پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی بە هەستی بەرپرسیارییەتی لای ئالودەبووانی ماددەی هۆشبەر لە چاکسازی گەورانی سلێمانی

هەستیار علی سعید ، یوسف حمەصالح مصطفی

بەشی دەروونزانی، کۆلێژی ئاداب، زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر، هەرێمی کوردستان، عێراق

پوختە– ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی ئاستەکانی هەستی بەرپرسیاریەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی لای سزادراوانی خوپێوەگرتن بە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەرەکان لە بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی گەورانی سلێمانی، هەروەها زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان، لەم توێژینەوەیەدا توێژەران میتۆدی وەسفی چەندییان بەکارهێناوە کە لەگەڵ ئامانجەکانی توێژینەوەکە دەگونجێت، بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوەکان توێژەران پێوەریان بنیادناوە بە سوود وەرگرتن لە پێوەرەکانی پێشوو بۆ هەریەك لە گۆڕاوەکان، کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە چاکسازی گەورانی سلێمانی، کە نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (150) ئالوودە بووی ماددەی هۆشبەر، دوای دەرهێنانی ئەنجامەکان لەڕێگەی بەرنامەی ئاماری (SPSS) دەرکەوت کە نموونەی توێژینەوەکە هەستی بەرپرسیارەتیان هەیە، وە بۆ ئامانجی دووەم دەرکەوت کە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتیان نیە، هەروەها پەیوەندییەکی ئەرێنی لەنێوان هەردوو گۆڕاوەکە هەیە، دواتر لەژێر ڕۆشنایی ئەم ئەنجامانە توێژەران چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێکیان خستەڕوو.

کلیلە ووشەکان: هەستی بەرپرسیاریەتی، پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی، ئالوودەبوو.

ناساندنی توێژینەوەکە

کێشەی توێژینەوەکە:

لە بەر ڕۆشنایی ئەو گۆڕانکارییە دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابوورییانەی کە لە کۆمەڵگە هاوچەرخەکان بەدی دەکرێت، ئالوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکانەوە بووەتە یەکێک لە گەورەترین ئاستەنگەکانی بەردەم تاک و کۆمەڵگە، زۆرجار ئالوودەبووان بەدەست پشتگیرییەکی خراپی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە دەناڵێنن، ئەمەش کێشە دەروونی و سۆزدارییەکانیان گەورەتر دەکات، لێرەدا ئەگەر پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی کەم

بێت ڕەنگە ببێتە هۆی توندبوونەوەی هەستی گۆشەگیری و لەوانەیە هەست بە بێ قەدرزانی بکات، لەگەڵ ئەوەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەستی بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە خۆی و کۆمەڵگە و ئەگەری دووبارە گەڕانەوەی بۆ ئالوودەبونی بە مادە هۆشبەرەکان زیاد دەکات. ئەو تاکانەی کە هەستکردن بە ئاستی بەرپرسیارێتی لاوازە دەبێتە هۆی سەختی گونجاندن لەگەڵ فشارەکانی ژیان و زیادبوونی ئەگەری پابەندنەبوون بە ڕێکخستنی کاروبارەکانی ژیانییان، لەگەڵ ئەوەش ئەم لاواز بوونی ئاستی هەستی بەرپرسیارییەتیە دەبێتە هۆکارێک بۆ زیادبوونی کێشەی کۆمەڵایەتی و لاوازبوونی پەیوەندییەکانی نێوان کەسەکان و بڵاوبوونەوەی ناسەقامگیری و دواکەوتنی گەشەی کەسایەتی. بۆیە پشتگیری دەروونی کۆمەڵایەتی و لایەنە ئەرێنییەکانی هاوڕێیەتی نوێنەرایەتی هاندەرێکی سەرەکی دەکەن بۆ بەرزکردنەوەی هەستی بەرپرسیارێتی لە ئالوودەبووەکاندا، لە کاتێکدا نەبوونی ئەم پشتگیرییە ڕەنگە ڕەفتارە نەرێنییەکان توندتر بکاتەوە، لەبەر ئەم هۆکارەشە ئەم توێژینەوەیە دەتوانێت ببێتە بنەمایەک بۆ تێگەیشتن لە باشترین شێوازی پێشکەشکردنی پاڵپشتی و گەشەپێدانی هەستی بەرپرسیارێتی لای ئالوودەبووان، بە شێوەیەک کە کاریگەرییە نەرێنییەکان کەم بکاتەوە و سوود لە لایەنە ئەرێنییەکەی وەربگرێت توێژەر بە پێویستی زانی کە ئەم توێژینەوەیە ئەنجام بدات لە ژێر ناونیشانی (پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی بە هەستی بەرپرسیاریەتی لای ئالوودەبووانی مادەی هۆشبەر لە چاکسازی گەورانی سلێمانی) بە مەبەستی گەیشتن بە کۆمەڵێك ئەنجام و شیکردنەوەیان، بەپێی ئەو ئامانجانەی کە لەم توێژینەوەیەدا دیاریکراون، ئەمەش لە دەرئەنجامی درککردن و هەست پێکردنی ئەو گرفتە مەترسیدارە، کە لە ئەم ساڵانەی کۆتایدا زۆر بە شێوازێکی خێرا و پەرشوبڵاو لە کۆمەڵگەکەماندا تەشەنەی کردووە.

لەم توێژینەوەدا چەند پرسیارێکی گرنگ سەرهەڵدەدەن:

١-ئایا جۆر و چۆنیەتی پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی پێشکەشکراو لە چاکسازییەکاندا گونجاوە بۆ گەشەپێدانی هەستی بەرپرسیارییەتی ؟

٢- چ پەیوەندییەک هەیە لە نێوان ئاستی پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی وەرگیراو و ئاستی هەستی بەرپرسیارێتی لای ئالوودەبووان؟

گرنگی توێژینەوەکە:

هەرچەندە پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی زۆر گرنگە لە یارمەتیدانی تاك بۆ تێپەڕاندنی

مجلة جامعة التنمية البشرية

المجلد 12، العدد 1(2026)؛ عدد الصفحات (13)؛ معرف الكائن الرقمي: 10.21928/juhd.v12n1y2026.pp64-76

ورقة بحث منتظمة: أُستلم البحث في 1 حزيران 2025؛ قُبل في 20 تموز 2025؛ نُشرت في 18 كانون الثاني 2026؛

البريد الإلكتروني للمؤلف :yousif.mustafa@su.edu.krd ,hastyar.saeed@su.edu.krd

حقوق الطبع والنشر ©2026 هەستیار علی سعید ، یوسف حمەصالح مصطفی. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة المشاع الإبداعي النسبية - CC BY-NC-ND 4.0

قەیرانەکانیان، بەڵام جیاوازە لە کاریگەریی ئەم پاڵپشتییە. بۆیە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی دەتوانێت ڕۆڵێکی ئەرێنی بگێڕێت لە باشترکردنی گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و بەرزکردنەوەی هەستی بەرپرسیارێتی و دووبارە بنیاتنانەوەی متمانە بەخۆبوون لەلای تاک، ئەم پاڵپشتیە بەشدارە لە دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام کە تاك بتوانێت ڕۆڵی خۆی لە کۆمەڵگەدا بە دەست بهێنێتەوە، هەتا تاك پاڵپشتی دەروونی و کۆمەلایەتی زۆر بێت وا دەکات کە هەست بەوە بکات تۆڕێکی پشتیوانی بەهێزی هەیە کە ئەمەش متمانەبەخۆبوونی بەرز دەبێت، لە ڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە جێگیرتر دەبێت فێری دەکات زیاتر ڕووبەڕووی ئازارەکان بێتەوە، پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی دەتوانێ مەترسییەکانی ناکۆکی کەم بکاتەوە، بەشداری بکات لە بەرزکردنەوەی تواناکانی تاك لە گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتیدا لە ڕێگەی ڕووبەڕووبوونەوەی کاریگەر و هاوپشتی کۆمەڵگە لەگەڵ ئەوەی ڕوودەدات، هەروەها تاک و خێزان و کۆمەڵگاکان لە ڕووی دەروونییەوە ئامادە بکەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی قەیرانەکان، توانای جووڵەیان بەرز بکاتەوە و لەوانەیە پاڵنەرێک بێت بۆ کۆمەڵگاکان بۆ وەبەرهێنانی زیاتر لە سەرچاوەکانیان لە چالاکییەکانی ئامادەکاری بۆ کارەسات و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانیان(Neena,2010 L 147)) پاڵپشتیی دەروونیی کۆمەڵایەتی، تەواوکەری تەندروستیی گشتیی تاکە و ڕۆڵێکی گرنگ لە پاراستنی لایەنی جەستەییشدا دەگێڕێت.

، لایەنی دەروونی تاک دەپارێزێت بە بەرزکردنەوەی هەستی ئاسوودەیی و دڵنیایی وەرگری پشتیوانی و تێرکردنی پێداویستییەکانی سەربەخۆیی پشتیوانی پەرە بە شێوازەکانی کارلێکی ئەرێنی لە نێوان هاوڕێیان و بەشداریکردنی کاریگەر لە نێوان تاکەکاندا دەدات و بەم شێوەیە دەتوانێت پێداویستییەکانی سەربەخۆیی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری تاکە کەس تێر دەکات پشتگیریکردن ناسنامەی تاکە کەس دەپارێزێت و بەهێزی دەکات بە پەرەپێدانی سەرچاوەی فیدباک، خۆبەگەورەزانینی تاک لەناو گرووپەکەدا بەرز دەکاتەوە، و هەستکردن بە لێهاتوویی کەسی پەرەپێدەدات. (آیت وآخرون, 2011، 98). بەپێی توێژینەوەی (عارف، ٢٠٢١) دەرکەوتووە کە پەیوەندییەکی پێچەوانەی هەیە لە نێوان پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و تورەبوون، بە مانای ئەوەی هەرچەندە ئاستی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی بەرز بێتەوە ئەوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئاستی توورەبوون ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە پاڵپشتی دەروونی کاریگەری هەیە لەسەر زۆربەی لایەنەکانی ژیانی تاک و کۆمەڵگە. (عارف، ٢٠٢١ :لا ٤٠٥). عبدالمجید (2008) ئاماژە بەوە دەکات کە بەختەوەری و سەرکەوتن لە بنەڕەتدا دەگەڕێتەوە بۆ لایەنی کۆمەڵایەتی و ئەگەر هەستی سەربەخۆیی تاک لەرزۆک بێت، ئەنجامەکەی دەبێتە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و ئەو باوەڕە کە تاک پێویستییەکی بەپەلەی بۆ سەربەخۆیی هەیە، ئەگەر ئەم تایبەتمەندییە هەبێت، دەتوانێت بە بوێری کار بکات لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکان و مامەڵەکردن لەگەڵیدا. (عبد المجید, 2008 :234)، ئەلعنانی (2003) ئاماژە بەوە دەکات کە یەکێک لەو نیشاندەرانەی کە مانای مرۆڤایەتی دیاری دەکات، هەڵگرتنی بەرپرسیارێتییە . توێژینەوەی الشمری(٢٠٢١) ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەریان خستووە کە پشتگیری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی ئەرێنی کاریگەری هەیە بۆ باشترکردنی تەندروستی دەروونی. الشمری(٢٠٢١ :٢٠١). لە کۆتاییدا ئاماژە بەوە دەدەین کە ئە نجامی خستنەڕووی ئەم توێژینەوانەی کە لێرەدا ئاماژەمان پێیان دان دەرخەری ئەوەن کە پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی پەیوەندی کاریگەری هەیە لەگەڵ گۆڕاوە خەسڵەتە ئەرێنییەکانی تری کەسایەتییەوە بە پێچەوانەشەوە پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی ڕۆڵی دەبێت لە کەمکردنەوەی خەسڵەتە نەرێنییەکانی کەسایەتی لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی تا چەندە ڕۆڵی هەیە بۆ بەرەوپێشبردنی کەسایەتیەکی ساغ و دەروون دروست.

هەستکردنی بە بەرپرسیارێتی، عوض (٢٠١٢) بەوشێوەیە ئاماژەی بە هەستی بەرپرسیارێتیدا کە بەرپرسیارێتی تاکە بەرامبەر بە خۆی و بەرپرسیارێتی خۆی بەرامبەر بە بنەماڵە و هاوڕێکانی، بەرامبەر بە ئاینەکەی و وڵاتەکەی لە ڕێگەی تێگەیشتنی لە ڕۆڵی خۆی لە گەیشتن بە ئامانجەکانی و خەمخۆری بۆ ئەوانی تر لە ڕێگەی پەیوەندیە ئەرێنییەکانییەوە، بەشداریکردنی لە چارەسەرکردنی کێشە کۆمەڵایەتییەکان، و گەیشتن بە ئامانجە گشتییەکان بە بەکارهێنانی هەموو ئامرازە بەردەستەکان. عوض (٢٠١٢ لا: ٧٨). عوثمان (2004) ئاماژە بەوە دەکات کە بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی خود دروستکردنێکی تایبەتە بەرامبەر بەو گرووپە، یان ئەو گرووپانەی کە تاک سەر بەو گرووپەن و تاک لێرەدا خۆ بەرپرسیارانەیە بەرامبەر بە گرووپەکە ئەگەر ویستمان قووڵتر بچینە ناو دەستەواژەی (خود)ەوە بەرپرسیار دەبینین کە بەو مانایەیە کە ئەو بەرپرسیارە بەرامبەر بە خۆی یان لە ڕاستیدا بەرپرسیارە لە گرووپەکە لەبەردەم وێنەی گرووپەکەدا ڕەنگدانەوەی هەیە لە خۆیدا، بەرپرسیارێتییەکە لەبەردەم خوددا، و دەربڕینی پلەی ئارەزووی و تێگەیشتن و بەشداریکردن لە گرووپەکەدا، کە وردە وردە لە ڕێگەی پەروەردە و ئاساییکردنەوەی کۆمەڵایەتی لەناو تاکدا گەشە دەکات. عوثمان (٢٠٠٤: ل ٤).

