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

Journal of University of Garmian

https://doi.org/10.24271/garmian.21080209

ئاسودەیی دەروونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لە داهاتوویان دا

سەیران محمد رەشید

بەشی باخچەی منداڵان / کولێجی بنەرەت / زانکۆی گەیمیان.

پوختە:

ئاسودەیی تاک واتا بیرکردنەوەی تاک بەشێوازیکی ئەرێنی وخود دۆزینەوە لە چاوی خۆیدا ، هەربۆیە گرنگیدان بەچۆنیەتی بیرکردنەوەکانمان و کۆنترۆڵکردنیان یارمەتی تاک دەدات تاڕادەیەکی زۆر هەست و هزرەکانی سنورداربکات لەو چوارچێوەی کە خۆی بۆی دیاری کردووە، کاتێک تاک ئاشنابوو بەوهۆکارانەی کە ئاسودەیی دەشێوێنێت ئەمەش یارمەتی دەرێک دەبێت لەسەر ئەوەی کە تاک بە قسەوڕەفتارەکانی کەسانی تر کۆنترۆڵ لەدەست نەدات و بەئاسودەی بمێنێتەوە ،ئەم توێژینەوە بەناونیشانی (ئاسودەیی دەروونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لە داهاتوویاندا) بەشی باخچەی ساوایان وەک نموونە وەرگیراوە ، کەتێیدا توێژەر هەستاوە بەدانانی پێوەرێک بۆ ڕادەی ئاسودەیی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان ، کە ئەمەش لەرێگەی فۆرمێکی ڕاوەرگری کە پێکهاتبووله شەش بوار یەکەمیان / زانینی کاریگەری قبولکردنی خود لەسەر ئاسودەیی دەروون ، دووەم: زانینی باشی ئاستی ئابوری خێزان لەسەر هەستکردن بە ئاسودەیی ، سێیەم : زانینی کاریگەری ڕێکپۆشی لەسەرئاسودەیی دەروون ، چوارەم : زانینی هەستکردن بەبەرپرسیاری و ئەنجامدانی ئەرکەکان لەسەر ئاسودەیی دەروون، پێنجەم : زانینی کاریگەری ئەنجامدانی ئەرکە ئاینیەکان لەسەر ئاسودەیی دەروونی ، شەشەم : زانینی پێشبینیکردنی ڕادەی ئاسودەیی دەروونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لە داهاتوویاندا ،هەروەها برگەی ئامانجەکان پێکهاتبووله (٣٠)برگە ، لە توێژینەوەکەدا کێشە و گرنگی و ئامانجی توێژینەوەو وچەند تەوەرێک ،کە کاریگەری هەیە لەسەر ئاسودەیی تاک و بە ئاسودەیی مانەوەی ، لە ئەنجامی توێژینەوەکەدا بۆمان دەرکەوت کە ئاستی ئاسودەیی دەرونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان ، لە ئاستێکی زۆرباشدایە بەشێوەیەگی گشتی هەروەها بەشێوەیەکی تایبەتی لەهەرئامانجێکدا ئەنجام بەم شێوەیە بووە لە گرنگترین ئەنجامەکانیش ئەنجامدانی ئەرکە ئاینیەکان بە پلەی یەکەم کاریگەری لەسەر ئاسودەیی خوێندکاران دەبێت ، پاشان هەستکردن بە بەرپرسیاری ،و ئەنجامدانی ئەرکەکان خوێندکاران ئاسودە دەکات هەروەها ئامانجی باشی باری ئابوری و کاریگەری لەسەر ئاسودەیی ئەنجامی لاوازی بە دەستهێناوە ، لەکۆتایدا توێژەر ئەنجام و ڕاسپاردەو پێشنیاری خستووەتەڕوو .

Article Info

Received: April, 2021

Accepted :June ,2021

Published :July ,2021

Keywords

ئاسودەیی،خوێندکار،بیرکردنەوەی ئەرێنی

Corresponding Author

sairan.mohammed@garmian.edu.krd

المقدمة:

بەشی یەکەم: چوارچێوەی گشتی توێژینەوە

یەکەم : کێشەی توێژینەوە

لەم ساڵانەی دوایدا جیهان بەگشتی و کوردستان بەتایبەتی ، بە گۆڕانکاری خێرادا تێپەڕدەبێت وناتوانرێت لەهەر بوارو کاردانەوەیەکی تاک ڕۆڵی کۆمەڵگە فەرامۆش بکرێت ، گونجاندنی تاک لەگەل خودودەوروبەرداتاڕادەیەکی زورڕادەی ئاسودەیی تاک دیاری دەکات . بەهۆی ئەو کێشە سەردەمیانەی کە مروڤایەتی پێیدا تێدەپەڕێت ڕادەی ئاسودەیی دەروونی ڕەنگە ڕێژەی کەم بێتەوە . تورەبونمان بەهۆی هەر هۆکارێکی دەرەکیەوە ئاسودەیمان دەخاتە مەترسیەوە ، سەرەڕای ئەوە خۆماکی تورەبون بەهەموو هێزێکیەوە کارمان تێدەکات . تاکی گونجاو لەگەڵ خود دەتوانێت هەمیشە لە هەلومەرجی بە ئاگایی و وریایدابێت بەجۆرێک خودی کۆنترۆڵکردنێ بە هیچ شتێ نەووروژێت کە ئاسودەیمان دەخاتە مەترسیەوە . لەبەر نالاندنی تاکەکان بەدەست ڤایرۆسی کۆرۆناوەو هەواڵەناخۆشەکانی ناو کەناڵەکانی ڕاگەیاندن ، سۆشیال میدیاچەندین کێشەی تری کومەڵگە و ڕاچەڵەکینی دڵ و دەرونی تاکەکان، وکاریگەر نەرێنی دەبێت لەسەر دڵخوشی و ئارامی تاک و جێگیری تاک لە ڕوی دەرونیەوە، هەرلەبەر ئەم هۆکارانە ژیان پێویستی بەتاکی گونجاوو دامەزراو هەیە لەڕوی ئاسودەییەوە واتا تاک پێویستە بەجۆرێک بیربکاتە ئاسودەی تێک نەدات و پلان و ئایدیای تایبەت بە خودهەبێت ، لەکاتی ڕوبەڕوبونەوەی ئاستەنگەکاندا . تاک کەهەست بە ئارامی و ئاسودەیی دەرونی بکات زیاتر دەتوانی بەئەرکەکانی خۆی هەڵبستێت و سەرکەوت و بێت،هەروەها ئەگەربمانەوێ هەستە نەرێیەکانمان کەم بکەینەوە پێویستە باوەڕمان هەبێت کە پێویستە تاک جڵەوی بیرو ئەندێشەکانی خۆی بگرێتە دەست ئەو کاتە دەتوانێت ئاسودەو بەختەوەر بێت(سیڤەر ، ٢٠١٥، ١٣٢) . خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان توێژێکی گرنگی کومەڵگەن چونکە ئەرکیان پەروەردەکردن و ڕێنیشاندانی منداڵانی باخچەیە کە دروستکەری کۆمەڵگەن لە داهاتوودا بەدروست پەروەردەکردنی منداڵ کاردانەوەی لەسەر خێزانی تەندروست و کومەڵگەی تەندروست دە بێت .

