ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندی بەڕێکخستنی خود لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی

سەرکەوت جمال محمد

بەشی زانستی کۆمپیوتەر، کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی، زانکۆی سلێمانی، سلێمانی، هەرێمی کوردستان، عێراق

پوختە - ئامانجی توێژینەوەکە بریتییە لە دەرخستن و زانینی ئاستی ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندی بەرێکخستنی خود لا خوێندکارانی کۆلیجی پەروەردەی بنەڕەتی زانکۆی سلێمانی، بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، کۆمەڵگەی توێژینەوە بریتییە لە سەرجەم خوێندکارانی بەشەکانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت، کە ژمارەیان (2281) خوێندکارە، نموونەی توێژینەوەکە پێک دێت لە (554) خوێندکار لەوانە (118) خوێندکار لە ڕەگەزی نێر، (436) خوێندکار لە ڕەگەزی مێ، بە شێوەیەکی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردران، توێژەر میتۆدی وەسفی پەیوەندیی بەکارهێنا بە پێی سروشتی توێژینەوەکە، وێڕای سوود وەرگرتن لە توێژینەوەکانی پێشوو و سەرچاوەکانی دیکە توێژەر دوو فۆرمی ڕاپرسی ئامادەکرد بۆ هەریەکێک لەگۆڕاوەکان ،پێوەری ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لە(20) بڕگە پێکهاتبوو ، هەروەها پێوەری ڕێکخستنی خود لە(22) بڕگە پێکهاتبوو ،بۆ دڵنیابوون لە ڕاستی و شیاوی ئامرازەکە توێژەر هەستا بە جێبەجێکردنی بەسەر ژمارەیەک لە شارەزایان و پسپۆڕانی ڕێگاکانی وانە وتنەوە و پەروەردە و دەروونزانی ،دواتر بۆ دەرهێنانی جێگیری ئامرازەکە شێوازی دووبارەکردنەوەی تاقیکردنەوەیان بەکارهێنا ،لەئەنجامدا دەرکەوت کە ڕێژە ڕاستگۆیی لای شارەزایان بۆ پێوەری (ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان)بریتی بوو لە(90%)،هەروەها بەهای جێگیرییەکەی بریتی بوو لە(0.86) ،ڕێژەی ڕاستگۆیی بۆ(پێوەری ڕێکخستنی خود)بریتی بوو لە(95%) هەروەها جێگیرییەکەی بریتی بوو لە (0.81)

دواتر جێبەجێکرا بەسەر نموونەی بنەڕەتی توێژینەوەکە و توێژەر دەستیکرد بە بەتاڵکردنەوە و شیکردنەوەی وەڵامەکانی خوێندکاران بە بەکارهێنانی بەرنامەی SPSS بۆ زانستەکۆمەڵایەتییەکان و خستنەڕووی ئەنجامی توێژینەوەکە لەگەڵ چەند دەرئەنجام و پێشنیار و ڕاسپاردەیەک، کە گرنگترین دەرئەنجامەکان بریتیی بوون لە:

1. ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لە ئاستێکی نزمدایە لای نموونەی توێژینەوەکە.
2. جیاوازی ئاماری هەیە لە ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و قۆناغی خوێندن لای نموونەی توێژینەوەکە.
3. ڕێکخستنی خود لای نموونەی توێژینەوەکە لەئاستێکی بەرزدایە.
4. جیاوای ئاماری هەیە لەئاستی ریکخستنی خود بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و قۆناغی خوێندن لای نموونەی توێژینەوەکە.
5. پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لەنێوان گۆڕاوی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود ، تاوەکو ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەرزبێت ڕێکخستنی خود نزمدەبێتەوە و بەپێچەوانەوە..

کلیلە ووشەکان: تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان،ئالودەبوون،ڕێکخستنی خود.

بەشی یەکەم
ناساندنی توێژینەوە

پێشەکی:

لە سەردەمی دیجیتاڵی ئەمڕۆدا، تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بوونەتە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانی ڕۆژانەی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگا، بەتایبەتی لای جیلی نوێ و خوێندکاران. ئەم پلاتفۆرمانە، وەک فەیسبووک، ئینستاگرام، و تیک تۆک، ڕۆڵێکی بەرچاویان هەیە لە شێوازی پەیوەندی، بەشداری زانیاری، و کاتبەسەربردنی خەڵک.

لەگەڵ ئەوەشدا، بەکارهێنانی بەردەوام و زۆری ئەم تۆڕانە دەبێتە هۆی کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی ڕۆژانە و ئەرکە گرنگەکانی تاک ، بەتایبەتی لەسەر خوێندکارانی زانکۆ کە پێویستیان بە کاتی زۆر هەیە بۆ خوێندن و ئەنجامدانی ئەرکە ئەکادیمییەکانیان،لەم چوارچێوەیەدا، چەمکی ڕێکخستنی خود گرنگییەکی تایبەتی هەیە. ڕێکخستنی خود ئاماژەیە بۆ توانای تاک لە کۆنترۆڵکردنی هەڵسوکەوت، هەست و بیرکردنەوەکانی بۆ گەیشتن بە ئامانجە دیاریکراوەکانی.

لە ژینگەی ئەکادیمیدا، ئەم توانایە دەتوانێت کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر سەرکەوتنی خوێندکار هەبێت، چ لە ڕووی بەڕێوەبردنی کات، ئەنجامدانی ئەرکەکان، یان ئامادەبوون بۆ تاقیکردنەوەکان.

ئەم توێژینەوەیە هەوڵ دەدات تیشک بخاتە سەر پەیوەندی نێوان ئالودەبوون بە

مجلة جامعة التنمية البشرية
المجلد 11، العدد 1(2025) ؛ عدد الصفحات (12)؛ معرف الكائن الرقمي: 10.21928/juhd.v11n1y2025.pp83-94
ورقة بحث منتظمة: أُستلم البحث في 4 أيلول 2024؛ قُبل في 15 تشرين الأول 2024؛ نُشرت في 30 كانون الثاني 2025؛
البريد الإلكتروني للمؤلف: sarkawt.mohamad@univsul.edu.iq
حقوق الطبع والنشر ©2025 سەرکەوت جمال محمد. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة المشاع الإبداعي النسبية - CC BY-NC-ND 4.0

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و توانای ڕێکخستنی خود لە نێو خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی.

گرنگی ئەم بابەتە لەوەدایە کە دەتوانێت ڕۆشنایی بخاتە سەر کاریگەرییە ئەرێنی و نەرێنییەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لەسەر ژیانی ئەکادیمی و کەسی خوێندکاران. هەروەها، لێکۆڵینەوەکە هەوڵ دەدات وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە کە ئایا پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان ڕادەی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و توانای خوێندکاران بۆ ڕێکخستنی کات و ئەرکە ئەکادیمییەکانیان.

لە کۆتاییدا، ئەم توێژینەوەیە دەتوانێت بنەمایەک پێشکەش بکات بۆ تێگەیشتنی قووڵتر لەو ئاڵنگارییانەی کە خوێندکارانی زانکۆ لە سەردەمی دیجیتاڵدا ڕووبەڕوویان دەبنەوە، و هەروەها دەرفەتێک بڕەخسێنێت بۆ دۆزینەوەی ستراتیژی گونجاو بۆ بەکارهێنانی دروستی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەبێ کاریگەری نەرێنی لەسەر ئەدای ئەکادیمی و ژیانی کەسی خوێندکاران.

کێشەی توێژینەوە :

لە ساڵانی کۆتایی سەدەی بیستەمدا، پەروەردەکاران و دەروونناسان زۆر گرنگییان بە پرسی ڕێک خستنی خود داوە چونکە لە ئاستی گشتی ژیانماندا سوودی بۆ ئێمە هەیە، و بۆ ئەوەی خود ڕێکخستن بکەین لە ، بڕیاردان، فێربوون ، دروستکردن، خەرجکردن، وەرزشکردن، چالاکیی و خواردن،وە لایەنە گرنگەکانی دیکەی ژیان، خۆڕێکخستنمان دەبێتە هۆی سەرکەوتن و دڵخۆشی و ڕەزامەندی و تەندروستی جەستەیی و دەروونی ، کە هەموو ئەمانە ئامانجێکن هەمووومان هەوڵی بۆ دەدەین (فوهس و بومیستر،٢٠١٦: ٨١).ئەمەش کاریگەری لەسەر ئەدای تاک لە بارودۆخی ژیان بە گشتی و بارودۆخی فێربوون هەیە بە تایبەتی (Schunk,2001:231).