بە پێی تێڕوانینی (سهیل، ٢٠٠٦) : ئاماژە بەوە دەکات کە تاک دەبێت ئەنجامی بیرکردنەوەکانی هەڵبگرێت و پەنا بۆ کەسانی دیکە نەبات کە بیری بۆ بکەنەوە بە ئامانجی ئەوەی کە بیانووی هەیە بۆ گەڕاندنەوەی شکستەکەی ئەگەر شکستی هێنا. (سهیل، ٢٠٠٦: ل١). لە ڕوانگەی دەروونزانی کۆمەڵایەتییەوە، بەپێی توێژینەوەی Marlatt & Donovan (2005)، هەستی بەرپرسیارێتی فاکتەرێکی گرنگی دەروونییە کە کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر پرۆسەی گۆڕان و چاکبوونەوە هەیە(Marlatt & Donovan (2005:L37، بە پێی توێژینەوەی، الغامدي(٢٠٢٣), لە ئەنجامی ئەم توێژینەوەدا ئەوەیان پشتڕاست کردوەتەوە کە بەرپرسیارێتی کەسی نیشاندەرێکی بەهێزە بۆ باشترکردنی کوالیتی ژیان، لەمەوە دەردەکەوێت کە بەرپرسیارییەتی پێویست هاوکار و یارمەتیدەرێکی باشە بۆ ئەوەی ستایلی ژیان بە شێوەیەکی دروست ڕێک بخەیت . الغامدي (٢٠٢٣ لا ١٣٤). لەتوێژینەوەی البلوي (٢٠٢٠) دەرکەوتووە کە پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان هەستکردن بە بەرپرسیارێتی و گونجانی خێزانی هەیە، بەم شێوەیە دەردەکەوێت تا هەستکردن بە بەرپرسیارییەتی هەبێت لای تاک زیاتر کاریگەری دەبێت لەسەر خێزان و پەیوەندییەکە بە شێوەیەکی ئەرێنی دەخرێتەڕوو لە نێوان هەردوو گۆڕاوەکەدا. البلوي (٢٠٢٠ لا: ١٦٧). لە لێکۆڵینەوەی المالكي (٢٠١٨)، لە ئەنجامی توێژینەوەکەدا دەرکەوتووە کە بەهێزکردنی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی کاریگەری زۆری هەبوە لەسەر باشترکردنی ڕەفتاری کۆمەڵایەتی، المالكي (٢٠١٨ :لا٢٧). بەپێی توێژینەوەی Marlatt & Donovan (2005)، هەستی بەرپرسیارێتی فاکتەرێکی گرنگی دەروونییە کە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر پرۆسەی گۆڕان و چاکبوونەوە هەیە. توێژینەوەکە دەتوانێت زانیاریی بایەخدار بۆ پسپۆڕانی دەروونزانی، کارمەندانی کۆمەڵایەتی و دامەزراوە پەیوەندیدارەکان دابین بکات. بەپێی سەرچاوەکانی وەک Rollnick (2012)، تێگەیشتن لە فاکتەرە دەروونیی کۆمەڵایەتییەکان یارمەتیدەرێکی گرنگە بۆ پرۆسەی چاکبوونەوە، چونکە هەستی بەرپرسیارێتی یەکێکە لە فاکتەرە گرنگەکان کە یارمەتی ئالودەبووان دەدات بۆ گەڕانەوە بۆ ژیانێکی ئاسایی و دوورکەوتنەوە لە ماددەهۆشبەرەکان، هەروەها تەمیمی (١٩٩٣) : پێی وایە کە هەست کردنی بە بەرپرسیارییەتی لە تاک خۆیەوە دەست پێدەکات و گەشە دەکات بەرامبەر بەخۆیی و گەشەیی خێزانەکەی . تەمیمی (١٩٩٣:لا ٦٨) .

لەدوای خستنەڕووی ئەنجامی توێژینەوەکان دەربارەی پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی و هەستی بەرپرسیاریێتی ئەوە روون دەبێتەوە کەوا هەریەکە لەم گۆڕاوانە لەگەڵ چەندین گۆڕاوی تر کاریگەریان هەیە لە سەر تاک بە جۆرێك هەتا هەستی بەرپرسیاریەت زیاد بێت تاک زیاتر دەتوانێت خزمەتی خۆی و خێزانەکەی بکات و هەست بەتەندروستی دەروونی دەکات، لەگەڵ ئەوەش هەتا پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی زیاد بێت تاك هەست بە ئارامی و سەقامگیری دەکات و بەدوور دەبێت لە گرفتە دەروونییەکان بۆیە ئەم بابەتە لە چەند ڕوویەکەوە گرنگی هەیە:

توێژینەوەکە تیشک دەخاتە سەر کێشەیەکی هەستیار و گرنگ لە کۆمەڵگەی کوردیدا، کە بریتییە لە ئالوودەبوون بە مادە هۆشبەرەکان . بەپێی ئامارەکانی وەزارەتی تەندروستی هەرێمی کوردستان، لە ساڵی 2023دا ڕێژەی ئالوودەبووان بە مادە هۆشبەرەکان، کە بە ڕێژەی (15%) زیادی کردووە بەراورد بە ساڵی پێشووە ئەمەش ئەوە دەردەخات کە پێویستە بایەخێکی زیاتر بەم بابەتە بدرێت و ڕێگا چارەی گونجاو بدۆزرێتەوە.

هەروەها توێژینەوەکە هەوڵدەدات پەیوەندی نێوان دوو چەمکی گرنگ - پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی و هەستی بەرپرسیاریێتی لێکبداتەوە، ئەم پەیوەندییە لە زۆربەی توێژینەوەکانی پێشوودا پشتگوێ خراوە، بەتایبەت لە هەرێمی کوردستاندا، بۆیە ئەم توێژینەوەیە دەتوانێت بۆشاییەک لە زانستی کۆمەڵناسی و دەروونناسیدا پڕبکاتەوە.

یەکێکیتر لەم خالانە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەتوانن کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆیان هەبێت لەسەر چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئالوودەبووان لە چاکسازییەکاندا، بەتایبەتی دەتوانێت ڕێنمایی پێشکەش بکات بۆ باشترکردنی سیستەمی پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی و هاندانی هەستی بەرپرسیاریێتی لای ئالوودەبووان، ئەمەش لە دواجاردا دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی ڕێژەی گەڕانەوە بۆ بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان دوای ئازادبوونیان لە چاکسازی، جگە لەمانە ئەم توێژینەوەیە دەتوانێت ببێتە بنەمایەک بۆ داڕشتنی سیاسەت و بەرنامەی نوێ لە بواری چارەسەرکردن و دووبارە گونجاندنەوەی ئالوودەبووان لە کۆمەڵگەدا، بەتایبەتی دەتوانێت ڕێنمایی پێشکەش بکات بۆ چۆنیەتی بەکارهێنانی پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی وەک ئامرازێک بۆ پەرەپێدانی بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی لای ئالوودەبووان.

ئامانجی توێژینەوە:

-ئاستەکانی هەستی بەرپرسیارییەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی و زانینی بەڵگەداری جیاوازی نێوان ناوەندی ژمێرەیی و ناوەندی گریمانەییانەی لەلای سزادراوان

-ئاستی پەیوەندی نێوان هەستی بەرپرسیارییەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەلایەتی لای سزادراوان.

سنوری توێژینەوە:

سنوری کاتی:2024-2025

سنوری مرۆیی: سزادراوانی ئالوودەبووی ماددەی هۆشبەر لە چاکسازی گەورانی سلێمانی.

سنوری جوگرافی: سلێمانی ، چاکسازی گەورانی سلێمانی.

پێناسەی چەمکەکان

پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی

پێناسەی چەمکەکان و زاراوەی توێژینەوەکە کە بریتین لە پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی و هەستی بەرپرسیارییەتی و ئالوودەبوون بە ماددەهۆشبەرەکان :

چەمکی زمانی: پشتگیری لە زماندا لە دامەزراندنی شتێکەوە هاتووە کە پشتگیری بۆ دەکرێت یان بەرزدەکرێتەوە. (نقولا،١٩٨٦:٢١٦), وە پشتگیری لە پشتگیریکردنەوە هاتووە، و هەر شتێک کە پشتگیری بۆ دەکرێت دەبێتە پشتگیر، ئەو شتەی کە پشتگیری بۆ دەکرێت دەبێتە پشتگیر، و کۆکراوەکانی پشتگیریەکان، و پشتگیری لە کەسێکدا دەکات ئەگەر یارمەتی بدات و پاڵپشتی بکات.(ابن منظور، ١٩٩٩:١٢٧٥) .

پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی: پاڵپشتیی دەروونیی کۆمەڵایەتی، وەک چەمکێکی زانستی، پەیوەستە بە سەرهەڵدانی دەستەواژەی "تۆڕی کۆمەڵایەتی". بۆ یەکەم جار زانا جۆن بارنز (John Barnes) لە ناوەڕاستی سەدەی بیستەمدا ئەم چەمکەی بەکارهێنا. لەم ڕوانگەیەوە، پاڵپشتیی کۆمەڵایەتی تەنها بوونی تۆڕەکە نییە، بەڵکو بریتییە لە تێگەیشتن و هەستی تاک بەرامبەر بەو پاڵپشتییەی کە لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی دەوروبەریەوە (وەک خێزان و هاوڕێیان) وەریدەگرێت (احمد، ٢٠٠٣، ل. ٥١). بە واتایەکی تر، پاڵپشتیی دەروونیی کۆمەڵایەتی بریتییە لە چۆنیەتیی هەستکردنی تاک بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی (السری وعبد المقصود، ٢٠٠١، ل. ٢).

آ- پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی: بەم شێوەیە پێناسە دەکرێت, کە مرۆڤ وا دەکات باوەڕی بەوە هەبێت کە کەسێک گرنگی پێدەدات و خۆشی دەوێت و قەدری دەزانێت و بە بەهای دەزانێت، یان سەر بە تۆڕێکی کۆمەڵایەتییە، یان پابەندە بە ئەنجامدانی هاوبەشی ئەرک و کارەکانی لەگەڵ ئەوانی تر، عەبدولسەلام(٢٠٠٠. :لا ٩).

ب- پێناسەی (سرسی، لمقصود ٢٠٠١) ، ئەوەیان خستەڕوو کە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی یارمەتییەکی کردەیی و دارایی و دەروونییە کە تاکی کۆمەڵگە دەدرێت لە لایەن کەسانی چواردەوری وەک: ئەندامانی خێزان، هاوڕێ و دراوسێ و هاوڕێیانی کار و هاوپۆل، هەروەها توانای ڕادەی کەسەکە بۆ قبوڵکردن و درک کردن بەو یارمەتییە.

ت- پێناسەی پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی ئاماژەیە بۆ پەیوەندی نزیکی نێوان تاکەکان و لایەنە بە کۆمەڵەکانی هەر پێکهاتەیەکی کۆمەڵایەتی، لە بارودۆخە تایبەتەکاندا دەتوانرێت پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی بگونجێندرێت بۆ دابینکردنی پێداویستیە دەروونی و جەستەییەکانی کەسانی پەیوەندیدار بە بابەتەکە (Adele،Jaraiseh,2019p9).

ث- پێناسەی (الدوسري، ٢٠٢٠) پێناسەی پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی بەوە کردووە، کە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی کۆمەڵێک یارمەتی ماددی و سۆزداری و زانیارییە کە بەردەوام پێشکەشی ئالوودەبووان دەکرێت لەلایەن هاوڕێ و لایەنە پەیوەندیدارەکان .

ج- پێناسەی پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی ئەو پاڵپشتیەیە، کە پێشکەش دەکرێ لەلایەن تیمی تەندروستی بەبێ لایەنی تایبەتمەندی وەکو دەستە و ئەکادیمیا و لایەنی خۆبەخشی کۆمەڵگە، بە هاوکاری لەگەڵ تایبەتمەندییەکان لە دامەزراوەی چارەسەری دەروونی کە پڕە لە تیمی تەندروستی بۆ پاراستن و سەلامەتی دەروونی و کۆمەڵایەتی، ئەمەش بە جێبەجێکردنی بەرنامەی کۆمەڵایەتی، کە بەرنامە و یارمەتی مادی و

مەعنەوی و ویژدانی و زانیاری لەخۆ دەگرێت بە شێوەی چالاکی جۆراوجۆر(حمد الدين-٢٠٢٢، لا ١٢١٠)

ح. پپاڵپشتی دەروونی کۆمەلایەتی پێناسەی دەکەن وەک سیستەمێکی کۆمەڵایەتی دەروونییە، کە تێیدا تاک هەست بە متمانە و خۆشەویستی و ڕێزگرتن دەکات لەلایەن دەوروبەرییەوە (Sartor & Shucher, 2023 p.78).

