Available online at http://jgu.garmian.edu.krd

Journal of University of Garmian

https://doi.org/10.24271/garmian.2023.10328

جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لای مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان

روفيا صديق عبدالله‌أحمد، ندوى محد محد شريف

بەشی دەروونناسی، کۆلێجی زمان وزانستەمرۆڤایەتییەکان، زانکۆی گەرمیان، هەرێمی کوردستانی عێراق

پوختە:

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لەزانینی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لای مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان وجیاوازی لە ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونیان بەپێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، ساڵانی خزمەت، باری کۆمەڵایەتی)،لەپێناو هێنانەدی ئەم ئامانجانەش توێژەر میتۆدی وەسفی بەکارهێناوە،سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتوە لە(353)مامۆستا لە هەردوو ڕەگەزی نێرومێ،ئامرازەکانی توێژینەوەکە بریتی بووە لە ئامادەکرنی پێوەرێک بۆ پێوانەی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی کەلە(40)برگە پێکهاتووە، توێژەر تایبەتمەندییە سایکۆمەترییەکانی وڕاستگۆی و جێگیری پێوەرەکەی دەرهێننا،بە مەبەستی چارەسەرکردنی داتاو زانیارییە کۆکراوەکان،توێژەر کەرەستە ئامارییەکانی(چوارگۆشەی کای وبەهای T بۆ یەک نمونە وبەهای T بۆ دوو نمونەی سەربەخۆ وهاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسون وهاوکۆڵکەی ئەلفا کرونباخ وهاوکۆلکەی سپیرمان- براون ولادانی پێوەری ...) بەکارهێناوە، لەگرنگترین ئەنجامە بەدەست هاتووەکان بریتی بووە لە وەی ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لە ئاستێکی باش بوو لەلای مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان،هەروەها جیاوازی نییە لە ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی بەپێی ڕەگەزو ساڵانی خزمەت وباری کۆمەڵایەتی لەلای مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان.

Article Info

Received: March, 2023

Revised: March, 2023

Accepted: March, 2023

Keywords

جۆرێتی ژیان،جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی، مامۆستایانی زانکۆ، زانکۆ گەرمیان.

Corresponding Author

rwfyasdeq@gmail.com

Nadwa.mohammed@garmian.edu.krd

کێشەی توێژینەوە:

هەموو تاکێك لەم جیهانە هەوڵدەدات بگات بە ژیانێکی ئاسودە وخۆش گوزەرانی پاش دابین کردنی پێداویستیەکانی بۆمانەوەی وگەیشـتنی بە ژیـانێکی بەرفراوانتر،وەتاکەکـان جیـاوازن لە ڕاوبۆچونیان دەربارەی ژیان وگوزەرانیان ئەمەش لە تاکێکەوە بۆ تـاکێکی دیـکە جیـاوازە بەپـێی جیـاوازی گۆڕانکاریە ژینـگە ی وتوانای مادی ووردیەکان.

هەروەهـا خوێنـدنی زانکـۆ بنەمـای سـەرەکی فێربـوونی مرۆڤ ئێسـتـایە، بــۆ ئەوەی توانـای هەبێـت مـامەلە لەگەڵ گۆڕانکارییەکـانی سـەردەمی نوێـدابکات، ئەم کارەش وادەکـات کەدەرچووی زانکۆ بتوانێت هەڵسوکەوت لەگەڵ کۆمەڵگەدا بکات وبەشێوازێکی باش کاردانەوەی هەبێت،مامۆستای زانکۆ نوێنەرایەتی دامەزراندنی خوێندکاری زانکۆ دەکات،وەگرنگی دان بەجـۆرێتی ژیـانی مامۆسـتا یەکـێکە لە کـردارە کاریگەرەکـان وئەمەش خۆی لەخۆیدا کارێکی گرنگە و ڕوڵێکی باڵای هەیە لە پێگەیاندنی خوێندکار، لێرەشەوە دەتوانین کێشەی توێژینەوەکە دیـاری بکەیـن وهەوڵ بـدەین وەڵامی ئەم پرسـیارەی خـوارەوە بدەینەوە:

-ئاسـتی جـۆرێتی ژیـانی هەڵچـوونی لای مامۆسـتایانی زانکـۆی گەرمیـان چەنـدە؟ وئایـا جیـاوازی هەیە لە جـۆرێتی ژیـانی هەڵچونییان بەپێی ڕەگەزو ساڵانی خزمەت وباری کۆمەڵایەتی؟

گرنگی توێژینەوە:

چەمـکی جـۆرێتی ژیـان یەکـێکە لە چەمـکە سـەرەکیەکانی دەروونناسـی پۆزەتیـڤ، کە گـرنگیەکی زۆری پێـدراوە لە بوارەکانی پزیشـکی وزانسـتی کـۆمەڵایەتی وئابووری، هەروەهـا لەبـواری زانسـتی دەروونناسـی دا،ئەمەش هـاتە کایەوە وەکـو وەڵامـدانەوەیەك بـۆگرنگی سـەیرکردنی پۆزەتیـڤ بـۆ ژیان وەکـو گۆڕاوێـك بـۆچرکردنەوەیەکی گەورە کەزانایـانی دەروونناسـی خسـتوویانەتە ڕوو بـۆ لایەنە نێگەتیڤەکـانی ژیـانی تاکەکـان، وەبەکارهێنانی چەمکی جۆرێتی لەم ساڵانەی کۆتایدا زیاتربوە،

وبووەتە ئامانجێك بۆ لێكۆڵینەوەو توێژینەوە.(هاشم،2001:125)

وەگۆڕاوی جۆرێتی ژیان لەزۆربەی ئەو گۆڕاوانە وەرگیراوە کە لەم ماوە کۆتایانەدا بە تایبەت لەسەرەتای نیوەی دووەمی سەدەی بیستەمدا بەکارهاتوە،لەرێی بەدیهێنانی گونجان وخۆشی ورەزامەندی لەلای تاکەکان وە کۆنترۆڵکردنی فشارەکان وبەدیهێنانی تەندرووستی دەروونی بەرز،بەتایبەت ئەو فشارانەی کەتاکە کەس دووچاری دەبێتەوە ودەبێتە هۆی کۆسپ وتەگەرەبۆ بەدیهێنانی ئاواتەکانی لە ئەنجامی ئەوگۆڕانکاریانەی دێتەپێشی_ لەلایەنی کۆمەڵایەتی وخێزانی وئابووری. (نعیسة،2012:145-181)

وەیەکەم جارچەمکێك پەسەند دەکرێت بەفراوانی لەسەر ئاستی زانستی وکردەی لە ژیانی رۆژانەماندا بەو خێراییە وەکو ئەوەی کە روویدا لە چەمکی جۆرێتی ژیان، هەروەها جۆرێتی بووەتە پێویستی وئاواتی هەموو مرۆڤێکە، وە ئامانجێکی بەرزوبڵندە بۆداهاتوویەکی باشتر لە ژیان، وە گۆڕاوی جۆرێتی ژیان دەبێتە یەکێك لە ئاراستە کراوەکانی رەفتاری مرۆڤ، چونکە کاتێك کەسێك رازی دەبێت بە جۆرێتی ژیانی ئەوکاتە ئارەزوودەکات کە زیاتر وزۆرتر کۆنترۆڵی ئەو فشارانە بکات دووچاری دەبێتەوە زۆرتر ورد دەبێتەوە بۆ بریارەکانی ژیانی.

ایکمان (Ekman,1971) ئاماژەی بەوە کردوە کەوا جۆرێتی ژیانی تاکەکەس هەست کردن بە خۆشەویستی وئاسایش ورازی بوونی دەروونی دەگرێتەوە،ئەمە دەبێتە هۆی بەدیهێنانی کاملی دەروونی و کۆمەڵایەتی،کە وای لێدەکات بتوانێت بەرەنگاری فشارە دەروونیەکان ببێتەوەو پەیوەندی کۆمەڵایەتی باش لەگەڵ خێزان یان هاورێکانی بچەسپێنێت.(الجمیل،2008: 5)

لەژێر رۆشنای ئەو زانیاریانەی لەسەرەوە خرانەروو،دەتوانین گرنگی توێژینەوەکە لەم خاڵانەی خوارەوە بخەینە روو:

-رەنگە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوە ولێکۆڵینەوە زانستیە سوود بەهەرێمی کوردستانی عێراق بگەیەنێت کە وەکو زیادەیەک بێت بۆ توێژینەوەکان لەبواری زانستی دەروونی.