توێژەر ئەیەوێت بزانێت کە خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لەکام ئامانجی دانراو لە توێژینەوەکەدا هەست بە ئاسودەی دەرونی دەکەن (ئاینی ، هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و ئەنجامدانی ئەرکەکان ، ڕێکپۆشی ، باری مادی خێزانی ، قبوڵکردنی خود ،پێشبینی ڕادەی ئاسودەدەرونی لە داهاتویان)؟

دووەم : گرنگی توێژینەوە(Importance of the Research)

ئە م توێژینەوە بەبەشێکی گرنگی لایەنی مەعنەوی تاکە ، کە ئەویش ئاسودەییە کە یەکێکە لە ڕەگەزەکانی خوشگوزەرانی تاک ، هەروەهاکاتێک تاک لەڕوی دەرونیەوە ئاسودە دەبێت ڕەنگدانەوەی ئەرێیانەی دەبێت لەسەر زۆر بوونی بەرهەم واتا تاک تاڕادەیەکی زۆر دەتوانێت سەرکەوت و بێت لەبوارەکەی خۆی دا و توانای داهێنانی باشتر دەبێت.بیرکردنەوە و هەڵچون دوو پرۆسەی تێکەڵن لەگەڵ یەکتر، هەڵچونە ئەرێنیەکانی مرۆڤ (ئاسودەیی ، خۆشەویستی ، پێکەنین....هتد) زۆرجار پەیوەستن بەو بیرکردنەوەکانی تاکەوە کە ،کەوەک ئەوەی دەڵێین (ئەمەبۆمن باشە) ، هەڵچونە نەرێیەکانی تاک وەک (تورەیی ، خەمۆکی ، دڵەڕاوکێ...هتد)کە پەیوەستە بە بیرکردنەوەی تاکەوە کە بە خۆی دەڵێت (ئەمە بۆمن خراپە) لێرەدا مەبەستمان ئەوەیە کە کاتێک تاک کۆنترۆڵی بیرکردنەوە و هەڵچونە نەرێیەکانی خۆی دەکات ئەو کاتە تاک هەست بە ئاسودەی دەکات و دور دەبێت لە نائارامی و شڵە ژانی دەرونی . گرنگی تاک لە هەستکردن بە ئاسودەی ئەوەمان پێ دەڵێت و بۆمان دەر دەخات کە خاوە پەیوەندیەکی تەندروست دەبێت لەگەڵ کۆمەڵەکەیداو چالاک دەبێت ، دەتوانێت خۆی لەگەڵ بارودوخە ئاڵۆزەکانی ژینگەکەی دا بگونجێنێت و وەدەتوانێت لەهەر بارودۆخێک دا بڕیاری گونجاو بدات. تاکی ئاسودە دەتوانێت هاوسەنگیەک دروست بکات لە نێوان توانا بایۆلۆجی وبۆماوەییەکانی وتوانا دەروونی وجەستەیی کانی(عوسمان،٢٠٢١، ٣٩).

سێیەم : ئامانجی توێژینەوە: (The Aims of the Research)

١-زانینی ڕادەی ئاسودەیی دەروونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لە جێبەجێکردنی ئەرکە ئاینیەکان .

٢- زانینی ڕادەی ئاسودەیی دەروونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لەرێکپۆشیدا.

٣- زانینی ڕادەی ئاسودەیی دەروونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لەئەرکەکانیان و هەڵگرتنی بەرپرسیاری.

٤- زانینی ڕادەی ئاسودەیی دەروونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لەبواری مادی خێزانی دا.

٥-زانینی کاریگەری ڕازیبوون بە خود لەسەر ئاسودەی دەرونی خوێندکارانی باخچەی ساوایان.

٦-زانینی ڕادەی پێشبینیکردنی ئاسودەیی دەرونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لەداهاتوویاندا.

چوارەم : سنوری توێژینەوە(Limits of the Research)

ئەم توێژینەوە خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت زانکۆی گەرمیان دەگرێتەوە بۆساڵی (٢٠٢٠_٢٠٢١) سەرجەم قوناغەکانی باخچەی ساوایان دەوامی بەیانیان .

باسی دووەم : ناساندنی (Definitions of the Terms) چەمکەکان:

١-ئاسودەی دەروونی : خودبینیی ئەرێنینانە گاریگەری هەیە لەسەرهەستی ئاسودەی ناوەکی و رازیبون بە خودو دورکەوتنەوە لە ململانێ و خۆبەکەم زانین (عومەر،٢٠١٩، ١٣) .

-ئاسودەیی دەرونی :هەستکردنە بەئارامی لەڕوی جەستەیی و دەرونیەوە و هەستکردن بە چێژی ژیان .

-ئاسودەیی دەرونی :هەستکردنە بە ئاسودەیی و ئازادی ناوەکی و دەرونی(فەرهەنگی ئۆکسفۆرد) .

پێناسەی ڕێکاری :ئاسودەیی دەرونی زۆر لایەن دەگرێتەوە لایەنی هزری و دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەی و گونجانی تاک لەگەڵ ژینگەکەیدا.

٢-بەشی باخچەی ساوایان : باخچەی ساوایان بەشێکە سەربە کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتەلە زانکۆی گەرمیان ، لە ساڵی ٢٠١٧ یەکەم گروپی خوێندکارانی وەرگرتووە ماوەی خوێندنی وەك هەموو بەشەکانی تری کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت 4 ساڵە و دەرچوانی ئەم بەشە دەبنە هەڵگری بروانامەی بەکالۆریۆس لەبواری پەروەردەکردنی منداڵ لە قۆناغی باخچەی ساوایان، بەشێوەیەکی گشتی ئەو بابەتانەی لەم بەشە دەخوێنرێت بریتین لەپەروەردەی و سایکۆلۆجییەکانی وەك (دەرونزانی گشتی و دەرونزانی پەروەردەیی دەرونزانی منداڵ و فەلسەفە و بنەماکانی پەروەردە و بابەتگەلێکی تر کە پەیوەندی بە پەروەردەکردنی منداڵ لەسەر بنەماکانی زانستی و سەردەمییانە.(زانکۆی گەرمیان).

پیناسەی ریکاری : بەشی باخچە ی ساوایان بریتیە لەو بەشەی ئەرکی پێدانی زانیاری زانستی و لۆژیکیە بە خوێندکاران و ئاشناکردنی خویندکاران بەگەشەی لایەنە جیاوازەکانی منداڵ لە قۆناغە جیاوازەکان دا.

بەشی دووەم :لایەنی تیۆری توێژینەوەکە (تاک و ئاسودەی دەروونی چۆن مروڤەکان ئاسودەیی بەدەست دێن؟)

تاکی گونجاو دەتوانێت ئاسودەیی بەدەست بێنێت ، تاک دەتوانێت گونجاو بێت لەڕێگەی ئەو ژینگەوە کەتیایدا دەژی وپێداوستیەکانی تێدا دەستەبەر بکات کە خۆی لەپێداویستیە ناوەکی و دەرەکیەکان دا دەبینێتەوە (فەهمی ٢٠١٢، ٢١:) .

کاتیک تاک ڕازی بێت بە خود و خود قبول بکات ،بەهەموو هەبون و کەموو کورپەکانەوە ئەمەش تاک خۆی بڕیاری لەسەردەدات کە ئەمە ئەوڕوانگەیەکە کە زۆرجا خێزان دارێژەرێتی ، پێویستە تاک بزانێت چۆن بڕیار دەدات کاردانەوەی هەبێت بۆ ڕوداوەکان . بۆڵەکردن و بیرکردنەوە لە ڕابردوو ژیانی ئیستایش ناخۆش و تاریک دەکات هەربۆیە ڕازی بون بەو ڕوداوانە کەبەسەرمان دێت و قبوڵکردنیان گەشبینی تاک دەردەخات و ڕادەی ئاسودەیی دەرونی بەرزدەکاتەوە، چونکە ئەو تاکە دەزانێت کە خودای گەورە خاوەنی هەموو شتێکە هەموو شتێکی داوەتە دەست ئەو زاتە بەتوانایەو خۆی خەریک ناکات بە شکستە کانی ڕابردوو ،هەروەها بەستنەوەی ئاسودەی خود بە شتی مادیەوە و لە دەرەوەی خودخۆشحاڵیەکە زور ناخایەنێت بەڵکو پێویستە خۆشبەختی لە ناخدا هەڵبقوڵێت.

ئەم خاڵانەی کاریگەریان لەسەر هەستکردنی تاک بەئاسودەی دەبێت

١-بونی پەیوەندی بەهێز لەگەڵ خودای گەورە.

٢-خۆدوورگرتن لە خۆ بەراوردکردن و واسەیری ڕوداوەکان بکە کەخێرێکی تێدایە .

٣-لە ئێستادا بژی و ڕازیبە بەقەدەری خودا.

٤- خۆشەویستی بو خود و کەسانی تر.

٥- ئەو کارانە ئەنجام بدە کە پێت خۆشە ئەوکاتە ئاسودە دەبیت دەتوانیت داهینانی تێدا بکەی.

