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

Journal of University of Garmian

https://doi.org/10.24271/garmian.2072047

ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی و پەیوەندی بە هۆشیاری خود
(توێژینەوەیەکی بەراوردکاریە لەنێوان قوتابخانە ئاوارەکان وئاسایی لەپارێزگای سلێمانی)

سەروەر ڕەحمان إسماعیل

بەشی پەروەردەو دەرونزانی، فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە

Article Info

Received: **September , 2022**

Revised: **November, 2022**

Accepted: **December, 2022**

Keywords

ئاراستە، پەروەردەی ڕەگەزی، هۆشیاری خود

Corresponding Author

Sarwarr219@gmail.com

پوختە:

ئامانج لەم توێژینەوەیە بریتیە لە زانینی ئاراستەی مامۆستایانی بۆ پەروەردەی ڕەگەزی و ئاستی هۆشیاری خود وە زانینی پەیوەندی نێوانیان. (336) مامۆستا بەشێوەیەکی هەڕەمەکی هێشووی وەکو نمونەی توێژینەوە بەشداریان کرد، ڕێبازی تێکەڵاو (Mixed Method) بەکارهاتووە، بۆ کۆکردنەوەی زانیاری دوو ئامرازی دەستکرد بەکارهات یەکەمیان پێوەری (ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی (16) بڕگە بە (8) بژاردە) دووەمیان پێوەری (هۆشیاری خود (16) بڕگە بە (5) بژاردە)، دەرکەوت ئاستی ڕاستگۆی و جێگیری لە ئاستێکی گونجاودا بوو، بۆ شیکردنەوەی ئەنجامەکان بەرنامەی (SPSS) بەکارهاتووەو دەرکەوت ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی و ئاستی هۆشیاری خود لە ئاستێکی بەرزدایە و پەیوەندیەکی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری لەنێوانیان هەیە، لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکان ڕاسپاردەو پێشنیار نوسراوە.

1. ناساندنی توێژینەوەکە:

1-1 کێشەی توێژینەوە:

ئەم توێژینەوە لەسەر بونیادێکی مرۆڤ هەڵوێستەی کردووە کە ڕەمەکی سێکسە، پەیوەست بەم ڕەمەکەش پەروەردەی ڕەگەزیە و ئەم پەروەردەدەیەش بونی نیە و فەرامۆشکراوە لەناو خێزان و قوتابخانەی کۆمەڵگای کوردی، لە کاتێکدا ئەم پەروەردەیە دەبێتە یارمەتیدەر منداڵ کە ئەندامەکانی لاشەی بناسێت و سەربەخۆی لاشەیی بپارێزێت و وەڵامی پرسیارە ڕەگەزیەکانی وەربگرێتەوە، لە قۆناغی هەرزەکاریش یارمەتی دەدات لە زاڵبوون بەسەر گرفتەکانی وە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ گۆڕانکارییە فیسۆلۆژی و هەڵچوونیەکان کە ڕوودەدەن، هەروها زانیارییە لەسەر دووگیانی و منداڵ بوون وە چۆنیەتی دورکەوتنەوە لە نەخۆشیە گوازراوەکان، وە چۆن ئەم ڕەمەکە بەشێوەیەکی تەندروست پڕبکاتەوە، بۆیە باس نەکردن و فێرنەکردنی منداڵ لەسەر ئەم ڕەمەکە ئەگەر هەشبێت باسکردنی بە شەرمەوە بەتایبەت لە قۆناغی منداڵی بەرەو هەرزەکاری و هۆشیارنەکردنی ئەو تاکە لەسەر ئەم ڕەمەکە تاک بەرەو ئاڕاستەیەکی خراپ ببات، لەکاتێکدا

زۆربوونی ڕووداوەکانی دەستدرێژی و گێچەڵی سێکسی لەناو کۆمەڵگە وە ڕوودانی چەندەها ڕووداو لە چەندین کەناڵ و سەرچاوەی جیاوازەوە لەم ساڵانەی دوایدا ڕوویداندواە کە کۆمەڵگەی دابەشی دووبەرە کردووە، بۆیە توێژەر بۆ زانینی کاریگەری ئەم ڕووداوانە لەناو قوتابخانەو خوێندنگەکان بە هەڕەمەکیانە سەردانی (10) قوتابخانە و خوێندنگەی (ئاسایی و ئاوارە) سەر بە پەروەردەی گشتی سلێمانی و پەروەردەی ممثلیةی صلاح الدین لە ئیدارەی ڕاپەڕین کرد، توێژەری دەروونی و کۆمەڵایەتی یاخود بەڕێوەبەرەکان ئەم ڕووداوانەیان باس کردو کۆنترۆڵیان کردووە، لە ئاکامی ئەم تێبینیانە و دوای هەستپێکردنی ئەم کێشەیە بەم سەردانە مەیدانیانە و زۆربوونی ڕووداوەکان کە لەناو قوتابخانە و خوێندنگەکان ڕەنگی داوەتەوە و هانی توێژەریاندا ئاراستەی چینێکی ناو کۆمەڵگە وەربگرێت بۆ ئەم بابەتە ئەویش مامۆستایە لە قوتابخانە کە لە دوای خێزان گەورەترین پێگەی هەیە لەناو کۆمەڵگەدا و هەموو چاوی تاکەکانی کۆمەڵگای لەسەرەو ئاستی هۆشیاری مامۆستا بۆ ئەو ڕووداوانەی کە ڕوودەدەن و کاریگەری دەخەنە سەر مامۆستا و ڕەنگدانەوەی دەرئەنجامی ئەو ڕووداوانە لەناو ژینگەی قوتابخانە و مامەڵەکردنی مامۆستا کاتێک ئەو ڕووداوانە بۆتە ڕەفتار لای فێرخوازان و ڕەنگی داوەتەوە تایبەتر فێرخوازانێک تەمەنیان لە قۆناغی هەرزەکاریدایە و لەگەڵ پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسیەکان دەرکەوتنی سیفەتە یەکەمی و دووەمیەکان و گەڕان بەدوای ناسنامەی خۆیان ئەو فێرخوازانە لە دەرەوەی ژینگەی دەرەوەی قوتابخانە ئەم ڕووداوانە دەبینین و دەبیستن و دەخوێننەوە، بۆیە توێژەر دەیەوێت ئاراستەی مامۆستایانی قوتابخانە ئاسایی و ئاوارەکانی پارێزگای سلێمانی بۆ پەروەردەی ڕەگەزی بەشێوەیەکی گشتی بزانێت؟ وە ئایا ئاراستەکەیان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی پەیوەندی بە هۆشیاری خود هەیە؟ کە ئەم پەروەردەیە لە جۆری خۆپارێزیە.