-جەختکردنەوە لەسەرگرنگی وسودمەندی مامۆستای زانکۆیە وەرۆڵی هەیە لە درووست بوون وپێگەشتنی خوێندکار بۆئەوەی بتوانێت کۆمەڵگە بەرەو پێشەوە ببات.

-ئەم لێکۆڵینەوەیە سەربە بواری زانستی پۆزەتیڤە کە ئامانجەکەی گەشەپێدانە بەلایەنەکانی کەسایەتی مرۆڤ بەخوێندنی گۆراوی (جۆرێتی ژیانی هەڵچونی) کەگۆراوێکی هێشتا تازەیە، وەگرنگیەکی زۆری پێدەدرێت لەلای زانایانی رۆژئاوا وبەڵام هێشتا کتێبخانەی کوردی لەسێبەری هەژاریدایە لەم بوارەدا.

-بەسودە بۆ پێوانە کردنی ئاستەکانی جۆرێتی ژیانی هەڵچونی مامۆستایانی زانکۆ.

-سوودی هەیە بۆئەو بەرپرسانەی لەبواری فێرکردنی زانکۆدا کاردەکەن وە جەختکردنەوە لەسەر بریارەکانیان دەربارەی چاکسازی لەجۆرێتی ژیانی هەڵچونی بۆئەو ئەندامانەی لەدەستەی وانەوتنەوە کاردەکەن.

ئامانجەکانی توێژینەوە:

1.زانینی ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لەلای مامۆستایانی زانکۆ.

2.زانینی جیاوازی لە ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچونی لەلای مامۆستایانی زانکۆ بەپێی گۆڕاوەکانی (رەگەز، ساڵانی خزمەت، باری کۆمەڵایەتی).

سنووری توێژینەوە:

1-سنووری مرۆیی: ئەندامانی دەستەی مامۆستایانی میلاکی سەر بە زانکۆی گەرمیان.

2-سنووری شوێنی: هەموو کۆلێجەکانی زانکۆی گەرمیان دەگرێتەوە.

3-سنووری کاتی: وەرزی دووەمی ساڵی خوێندنی (2021-2022ز) دەگرێتەوە.

4-سنووری بابەتی: لێکۆڵینەوە لەجۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لای مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان.

پێناسەی زاراوەکان:

یەکەم: جۆرێتی Quality:

لە رووی زمانەوانییەوە: ئیبن منظور (2003) ئاماژەی بەوە کردوە کەوا ووشەی جۆرێتی لە بنچینەدا واتە چاککردنی شتێك یان باشکردنی وە وشەی اجاد واتە کەسێك قسە یەکی باش یان کردارێکی باش ئەنجام بدات. (إبن منظور,2003:254)

لەرووی زاراوەیەوە: منسی_ وکاظم (2010)وەها پێناسەیان کردوە کە هەستی تاکە بەرازی بوون وخۆشی وتوانای دابین کردنی پێداویستیەکانی لە رێگەی دەوڵەمەندی ژینگەی وبوونی خزمەت گوزاری تەندرووستی وکۆمەڵایەتی وفێرکردن ودەروونی لەگەڵ باش بەرێوەبردن وکۆنترۆڵ کردنی کات وسوود لێوەرگرتنی. (منسی وعلی مهدی کاظم,2010:44)

دووەم:جۆرێتی ژیانی هەڵچونی Emotional Well-Being:

(RyҺ) وهاورێکانی,2006)پێناسەیان کردوە کەوا هەستێکی پۆزەتیڤە بۆئاسودەی و نیشاندەری رەفتار کە نیشانە وبەڵگەیە لەبەرزی ئاستی رەزامەندی مرۆڤ لەخودی خۆی وژیانی بەشێوەیەکی گشتی،وە هەوڵدانی بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی کەسێتی کە بەنرخ وماناداره لەلای تاك،وسەربەخۆی لە دیاری کردنی رێگای ژیانی،وەدامەزراندنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی

پۆزەتیف وئـاڵوگۆڕکردنی لەگەڵ کەسـانی دیـکە و بەردەوام بوونی.(RyҌ et al.2006:85)

(عکاشە وعبد العزیز إبراهیم سلیم،2010) وەها پێناسەیان کـردوە کە ڕزگـاربوون یـان ئـازادبوونە لە کێشـە هەڵچونیەکان،وەکو:خەمۆکی،دڵەڕاوکێ، فۆبیا،توانای گونجان لەگەڵ فشـارەکان بەبێ پەنـابردن بـۆ ئـامرازە نەگونجاوەکـان وتوانـای دەربـڕینی تـاکە دەربـارەی هەسـتی خـود وبەردەوامی پەیوەنـدی پۆزەتیف لەگەڵ ئەوانی تردا.(عکاشـە وعبـد العزیـز إبراهیم سلیم،2010:9)

سێیەم: زانکۆی گەرمیان:

بەردی بنـاغەی زانکـۆی گەرمیـان لە سـاڵی (2010) دا،ئێسـتا خـاوەنی(8)کـۆلێج و(2)بەشی سـەر بەسـەرۆکایەتی زانکـۆن کە بـریتین لە:(کـۆلێجی پەروەردە، کـۆلێجی پەروەردەی بـنەڕەت، کـۆلێجی زانسـت، کـۆلێجی پزیشـکی،بەشی ئەنـدازیاری بیناکاری،بەشی یاسـا لەنـاو کەمـپی زانکـۆ لەکەلار)، (کـۆلێجی زمان وزانسـتە مرۆڤایەتیەکان، کۆلێجی پەروەردەی جەسـتەیی وزانسـتە وەرزشـییەکان، کـۆلێجی کۆمپیـوتەر وتەکنەلۆجیـای زانیـاری لە شـاری خـانەقینن)،(کۆلێجی زانسـتە ئەنـدازیارییە کشـتوکاڵییەکان کەلەشـاری کفـرییە).(ڕێبەری زانکـۆی گەرمیان،2021: 17)

چەمکی جۆرێتی ژیان:

هەسـتکرن بە جـۆرێتی ژیـان شـتێکی ڕێـژەییە وجیـاوازە لە کەسێکەوە بـۆ کەسـێکی دیکە،بە پێی ئەو پێوەرانەی کە تـاک پشتی پێدەبەستێت بۆ هەڵسەنگاندنی ژیانی وداخوازییەکانی کە زۆرجـار کاریگەر دەبێـت بە کۆمەڵێـك فـاکتەر،وەکو: توانـای بیرکردنەوە،بریـاردان،بەڕێوەبردنی دۆخی دەوروبەر، تەندروسـتی جەسـتەیی ودەروونی،دوخی ئـابووری وکۆمەڵایەتی،بیروبـاوەڕی ئاینی،نەریتی ڕۆشـنبیری وشارسـتانی،کە لەڕێگەیـانەوە تاکەکان شتە گرنگەکان دیاری دەکەن کە بەختەوەری زیاتر بە دێدێنن. (الثنیان، 2009 :4)

بونـومی وباتریـك وبوشـنیل (Bushnell & Patrick, Bonomi) ئامـاژە بەوە دەکەن کە جـۆرێتی ژیـان چەمکـێکی فـراوانە وپەیوەسـتە بە بـاری تەندروسـتی ودەروونی وڕادەی سـەربەخۆیی وپەیوەنـدییە کۆمەڵایەتییەکـان وژینگەییەکـانی تاکەوە، هەروەها جۆرێتی ژیان لە پلەی بەرزبوونەوەی ئاستی خزمەتگـوزارییە مـاددی وکۆمەڵایەتییەکانـدا دەردەکەوێت کە پێشکەش بە تاکەکانی کۆمەڵگە دەکرێت ودرککردنی تاکەکان بە توانـای ئەو خزمەتگوزاریـانە کە پێشکەشـیان دەکرێـت بـۆ پڕکردنەوەی پێداویستییە جیاوازەکانیان.(Bonomi، Et al :2000)

گرنگیدان بە جۆرێتی ژیان لە ساڵی (1960) سەریهەڵدا وەکو ئاماژەیەك بۆ تەندروستی پیشەیی وباری تاکەکان وکۆمەڵگا، لە بوارە جیاوازەکانیشدا لیکۆڵینەوەی لێکرا، لەم ماوەی دوایشدا تەرکیز خرایە سەر خۆشگوزەران وڕازیبوون لە ژیان وباری دارای لەتوێژینەوە جیاوازەکانی جۆرێتی ژیان دا.(Schneider et al., 2013: 2)

ئاماژەکانی جۆرێتی ژیان:

فلوفیـد (Falowfied) چەنـدین ئـاماژەی دەستنیشـان کرد بۆ جۆرێتی ژیان:

1ـ ئامـاژە دەرونییەکـان:لەڕادەی هەسـتکردنی تـاك بە دڵەڕاوکێ وخەمـۆکی یـان هەسـتکردنی بە خۆشـگوزەرانی وبەخـتەوەری دەردەکەوێت.