س- پێناسەی **(Cobb)** پشتگیری کۆمەڵایەتی بەو زانیارییە پێناسە کردووە, کە مرۆڤ وا دەکات باوەڕی بەوە هەبێت کە کەسێک گرنگی پێدەدات و خۆشی دەوێت و قەدری دەزانێت و بە بەهای دەزانێت، یان سەر بە تۆڕێکی کۆمەڵایەتییە، یان پابەندە بە جێبەجێکردنی ئەرک و کارە هاوبەشەکان .

ش- پێناسەی **(Caplan)** پشتگیری کۆمەڵایەتی وەک سیستەمێک پێناسە دەکات، کە کۆمەڵێک پەیوەندی کۆمەڵایەتی و کارلێککردن لەگەڵ ئەوانی دیکە لەخۆ دەگرێت کە درێژخایەن و متمانەپێکراون کاتێک تاک هەست بە پێویستی دەکات، بۆ ئەوەی پشتگیری سۆزداری بۆ دابین بکات (عبد السلام ، ٢٠٠٠، ٩).

پاڵپشتی دەروونی بەم شێوەیە پێناسە کرا:

١- تۆمپسۆن(Thompson):

پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵێک پەیوەندی و کارلێکی کۆمەڵایەتییە کە یارمەتی تاک دەدات لە ڕووبەڕووبوونەوەی قەیرانە دەروونییەکان و دۆخە سەختەکانی ژیان. (Thompson, 1995, p. 43)

٢- کۆهێن و ویلیس (Cohen & Wills):

پاڵپشتی دەروونی بریتییە لە دابینکردنی سەرچاوە دەروونییەکان لەلایەن کەسانی ترەوە کە یارمەتی تاک دەدات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشارەکانی ژیان. (Cohen & Wills, 1985, p. 310).

پاڵپشتی کۆمەڵایەتی بەم شێوەیە پێناسە کراوە:

١-(طشطوش، ٢٠١٥)، پێناسەی کردووە بە دەستڕاگەیشتن بە پاڵپشتی تاک لە ژینگەی دەوروبەری، کە بە سەرچاوەکانی تۆڕی کۆمەڵایەتی خێزان و خزم و هاوڕێ و تاکەکانی دیکەی دەوروبەری تاکە کەسەکە نوێنەرایەتی دەکرێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوە سترێسییەکانی ژیان و گونجاندن بۆ ئەوان. (طشطوش، ٢٠١٥: ١٤٤) .

٢-(Almutairi, 2017): پێناسەی دەکات وەک کۆمەڵێک کارلێکی کۆمەڵایەتی کە یارمەتی ڕاستەقینە دەدات بە تاکەکان، یان هەستکردن بە وابەستەبوون بە تاکێک یان گرووپێکەوە، کە وەک چاودێری یان نارەحەتی هەست پێدەکرێت (Almutairi, 2017: 290).

د- پێناسەی تیۆری بۆ پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی:

پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی ئاماژەیە بە ئەو یارمەتییە دەکات, کە پێشکەش بە تاکەکان یان گرووپەکان دەکرێت بۆ چارەسەرکردنی ئاستەنگە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان، ئامانجی بەرزکردنەوەی باشی سۆزداری و باشترکردنی کارلێکە کۆمەڵایەتییەکان و پەروەردەکردنی خۆڕاگرییە، بەتایبەتی لەو کەسانەی کە تووشی قەیران دەبن، وەک چاکبوونەوەی ئالوودەبوون. ئەم پشتگیرییە چاودێری تەندروستی دەروونی و ستراتیژییە کۆمەڵایەتییەکان یەکدەخات بۆ پێشخستنی چاکبوونەوە و تێکەڵبوونەوە لەگەڵ کۆمەڵگەدا.

ه-پێناسەی کرداری بۆ پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی :

بریتییە لە کۆی ئەو نمرەیەی کە تاك (نمونەی توێژینەوەکە) بەدەستی دەهێنێت لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی ئەو پێوەرەی کە لەم توێژینەوەیەدا بەکار هاتووە بۆ پێوانەکردنی ئاستی پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی.

هەستی بەرپرسیارێتی

آ- هاریسۆن و جۆن : (Harrison & Gaugh.1952)

ئامادەییەکە کە تاک نیشانی دەدات, لە ڕێگەیەوە بڕیار دەدات دەرئەنجامەکانی ڕەفتارەکانی قبوڵ بکات و هەستەکان نیشان بدات کە پابەندبوون بەو شتانە دەگرێتەوە کە گروپەکە پەسەندی کردووە.(p.72 ، Harrison & Gaugh.1992).

ب- تیۆری گشتاڵتی پێرلز :(Perls)

ئەوە هەستی تاکە، کە هەموو پرۆسە فیکری و ڕەفتارییەکانی بەشێکن لە خۆی و دەبێت بەرپرسیارێتی ئەوە هەڵبگرێت بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت و ڕاستگۆ بێت لەگەڵ خۆی و زانیاری و چاوەڕوانییەکانی خۆی هەبێت، نەک بژی بە چاوچنۆکی و چاوەڕوانییەکان لە ئەوانی تر (الزيود، ١٩٩٨: لا٢٢٤).

پ. مەحمود،(٢٠٢٣) پێناسەی دەکات وەک توانای تاک بۆ هەڵگرتنی ئەرک و بەرپرسیارێتی کردەوەکانی خۆی و دەرەنجامەکانیان، لەگەڵ هەوڵدان بۆ چاککردنی هەڵەکانی. مەحمود (٢٠٢٣، لا.٤٥) .

ت- قاسم، (٢٠٠٨) پێناسەی دەکات بەوەی، کە بەرپرسیارێتی تاک بەرامبەر بە خۆی و بەرپرسیارێتی خۆی بەرامبەر بە خێزانەکەی و هاوڕێکانی و بەرامبەر بە ئاینەکەی و وڵاتەکەی، لە ڕێگەی تێگەیشتنی لە ڕۆڵی خۆی لە گەیشتن بە ئامانجەکانی و خەمی خۆی بۆ هەندێکی تر لە ڕێگەی پەیوەندییە ئەرێنییەکانی و بەشداریکردنی لە چارەسەرکردنی کێشەکانی کۆمەڵگە و گەیشتن بە ئامانجە گشتیەکان. (قاسم ٢٠٠٨لا ٢٣٤)

ث. ئەحمەد ، (٢٠٢١) دەڵێت ئەو هەستەیە کە وا لە تاک دەکات بیر لە ئەنجامی کردەوەکانی بکاتەوە و هەوڵی چاکسازی و گۆڕانکاری ئەرێنی بدات. ئەحمەد (٢٠٢١، ل:٨٩) .

ج. هارتمان و جۆنسۆن: پێناسەی دەکەن وەک "توانای تاک بۆ وەرگرتنی بەرپرسیارێتی کردەوەکانی و گرتنەبەری هەنگاوی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان. (Hartmann & Johnson, 2024, p.112).

پێناسەی تیۆری توێژەر بۆ هەستی بەرپرسیارێتی:

هەستکردن بە بەرپرسیارێتی: بریتییە لە هۆشیاری و پابەندبوونی تاک بە جێبەجێکردنی ئەرک و کارەکانی بەرامبەر بە خۆیان و ئەوانی دیکە و کۆمەڵگاکەیان، لێپرسینەوە لە کردارەکانی مرۆڤ و ڕەفتاری ئەخلاقی و بەشداری چالاکانە لە ڕۆڵی کۆمەڵایەتیدا دەگرێتەوە لە چوارچێوەی چاکبوونەوەدا، نوێنەرایەتی توانای تاکەکان دەکات بۆ بەشداریکردنی ئەرێنی لە گەشەکردنی کەسی خۆیان و خۆشگوزەرانی ژینگەی کۆمەڵایەتی خۆیان.

پێناسەی کرداری بۆ هەستی بەرپرسیارێتی :

بریتییە لە کۆی ئەو نمرەیەی کە تاك (نموونەی توێژینەوەکە) بەدەستی دەهێنێت لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی ئەو پێوەرەی کە لەم توێژینەوەیەدا بەکارهاتووە بۆ پێوانەکردنی هەستی بەرپرسیارێتی .

- ئالوودەبوون بە ماددەهۆشبەرەکان:

ئالوودەبوون بە ماددەهۆشبەرەکان کە بە تێکچوونی بەکارهێنانی ماددەهۆشبەرەکان ناسراوە، حاڵەتێکی درێژخایەن و دووبارەبوونەوەیە کە بە ڕەفتاری ناچاری گەڕان بە دوای ماددەهۆشبەرەکاندا دەناسرێتەوە سەرەڕای دەرئەنجامە زیانبەخشەکانی, وابەستەیی جەستەیی و دەروونی بە ماددەکانەوە دەگرێتەوە، کە دەبێتە هۆی تێکچوونی بەرچاو لە کارکردنی ڕۆژانەدا, زۆرجار چاکبوونەوە پێویستی بە پشتگیرییەکی گشتگیر هەیە، لەوانە چارەسەری پزیشکی، چارەسەری دەروونی و یەکگرتنی کۆمەڵایەتی, هەوڵدەدەین چەند پێناسەیەک بخەینەڕوو:

آ-ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان (WHO) بەم شێوەیە پێناسەی ئالودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان دەکات :کە بریتین لە حەز یان بەسترانەوە بە شێوەیەکی ناسروشتی و بەردەوام کەسانێک سەبارەت بە هەندێك مادده دەیانبێت. (احمدی, ٢٠٠٥ :178)

ب- ئالودەبوون لە رووی دەروونییەوە : بریتییە لە دیاردەیەکی دەروونیی و کۆمەڵایەتی کە تاکی بەکارهێنەر، بەهۆی کۆمەڵێک پاڵنەری دەروونیی و جەستەیی و ژینگەییەوە، بە شێوەیەکی درێژخایەن توشی دەبێت و دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە خۆی، هەروەها بەرزبونەوەی ڕێژەی تاوان و کێشەی جۆراوجۆری دەروونی (محمد،٢٠٠٧:لا ١٨) .

ج-لەڕوانگەی یاساییەوە : ئالودەبوو ئەو کەسەیە، کە ئەو مادە بێهۆشکەرانە بەکاردەهێنێت و خوی پێوەگرتوون و بە ڕێگای نایاسایی دەستی دەکەون و بەکاریان دەهێنێت، بەمەبەستی سەرمەستی و وەرگرتنی چێژ لێیان، لەکاتێکدا ئەو جۆری مادده بێهۆشکەرانە ، لەرووی یاساییەوە ، لێ پیچینەوەی لەگەڵدادەکرێت و دواجار ئالودەبوو بەوە ناسراوە ، کە مرۆڤێکی کەم ئیرادەوە کەم توانایە ، لەوەی کەبتوانێت ، واز بهێنێت لەو کارەی ، یان لەو دۆخە خراپەی ، کەتیی کەوتووە ، بە هۆی بەکارهێناییەوە دوچاری زیان دەبێت (شارلووت سیمۆر،68:2005).

د-لە ڕوانگەی تەندروستیەوە : ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی سەربەنەتەوە یەکگرتوەکان بەم شێوەیە باسی خووگرتوو دەکات ، ئەو کەسەیە ، کە بەهۆی بەکارهێنانی مادەهۆسبەرەکانەوە ، یان دەرمانێکی کیمیاییەوە ، بەشێوەیەکی بەردەوام توشی خوو پێوەگرتن و وابەستە بوون دەبێت (دانش ، 2006 :38)

هـ-میلەر و ئەندەرسۆن : پێناسەی دەکەن وەک دۆخێکی ئاڵۆزی دەروونی-فسیۆلۆجی کە تێیدا تاک پەیوەستەیی بەهێز بە ماددەیەکەوە پەیدا دەکات و کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی کەسی و کۆمەڵایەتی دروست دەبێت. Miller & Anderson, 2023, p.45.

و-پێناسەی پراکتیکی بۆ ئالودەبوون : بریتییە لە وابەستەبوونی دەروونی ، ئۆرگانی گەنجان لە هەرێمی کوردستان بۆ دەرمانێکی دیاریکراو ، کە ناتوانێت ، دەستبەرداری بێت ، بە هۆی راهاتنی کۆئەندامی دەمارەوە ، بۆ ئەو دەرمانە یان ئەو مادە هۆشبەرە و لە حالەتی کشانەوەش ، بەبەکار هینانی ئەم دەرمان ومادده بێ هۆشکەرانەدا ، کاریگەری دەروونیی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی دروست دەکات .

چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو

أ. چوارچێوەی تیۆری

پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی :

2-2-1 پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی بریتییە لە پەیوەندی نێوان پرۆسەی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئەو ڕاستییەی کە هەریەکەیان بەردەوام کارلێک لەگەڵ ئەوی دیکە دەکەن و کاریگەرییان لەسەر دروست دەبێت. زاراوەی پێکهاتەیی تەندروستی دەروونی و پشتگیری دەروونیی کۆمەڵایەتی بەکاردێت بۆ وەسفکردنی هەر جۆرە پشتیوانییەکی ناوخۆیی یان دەرەکی کە ئامانجی پاراستن یان پێشخستنی خۆشگوزەرانی دەروونی کۆمەڵایەتییە. (MHPSS : 2014).