تاک لە نێوان ئێستاو داهاتوودا

هەمووان دەزانین ڕابردوو ئەمڕۆی دروست کردووە ،وەهەر ئەمڕۆیش داهاتوو دروست دەکات ،هەرتاکێک تێشوی تایبەتی خۆی هەیە بۆ داهاتوو هەریەکە لە ئێمەبمانەوێ بەهەرئامانجێ بگەین کە جاری نەگەشتوین پێی بۆمان داهاتووە کەواتە داهاتوو لە ژیانی هەر تاکێک دا پانتایەکی زۆری داگیرکردووە .خوێندن و کۆشش کردنی خوێندکارانیش لە پێناو داهاتوویەکی گەشە لەپێناو پەروەردەکردنی تاکی دوارۆژە کەواتە هەموومان هەر بۆداهاتوو هەوڵ دەدەین،هەربۆیەداهاتوی هەرتاکێک بەستراوەتەوە بە ئەمڕۆیەوە ، جۆرێتی بیرکردنەوەکانمان ڕادەی ئاسودەی ئێمە دەردەخات کاتێ پێشبینی بەدەستهێنانی ئامانجێک یان بەدەست نەهێنانی دەکەین، پێویستە لە ئەمڕۆدا ئاسودەبین و ئاسودەیی لەناخی خۆمانەوە هەڵبقوڵێت ، و نەیبەستینەوە بە هیچ شتێکی مادییەوە چونکە ئاسودەی خۆی هەستێکی

مەعنەویە کە سەرچاوەکەی لەدڵ و دەرونی تاکە دایە .ئەگەر مەرج بۆئاسودەبونمان دابنێین هەر زوو ئاسودەبونمان کەلێی تیدەکەوێت، بەنەمانی سەرچاوەی ئاسودەییەکەمان ، پاڵنەری توێژەر بو بەستنەوەی بابەتەکە بە داهاتووە ئەوەیە کەپەیوەندی ڕاستەوانە لە نێوان بیرکرنەوەو ئاسودەی ئەمڕۆ لەگەڵ داهاتوو هەیە بە دیوێکی تردا هەر خەم و لێکدانەوە نەرێنیەکانی ڕابردووە لە ئیستاو داهاتوودا، تاکیکی ناتەندروست و خەمۆک دروست دەکات بۆیە کونترۆڵکردنی هەست و بیرکردنەوە نەرێێ کانمان سنوردانان بۆ لێکدانەوە خراپەکان، خودوبینینی خۆمان لە چاوی خۆمان نەک خەلک تارادەیەکی زۆر هەستی ئاسودەبونمان پێدەبەخشێت.

*تاک تاڕادەیەکی زۆر دەتوانێت لەژیان دا ئاسودەبێت لەڕێگەی ئەم خاڵانەی خوارەوە

١- بیرکردنەوەی ئەرێنی و ئاسودەیی دەروونی

ئەقڵت بەشێوەیەکی ناوازە بەهێزە ،بیرکردنەوەکانت دورونزیک هەرشتێ دیاری دەکەن کە بۆتۆرودەدات تەنانەت بیرکردنەوەکانت دەتوانن خێرای لێدانی دلت بەرزو نزم بکەنەوە ، کرداری هەرسکردنت چالاک بکەن ،مادە ژاهراویەکانی ناو خوێنت بگۆرن ، هەروەها لە نوستن و بەئاگاهاتنەوەلەشەودا هاوکارت بن (ترەیسی،٢٠١٩، ٨) .بیرکردنەوەی ئەرێنی واتای پشتگوێخستنی ڕوداوە ناخۆشەکان نیە ، بەڵکو واتای چونیەتی مامەڵەکردنە لەگەڵ بارودۆخەکان بەشێوازێکی لۆژیکیانە ، بۆ نمونە کاتێک تاک دەکەوێتە بارودۆخێکی ناخۆشەوە وابیربکاتە ئەم ڕوداوە کاتیەو تێ دەپەڕێت ، ئەم دەرهاویشتانەش کاتیک بەرهەم دێت کەتاک لەگەل خودی خۆی قسەی کردبێ و بەشیوەیەکی لوژیکیانە مامەلە لەگەل گرفتەکان بکات، بەم شێوەیە پاڵەپەستۆکانی کەمتردەبێتەوە کاتێک تاک کە دەتوانی بەسەرکێشەو گرفتەکان دا زاڵببێت ئەو کاتە متمانەی بە خۆی دەبێت دەبێتە ئەزمونێکی ئەرێنی کە بەردەوام لە ڕوبەڕوبونەوەی کێشەکات نەترسێت و بەسەر ئاستەنگەکان دا زاڵببێت سەرەڕای ئەوەی شیوازی بیرکردنەوەی ئەرێنی پەیوەندی بە پێشبینیەکانی تاک و بریاردانی تاکەوەهەیە (احمد،٢٠٢٠: ٥٢)
.

*چۆن تاک لەرێگەی گونجاندنەوە ئاسودەیی بەدەست دێنین

١-ڕوانینی بابەتیانەی تاک بوژیان : واتا تاک ڕازی بێت بە ژیانی بە هەموو خۆشی و ناخۆشیەکانیەوە هەروەها ڕازیێ بە خود بە خاڵە بەهێزو لاوازەکانیەوە.

٢-خواستی تاک : واتە پێویستە تاک داواکاری گونجاوی هەبێت کە گونجاو بێت لە گەڵ توانای خودیدا (بن عبید،٢٠١٢: ٣٩) .

٣-هونەری پشت گوێ خستن و ئاسودەی دەرونی

هونەری پشت گوێ خستن هۆکارێکە بۆ ئاسودەی دەرون . پیویستە بۆخۆت بڕیت گوێ بەقسەی خەڵک مەدە هەروەکو، جبران خلیل جبران دەڵێت ئەگەر گوێ بە قسەی ناخۆشی خەڵک بدەیت ئەوە ئاسودەی لەدەست دەدەیت. پێویستە تاک تەرکیز بخاتە سەر ئامانج و خەونەکانی ،سێ شت کە دەبێت تاک پشت گوێی بخات لەوانە ڕەخنەی ڕوخێنەر ، هەڵەیە کە بە مەبەست نەبوبێ ، تورەبونێک کە بەرژەوەندیەکت لەدەست بدات. سۆزو هەڵچونەکانمان بۆیەک مەبەستی سنوردار گەشەدەکەن بۆئەوەی لەژیاندا دوبارە بەرهەمهێنانەوەمان باشتر بکەین .ئازاری بەرکەوتنی ئامێرێکی گەرم فێرمان دەکات جارێکی تر دەستی بونەبەینەوە . هەستەکان و هەڵچونەکان بەشێکن لە هاوکێشەی ژیانمان ، بەڵام هەموو هاوکێشەکە نین واتە ئەوەنیە کە من هەست بکەم شتێک باشە ئەوە لەڕاستیدا هەر باش بێت هەربۆیە پرس و ڕاوێژکردن بەکەسانی نزیک و دڵسۆز لەکاروبارەکانی ژیانمادا پێویستە . هەمووان ژیانیکی بەختەوەرو دورلە کێشەیان دەویت ئەوەش ئاسانە تاک بیەوێت ،بەڵام زۆرینەی خەڵک لەوە بێئاگان کەکام ئازارەیان دەوێت ؟ئەوەش ژیانە کە دەیانەوی لەپیناوی دا بجەنگێن (مانسون، ٢٠١٣: ٤٣).

*ئەم ئامانجانەی خوارەوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆبێت یان ناڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر ئاسودەیی تاک دەبێت

١-تاک و هەستکردن بەبەرپرسیارێتی

بەرپرسیارێتی تاک لە منداڵیەوە بنچینە دادەنێت ، هەربۆیە پێویستە باوک و دایک ئاگاداری قوناغی گەشەی منداڵ و پێداویستیەکانی بن، لە هەرقوناغێکدا لە پێناو پێدانی بەرپرسیارێتی کە بگونجێت ، لەگەڵ توانای منداڵەکەیان و جێبەجێکردنی ئەرکەکان و پێدانی ماف لەبری کار کاریگەری دەکاتە سەر جێگیربوونی ئەو کردارو ڕەفتارە لای منداڵ ، ڕەنگدانەوەی لەسەر کەسایەتی کاتێک دەبێتە تاکێکی پێگەیشتوو (تێمپلەر،٢٠١٩: ٢٥٢). پەیوەندیەکی بەهێز لە نێوان بەئاگای و هەستکردن و درککردندا هەیە ئەم سێ پرۆسی عەقڵیە، کارکردنی هەرسێکیان دەبێتە هۆی درکپێکردن و زانینی دیاردەو ڕوداوەکانی جهانی دەرەوەو ناوەوە ،ئەگەر سەیری زنجیرەی کارکردنیان بکەین یەکەمجار پرۆسەی هەستکردن روودەدات و هەر لەڕێگەی

هەستکردنەوە وروژێنەرە دەرەکیەکان دەگەنە مێشک (شەریف،٢٠٠٦، ١٧٤).