2ـ ئامـاژە کۆمەڵایەتییەکـان: ڕوون دەبێـتەوە لە ڕێگەی توانـا لەسـەر دروسـتکردنی پەیوەنـدییە کەسـێتییەکان ومومارەسەکردنی چالاکییە کۆمەڵایەتیی وخۆشگوزەرانییەکان.

3ـ ئامـاژە پیشـەیییەکان:لە ڕادەی ڕازیبـوون تـاك بـۆ پیشـەکەی وڕادەی ئاسانی جێبەجێکردنی ئەرکەکانی پیشـەکەی وتوانای لەسەر خۆگونجاندن لەگەڵ ئەرکەکانی کارەکەی دەردەکەوێت.

4ـ ئاماژە جەستەییەکان:مەبەست لێ ڕازیبوونی تاکە لە باری تەندروسـتی وتوانـای لەسـەر ژیـانکردن لەگەڵ ئـازار وخەو وئارەزوو وتوانای سێکسی. (منسی وکاظم، 2010:45)

جۆرەکانی جۆرێتی ژیان:

1ـ جـۆرێتی ژیـانی دەروونی: کۆمەڵێـك لە پێکهـاتە و فـاکتەری دەروونی و هەڵچوونی و مەعریفی ڕۆڵیان هەیە تێیدا،ئەم جۆرە بـریتییە لە بارێکی گشـتی خـود بـوونی دەبێـت کاتێك لە نـاخی کەسـەکەدا مـاوەیەکی فـراوان لە هەسـتی زینـدوو و هەسـتی ڕووکـردن لە ژیـان و متمـانە بە خـۆ بـوون و ڕاشـکاوی و ئەمانەتپارێزی و دڵخۆشی و بەختەوەری و ئارامی و گرنگیدان بە کەسانی تر,هاوسەنگ دەبێت. (عکاشة وسليم، 2010:4)

2ـ جـۆرێتی ژیـانی خێزانی:مەبەسـت لـێ ڕووبەڕووبـوونەوەی پێداویستییەکانی خێزان،گوزەراندنی ژیانێکی بەختەوەر لە لایەن ئەنـدامانی خـێزان پـێکەوە، ئـاوێتەوبوونی خـێزانی وژیـانی ڕۆژانە،بـاشی بـاری دارایی دابـاب وهاوسـەنگی هەڵچـوون،ژینگەی مـاددی وتەندروسـتی وکـۆمەڵایەتییە. (حسروميا،2018 :116)

3ـ جـۆێتی ژیانی پیشـەیی:بەدیهێنانی ئامـانجی کرێکاران لە خـۆ دەگرێت،بە شێوەیەك بەرزبوونەوەی ڕێژەی ڕازیبوونی پیشەیی کرێکاران وئاستەکانی جـۆرێتی ژیانی پیشـەیی ڕۆڵیـان هەیە لە بەدیهێنانی کۆمەڵێك ئامانجی ستراتیجی بۆ ڕێکخراو ودابینکردنی داخوازییەکانی بریکار وکۆمەڵگە.(جاد الرب، 2008:10)

ئەو تیۆرانەی شیکردنەوەیان بۆ جۆرێتی ژیان کردووە:

1.تیۆری رایف Ryff:

(رایف) ئاماژە بەوە دەکات کە جۆرێتی ژیان هەستێکی ئەرێنییە بە باشی حاڵ و بەرزبوونەوەی ڕازیبوونی تاك لە خودی خۆی و ژیانی، وهەوڵدانی بەردەوامی تاکە بۆ بەدیهێنانی ئامانجە کەسێتییەکانی کە بە بەها واتادارن بەلای تاك وسەربەخۆبوونی لە دەستنیشانکردنی ژیانی و بونیادنانی کۆمەڵێك پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئەرێنی لەگەڵ ئەوانی تردا, کۆمەڵێك ڕەهەند هەن نمونەی جۆرێتی ژیانن لای تاك:

1. گەشەی کەسی(Growth Personal):هەوڵدانی تاکە بۆ پێشخستنی توانا وگەشەکردن وپێشکەوتنی بەردەوام وکرانەوە وئامادەبوون بۆ وەرگرتنی ئەزموونە نوێیەکان و پەرەپێدانی توانا لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگ و نەهامەتییەکان و هەستکردن بە باشتربوونی خود و پێشکەوتنی ڕەفتار ڕۆژ لە دوای ڕۆژ.

2. قبوڵکردنی خود (Acceptance - Self):ئەم ڕەهەندە جەخت دەکاتەوە لەسەر دەرخستنی ئاڕاستەیەکی ئەرێنی لە لایەن تاکەوە بەرەو خود و قبوڵکردنی تایبەتمەندە (ئەرێنی و نەرێنی) پێکهێنەرەکانی خود و هەستکردنی ئەرێنی بەرامبەر ژیانی ڕابردووی و بیرکردنەوەی ئەرێنی بۆ خود لە داهاتوودا و دەرخستنی ڕەخنەیەکی ئەرێنی بۆ خود, هەمووئەمانە دەبێتە هۆی هەڵسەنگاندنی خود و قبوڵکردنی کەموکوڕییەکانی.

3. پەیوەندییە ئەرێنییەکان لەگەڵ کەسانی تردا (Positive relationships with others):ئەم ڕەهەندە جەخت دەکاتەوە لەسەر گرنگی پەیوەندیە ئەرێنیە کەسیەکان لەگەڵ کەسانی تردا کە تایبەتمەندە بە قووڵی وگەرمی وخۆشەویستی ومتمانە وتوانای سۆز ونزیکبوونەوە ودەرخستنی ڕەفتاری بەیەکترگەیشتنی لەگەڵ کەسانی تردا.

4. سەربەخۆبوون (Autonomy):ئەم ڕەهەندە واتا توانای تاك لەسەر ڕێکخستنی ڕەفتاری لە ناوەوە و توانا لە بڕیاردان لەسەر چارەنووسی خۆد و سەربەخۆبوونی خود و بڕیار بدات بێ پشتبەستن بە کەسانی تر, هەروەها سەربەخۆبوون واتا بەرگریکردنی فشارە کۆمەڵایەتییەکان و هەلسوکەوتکردن بەکۆمەڵێك ڕێگەی گونجاو و سیستەماتیك بوون لە ڕەفتار و هەلسەنگاندنی خود بەوەی کە دەگونجێت لەگەڵ توانا کەسییەکاندا.

5. توانینی ژینگەیی (Mastery Environmental):ئەم ڕەهەندە جەخت دەکاتەوە لەسەر ئەوەی کە تاك توانای دروستکردنی ژینگەیەکی گونجاوی هەیە، واتە: ژینگە دەگۆڕێت بە پێی دید و گونجاوی لەگەڵ هیوا و باری دەروونی تاك, توانینی ژینگەیی هەستکردنە بە لێهاتووی خود و توانای بەڕیوەبردنی ژینگە و کۆنترۆڵکردنی و سوود وەرگرتن لە بوارە ڕەخساوەکان لای تاك و توانا لەسەر هەڵسەوکەوتکردن بەو پێوەرانەی کە لەگەڵ کۆمەڵگەکەیدا دەگونجێت.

6. ئامانج لە ژیان (Purpose of life):مەبەست لەم ڕەهەندە دارشتنی کۆمەڵێك ئامانج وهەوڵدانی بۆ بەدیهێنانی مەبەستەکانی لە ژیاندا وئاڕاستەبوونی بەرەو داهاتوو بە متمانەوە.