1 - 2 گرنگی توێژینەوە:

ئەم توێژینەوەیە لەسەر چینێکی ناو کۆمەڵگەیە کە مامۆستایە لەناو دامەزراوەیەکی فەرمی کە قوتابخانەیە، قوتابخانەش یەکێکە لە دامەزراوەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی و بە یەکێک لە دامەزراوە فەرمیەکان دەژمێردرێت و کە دەوڵەت بنیاتی ناوە بۆ ئەوەی هەستێ بە پەروەردە و فێرکردن لەسەر بنەماکانی زانست و ئەخلاق و بەها و ئاراستەکان و پێگەیاندنێکی باش کە هاووڵاتییەکی باش دروست دەکات و بەشداری لەخزمەتی خۆیان و کۆمەڵگاکەیان دەکەن(قادر، 2020: 23)، مامۆستا ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە پرۆسەی پەروەردەو فێرکردنداو بەرپرسە لە چاندنی تۆوی ئاکاری جوان و بەرزی مرۆڤدۆستانە لە هەست و نەستی فێرخوازان، بەدیهێنەری نەوەیەکی باش و دڵسۆز و بە ئەمەک و دروستکاری کۆمەڵگایەکی پێشکەوتوی پەرەسەندووی ژیرە، ئەو کەسەیە کۆمەڵگە بە ئاراستەیەکی دروست و گەشەکردوودا دەبات، کەواتە مامۆستا جیاواز لەهەموو کایەکانی ژیان مامەڵە لەگەڵ بونەوەرێکی جیاواز دەکات کە فێرخوازان سەرەڕای ئەوەی بە تەمەن لە ئەو بچوکترن بەڵام کەرەستەیەکی بێ گیان نین بەردەوام لایەنەکانی (جوڵەیی، هەستی، زمانی، زانەکی ، هەڵچوونی، ڕەگەزی، ئاکاری، کۆمەڵایەتی، دەروونی) بەپێی قۆناغەکانی تەمەن(بەکرەجۆیی، 2021: 16)، بۆیە هۆشیاری خودی مامۆستا نەک هەر چڕبوونەوەیە لەسەر خودی خۆی بەڵکو بەو مانایە کە تێگەیشتنێکی وردتری هەبێت کە کاریگەری لەسەر هەست و سۆز و بیرکردنەوەی فێرخوازان هەیە بەتایبەت کە کارلێککردنی لەگەڵ فێرخوازان هەیە و ڕووبەڕووی ئاستەنگ و بەربەست دەبێتەوە بەتایبەت کە تەمەنی فێرخوازن لە قۆناغی هەرزەکاری دابن کە لەم قۆناغەدا ڕژێنە سێکسیەکان دەستدەکەن بە چالاکبوون کۆمەڵێک گۆڕانکاری فیسۆلۆژی و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی ڕوودەدات (LaBarbera, 2021)، مامۆستا کە هۆشیاری خود هەبێت دەتوانێت پەیوەندیەکی ئەرێنی و سەرکەوتوو لەگەڵ مامۆستایان و فێرخوازان دروست بکات، لە هەست و سۆزی فێرخوازن تێبگات و وانەکانی بەشێوەیەکی ئەکادیمی و سەرکەوتووی بڵێتەوە و گەشە بە ئاستی ئەکادیمی بدات و ڕەخنەی بونیاتنەر قبوڵ بکات، بە گرتنەبەری هەنگاوی ژیرانە بەسەر گرفتەکانی ناو پۆل زاڵ بێت و هەڵچوونەکانی دەربڕێت (Richardson

(& Et al, 2003: 9)، لەسەر گرنگی و ڕۆڵی پێگەی مامۆستا توێژینەوەی (صلاح، 2000) وە توێژینەوەکانی (النعمي، 2008) و (عبدالله، یاور، 2012) و (Depauli & Plaute, 2018) ئاراستەی بەخێوکەران و مامۆستایانی بۆ پەروەردەی ڕەگەزی وەرگرتووە کە مامۆستایان و بەخێوکەران ئاڕاستەیان ئەرێنی بووە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی ، وە توێژینەوەکانی (العمراوي، 2020) و (کشیک، 2012) و (قاسم، 2012) ئاراستەی دایک وباوکیان وەرگرتووە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی و ئاراستەیان ئەرێنیە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی، وە توێژینەوەکانی (فیصل، 2021) و (یحیی، 2018) و (نصاری، عبدالحکیم، ابراهیم، 2017) لەسەر هۆشیاری مامۆستایان ئەنجامداوە کە ئاستی هۆشیاری خود مامۆستا لە ئاستێکی بەرزدایە، بۆیە توێژەریش لەبەر گرنگی پێگەی مامۆستا و بەرچاو ڕۆشنی توێژینەوە بەردەستەکانی پێشوو بەگرنگی زانی ئاراستەی مامۆستایانی پارێزگای سلێمانی بۆ ڕەهەندێکی پەروەردە ئەویش ڕەهەندی (پەروەردەی ڕەگەز)یە بزانێت وبیخاتەڕوو چونکە بەپێی زانیاری توێژەر توێژینەوەی لەسەر ئەم بابەتە نەکراوە ئەگەر ئەنجامیشدرابێت کەمە بۆیە دەبێتە یەکەم توێژینەوە بە زمانی کوردی لەسەر ئاستی پەروەردەو دەروونزانی زانکۆکانی هەرێمی کوردستان، توێژەر مەزندە دەکات لە ئەنجامی ئەنجامدانی توێژینەوەیە ئەم گرنگیانەی خوارەوەشی لێ بکەوێتەوە:

1- ببێتە سەرچاوەیەک بۆ دەوڵەمەندکردنی خوازیاران و پەرۆشانی پرۆسەی پەروەردە و دەوڵەمەندکرنی کتێبخانەی کوردی.

2- خزمەتکردنە بە لایەنی بیردۆزی پەروەردەی ڕەگەزی و هۆشیاری خود.

3- لایەنی بەرپرس وەک (وەزارەتی پەروەردەو خوێندنی باڵا) سوود لە ڕاسپاردەو پێشنیاریەکانی ئەم توێژینەوەیە وەربگرێت.

1 - 3 ئامانجی توێژینەوە:

1- زانینی ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی بەشێوەیەکی گشتی.

2- زانینی ئاستی هۆشیاری خود مامۆستایان بەشێوەیەکی گشتی.

3- زانینی پەیوەندی نێوان (ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) بە (هۆشیاری خود).

4- زانینی ئاراستەی مامۆستایان بەپێی هەندێک گۆڕاو (جۆری قوتابخانە، توخم)

5- زانینی ئاستی هۆشیاری خود بەپێی هەندێک گۆڕاو (جۆری قوتابخانە، توخم)

1 - 4 سنوری توێژینەوە: سنوری ئەم توێژینەوەیە پێکدێت لە مامۆستایانی پارێزگای سلێمانی لەناو قوتابخانەکان بە پێی پۆلێنی بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی سلێمانی بۆ (ئاساییەکان)و پەروەردەی (ممثلیة السلیمانیة/ التربیة صلاحدین) بۆ(ئاوارەکان)،لە ساڵی (2021 – 2022)ز.

1 - 5 پێناسەکردنی چەمکەکان:

1- **ئاراستە** (Attitudes):

<u>**گوردن ئەلپۆرت** Gordon Allport 1935:</u>

ئامادەباشیەکی دەروونی و دەماری تاکە، لە ڕێگەی ئەزموونەوە ڕێکخراوە و کاریگەریەکی ئاراستە و دینامیکی دەکات لە سەر وەڵامدانەوەی تاک بۆ هەموو بابەتەکان و حاڵەتەکان کە پەیوەندی پێوە هەیە(Niwlikar: 2020).