زۆرجار جێبەجێنەکردنی ئەرکەکان لە لایەن منداڵەوە ، تێنەگەیشتنە لە ئەرکەکەی کاتێک منداڵ نازانێت خوێندن مانای چیەوگرنگی دان بەئەرکەکان چی دەگەیەنێت، ئەواسودو بەجێگەیاندنی ئەرکەکان نازانیت هەربۆیە فێری گوێنەدان بەئەرکەکان و پشتگوێ خستنیان دەبێت (تاهیر،٢٠١٠: ٣٣) .

٢- تاک و ئەنجامدانی ئەرکە ئاینیەکان

ئەنجامدانی ئەرکە ئاینیەکان مرۆڤ زیاتر نزیک دەکاتەوە لە خوای گەورە ئەمەش بۆخۆی والە تاک دەکات هەست بە ئاسودەی دەروونی بکات. بونموونە چاکە کردن لەگەڵ خەڵکیداکە لە توێژینەوەی (لایۆس) ٢٠١٢ ئەنجامی دا دەرکەوت سەرەرای ئەوەی لە ئەنجامی چاکەکردنەوە تاک هەست دەکات بە ئاسودەی، لەروی کۆمەڵایەتیشەوە دەبێتە کەسێکی قبوڵکراو ئەمەش ڕادەی ئاسودەی بەرزدەکاتەوە (احمد،٢٠٢٠، ٢٩).نویژ یەکێکە لەو فەرزانەی کە ڕۆژانە مرۆڤ پێنج جار لەکاتی جیاوازدا ئەنجامی دەدات کە کاریگەری دەبێت لەسەر زیابونی مادەی ئەندروفین ، کە وادەکات تاک هەست بە ئاسودەی ودلخۆشی بکات.

٣- تاک و ڕێکپوشی

هەرشوێنێک تایبەتمەندی خۆی هەیە، پێویستە تاک تاڕادەیەکی زۆر پابەندبێت بەچۆنیەتی پۆشین سەبارەت بە شوێنە جیاوازەکان ، دەتوانرێت لەڕێگەی پۆشینی جل و بەرگەوە ئاشنابین بەکەسایەتیەکان لەڕوی دەروونیەوە . بۆنمونە ئەو کەسانەی کە سەلیقەیان هەیە لە جل پۆشین دا متمانەیان بەخۆیان هەیە ئەرێنی خۆیان پیشان دەدەن ، بەپێچەوانەوە ئەو کەسانەی کە جلی نەگونجاو لەبەر دەکەن ئەوەنیشانەی شڵەژاوی و نائارامی دەرونی دەگەیەنێت .دەتوانرێت تاڕادەیەکی زۆر لەڕێگەی جل و بەرگ پۆشینەوە کەسایەتی تاک دیاری بکەین و ڕادەی ئاسودەی دەستنیشان بکەین (گلاس،٢٠٠٨: ٢٢٦) .

٤- کاریگەری باری ئابوری خێزان لەسەر تاک

باری ئابووری بە هەردوو دیودا کاریگەری لەسەر تاک دەبیت ، باشی و خراپی باری مادییە هەرلەبەر ئەوە پێویستە تاک ئامانجی دیاری بکات ، و هەوڵ بۆبەدەست هێنانی کاربدات کە گونجاوبێت لەگەڵ خواستەکانی دا ،چونکە هەڵبژاردنی کارو پیشە کارێکی چارەنوسازە سەرنەکەوتن لەم بەشەی ژیاندا کە سەرچاوەی دارای و خوشگوزەرانیە ،کاریگەری لەسەر لایەنەکانی تری ژیان دەبێت ، ڕێگری دەکات لە گەشەسەندن و بە ئەنجام گەیاندنی مەبەستەکان.خێزان دروستکەری نەوەیە، پاشان خێزانیش دروستکەری کۆمەلگەیە و کۆمەلگەیش پیشەو کاری جۆراوجۆری تیدایە هەرکارێک لەگەڵ توانایەکدا گونجاوەئەمەش ئەوەمان پێدەڵیت تاک لەو پیشەدا سەرکەوت و دەبێت کە پێخۆشە و ماندونابێت (نیا،٢٠٠٧ : ١٦٣) .خێزان هەرلەمنداڵیەوە دەتوانێت بە جۆرێک منداڵەکان پەروەردە بکات ، کە هەرپێداویستیەک کە منداڵ ئەیەوێت بەکۆکردنەوەی ڕۆژانەی خۆی بیکرێت ، ئەمە منداڵ تێدەگەیەنێت هەمووشتێ بە هەوڵ و تێکۆشان بەدەست دێت و کاریگەری ئەرێنی دەکاتەسەر منداڵ لە داهاتوودا فێری گونجان دەبێت لەگەڵ بەرێوەبردنی باری ئابوری خۆی (عوسمان،٢٠١٤، ٦٧) .

٥-ڕازی بوون بە خود و خودناسین وکاریگەری لەسەر ئاسودەی دەروونی

تێکرای توانا شاراوەکانی هەر تاکێک یەکسانە بەزەریایەکی گەورە ، کیشوەرێکی نوێی نەدۆزراوە .جیهان لە چاوەڕوانی ئازادبوون و هاتنە بوونی دایە بۆئەوەی بەشێک بێت بۆباشترکردنی هەندێک لە شتەکان . هەر تاکێک پێویستی بە لەدایکبوونی بیرۆکەیە ئەمەش گرنگی ئەوەیە پێویستە ببیت بەهاورێی بیرۆکەی نوێ و باش بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گۆڕانکاریە بەردەوامەکان، و ئەو دەرفەتانەی کە لە دەوروبەر دێتە پێشەوە . کەتاک نەتوانێت هەلومەرجی ناهەمواری خۆی قبوڵ بکات واتا ئەم تاکە توشی نزمی عیزەتی نەفس بووە هەر لەبەر ئەوەشە زۆرجار ئەم تاکانە توشی خۆبەگەورە زانین و لە خۆبایبوون دەبن (لەعلی ،٢٠١٥: ٦٧) سەرەرای ئەوەش هیچ کەس ناتوانێت هەستی باشی و خراپی تۆدەست نیشان بکات چونکە تەنها خۆت ئاگاداری هەستەکانی خۆتیت (ابرن،٢٠١٧: ٩٠) پێویستە تاک ئاشنای خالە لاوازو بە هێزەکانی خوی بێت بۆ شارەزابوون لە چۆنیەتی مامەڵەکردن لە گەڵیان دا ناسینی خود یارمەتی دەرێکی باش دەبێت لە گونجانی تاک لە بارودۆخە جیاوازەکان دا وپاڵپشتکارێک دەبێت بۆگونجانی دەرونی و کومەلایەتی تاک (ترەیسی ،٢٠١٩، ١٣٧) . ئەگەر متمانەو باوەڕمان بەخۆمان نەبێت ، ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر ناکۆکیمان لەگەڵ خۆمان و دەوروبەرمان ، ئەو تاکانەی کە متمانەیان بەخۆیان نیە ئەوە یەکێک لەم دوتایبەتمەندیەیان هەیە .

١-بایەخێکی زیاد لە پێویست بە کەسانی تر دەدەن و خۆیان بێ بەش دەکەن .

٢-بایەخی خۆیان لای کەسانی تردا لەناودەبەن (نەوروزی، ٢٠٠٩، ١٨).

*بەدیهینانی ئامانجی باوەربەخۆبون لەڕێگەی چەند میکانیزمێکەوەدەبێت

١- بەرگریکردن : مەبەستی رزگارکردنی تاکە لەو کیشەو ئاریشانەی کە تاکی توشی نیگەرانی و دڵەراوکی کردووە ،ئەگەر بەشیوەیەکی کاتیش بێت لەڕێگەی (چەپاندن ،جیگیربوون ، پاساوهینانەوە......هتد) (وازی ،٢٠٠٦: ٤١)

٢- ستراتیژی بەرگریکردن بریتیە لە کومەلی هەولی زانستی و رەفتاری بو کونترولکردنی داخوازیە ناوەکیەو دەرەکیەکان کە هەرەشەن بوسەرکەسایەتی تاک .