دەتوانرێت پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی پۆلێن بکرێت بۆ سێ ئاست : پشتگیری کۆمەڵایەتی هەستپێکراو ، ڕەفتاری پشتگیری کۆمەڵایەتی (پشتیوانی وەرگیراو)، و سەرچاوەکانی پشتیوانی کۆمەڵایەتی. چەمکی پشتگیری کۆمەڵایەتی دەربڕینی پێزانینی کەسی تاکێکە بۆ شێوەیەکی گونجاوی پشتیوانی (Chalise,2010,58). ڕەفتاری پشتیوانی وەک یارمەتیدانی ڕاستەقینەی ماددی یان سۆزداری وەسف دەکرێت . سەرچاوەکانی پشتگیریی کۆمەڵایەتی بۆ تاکەکەس، لە بنەڕەتدا لە تۆڕەکانی پشتیوانیی کۆمەڵایەتیی خۆیەوە سەرچاوە دەگرن (Wu & Hart, 2002, ل. ٤٧).سەبارەت بە گرنگی پێدانی ئێستا بۆ پشتیوانی دەروونیی کۆمەڵایەتی، دەگەڕێتەوە بۆ سێ توێژەر: (Cobb , Caplan ,Cassel) ، کە بە دیارترینی ئەو کەسانە دادەنرێت کە ئارەزووی پشتیوانی کۆمەڵایەتییان هەیە، جەختیان لەسەر گرنگی پشتیوانی کۆمەڵایەتی کردۆتەوە لە کەمکردنەوەی ئەو تێکچوونانەی کە لە ئەنجامی فشار و تێکچوونی نیشانە کۆمەڵایەتییەکان دروست دەبێت ، وە ئەو فیدباکە کۆمەڵایەتییەکانی بە توخمێکی بنەڕەتی لە بیرۆکەی پشتگیریکردنیدا دەزانی، **کاپلان** لەگەڵ **کاسل** هاوڕا بوون و گریمانەکەیان قبوڵ کرد سەبارەت بەو (Buffering role) کە پشتیوانی کۆمەڵایەتی دەیگێڕێت لە بەرامبەر فشاردا، بە کۆکردنەوەی سەرچاوە دەروونییەکانی تاکەکان . (تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانیان) و زیادکردنی ئامادەیی خۆیان بۆ پێشکەشکردنی هاوکاری جۆرە جیاوازەکان , (pearson,1990,35) .

هەندێک لە توێژەران پێیان وایە کە پاڵپشتی کۆمەڵایەتی جۆرێکە لە ڕووبەڕووبوونەوە بە ئامانجی ڕێکخستنی وەڵامە سۆزدارییەکان، ئەو هەوڵەیە کە تاک دەیکات بۆ بە دەستهێنانی پشتیوانی، بەو پێیەی لە ڕێگەی ئەم هەوڵەوە کارلێکی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە ئەرێنی و پشتگیریکەرەکان، فشارەکان لەسەر تاک کەم دەکەنەوە (شەریف، ٢٠٠٢، ل. ٥٨).. پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی بە کۆی ئەو پەیوەندییانە دەوترێت کە وا لە تاک دەکات هەست بە گرنگییەکەی بکات لە نێوان ئەو تاکانەی کە هەست بە گرنگییەکەی دەکەن، دەتوانرێت بە کۆی ئەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و سۆزداری و ئامرازییە هاوبەشانە هەژمار بکرێت کە تاک بەشداری دەکات تاک، بەهای خۆی لە ڕوانگەی ئەو کەسانەوە هەڵدەسەنگێنێت کە بۆی گرنگن، بەجۆرێک هەست بە بەهایەکی جێگیر و بەردەوام دەکات (محەمەد، ٢٠٠٥، ل. ١٢٨).**رضوان و هريدى، (2001)** پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی بە بڕی ئەو پاڵپشتییە سۆزداری و مەعریفی و ڕەفتاری و ماددییەی تاک لە ژینگەی کۆمەڵایەتی خۆیدا لە کەسانی دیکە وەریدەگرێت، هەروەها (الجندی ،2003، 12) ئاماژەی بەوە کردووە کە پشتیوانی کۆمەڵایەتی بەهێز و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە پارێزراوەکان کە لە نێوان تاک و ئەوانی دیکەدا هەن کە تێری دەکەن پێداویستییەکانە بۆ خۆشەویستی

و قبوڵکردن و ئاسایشە، بۆیە متمانەی بەم پەیوەندییانە هەیە و تێدەگات کە دەتوانن لە هەموو بارودۆخەکانی ژیاندا چاودێری و هاندان و ئامۆژگاری و هاوکاریی پێ بکەن.

پشتگیری کۆمەڵایەتی پەیوەندی بە هەندێک شتەوە هەیە وەک:

* دابینکردنی هەستکردن بە ئامانج بۆ تاکەکان لە کاتێکدا سوود لەو یاسایانە وەردەگرن کە لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشن.

* بەڕێوەبردنی چالاکییەکانی پەیوەست بە ژیانی ڕۆژانە، وەک دابینکردنی خۆراک و ڕاگرتنی ماڵ بە سەلامەتی و گەرمی.

* ئاهەنگ گێڕان بە سەرکەوتن بەو مانایەیە کە پشتگیری کۆمەڵایەتی فیدباک دەدات بە تاکەکان و هانیان دەدات و پاداشتی هەوڵەکانیان بکات.

* پێداچوونەوە بە گۆڕانی بارودۆخەکاندا بکە بە هاوبەشکردنی چیرۆکی چالاک لەگەڵ هاوڕێیان و هەڵسەنگاندنی کاردانەوەی هەریەکەیان بەرامبەر بەو چیرۆکانە.

* پێزانینی پشتگیری ژیان لەگەڵ نەخۆشیدا چالاکە و ڕەنگە هیچ چانسێکی باشتر نەبێت، بۆیە هەوڵەکان بۆ ژیان لەگەڵ نەخۆشی درێژخایەن دەبێت لەلایەن کەسانی دیکەوە ڕێزی لێ بگیرێت.(Price, 2010, 48).

هەندێک لە توێژەران دەریانخستووە کە ئەو پشتگیرییە کۆمەڵایەتییەی کە تاک لە گرووپەکانی سەر بە خۆیەوە وەریدەگرێت، وەک خێزان و هاوڕێ و هاوکارەکانی کار، ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت لە کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی بارودۆخە سترێسییەکان کە تاکەکەس لە خۆیدا بەرکەوتەی دەبێت لە ژیانی ڕۆژانەدا. (جاب الله ، 1993، 58). پشتگیریی کۆمەڵایەتی نەک هەر تاک لە کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو فشارە دەروونیانە دەپارێزێت کە بەهۆی ئەزموونە ئازاربەخشەکانەوە (وەک لەدەستدان) دروست دەبن، بەڵکو ڕۆڵێکی کاراش دەگێڕێت لە خێراکردنی پرۆسەی چاکبوونەوە لە نیشانە دەروونی و جەستەیی-دەروونییەکان..(علی، 2005،33).

تاک لە فشار دەپارێزێت، چونکە تاکێک کە چێژ لە پشتیوانی کۆمەڵایەتی بەهێز وەردەگرێت، سەرکەوتووتر مامەڵە لەگەڵ فشاردا دەکات لە چاو کەسێک کە بڕێکی پێویستی پشتیوانی نییە (حسن،38،2004). هەروەها دۆلبێر پێی وایە وەرگرتنی پاڵپشتی دەروونیی کۆمەڵایەتی یان پێشکەشکردنی بە کەسانی دیکە پەیوەندییەکی نزیک بە تەندروستییەکی باشی دەروونی و جەستەییەوە هەیە. (عوثمان، 2001 ,148) و(عبدالله ، 1995، 473) پێی وایە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە تێرکردنی پێویستی ئاسایشی دەروونی بۆ کەمکردنەوەی ئاستی ئازارەکان کە لە ئەنجامی ڕووداوەکانەوە دروست دەبێت. حداد (1995) نیشانیدا کە پشتگیری دەروونی کۆمەڵایەتی یەکێکە لەو گۆڕاوانەی کە کاریگەری دڵەڕاوکێ و فشار لەسەر تەندروستی دەروونی و جەستەیی تاکەکەس کەمدەکاتەوە، هەروەها ئاماژەی بەوەدا کە نەبوونی هاوڕێ کە دەتوانرێت لە کاتی پێویستیدا ڕوو لە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ بکرێت بۆ خەمۆکی و دڵەڕاوکێ.

بریهام (**1990:Breham**): ئاماژە بەوە دەکات کە پشتیوانی کۆمەڵایەتی مرۆڤ لە خۆبەگەورەزانین دەپارێزێت و هانی دەدات بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئەرێنی ڕووبەڕووی فشارەکان ببێتەوە (Breham, 1990,58). هەروەها پشتیوانی ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە دووپاتکردنەوەی خودی تاک لە ڕێگەی هەستکردن بە پشتیوانی لە لایەن کەسانی دەوروبەرییەوە، و ڕێزگرتن و قەدرزانی لەلایەن ئەو گروپەی کە سەر بە خۆیەتی، هەروەها ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە تێرکردنی پێویستی ئاسایشی دەروونی. (اسماعیل،2004 ،54)

شوماخر و ویرۆنێل Schumaker & Brwonell (1984) ئەرکەکانی پشتیوانی کۆمەڵایەتی دابەش دەکەن بەسەر:

ئەرکی پشتگیریی تەندروستی بریتییە لە بەهێزکردنی باری جەستەیی و دەروونیی تاک. ئەمەش لە ڕێگەی بەرزکردنەوەی دڵخۆشی و یارمەتیدان بۆ گەیشتن بە سەربەخۆیی، پاراستنی ناسنامە، و پەرەپێدانی خۆبەهادانانەوە دەبێت.

* ئەرکەکانی کەمکردنەوەی فشار بریتین لە هەڵسەنگاندنی مەعریفی، گونجانی مەعریفی و ڕووبەڕووبوونەوەی. (اسماعیل ، 2004ب ، 23).

سارفینۆ Sarfino (1998) پێی وایە کە پشتگیریی دەروونیی کۆمەڵایەتی پێنج جۆر هەیە:

* پاڵپشتی سۆزداری: واتە هەستکردن بە سۆز و خەمخۆری و خۆشەویستی و نیگەرانی تاک بە ئەزموونی ناڕەحەتی یان بە ئازاردا تێپەڕێت، یان خۆبەگەورەزانینی کەم ببێتەوە و لە ڕێگەی پاڵپشتی سۆزدارییەوە، خۆبەگەورەزانینی زیاد دەکات.

* پاڵپشتی خود : هەستکردن بە ناکارامەیی کەم دەبێتەوە.

* پشتگیری ئەدای کارکردن: هاوکاری ماددی و دارایی لەخۆدەگرێت.

* پاڵپشتی ڕێزلێنان : پێدانی ئامۆژگاری و ڕێنمایی و زانیاریی گونجاو بۆ تاک، بە مەبەستی یارمەتیدانی تاک بۆ تێگەیشتن لە دۆخەکە و پێکەوە ژیان لەگەڵیدا.

* پشتگیری قەدرزانی: یان هەڵسەنگاندن، یارمەتی تاک دەدات هەستەکانی خۆی لە خۆهەڵسەنگاندن و یەکگرتن بنیات بنێت.

* پشتگیری کۆمەڵایەتی: واتە بەشداریکردن لەگەڵ کەسانی دیکە لە چالاکییەکان بۆ پڕکردنەوەی کاتە بەتاڵەکانی مرۆڤ، ئەمەش وا دەکات تاک هەست بکات کە ئەندامی گرووپێکە کە هاوبەشی بەرژەوەندییەکانی ئەون. (Sarfino, 1998, 97) .

ب. تیۆرەکان سەبارەت بە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی

1. تیۆری سولیڤان (Sullivan)

یەکێکە لە تیۆرییە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان کە تیشکی دەخاتە سەر پەیوەندیی لە نێوان کەسییەکان و کاریگەرییەکانی ئەو پەیوەندییانە لەسەر گەشەکردنی کەسایەتی و تەندروستی دەروونی. سولیڤان باوەڕی وایە کە کەسایەتی مرۆڤ لە ڕێگەی پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی تر دروست دەبێت، و ئەو پەیوەندییانە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە فێربوونی هەستی بەرپرسیاریەتی و هەستی خۆبەرزکردنەوە.

لە تیۆری سولیڤاندا پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی و پەیوەندیی نێوان کەسییەکان ڕۆڵێکی سەرەکییان هەیە لە پەرەپێدانی هەستی بەرپرسیارییەتی. ئەو پاڵپشتییە دەروونییە کە لەلایەن کەسانی ترەوە دەدرێت (وەک خێزان، هاوڕێکان، یان کۆمەڵگا) یارمەتی کەس دەدات کە هەستی سەلامەتی و پەیوەستبوون بە کۆمەڵگایی هەبێت، کە ئەمەش پێویستە بۆ گەشەکردنی هەستی بەرپرسیاریەتی. بەپێی سولیڤان، کاتێک کەسێک پاڵپشتی دەروونی وەردەگرێت، دەتوانێت بە شێوەیەکی سەلامەت هەستەکانی خۆی بڵاوکاتەوە و پەیوەندییەکی تەندروست لەگەڵ کەسانی تر دروست بکات، کە ئەمەش یارمەتی دەدات بۆ گەشەکردنی هەستی بەرپرسیارێتی.

تیۆری سولیڤان دەتوانێت ڕوونکردنەوەیەک بۆ ئەوە بدات کە چۆن پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی دەتوانێت یارمەتی ئالوودەبووانی ماددەی هۆشبەر بدات بۆ گەشەکردنی هەستی بەرپرسیارێتی. بە گوێرەی ئەم تیۆرییە، پەیوەندییە تەندروستییەکان و پاڵپشتی کۆمەڵایەتی دەتوانن یارمەتی ئەو کەسانە بدەن کە ئالوودەبوون بە ماددەی هۆشبەر، بۆ ئەوەی هەستی بەرپرسیاریەتییان بەرەوپێش

بات و بەرەو چارەسەرکردن و گەڕانەوە بۆ ژیانی تەندروست بڕۆن.