(Ryff & Keyes, 1995:727)

2. تیۆری ئەندرسۆن Anderson یان تیۆری تەواوکاری:

(ئەندرسۆن) چەمکەکانی خۆشحاڵی وواتای ژیان وسیستەمی زانیارییە بایۆلۆجییەکان وژیانی ڕاستی وبەدیهێنانی پێداویستییەکانی کردە چوارچێوەیەکی تیۆری تەواوکاری بۆ ڕاڤەکردنی جۆرێتی ژیان وتیۆری تەواوکاری ئەم خاڵانە وەکو ئاماژەیەك بۆ جۆرێتی ژیان دادەنێت:

. هەستکردنی تاك بە ڕازیبوون کە بەدیدێت بە دانانی کۆمەڵێك ئامانجی ڕاستی کە توانای بەدیهاتنی هەبێت وهەوڵدان بۆ گۆڕینی دەوروبەر بۆ ئەوەی بگونجێت لەگەڵ ئامانجەکاندا.

ـ تێرکردنی پێداویستییەکان نابێتە هۆی ڕازیبوونی تاك وهەستکردن بە جۆرێتی ژیانی،چونکە بابەتێکی ڕێژەییە وجیاوازە بە جیاوازی تاکەکان وجیاوازیە ڕۆشنبیرییەکان کە تێیدا دەژین.

ـ سوود وارگرتن لە تواناکانی تاك لە چالاکی داهێناندا وپەیوەندییە کۆمەلایەتییە باشەکان وکۆمەڵە ئامانجێکی واتاداری ژیان لەناو خێزاندا چێژبە ژیان ببەخشێت، هەموو ئەوانە هەستکردن بە جۆرێتی ژیان. (Anderson,2003:27)

توێژینەوەکانی پێشوو لەسەر جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی:

أ. توێژینەوەی ابراهيم واحمد محمد عبدالحميد (2016):

'' ئاماژەکانی جۆرێتی ژیان وجۆرێتی ئەدای ئەندامانی ستافی مامۆستایانی زانکۆ توێژینەوەیەکی بەراوردکاری پێشبینییە ''

ئامانجی توێژینەوەکە زانيني ئاستی توانای پێشبینیکردنی ئەدایە لە ڕێگەی ئاماژەکانی جۆرێتی ژیانی ئەندامانی ستافی مامۆستایانی زانکۆ, توێژینەوەکە لەسەر(113)ئەندامی ستافی مامۆستایان ئەنجامدرا لە کۆلێژی پەروەدە لە (تفهنا),هەردوو پێوەری جۆرێتی ژیانی مامۆستایان وجۆرێتی ئەدا تێیدا پراکتیزە کران, هەروەها دارشتنەوەی پێوەری جۆرێتی ئەدا ئامادەکرا و ئاڕاستەی ژمارەیەك خوێندکار کرا (565 خوێندکار),بەراوردێك ئەنجامدرا لە نێوان هەڵسەنگاندنی ئەندامانی ستافی مامۆستایان بۆ ئەدای خۆیان و لە نێوان هەڵسەنگاندنی خوێندکاران بۆ ئەدای مامۆستایان, توێژەر میتۆدی توێژینەوەی وەسفی پەیوەندی بەراوردی بەکارهێناوە. ئەنجامی توێژنەوەکە نەبوونی جیاوازی ئاماری لە نێوان ناوەندە نمرەییەکانی مامۆستایانی زانکۆ لە پێوەری جۆرێتی ژیان و جۆرێتی ئەدای مامۆستایانی زانکۆ (ڕەهەندەکان و نمری گشتی)بە پێی گۆڕاوەکانی: (پسپۆڕی, شوێنی کار), بوونی کۆمەڵێك جیاوازی بە پێی گۆراوی (پلەی زانستی),وبوونی کۆمەڵێك جیاوازی ئاماری لە نێوان خەملاندنی مامۆستا بۆ ئەدای خود و لە نێوان

خەملاندنی خوێندکار بۆ ئەدای مامۆستاکەی(ڕەهەندەکان و نمرەی گشتی),هەروەها بوونی کۆمەڵێك جیاوازی ئاماری لە نێوان نمرەکانی ئەندامانی ستافی مامۆستایانی زانکۆ لەسەر پێوەری جۆرێتی ژیان و نمرەیان لەسەر پێوەری جۆرێتی ئەدا. (ابراهيم واحد محمد عبدالحميد,235:2016)

ب . توێژینەوەی ثامر(2017):

"پەیوەندی ئاستەکانی جۆرێتی ژیان بە تواناکانی وانەبێژی لای مامۆستایانی زانکۆ"

ئامانجی توێژینەوەکە دۆزینەوەی سروشتی پەیوەندی نێوان جۆرێتی ژیان و تواناکانی وانەبێژی لای مامۆستای زانکۆ و ئاشنابوون بە ئاستەکانی جۆرێتییە درکپێکراوەکانی ژیان بە پێی پێوەری ڕێکخراوی تەندروستی جیهان لای مامۆستای زانکۆ, توێژینەوەکە لە زانکۆی (ورقلە) ئەنجامدراوە, نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (40) مامۆستای زانکۆ لە چوار کۆلێژی جیاواز بە پشتبەستن بە پێوەرێکی تایبەت بە تواناکانی وانەبێژی لە ئامادەکردنی (محمود داود الربيعي) و پێوەری جۆرێتی ژیانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی وەرگێڕانی(احمد حسانين)لە زمانی ئینگلیزییەوە بۆ زمانی عەرەبی, توێژەر میتۆدی تویژینەوەی وەسفی شیکاری بەکارهێناوە,ئەنجامەکان بوونی کۆمەڵێك ئاستی جیاواز لە جۆرێتی ژیان لای مامۆستایانی زانکۆ و نەبوونی پەیوەندی لە نێوان ئاستەکانی جۆرێتی ژیان و تواناکانی وانەبێژی لای مامۆستایانی زانکۆی (قاصدی مرباح)لە ویلایەتی (ورقلە) بە جیاوازی کۆلێج و ڕەگەز.(ثامر,2017: ج)

ج توێژینەوەی العمری (2018):

"جۆرێتی ژیان وپەیوەندی بە توانای خودی درککراو لای نمونەیەك لە مامۆستایانی زانکۆ فەلەستینییەکان"

ئامانجی توێژینەوەکە ئاشنابوون بوو ئاستی جۆرێتی ژیان و توانای خودی درککراو لای مامۆستایانی زانکۆ فەلەستینییەکان و پەیوەندی نێوان جۆرێتی ژیان و توانای خودی درککراو، هەروەها دۆزینەوەی کۆمەڵێك جیاوازی لە ئاستی جۆرێتی ژیان و توانای خودی درککراو لە ژێر ڕۆشنایی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، پسپۆری، پلەی زانستی, زانکۆ, سالانی ئەزموون)، نمونەی توێژینەوەکە لە(240)مامۆستا پێکهاتبوو لە سێ زانکۆی دابەشکراو دابەشکردنێکی جوگرافی,زانکۆی (النجاح)ی نشتیمانی, زانکۆی قودس (ابو دیس), زانکۆی (الخلیل), بەبەکارهێنانی میتۆدی توێژینەوەی وەسفی پەیوەندی شیکاری بۆ کۆکردنەوەی داتاکان لە ڕێگەی بەکارهێنانی پێوەری جۆرێتی ژیان و پێوەری توانای خودی درککراو, کە لە ڕێگەی چەند توێژینەوەیەکەوە گەشەیان پێدراوە بۆ ئەوەی بگونجێن لەگەڵ نمونەی توێژینەوەی ئێستا, ئەنجامەکان, بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی بوو لە نێوان جۆرێتی ژیان و توانای خودیدا لای نمونەی توێژینەوەکە, هەروەها نەبوونی جیاوازی لە ئاستی جۆرێتی ژیان لای مامۆستای زانکۆ بە پێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز یان پلەی زانستی و بوونی کۆمەڵێك جیاوازی لە بەرژەوەندی کۆلێژە ئەدەبییەکان و ئەوانەی سالانی خزمەتیان زۆرە و لە بەرژەوەندی زانکۆی(الخلیل), هەروەها ئەنجامەکان ئاماژە بە نەبوونی جیاوازی لە توانای خودی درککرا بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و پلەی زانستی یان کۆلێج دەکەن.(العمری, 2018: ك)

ڕێبازی توێژینەوە :

توێژەر لەم توێژینەوەدا میتۆدی وەسفی بەکارهێناوە چونکە کۆکردنەوەی داتا چەندایەتی یان چۆنییەتییەکان لە خۆ دەگرێت دەربارەی دیاردەیەکی دیاریکراو.