2- **پەروەردەی ڕەگەزی** SE Sex Education:

<u>**ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی** (Who) 2010:</u> فێربوونە دەربارەی لایەنی زانەکی (مەعریفی)، سۆزداری، کۆمەڵایەتی، کارلێککردن و باری لاشەیی بۆ ڕەگەزی (سێکس)، وە لەسەرەتای منداڵیەوە دەست پێدەکات و لە هەرزەکاری و گەورەبوون پێشدەکەوێت، سەبارەت بە منداڵ و گەنجان مەبەست تیایدا ڕێنمایکردنی گەشەی پەروەردەی ڕەگەزی و پارێزگاریکردنە لێی. زانیاری و کارامەیی و بەهای ئەرێنی هەنگاو بە هەنگاویان پێ دەبەخشێت تاوەکو تێبگەن و چێژی لێ وەربگرن، سەلامەتی و پەیوەندیەکی تەندروست و هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی بۆ سێکسی تەندروست و

خۆشگوزەرانی (European Expert Group on Sexuality Education,2016: 428).

3- هۆشیاری خود Self – Awareness:

شيلي دوڤاڵ وروبرت ويكلوند Shelley Duval and Robert Wicklund 1972: توانای چڕبوونەوەی تاکە لەسەر خود و چۆنیەتی مامەڵەکردن و بیرکردنەوەو سۆزەکانی کە ئەنجامی دەدات کە لەگەڵ ستاندارە ناوەکیەکانی دەگونجێت یان ناگونجێت، ئەگەر زۆر هۆشیاری خود هەبێت ئەوا دەتوانێت بەشێوەیەکی بابەتیانە خۆی هەڵبسەنگێنێت و سۆزەکانی بەڕێوە ببات و ڕەفتارەکانیشی لەگەڵ بەهاکانی هاوتەریب بکات، وە بە دروستی تێبگات ئەوانی تر چۆن بۆت دەڕوانن (Betz: 2021).

4- پێناسەی ڕێکاری: کۆی ئەو نمرەیەیە کە کە نموونەیەک لە مامۆستایانی بەشداربوو لە توێژینەوەکە وەری دەگرێت لەسەر وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی و هۆشیاری خود.

2. چوارچێوەی بیردۆزی و توێژینەوەکانی پێشوو:

2. 1 باسی یەکەم/ چوارچێوەی بیردۆزی:

2 - 1 - 1 تەوەری یەکەم/ چوارچێوەی بیردۆزی چەمکەکان:

یەکەم/ ئاراستە: چەمکی ئاراستە چەمێکی دەروونزانی کۆمەڵایەتیە بە زمانی ئینگلیزی (Attitudes) و بەزمانی عربی (اتجاهات)، فەیلەسوفی ئینگلیزی هربرت سپنسەر (Herbert Spenser) یەکەم کەس بوو لە ساڵی (1862)لە کتێبە بەناوبانگەکەی (بنەما سەرەتاییەکان (First Principles) ئەم وشەیەی بەکارهێنا و دەڵێت: (بۆ ئەوەی بگەین بە بیرۆکەی ڕاست و دروست سەبارەت بەو بابەتانەی کە دەبنە هۆی وروژاندنمان کە شایەنی گفتوگۆیەکی زۆرە پشت دەبەستێت بە ئاستێکی بەرز لە ئاراستەکانمان لە ڕووی بیرکردنەوەی هزریەوە ئێمە گرنگی بەو جۆرە گفتوگۆیانە دەدەین و گوێیان لێدەگرین و بەشداریان تێدا دەکەین) (أحمد، 2009: 12). کە ڕەهەندەکانی پێکدێن:

أ. ڕەهەندی زانەکی: پێکهاتەی زانین گوزارشتە لەو زانیاری و ڕاستی و بابەتیانەی کە تاک هەیەتی دەربارەی بابەتێک، ئەم پرۆسەیە هەندێک کرداری عەقڵی وەکو (چەشنی جیاکاری و تێگەیشتن و بەڵگاندن و حوکمدان و پێشبینی کردن) دەخوازێت(شەریف، 2012: 25).

ب. ڕەهەندی سۆزداری: پێکهاتەیەکە پەیوەندی بە هەستی تاکەوە هەیە سەبارەت بە کەسێکی تر یان بابەتێک، کە لەوانەیە ئەرێنی، بێلایەن یان نەرێنی بێت، یاخود خۆشویستن و ڕق لێبونەوە کە تاک دەیانوێنێت، پێکهاتەی سۆزداری لە هەستکردندا ڕەنگدەداتەوە لەگەڵ وەڵامدانەوەی تاک بۆ بابەتێک (Robbins, 2002: 72).

ج. ڕەهەندی ڕەفتاری: مەبەست لە پێکهاتەی ڕەفتاری ئاراستەی تاکەکەیە، ئەم پێکهاتەیە لەسەر بنەمای پێکهاتەی مەعریفی و سۆزداریە کاریگەری لەسەر بارودۆخە جیاوازەکان یان حاڵەتەکان دەبێت، لەم پێکهاتەیە تاک دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پێگەیاندنە کۆمەڵایەتیەی پێیدا تێپەڕیوە ئاراستەکە دەردەبڕێت و دەبێتە ڕەفتار(هەمان سەرچاوەی پێشوو: 73).

وە ئاڕاستەکان پۆلێن دەکرێن:

1- لەسەر بنەمای بابەتی:

أ. گشتی: ئەو ئاراستەیە کە ناوەڕۆکەکەی بەرەو چەندین بابەتی جۆراوجۆری لێک نزیکە وەکو ئاراستە بەرەو بێگانەکان لەناو نەتەوەیەکدا، ئەم ئاراستەیە جێگرتر و پتەوە.

ب. تایبەت: ئەو ئاراستەیە سنوردارە دەربارەی بابەتێکی دیاریکراو، ئەم جۆرە کەمتر جێگرو پتەوترە وەکو لە ئاڕاسەی گشتی.

2- لەسەر بنەمای تاکەکان:

أ. **کۆمەڵی:** ئەو ئاراستەیە ژمارەیەکی زۆری خەڵک تێیدا بەشدارن و ئاراستەیان بۆ بابەتەکان.

ب. **تاکی:** ئەو ئاراستەیە لەلای یەک تاک هەیە و لای تاکەکانی تر نیە، وەکو ئەوەی لەلایەن تاکی هونەرمەند و داهێنەر و تاکێک کە شڵەژانی دەروونی هەیە.

3- **لەسەر بنەمای روونی:**

أ. **ئاشکرا:** ئەو ئاراستەیە کە تاک ئاشکرای دەکات و دەری دەخات و گوزارشتی لێ دەکات بەبێ ترس و شەرم.

ب. **شاراوە:** ئەو ئاراستەیە کە تاک دەیشارێتەوەو نکوڵی لێ دەکات و لەرەفتارەکانی دەری نابڕێت وەکو ئاراستە بەرەو ڕێکخستنی قەدەغەکراو.

3- **لەسەر بنەمای بەهێزی:**

أ. **بەهێز:** ئەو ئاراستەیە بەشێوەیەکی بەهێز رەفتارەکەی ئەنجام دەدات ئەوەش گوزارشتە لە بڕیار و ویستەکانی، ئەم ئاراستەیە جێگرو پتەوە و گۆڕانکاری تێیدا کەم دەکرێت.