تیۆری سولیڤان پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی و پەیوەندیی نێوان کەسییەکان وەک بنەمایەکی گرنگ دەبینێت بۆ گەشەکردنی هەستی بەرپرسیارێتی کە دەتوانێت یارمەتی ئالوودەبووانی ماددەی هۆشبەر بدات بۆ چارەسەرکردن و گەڕانەوە بۆ ژیانی تەندروست.(مصطفی ، ٢٠١٩:ل١٨١)

2. بیردۆزی ڕەفتاری (النظرية السلوكية)

لایەنگرانی ئەم بیردۆزە و لە سەروو هەموویانەوە (واتسۆن) و (سکینەر)، سەرنجیان خستە سەر پرۆسەی فێربوون، بە تەوەرێکی سەرەکییان لە قەڵەم دا لە ڕوونکردنەوەی ڕەفتار لە مرۆڤدا، و پێیان وایە ڕەفتاری تاک بریتییە لە ناوەندی پێکهاتنی دەروونی تاکەکە، واتە ڕەوشتەکان لە کۆمەڵێک شێوازی ڕەفتاردا پێناسە دەکرێن، کە گەشە دەکەن و دروست دەبن لە ئەنجامی کردەکانی فێربوون و هاندان و پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی تاک، کە لە ژینگەکەی دەوروبەری وەریدەگرێت.

3. تیۆری وابەستەیی سۆزداری (نظرية التعلق الوجداني)

(بۆولبی) لە بیردۆزەکەیدا ڕوونیکردەوە، کە ئەو تاکانەی وابەستەیی سروشتی باشیان هەیە لەگەڵ ئەوانی تر زیاتر پشت بە خۆیان دەبەستن لە چاو ئەوانەی ئەم پەیوەندییانەیان نییە، لە نەبوونی ئەو پەیوەندییە کە لە ڕێگەیەوە پشتیوانی کۆمەڵایەتی بەدەست دەهێنێت، تاک ڕووبەڕووی چەندین مەترسی ژینگەیی دەبێتەوە کە دەبێتە هۆی دابڕان و کشانەوە و دوورکەوتنەوە لە کەسانی دیکە. (حبيب،2022 ،ل 426).

پێکەوەبەستنی تیۆرییەکان:

تیۆرییەکانی سولیڤان و بیردۆزی ڕەفتاری و بیردۆزی فێربوونی کۆمەڵایەتی و تیۆری وابەستەیی سۆزداری هەموویان سەرنج دەخەنە سەر گرنگی پەیوەندیی نێوان کەسییەکان و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی لە پەرەپێدانی هەستی بەرپرسیاریەتی، بە تایبەتی لە کەیسەکانی ئالودەبوون بە ماددەی هۆشبەرەکان ، تیۆری سولیڤان پەیوەندییە تەندروستەکان وەک بنەمایەکی سەرەکی بۆ گەشەکردنی هەستی بەرپرسیارەتی دەبینێت کە یارمەتی کەسەکان دەدات هەستەکانی خۆیان دەربڕن و پەیوەندییەکی تەندروست لەگەڵ کەسانی تر دروست بکات. بیردۆزی ڕەفتاری سەرنج دەخاتە سەر ڕۆڵی هاندان و پاڵپشتی لە فێربوونی ڕەفتاری ئەرێنی کە دەتوانێت یارمەتی ئالودەبوان بدات ڕەفتاری نەرێنی بگۆڕن و بەرپرسیارەتی هەڵبگرن. بیردۆزی فێربوونی کۆمەڵایەتی ڕۆڵی ژینگە و نموونە کۆمەڵایەتییەکان بە هەڵگری سەرەکی لە دیاریکردنی ڕەفتاری مرۆڤ دەبینێت کە دەتوانێت یارمەتی ئالودەبوان بدات ڕەفتاری تەندروستتر فێربن. تیۆری وابەستەیی سۆزداریش سەرنج دەخاتە سەر گرنگی پەیوەندییە سۆزدارییە تەندروستەکان لە پەرەپێدانی کەسایەتی و تەندروستی دەروونی کە دەتوانێت یارمەتی ئالودەبوان بدات هەستی سەلامەتی هەبێت و بەرپرسیارەتی وەربگرن. بە تێگەیشتن لەم تیۆرییانە دەتوانین ڕوونکردنەوەیەکی تەواو بۆ ئەوە پێشکەش بکەین کە چۆن پاڵپشتی کۆمەڵایەتی دەتوانێت یارمەتی ئالودەبوانی ماددەی هۆشبەر بدات بۆ گەشەکردنی هەستی بەرپرسیارەتی و گەڕانەوە بۆ ژیانی تەندروست .

لە کۆتایدا ئەم تیۆرییانە هەموویان سەرنج دەخەنە سەر گرنگی پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی و پەیوەندیی نێوان کەسەکان لە پەرەپێدانی هەستی بەرپرسیارییەتی. بە تایبەتی لە کەیسەکانی ئالودەبوون بە ماددەی هۆشبەرەکان پاڵپشتی کۆمەڵایەتی و پەیوەندییە تەندروستەکان دەتوانن یارمەتی ئەو کەسانە بدەن کە بەرپرسیاریەتی وەربگرن و بەرەو چارەسەرکردن و گەڕانەوە بۆ ژیانی تەندروست بڕۆن. ئەم تیۆرییانە پێکەوە دەتوانن ڕوونکردنەوەیەکی تەواو بۆ ئەم پرۆسەیە پێشکەش بکەن و وە دەتوانن بنچینەیەکی بەهێز بۆ دروستکردنی چارەسەری کاریگەرتر و بەرنامەکانی پشتیوانی کۆمەڵایەتی پێشکەش بکەن.

پشتگیری دەروونی کۆمەلایەتی یارمەتی دەروونی و هەستیارانەیە بۆ ئەو کەسانەی کە ئالوودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکان. ئەم پشتگیرییە بریتییە لە پشتگیریکردن لەلایەن خێزان، هاورێکان، گرووپەکانی پشتگیری کۆمەلایەتی و چارەسەرە پیشەییەکان. ئامانجەکەی ئەوەیە کە یارمەتی ئالوودەبووەکان بدات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانیان پەرەپێدانی ڕەوشت و هەڵوێستی ئەرێنی و گەڕانەوە بۆ ژیانی ئاسایی. پشتگیری کۆمەلایەتی ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە چارەسەرکردنی ئالوودەبوون چونکە پەیوەندییە بەهێزەکان وکۆمەڵگایەکی پشتگیریکەر دەتوانن مەودای دوورکەوتنەوە لە ماددە هۆشبەرەکان زیاتر بکەن و تەندروستی دەروونی باشتر بکەن.

4. هەستکردن بە بەرپرسیارییەتی : (Asense of respon sibility)

هەستکردن بە بەرپرسیارێتی هەستێکی ناوەکی و خودی و ئەوەی کە تاک بەرپرسیارێتی هەڵسوکەوتی خۆی هەڵدەگرێت و قەناعەتی بەو کارانە هەیە کە دەیکات و بە جۆش و خرۆشەوە بۆ ڕۆڵی خۆی لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا بەبێ دوودڵی، بەرپرسیارێتی گوزارشت لە پێگەیشتنی دەروونی ئەو تاکە دەکات کە بەرپرسیارێتی هەڵدەگرێت و ئامادەیە پشکی خۆی وەک تاکێک ئەنجام بدات بۆ بەدەستهێنانی بەرژەوەندی کۆمەڵگا. (الشايب، ٢٠٠٢: ٤٥).

فرانکل (Frankl) :هەستی بەرپرسیارێتی بەو شێوەیە ڕوون دەکاتەوە کە مرۆڤ سەرەتا بەرپرسیارە بەرامبەر بە خۆی و هەروەها بەرامبەر بە ویژدانی خۆی و بەرامبەر بە خوداکەی، واتە چارەسەری بوونگەرایی هەوڵ دەدات مرۆڤ ئاگادار بکاتەوە لە بەرپرسیارێتی خۆی، ئازادیی مرۆڤ ئازادی نییە لە شتێک، بەڵکو خۆشەویستی ئازادییە لە پێناو شتێکدا، سەبارەت بە(Horney)، دەبینێت کە ئەو کەسەی ئاگاداری خۆیەتی، هەست بە هەست و ئیرادەی خۆی دەکات، و دان بە خۆیدا دەنێت، کە تواناکان بەرامبەر بە کردارەکانی خاوەنی کەسایەتییەکی ئاساییە. (الزيود ، ١٩٩٨ ، ١٢٦-٢٣٩).

ئەو تیۆریانەی کە هەستی بەرپرسیارێتییان ڕوونکردووەتەوە:

یەکەم/ سیگمۆند فرۆید :

بۆچوونەکانی سیگمۆند فرۆید سەبارەت بە هەستی بەرپرسیارێتی بەستراوەتەوە بە چەمکی (ئەو)ەوە لە سوپەرئیگۆ بەپێی تیۆری دەروونشیکاری فرۆید، سوپەرئیگۆ یەکێکە لە سێ پێکهاتەی دەروونی مرۆڤ، شانبەشانی ئایدی و ئیگۆ و سوپەرئیگۆ لێرەدا بەشێك لە بۆچوونەکانی فرۆید دەخەینەڕوو:

سوپەرئیگۆ:superego

- ویژدانی ئەخلاقی: سوپەرئیگۆ نوێنەرایەتی ئەو ستاندارد و ئایدیاڵە ئەخلاقییە ناوەکییانە دەکات, کە لە دایک و باوک و کۆمەڵگا بەدەستیان هێناوە, وەک ویژدانێکی ئەخلاقی کاردەکات، تاکەکان ڕێنمایی دەکات بۆ پابەندبوون بە نۆرم و بەها کۆمەڵایەتییەکان.

- هەستکردن بە بەرپرسیارییەتی: سوپەرئیگۆ بەرپرسیارە لە چاندنی هەستی بەرپرسیارییەتی و تاوانباری و هەڵسەنگاندن بۆ کردار و بیرکردنەوەکان دەکات، پاداشتی ڕەفتاری باش بە هەستی شانازی و سزادانی ڕەفتاری خراپ بە هەستکردن بە تاوانباری و شەرمەزاری دەداتەوە.

- پێکهاتە : سوپەرئیگۆ لە سەرەتای منداڵیدا لە ڕێگەی پرۆسەی ناسینەوە لەگەڵ کەسایەتییەکانی دایک و باوک و ناوەکیکردنی بەها و یاساکانیان گەشە دەکات.

کارلێککردن لەگەڵ Id و Ego :

- Id : ئەو بەشە سەرەتایی و غەریزەیەی دەروونییە کە بەدوای تێرکردنی دەستبەجێی ئارەزوو و پاڵنەرەکاندا دەگەڕێت, لەسەر بنەمای چێژ کاردەکات، بەبێ ئەوەی ڕەچاوی دەرئەنجام و ئەخلاق بکات.

- ئیگۆ : ئیگۆ بریتییە لەو بەشە عەقڵانی و واقیعییەی عەقڵ، کە نێوەندگیری دەکات لە نێوان ئارەزووەکانی id و سنووردارکردنی ئەخلاقی سوپەرئیگۆ لەسەر بنەمای واقیع کاردەکات، ڕێگەی پراکتیکی دەدۆزێتەوە بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانی id لە سنووری نۆرمەکانی کۆمەڵایەتیدا.

- ململانێ : زۆرجار سوپەرئیگۆ لەگەڵ ئایدی ناکۆک دەبێت، چونکە ڕەنگە ئارەزووەکانی id لەگەڵ ستانداردە ئەخلاقیەکانی سوپەرئیگۆدا ناکۆک بن، ئیگۆ وەک ناوبژیوانێک کاردەکات، هاوسەنگکردنی داواکارییەکانی هەردوو ئاید و سوپەرئیگۆ بۆ پاراستنی هاوسەنگی دەروونی.

دووەم : (تیۆری گشتاڵت) (Gashtalt theory):

بەرپرسیارێتی(Responsibility) بە یەکێک لە چەمکە هەرە دیارەکانی گشتاڵت دادەنرێت، و پێرلز(Perlis) بە واتای هۆشیاری ئەو پرۆسەیە کە توانای ئەوەت پێدەدات بزانیت بیر لە چی دەکەیتەوە، هەست بە چی دەکەیت، پێرلز جەختی لەسەر گرنگی گەشەکردنی تاکە کەس کردەوە بۆ فراوانکردنی بوارەکانی هۆشیاری سەبارەت هۆشیاری، کە لە بنەڕەتدا وەک سەرچاوەیەکی شاراوەی هێز وایە (هاوشێوەی ئاوی ژێرزەوی)، کاتێک هان دەدرێت، ڕاستەوخۆ لە ڕادەی هەستکردنی تاک بە بەرپرسیارێتی و ئامادەیی بۆ وەرگرتنی، ڕەنگ دەداتەوە. کە تاکە کەس بەکاری دەهێنێت ئەگەر لەگەڵ ڕەفتار و هەستەکاندا یەکبگرێتەوە، ئەوا ئەمە بەو مانایەیە کە تاکە کەسەکە زمانی دروست بەکاردەهێنێت، هەروەها ڕادەی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی، لەو زمانەدا ڕەنگ دەداتەوە کە تاک بەکاریدەهێنێت. کاتێک زمانی تاک لەگەڵ ڕەفتار و هەستەکانیدا گونجاو و هاوتەبا بوو، ئەمە نیشانەی هەڵگرتنی بەرپرسیارێتییە؛ بەڵام ئەگەر ناتەبایی هەبوو، ئەوا مانای خۆدزینەوەیە لە بەرپرسیارێتی.هەروەها **پێرلز**(Fredrick Perlis) لە ژێر کاریگەریی تیۆری وجودیدا بوو سەبارەت بە بەرپرسیارییەتی تاک بەرامبەر بە بیرکردنەوە و هەست و ڕەفتارەکانی لەگەڵ ئەوەشدا سەرنجی لەسەر لایەنی ڕۆحی نەبوو و لەگەڵیدا هاوڕا بوو و لەگەڵ خەمی هاوبەشدا هاوڕا بوو (لێرە و ئێستا) و خەمی گەشەکردن و ڕێگەی چارەسەرکردنی کێشەکان بوو لەگەڵ توانای خۆی بەرامبەر بە ناوەند، کە بریتییە لە هۆشیاری، یەکگرتن ناسینەوەی تاکە کەسەکە لەگەڵ خۆی و ژینگەدا بە ئامانجی کۆکردنەوەی خود، هەروەها تێڕوانینی خۆی بۆ بەرپرسیارێتی تاک لەگەڵیدا هاوبەش کرد و بوونەوەرێکە بەرپرسیارێتی هەڵدەگرێت و توانای زیاتری هەیە لەوەی کە نییە.(الطيب ، ١٩٨٩: ٢٢٠).