کۆمەڵگای توێژینەوە:

کۆمەڵگای توێژینەوە سەرجەم مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان دەگرێتەوە کە نازناوی زانستیان بەدەستهێناوە بۆ ساڵی خوێندنی(2021-2022ز)کە ژمارەیان دەگاتە(353)مامۆستا دابەشکراونەتە سەر (8) کۆلێج ودوو بەش لەگەڵ سەرۆکایەتی زانکۆشدا.

ئامرازی توێژینەوە:

بەمەبەستی بەدیهێنانی ئامانجەکانی توێژینەوە، توێژەر هەستا بە ئامادەکرنی پێوەرێک بۆ پێوانەکردنی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لای مامۆستایانی زانکۆ بە پێی ئەم هەنگاوانە:

1ــ دیاریکردنی چەمک: توێژەر پێناسەی (Ruff وهاوڕێکانی,2006) ی بۆ جۆریەتی ژیانی هۆڵچوونی لە ئەستۆ گرت، کەوا هەستێکی پۆزەتیڤە بۆئاسودەی ونیشاندەری ڕەفتار کە نیشانە وبەڵگەیە لەبەرزی ئاستی ڕەزامەندی مرۆڤ لەخودی خۆی وژیانی بەشێوەیەکی گشتی، وە هەوڵدانی بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی کەسێتی کە بەنرخ ومانادارە لەلای تاك، وسەربەخۆی لە دیاری کردنی ڕێگای ژیانی، ودامەزراندنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی پۆزەتیڤ وئاڵوگۆڕکردنی لەگەڵ کەسانی دیکە وبەردەوام بوونی. (RyЋ et al.2006:85)

2ـ دیاریکردنی بوارەکانی پێوەرەکە: توێژەر پشتبەستبوو لەسەر ئەو بوارانەی کە Ruffو هاوڕێکانی پێشکەشیان کرد وەکو پێکهاتەگەلێک جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی پێوانە دەکات،کە(6)بوار بوون:(پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی دیکەدا،سەربەخۆی ،گونجان لەگەڵ ژینگە، ژیانی بە ئامانج ،قبوڵکردنی خود ،گەشەکردنی کەسی) ,لەو پێوەرانەی کە سوودبەخشبوون لە کۆکردنەوەی برگەکانی پێوەری جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی: پێوەری (العمری 2018), پێوەری (السید 2018) ...

3ـ دارشتنەوەی برگەکانی پێوەرەکە: لەژێر ڕۆشنایی ئەوانەی پێشوو توێژەر(49)برگەی دارشتەوە بۆ ئەوەی ببێتە پێوەری

جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی،(38)یان برگەی ئەرێنی و(11) یان برگەی نەرێنی ودابەشکرانە سەر شەش بوارەکەی پێوەرەکەدا.

4. گونجاوی پێوەرەکە: خستنەرووی پێوەر لە لایەن توێژەرەوە بەشـێوەیەکی سـەرەتایی کە لە(49) بـرگە پێکهـاتووە لەگەڵ پێناسـەی هەر بوارێک لە بوارەکان وجێگرەوەکان(وەلامەکان) لە پێـنج ئاسـت پێکهـاتبوو:(بە بەردەوامی، زۆربەی جـار، هەندێک جار، بەدەگمەن، هەرگیز) , بـۆ کۆمەڵێک شارەزا و پسـپۆڕ لە بـواری زانسـتی پەروەردەیی و دەروونناسی و ژمارەیان (13) شارەزا بووە.پاش پێداچوونەوەی توێژەر و پشتبەستن بە بۆچوونی شارەزایان ئەو برگانەی هێشتەوە کە رێژەی پەسەندی (80%) بەدەسـتهێنا لە لایەن شـارەزایانەوە،و (9) بـرگەی دوورخسـتەوە کە رێـژەی پەسـەندی کەمـتر لە (80%) بەدەسـتهێنا و بە نەگونجـاوی هەژمـارکرد بـۆ پێـوانەکردن، پێـوەرەکە لە شـێوەی کۆتاییـدا برگەکـانی گەیشـتە (40)برگە,(32)برگەی ئەرێنی و(8)برگەی نەرێنی بەمەبەسـتی دڵنیـابوون لە دروسـتی زمـانەوانی برگەکانی پێوەرەکە،تـوێژەر برگەکانی پێوەرەکە خستە بەردەست شارەزایەکی زمانەوانی.

5.ڕاستکردنەوەی پێوەرەکە: ڕاستکردنەوەی پێوەرەکە پێویستی بەپێـنج جێگـرەوەیە, کە ئەمـانەن:(بە بەردەوامی،زۆربەی جار،هەندیك جار،بەدەگمەن،هەرگیز)،برگەکانی(5-1)ئەرێنین و(1-5)نەرێنـین و تـوێژەر(11)بـرگەی نەرێـنی دانـا, بەوەش بەرزتـرین نمـرەی جـۆرێتی ژیـانی هەڵچـوونی دەبێـتە (200) و کەمترین نمرە (40) بە ناوەندی تیۆری (120).

6ـ جێبەجێکـردنی ڕاگـوزەری پێـوەرەکە: ئامـانجی ئەم جێبەجێکـردنە زانیـنی ڕوونی برگەکـانی پێـوەرەکە ورێنماییەکانیەتی بـۆ وەلامـدەران, لە پێناو ئاشکراکردنی بـرگە ناڕوونەکان وهەوڵدان بۆ هەمووارکردنەوەیان وهەروەها زانینی کاتی پێویسـت بـۆ وەڵامـدانەوە, بـۆ دڵنیابوون لەوە پێوەرەکە جێبەجێکرا لەسەر (40)مامۆستای نێر و مێ زانکۆی گەرمیان کە بە شـێوەیەکی ڕەمەکی هەڵبژێـردران لە کـۆلێجی پەروەردە و پەروەردەی بنەڕەتـدا,دەرکەوت کە بـرگە و ڕینماییەکـانی وەڵامـدانەوە ڕوونن, وناوەندی کاتی پێویسـت بـۆ وڵامـدانەوە (18)خولەکە.

7ـ شـیکاری ئامـاری بـۆ برگەکـانی پێـوەری جـۆرێتی ژیـانی هەڵچوونی: توێژەر هەستا بە جێبەجێکردنی پێوەرەکە بە شـێوەی کۆتـایی لەسـەر نمـونەیەکی ڕەمەکی کە بریتیبـوون لە (200) مامۆستای نێر ومێ، نـیلی (Nunnaly) پێشنیاری ئەوە دەکات کە قەبارەی هەر نمونەیەکی شیکاری ئاماری لە پێنج تاک کەمتر نەبێت لە بەرانبەر هەر برگەیەک لە برگەکانی پێوەر، بە هۆی پەیوەندی ئەوە بە کەمکرنەوەی ئەگەری ڕێکەوت لە پرۆسەی شیکاری ئاماریدا.(Nunnaly, 1978, p262)

شێوازە کارپێکراوەکان لە شیکاری ئاماری بۆ برگەکانی پێوەر:

أ. هێزی جیاکەرەوەی برگەکانی پێوەرەکە:

تـوێژەر هەسـتا بە ڕیزکـردنی نمـرەی (200) فـۆرم لە بەرزتـرین نمـرەوە بـۆ نـزمترین نمـرە و دەسـتکرا بە وەرگـرتنی (27%)لەو فۆرمـانەی کە پـلەی بەرزیـان بەدەسـتهێناوە و(27%)ی ئەو فۆرمـانەی کە پـلەی نزمیـان بەدەسهێناوە, پاش بەکارهێنـانی تێسـتی تـائی (T-test) بـۆ دوو نمـونەی سـەربەخۆ بـۆ تاقیکردنەوەی بەڵگەداری جیاوازی لەنێوان ناوەندی نمرەکانی هەردوو کۆمەڵەکە بۆ هەر برگەیەک لە برگەکانی پێوەرەکە کە بـریتین لە(40)بـرگە,دەرکەوت سـەرجەم برگەکـان هـێزی جیاکەرەوەیـان هەیە و بەهـای تـائی هەژمـارکراو برگەکـان لە نێوان(176-8.567) دایە و بە نمرەی ئازادی(204) لە ئاستی بەڵگەداری (0.05), بڕوانە خشتەی(1).