هیچ کام لەسەدەکانی پێشوو، هێندەی سەدەی بیست و یەك کاریگەر نەبووە بەپێشکەوتنی تەکنەلۆجیاوە ، کەخۆی لەشۆڕشی تەکنەلۆجیای فێرکردن و پەیوەندی و زانیاری و خێرایی گواستنەوەیدا دەبینێتەوە.هەروەها هاوشان لەگەڵ هەڵکشانی ژمارەی دانیشتوان و فراوانی مەعریفەشدا، کاریگەری لەسەر پرۆسەی فێرکردن کردووە و شێوازێکی نوێی پێبەخشیوە چ لەدامەزراوەکانیدا بێت، یان لەناوەرۆك و لەلایەن هۆکارەکانی فێرکردندا بێت.هەموو ئەمانەش وایانکردووە،کە تەکنەلۆجیای زانیاری و پەیوەندیکردن هۆکارێکی بنەڕەتی پرۆسەی فێرکردن بێت لەسەرجەم قۆناغە جیاوازەکاندا، هەربۆیە دامەزراوە فێرکارییەکان هیچ هەڵبژاردەیەکی بۆ نەماوەتەوە، جگە لەهاوشان بوونی گۆڕانکارییە جیهانییەکان و جێبەجێکردنی باشترین کوالێتی لەفێرکردندا(الشمری ،٢٠٠٧: ٢) .

کێشەی توێژینەوەکە دەگەڕێتەوە بۆ تێبینی کردنی ڕەفتاری خوێندکارانی زانکۆ، توێژەر خۆی هەستی بە کێشەکە کردووە، کە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بە شێوەیەکی هەڕەمەکی بەکاردێت و ئەوەش دەبێتە هۆی ئالودەبوون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و تاک و توانای کۆنترۆڵکردنی خۆی لەدەستدەدات و ناتوانێت هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکانی بەشێوەیەکی باش ڕێکبخات ،توێژەر مەبەستێتی بەشێوەیەکی زانستی وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە و بگەڕێت بەدوای چارەسەری گونجاودا.

کێشەی توێژینەوەکە لەم پرسیارانەدا دەخەینە ڕوو:

ئایا ئالودەبوون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود لە چ ئاستێکدایە؟

ئایا پەیوەندی هەیە لەنێوان ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود؟

گرنگی توێژینەوە:

یەکەم - گرنگی تیۆری:

گرنگی زانستی ئەم توێژینەوە لەوەدا بەرجەستە دەبێت کە تا ئێستا ئەوەندەی توێژەر ئاگادارە هیچ توێژینەوە یەکی دەقاودەق لەسەر هەمان بابەت لە کوردستان و عێراق کە بە شێوەیەکی زانستیانە باس لەم دیاردەیە بکات نەکراوە، نەبوونی ئەو توێژینەوانەی کە بایەخ دەدەن بەرێکخستنی خود.

بۆیە گرنگی تیۆری ئەم توێژینەوەیە لەم خاڵانەی لای خوارەوە کورت دەکرێتەوە:

گرنگی قۆناغی زانکۆ بەو پێیەی کە قۆناغێکی فێرکاری باڵایە.

گرنگی ڕێکخستنی خود لای تاک بەگشتی و خوێندکاری زانکۆ بەتایبەتی.

گرنگی چەمکی ڕێکخستنی خود لای خوێندکارانی زانکۆ لە پرۆسەی فێربوونی زانکۆیی دا.

دووەم- گرنگی پراکتیکی:

گرنگی پراکتیکی ئەم توێژینەوە لەوەدا دەردەکەوێت کە هەوڵ دەدات بە شێوەی ئەکادیمی پێوەریی زانستی پراکتیکی بۆ پێوانە کردنی (ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود)ئامادە بکات کە سەرجەم مەرج و تایبەتمەندییە زانستییەکان تێیدا بێت بخاتە ڕوو بۆ ئەوەی توێژەرانی بواری دەروونزانی و پەروەردەیی سوودی لێ وەربگرن و بە کاری بهێنن لە توێژینەوەکانی ئایندەدا،هەروەها دەکرێت خوێندنی باڵا سوود لە هەر دوو بەشی تیۆری و پراکتیکی، کۆکردنەوەی زانیاری، میتۆد و هەنگاوەکانی جێبەجێکردن، ئەنجام و ڕاسپاردەی توێژینەوەکە وەربگرن چونکە دەبنە هەوێنی ئەنجامدانی توێژینەوەی دیکە.

ئامانجی توێژینەوە:

1.زانینی ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لای خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت.

أ- زانینی ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

ب-زانینی ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن.

2.زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود لای خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت.

أ- زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

ب- زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن.

3.زانینی پەیوەندی نێوان ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود لای خوێندکاران.

سنوری توێژینەوە:

بە گشتی سنوری توێژینەوە چەند لایەنێک لە خۆ دەگرێت:

1. سنوری مرۆیی: خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی زانکۆی سلێمانی.
2. سنوری کاتی: ساڵی خوێندنی(2023 - 2024).
3. سنوری شوێنی:سەرجەم بەشەکانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی زانکۆی سلێمانی.
4. سنوری بابەتی: ئالودەبوون ، تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان ، ڕێکخستنی خود .

پێناسە کردنی چەمکەکان:

تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان:

تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان سیستەمێکی ئەلیکترۆنیە ڕێگە بە بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت دەدات لاپەڕەی تایبەت بەخۆیان دروست بکەن ، و ڕێگەیان پێدەدات پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی تردا دروست بکەن کە هەمان پلاتفۆرمیان هەیە لەڕێگەی سیستەمێکی کۆمەڵایەتی ئەلکترۆنیەوە(راضي،٢٠٠٣ ،٢٣)

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بریتین لەو تۆڕە ئەلیکترۆنیـانەی ڕێگە بەبەکارهێنەر دەدەن ماڵپەڕ یان هەژمارێکی تایبەت بەخۆیان دابنێن کە بتوانێت لەڕێگەیەوە بە مەبەستی یەکترناسین و ئاڵوگۆڕپێکردنی زانیارییەکان و گرتەی ڤیدۆیی و تۆمارە دەنگیەکان پەیوەندی بەتۆڕەکانی ترەوە بکات(بكار،٩،٢٠١٩)

دامەزراوەیەکن لەپێگەو تۆڕی ئەلیکترۆنی کە ڕێگە بە بەکارهێنەرانی دەدات بۆ دروستکردنی پێگەی تایبەت بە خۆیان، پاشان لەڕێگەی سیستەمێکی کۆمەڵایەتی ئەلیکترۆنیەوە تاک دەبەسترێتەوە بە ئەندامانی دیکەوە، کە هەمان حەز و خولیاو بیرکردنەوەی ئەمیان هەیە(عبدالحميد، ٢٠١٥ ، ١١٥).

پێناسەی توێژەر: ئەو پێگە ئەلیکترۆنی و کۆمەڵایەتیانە دەگرێتەوە کە لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت ، هۆکارێکن بۆ دەرکەوتنی ڕاگەیاندنی نوێ ڕێگە بە تاکەکان و گروپەکان دەدەن ، بەکەسانی دیکە بگەن و پەیوەندی بەیەکەوە بکەن و ئاڵوگۆڕی زانیاری و شتی جۆراوجۆر لەنێوان خۆیاندا بکەن.

ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان

(Yong) (١٩٩٦) پێوایە کە بریتییە لەشێواوی کۆنترۆڵی پاڵنەر لە بەکارهێنانی تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بێ ئامانج، کە دەبێتە هۆکاری ئالودەبوون یان لەدەستدانی هۆشیاری لای تاک.

(Rabi) (٢٠٠٣) واپێناسەی کردووە کە بارودۆخی کەسێکە ناتوانێت بەرگری لە ئارەزووەکەی بکات بۆ پەیوەندیکردن بە تۆرەکۆمەڵایەتییەکانەوە، و نیشانەکانی شێواوی نیشان دەدات لە حاڵەتی ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی تۆرەکۆمەڵایەتییەکان (علي ،٢٠١٠ :٥٣).

پێناسەی توێژەر:بەکارهێنانی تۆڕەکۆمەڵایەتییەکانە بۆ ماوەیەکی زۆر کەببێتەهۆی پەیوەست بوون پێوەی و دورکەوتنەوەی لە چالاکییەکانی دیکەی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.

خود:

بریتیە لە فاکتەرێکی مەعریفی کە هەوڵی پاراستنی یەکرێزیی کەسایەتیی دەدات، لە میانەی فەراهەمکردنی ئەم شێوازە وێناکردنە خودییەوە تاک توانای دەبێت لە ئێستا و داهاتودا ڕۆڵی خۆی ببینێت بۆ گەیشتن بەو مەبەستەی کە دەیەوێت لە ئایندەدا پێیگات(Allport,1961:383).

بریتیە لەچۆنیەتی درککردنی تاک بۆ خودی خۆی و هەژمارکردنی ئەو هەستانەی کە بەدرێژایی کات لەلای دروستبووە ، وەکو: هیواکان و خەونەکان و ئەوەی کەتۆ بیری لێدەکەیتەوە و هەستیپێدەکەیت،بەگوێرەی ئەوەی کەکردووتە لەژیانی خۆت و ئەوەش کەدەتەوێت بیکەیت (Dimblebeby,1985:50)

پێناسەی توێژەر: ئاماژەیە بۆ هەستی تاکەکەس، هۆشیاری و بوونی کەسی. بیرکردنەوە، هەستەکان، تێگەیشتن و ئەزموونەکانی کەسێک دەگرێتەوە کە چۆن لەخودی خۆیان تێدەگەن و کارلێک دەکەن لەگەڵ جیهانی دەوروبەریان.