ب. **لاواز:** ئەو ئاراستەیە خۆی دەبینێتەوە لە ئەنجامدانی رەفتارەکانی بەشێوەیەکی دڵەڕاوکێ و درەنگ بڕیار دەدات، ئەم ئاراستەیە بە ئاسانی گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

3- **لەسەر بنەمای ئەرێنی:**

أ. **ئەرێنی:** ئەو ئاراستەیە کە تاک بەرەو ئاراستەیەکی بەرز و پتەوی سەبارەت بە بابەتێک دەبات، هەروەها گوزارشت و پاڵپشتی دەکات بۆ بابەتی تر.

ب. **نەرێنی:** ئەو ئاراستەیە کە تاک دوور دەخاتەوە لە بابەتی ئاراستەکە وەکو ئەو ئاراستەیەی گوزارشت لە ڕق و نارازایەتی دەکات.

(زهران، 1984: 136)

ئاراستەکان دروست دەبن لەرێگەی سەرچاوەکانی:

أ- **هۆکارە ژیارییەکان:** زۆر لە زانا کۆمەڵناسەکان گرنگی بەم هۆکارە دەخەنەڕوو بۆ دروستکردنی ئاراستەکان، بەتایبەت لەو توێژینەوانەی ئەنجامداوە دەربارەی پەیوەندی نێوان خەڵک و سیستەمە ئاینی و ئاکاری و سیاسیەکان، بەجۆرێک ئەو سیستەمانە تاوەکو ئاڵۆز و دژ یەک بن، ئەوا لەبەرامبەردا ئاراستەکانی تاکەکان ئاڵۆزتر دەبێت.

ب- **خێزان:** رەنگە بەهێزترین فاکتەرەکانی دروستکردنی ئاراستەکانی مرۆڤ لە خێزانەوە دەست پێبکات، ئەویش لە رێگەی کاریگەری دایکان و باوکان و ئە ندامەکانی تری خێزانەوە دەبێت، و منداڵ لە سە رەتای ژیانی ئاراستەی بەرامبەر بە کەس و شتی جیاواز دروست دەکات لە رێگەی لاساییکردنەوە و چاولێکەری و فێربوونەوە.

ج- **کەسایەتی تاکەکە خۆی:** ئەوەی روون و ئاشکرایە پێگەیاندنی کۆمەلایەتی رۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروست کردنی کەسایەتی تاکدا، بە جۆرێک کە بەهۆی جیاوازی حەز و ئارەزوو و ئاراستەکانی تاکەکان جیاوازی تاکایەتی لە نێوان تاکەکاندا دروست دەبێت، بۆیە سیمای کەسایەتی تاک رۆڵێکی گرنگ دەگێرێت لە دروستبوونی ئاراستەکان و گەشەکردنیان، چونکە هەمیشە مرۆڤ ئەم ئاراستانەی قبوڵە کە لەگەڵ خەسڵەت و سیمای کەسێتی یەکدەگرێتەوە، ئەم ئاراستانەش رەتدەکاتەوە کە هاوکۆک نین لەگەڵ سیما و کەسایەتی ئەودا

(عماشە، 2010: 28).

د- **شارەزاییە هەڵچوونیەکانی تاک کە لەبارودۆخی تایبەت دروست دەبێت:** شارەزاییە هەڵچوونیەکانی تاک ڕۆڵێکی زۆر گرنگیان هەیە لە دەستنیشانکردنی ئاراستەکان بە شێوەیەکی پۆزەتیف یان نێگەتیف. بو نموونە ئە و کارانەی کە مرۆڤ دەیانکات و لە دەرئەنجامدا پاداشتیان لێوە بەدەست دەهێنێت، ئاراستەیەکی پۆزەتیفی لادروست دەکات، چونکە دەبێتە مایەی دڵخوشی ئەو، و پێچەوانەکەشی ڕاستە. واتە هەر کارێک ئەنجام بدرێت و دەرئە نجامەکەی خراپ بێت بۆ کەسەکە، ئەوا ئاراستەیەکی نێگەتیفی بەرامبەر دروست دەکات و هەوڵ دەدات خۆی لێ دوور بخاتەوە.

ه- **دەسەڵات:** یەکێک لە گرنگترین و سەرەکیترین ئەرکەکانی دەسەڵات ڕێکخستنی کاروباری هاولاتیانە، و ئەم ڕێکخستنەش لە ڕێگەی یاسا و ڕێسا و ڕێنمایی تایبەتەوە دەبێت، بۆیە پێویستە لەسەر کەسەکان ڕێز لەم یاسایانە بگرن و ملکەچی بن، بۆ ئەوەی تووشی سزاو لێپێچینەوە نەبن، ئەم فاکتەرەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکان ئاراستەی تایبەت بەرامبەر بەکارەکانی دەسەڵات دروست بکەن، و ئەم ئاراستانەش لەسەر دوو بنەما دروست دەبێت کە ئەوانیش بریتین لە بنەماکانی (ترس و ڕێزگرتن).

و- **قوتابخانە:** قوتابخانە ڕوڵێکی گرنگی هەیە لە دروستکردنی ئاراستە لای فێرخوازان، ئەویش لە دەرئەنجامی کارلێککردنی مامۆستا لەگەڵ قوتابیان و پێدانی زانیاری تەواو پێی، چونکە شاراوە نییە کە فێرخواز بەها و دابونەریتەکانی لە دوای خێزان لە قوتابخانەوە وەردەگرێت (سهیلة، 2014: 49).

ئاراستەکان چەند ئەرکێکی هەیە:

1. **ئەرکی سوود و قازانج بەخشین و گونجان:** بوونی ئاراستەکان یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی لەگەڵ دەوربەرەکەیدا بگونجێت، چونکە کاتێک مرۆڤ ئاراستەکانی خۆی دەردەبڕێت بۆ دەوروبەرەکەی دەبێتە کەسێکی قبوڵکراو لەناو کۆمەڵو گرنگی تایبەتی پێدەدرێت.
2. **ئەرکی ڕێکخستن:** ئاراستەکان و شارەزاییەکانی مرۆڤ بەشێوەیەکی ڕێک وپێک کۆدەبێتەوە، بەجۆرێک کە یارمەتی کەسەکە دەدات بۆئەوەی ڕەفتارەکانی خۆی ڕێکبخات لەگەڵ بارودۆخە جیاجیاکاندا، تاوەکو بە ئەندام بوونی لە کۆمەڵەکەیدا مسۆگەر بکات.
3. **ئەرکی بەرگری:** زۆرجارئاراستەکانی مرۆڤ لایەنی شەرانگێزی تێدا دەبێت، بەتایبەتی کاتێک تاک دووچاری بێ ئومێدی دەبێت، یاخود کاتی هەست بە لاوازی دەکات لەکاتی کەوتنە ناو ململانێکانەوە، بۆیە لەم حالەتانەدا تاکەکە پەنا دەباتە بەر ئەوەی کەسێک بدۆزێتەوە تا تورەیی و بێزاری خۆی بەسەریدا برێژێت، وە بۆ ئەوەی تاکەکە ئەم کارەی پێبکرێت ئەوا بەدوای کۆمەڵێک کەسدا دەگەڕێت کە هەمان ئاراستەی ئەویان هەبێت، کە لە ڕێگەی پاڵپشتی ئەو کۆمەڵەوە خودی خۆی دەپارێزێت لە ڕێگەی تۆڵەکردنەوە لەو کەسەی کە بووەتە مایەی زیان و بێزاری بۆی.
4. **ئەرکی بەدیهێنانی خودی:** مرۆڤ چە ند ئاراستەیەک دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی ڕەفتارەکانی خۆی لەگەڵ چوار دەورەکەیدا بگونجێنێت، و بتوانێ هە موو حەز و ئارەزووەکانی دەرببڕێ، و ناسنامە و پێگەی خۆی لەناو کۆمەڵەکەیدا دەستنیشان بکات، وە ئاراستەکان وا لە مرۆڤ دەکات کە وەڵامدانە وەیەکی بەهێزی هەبێت بۆ ووروژێنەرەکانی دەوروبەری تا بتوانێت بگات بە ئامانجەکانی لە ژیان(هەمان سەرچاوەی پێشوو: 52)