خشتەی (1)

پەیوەنـدی جیـاکەرەوەی برگەکـانی پێـوەری جـۆرێتی ژیـانی هەڵچوونی بەشێوازی دووکۆمەڵەی ئاست جیاواز

ژ	کۆمەڵەی نزم		کۆمەڵەی بەرز		بەهای T		ئاستی بەڵگەداری ئاماری ٠.٠٥
	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	هەژمارکراو	خشتەی	
١	2.9681	1.14020	3.6018	1.09005	4.078		
٢	3.2979	1.14375	3.5221	1.30997	1.298		
٣	3.0851	.8994	3.8230	.93761	5.741		
٤	3.2128	.98234	3.7965	.93693	4.365		
٥	3.3511	.99144	3.9646	.84441	4.808		
٦	3.2766	096614	4.1062	.80581	6.737		
٧	3.5106	.94749	4.4248	.66555	8.127		
٨	2.9681	1.07215	2.9204	1.08678	.317		
٩	3.3511	.81263	4.0354	.71874	6.427		
١٠	3.3404	1.02184	3.8938	.90003	4.141		
١١	3.2872	.94610	3.8142	.97787	3.917		
١٢	3.2474	1.10411	3.1504	1.20432	.582		
١٣	3.1702	.93485	4.1770	.8434	8.328		
١٤	3.4255	.93313	4.3805	.77135	8.062		
١٥	3.2979	1.00354	4.1327	.86090	7.442		
١٦	3.3404	1.00057	4.2743	.72269	7.779		
١٧	3.1702	.79836	4.0973	.75551	8.567		
١٨	3.1809	1.04705	3.0885	1.19192	.427		
١٩	3.1809	.97234	4.0619	.79379	7.178		
٢٠	3.3404	1.11253	3.5575	1.17979	1.353		
٢١	2.7660	.96638	3.0265	1.13751	.750		
٢٢	3.3085	1.02681	3.3363	1.20720	.176		
٢٣	3.3936	.99696	3.3936	.99696	3.083		
٢٤	2.3617	1.19002	2.6549	1.25193	1.715	3.39	بەڵگەدارە
٢٥	3.6702	.84737	4.4779	.74519	7.294		
٢٦	3.7021	.91381	4.4956	.61418	7.432		

٢٧	3.6915	.99490	4.4690	.62779	6.833		
٢٨	3.0213	1.12621	3.4779	1.26842	2.712		
٢٩	3.1915	1.02942	3.8673	.88140	5.088		
٣٠	3.0957	1.10783	3.3363	1.26499	1.440		
٣١	3.5426	1.00177	4.2301	.87636	5.266		
٣٢	3.4681	.87623	4.2832	.77309	7.108		
٣٣	3.3191	.94143	4.0619	.82682	6.042		
٣٤	3.5106	.92451	4.3274	.60419	7.636		
٣٥	3.5213	.86421	4.2743	.68462	6.994		
٣٦	3.5957	.84649	4.2478	.64823	6.272		
٣٧	3.3617	091406	4.1416	.74243	6.774		
٣٨	3.4574	.91187	4.1327	.67988	7.614		
٣٩	3.3617	.87806	4.1327	.76189	6.763		
٤٠	3.2766	.98815	4.0177	1.01755	5.286		

بەهای خشتەیی لە ئاستی بەڵگەداری(0.05) و نمرەی ئازادی (204) یەکسانە بە (3.39).

ب. پەیوەندی نمرەی برگە بە نمرەی گشتی پێوەرەکە:

توێژەر هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسۆنی بەکارهێناوە بۆ دەرهێنان پەیوەندی نێوان نمرەی هەر برگەیەک ونمری گشتی بۆ(200)فۆرم کە هەمان ئەو فۆرمانەن خرانە ژێر شیکاری ئاماری لە ڕۆشنای شێوازی هەردوو کۆمەڵە جیاوازەکەدا، هاوکۆڵکەی پەیوەندی لە نێوان (0.023 -0.668) بوو، بڕوانە خشتەی (2).

خشتەی (2) بەهای هاوکۆڵکەی پەیوەندی نمرەی هەر برگەیەک بە نمرەی گشتی پێوەری جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی

ژ	هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسۆن	بەهای بەڵگەداری	ژ	هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسۆن	بەهای بەڵگەداری	ژ	هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسۆن	بەهای بەڵگەداری
١	0.293**	0.000	١٥	0.562**	0.000	٢٩	0.463**	0.000
٢	0.058**	0.226	١٦	0.620**	0.000	٣٠	0.166**	0.017
٣	0.480**	0.000	١٧	0.614**	0.000	٣١	0.409**	0.000
٤	0.484**	0.000	١٨	0.061**	0.384	٣٢	0.598**	0.000
٥	0.465**	0.000	١٩	0.570**	0.000	٣٣	0.543**	0.000
٦	0.549**	0.000	٢٠	0.056**	0.424	٣٤	0.615**	0.000
٧	0.668**	0.000	٢١	0.170**	0.014	٣٥	0.518**	0.000
٨	-0.147-*	0.035	٢٢	0.035**	0.617	٣٦	0.541**	0.000
٩	0.504**	0.000	٢٣	0.294**	0.000	٣٧	0.552**	0.000
١٠	0.426**	0.000	٢٤	0.127**	0.068	٣٨	0.620**	0.000
١١	0.395**	0.000	٢٥	0.595**	0.000	٣٩	0.586**	0.000
١٢	-0.023-*	0.747	٢٦	0.643**	0.000	٤٠	0.505**	0.000
١٣	0.622**	0.000	٢٧	0.601**	0.000			
١٤	0.631**	0.000	٢٨	0.204**	0.003			

** بەڵگەدارە لەئاستی (0.01)بەپلەی بەرز بەهای ئەگەری کەمترە لە ئاستی(0.01).

*بەڵگەدارە لەئاستی(0.05)بەهای ئەگەری کەمترە لەئاستی(0.05)بەڵام گەورەترە لە ئاستی(0.01).

تایبەتمەندییە سایکۆمەترییەکانی پێوەرەکە:

ڕاستگۆیی:

توێژەر پێوەرەکەی بە شێوە سەرەتاییەکەی کە (49)برگەیە خستەڕوو بەسەر کۆمەڵێک شارەزا وپسپۆڕی بواری زانستی پەروەردەیی و دەروونناسی کە ژمارەیان(13)کەس بوو, پاش کۆکردنەوەی بۆچوونەکان و شیکاریان بە بەکارهێنانی چوارگۆشەی کای, لە ئەنجامدا (40)برگە شارەزایان هاوڕا بوون لەگەڵیدا,بۆیە توێژەر ئەو برگانەی هێشتەوە کە بەهاکەی بەرزتر بوو لە چوارگۆشەی کای ژمێردراو بەراورد بە چوارگۆشەی کای خشتەیی لە نێوان کۆمەڵێک شارەزای هاوڕا و ناهاوڕا لە ئاستی (0.05) و نمرەی ئازادی (12), بڕوانە خشتەی (3).

خشتەی (3) ڕاوبۆچوونی شارەزایان دەربارەی گونجاوی برگەکانی پێوەری جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی

بوارەکان	ژمارەی برگەکان	کۆی برگەکان	گونجاو: ژمارەی پسپۆر	گونجاو: ڕێژەی سەدی	نەگونجاو: ژمارەی پسپۆر	نەگونجاو: ڕێژەی سەدی	بەهای کا2: هەژمارکراو	بەهای کا2: خشتەی	ئاستی بەڵگەداری
پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی دیکەدا	٦ ١١	٢	٣	23.08	١٠	76.92	14.4	0.298	٠.٠٥
سەربەخۆی	١٢	١	٥	38.47	٨	61.53	17.32	0.138	
گونجان لەگەڵ ژینگە	٢٢	١	٦	46.16	٧	53.84	17.94	0.117	
ژیانی بە ئامانج	٣٠ ٣٢ ٣٣	٣	٥	38.47	٨	61.53	17.94	0.117	
قبوڵکردنی خود	٤٢	١	٦	46.16	٧	53.84	17.49	0.115	
گەشەکردنی کەسی	٤٨	١	٤	30.77	٩	69.23	16.04	0.189	
کۆی گشتی		٩							

*واتە لە ڕووی ئاماری جیاوازییەکە گرنگ نیە،چونکە هەژمارکراوەکانمان گەورەترن لە خشتەی.