ڕێکخستنی خود:

باندۆرا 1991:تواناێگونجادنی تاکە بۆ ڕێکخستنی ئەو شێواز و ڕەفتارانەی کە ئەنجامی دەدات لەژێر ڕۆشنایی ئەو ئەنجامانەی بە دەستی دەهێنێت چاوەڕوان دەکرێت لە ئەنجامدا لە جێبەجێکردنی ئەو شێواز و ڕەفتارانە لەلایەن خەڵکی و گۆڕانی خەڵک بە شێوەیەکی پراکتیکی نەک شێوازی پەیوەندی نێوان هاندەر و وەڵامدانەوە(Bandura,1991:105)

(کێرلین:١٩٩٢):پلاندانان و چاودێریکردنی پرۆسەی مەعریفی و سۆزداری بۆ ئەو ئەرکە جیاوازانەی کە پێشنیار کراون بۆ هەر تاکێک(Kerlin,1992:2)

توانای پەرەپێدانی زانین و لێهاتویی و هەڵوێستەکانی هەیە کە فێربوونی داهاتوو باشتر و ئاسانتر دەکات کە دەتوانرێت بگوازرێتەوە بۆ دۆخەکانی تری فێربوون.(Baumert et a,2001:1)

پێناسەی توێژەر: توانای بەڕێوەبردنی بیرکردنەوە، هەستەکان، هەڵسوکەوت و پاڵنەرەکانی کەسێکە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکان و خۆگونجاندن لەگەڵ گۆڕانی بارودۆخەکان و پاراستنی خۆشگوزەرانی هەروەها چاودێریکردن و کۆنترۆڵکردنی کردار و هەست و کاردانەوەکانی خۆی دەگرێتەوە، زۆرجار لە ڕێگەی هەوڵی هۆشیاریی خۆیەوە.

بەشی دووەم
چوارچێوی تێۆری و توێژینەوەکانی پێشوو

یەکەم:ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان زنجیرەیەک پلاتفۆرمی پەیوەندیکردنی ئۆنلاینن کە لەلایەن کۆمەڵگاکانەوە بەکاردەهێنرێن بۆ پەیوەندیکردن و کارلێککردن لە نێوان بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت. ئەمانە لیستی ئەو ماڵپەڕ و بەرنامانە دەگرێتەوە کە پەیوەندییان هەیە بە چالاکییەکانی کۆڕبەندەوە، وەک مایکرۆ-بلۆگ، و ماڵپەڕەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، بۆ نموونە فەیسبووک، تویتەر، ئینستاگرام، سناپچات، لینکید و ئەوانی تر (Kuss&Griffiths,2017:8). زۆربەی خەڵک لە سەردەمی ئینتەرنێتدا تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکاردەهێنن وەک پلاتفۆرمێک بۆ کۆمەڵایەتیکردن، پەیوەندیکردن، گەڕان بەدوای زانیاری و هتد. لەگەڵ ئەوەشدا، بەکارهێنانی زۆری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بووەتە هۆی ئەوەی کە بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت لە نێوان بەکارهێنەراندا بەهێز بن(Vaterlaus et al,2016:7)

بەپێی توێژینەوەکەی(Shaw & Black,2008) ، کۆنترۆڵکردنی خراپ لەسەر هەڵسوکەوتەکان سەبارەت بە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و بەکارهێنانی ئینتەرنێت بەوە پێناسە دەکرێت کە لەوانەیە ببێتە هۆی لاوازبوون یان ناخۆشی لەنێو بەکارهێنەراندا. لە ماوەیەکی کاتیدا، ئاماژەی بەوە کردووە کە بەهۆی ماددەی هۆشبەر، کە ئاماژە بە هەر چالاکییەکی پەیوەندیدار بە ئینتەرنێت و هەڵسوکەوتێکی ناچاری دەکات، دەتوانێت ژیانی ئاسایی بەکارهێنەران تێکبدات و ببێتە هۆی دەرئەنجامی نەرێنی و فشار بۆ خۆشەویستەکانیان.

لە سەردەمی دیجیتاڵی هاوچەرخدا، تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بوونەتە لایەنێکی تەواوی ژیانی ڕۆژانە، پێشکەشکردنی پەیوەندی، کاتبەسەربردن و بڵاوکردنەوەی زانیاری بە دەست لێدانی شاشە. لەگەڵ ئەوەشدا، لەگەڵ سوودەکانی، بەکارهێنانی بەربڵاوی

پلاتفۆرمەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان نیگەرانی دەربارەی ئالودەبوون و دەرئەنجامە پەیوەندیدارەکانی ڕوو لەزیاد بوونە.

دووەم:ڕێکخستنی خود

لە ساڵانی کۆتایی سەدەی بیستەمدا، پەروەردەکاران و دەروونناسان زۆر گرنگییان بە پرسی ڕێکخستنی خود داوە چونکە لە ئاستی گشتی ژیانماندا سوودی بۆ ئێمە هەیە، و بۆ ئەوەی خۆڕێکخستن بکەین لە ، بڕیاردان، فێربووندا - دروستکردن،خەرجکردن، وەرزشکردن، چالاکیی و خواردن.وە لایەنە گرنگەکانی تری ژیان ،کە بەدەستی دەهێنین خۆڕێکخستنمان دەبێتە هۆی سەرکەوتن و دڵخۆشی و ڕەزامەندی و تەندروستی جەستەیی و دەروونی ، کە هەموو ئەمانە ئامانجێکن هەموومان هەوڵی بۆ دەدەین (فوهس و بومیستر،٢٠١٦ :٨١).

ڕێکخستنی خود یەکێکە لە چەمکە گرنگەکانی فێربوونی مەعریفی کۆمەڵایەتی کە ئامانجی کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی هۆکارە کەسی و ڕەفتار و ژینگەییەکانە. ئەمەش کاریگەری لەسەر ئەدای تاک لە بارودۆخی ژیان بە گشتی و بارودۆخی فێربوون هەیە بە تایبەتی(Schunk,2001:231).

ڕێک خستنی خود پێویستی بە پابەندبوونە بە ڕەفتاری پەسەندکراوی کۆمەڵایەتی، بۆیە ڕێک خستنی خود پایەیەکی گرنگی پرۆسەی کۆمەڵایەتیکردن پێکدەهێنێت، کە بەم شێوەیە پێناسە دەکرێت (Kopp,1982:199)ڕێکخستنی خود پرۆسەیەکە کە دەتوانێت لە ڕێگەیەوە مرۆڤەکان دەستکەوت و کردارەکانی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن، بۆیە ئامانج بۆ خۆیان دادەنێن، سەرکەوتنەکانیان لە گەیشتن بەو ئامانجانە هەڵدەسەنگێنن و خۆیان پاداشت دەدەنەوە بۆ ئەوە(فریدمان وشستك،٢٠١٣ :٣٨٤) بۆیە ڕەفتاری مرۆڤ تا ڕادەیەکی زۆر بەهۆی دەرئەنجامەکانییەوە ڕێکدەخرێت (الشبول، ٢٠١: ٨٨).

تیۆرەکانی تایبەت بەڕێکخستنی خود:

یەکەم - تیۆری مەعریفی کۆمەڵایەتی

تیۆری مەعریفی کۆمەڵایەتی،جەختکردنەوە لەپرۆسەی خۆڕێکخستن لە تاکەکاندا دەگرێتەوە لە ژێر ڕۆشنایی تیۆری فێربوونی مەعریفی کۆمەڵایەتی(العتوم و اخرون،٢٠٠٥ :٢٧١)،پەرەسەندنی تیۆری مەعریفی بووە هۆی جەختکردنەوە لەسەر ڕۆڵی خۆڕێکخستنی ڕەفتار، لە ڕێگەی بەهێزکردنی ڕاستەوخۆ و بەهێزکردنی جێگرەوە و سزادان، منداڵان وردە وردە فێردەبن لەگەڵ گەشەکردنیاندا کام جۆرە ڕەفتار لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە قبوڵکراوە و کامیان لەلایەن کەسانی دیکەی دەوروبەریانەوە قبوڵ ناکرێت ، و لە کۆتاییدا بیرۆکەی خۆیان سەبارەت بە ڕەفتاری گونجاو و ڕەفتاری نەگونجاو پێکدەهێنن. لەسەر ئەم بنەمایە، باندورا ئاماژەی بەوەدا کە تاکەکان توانای ڕێکخستنی ڕەفتارەکانیان هەیە لە ژێر ڕۆشنایی ئەو ئەنجامانەی کە چاوەڕێی دەکەن لە کاتی ئەنجامدانی ئەم ڕەفتارانەدا، بە پێی ئەم بنەمایە تاکەکان توانای ڕێکخستنەوە و هەمەچەشنکردنی ڕەفتارەکانیان هەیە بە پێی ئەو چاوەڕوانی و ئەنجامانەی کە دیاری دەکەن (الزغلول، ٢٠٠٩: ٢١٤). بەو پێیەی تاک لە ژێر ڕۆشنایی ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکاندا شێوازەکانی ڕەفتار ڕێکدەخات، پێشبینیکردنی ئەنجامە دەرەنجامییەکان ئەگەری فێربوونی ڕەفتارەکە یان نەبوونی دیاری دەکات. ئەو کردار و ڕەفتارانەی کە هەستی شانازی و ڕەزامەندی لەخۆی پێدەبەخشن کاتێک ئەنجام دەدرێن، خوازراوترن لەو کردارانەی کە دەبنە هۆی ڕەخنەگرتن لە خود(Eysench,2004:477) ,باندورا پێی وایە کە خۆڕێکخستن نوێنەرایەتی توانا و توانای تاک دەکات بۆ ڕێکخستنی ئەو شێوازە ڕەفتارانەی کە لە ژێر ڕۆشناییدا ئەنجامی دەدات.