لەبەر ئەوەی لەم توێژینەوەیەدا لیکۆلینەوە لە بابەتی هەستکردن بە بەرپرسیارێتی لای ئالوودەبووانی ماددە هۆشبەرەکانەوە دەکرێت بۆیە توێژەر بە پێویستیزانی ئەو گۆڕاوە زیاتر لەڕوانگەی تیورییەکانەوە روون بکاتەوە

سێیەم / تیۆری چارەسەری واقیعی : (Theory Realistic treatment)

ولیەم گلاسەر(William Glasser) : بە دامەزرێنەری ئەم تیۆرییە دادەنرێت و ئەو بانگەشەیەی ئەوە دەیکات کە واقیع کەسەکە و ئەو بارودۆخەی کە دەوروەی داوە بە پەیوەندیی کارلێککارانە پڕدەکاتەوە، گلاسەر (Glasser)جەخت لەوە دەکاتەوە کە بەرپرسیارییەتی کۆمەڵایەتی دەرکەوتنێکە و کاریگەری لەسەر ئەو تەندروستییە دەروونییە هەیە کە تاک چێژی لێ وەردەگرێت، هەروەها ئەوانەی بەدەست کێشەی دەروونییەوە دەناڵێنن، دەگەڕێتەوە بۆ نەتوانینی تێرکردنی پێداویستییەکانیان بە شێوەیەکی واقیعی، و بە شێوەیەکی ناڕاستەقینە، و نادروست ڕەفتار دەکەن ڕەفتاری نابەرپرسیارانە لە هەوڵەکانیاندا بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانیان تیۆری چارەسەری واقیعی مامەڵە لەگەڵ ڕەفتار دەکات بەپێی چەمکی ڕەفتاری کۆی گشتی، کە پێکهاتووە لە هەست و ڕەفتار و بیرکردنەوە, و ئەرکە ئۆرگانییە ناوخۆییەکان لە (جەستەدا) و ئەم پێکهاتانە بەیەکەوە گرێدراون و کاریگەری ئەرێنی یان نەرێنییان لەسەر یەکتر هەیە(الرشيدى واخرون ،٢٠٠٠: ٥٠٢).

هەستی بەرپرسیارییەتی پەیوەندیەکی نزیکی هەیە لەگەڵ تەندروستی دەروونی و کۆمەڵایەتی مرۆڤ. لە کاتی ئالوودەبوون بە مادەی هۆشبەرەکان ئەم هەستە زۆرجار لاواز دەبێت یان دەگۆڕێت، کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئالودەبووەکان نەتوانن بەرپرسیارییەتییەکانیان لە ژیاندا بە شێوەیەکی دروست جێبەجێ بکەن. ئەمەش دەبێتە هۆی کێشە لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و تەندروستی دەروونییاندا .

هەستی بەرپرسیارییەتی پەیوەندی بەوەوە هەیە کە مرۆڤ چەندە خۆی بەرپرسیار دەزانێت بەرامبەر کردەوەکانی خۆی و کاریگەرییەکانی ئەو کردەوەکانی لەسەر خۆی و کەسانی دەوروبەری. بەڵام مادەی هۆشبەر کاریگەری لەسەر مێشک و دەروون دەکات و دەبێتە هۆی لاوازبوونی توانای بڕیاردان و هەستی بەرپرسیارییەتی. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئالودەبووەکان نەتوانن بە شێوەیەکی دروست بەرپرسیارییەتییەکانیان لە کار، خێزان، یان پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا جێبەجێ بکەن، کە دەبێتە هۆی تێکچوونی پەیوەندییەکان و دوورکەوتنەوەیان لە کۆمەڵگا.

هەروەها، ئالودەبووەکان زۆرجار ناتوانن بەرپرسیارییەتییەکانیان بەرامبەر تەندروستی خۆیان جێبەجێ بکەن، کە دەبێتە هۆی لاوازبوونی تەندروستی و رووبەڕووبوونەوەی نەخۆشییە دەروونییەکان وەک خەمۆکی و دڵەڕاوکێ. بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە، پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی گرنگە. پاڵپشتی دەروونی یارمەتی ئالودەبووەکان دەدات تا هەستی بەرپرسیارییەتییەکانیان بەهێز بکەن و بە شێوەیەکی دروست لە ژیاندا جێبەجێ بکەن. پاڵپشتی کۆمەڵایەتیش یارمەتییان دەدات تا پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان باشتر بکەن و لە کۆمەڵگا زیندوو بن.

لە کۆتاییدا، هەستی بەرپرسیارییەتی لای ئالودەبووەکانی مادەی هۆشبەرەکان زۆرجار لاواز دەبێت، بەڵام بە پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەتوانرێت ئەم هەستە بەهێز بکرێت و یارمەتی ئالودەبووەکان بدات تا بتوانن بە شێوەیەکی دروست بەرپرسیارییەتییەکانیان لە ژیاندا جێبەجێ بکەن.

4. ڕێبازی توێژینەوەکە :

ئەو شێوازە یان پلانەیە کە توێژەر پەیڕەوی دەکات بۆ دیاریکردنی شێواز و ڕێکارەکانی کۆکردنەوە و شیکردنەوەی زانیارییەکان، دیزاینەکە بەپێی ئامانجی توێژینەوەکە دەگۆڕێت ئامانجەکە ڕەنگە گەڕان بەدوای هۆکارەکاندا بێت وەسفیکیان بۆ بکات، یان دۆزینەوەی پەیوەندییەک بێت لە نێوان کۆمەڵێک هۆکاردا (النجار واخرون،

لا ٢٠١٠:٣٦) بەو پێیە توێژەر پشتی بە شێوازی توێژینەوەی وەسفکەر و پەیوەندیدار بەستووە.

5. کۆمەڵگەی توێژنەوە:

ژمارەی دانیشتووان واتە (کۆمەڵێک کەس، شت، نمرە، یان داتا کە توێژەر ئارەزووی لێکۆڵینەوەی دەکات (النعیمي، (2014:62))، و دانیشتوانی توێژینەوەی ئێستا ، بریتییە لە سزادراوانی ئالوودەبوو بە بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان لە بەڕێوەبەرایەتی چاکسازی گەورانی سلێمانی، بۆ ساڵی ٢٠٢٤بۆ ٢٠٢٥ کە ژمارەیان (٢٣٦) سزادراو بوو کە تەنہا سزادراوانی ڕەگەزی نێر بوون، وەک لەخشتەی ژمارە (١) دا هاتووە .

خشتەی ژمارە 1

کۆمەڵگەی توێژینەوە سزادراوانی چاکسازی گەورانی سلێمانی

شوێن	ڕەگەز	کۆی گشتی
چاکسازی گەورانی سلێمانی	نێر	٢٣٦ بەکارهێنەر

6. نموونەی توێژینەوەکە :

ئەمەش بەو مانایەیە کە مۆدێلێکی دیاریکراو کە لە کۆی دانیشتوانی ڕەسەن وەرگیراوە بەپێی ڕێسا تایبەتەکان بە مەبەستی نوێنەرایەتیکردنی کۆمەڵگاکە بە باشی و دروست لە ئەنجامی سەختی لێکۆڵینەوە لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە بە تەواوی گونجاوە بۆیە نمونەکە بە شێوەیەک هەڵبژێردرێت کە نوێنەری کۆمەڵگەی ڕەسەن بێت بۆ لێکۆڵینەوەکە ، هەڵگری تایبەتمەندییە هاوبەشەکان بن. (ابوبکر، ٢٠١٦:٩٧). بەم پێیە نمونەی ئێستا لەلایەن چینێکی هەڕەمەکییەوە هەڵبژێردرا شێوازێک بە دابەشکردنێکی یەکسان لەسەر بنەمای ئەوەی نمونەی توێژینەوەکە بریتی بوو لە سزادراوانی ئالودەبوانی ماددەی هۆشبەر لە بەرێوەبەرایەتی چاکسازی گەورانی سلێمانی، و ژمارەی نمونەی توێژینەوەکە (150) سزادراو بوون لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە، و خشتەی (٢) ئەمە نیشان دەدات.

خشتەی ژمارە ٢

نمونەی توێژینەوەکە نیشاندەدات لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە

شوێن	ڕەگەز	کۆی گشتی
چاکسازی گەورانی سلێمانی	نێر	150 ئالودەبوو

7. ئامرازەکانی توێژینەوە

أ. پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی:

لەم توێژینەوە زانستییەدا چەند ئامرازێك بۆ کۆکردنەوەی داتاو زانیارییەکان هەیە، هیچ ئامرازێك نییە بۆ هەموو توێژینەوەکان بێت. ئامرازی توێژینەوە لە توێژینەوەیەکەوە بۆ توێژینەوەیەکی تر دەگۆڕێت و بەندە بە ئامانج و سروشتی توێژینەوەکە و جۆری سامپڵەکە (بۆکانی، ٢٠١٦:لا١٤٨). توێژەر بۆ پێوانەکردنی پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی لای نمونەی توێژینەوەکەی سودی لە پێوەری)الدوسری ، ٢٠٢٠(بینیوە وە توێژەر لە ڕێگەی پرسیاری کراوە بەسەر نمونەی توێژینەوەکە و دووبارە دارشتنەوەی وەڵامی پرسیارەکانی پێوەرەکەی ئامادەکردوە کە خۆی لە (٣٧) بڕگەی ئەرێنی و نەرێنی پێکهاتووە، وە بەرامبەر هەر برگەیەك سێ هەڵبژاردن هەیە کە بریتین لە (زۆر، مامناوەند، هەرگیزنا)

ب. دروستی رواڵەتی بۆ پێوەری پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی

بۆ مەبەستی دەرهێنانی درووستی ڕواڵەتی بۆ پێوەری پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی، توێژەر پێوەرەکەی خستە بەردەستی (10) شارەزا و پسپۆر لە بوارەکانی دەروونزانی، بۆ ئەوەی دید و بۆچوون و تێبینییەکانی خۆیان لە بارەی هەر بڕگەیەک لە بڕگەکانی ئەم پێوەرە بخەنەڕوو، دوای هەڵسەنگاندن و تێبینییەکانیانی شارەزاییان، توێژەر بە پشت بەستن بە هەڵسەنگاندنی ڕێژەی سەدی بۆ بڕگەکان دەرهێنرا، کە بریتی بوو لە (90%)، ئەمەش ڕێژەکەی گونجاوە و جێگای متمانەیە.

ت.دروستی وەرگێران بۆ پێوەری پاڵپشتی دەروونی کۆمەلایەتی :

بە مەبەستی دەرهێنانی دروستی وەرگێران بۆ پێوەرەکە، توێژەر چەند هەنگاوێکی گرتەبەر، لەهەنگاوی یەکەمدا پێوەرەکەی دا بەکەسێکی شارەزا و پسپۆر لە زمانی عەرەبی بۆ ئەوەی پێوەرەکەی بۆ وەربگێڕێتە سەر زمانی کوردی، لەهەنگاوی دووەمدا پاشان پێوەرەکەی دا بە کەسێکی شارەزا و پسپۆر لە زمانی کوردی بۆ ئەوەی پێوەرەکەی لە زمانی کوردییەوە وەرگێڕێتە سەر زمانی عەرەبی، لەهەنگاوی سێیەمدا توێژەر هەردوو پێوەرەکەی دا بە کەسێکی شارەزا و پسپۆر لە هەردوو زمانی کوردی و عەرەبی بۆ ئەوەی بەراوردی باکات لە ناوەرۆکی هەردوو پێوەرەکە ئەوەی یەکەم عەرەبی و ئەوەی دووەم عەرەبی کە لەکوردییەکەوە وەرگێردرابوو ، دوای بەراوردکردنی ناوەرۆکی هەردوو پێوەرەکە دەرکەوت نزیك بونەوەیەکی دیار و باش لە واتای برگەکانی هەردوو پێوەرەکە هەبوو بۆیە توێژەر دلنیابوو لە گونجاوی وەرگیرانی پێوەرەکە بوو .