٦- پێشبینیکردنی تاک بۆپێشهاتەکان و ئاسودەیی دەروونی تاک لەداهاتوودا

پێشبینیکردن ئامرازیکی بە هێزی سەرکەوتنە ، کاتێک بەئەرێنی پێشبینی پێشهاتەکان دەکەیت ئەو کاتە کاریگەری دەبێت لەسەر بیرکردنەوەو هەستکردن بەوەی کە تۆ بەڕاستی سەرکەوتووبیت .پێشبینیکردن بەدەست تاک خۆیەتی ودەتوانێت باشترین ئامانج بۆخۆی دیاری بکات، وپێشبینی بەدەست هێنانی بکات،پێشبینیکردنی خراپ و نەرێیانە تاک دوردەخاتەوە لە بەدەست هێنانی ئامانج ولەهەمان کاتدا هەستی نائاسودەی و شڵەژاوی لەتاکدا دروست دەکات . ئەگەر بێت و خوێندکار پێشبینی سەرکەوتن بکات ئەو کاتە بەدڵنیایەوە پێویستە پلانێکی توکمە بۆ ئەو ئامانجە دیاری بکات، ڕێگا نەدات بیرکردنەوەی نەرێنی سنوری ئامانجەکانی ببەزێنن. بۆنموونە بەشی باخچەی ساوایان بەشێکە سەرەڕای ئەوەی کە نەوەی دوارۆژ لەسەر دەستی خوێندکارانی پێدەگەن بەهۆی تەندروست مامەڵەکردن لەگەڵیان دا تاکی تەندروست پیشکەش بە کۆمەڵگە دەکەن ،هەروەهائەم خویندکارانە سەرەرای ئەرکی مامۆستای گەشبین دەبن کاتێک کە دەبن بەدایکیش چونکە پێشوەختە زانیاری جۆراوجۆریان لەسەر پەروەردەکردنی منداڵ وەرگرتووە و شارەزان لە پێداویستیە فسیۆلۆجی و دەرونی و کۆمەلایەتیەکانی منداڵ .

بەشی سێیەم : تویژینەوە پیشووەکان خشتەی (١)

ژ	توێژەرو ناونیشانی توێژینەوەکە	شوێنی توێژینەوەکە	ساڵ	ڕێبازی توێژینەوە	ئامانجی توێژینەوە	ئامرازی توێژینەوە	نمونەی توێژینەوە	ئەنجامەکان
١	Rose Dogbey1* Mercy Kuma Kpobee2 ئاسودەیی دەرونی لە پۆشینی جل و بەرگدالە لای منداڵ	زانکۆی میهۆ هندستان	٢٠١٥	وەسفی	زانینی کاریگەری پۆشینی جل و بەرگ لەسەرئاسودەیی منداڵ یی ئاسودەیی دەرونی	چاوپێکەوتن	٣٠ دیزاینەور ٧٠ باوک و دایک بوو	١-لەهەڵبژاردنی جل و بەرگ بۆ منداڵ ڕەچاوی سەلامەتی و ئاسودەیی منداڵ دەکرێت ٢-پێستی ناسکی و داواکاری منداڵ کە سەرنجی تایبەتی دەدرێت بۆ جۆری کوتاڵ هەڵیان بژارد وە چ لەلایەن دایک و باوکەوە یان ئەو دیزاینەرانەی کە تایبەتن بە جل و بەرگی منداڵان
٢	Kim case , Robert ئاسودەیی bar..., و درکپێکردنەکانی قوتابە لەناو پۆلدا	Universty of Houston	2010	وەسفی		چاوپێکەوتن		ئەنجامی توێژینەوەکە ئەوەمان پێدەڵێت بەڕای توێژەر ئەمە خاڵێکی زۆرگرنگە کە لە مامۆستای باخچەی منداڵاندا هەبێت چونکە هەموان دەزانین منداڵ لەسەر ئەو شتانە پرسیاردەکات کە بۆی ڕون نیە . .
٣	Kurnia widiastuti..., دیانی پۆل و کاریگەری لەسەر ئاسودەیی و ئاستی فێربونی قوتابی	Universty islam indonesia	2020	وەسفی			٧٧٢ قوتابی لە سێ ئامادەی جیاواز	بە پێی ئەنجامەکان شێوازی دروستکردنی بیناکەو دیزاینی ناو پۆل وەک (کپی و نەهاتنە ناوەی دەنگەدەنگ ، روناکی ناو پۆلەکان ، کەش و هەوالی ناو پۆل لەڕوی گەرمی ساردیەوە) کاریگەری هەیە لەسەرئاسودەیی و ئاستی فێربونی قوتابی.
٤	Hauley،کاریگەری نوێژکردن لەسەر ئاسودەی دەرونی نەخۆش	فلستین	١٩٨٨	وەسفی	کاریگەری نوێژکردن لەسەر ئاسودەی دەرونی نەخۆش			توێژەر گەشتە ئەو ئەنجامەی کاتێک نەخۆش هەست دەکات خوای گەورە گوێی لێدەگرێت لەکاتی نوێژدا و متمانەی بەخودا هەیە ئاسودە دەبێت هەروەهانەخۆشیش باری خوایە و هەموان دەبێت بمرین بەم جۆرە ڕەزامەند دەبن بەنەخۆشیەکەیان و دوبارە پەیوندی لەگەڵ خودا دروست دەکەنەوە

لێکچونی توێژینەوە پێشووەکان لەڕوی ئامانجیانە هەمویان باس لە ئاسودەیی دەرونی دەکەن ، لەڕوی ڕێبازی توێژینەوە وەسفیە (روس و مارسی) بەڵام لەڕیگەی ئامرازی چاوپێکەوتنەوە توێژینەوکەیان ئەنجام داوە ، (کورنیاو هەولی) ڕێبازی توێژینەوەیان وەسفیە فۆرمی ڕاوەرگریان بەکارهێناوە .

کۆمەڵگەو نمونەی توێژینەوە جیاوازن لەیەکتر دوو لە توێژینەوەکان نمونەیان خوێندکارە، بەڵام توێژینەوەی(هەولی ، ١٩٨٨) لەسەر ئەو نەخۆشانەبوو کەنوێژیان دەکردەو هەستیان بە ئاسودوی دەکرد،هەروەها توێژینەوەی(روس و مارسی) نمونەکەیان دایک و باوک و دیزاینەران بوو کە ڕۆڵیان هەبوو لە هەڵبژاردن و دیزاینکردنی جل و بەرگی منداڵ .

جیاوازی ئەم توێژینەوە لەگەڵ توێژینەوە پێشووەکان ئەوەیە ئەوەیە ئەم توێژینەوە باس لە ئاسودەی خوێندکاری بەشی باخچەی ساوایان دەکات لەبەشەکەدا بۆ داهاتوو بە هۆی ئەو شارەزایانەی کە لە بابەتەکانەوە وەریان دەگرێت بۆ پەروەردەکردنی منداڵ لە داهاتودا جا وەک دایک بێت یان وەک مامۆستا بێت لە باخچەکانی منداڵان دا ، نمونەی ئەم توێژینەوە (٥٠) خوێندکاربووە لە قوناغە جیاوازەکانی بەشی باخچەی ساوایان ، توێژینەوە پێشووە کانیش نمونەیان بە پێی کۆمەڵگەی توێژینەوەکە وەرگرتووە

بەشی چوارەم : چوارچێوەی مەیدانی توێژینەوەکە

یەکەم : میتودی توێژینەوە

میتۆدوەسفی بەکارهاتووە کە بریتیە لە پشکنینی گشتگیری بۆبوارێک لە بوارەکانی کۆمەڵگە بەئامانجی بەدەستهێنانی زانیاری کە لە پرۆسەی گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی دا سودی لێوەردەگیرێت.