دووەم - تیۆری کۆنترۆڵ لەلایەن کارڤەر و سکایەر (١٩٩٨)

تیۆری کۆنترۆڵ لەلایەن توێژەران کارڤەر و سکایەر لەسەر خۆڕێکخستن لە ڕوانگەی تیۆری کۆنترۆڵەوە سەبارەت بە ڕەفتار.ئەم ڕوانگەیە سەرنج دەخاتە سەر ئەو پرۆسانەی لەسەر بنەمای فیدباک،کە تاکەکان بە تەنیا کردارەکانیان ڕێکدەخەن بۆ کەمکردنەوەی ناتەبایی نێوان کردارە ڕاستەقینەکان و کردارە خوازراوەکان یان مەبەستدارەکان (Carver&Scheier,2005:256).ڕەفتاری مەبەستدار وەک ڕەنگدانەوەی پرۆسەکانی کۆنترۆڵکردنی فیدباک لێکدەدرێتەوە. کاتێک تاکەکان (لە ڕووی جەستەیی یان دەروونییەوە) بەرەو ئامانجەکان دەڕۆن ، ئەوان پرۆسەی فیدباک نیشان دەدەن بۆ کەمکردنەوەی ناتەبایی نەرێنی تاکەکان جار جارە سەرنجی ئەو تایبەتمەندیانە دەدەن کە لە ڕەفتارەکانیاندا بەرجەستەی دەکەن (پرۆسەی ئەرکی هاتنەژوورەوە)، و ئەم تێڕوانینانە لەگەڵ بەهاکانی ئاماژەی دیار بەراورد دەکەن ، واتە لە نێوان تایبەتمەندییەکانی ڕەفتاری مەبەستدار.

سێیەم - تیۆری ڕاوێژکاری بەرامبەر بە جێبەجێکردن (رویکون, ١٩٩٨)

ڕوبیکۆن پێشنیاری ئەوە دەکات کە دیاردە جیاوازەکانی خۆڕێکخستن پەیوەستن بە هەر قۆناغێکی کردارەوە.هەروەها جیاوازی کردووە لە نێوان ئەرکی ڕاوێژکردن بۆ دەستپێکردنی پابەندبوون بە گەیشتن بە پەسەندکردن یان ئارەزووی دیاریکراو، کە مانای مەبەستی ئامانج پێکدەهێنێت، و ئەرکی جێبەجێکار.کارکرد بۆ پلاندانان و پابەندکردنی تاک بە ڕێگایەکی تایبەت بۆ بەدیهێنانی کردارەکە و گەیشتن بەو ئارەزووە، کە مانای ڕەفتاری (مەبەستی ڕەفتار) پێکدەهێنێت.هەروەها پێیان وایە مێشک دەتوانێت جەخت لەسەر هەردوو ئەرکی ڕاوێژکاری یان. ئەرکی جێبەجێ کردن بکاتەوە و دەتوانێت نوێنەرایەتی چەمکی ڕاوێژکاری بکات لەم تیۆرییەدا دوای هەڵسەنگاندن (هەڵسەنگاندن)، لە کاتێکدا نوێنەرایەتی چەمکی جێبەجێکردن دەکات دوای جووڵە.ئەم دوو ڕەهەندە جیاوازن، بۆیە دەتوانین تێبینی بکەین کە ڕەهەندەکانی هەڵسەنگاندن و جووڵە جیاوازن کە دوو ڕەهەندەکە بریتین لە سەڵنامە و جووڵە(Kruglanski et al,2000:794)

چوارەم - تیۆری شێوازی ڕێکخراو

تیۆری شێوازی ڕێکخستن هەردوو زانا (Kruglanski & Higgins ,2000) تیۆری شێوازی ڕێکخراویان خستەڕوو، کەمەبەست لە خۆڕێکخستن بە پێی... ئەم تیۆرە هەموو ئەو کردارانە دەگرێتەوە کە کەسێک کە لە ڕێگەی زنجیرەیەک کردارەوە خەبات دەکات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی، ئەم کردارانە بریتین لە دانانی ئامانج و هەڵبژاردنی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیان و پاشان بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە لە ڕێگەی ئەم زنجیرە کردارەوە تاک پێویستی بە پرۆسەی هەڵسەنگاندن هەیە و دواتر بڕیار دەدات باشترین باشترین ئامڕازەکانی بەردەست بەکار بهێنێت ، واتا بەردەستەکان کە دەبنە هۆی گەیشتن بە ئامانج و پابەندبوون بە بەکارهێنانی ئەم ستراتیژییە هەڵبژێردراوانە تا کۆتایی و تا گەیشتن بە ئامانجەکانیان(Kruglanski,2004:79)

ئەم تیۆرییە بە پلەی یەکەم لەسەر هەردوو ڕەهەندی جووڵە و هەڵسەنگاندن دامەزراوە، هەرچەندە ئەم تیۆرە دوو ئەرکی سەربەخۆی زیاتری پێبەخشیون بە بەراورد بەو شتەی کە لەلایەن تیۆری خۆکۆنترۆڵکردنی کارڤەرەوە وەسفی کردووە،

بەو پێیەی ڕەهەندی هەڵســـەنگاندن، بەپێی ئەم تیۆرییە، ئاماژەیە بۆ بەشـــێکی سەرەکی خۆڕێکخستن.

کاتێک تاک پرۆسەی هەڵسەنگاندن ئەنجام دەدات، بەراورد دەکات و خەمڵاندنی ئەگەری دەدات بۆ ئەو هەوڵانەی کە خەرجکراون و پێویســـتن بۆ گەیشـــتن بە ئامانجەکە، هەروەها ئەو کردارانەی کە پێویستن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە. ئاماژەیە بۆ بەشـــەکەی تری خۆڕێکخســـتن، کە لەســـەر بنەمای کردار دامەزراوە، کاتێک تاک پابەندە بە شێوازێک جێبەجێکردن بە شێوەیەکی هەنگاو بە هەنگاو تاوەکو ئامانجەکە دەگاتە(Kruglanski et al,2002:43)

(هیکنز و کروگلانسکی) ئاماژە بەوە دەکەن کە چەمکەکانی جووڵە و هەڵسەنگاندن دەبێ وەک دوو چەمکی ناوازە لە کەسایەتیدا سەیر بکرێن و هەریەکەیان کاریگەرییان لەسەر ڕێکخراوەکە هەیە هەڵسەنگاندن بۆ ئامانجە جۆراوجۆرەکان و ڕێگا ئەگەرییەکان دەکات، زۆرجاریش هەڵسەنگاندن بۆ ئەم جۆرە کەسە دەکات خۆی و ڕەفتارەکانی کاتێکی زۆر بەسەر نابەن لە بیرکردنەوە و هەڵسەنگاندنی ڕێگاکانی ئەگەری گەیشتن بە ئامانجەکان، بەڵکو تەنها ئەو کارانە دەکەن کە پێویستە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە(Kruglanski,2004:193).