دووەم/ پەروەردەی ڕەگەزی:

مەبەست لە پەروەردەی ڕەگەزی ئەو ڕێگا و شێوازانەیە کە پەیوەندی بەلایەنێکی مرۆڤەوە هەیە ئەویش ڕەهەندی لاشەیی کە ئەم ڕەهەندە لە (لە ڕەهەندی فیسۆلۆژی و ئەندامی) پێکدێت و پەیوەندیشی بە ڕەهەندەکانی تری پێکهاتەی مرۆڤ، بۆیە ئەم پەروەردەیە جەختە لەسەر ڕەهەندی فیسۆلۆژی لە ڕەهەندی فیسۆلۆژیش ڕەهەندی ڕەگەزی (سێکس) دەکات و مرۆڤ بە قوناغەکانی تەمەنی ڕژێنەکانی تایبەت بەم ڕەهەندە گۆڕانکاری بەسەردا دێت کێشە و گرفت ڕووبەڕووی تاک دەبنەوە بەتایبەتی لە قۆناغی هەرزەکاری ئەم ڕژێنەکانی تایبەت دەست دەکات بە گەشە، بۆیە ئەم پەروەدەیە یارمەتی تاک بە تایبەتی هەرزەکاران و گەنجان دەدات بۆ چۆنیەتی ڕووبەڕوونەوەی کێشەکانی ژیان بە ئاڕاستەکردنی منداڵ و ڕێنمایی کردنی هەرزەکاران لەلایەن دامەزراوەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی (عبدالله، یاور، 2012: 293).

ڕەهەندی لاشەیی مرۆڤ لە ڕەهەندی (فیسۆلۆژی) و (ئەندامی) پێکدێت:

- ڕەهەندی فیسۆلۆژی: واتا ئەندامەکانی ناوەوەی مرۆڤ وەکو (ڕژێنە ڕیچکەدارەکان) و (کوێرە ڕژێنەکان)، لە هەرزەکاری گۆڕانکاری ڕوودەدات تاک ئامادەی هەیە وەچە بنێتەوە.
- ڕەهەندی ئەندامی یان ئۆرگانی: واتا ئەندامەکانی دەرەوەی لاشەی مرۆڤ دەگرێتەوە (درێژی، کێش، گۆڕانکاری لە ڕوخسار،...هتد)

(حوسێن، 2014: 46).

سێکسە ڕژێن جۆرێکە لە کوێرە ڕژێنەکان بەرپرسە لە پرۆسەی زاوزێ و دروستکردنی چەندین هۆرمۆن کە لە قۆناغی تەمەنی هەرزەکاری دەستدەکەن بە دیارکەوتن لەسەر جەستەی مرۆڤ بە درێژایی تەمەن بەردەوامە (عزیز، 2021 : 103)، لەبەرئەوە (سێکس وەکو پاراستن و جۆر و مانەوە و لەناونەچوونی مرۆڤ، هەروەها وەک چێژ و ڕەمەکیەکی سروشتی کە دەبێ تێر بکرێ، واتە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی مرۆڤ) هەمیشە جێگەی بایەخ پێدان و لێکۆڵینەوەی زانا و پسپۆڕ و فەیلەسوفەکان و پەیامە ئاسمانەیکان بووە(هیمەت، 2001: 5). لەگەڵ پەرەسەندنی کۆمەڵگا و پێشکەوتنی جیهان و پەرەسەندنی زانیاریەکان خێزان و مامۆستا ڕووبەڕووی بڕیار و پرسیاری زۆر قورس بوونەوە سەبارەت بە ڕەمەکی سێکس (Welbourne-Moglia & Moglia, 1989: 159)، وە هەموو تاکەکان مافی ئەوەیان هەیە کە شێوازی ژیان و بژاردەی ڕەفتاری باش بکەن کە لە کۆتاییدا پارێزگاری و برەوپێدانیان دەدات، بۆیە پەیامە ئاسمانیەکان ڕەمەکی سێکسیان لە بواری کۆمەڵایەتی بە (هاوسەرگیری (ژن هێنان و شووکردن)) واتا خێزان دروستکردن ڕێکخست، لە بەرامبەر پابەند نەبوونی تاکەکان بە پەیامە ئاسمانیەکان لە هەندێ کۆمەڵگای تر چەندین ڕێبازی هزری تر سەریانهەڵدا پەیامەکانیان بۆ سەرجەم بوارەکانی ژیان یاسا و دەستوریان داناو کۆمەڵگایان ڕێکخست(ئەحمەد، 2009: 158)، بۆیەکەم جار لە ساڵی (1941) کۆمەڵەی قوتابخانەی ئەمریکا (AASL)تاوتوێی خوێندنی پرۆگرامی پەروەردەی ڕەگەزیان کرد و لە ساڵی (1948) کۆنفرانسی نەتەوەیی فێرخوازان پێشنیاری خوێندنی سێکسیان کرد وەک بەشێک لە پرۆگرامی خوێندن و لە ساڵی (1952) سمینیاریان بۆ مامۆستایان کرد بەسەرپەرشتی دەستەی خوێندنی ناوەندی بەناونیشانی (پەروەردەی ڕەگەزی و گەشەپێدانی کەسایەتی لە قوتابخانەی ناوەندی)، تاوەکو مانگی (12) ساڵی (1965) 196 ڕێنمایی دەرکرد و زیاتر لە (4000) داواکاری پرسیاری بۆ هات (30) هەزار پارچە وتار بۆ دامەزراوە پەروەردەییەکان لەسەر ئاستی نەتەوەیی و دەوڵەت و ناوخۆ و پزیشکان نارد (peltz, 1968: 206).

گرنگی پەروەردەی ڕەگەزی:

1- پەروەردەی ڕەگەزی ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە هۆشیاری تاک لەسەر ڕەمەکی سێکس و پڕکردنەوەی بە شێوەیەکی شارستانی و گونجاو.

2- هۆشیاری خێزان لەسەر پەروەردەی ڕەگەزی یارمەتی دەدات لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی منداڵ سەبارەت بە ڕەمەکی سێکس تایبەتر کە یەکەم

پرسیاری منداڵ لەسەر چۆنیەتی لەدایکبوونیەتی وە پرسیارکردن لەسەر ئەندامەکانی لاشەی.

3- هۆشیاری دامەزراوە پەروەردەیەکان و قوتابخانە وە ڕاگەیاندن لەسەر ڕەمەکی سێکس، وایان لێدەکات لە خستنەڕووی لایەنی سێکسی بابەتی و ئەرێنی بن.