جێگیری:

توێژەر بۆ دڵنیابوون لە جێگیری پێوەری جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی پشتبەست بوو بەم ڕێگەیانە:

آ- ڕێگەی دووبارەی تاقیکردنەوە: توێژەر هەستا بە جێبەجێکردنی پێوەری جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لەسەر نمونەیەکی ڕەمەکی کە بریتیبوو لە(40) مامۆستا لەکۆلێجەکانی پەروەردەو پەروەردەی بنەڕەت ،جێبەجێکردنی پێوەرەکە لەسەر هەمان کۆمەڵە ئەنجامدرا پاش تێپەڕبوونی دوو هەفتە لە تاقیکردنەوەی یەکەم،توێژەر هەستا بە هەژمارکردنی هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسون بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان جێبەجێکردنی یەکەم ودووەم، گەیشتە(0.77)ئەوەش هاوکۆلکەیەکی جێگیرەو دەکرێت پشتی پێ ببەسترێت (عودە, 367:2002)

ب . ڕێگەی دابەشکردنی نیوە: توێژەر هەستا بە وەرگرتنی (100) فۆرم لە فۆرمەکانی شیکاری ئاماری بەشێوەکی ڕەمەکی و برگەکانی پێوەرەکەی کرد بە دوو بەشەوە (تاک – جووت),بۆ دەرهێنانی هاوکۆکەی جێگیری بە بەکارهێنانی هاوکۆڵکەی

پەیوەندی پێرسون لە نێوان هەردوو بەشەکەی پێوەرەکەدا و هاوکۆڵکەی پەیوەندی گەیشتە (0.641)پاش راستکردنەوە بە هاوکێشەی سپیرمان-براون جێگیربوونەکە گەیشتە.(0.781)

ج . **ڕێگەی ئەلفا – کرونباخ:** لە ڕێگەی هەژمارکردنی هاوکۆڵکەی ئەلفا-کرونباخ،توێژەر(100) فۆرم بەشێوەیەکی ڕەمەکی هەڵبژێردرا لە نمونەی شیکاری بڕگەکان وپاش جێبەجێکرنی هاوکێشەی ئەلفا-کرونباخ، جێگیری پێوەرەکە گەیشتە (0.751)

لەوانەی پێشووترەوە وپاش دەرخستنی تایبەتمەندییە سایکۆمەترییەکانی پێوەری جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی دەرکەوت کە پێوەرەکە راستگۆیی وجێگیری بەرزی هەیە،ئەوەش ئامازەیە بۆ بەهێزی وگونجاوی پێوەرەکە بۆ جێبەجێکردن.

کەرەستەی ئاماری ئەم توێژینەوەیە:

بەمەبەستی بەدیهێنانی ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیە،توێژەر پشتبەستبوو بە بۆکسی- ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان لە Statistical Package for Social Science (SPSS) هەموو چارەسەرکردنە ئامارییەکاندا،توێژەر ئەم شێوازە ئامارییانەی بەکارهێناوە:چوارگۆشەی کای (کا2) chi-square وبەهای T بۆ یەک نمونە One Sample T.test وبەهای T بۆ دوو نمونەی سەربەخۆ Two Independent SampleT.test وهاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسون Pearson Correlation Coefficient وهاوکۆڵکەی ئەلفا کرونباخ Cronbachs Alpha وهاوکۆلکەی سپیرمان- براون ولادانی پێوەری وناوەندی شیاو وکێشی سەدی.

ئەنجامەکان:

یەکەم: زانینی ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لای مامۆستایانی زانکۆ.

بۆگەیشتن بەم ئامانجە،ودوای ڕاستکردنەوەی وەڵامەکە لەسەر پێوەرەکانی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی،تێکرای ژمێریاری نمرەکانی کۆمەڵگەی توێژینەوەکە (144.74) بووە،کە زیاترە لە ماناوەندی گریمانەیی پێوەرەکە (120.0) پلە. لە کاتێکدا کە لادانێکی ستاندارد (15.93) بووە، وبۆ زانینی گرنگی جیاوازی لە ڕووی ئامارییەوە لە نێوانیاندا،تاقیکردنەوەی t بۆ یەک نمونە لە ئاستی گرنگی (0.05) بەکارهات.بەهای t-ی حیسابکراو (25.04) بوو،کاتێک بەراورد کرا بە بەهای خشتەی (2.57) لەگەڵ پلەیەکی ئازادی (206)،جیاوازییەکە لە بەرژەوەندی ماناوەندی ژمێریاریدا گرنگ بوو،وئەمەش بەو مانایەیە کە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە خاوەنی ئاستی بەرزی جۆریتی ژیانی هەڵچوونین،هەرچەندە توێژینەوەکانی تر دەریانخستووە کە ئاستیان هەیە توێژەر لە نێوان ئەندامانی کۆمەڵگەی توێژینەوەکەدا،وخشتەی (4) ئەمە دەخاتە ڕوو.

خشتەی (4)

ناوەندە ژمێرەی ولادانی پێوەری وبەهای تائی نمونەی توێژینەوە لەسەر پێوەری جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی

گۆڕاو	ژمارە	ناوەندی ژمێرەی	ناوەندی گریمانەی	لادانی پێوەری	بەهای T		ئاستی بەڵگەداری ٠.٠٥
					هەژمارکراو	خستەی	
جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی	207	144.74	120.0	15.93	25.04	2.57	0.000

-ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لای مامۆستایانی زانکۆی گەرمیان گەورەترە لەئاستی گریمانەی، وە ئەم جیاوازییە لەڕووی ئامارییەوە گرنگە لەبەر ئەوەی ئاستی بەڵگەداری (0.00) بچوکترە لە (0.05)، ڕەنگە هۆکاری ئەمەش ئەوە بێت کە مامۆستایانی زانکۆ گەیشتوونەتە قۆناغێکی تەمەن کە تێیدا پێگەیشتنی دەروونییان هەیە وئەزموونی ژیانی بەرفراوانیان هەیە کە شایستەی ئەوە دەکات کە خۆیان لەگەڵ باروودۆخی دەوروبەریان بگونجێنن ولە خۆیان ولە ژیان وباروودۆخەکانیان ڕازی بن وهەوڵ بدەن بۆ گەیشتن بە ئامانجە کەسییەکانیان..

دووەم:زانینی جیاوازی لە ئاستی جۆرێتی ژیانی هەڵچونی لەلای مامۆستایانی زانکۆ بەپێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، ساڵانی خزمەت، باری کۆمەڵایەتی).

بۆ زانینی گرنگی جیاوازییەکان لە پەیوەندییەکەدا،شیکاری جیاوازی سێ ئاراستە بۆ گۆڕاوەی جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی لەسەر کۆمەڵگەی توێژینەوەکە بەکارهێنرا بەپێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز،ساڵانی خزمەت وباری کۆمەڵایەتی)وخشتەی (5)ئەمە نیشان دەدات.