توێژینەوەکانی پێشوو پەیوەست بە ڕێک خستنی خود:

خشتەی(١)

توێژینەوەی یەکەم:

ناونیشانی توێژینەوە	**ڕێکخستنی خود و پەیوەندی بەئامانجەکانی دەستکەوت لای خوێندکارانی پۆلی دەیەمی غەزە**
ناوی توێژەرو ساڵی توێژینەوە و شوێن	عبدالقادر ٢٠١٦ فەلەستین
ئامانجی توێژینەوە	١.زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود ٢. زانینی ئاستی دەستکەوت. ٣. زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان.
میتۆدی توێژینەوە	وەصفی
نموونەی توێژینەوە	٥٠٠ خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و مێ
ئامرازی توێژینەوە	فۆڕمی ڕاپرسی
ئامرازی ئاماری توێژینەوە	SPSS بەهای تائی یەک نموونە و هاوکۆلکەی پەیوەندی
گرنگرین دەرئەنجامی توێژینەوە	١.ڕێکخستنی خود لە ئاستێکی بەرزدایە. ٢.دەستکەوتی زانستی لەئاستێکی بەرزدایە. ٣.پەیوەندییەکی ئەرێنی هەیە لەنێوان گۆڕاوەکاندا

خشتەی (٢)

توێژینەوەی دووەم

ناونیشانی توێژینەوە	**لادان و پەیوەنی بە ڕێکخستنی خود و شێوازی بیرکردنەوەی گشتگیر لای خوێندکارانی زانکۆ.**
ناوی توێژەرو ساڵی توێژینەوە	الفتلاوی، 2015 ، عێراق
ئامانجی توێژینەوە	١.زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود ٢. نیشاندانی کاریگەری گۆڕاوەکانی ڕەگەز و پسپۆڕی
میتۆدی توێژینەوە	وەسفی
نموونەی توێژینەوە	٢٠٠ خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و مێ
ئامرازی توێژینەوە	فۆڕمی ڕاپرسی
ئامرازی ئاماری توێژینەوە	SPSS بەهای تائی یەک نموونە و دوو نموونە
گرنگرین دەرئەنجامی توێژینەوە	١.ڕێکخستنی خود لە ئاستێکی بەرزدایە. ٢.جیاوازی ئاماری نییە بەپێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز و پسپۆڕی.

خشتەی (٣)

توێژینەوەی سێیەم

ناونیشانی توێژینەوە	گرنگی ڕێکخستنی خود بۆ فێربوونی خوێندکاری کۆلیج
ناوی توێژەرو ساڵی توێژینەوە	کۆهین ، ٢٠١٣، زانکۆی ویلایەتی فلۆریدا
ئامانجی توێژینەوە	زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود و گرنییەکەی لەپرۆسەی فێربووندا.
میتۆدی توێژینەوە	وەصفی
نموونەی توێژینەوە	٨٩ خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و مێ
ئامرازی توێژینەوە	فۆڕمی ڕاپرسی
ئامرازی ئاماری توێژینەوە	SPSS بەهای تائی یەک نموونە و دوو نموونە
گرنگرین دەرئەنجامی توێژینەوە	ڕێکخستنی خود لە ئاستێکی مامناوەندایە و کاریگری هەیە بۆ فێربوون.

توێژینەوەکانی پەیوەست بەئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان:

خشتەی(٤)

:توێژینەوەی یەکەم

ناونیشانی توێژینەوە	شێوازی پەیوەندیکردنی هەرزەکاران، ڕێکخستنی هەست و ئالودەبون بەتۆڕە کۆمەڵایەتییەکان
ناوی توێژەرو ساڵی توێژینەوە و شوێن	Liu&Ma , 2019 , China
ئامانجی توێژینەوە	زانینی شێوازی پەیوەندیکردنی هەرزەکاران ، ڕێکخستنی هەستەکان و ئالودەبوون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان
میتۆدی توێژینەوە	وەصفی
نموونەی توێژینەوە	463 خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و مێ
ئامرازی توێژینەوە	فۆڕمی ڕاپرسی
ئامرازی ئاماری توێژینەوە	SPSS بەهای تائی یەک نموونە و هاوکۆلکەی پەیوەندی
گرنگرین دەرئەنجامی توێژینەوە	ئەنجامەکان دەریانخستووە کە ئالودەبوون لای خوێندکاران لەئاستێکی بەرزدایە.

خشتەی (٥)

توێژینەوەی دووەم

ناونیشانی توێژینەوە	ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان و پەیوەندی بە تەنیایی دەروونی و تایبەتمەندیەکانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی زانکۆ.
ناوی توێژەرو ساڵی توێژینەوە	أسامە حسن جابر ،٢٠٢٠ ، السعودیة
ئامانجی توێژینەوە	زانینی پەیوەندی ئالودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی،بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

میتۆدی توێژینەوە	وەصفی
نموونەی توێژینەوە	118 خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و مێ
ئامرازی توێژینەوە	فۆڕمی ڕاپرسی
ئامرازی ئاماری توێژینەوە	SPSS بەهای تائی یەک نموونە و هاوکۆلکەی پەیوەندی
گرنگرین دەرئەنجامی توێژینەوە	پەیوەندییەکی ئەرێنی هەیە لەنێوان ئالودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی ،هیچ جیاوازییەک نییە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

خشتەی (٦)

توێژینەوەی سێیەم

ناونیشانی توێژینەوە	ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان و پەیوەندی بە تەنیایی دەروونی و لای خوێندکارانی زانکۆ.
ناوی توێژەرو ساڵی توێژینەوە	شیماء حمزة الفتلاوی ،2022، العراق
ئامانجی توێژینەوە	ئاستی ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان لای خوێندکاران. ئاستی تەنیایی دەرونی لای خوێندکاران. پەیوندی نێوان ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان و تەنیایی دەرونی
میتۆدی توێژینەوە	وەصفی
نموونەی توێژینەوە	100 خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و مێ
ئامرازی توێژینەوە	فۆڕمی ڕاپرسی
ئامرازی ئاماری توێژینەوە	SPSS بەهای تائی یەک نموونە و هاوکۆلکەی پەیوەندی
گرنگرین دەرئەنجامی توێژینەوە	ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەلایەتیەکان لای خوێندکاران بوونی هەیە. تەنیایی دەرونی لای خوێندکاران هەیە. پەیوەندیەکی ئەرێنی هەیە لەنێوان هەردوو گۆڕاوەکەدا.

سوود بینین لە توێژینەوەکانی پێشوو:

١-هەستکردن بە هەبوونی کێشەی توێژینەوەکەو ڕادەی گرنگیەکەی بەمەبەستی ئەنجامدانیتوێژینەوەیەکی زانستی.

٢-توێژینەوەکانی پێشوو چوارچێوەیەکی گشتی بۆ ئەم توێژینەوەیە پێکدەهێنن، چونکە لەبابەتەکاندا سوودی زۆریان لێوەرگیراوە بەتایبەتی لەچوارچێوەی تیۆریدا.

٣-بۆزیاتر بابەتیبوونی توێژینەوەکەو شوێن پێ هەڵگرتنی توێژینەوەکانی پێشوو سوودیان لێبینراوە.

٤-سوودی لە زانیارییە ڕێکارەکانی توێژینەوەکانی پێشوو، لە چۆنییەتی ڕاڤەکردنی داتاو زانیارییەکان وهاوکێشە ئامارییەکانی بینیوە.

٥-ئامادەکردنی ئامڕازەکانی توێژینەوەکەو چۆنییەتی دەرهێنانی ڕاستی و جێگیری ئامڕازەکان سودی لێوەرگرتوون.

بەشی سێیەم
ڕێبازی توێژینەوەکەو ڕێکاریەکانی

میتۆدی توێژینەوەکە:

بۆ هێنانە دی ئامانجی توێژینەوەکە میتۆدی وەسفی پەیوەندی بەکارهاتووە، چونکە لەم جۆرە میتۆدە دا، لێکۆڵینەوە دەربارەی دیاردە جیاوازەکان دەکرێت، هەروەها دەرخستنی لایەنە ئاماژە بۆ کراوەکان و دیاریکردنی پەیوەندیی نێوان ڕەگەزە پێکهێنەرەکانی خودی دیاردەکە و دیاردە پەیوەندیدارەکانی دیکە.

کۆمەڵگەی توێژینەوەکە:

کۆمەڵگەی توێژینەوەکە پێکهاتووە لەسەرجەم خوێندکارانی بەکالۆریۆس لە کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی بۆ خوێندنی بەیانیان،کە بۆ ساڵی خوێندنی 2023-2024 بەردەوامن لە خوێندن بریتیبوون لە (2281) خوێندکار،(484)خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و (1797)خوێندکار لە ڕەگەزی مێ بوون،توێژەر ئاماری خوێندکارانی لەیەکەی تۆماری کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەتی وەرگرت، خوێندکاران دابەشبوون بە سەر(8) بەشدا وەک لەخشتەی ژمارەی(٧)خراوەتە ڕوو.

خشتەی (٧)

کۆمەڵگەی توێژینەوەکە

کۆمەڵگەی توێژینەوە				
ژ	بەش	ڕەگەز		کۆ
		نێر	مێ	
١	زمانی ئینگلیزی	93	308	401
٢	زانستی کۆمپیوتەر	98	119	217
٣	زانستە بیرکارییەکان	46	242	288
٤	زانستە کۆمەڵایەتییەکان	90	230	320
٥	باخچەی منداڵان	0	278	278
٦	پەروەردەی هونەر	27	104	131
٧	زمانی کوردی	84	248	332
٨	پەروەردەی تایبەت	46	268	314
کۆ		484	1797	2281

نموونەی توێژینەوەکە:

نموونەی توێژینەوەکە هەڕەمەکی سادەیە ، توێژەر بۆئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە(554)خوێندکاری لەهەردوو ڕەگەز بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لە بەشەکانی کۆلێج وەك نموونەی توێژینەوەکەی وەرگرتووە بڕوانە خشتەی ژمارە(٨)خراوەتەڕوو.