4- بایەخدان بە بەتاک بۆ تێگەیشتن لەسروشتی سێکسی و گەشەکردنی سێکسی لەڕێگەی دابینکردنی زانیاری زانستی دروست.

5- ڕاستکردنەوەی زانیاری و بیروبۆچوون و ئاراستەی هەڵە بەرامبەر چەند شێوازێک کە پێویستە دایک و باوک و منداڵ و ڕۆشنبیر چەمکی پەروەردەی ڕەگەزی و گرنگی و ڕۆڵی لە ڕێنماییکردن و لێکدانەوەی ڕەفتاری دەرکەوتن بەبێ زیادەڕەوی بناسێت.

6- پەرەدان بە ئاراستەی سێکسی دروست لای هەردوو ڕەگەز و دورخستنەوەویان لە لادانە سێکسیەکان.

7- گەشەپێدانی توانای تاک بۆ کۆنترۆڵکردنی پاڵنەرە سێکسیەکانی بەتایبەت لە تەمەنی هەرزەکاری.

8- ئامادەکردنی تاک و یارمەتیدانی بۆ بنیاتنانی ژیانێکی هاوسەرگیری بەختەوەر.

9- ئامادەکردنی منداڵە پێش تەمەنی هەرزەکاری لە گۆڕانکاریەکانی لاشەیی و دەرونیەکان کە ڕوودەدەن.

10- پەرەدانە بە بنیاتنانی پەیوەندیە کۆمەڵایەتی و ئەخلاقیەکانی تاک (کشیک، 2012: 213).

ئامانجەکانی پەروەردەی ڕەگەزی:

1- زانیاری پێدانی زانستی وەکو لایەنێکی گەشەی مرۆڤ و ناسینی ئەندامەکانیەتی و ئەو گۆڕانکاریانەی کە لەژیانیدا ڕوودەدەن.

2- بنیاتنانی پەیوەندیەکی دروست و ڕاست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی کەسی و کۆمەڵایەتی و دورکەوتنەوە لە ئەزموونە سێکسیە ناپەرس و نایاساییەکان و پەیوەندییە بێزارکەرەکان.

3- پەرەدانە بە ویژدانێکی زیندوو کە هەر ڕەفتارێکی سێکسی کە ئەنجامی دەدات لە داهاتوو هەست بکات کە ڕێز لە خۆی دەگرێت و زیان بە کەس ناگەیێنێت.

4- دەبێت گەشەی زانەکی و سۆزداری و کۆمەڵایەتی و لاشەیی سەبارەت بە ڕەمەکی سێکسی وەکو پێداویستییەکی تاک دابین بکات و پەرەپێدان بێت بە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی ئەو قۆناغ.
(عبدالله، یاور، 2012: 295).

5- تێگەیشتن لە کاریگەری خێزان و تاکەکان و کۆمەڵگا و میدیا لەسەر پەیوەندییە سێکسییە تەندروستەکان، دورکەوتنەوە لەو بنکە نارسمیانەی کە زانیاری دەدەن لەسەر پەیوەندی سێکسی.

6- پێشکەشکردنی پرۆگرامێکی پڕ لە زانیاری پزیشکی ورد لەسەر هەموو شێوازەکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی نەخوازراو و ئایدز و HIV و نەخۆشیە سێکسیەکانی تر.

7- یارمەتی دانی تاک بۆئەوەی بزانێت و تێبگات پەیوەندی سێکسی تەندروست و چێژ بەخش و سەلامەت دورکەوتنەوەیە لە لادانە سێکسیەکان و دەستدرێژی سێکسی و گێچەڵی سێکسی.
(قاسم، 2012: 13)

هەڵە تێگیشتنەکان لە پەروەردەی ڕەگەزی:

1- یارمەتی دانی منداڵان بۆ ئەزموون کردن یان ئەنجامدانی پەیوەندی سێکسی لە سەرەتای هەرزەکاری.

2- هاندانی منداڵان بۆ نواندنی ڕەفتاری سێکسی.

3- گۆڕینی بەها و نەریت و بنەما ڕەوشتیەکان.

4- کەمکردنەوەی بایەخ و ڕۆڵی هاوسەرگیری لە ژیانی مرۆڤ و کۆمەڵگە.

5- ڕێگری نەکردن لە ئەنجامدانی لادانە سێکسیەکان، پێدانی زانیاری هەڵە لەسەر لادانەکان.

6- بڵاوکردنەوەی بەربادی، هەندێک لایەنی ڕۆشنبیری ڕۆژئاوا.

7- بڵاوکردنەوەی خراپە و کاری نابەجێ لەنێو چینی گەنجاندا.

8- سادە نیشاندان و ڕێگەخۆشکردن کە پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر ببەستن.

(مبیض، و: روستم، محمد، 2019: 62).

سەرچاوەکانی پەروەردەی ڕەگەزی:

یەکەم/ خێزان: بەشێک لە پسپۆڕانی پەروەردە پرسی سێکس بە یەکێک لە قورسترین و ئاڵۆزترین کێشەکان دەزانن کە مرۆڤ لە ژیانیدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە بەتایبەت لە قۆناغی هەرزەکاری و گەنجیدا، بەڵام وا دیارە پرسی سێکس خۆی لە خۆیدا کێشە نییە، بەڵکو کێشەکە لەوەدایە هۆکاری تێنەگەیشتنی تاک لە ڕەمەکە سێکسییەکەی و جێبەجێنەکردنی مافی چاودێری و پێزانین و ڕێزگرتنە.ئەم هەڵە تێگەیشتنە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە هەندێک لە باوک و دایکی کۆمەڵگای ئێستای ئێمە قسەکردن لەسەر سێکس لەگەڵ منداڵەکانیان بە ناتەبا لەگەڵ ئەخلاق دەزانن چونکە (عەیبە) و هەروەها پێیان وایە کە شتێکی حەرامە چونکە بە تێگەیشتنێکی ڕووکەش و هەڵە لە ئایین تێدەگەن (العمري، 1985: 19). پەروەردکاران بۆچوونیان دەربارەی پەروەردەی ڕەگەزی لەناو خێزان بەشوەیەکی گشتی لەم خاڵانەدا کورت دەکرێتەوە:

1- دایک منداڵی کوڕ تا تەمەنی حەوت ساڵی گەورە دەکات و لەم قۆناغەدا - دەبێت چاودێری هەڵسوکەوتی منداڵ بکرێت و کار بۆ ئاراستەکردنی ڕەفتارەکە بکات بەشێوەیەکی سروشتی، ڕەنگە هەندێک ڕەفتاری نەرێنی لە هەندێک منداڵدا دەربکەوێت وەک (دەستکاریکردنی ئەندامی زاوزێ و ئالوودەبوونی پێی). شایانی بەدواداچوونە لەسەر مەرجەکانیان بۆ ڕێگریکردن لەگەشەپێدانی ئەم کارە و کارکردن بە شێوەیەکی پەروەردەیی و ئاراستەکردنی منداڵەکە لەو ڕەفتارە نادروستە دوور بکەوێتەوە.