ث.جێگیری بە ڕێگەی دووبارە تاقیکردنەوە :

یەکێك لە خەسڵەتە هەرە گرنگەکانی ئامرازی توێژینەوە ئەوەیە توێژەر دڵنیابێت لە بوونی جێگیری ئامرازەکانی توێژینەوەکەی، واتە جێگیری بەو مانایە دێت هەرکاتێك ئامرازەکە تاقیکرایەوە بەسەر سامپڵەکە لە جاری یەکەم وە بۆ جاری دووەمیش هەمان ئەنجام بدات بەدەستەوە، بۆیە توێژەر بۆ بەدەستهێنانی جێگیری پێوەرەکانی توێژینەوە، دەست نیشان کردنی هەر کەم و کوریەك، وە پێش وەرگرتنی جێبەجێکردنی نموونەی کۆتایی، هەستا بە وەرگرتنی (٣٠) سزادراو بە شێوەیەکی ڕێکخراو، بە پشت بەستن بە هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسون، یەکەم تاقیکردنەوەی لە ڕێکەوتی (٢٠٢٥/٣/١٢) بوو. پاشان دووەم تاقیکردنەوە لەسەر هەمان نموونەو هەمان باروودۆخی پێشتر تاقیکرایەوە لە ڕێککەوتی (٢٠٢٥/٣/٢٦). وە ئەنجامی پەیوەندی نێوان تاقیکردنەوەکانی (پێشەکی و پاشەکی) بەم شێوەیە جێگیری بە ڕێگەی دووبارە تاقیکردنەوە بۆ پاڵپشتی دەروونی کۆمەلایەتی بریتی بوو لە (0,85). ئەمەش ڕێژەیەکی بەرز و پەسەندە.

خشتەی ژمارە 3

ث.جێگیری بە ڕێگەی دووبارە تاقیکردنەوە

قەبارەی نموونە	Pearson Correlation	Sig.(2-tailed)	ئاستی بەلگەداری (0.05)
30	0.85	0.00	بەلگەداری
(0.0) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.05)			

ج. جێگیری بە ڕێگەی یەککرتوویی ناوەکی

توێژەر یاسایی ئەلفا کرۆنباخی بەکارهێنا بەمەبەستی زانینی جێگیری ناوەکی پێوانەکە، دوای جێبەجێکردنی دەرکەوت، کە ڕێژەی جێگیری پێوانەی پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی بەهۆی کرۆنباخ ئەلفا بریتی بوو لە (0.70) کە ئەمەش بەهایەکی بەرز لەجێگیری پێوانە دادەندرێت.

خشتەی ژمارە 4
ج. جێگیری بە ڕێگەی یەککگرتوویی ناوەکی

بوارەکان	ژمارەی بڕگە	Cronbach's Alpha	ئاستی گوزارشت 0.05
پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی	24	0.705	بەڵگەدارە

ح. هەستی بەرپرسیارەتی

توێژەر بۆ پێوانەکردنی هەستی بەرپرسیارێتی لای نمونەی توێژینەوەکەی سودی لە پێوەری)ئەلعەباس ،2013(بینیوە, توێژەر لە ڕێگەی پرسیاری کراوە بەسەر نمونەی توێژینەوەکە و دووبارە دارشتنەوەی وەڵامی پرسیارەکە پێوەرەکەی ئامادەکردوە کە خۆی لە (34) بڕگەی نەرێنی و ئەرێنی پێکهاتووە، بەرامبەر هەر بڕگەیەك پێنج هەڵبژاردن هەیە کە بریتین لە (رازیم باناستیکی زۆر ، رازیم ، بێلایەنم ، نارازیم ، نارازیم بە ئاستێکی زۆر).

خ. دروستی ڕواڵەتی بۆ پێوەری هەستی بەرپرسیاریەتی

بۆ مەبەستی دەرهێنانی دروستی ڕواڵەتی بۆ پێوەری هەستی بەرپرسیارێتی، توێژەر پێوەرەکەی خستە بەردەستی (10) شارەزا و پسپۆر لە بوارەکانی دەروونزانی، بۆ ئەوەی دید و بۆچوون و تێبینییەکانی خۆیان لە بارەی هەر بڕگەیەک لە بڕگەکانی ئەم پێوەرە بخەنەڕوو، دوای هەڵسەنگاندن و تێبینییەکانیانی شارەزاییان، توێژەر بە پشت بەستن بە هەڵسەنگاندنی ڕێژەی سەدی بۆ بڕگەکان دەرهێنرا کە بریتی بوو لە (92%)، ئەمەش ڕێژەکەی گونجاوە و جێگای متمانەیە.

د. دروستی وەرگێران بۆ پێوەری هەستی بەرپرسیاریەتی

بۆ مەبەستی دەرهێنانی دروستی وەرگێران بۆ پێوەرەکە، توێژەر چەند هەنگاوێکی گرتەبەر، لە هەنگاوی یەکەمدا پێوەرەکەی دا بە کەسێکی شارەزا و پسپۆر لە زمانی عەرەبی بۆ ئەوەی پێوەرەکەی بۆ وەربگێڕێتە سەر زمانی کوردی، لەهەنگاوی دووەمدا پاشان پێوەرەکەی دا بە کەسێکی شارەزا و پسپۆر لە زمانی کوردی بۆ ئەوەی پێوەرەکەی لە زمانی کوردییەوە وەرگێڕێتە سەر زمانی عەرەبی، لە هەنگاوی سێیەمدا کە کۆتا هەنگاوە، توێژەر هەردوو پێوەرەکەی دا بە کەسێکی شارەزا و پسپۆر لە هەردوو زمانی کوردی و عەرەبی بۆ ئەوەی بەراوردی پێوەرەکەی ئەوەی کە ئەسڵیە بەزمانی عەرەبی بوو وە ئەوەی وەگێڕدراوەتە سەر زمانی کوردی جیاواز لەو دوو کەسەی پێشتر هەنگاوی یەکەم و دووەم، ئەمەیش بۆ مەبەستی دەرکەوتنی راستی و دروستی وەرگێرانی هەموو بڕگەکانی پێوەرەکە، توێژەر ئەم هەنگاوانەی جێبەجێکردووە. لە کۆتایدا توێژەر بە پشت بەستن بە هەڵسەنگاندنی ڕێژەی سەدی بۆ بڕگەکان دەرهێنا کە بریتی بوو لە (95,00%).

ذ. جێگیری بە ڕێگەی دووبارەتاقیکردنەوە:

ر. بە مەبەستی دڵنیای بۆ جێگیری بەڕێگای دووبارە تاقیکردنەوە بۆ پێوەری هەستی بەرپرسیاریەتی هەستا بە وەرگرتنی (٣٠) سزادراو بە شێوەیەکی ڕێکخراو بە پشت بەستن بە هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسون دەرکەوت جێگیری بەرێگەی دووبارە تاقیکردنەوە بۆ هەستی بەرپرسیاریەتی بریتی بوو لە (0,88).

خشتەی ژمارە 5
بەڕێگەی دووبارە تاقیکردنەوە

قەبارەی نموونە	Pearson Correlation	Sig.(2-tailed)	ئاستی بەڵگەداری (0.05)
30	0.88	0.00	بەڵگەداری
(0.0) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.05)			

ز. جێگیری بە ڕێگەی یەککگرتوویی ناوەکی

توێژەر یاسایی ئەلفا کرۆنباخی بەکارهێنا بەمەبەستی زانینی جێگیری ناوەکی پێوانەکە، دوای جێبەجێکردنی دەرکەوت کە ڕێژەی جێگیری پێوانەی هەستی بەرپرسیاریەتی بەهۆی کرۆنباخ ئەلفا بریتی بوو لە (0.71) کە ئەمەش بەهایەکی بەرز لەجێگیری پێوانە دادەندرێت.

خشتەی ژمارە 6
جێگیری بە ڕێگەی یەککگرتووی ناوەکی

بوارەکان	ژمارەی بڕگە	Cronbach's Alpha	ئاستی گوزارشت 0.05
هەستی بەرپرسیارەتی	37	0.713	بەڵگەدارە

8. جێبەجێکردنی توێژینەوەکە

بەمەبەستی جێبەجێکردنی کۆتایی (التطبیق النهائي) توێژەران لەم توێژینەوەیە پشتی بەستووە بە پێوەر کە بەشێوەیەکی سادە و ساکار دارێژاوە بەجۆرێك لەگەڵ نموونەی توێژینەوەکە بگونجێت، دوای ئامادەکردنی پێوەرەکە و بەدەست هێنانی ڕێژەی گونجاو و دڵنیایی لە ئامرازە ئامارییەکان، توێژەر پێوەرەکەی بەسەر (150) بەندکراوی چاکسازی سلێمانی دابەشکرد، ئەوانیش بە شێوەیەکی خۆبەخشانە بەشداری توێژینەوەکەیان کرد.

کەرستە ئامارییەکان: بە مەبەستی گەیشتن بە ئەنجامەکان ئەم کەرستە ئاماریانە بەکارهاتوون بە بەرنامەی (SPSS) کە بریتین لە :-

-کرۆنباخ ئەلفا: بۆ دۆزینەوەی جێگیری بە ڕێگەی یەککگرتووی ناوەکی.

-هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسن: بۆ دۆزینەوەی جێگیری بەڕێگای پێوانەکردن و دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان بەکارهاتووە.

-تی تێستی یەك نموونەیی: بۆ زانینی ئاستی گۆڕاوەکان.

- بەکارهێنانی ڕێژەیی سەدی و ناوەندی گریمانی و ژمێری بۆ دیاریکردنی بەرز و نزمی ئاستەکان.

9. ئەنجام و شیکردنەوەکان

ئامانجی یەکەم/ ئاستەکانی هەستی بەرپرسیارییەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی و زانینی بەڵگەداری جیاوازی نێوان ناوەندی ژمێریاری و ناوەندی گریمانەیی لای سزادراوانی چاکسازی :

دوای ئەوەی داتاکان داخلی بەرنامەی (SPSS)کران بە یاسای (one simple T.test) و بەتالکرانەوە بە گوێرەی ئامانجی یەکەم بۆ ڕێژەیی هەستی بەرپرسیاریەتی بە قەبارەی نموونەی (150) کەس دەرکەوت کە ناوەندی ژمێریی دەکاتە (119.71) بەلادانی پێوەری (15.23)، لە کاتێکدا ناوەندی گریمانی دەکاتە(102) بە نمرەی ئازادی (149) هەروەها بەهای (ت) ژمێردراو دەکاتە (14.24) کە گەورەترە لە بەهای (ت) خشتەیی کە دەکاتە (1.98) ئەمەش دەریدەخات کە بەڵگەدارە بە ئاستی (0.05) کەواتە هەستی بەرپرسیاریەتی لای بەندکراوان لە ئاستێکی بەرزدایە، هەروەها بۆ پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی بە قەبارەی نموونەی (150) کەس دەرکەوت کە ناوەندی ژمێریی دەکاتە (73.95) بەلادانی پێوەری (6.44)، لە کاتێکدا ناوەندی گریمانی دەکاتە (74)،بە نمرەی ئازادی (149) هەروەها بەهای (ت) ژمێردراو

بریتیە لە (-0.08) کە بچووکترە لە بەهای بەهای (ت) خشتەیی کە دەکاتە (1.98) ئەمەش دەریدەخات، کەوا بەڵگەدار نیە بە ئاستی (0.05) کەواتە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی لای نموونەی توێژینەوەکە لە ئاستێکی نزمدایە، وەك لە خشتەی ژمارە (7) ئاماژە پێکراوە.

خشتەی ژمارە 7

زانینی ئاستەکانی هەستی بەرپرسیاریەتی و پاڵپشتی دەتوونی و کۆمەڵایەتی

گۆڕاوەکان	نموونە	ناوەندی ژمێری	ناوەندی گریمانەی	لادانی پێوەری	بەهای تائی		نمرەی ئازاد	ئاستی بەلگەداری
					ژمێردراو	خشتەیی		
هەستی بەرپرسیارەتی	150	119.71	102	15.23	14.24	1.98	149	0.05
پاڵپشتی دەروونی کۆمەلایەتی		71.95	74	6.44	-0.08			

شیکردنەوە: بەپێی ئەم ئەنجامە دەردەکەوێت کە سزادراوان هەستی بەرپرسیاریەتیان هەیە و لە ئاستێکی بەرزدایە، ئەمەش گرنگی هەیە چونکە بەپێی الغامدي(٢٠٢٣), لە ئەنجامی ئەم توێژینەوەدا ئەوەیان پشتڕاست کردوەتەووە کە بەرپرسیارێتی کەسی نیشاندەرێکی بەهێزە بۆ باشترکردنی کوالێتی ژیان، هەروەها سەبارەت بە پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی دەرکەوت کە لەئاستێکی نزمدایە، ئەمەش کاریگەری خراپی هەیە لەسەر تەندروستی بەندکراوان، چونکە پشتگیری دەروونی کۆمەڵایەتی یەکێتی گشتی تەندروستی جەستەییە، لایەنی دەروونی تاک دەپارێزێت بە بەرزکردنەوەی هەستی ئاسوودەیی و دڵنیایی وەرگری پشتیوانی و تێرکردنی پێداویستییەکانی سەربەخۆیی پشتیوانی پەرە بە شێوازەکانی کارلێکی ئەرێنی لە نێوان هاورێیان و بەشداریکردنی کاریگەر لە نێوان تاکەکاندا دەدات و بەم شێوەیە دەتوانێت پێداویستییەکانی سەربەخۆیی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری تاکە کەس تێر دەکات پشتگیریکردن ناسنامەی تاکە کەس دەپارێزێت و بەهێزی دەکات بە پەرەپێدانی سەرچاوەی فیدباک، خۆبەگەورەزانینی تاک لەناو گرووپەکەدا بەرز دەکاتەوە، و هەستکردن بە لێهاتوویی کەسی پەرەپێدەدات(آيت وآخرون, 2011، 98).