خشتەی (5) شیکاری جیاوازی سێ ئاڕاستە بۆ جۆرێتی ژیانی هەڵچوونی بەپێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز وساڵانی خزمەت وباری کۆمەڵایەتی

سەرچاوەی جیاوازی	کۆی چوارینەکان	نمرەی ئازادی	ناوەندە چوارینەکان	بەهای Fخشتەی	بەهای F هەژمارکراو	ئاستی بەڵگەداری
ڕەگەز	423.246	1	423.246	2.705	1.711	0.192
ساڵانی خزمەت	364.488	2	182.244	2.302	0.737	0.480
باری کۆمەڵایەتی	138.326	2	69.163	2.302	0.280	0.256
ڕەگەز*ساڵانی خزمەت* باری کۆمەڵایەتی	244.336	2	122.168	2.302	0.494	0.611
هەڵەکە	47259.078	191247.430	-	-	-	-
گشتی	4376614.000	260	-	-	----	--

لەبەر ئەوەی بەهای F هەژمارکراو بۆهیچ کام لە:(ڕەگەز، ساڵانی خزمەت، باری کۆمەڵایەتی) بەڵگەدار نیە واتە ئاستی بەڵگەداری گەورەترە لە (0.01) بەمەش جیاوازی نیە لە ئاستی

جـــۆریتی ژیـــانی هەڵچـــوونی لای مامۆســـتایانی زانكـــۆی گەرمیـان،ڕەنگە هۆكـاری ئەمەش ئەوە بێـت كە ئەنـدامانی كۆمەڵگەی توێژینەوەكە لە هەمان چوارچێوەی كۆمەڵایەتی و ئابووریدا دەژین و ڕووبەڕووی هەمان بارودۆخی ژیان دەبنەوە و ئەمەش لەگەڵ لێكـــــۆڵینەوەی ئەلعـــــــومەری (2018)دا یەكدەگرێتەوە،بەڵام لێكۆڵینەوەكەی ئەلعومەری جیاوازیی بە پێی گۆڕاوی ساڵانی خزمەت دۆزیەوە.

دەرەنجام:

لە ژێــر ڕۆشـــنایی ئەو ئەنجامـــانەی كە گەیشـــتوونەتە ئەنجام،لێكۆڵینەوەكانی ئێستا گەیشتوونەتە ئەم ئەنجامانەی خوارەوە:

1- كـۆمەڵگەی تـوێژینەوە ئاسـتێكی بـاشی جـۆریتی ژیـانی هەڵچوونی هەیە.

2- هـیچ جیاوازییەک لەجۆریتی ژیانی هەڵچوونی نییە بەپێی گۆڕاوەكانی ڕەگەز وساڵانی خزمەت و باری خێزانی.

ڕاسپاردەكان:

لە ژێر ڕۆشنایی دەرەنجامەكانی توێژینەوەكەدا،توێژەر گەیشتە ئەم ڕاســـپاردانەی خـــوارەوە:- پێویســـتی گرنگیـــدان بە بەدەستهێنان و باشتركردنی جۆریتی ژیانی مامۆستایان لەڕێگەی دروستكردنی بارودۆخی جەستەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتی كە هەستی ئاسایش و دڵنیابوونیان بەرز بكاتەوە.

- دامەزرانـدنی سـەنتەری ڕێنمایی وراوێژكاری دەروونی لەسـەر ئاسـتی زانكـۆ بـۆ پێشكەشـكردنی خزمەتگـوزاری ڕاوێژكـاری خۆپارێزی وچارەسـەری بۆ مامۆستایانی زانكۆ بۆ یارمەتیدانیان بـۆ دۆزینەوەی خۆیان، وپەرەپێدانی شـێوازی نـوێ كە بتـوانن كوالیتییەكی سۆزداری ژیانیان بەدەستبهێنن.

پێشنیارەكان:

-ئەنجامدانی توێژینەوەی هاوشێوەی ئەم توێژینەوەیە لەنێوان مامۆستایانی زانكۆ حكومی وتایبەتەكاندا.

- كاریگەری پرۆگـرامی ڕاوێژكاری لە باشـتركردنی جـۆریتی ژیانی هەڵچـــوونی لای مامۆســـتایانی زانكـــۆ و كـــاریگەری لەســـەر بەرزكردنەوەی كوالیتی ئەدای كارەكانیان.

لیستی سەرچاوەكان:

1. -ڕێـبەری زانكـۆی گەرمیـان. (2021). ڕێـبەری حەوتەمـین خـولی دەرچووانی زانكۆی گەرمیان.
2. -ابـراهیم، احمـد السـید ابـراهیم واحمـد محمد عبدالحمیـد. (2016). مـؤشرات جـــودة الحیـــاة وجـــودة أداء أعضـــاء هیئـــة التـــدریس الجامعي"دراسة مقارنة تنبؤیة"، مجلة كلیة التربیة، جامعة الأزهر، ع (170) ، ج(4).
3. -ابن منظور، جمال الدین محمد بن مكرم. (2003). لسان العرب، ج (2)، دار الحریة للطباعة والنشر والتوزیع، مصر.

- ثـامر، نصرـالله. (2017). علاقـة مسـتویات جـودة الحیـاة بالكفایـات التدریسـیة لـدى الأسـاتذة الجـامعین، معهـد علـوم وتقنیـات النشـاطات البدنیة والریاضیة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

4. -الثنیان، أحمد بن عبد الله بن عبد العزیز (2009). جودة الحیاة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعیة. رسالة دكتوا ره (غیرمنشورة). مكة: جامعة أم القرى.
5. -الجمیل، نادیة جودت. (2008). جودة الحیاة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غیر منشورة، كلیة التربیة للبنات: جامعة بغداد.
6. -حسرومیا، لویزة. (2018). جودة العلاقات الوالدیة مع الابناء في ظل تـأثیرات مواقـع التواصـل الاجتمـاعي: موقـع یوتیـوب نموذجـا دراسـة میدانیة بمدینة باتنة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانیة والاجتماعیة، (33).
7. -السید، وائل السید حامد. (2018). دراسة الضغوط النفسیة وعلاقتها بجـودة الحیـاة لـدى أعضـاء هیئـة التـدریس بجامعـة الملـك سـعود International Journal of Educational Psychological Studies – Vol. 3, No. 1, 2018, pp. 25- 48 e-ISSN 2520-4149 , p-ISSN 2520-4130 Available online at http:// www.refaad.com

- عكاشة، محمود فتحي وعبد العزیز إبراهیم سلیم. (2010). العلاقة بین جودة الحیاة النفسیة والإعاقة اللغویة، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر جودة الحیاة بكفر الشـیخ، جودة الحیاة كاستثمار للعلوم التربویة والنفسـیة 13-14 ابریل.

8. -العمرى، سمرحسین خلیل. (2018). جو د ة ا لحیاةِ وعلاقتُها بالكفاءة الذاتیة المدركة لدى عینة من مدرسي الجامعات الفلسطینیة، رسالة ماجستیر، كلیة الد راساتِ العلیا، جامعة الخلیل.

- عـودة ، احمـد سـلیمان وخلیـل یوسـف الخلـیلي.(2000). الاحصـاء للباحـث في التربیـة والعلـوم الانسـانیة ، دار الامـل للنشرـوالتوزیـع ، الاردن.

9. -منسي، محمود عبد الحلیم وعلي مهدي كاظم. (2010). تطویر وتقنین مقیاس جودة الحیاة لدى طلبة الجامعة. مجلة الاكادیمیة الامریكیة العربیة للعلوم والتكنولوجیا (امارابـاك)، الولایات المتحدة الامریكیـة، م(1)،ع(1).
10. -نعیسة، رغداء علي. (2012). جودة الحیاة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرین، مجلة جامعة دمشق، م(28)، ع(1).
11. -هاشـم، سـامي محمد مـوسى. (2001). جـودة الحیـاة لـدى المعـوقین جسـمیا والمسـنین وطـلاب الجامعـة، مجلـة الارشـاد النفسيـ، س(9)، ع(16)، جامعة عین شمس.
12. -Anderson, S (2003): Quality of lifeTheory. The IQol Theory, the Quality of life Research center, Copenhagen, Denmark, ventegodt@Livsk valitet.org.
13. .-Bonomi, R.E., Patrick, D.L. & Bushnel,D.M. (2000).Validation Of Ïe United States Version Of Ïe World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) Measurment.Journal Of Clinical Epidemiol,53,112
14. --Ryff,C. Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. University of Wisconsin-Madison, Journal of Personality and Social Psychology.Vol.69 (4). pp.719-72
15. -RyѢ,C, Love,G., Urry,H., Muller, D., Rosen_Kranz.M., Friedman.E., Davidson. R, & Singer.B.(2006).

Psychological Well-Being and Ill-Being: Do Ϊey Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? Psychotherapy Psychosomatics, 75, 85–95.

16. --Schneider, I; Gue, T. & Schroeder. (2013). Quality of Life: Assessment for Transportation Performance Measures- Final Report. University of Minnesota: Minnesota Department of Transportation Research Services
17. -Nunnaly, J. (1978) Psychometric Theory.Newyork; MCGraw-Hill.