خشتەی (٨)

نموونەی توێژینەوەکە

ژ	بەش	نموونەی توێژینەوە		
		ڕەگەز		کۆ
		نێر	مێ	
١	زمانی ئینگلیزی	17	45	62
٢	زانستی کۆمپیوتەر	23	29	52
٣	زانستە بیرکارییەکان	8	74	82
٤	زانستە کۆمەڵایەتییەکان	18	34	52
٥	باخچەی منداڵان	0	89	89
٦	پەروەردەی هونەر	62	21	83
٧	زمانی کوردی	39	24	63

٨	پەروەردەی تایبەت	7	64	71
	کۆ	174	380	554

ئامرازەکانی توێژینەوە:

بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە وا پێویست بوو توێژەر بۆ پێوانەکردنی هەریەك لە گۆڕاوەکانی (ئالودەبوون بەتۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود) پێوانەی گونجاو ئامادەبکات ، بە گەڕانەوە بۆ توێژینەوەکانی پێشوو لەوانە(عبدالقادر و الفتلاوی و کۆهین)توێژەر توانی پێوەرێک ئامادە بکات بۆ ئالودەبوون بەتۆڕە کۆمەڵایەتییەکان کە لە(20) بڕگە پێکهاتبوو ، هەروەها پێوەرێک ئامادە بکات لەتوێژینەوەکانی (Lui & Ma, اسامه و الفتلاوي) بۆ ڕێکخستنی خود کە لە(22) بڕگە پێکهاتبوو بە جۆرێك داڕێشتەوە کە لەگەڵ کۆمەڵگای توێژینەوەکەیدا بگونجێت.

ڕاستگۆی رواڵەت بۆ پێوەرەکان :

بۆ دیاریکردنی ڕاستگۆی ڕواڵەتی توێژەر پەنای بردە بەر ڕاو بۆچوونی شارەزایان،بۆ ئەو مەبەستەپێوەرەکان خرایە بەردەست(9)شارەزاو پسپۆڕی بواری (ڕێگاکانی وانەوتنەوە وەدەروونزانی پەروەردەیی)،دوای کۆکردنەوەی فۆڕمەکان، بە کۆی دەنگی شارەزایان دوای گۆڕینی هەندێک وشە و گۆڕانکاری لەڕووی زمانەوانی یەوە تێکڕای ڕاستگۆیی بۆ(ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان) گەیشتە لە (90%) و تێکڕای ڕاستگۆیی بۆ(ڕێکخستنی خود)گەیشتە لە (95%).

جێگیری بۆ پێوەرەکان:

توێژەر بەمەبەستی دڵنیابوون لە جێگیری و نەگۆڕی ئامرازی توێژینەوەکەی، شێوازی دووبارە تاقیکردنەوەی بەکارهێنا، لەسەر ژمارەیەک لە خوێندکارانی دەرەوەی نمونەی بنەڕەتی توێژینەوەکە، ژمارەیان (20)خوێندکار بوون ، پاش دوو هەفتە تاقیکردنەوەکەی دووبارە کردەوە لەسەر هەمان نموونەی پێشوو، دواتر بە بەکارهێنانی هاوکۆلکەی پەیوەستی پیرسۆن نرخی جێگیری دۆزییەوە ،لە ئەنجامدا دەرکەوت بەهای پەیوەندی نێوان ئەنجامدانی یەکەم ودووەم بۆ پێوەری (ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان) گەیشتە لە (0.866**) وە جێگیری بۆ پێوەری (ڕێکخستنی خود) گەیشتە لە (0.818**)،ئەمەش پەیوەندیەکی بەهێزەو ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە جێگێری پێوانەکە بەرزە، بڕوانە خشتەی ژمارە(٩)خراوەتەڕوو.

خشتەی (٩)
کۆمەڵگەی توێژینەوەکە

گۆڕاو	جێ بەجێکردن	ناوەندی ژمێریی	لادانی پێوەری	هاوکۆلکەی جێگیری
ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان	یەکەم	37.45	7.61	0.866**
	دووەم	35.80	5.51	
ڕێکخستنی خود	یەکەم	53.80	6.66	0.818**
	دووەم	52.10	7.47	

ئامرازە ئامارییەکان :

ســود لە پڕۆگرامی (SPSS) هەگبەی ئـامـاری بۆ زانســتە کۆمەڵایەتیەکان ڤێرژنی(25) وەرگیراوە بۆ بەکار هێنانی ئەم ئامرازە ئامارییانەی خوارەوە:

تاقیکردنەوەی(t)بۆیەك نموونە(One Sample T-Test).

$$T.test = \frac{\bar{x}+M}{\frac{A}{\sqrt{N}}}$$

تاقیکردنەوەی(t)تائی بۆ دوو نموونەی سەربەست (Independent Sample T-Test)

$$T.test = \frac{X_1 + X_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)A_1^2}{n_1+n_2-2} + \frac{(n_2-1)A_2^2}{n_1+n_2-2} * \left(\frac{1}{n_1}+\frac{1}{n_2}\right)}}$$

هاوکێشەی ئەنۆڤا(One way ANOVA).

$$SS = \sum (X - X^{-})^2 = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن (Person Correlation Coefficient)

$$r = \frac{\sum XY - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left[\sum_X 2 - \frac{(\sum X)^2}{n}\right] * \left[\sum_Y 2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}\right]}}$$

(الجادری،288:2007)

بەشی چوارەم
خستنەڕوی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان

ئەم بەشـە تایبەتە بە شـیکردنەوەی داتاکان و خسـتنەڕوی ئەنجامەکان بە گوێرەی ڕیزبەندی ئامانجەکان کە لە بەشی یەکەمی توێژینەوەکەدا دیاری کراوە و ڕاڤەکردنیان و لەکۆتاییدا ڕاسپاردەو پێشنیاز خراونەتەڕوو.

ئامانجی یەکەم :زانینی ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لای خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت.

دوای کۆکردنـەوەی داتاکان و بـەکارهێنـانی بـەرنامـەی(SPSS)و ئـامرازی ئـامـاری(One Sample T-Test) بۆ بـەراوردکردنی ناوەنـدی ژمێرەیی نموونـەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانەیی پێوانەکە،لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی بریتیە لە(34.46) بچوکترە لە ناوەندی گریمانەیی پێوانەکە کە بریتی بوو لە(40)بە لادانی پێوەری(8.14)،هـەروەهـا دەرکـەوت بـەهـای (t)بریتییە لە(-16.29) لە ئـاســتی بـەڵگـەداری(0.05)،هـەروەك لە خشـــتـەی(١٠)ڕونکراوەتـەوە، واتـە جیـاوازی بەڵگەداری ئاماری بە دی دەکرێت ، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لە ئاستێکی نزمدایە.

خشتەی(١٠)

ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لای نموونەی توێژینەوەکە

نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	بەهای تائی		ئاستی بەڵگەداری Sig	ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05
				هەژمارکراو	خشتەیی		
554	34.46	8.14	40	16.29 -	1.960	0.000	بەڵگەدارە

بەبڕوای توێژەر ئەم ئەنجامەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خوێندکارانی زانکۆ هۆشیارن لە چۆنیەتی بەکارهێنانی تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان.

I.زانینی ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

دوای شیکردنەوەی داتاکان بە بەکارهێنانی ئامڕازی ئاماری(Independent Sample T-Test)لە ئەنجامدا دەرکەوت،ناوەندی ژمێرەیی ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لای ڕەگەزی نێر بریتییە لە(36.20) بەلادانی پێوەری (8.78)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی گەیشتە(33.99) و بەلادانی پێوەری(7.90)هەروەها بەهای(t)بریتییە لە(2.480) لە ئاستی بەڵگەداری(0.05)بەنمرەی ئازادی(552) هەروەك لەخشتەی(11)ڕونکراوەتەوە، لێرەدا دەردەکەوێت بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەدیدەکرێت و لای ڕەگەزی نێر ڕێژەکە بەرزترە و ئالودەبوون زیاترە.

خشتەی(11)

دەرخستنی جیاوازی ڕەگەز لەئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان

ڕەگەز	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای تائی		ئاستی بەڵگەداری Sig	ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05
					هەژمارکراو	خشتەیی		
نێر	118	36.20	8.78	552	2.480	1.960	0.009	بەڵگەدارە
مێ	436	33.99	7.90					

ii.زانینی ئاستی ئالودەبوونبەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن

دوای شیکردنەوەی داتاکان بە بەکارهێنانی ئامڕازی ئاماری(one way ANOVA)لە ئەنجامدا دەرکەوت، بەهای(f) بریتییە لە (11.021)و نمرەی ئازادی لە نێوان گروپەکان(3)لە ناو گرووپەکان(550)لە ئاستی بەڵگەداری(0.05)،هەروەك لە خشتەی(12)ڕونکراوەتەوە،واتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەپێی ژمارەی کاتژمێرەکانی بەکارهێنانی تەکنەلۆجیای زانیاری و پەیوەندبکردن لە ئاستی پاڵنەری فێربوون لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی بەدیدەکرێت.