2- لە تەمەنی حەوت تا 10 ساڵییەوە دایک و باوکان زۆرترین ڕۆڵیان هەیە لە دابینکردنی پەروەردەی ڕەگەزی، بەپێی چەندین ڕاپۆرتی کۆنفرانس لەسەر پەروەردە، وەک کۆنگرەی کۆمەڵگەی ئەڵمانیا لە دژی نەخۆشییە سێکسییەکان کە دایک بە پلەی سەرەکی بەرپرسیارە لە فێرکردنی زانیاری سێکسی منداڵ و ئاراستەکردنی منداڵەکە دوورکەوتنەوەی لە پەیوەندییە نادروستەکان.

3- دایک گونجاوترین کەسە بۆ پێدانی زانیارییە ڕاستیەکان دەربارەی گۆڕانکارییە فیسۆلۆژیەکانی کە لەلەشی کەسەکە ڕوودەدات و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵی چونکە نزیکترین کەسە بۆ منداڵەکەی.

4- لە تەمەنی (11-15) وە کە تەمەنی (هەرزەکاری) ئامادەکردنی تاک بۆ ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە هەرزەکاری و گەورەبووندا ڕوودەدەن و ئەو زانیاریانە یارمەتیی دەدەن چۆن مامەڵە لەگەڵ گرفتەکانی بکات، لەم قۆناغەشدا باوک گونجاوە ڕێنمایی کوڕەکەی بکات و دایکیش ڕێنمایی و زانیاری بە کچەکەی بدات.

5- لە تەمەنی 15-17 ساڵییەوە زۆرێک لە پەروەردەکاران تەمەنیان بۆ دابین کردنی پەروەردەی ڕەگەزی ئەژمار کردووە کە پاڵنەر کە تاک دەتوانێت لە زۆربەی ئەو ڕاستیانەی کە پێشکەشی دەکرێت تێبگات، لە تەمەنی 16-18 ساڵیدا دەکرێت چەمکەکانی پەروەردەی ڕەگەزی ناوەڕۆکی پەروەردەی بە پەروەردەیی و ئایینی بناسرێت.

6- قۆناغی زانکۆ و جیاکراوەتەوە لەقۆناغەکانی تر بەپێشکەوتنی تاکەکە لە تێڕوانینیان و تێگەیشتنیان بۆ بابەتی سێکس لەژیاندا وەکو

زیاتر لەقۆناغەکانی پێشوو، بەهۆی تەواوبوونی پێگەیشتنی سێکسی (قاسم، 2012: 17).

دووەم/ دامەزراوە پەروەردەییەکان:

دابەشکردنی پەیژەی پەروەردەیی لە باخچەی منداڵان و خوێندنی بنەڕەتی و خوێندنی ناوەندی و زانکۆ نوێنەرایەتی دەکرێت، فێرکردنی پەروەردەی ڕەگەزی بە شێوەیەکی وردە وردە بەپێی تەمەن و ئاستی دەروونی هەر قۆناغێک بە جیا، بەجۆرێک کە دابینی بکات گەنجان بە زانیاری و چەمک و هەڵوێست و داب و نەریت کە دەتوانن یارمەتیدەر بن لە پێگەیشتن و پێکهێنانی کەسایەتییان بۆ ئەوەی بتوانن خۆیان لەگەڵ کۆمەڵگا و ئێستا و داهاتوودا بگونجێنن.لێرەوە پەروەردەی ڕەگەزی بەشێکی دانەبڕاوە لە تەواوی پرۆسەی پەروەردە و نابێت لە بەشێکی تایبەت و سەربەخۆی پرۆگرامدا قەتیس بێت کە تایبەت بێت بە وانەوتنەوە لە قۆناغێکی دیاریکراودا و دواتر کۆتایی دێت کاتێک قۆناغەکە کۆتایی دێت، بەڵکو لە باخچەی ساوایانەوە دەستپێدەکات و بە قۆناغی ناوەندی و دواتر زانکۆ کۆتایی دێت، بە دەرچوونی یەک لە دوای یەک و بە وردەکارییەکان کە دوورن لە وروژاندنی غەریزە و ئارەزووەکان، وەک چۆن منداڵ لە وانەی زیندەزانی فێری گرنگی ئەرکەکانی دەردان دەبێت(عبداللە، یاور، 2012: 296)، پەروەردەکاران بۆچوونیان بە بوونی پەروەردەی ڕەگەزی لەناو پەیڕەوی خوێندا لەم خاڵانەی خوارەوەدا کورت دەکەنەوە:

دایەنگە و باخچەی منداڵان:

لەسەر دایەنگە و باخچەی منداڵان پێویست و گرنگە منداڵ بە سۆز و خۆشەویستی فێری ڕاهێنان لەسەر ئاودەست بکرێت دووربکەونەوە لەبەکارهێنانی توندوتیژی بۆ ئەوەی هەست بە ڕق و کینە نەکات و ڕزگاربوون لە پاشەڕۆش دەبێتە مایەی چێژ لای منداڵەکە، وە بە سۆز و خۆشەویستی وەڵامی پرسیاری بدرێتەوە لەسەر لەدایکبوون بۆ نمونە لەڕێگەی لە دایکبوونی ئاژەڵێکەوە وەڵامی بداتەوە بە ئارامی فێربکرێت دووربکەوێتەوە بە لە دەستدان لە ئەندامی زاوزێی خۆی و هاوڕێکانی بۆ ئەوەی لە ژیانی داهاتووی کاریگەریەکی ئەرێنی لەسەر کەسایەتی بەجێبهێڵێت (کشیک، 2012: 217).

1- **قوتابخانە:** بەخشین و خستنەڕووی زانیاری لەلایەن مامۆستا یاخود قوتابخانە دەبێت بەشێوەیەکی مەبەستدار و زانستی و تەندروست بێت، یەکێک لەوڕێگایانەی یارمەتی قوتابخانە دەدات لەڕێگەی وانەی زیندەزانی لە قۆناغی سەرەتایی زانیاری لەسەر زۆربوون و لەدایکبوون بکرێت، یاخود لەڕێگەی فلیمێکی زانستی لەسەر گوڵ و پیتاندن و دروست بوونی میوەکان بێت(عبداللە، یاور، 2012: 298). هەرچەندە ڕەمەکی سێکسی لەقۆناغی سەرەتایی خوێندن لە قۆناغی سستی دایە ، بۆیە پێویستە پەروەردەی ڕەگەزی لەم قۆناغەدا لەسەر بنەمای ئەمانەی خوارەوە بێت:

أ. پەرەپێدانی هەستی ڕێزگرتن و پێزانینی توخمی بەرامبەر لای فێرخوازان لە ناوەوە دەرەوەی پۆل.

ب. پێدانی کاتێکی گونجاو بۆ گفتوگۆ کردن وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی فێرخوازان.

ج. ڕونکردنەوەی جیاوازیە سەرەکیەکانی نێوان توخمی نێر و مێ.

د. پێدان و دابینکردنی ناوە زانستیەکان بۆ فێرخوازن سەبارەت بە ئەرکە سێکسییەکان.

ه. هانی فێرخوازان بدرێت لەسەر توخمی خۆیان، هەستی شانازی لەلاین دروست بکرێت کە هەر توخمێک ئەرک و بەرپرسیاریەتیەکی لەسەر شانە.

و. هانی فێرخوازان بدرێت دووربکەنەوە لە بەریەککەوتن لەگەڵ هاوڕێکانیان.