دووەم : کومەڵگاو نمونەی توێژینەوە

کۆمەلگەی توێژینەوە بریتیە لە خوێندکارانی زانکۆی گەرمیان کۆلێژی پەروەردەی بنەرەت بەشی باخچەی ساوایان بۆساڵی خوێندنی (٢٠٢٠-٢٠٢١)، کە ژمارەی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان (١٤٠)خویندکارە

سێیەم :-نمونەی تویژینەوە

توێژەر(٥٠)خوێندکاری وەکو نمونەی توێژینەوەکە وەرگرتووە بەشێوەی هەرەمەکی

خشتەی ژمارە (٢) کە ژمارەی خوێندکارانی هەر قوناغێک و نمونەی وەرگیراو لێیان ڕووندەکاتەوە

ژ	قۆناغەکان	کۆمەڵگەی توێژینەوە	ڕێژەی سەدی	نمونەی توێژینەوە	
١	قۆناغی دووەم	٥٨	%٤١	١٩	%٣٨
٢	قۆناغی سێیەم	٤٤	%٣١	١٣	%٢٦
٣	قۆناغی چوارەم	٣٨	%٢٧	١٨	%٣٦
		١٤٠		٥٠	

چوارەم : ئامرازەکانی کۆکردنەوەی زانیاری

ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاری لەڕێگەی فۆرمی ڕاپرسی یەوەبووەئەم فۆرمە پێکهاتبوو لە (٣٠) پرسیار ئاڕاستەی پێنج کەسی شارەزا لەبواری دەرونزانی و کۆمەڵناسی ، ئەم بەڕێزانە تێبینی خۆیان لەسەر نوسیووەو لەئەنجامدا پلە راستێتی بریتیبوو لە (%٨٧,٣٣)

بۆدەرهێنانی جێگیری ئامرازی توێژینەوەکە نمونەی (١٠) خوێندکارمان وەرگرت پاش (١٠) ڕۆژ فۆرمەکەمان بەسەر هەمان (١٠)خوێندکاردا دابەشکردەوە دوای ڕێکخستنی زانیاریەکان ئەنجامی جێگیریەکە (%٩٥)

پێنجەم : ئامرازە ئاماریە بەکارهێنراوەکان

توێژەر بۆدەستکەوتنی زانیاری سودی لەم ئامرازەئاماریانە وەرگرتووە

١-ناوەندی شیاوی =ت١*٣+ت٢*٢+ت٣*١/کۆی ت (صبری ، ٢٠٠٦، ١٠٦)

٢- $\frac{\text{ناوەندی شیاوی}}{\text{بەرزترین کێش}} \times ١٠٠$ (الکبیسي، ٢٠٠٧، ٢٣)

٢-کێشی سەدی=

٣-هاوکێشەی سپێرمان: $\text{رس} = ١ - \frac{٦ \times \text{کۆی ف}^{٢}}{\text{ن (ن}^{٢} - ١)}$ (المنیزل و غرايبة، ٢٠٠٦، ١٤٦)

بەشی پێنجەم : خستنە ڕوو وشیکردنەوەی زانیاریەکانی توێژینەوەکە

ئامانجی یەکەم : ناوەندی شیاوی و کێشی سەدی بۆ زانینی کاریگەری قبولکردنی خود لەسەر ئاسودەی دەروونی خشتەی (٣)

ژ	برگەکان	دووبارەکان			پلە	ناوەندی شیاوی	کێشی سەدی
		٣	٢	١			
١	ئەتوانم بەسەرئاستەنگەکانی ژیانمدا زاڵ بم	٢٥	٢٤	١	٣	٢,٤٨	٨٢,٦٦
٢	ڕازیم بە خۆم هەرچەندە خاڵی لاوازم هەبێت پێم وایە شکستەکانم لەکارکردن خاڵی دەستپێکردنی سەرکەوتن بۆم	٤٠	١٠	٠	١	٢,٨	٩٣,٣٣
٣	لەهەموو کاتێکدابۆئیش و کارەکانم پشت بەخۆم دەبەستم	٢٠	٢٨	٢	٤	٢,٣٦	٧٨,٦٦
٤	هەست دەکەم هەمووان خوشیان دەوێم	١٩	٢٧	٤	٥	٢,٣	٧٦,٦٦
٥	پێم وایە شکستەکانم لەکارکردن خاڵی دەستپێکردنی سەرکەوتن بۆم	٣٣	١٣	٤	٢	٢,٥٨	٨٦

لەخشتەی (١) دەردەکەوێت کە برگەی (١,٥,٢) زیاتر کاریگەری هەیە لەسەر ئاسودەی تاک بەتایبەت برگەی (١) لەپێش برگەکانی ترەوەیەبەرزترین ناوەندی شیاوی هەیە کە دەقەکەی بریتیە لە(ڕازیم بە خۆم هەرچەندە خاڵی لاوازم هەبێت) ، ئەو برگانەش کە کەمتر کاریگەری لەسەر ئاسودەیی هەیە وەکو (٤,٣) کە برگەی (٤) نزمترین ناوەندی شیاوی هەیە کەدەقەکەی بریتیە (هەست دەکەم هەموان خۆشیان دەوێم) ئامانجی دووەم : زانینی کاریگەری باشی ئاستی ئابوری خیزان لەسەرهەستکردن بە ئاسودەی خشتەی (٤)

ژ	برگەکان	دووبارەکان				ناوەندی شیاوی	کێشی سەدی
		٣	٢	١			
٦	ئابوری خێزان دەبێتە هۆی کەم بونەوەی کێشە		٣٨	٢	١	٢,١٦	٧٢
٧	باشی باری ئابوری دەبێتەهۆی ئاسودەیی	٩	٣٥	٦	٢	٢,٠٦	٦٨,٦٦
٨	باشی باری مادی وادەکات ئەندامەکان زیاتر لەگەل یەک ئاسودەبن	٦	٣٣	١١	٤	١,٩	٦٣,٣٣
٩	لەرێگەی باری ئابوریەوە تاک هەمووخواستە و پێداویستیەکانی بەدی دەهێنێت	٨	٣٢	١٠	٣	١,٩٦	٦٥,٣٣
١٠	هەست دەکەم دەتوانم هەموشتی بەدەست بێنم لەرێگەی مادەوە	١	١٣	٣٣	٥	١,٣٦	٤٥,٣٣

لەخشتەی (٤) دا دەردەکەوێت باری ئابوری کاریگەری لەسەر ئاسودەی تاک هەیە بەڵام بەرێژەیەکی کەم واتە هەمووشتێ ماددە نیە بەڵام مادە تەنها کارئاسانی دەکات بۆبەدیهێنانی ئامانجەکان وە بەرزترین ناوەندی شیاوی برگەی (٦)کە دەقەکەی بریتیە لە (ئابوری خێزان دەبێتە هۆی کەم بونەوەی کێشە) هەروەها برگەکانی(٩,٧) ناوەندەشیاویان بەرزترە لە برگەکانی (٨ ، ١٠)نزمترین ناوەندەشیاوی برگەی (١٠) کە دەقەکەی بریتیە لە . هەستدەکەم دەتوانم هەموشتی لەرێگەی مادەوە بەدەست بێنم)نزمی ئەم برگە ئەووەمان

پێدەڵێت کە لەڕگەی مادەوەناتوانین هەموشتی بەدەست بهێنین ئەگەر خۆمان ئامادەکاریمان بۆبەدەست هێنانی ئامانجەکان نەکردبێت
.

زانینی کاریگەری ڕێکپوشی لەسەرئاسودەی دەروونی خشتەی (٥)

ژ	برگەکان	دووبارەکان ٣	٢	١	پلە	ناوەندی شیاوی	کێشی سەدی
١١	هەمیشە ڕێکپوشی دڵخۆشم دەکات	٤٥	٣	٠	١	٢،٨٢	٩٤
١٢	بۆیە گرنگی بە ڕێکپۆشی دەدەم چونکە هەستدەکەم کەسایەتی تاک دیاری دەکات	١٩	٢٧	٤	٤	٢،٣	٧٦،٦٦
١٣	ڕێکپۆشی یەکێکە لە مەرجەکانی چونە دەرەوەم	٢٥	٢٢	٣	٢	٢،٤٤	٨١،٣٣
١٤	ڕێکپۆش نەبم حەزناکەم کەس بمبینێ	١٨	١٦	١٦	٥	٢،٠٤	٦٨
١٥	بۆهەرشوێن و بۆنەیەک جلی تایبەتی ئەو شوێنە دەپۆشم	٢٠	٢٧	٣	٣	٢،٣٤	٧٨

خشتەی (٥) دەری دەخات کە بەرترین ناوەندە ژمێری برگەکانی (١١، ١٣، ١٥) بەتایبەت برگەی (١١) کە دەقەکەی بریتیە لە (هەمیشە ڕێکپۆشی دڵخۆشم دەکات)کەواتە بۆمان دەردەکەوێت ڕێکپۆشی کاریگەری لەسەر ئاسودەی تاک هەیەو، هەروەها ئەو برگانەیش کە ناوەندی شیاویان نزمە وەکو (١٤،١٢) برگەی (١٢) نزمترین ناوەندی شیاوی هەیە کەواتە بۆمان دەردەکەوێت ڕێکپوشی دلخۆش دەکات بەڵام کەسایەتی تاک لەڕێگەی جلوبەرگەوە پێناسە ناکرێت .