ئامانجی دووەم/ ئاستی پەیوەندی نێوان هەستی بەرپرسیارییەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی لای بەندکراوانی چاکسازی.

دوای بەکارهێنانی یاسای (Pearson Correlation Coefficient)، بۆ زانینی پەیوەندی نێوان هەستی بەرپرسیارییەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی دەرکەوت کە بەهای sig=0.006 کە بچووکترە لە (0.05) کەواتە بەڵگەدارە، هەروەها پەیوەندی نێوانیان بریتیە لە (**0.222) ئەمەش واتا پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان هەستی بەرپرسیارێتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی هەیە، وەك لە خشتەی ژمارە (8) ئاماژەپێکراوە.

خشتەی ژمارە 8

دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان

Correlations			
گۆڕاوەکان		هەستی بەرپرسیارەتی	پاڵپشتی دەروونی کۆمەلایەتی
هەستی بەرپرسیارەتی	هاوکۆلکەی پەیوەندی	1	0.222
	بەهای sig		0.006
	قەبارەی نموونە	150	150
پاڵپشتی دەروونی کۆمەلایەتی	هاوکۆلکەی پەیوەندی	0.222	1
	بەهای sig	0.006	
	قەبارەی نموونە	150	150

شیکردنەوە: بەپێی ئەم ئەنجامە دەردەکەوێت کە پەیوەندیەکی ئەرێنی لە نێوان هەستی بەرپرسیاریەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی هەیە، ئەمەش زۆر گرنگە بۆ بەندکراوانی چاکسازی بەپێی توێژینەوەی Marlatt & Donovan (2005)، هەستی بەرپرسیارێتی فاکتەرێکی گرنگی دەروونییە کە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر پرۆسەی گۆڕان و چاکبوونەوە هەیە، هەروەها ئەلعنانی (2003) ئاماژە بەوە دەکات کە یەکێک لەو نیشاندەرانەی کە مانای مرۆڤایەتی دیاری دەکات، هەڵگرتنی بەرپرسیارێتییە . توێژینەوەی الشمری(٢٠٢١) ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەریان خستووە کە پشتگیری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی ئەرێنی کاریگەری هەیە بۆ باشترکردنی تەندروستی دەروونی.

دەرئەنجام

لەم توێژینەوەیە گەیشتن بەو دەرەنجامانە:-

1. هەستی بەرپرسیارییەتی لای نموونەی توێژینەوەکە لە ئاستێکی بەرزدایە.
2. پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی لای نموونەی توێژینەوەکە لە ئاستێکی نزم دایە.
3. پەیوەندیەکی ئەرێنی لە نێوان هەستی بەرپرسیارییەتی و پاڵپشتی دەروونی کۆمەڵایەتی هەیە.

پێشنیازەکان

بۆ کردنەوەی ئاسۆی نوێ و قووڵبوونەوەی زیاتر لەم بوارەدا، توێژەر ئەم پێشنیارانە بۆ توێژینەوەی داهاتوو دەخاتەڕوو:

1. توێژینەوەی درێژخایەن :(Longitudinal Study) ئەنجامدانی توێژینەوەیەک کە بەدواداچوون بۆ گۆڕانکاری لە هەستی بەرپرسیارییەتی و پاڵپشتیی هەمان نموونە بکات لە قۆناغە جیاوازەکانی سزادان (سەرەتا، ناوەڕاست، و نزیکبوونەوە لە ئازادبوون)، بۆ تێگەیشتنێکی وردتر لە داینامیکییەتی ئەم گۆڕانکارییانە.
2. توێژینەوەی چۆنایەتی :(Qualitative Research) ئەنجامدانی چاوپێکەوتنی قووڵ لەگەڵ ژمارەیەک لە سزادراوان بۆ تێگەیشتن لە ئەزموونی ژیاری lived) (experienceو تێڕوانینی خودی ئەوان سەبارەت بە چەمکەکانی "پاڵپشتی"، "بەرپرسیارییەتی" و "هۆکارەکانی نائومێدی."
3. توێژینەوەی بەراوردکاری: ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لەسەر ئالودەبووانی ماددەی هۆشبەر لە دەرەوەی چاکسازی (بۆ نموونە، ئەوانەی لە سەنتەرەکانی چارەسەری ئالوودەبوونن یان لەناو کۆمەڵگادا دەژین)، بە مەبەستی بەراوردکردنی دۆخی دەروونی و کۆمەڵایەتییان لەگەڵ ئالودەبووانی سزادراو.
4. لێکۆڵینەوە لە کاریگەریی فاکتەرەکانی تر: تاوتوێکردنی ڕۆڵی فاکتەرەکانی تری وەک)ئاستی پابەندبوونی ئایینی، تایبەتمەندییە کەسییەکان وەک خۆڕاگری (resilience)، و کاریگەریی جۆری ماددە هۆشبەرەکە(لەسەر هەستی بەرپرسیارییەتی و پێداویستیی پاڵپشتی.

ڕاسپاردەکان

لەسەر بنەمای ئەو دەرئەنجامانەی کە لەم توێژینەوەیەدا بەدەست هاتوون، توێژەر چەند ڕاسپاردەیەکی کرداری دەخاتەڕوو، بەو هیوایەی ببنە بنەمایەک بۆ باشترکردنی

دۆخی ئالودەبووان.

یەکەم: راسپاردە بۆ بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی چاکسازییەکانی هەرێمی کوردستان و بەڕێوەبەرایەتیی چاکسازیی گەورانی سلێمانی:

١. دارشتنی بەرنامەی تایبەت بە پاڵپشتیی درێژخایەن: لەبەر ئەوەی دەرکەوت هەستی بەرپرسیارییەتی لەگەڵ درێژبوونەوەی ماوەی سزا دادەبەزێت، پێویستە بەرنامەی بەردەوام و گشتگیر دابڕێژرێت کە ئامانجی پاراستنی ورە و پاڵنەری سزادراوان بێت. پێشنیار دەکرێت سیستمی "هاندانی قۆناغ بە قۆناغ" پەیڕەو بکرێت، کە تێیدا سزادراو لە بەرامبەر پابەندبوون و نیشاندانی بەرپرسیارییەتی، ئیمتیازاتی دیاریکراوی پێ ببەخشرێت.

٢. چالاککردنی گروپی پاڵپشتیی هاوتا (Peer Support Groups): پێویستە بە شێوەیەکی فەرمی کارئاسانی بکرێت بۆ دروستکردنی گروپگەلێک لەناو خودی سزادراواندا، بە چاودێریی توێژەری دەروونی و کۆمەڵایەتی، تا بتوانن ئەزموونەکانیان ئاڵوگۆڕ بکەن و ببنە سەرچاوەی پاڵپشتی بۆ یەکتر.

دووەم: راسپاردە بۆ وەزارەتی کار و کاروباری کۆمەڵایەتی و وەزارەتی تەندروستی:

١. بنیاتنانی سیستمی چارەسەری خێزانی: پێویستە هەماهەنگی لە نێوان چاکسازییەکان و ئەم دوو وەزارەتەدا هەبێت بۆ دارشتنی پرۆگرامی "چارەسەریی خێزانی". ئەم بەرنامەیە دەتوانێت لە ڕێگەی ڕێکخستنی ووِرکشۆپ و دانیشتنی راوێژکاریی هاوبەشەوە، یارمەتیدەر بێت لە چاککردنەوەی پەیوەندیی نێوان سزادراو و خێزانەکەی و بەرزکردنەوەی ئاستی پاڵپشتی.

٢. گرنگیدانی تایبەت بە سزادراوانی خێزاندار: لەبەر ئەوەی ئەم گروپە لە دۆخێکی دەروونیی هەستیارتردان، پێویستە لەلایەن توێژەرانی کۆمەڵایەتیی سەر بە وەزارەتی کارەوە، چاودێریی تایبەتی خێزانەکانیان بکرێت و راوێژی پێویستیان پێشکەش بکرێت بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو قەیرانەدا.

سێیەم: رەسپاردە بۆ ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و چالاکوانانی بواری مافی مرۆڤ و بەرەنگاربوونەوەی ماددە هۆشبەرەکان:

١. ئەنجامدانی هەڵمەتی هۆشیاری بۆ خێزانەکان: پێویستە کار بکرێت لەسەر گۆڕینی تێڕوانینی کۆمەڵگا و خێزانەکان بەرامبەر بە ئالودەبوو، لە ڕوانگەی "تاوانبار"ەوە بۆ ڕوانگەی "نەخۆشێک کە پێویستی بە یارمەتییە". ئەم هەڵمەتانە دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ ببینن لە کەمکردنەوەی شەرمەزاری و هاندانی خێزانەکان بۆ پێشکەشکردنی پاڵپشتی.

٢. پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریی دەروونی و یاسایی: ڕێکخراوەکان دەتوانن بە شێوەی خۆبەخشانە خزمەتگوزاریی راوێژی دەروونی و یاسایی پێشکەش بە سزادراوان و خێزانەکانیان بکەن، بۆ یارمەتیدانیان لە تێپەڕاندنی ئەم قۆناغە سەختە

لیستی سەرچاوەکان:

سەرچاوە کوردیەکان:

محمد، فائیز ئیبراهیم (٢٠٠٧). خووپێوەگرتن بە ماددەهۆشبەرەکان، چاپخانەی خانی، هەولێر.
مصطفی، یوسف حمەصالح (٢٠١٩). کەسایەتی و سروشتی مرۆڤ، چاپخانەی زانکۆی سەلاحەددین، هەولێر.

سەرچاوە عەرەبیەکان:

حداد، عفاف (١٩٩٥). سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي، مجلة الدراسات.
الزيود، نادر فهمي (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر، عمان.
السرسي، أسماء وعبد المقصود، أماني (٢٠٠١). مقياس المساندة الاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية.
رضوان شعبان جاب الله، هريدي، محمد عادل (٢٠٠١). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس.
شريف، ليلى (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية أوب، أطروحة دكتوراه، جامعة دمشق.
الأحمد، أمل (٢٠٠٣). حاجات الشباب وسبل رعايتهم، مجلة الرواد، اتحاد شبيبة الثورة، دمشق.
الجندي، هانم (٢٠٠٣). السلوك الإرشادي وقابلية التعاطف في علاقتها بالمساندة الاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية.
العناني، حنان عبدالحميد (٢٠٠٣). الصحة النفسية، ط٢، الأردن.
الشايب، ممتاز (٢٠٠٣). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بتنظيم الوقت، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
اسماعيل، بشرى (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.
اسماعيل، بشرى (٢٠٠٤). المساندة الاجتماعية والتوافق المهني، مكتبة الأنجلو المصرية.
حسن، عامر (٢٠٠٤). التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.
عثمان، سيد أحمد (٢٠٠٤). المسؤولية الاجتماعية، دراسة نفسية اجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية.
محمد، عادل (٢٠٠٥). سيكولوجية الموهبة، دار الرشاد.
سهيل، معصومة (٢٠٠٦). الصحة النفسية، مفهومها واضطراباتها، مكتبة الفلاح، الكويت.
قاسم، جميل محمد (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية.
عوض، حسني (٢٠١٢). أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى فئة الشباب، جامعة القدس المفتوحة.
البلوي، سعود فهد (٢٠٢٠). الشعور بالمسؤولية وعلاقته بالتوافق الأسري لدى المتعافين من الإدمان، مجلة جامعة أم القرى.
الدوسري، خليفة بن ناصر العماري (٢٠٢٠). الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى رجال الشرطة في قطر، جامعة برونيل، لندن.
حبيب، ليث حازم (٢٠٢٢). الدعم النفسي والاجتماعي في ظل تداعيات جائحة كورونا لدى طلبة قسم التربية الخاصة، جامعة الموصل.
حمدالدين، رضية محمد المحسن (٢٠٢٢). دور الابتكار الاجتماعي في تحقيق الدعم النفسي الاجتماعي لنزلاء مجمع الإرادة والصحة النفسية، جامعة الملك عبد العزيز.

سەرچاوە ئینگلیزیەکان

Cobb, S. (1976). Social support as a Moderator of Life Stress, Psychosomatic Medicine.
Pearson, R. (1990). Counseling and social support, perspectives and practice, California: Sage Publications, Inc
Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity: Current Directions, Psychological Science, 4, 151-156.
Thompson, R. A. (1995). Preventing child maltreatment through social support: A critical analysis. Sage Publications.
Sarfino, E. (1998). Health psychology, BiopsyChological interactions. New York: John Wiley & Sons.
Wu, Z., & Hart, R. (2002). Social and Health Factors Associated with Support Amonge Elderly Immigrants in Canada, Research on Aging, 24, 391–412.
Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). Relapse Prevention.
Chalise, H. N. (2010). Social Support and its Correlation Withe Loneliness and Subjective Well Being: A Cross-Cultural Study of Older Nepalese Adults, Asian Social Work and Policy Review, 4, 1–25.

Neena, S. S., & Kamal, S. J. (2010). Understanding family functioning and social support in unremitting schizophrenia: A study in India, Indian Journal of Psychiatry, Vol. 52.

Almutairi, D. (2017). Work-Family Conflict, Social Support and Job Satisfaction among Saudi Female Teachers in Riyadh, Saudi Arabia. Journal of Educational Sciences.

Miller, R., & Anderson, S. (2023). Modern Perspectives on Addiction. Journal of Clinical Psychology.

Hartmann, L., & Johnson, K. (2024). Understanding Personal Responsibility. Psychological Review.

Verywell mind (n.d.). The Id, Ego, and Superego. Retrieved from: https://www.verywellmind.com/the-id-ego-and-superego-2795951