خشتەی(12)

ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن

ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازادی	دوجای ناوەندی ژمێرەیی	بەهای(F)	ئاستی بەڵگەداری(Sig)	ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05
لەنێوان گروپەکاندا	2080.014	3	693.338	11.021	0.000	بەڵگەدارە
لەناو گروپەکاندا	34601.613	550	62.912			
کۆی گشتی	36681.626	553				

بۆ تەواوکردنی ئەنجامەکانی شیکاری جیاوازی یەك ئاراستە توێژەر پشتی بەستووە بە یاسای(LSD)،بۆ زانینی ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و جیاوازییان لە ئاستی قۆناغی خوێندندا، هەروەك لە خشتەی(13)خراوەتە ڕوو،لە ئەنجامدا دەرکەوت جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوان قۆناغی (دووەم)لەگەڵ قۆناغەکانی(یەکەم و سێهەم و چوارەم) جیاوازیەکەش لە بەرزەوەندی قۆناغی دووەم بوو، ،بەڵام جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە لە نێوان هیچ کام لەقۆناغەکانی دیکەدا.

خشتەی(13)

ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و جیاوازیان لەئاستی قۆناغی خوێندن بەپێی یاسای(LSD)

پۆلێنی (I)	پۆلێنی (J)	جیاوازی نێوان دوو ناوەند(I-J)	هەڵەی پێوانەیی	ئاستی بەڵگەداریSig
یەکەم	دووەم	-5.354*	0.944	0.000
	سێهەم	-0.999	0.900	0.267
	چوارەم	-1.708	0.922	0.065
دووەم	سێهەم	4.355*	1.051	0.000
	چوارەم	3.647*	1.070	0.001
سێهەم	چوارەم	-0.708	1.031	0.492

ئامانجی دووەم : زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود لای خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت

دوای کۆکردنـەوەی داتاکان و بـەکارهێنـانی بـەرنامـەی(SPSS)و ئـامرازی ئـامـاری(One Sample T-Test) بۆ بـەراوردکردنی ناوەنـدی ژمێرەیی نموونـەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانەیی پێوانەکە،لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی بریتیە لە(53.06) گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی پێوانەکە کە بریتی بوو لە(42)بە لادانی پێوەری(7.58)،هەروەها دەرکەوت بەهای (t)بریتییە لە(36.25)لە ئاسـتی بـەڵگەداری(0.05)،هـەروەك لە خشـتـەی(14)ڕونکراوەتـەوە، واتـە جیـاوازی بەڵگەداری ئاماری بە دی دەکرێت ، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە ڕێکخسـتنی خود لە ئاستێکی بەرزدایە.

خشتەی(14)

ئاستی ڕێکخستنی خود لای نموونەی توێژینەوەکە

نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	بەهای تائی		ئاستی بەلگەداری Sig	ئاستی بەلگەداری ئاماری 0.05
				هەژمارکراو	خشتەیی		
554	53.06	7.58	42	36.25	1.960	0.000	بەلگەدارە

بەبڕوای توێژەر ئەم ئەنجـامەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خوێنـدکارانی زانکۆ هۆشـــیارن و بەرنامەو پلانی دیاریکراویان هەیە بۆ ژیان و بەڕوی پێشـــکەوتنە جیهانیەکاندا کراوەن.

I. زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

دوای شـــیکردنەوەی داتاکان بە بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(Independent Sample T-Test)لە ئەنجامدا دەرکەوت،ناوەندی ژمێرەیی ئاستی ڕێکخسـتنی خود لای ڕەگەزی نێر بریتییە لە(50.29) بەلادانی پێوەری (8.94)،بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەنـدی ژمێرەیی گـەیشـــتـە(53.81) و بـەلادانی پێوەری(6.99)هـەروەهـا بەهای(t)بریتییە لە (4.54) لە ئاســـتی بەڵگەداری(0.05)بەنمرەی ئازادی(552) هەروەك لەخشـــتەی(15)ڕونکراوەتەوە، لێرەدا دەردەکەوێت بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ڕێکخستنی خود بەدیدەکرێت و لای ڕەگەزی مێ ڕێژەکە بەرزترە و ڕێکخستنی خود زیاترە.

خشتەی(15)

دەرخستنی جیاوازی ڕەگەز لەئاستی ڕێکخستنی خود

ڕەگەز	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای تائی		ئاستی بەلگەداری Sig	ئاستی بەلگەداری ئاماری 0.05
					هەژمارکراو	خشتەیی		
نێر	118	50.29	8.94	552	4.54	1.960	0.000	بەلگەدارە
مێ	436	53.81	6.99					

II. زانینی ئاستی ڕێکخستنی خود بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن.

دوای شـــیکردنـەوەی داتاکان بـە بـەکارهێنـانی ئـامرازی ئـامـاری(one way ANOVA)لە ئەنجامدا دەرکەوت، بەهای(f) بریتییە لە (13.648)و نمرەی ئازادی لە نێوان گروپەکان(3)لە ناو گرووپەکان(550)لە ئاسـتی بەڵگەداری(0.05)،هەروەك لە خشـــتەی(16)ڕونکراوەتەوە،واتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەپێی ژمارەی کاتژمێرەکانی بەکارهێنانی تەکنەلۆجیای زانیاری و پەیوەندبکردن لە ئاســـتی پاڵنەری فێربوون لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی بەدیدەکرێت.

خشتەی(16)

ئاستی ڕێکخستنی خود بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن

ڕێکخستنی خود	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازادی	دوجای ناوەندی ژمێرەیی	بەهای(F)	ئاستی بەلگەداری(Sig)	ئاستی بەلگەداری ئاماری 0.05
لەنێوان گروپەکاندا	2203.276	3	734.425	13.648	0.000	بەلگەدارە
لەناو گروپەکاندا	29595.513	550	53.810			
کۆی گشتی	31798.789	553				

بۆ تەواوکردنی ئەنجامەکانی شیکاری جیاوازی یەك ئاراستە توێژەر پشتی بەستووە بە یاسـای(LSD)،بۆ زانینی ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و جیاوازییان لە ئاسـتی قۆناغی خوێندندا،هەروەك لە خشـــتەی(17)خراوەتە ڕوو،لە ئەنجامدا دەرکەوت جیـاوازی بەڵـگەداری ئـامـاری هـەیـە لە نێوان لە ئـەنجـامـدا دەرکـەوت جیـاوازی

بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوان قۆناغی (یەکەم)و قۆناغی(دووەم) جیاوازیەکەش لە بەرژەوەندی قۆناغی یەکەم بوو،هەروەها جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە لە نێوان قۆناغیدووەم لەگەڵ قۆناغی (سێیەم و چوارەم) جیاوازیەکەش لە بەرژەوەندی قۆناغی(سێیەم و چوارەم)بوو ،بەڵام جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە لە نێوان هیچ کام لەقۆناغەکانی دیکەدا.

خشتەی(17)

ڕێکخستنی خود و جیاوازیان لەئاستی قۆناغی خوێندن بەپێی یاسای(LSD)

پۆلێنی (I)	پۆلێنی (J)	جیاوازی نێوان دوو ناوەند(I-J)	هەڵەی پێوانەیی	ئاستی بەڵگەداریSig
یەکەم	دووەم	5.44116*	0.87331	0.000
	سێیەم	0.70493	0.83217	0.379
	چوارەم	1.28922	0.85267	0.131
دووەم	سێیەم	-4.73623*	0.97217	0.000
	چوارەم	-4.15194*	0.98978	0.000
سێیەم	چوارەم	0.58430	0.95368	0.540

ئامانجی سێیەم: زانینی پەیوەندی نێوان ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان و ڕێکخستنی خود لای خوێندکاران.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بە کارهێنانی بەرنامەی(SPSS) و ئامرازی ئاماری(Person Correlation) لە ئەنجامدا دەرکەوت بەهای پەیوەندی پێرسۆن(Person)لە نێوان ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان و ڕێکخستنی خود بریتی بوو لە(-0.519)لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(0.000) و ڕێژەی هەڵە(0.05)،واتە پەیوەندیەکی نێگەتیڤی پێچەوانە هەیە لە نێوان ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان و ڕێکخستنی خود .

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەتا ئاستی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتیەکان بەرزبێت ڕێکخستنی خود نزمدەبێتەوە و بە پێچەوانەشەوە ڕاستە،بەڵام بۆ دڵنیابوون لە بەڵگەداری ئاماری ئەم پەیوەندییە توێژەر تاقیکردنەوەی تائی(t)تایبەت بە هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن(معامل ارتباط بيرسون)بەکارهێنا بەپشت بەستن بەبەرنامەی ئاماری(SPSS)کەئەنجامەکەی لەخشتەی ژمارە(18)دا خراوەتە ڕوو.