زانینی کاریگەری هەستکردن بەبەرپرسیارێتی و ئەنجامدانی ئەرکەکان لەسەر ئاسودەی دەروونی خشتەی (٦)

ژ	برگەکان	دووبارەکان ٣	٢	١	پلە	ناوەندی شیاوی	کێشی سەدی
١٦	کاتی ئەرکەکانم بەباشی جێ بەجێ دەکەم هەست بە ئاسودەی دەکەم	٤٥	٣	٢	١	٢،٨٦	٩٥،٣٣
١٧	زور هەست بە بەرپرسیارێتی دەکەم بەرانبەر ئەرکەکانم	٣٩	١٠	١	٢	٢،٧٦	٩٢
١٨	هەرڕۆژێ ئەرکەکانم نەکەم هەست بە نائارامی دەرونی دەکەم	٣٢	١٢	٦	٣	٢،٥٢	٨٤
١٩	کاتی لە ئەرکابم بەهیچتروەوە خۆم سەرقاڵ ناکەم	٢١	٢٥	٤	٥	٢،٣٤	٧٨
٢٠	ئەرکەکانم جێبەجێ نەکەم ناتوانم بەباشی بخەوم	٢٥	١٩	٦	٤	٢،٣٨	٧٩،٣٣

خشتەی (٦) دەریدەخات کە بەرزترین ناوەندی شیاوی برگەکانی (١٦، ١٧، ١٨) بەتایبەت برگەی (١٦) کەبەرزترین ناوەندی شیاوی هەیە کە دەقەکەی بریتیە لە (کاتی ئەرکەکانم بەباشی جێ بەجێ دەکەم هەست بە ئاسودەی دەکەم) کەواتە خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵان هەست بە بەرپرسیاری بەرانبەربە ئەرکەکانیان دەکەن ، هەروەها برگەکانی (١٩،٢٠) کە نزمترین ناوەندی شیاویان

هەیە بەتایبەت برگەی (١٩) بۆمان دەردەخات کە خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان بەلایەنەوە گرنگ نیە لە ئەرکێکابن ئەرکێکی تر ئەنجام بدەن .

زانینی کاریگەری ئەنجامدانی ئەرکە ئاینیەکان و پەیوەندی بە ئاسودەی دەرونیەوە خشتەی (٧)

ژ	برگەکان	دووبارەکان			پلە	ناوەندی شیاوی	کێشی سەدی
		٣		١			
٢١	هەرکات نویژەکانم لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدەم ئاسودە دەبم	٤٥	٤	١	١	٢,٨٨	٩٦
٢٢	رۆژدەگرم هەست بە تەندروستی دەکەم	٣٨	١٠	٢	٣	٢,٧٢	٩٠
٢٣	هەست بە بارقورسی دەکەم لەکاتی ئەنجامنەدانی فەرزەکان دا	٢٧	٨	١٥	٤	٢,٢٤	٧٤,٦٦
٢٤	بەئەنجامدانی خێرو چاکە ئاسودە دەبم	٤٥	٣	٢	٢	٢,٨٦	٩٥,٣٣
٢٥	هەر وتەو کردارێک ئاین قەدەغەی کردبێ لێی دوردەبم	١٨	٢٥	٧	٥	٢,٢٢	٧٤

خشتەی(٧) بەرزترین ناوەندی شیاوی برگەکانی (٢١ ، ٢٢،٢٤) بەتایبەتی برگەی (٢١) کە بەرزترین ناوەندی شیاوی هەیە کە دەقەکەی بریتیە (هەرکات نویژەکانم لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدەم ئاسودە دەبم) کەواتە ئەنجامدانی نویژلەکاتی خۆیدا تاک ئاسودە دەکات ، هەروەها برگەکانی(٢٥، ٢٣)برگەی (٢٥) نزمترین ناوەندی شیاوی هەیە کە دەقەکەی بریتیەلە (هەر وتەو کردارێک ئاین قەدەغەی کردبێ لێی دوردەبم) کە واتە بۆمان دەردەکەوێت مەرج نیە هەرچی ئاین فەرمویەتی تاکەکان لە کردارو رەفتاردا ئەنجامی بدەن .

زانینی پێشبینی کردنی رادەی ئاسودەی خوینکارانی بەشی باخچەی ساوایان لەداهاتوویاندا خشتەی (٨)

ژ	برگەکان	دووبارەکان			پلە	ناوەندی شیاوی	کێشی سەدی
		٣	٢	١			
٢٦	واهەست دەکەم بەتەواوکردنی بەشەکەم داهاتویەکی گەش چاوەرێمە	٢٣	٢٠	٧	٣	٢,٣٢	٧٧,٣٣
٢٧	بەگەشبینیەوە لە هەر رەفتارێکی نەرێی منداڵ دەروانم چونکە توانای چارەسەرم هەیە	٢٤	٢٥	١	٢	٢,٤٦	٨٢

٢٨	زانیاری باشم لەسەر پەروەردەکردن وەرگرتووە لەداهاتوودا بەباشی جێبەجێی دەکەم	١٩	٢٦	٥	٤	٢,٢٨	٧٦
٢٩	دەتوانم پێداویستی منداڵەکەم لەداهاتوودا بەشێوەیەکی تەندروست پربکەمەوە	٢٤	٢٥	١	٢	٢,٤٦	٨٢
٣٠	پێم خۆشە زوو قوناغەکان ببڕم و خزمەت بە منداڵان بکەم لەداهاتوودا	٤٢	٦	٢	١	٢,٨	٩٣,٣٣

خشتەی(٨) دەریدەخات کە بەرزترین ناوەندی شیاوی بڕگەکانی (٣٠، ٢٧، ٢٩) کە بەرزترینیان بڕگەی (٣٠) کە دەقەکەی بریتیە لە (پێم خۆشە زوو قوناغەکان ببڕم و خزمەت بە منداڵان بکەم لەداهاتوودا)کەواتە بۆمان دەردەکەوێت کە خوێندکارانی بەشی باخچە ئاسودەن لە بەشەکەیان پێیان خۆشە خزمەت بکەن بە نەوەی داهاتوو کە ئەمەیش دڵخۆشکەرە و هەروەها نزمترین ناوەندی شیاوی بڕگەکانی(٢٦، ٢٨) بەتایبەت بڕگەی(٢٨) کە نزمترین ناوەندی شیاوی تۆمارکردووە کە دەقەکەی بریتیە لە (زانیاری باشم لەسەر پەروەردەکردن وەرگرتووە لەداهاتوودا بەباشی جێبەجێی دەکەم) ئەم بڕگە پێمان دەڵێت خوێندکارانی بەشی باخچە دو دڵن لە سەرکەوتنیان لە داهاتویان و پێویستیان بە کۆکردنەوەی زانیاری زیاترە لە بواری پەروەردەکردنی مندڵدا .

بەشی شەشەم : ئەنجام و راسپاردەو پێشنیارەکان

ئەنجام

لە ئەنجامی توێژینەوەکەدا بۆمان دەرکەوت کە ئاستی ئاسودەیی دەرونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لە ئاستێکی زۆرباشدایە، ئەمەش ئەنجامێکی چاوەڕوانکراو بوو لەلایەن توێژەرەوە بەهۆی حەزو خولیای خوێندکارانی بەشەکە بۆ پسپۆریان کە پەروەردەکردنی منداڵە بەشێوەیەکی راست و دروست و ئەکادیمی ، هەروەها بە هۆی تازەیی بەشەکەوە نەبوون یان کەم بونی پسپۆری بەشی باخچە لەباخچەکانی منداڵان دا ئەگەری دامەزراندنیان باشترە .

ئەوئامانجانەی کەتوێژەر دای نابوو بۆوردکردنەوەو زانینی ئاستی ئاسودەی دەرونی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان کە خۆی لەشەش ئامانج دەبینێتەوە کە هەر ئامانجێک لە پێنج بڕگە پێکهاتووە ، کە بەپێی بەرزترین ئەنجام کە هەر ئامانجێک بەدەستی هێناوە توێژەر ڕێزبەندی کردووەکە کە لەم خاڵانەی خوارەوە ڕونکردنەوەی زیاتر دراوە

١-ئامانجی پێنجەم کە دەقەکەی بریتیە لە(کاریگەری ئەنجامدانی ئەرکە ئاینیەکان و پەیوەندی بە ئاسودەی دەرونیەوە) پلەی یەکەمی بەدەست هێناوە لە ئاسودەکردنی دەرونی خوێندکارانی بەشی باخچی ساوایان .

