم التربية تخصص القياس النفسى وبنائ الروائز، غير منشور، جامعة محمد بوضياف-المسله، الجزائرية.
- ٤- فروجة، بلحاج، (٢٠١١): التوافق النفسي ألاجتماعي وعلاقته بالدافعية التعلم لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، رسالة الماجستير غيرمنشور، كلية الأداب والعلوم الانسانية، جامعة مولود تيزي وزوز، الجزائر.
- ٥- كمال، باشره، (٢٠١٢): المناخ المدرسى وعلاقته بالتوافق النفسى والاجتماعى لدى المراهق، رساله الماجستير في علم نفس وعلوم التربية غيرمنشور، جامعه وهرا.
- ٦- محمد، ثاراس عثمان، (٢٠١٦) : گونجانى دهررونى وكؤمه لايه تي لاي خويندكارانى به كارهينهنرى نؤره كؤمه لايه تيه كان له زانكؤى گهرميان، نامهى ماستر بلأونه كراوه، كؤلؤئى پهرورهده، زانكؤى گهرميان.

گؤفارى عهره بي:

- ١- الأطرش، شهلا، (٢٠١٩) : التكيف النفسى والاجتماعى وعلاقته بالا تجاه نحو الهجره لدى طلبه جامعه البصره، رسالة ماجستير غير منشورة، المجلد ٤٤- عدد (١).
- ٢- الشاوي، سليمان بن إبراهيم(٢٠١٦): برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات لأخصائيين النفسيين و الاجتماعيين للتعامل مع مشكلات الطفل التوحدي، مجلة علمية محكمة نصف سنوية، جملة جامعة ام القرى ، المجلد التاسع - العدد الثاني.
- ٣- الغافري، حمد بن حمود ، (٢٠٢٠): فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الذكاء الوجداني لدى معلمي العلوم والرياضيات والمجال الثاني بسلطنة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد (٤)، العدد (١)، ٣٠ مارس ٢٠٢٠ م .
- ٤- القعدان، فراس ياسين محمود، (٢٠١٨): أثر برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبه السنة التحضيرية في جامعة حائل، المجلد الثاني / بواسطة ، العدد التاسع.
- ٥- الكريديس، ريم بنت سالم على، (٢٠١٦): الوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسى الاجتماعي لدي طلبه الجامعة مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: ١٦٩ الجزء الأول .
- ٦- المدهوني، فوزية بنت عبدالله، (٢٠١٩): فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات تصميم الويتطه الزهنيه الراقميه لدى طالبات جامعه القصيم، مجلة جامعه الاسلاميه للدراسات التربية ولنفسيه، العدد ٢٤٧-٢٨١.
- ٧- حسين، على الحسين، حسين عبدالزهرة عبدالميمه، (٢٠١١): التوافق النفسى والاجتماعى وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبه كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١١)، العدد (٣) كانون الأول.
- ٨- خضير، ثابت محمد و حبيب، ليث حازم، (٢٠٠٩): اثر برنامج تدريبي في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ صفوف التربية الخاصة في محافظة نينوى، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١١، العدد ٣. جامعة الموصل.