خشتەی(18)

دەرخستنی پەیوەندی نێوان ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود

گۆڕاوەکان	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای هاوکۆلکەی پەیوەندی	بەهای تائی		ئاستی بەڵگەداری Sig	ئاستی بەڵگەداری ئاماری 0.05
					هەژمارکراو	خشتەیی		
ئالودەبون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان	554	34.46	8.14	-0.519	-31.94	1.96	0.000	0.05
ڕێکخستنی خود		53.06	7.58					

دەرئەنجامەکان

گرنگترین دەرئەنجامەکان بریتیی بوون لە:

1. ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان لە ئاستێکی نزمدایە لای نموونەی توێژینەوەکە.
2. جیاوازی ئاماری هەیە لە ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و قۆناغی خوێندن لای نموونەی توێژینەوەکە.
3. ڕێکخستنی خود لای نموونەی توێژینەوەکە لەئاستێکی بەرزدایە.
4. جیاوای ئاماری هەیە لەئاستی ڕێکخستنی خود بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و قۆناغی خوێندن لای نموونەی توێژینەوەکە.
5. پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لەنێوان گۆڕاوی ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ڕێکخستنی خود ، تاوەکو ئالودەبوون بەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەرزبێت ڕێکخستنی خود نزمدەبێتەوە و بەپێچەوانەوە.

ڕاسپاردەکان

1. ئەنجامدانی سیمینار و خول بۆ هۆشیارکردنەوەی خوێندکاران لە زیانەکانی ئالودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان.
2. ئاشناکردنی خوێندکاران بە گرنگی ڕێکخستنی خود لە ژیاندا.
3. هانی خوێندکاران بدرێت کەمتر تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بەکاربهێنن.
4. خوێندکاران فێربکرێن کە بوونی پلان و بەرنامە بۆ ژیان گرنگە و دەبێت زیاتر گرنگی بە ڕێکخستنی خۆیان بدەن.

پێشنیازەکان

1. ئەنجامدانی هەمان توێژینەوە لەزانکۆکانی دیکەی هەرێمی کوردستان.
2. ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر ئالودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان و پەیوەندی بە ڕازیبوون لەژیان.
3. ئەنجامدانی توێژینەوەکەی لەسەر ڕێکخستنی خود و پەیوەندی بەمتمانە بەخۆبوون.
4. ئەنجامدانی چەند توێژینەوەیەکی جیاواز لەسەر ئالودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان لای خوێندکارانی قۆناغەکانی بنەڕەتی و ئامادەیی.

سەرچاوەکان

سەرچاوەکان بەزمانی عەرەبی:

الزغول،عماد رحيم(٢٠٠٩):مبادی علم النفس التربوی،ط١ ،دار الشروق للنشر والتوزيع،عمان-الأردن.

الشبول ،انور قاسم (٢٠١٠): استراتيجيات التدبر و اثرها علي الكفاءة الذاتية المدركة و مراكز الظبط لذوي التحصيل المرتفع والمنخفض في المرحلة الأساسية العليا ،رسالة دكتوره غير منشورة ،جامعة عمان العربية ،عمان-الأردن.

الشمرى ،محمد خزيم (2007): اثر استخدام التعلم المدمج في تدريس مادة الجغرافيا على تحصيل طلاب الصف متوسط و اتجاهاتهم نحوها، رسالة ماجستر غير منشورة ، عمان، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردية.

العتوم عدنان يوسف وأخرون .(٢٠٠٩) علم النفس التروى ،النظرية واتطبيق،دار المسيرة للنشر واتوزيع والطباعة ، عمان _الأردن.

بكار،عبدالكريم(٢٠١٩):منداڵەکانمان و تۆڕەکۆمەڵايەتييەکان،وەرگێڕانی،بەهجەت جەميل حامد،چاپی يەکەم،ناوەندی ڕاگەياندنی ئارا،سلێمانی،عێراق.

راضى،وسام فاضل و التميمى ،مهند حميد(٢٠١٧):الاعلام الجديد تحولات اتصالية ورؤى معاصرة،ط١ ،دار الكتاب الجامعى،العين ،الامارات العربية المتحدة.

عبدالحميد،صلاح محمد(٢٠١٥):الاعلام والقضاء الالكترونى،ط١،أطلس للنشر و الأنتاج الاعلامى،مصر.

على،محمد النوبى محمد(٢٠١٠)الإدمان على الأنترنت فى عصر العولمة،عمان،دار الصفاء للنشر و التوزيع.

فردمان ،هاودس وشستك،ميريام.(٢٠١٣):الشخصية:النضريات الكلاسيكية و البحث الحديث.ط١ ترجمة احمد رمو ،المنظلة العربية للترجمة بيروت _لبنان.

فوهس ،كاثلين و بومستر ،روي (٢٠١٦) المرجع في التنظيم الذاتي ،بحث و نظرية و تطبيقات ، ترجمة ولديد شوقي شفيق سحول ، دار جامعة الملك سعود و للنشر ،الرياض.

سەرچاوەکان بە زمانی ئینگلیزیی:

Allport, G.W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart &

Bandura(1991):Social Cognitive Theory of Moral Thought and Action, in: Handbook of Moral Behavior and Development,Kurtines WM and Gerwitz JL Vol.1,Hillsdale, NJ:Erlbaum.

Baumert, J. & et al • (2001): Self-regulated learning as across curricular competence, Max-Plank-Institut fur Bildungs forschung, lent ealee: Berlin. www. Pisa. Misa. Mpib-berlin.Mpg.de,

Carver, C.S. and Scheier, M.F(2005): Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view, In Higgins, E.T. and kruglanski, AW.: Motivational science social and personality perspective USA:Taylor&francis Inc.

Castro Sánchez, J. J. and Alemán, E. C(2011):Teachers' opinion survey on the use of ICT tools to support attendance-based teaching. Journal Computers and Education, vol. 56,pp.911-915.

Chai, C. S., Koh, J. H. L. and Tsai, C.-C(2010):Facilitating preservice teachers' development of technological, pedagogical, and content knowledge (TPACK). Educational Technology and Society, vol. 13, pp.63-73.

Eysenck, M. W. (2004). Trait anxiety, repressors and cognitive biases. In J. Yiend (Ed.), Cognition, emotion and psychopathology: Theoretical, empirical and clinical directions (pp. 49–67). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511521263.004

Francis Books, Inc.

Geoffrey W. Dimbleby: The palynology of archaeological sites. London: Academic Press, 1985. 50 pp., 36 figs., 2 tables.

Kerlin ,B.A. (1992): Cognitive engagement style, self-regulated learning and cooperative learning.www.Kerlins. net/ bobbi/research / my research /SRL/ -LOK-8NOV 2002.

Kopp,C. B . (1982): "Antecedent of self regulation :Adevelopmental perspective ", Developmental psychology , 18 (2)(p: 199-219).

Kruglanski, A. W. (2004):The psychology of closed mindedness:Essays in social psychology, USA: New York Taylor &

Kruglanski, A.W, Higgins, E.T, Pierro, A, Thompson, E.P, Atash,M.N, Shah, J.Y : (2000): To "do the right thing" or to "just do it":Locomation and assessment as distinct self-regulatory imperatives,Journal of Personality and Social Psychology, 2000, Vol. 79, No.5,793_815.

Kruglanski, A.W, Higgins, E.T, Pierro, A, Thompson, E.P, Atash,M.N, Shah, J.Y : (2000): To "do the right thing" or to "just do it":Locomation and assessment as distinct self-regulatory imperatives,Journal of Personality and Social Psychology, 2000, Vol. 79, No.5,793_815.

Kruglanski, A.W.; Pierro, A.; Higgins, E.T.; Capozza, D . (2002): On the move" or "staying put": Locomotion, need for closure and reactions to organizational change, Unpublished manuscript. University of Maryland at College Park.

Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14, 311; doi:10.3390/ijerph14030311

Schunk, ,D,H. (2001): Cognitive Self- regulation through goal www. ericcass uncg. edu/digest/2001/.08.html.14k.176.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. CNS Drugs, 22, 353-365.

Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C., & Young, J. A. (2016). "Snapchat is more personal": An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. Computers in Human Behavior, 62, 594–601.https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.029Winston.

پاشکۆی (١)

ناوی شارەزاکان

ژ	ناوی مامۆستا	پسپۆری	شوێنی کارکردن
١	پ.د.نیزام عبدالجبار حسین	رێگاکانی وانەوتنەوە	زانکۆی سلێمانی
٢	پ.د.جواد نعمت حسین	رێگاکانی وانەوتنەوە	زانکۆی سلێمانی
٣	پ.د.حسن فخرالدین خالد	دەرونزانی پەروەردەیی	زانکۆی سلێمانی
٤	پ.د.سلوی احمد امین	پێوانەوهەڵسەنگاندن	زانکۆی صلاح الدین
٥	پ.د.شوان فرج سعید	رێگاکانی وانەوتنەوە	زانکۆی گەرمیان
٦	پ.ی.د.عبدالصمد احمد	دەرونزانی پەروەردەیی	زانکۆی سلێمانی
٧	پ.ی.د.عادل محمد نوری	دەرونزانی پەروەردەیی	زانکۆی سلێمانی