٢-ئامانجی چوارەم کە دەقەکەی بریتیە لە (کاریگەری هەستکردن بەبەرپرسیاری و ئەنجامدانی ئەرکەکان لەسەر ئاسودەی دەروونی) پلەی دووەم بەدەستهێناوە لە ئاسودەکردنی لاینی دەرونی خوێندکارانی بەشی باخچی ساوایان .

٣-ئامانجی یەکەم کە دەقەکەی بریتیە لە(کاریگەری قبولکردنی خود لەسەر ئاسودەی دەروونی پلە سێیەمی وەرگرتووەلەشیکردنەوەی ئەنجامەکان.

٤- ئامانجی شەشەم ک دەقەکەی بریتیە لە پێشبینی کردنی رادەی ئاسودەیی خوێندکارانی بەشی باخچەی ساوایان لەداهاتوویاندا کە ئەم ئامانجە بەلای توێژەرەوە گرنگ بووە ، بە هۆی تازەی بەشەکەو پێویستی زۆری باخچەکان ونەبون یان کەمی پسپۆڕ لە باخچەکانی منداڵان دا بەڕای توێژەر

خوێندکارانی بەشەکە زیاتر لە هەربەشێکی تر هیوایان هەبێت بە دامەزراندنیان لە کەرتی حوکمی یان ئەهلی تەنانەت ئەگەر دانەمەزرێن وەکو ئافرەت پێویستیان بە زانیاری وەرگرتن دەبێت لەبەشەکە چونکە زیاتر لە ژینگەی خێزانی دا سەرکەوتو دەبن بەهۆی پێشینەی زانیاریەکانیان وتێگەیشتنیان لە دنیا وردو ناسکەکەی منداڵ.

٥- ئامانجی پێنجەم کە دەقەکەی بریتیە لە کاریگەری ڕێکپۆشی لەسەرئاسودەیی دەروونی کە ئەم ئامانجە ش بە پلەی پێنجەم دێت .

٦-ئامانجی دووەم کە دەقەکەی بریتیە لە کاریگەری باشی ئاستی ئابوری خێزان لەسەر هەستکردن بە ئاسودەیی) کە ئەم ئامانجەش بە پلە شەشەم دێت ئەنجامەکە دلخۆشکەرە و ڕۆشنبیری و لوژیکی بونی خوێندکارانی بەشی باخچەی منداڵانی زانکۆی گەرمیان دەردەخات.

ڕاسپاردەکان

١ -هۆشیارکردنەوەی خوێندکاران لەبیرکردنەوەی نەرێنی لەڕێگەی ئەنجامدانی کۆڕو سمینار .

٢-هوشیارکردنەوەی خویندکاران لە کوکردنەوەی زانیاربو خوروشنبیرکردن و خودناسین .

٣-هاوکاری کردنی خوێندکاران بۆ دورکەوتنەوە لە بیرکردنەوە نالوژیکی ئاراستەکردنیان بەرەو گەشبینی و تێروانینی ئەرێنی بۆ داهاتوو.

٤- ئەنجامدانی وۆرکشۆپ بوخوێندکاران و رونکردنەوەی ڕێگای داهاتویان و بو دوربوون لە کێشەی دەروونی .

پێشنیارەکان

١- ئەنجامدانی توێژینەوەی هاوشێوەی ،لەسەرجەم زانکۆکانی هەرێمی کوردستان .

٢-ساڵانە لەلایەن هەرزانکۆیەکەوە بۆهەر بابەتێک ڕادەی ئاسودەی خوێندکاران دیاری بکرێت کە خۆی لەچەند بڕگەیەک ببینێتەوە دانرابێت لەلایەن کەسانی پسپۆڕلەبواری دروستی دەرونی.

لیستی سەرچاوەکوردیەکان

١- احمد،عزالدین،٢٠٢٠، سایکۆلۆژیای ئەرێنی،هەولێر.

٢- ابرن،راند،٢٠١٧ ،ڕاز،چاپی دووەم ، سلێمانی .

٣- ترسی ،برایان، ٢٠١٩ ، بیرکردنەوەت بگۆڕە ژیانت بگۆڕە، پەخشانگە ،سلیمانی.

٤- تێمپلەر،ریچارد،٢٠١٩ ،یاساکانی ژیان،سلیمانی.

٥- تاهیرعبدللە، سوهێل ،٢٠١٠ ، پەروەردەکردنی منداڵ لەسەردەمیکی مەترسیداردا ، سلیمانی .

٦-سیفەر،سال،٢٠١٥،چۆن لەگەڵ منداڵەکەم ڕەفتاربکەم ،سلێمانی .

٦- عوسمان ، نازەنین، ٢٠١٤ ،سایکولوژیای یاریکردن،سلێمانی .

٦- عوسمان ، نازەنین، ٢٠٢١ ،بنەماکانی دەروندروستی ، چاپی دووەم ، هەولێر.

٧- علی ،سولاف فائق، ٢٠١٣، ئاسۆی پەرەپێدانی باخچەی ساوایان ،چابخانەی چوارچرا ،سلێمانی.

٨- عومەر، جەعفەر،٢٠١٩ ، نەخوشیەدەرونیەکان ،ترینین ئەکادیمی ،سلیمانی .

٩- فەهمی ،موستەفا،٢٠١٢، دەروونددروستی ، نارین ، سلیمانی .

١٠- قەرەچەتانی ، کەریم ، ٢٠٠٦ ، دەرونزانی گشتی ، چاپی یەکەم ، سلێمانی .

١١ – گلاس،لیلیان ،٢٠٠٨، چۆن بیری خەڵکی دەخوێنیتەوە ،چاپی دووەم ،سلیمانی.

١٢ - لەعلی ،مەسعود، ٢٠١٥، گەورەبە بەلام نەک وەک فیل، چاپی یەکەم .

١٣- مانسون ،مارک،٢٠١٣ ، هونەری گوێپینەدان ،گولدن بووک، سلیمانی .

١٤- نەروزی ، عەلی ، ٢٠٠٩، چۆن بژین ، چاپی یەکەم.

١٥- نیا، کیهان ، ٢٠٠٧ ، نهینی سەرکەوتن لەبازاری کاردا،چاپی یەکەم ،هەولیر.

لیستی سەرچاوە عەرەبیەکان

١ – السبعاوی، فضیلة عرفان محمد، ٢٠٠٧ ،قلق المستقبل لدی طلبة التربیةوعلاقتباجنس و التخصص الدراسی،مجلة کلیة التربیة ،جامعة الموصل.

٢-الکبیسی ،عبدالواحید ،٢٠٠٧ ،القیاس و التقویم،دارالمناهج للنشروالتوزیع ،عمان.

٣-بن عبید،سعاد، (2005) ، التوافق النفسی – الاجتماعی لدی المسبوقین بعقوبة العمل للنفع العام ، رسالة ماجستیر غیر منشورة ، قسم العلوم الاجتماعیة، شعبة علم النفس ، جامعةالحاج الخضرباتنة.

٤-المنیزل ، عبدالله و غرایبه ، ٢٠٠٦، الاحصاء التربوي تطبیقات بأستخدام الرزم الاحصائیة للعلوم الاجتماعیة ، دارالمسیرة للنشروالتوزیع، عمان –الاردن .

دارللکتابالعالمی ،عمان الاردن . Spss

٥-صبری ، عزام عبدالرحمان ، ٢٠٠٦، الحصاءالوصفی و نظام

٦- عوده ، فاتمه يوسف ابراهيم، ٢٠٠٢ ،المناخ النفسى والاجتماعى وعلاقه بالتمانينه الانفعاليه و قوه الانالدى تالبات الجامعهالاسلاميه-غزه، كليه التربيه.

٧-وازي ،2006 ، طاوسالتوافق النفسي-الاجتماعي و علاقته باتجاهات المراهق نحوالدراسة ، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علو النفس و علومالتربية والاطوفونيا،جامعةالجزائر).

. 1-Cambridge, https://dictionary.cambridge.org

Hawley G Irurita , International Journal of Nursing 2- Practice, Australia

, Seeking comfort through prayer,1988

3-Kim case, article published in university of Houston ,Establishing a comfortable classroom from day one : preceptions of the reciprocal interview,2010.

4-Kurnia Widiastuti.., article published in universitas Gajah Mad , Indonesia , How classroom design impacts for student learning com fort:Architect perspective on designing classroom,2020.

5-Rose Dogbey, Mercy Kuma Kpobee, , , article published in University of Ghana ,The Effect of Fabrics and Designs on the Physical Comfort of Children Clothes in the Accra Metropolis,2015.

https://www.lexico.com 6- Oxford dictionary ,