ز. ئامادەکردنی منداڵ لە کۆتا قۆناغی منداڵی بۆ ئەو گۆڕانکاریانەی لە تەمەنی هەرزەکاری ڕوودەدەن (صلاح، 2000: 19)

لە قۆناغی (7 - 9)ی خوێندن قۆناغی هەرزەکاری فێرخوازانە جیاوازە لە قۆناغەکانی پێشوو، کە تاک لەم قوناغەدا گۆڕانکاری لاشەیی و هەڵچوونی و سۆزداری و دەروونی و کۆمەڵایەتی ڕوودەدات و هەستی سەربەخۆیی و ویستی ئازادی لای پەرە دەستێنێت، زۆر پێویستە مامۆستایان بە وریایەوە مامەڵە لەگەڵ ئەم قۆناغەدا بکەن، پەروەردەی ڕەگەزی لەم قۆناغە لەسەر بنەمای ئەمانەی خوارەوە بێت:

أ. ئاشناکردنی فێرخوازان بە گۆڕانکاریە لاشەییەکان، نەترسان و دڵەڕاوکێ نەبوون لە هەمبەر ئەو گۆڕانکارییانە.

ب. ئاشناکردنیان بە سەرچاوە زانستیەکانی سەر بە ڕەمەکی سێکس و دورخستنەوەیان لە سەرچاوە نا فەرمی و زیانبەخشەکان.

ج. هانی فێرخوازان بدرێت دوربکەونەوە لە بە ئەزمونکردنی سێکسی وپڕکردنەوەی ئەم پێداویستە بەرێگەی یاسایی و کۆمەڵایەتی.

د. هانی فێرخوازان بدرێت دوربکەونەوە لە بەکارهێنانی دەرمانە زیانبەخشەکان سەبارەت بە ڕەمەکی سێکس.

ه. کارکردن لەسەر کاتە بەتاڵەکان بە پلاندانان بۆ بەرنامەکانی دەرەوەی بازنەی پرۆگرامەکانی قوتابخانەی پەروەردەیی وەک چالاکی و بۆنە کلتوری و ئایینی و وەرزشی و هونەری و کۆمەڵایەتییەکان بۆ پەرەپێدانی ئارەزوو و خولیای جیاواز.

و. هانی فێرخوازان بدرێت بە دورکەوتنەوە لە بەستنی پەیوەندیە سۆزداریەکان کە ئەم پەیوەندیە هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتیە.

ز. دروستکردنی متمانە لەنێوان (توێژەر یان مامۆستا) و فێرخواز و پاراستنی نهێنی فێرخوازان لە باسکردنی شڵەژان سێکسیەکان کە بەهۆی قۆناغی هەرزەکاری ڕوودەدن.

(النعمي، 2008: 184).

2- ئامادەیی:

أ. هانی فێرخوازان بدرێت لە پشت بەستن بەخۆیان و پشتگیری و ڕێنمایکردنیان لە پلاندانیان بۆ ژیانی داهاتوویان.

ب. ڕوونکردنەوەی پێکهاتە و ئەرکەکانی ئەندامی زاوزێ، ڕوونکردنەوەیەکی زانستی ورد.

ج. ڕونکردنەوەی پرۆسەکانی پیتاندن و دووگیانی و گەشەی کۆرپەلە.

د. چۆنێتی پلاندانان بۆ ژیانی هاوسەرگیری.

ه. ڕوونکردنەوەی نەخۆشییە سێکسییە جۆراوجۆرەکان و مەترسییەکانیان بۆ سەر تاک و کۆمەڵگا

و. ڕوونکردنەوەی بەرپرسیارێتی ئەخلاقی و کۆمەڵایەتی و ئایینی ژن و مێرد بەرامبەر بە یەکتر، پاشان بەرپرسیارێتی ئەوان بەرامبەر بە منداڵەکان (صلاح، 2000: 20)

سێیەم/میدیا:

میدیا وەکو (وێبسایت، سۆشیاڵ میدیا، کەناڵەکانی ڕاگەیاندن، گۆڤار ، ڕۆژنامە) بەردەوام لە گەشەکردندان و داهێنان دەکەن و ڕۆڵێکی بەرچاویان هەیە لە پێشخستنی توانا و هۆشیاری و ڕۆشنبیری تاک ئەگەر بە ئاراستەیەکی ئەرێنی کاربکەن، لەرێگەی میدیا دەتوانرێت پەروەردەی ڕەگەزی لەسەر ئەم بنەمایانەی خوارەوە بێت:

1- خستنەڕووی زانیاری سێکسی لەرێگەی بەرنامەی زانستی وتەندروستی.

2- بانگێشتکردنی کەسانی پسپۆڕ و ئەکادیمی و پەروەردەی بۆ باسکردنی لایەنی سێکسی، نەوەکو بانگێشتی کەسانێک کە لەو بوارەدا شارازە نین.

3- میدیا بینراوەکان بەرنامەکانیان دووربن لە دیمەنی وروژاو.

4- جەختکردنەوە لەسەر کێشەکانی هەرزەکاری و چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ ئەو کێشانە لەرێگە فلیمی زانستی.

5- گۆڤار و رۆژنامەکان دەتوانن بەرنامەی تایبەت ئامادە بکەن بە مەبەستی ڕێنماییکردن و چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە بەهۆی ئازاردانی سێکسییەوە دروست دەبن.

6- لەرێگەی وەزارەتی رۆشنبیری رێگەنەدان بەو بەرنامە و فلیم و وێبسایت و سۆشیاڵ میدیا کە بەشێوەیەکی نازانستی باس لە لایەنی سێکس و کێشە سێکسیەکان دەکات هەرزەکار و گەنج بەرەو رێگەیەکی نەرێنی ئاراستە دەکەن.

7- باسکردنی لادانە سێکسیەکان و نەخۆشیە گوازارەکان کە بەهۆی ئەو لادانەوە دروست دەبن، وە رێگەنەدان بە کەسانێکیش کە زانیاری ناڕاست لەسەر ئەم لادانانە دەخەنەڕوو.

8- ئاراستەکردنی منداڵ و هەرزەکاران بۆ دورکەوتنەوە لەو میدیانەی کە کار لەسەر هاندانی بە ئاسایکردن و بەئەزموونکردنی سێکسی دەکەن.

9- میدیا بەردەوام تاکەکان هانبدات لەسەر هاوسەرگیری و بەرپرسیاریەتی گەنج.

10- میدیا ڕێنمایی تاکەکان بکات تاک کێشە سێکسیەکانیان لەلایەن کەسانی پسپۆڕودامەزراوە ڕەسمیەکان چارەسەر بکات و دوربکەێتە لە سەرچاوە نازانستی و نارەسمیەکان (عبداللە، یاور، 2012: 299)

جۆرەکانی پەروەردەی ڕەگەزی:

یەکەم/ پەروەردەی ڕەگەزی تەنها خۆبەدوورگرتن Abstinence-only Sex Education : ئەم جۆرە پەروەردە رەگەزییە نەریت بوو لە زۆربەی ئەمەریکا لە سەدەی بیستەم. ئامانجەکە دواخستنی چالاکی سێکسیە یان نەهێشتنی، لەگەڵ دووگیانی لە تەمەنی هەرزەکاری کە دەبێتە خەمێکی سەرەکی. هەوکردنی سێکسی فێر ناکرێت و ڕاهێنانەکانی "ڕوونکردنەوەی بەهاکان" هانی هەرزەکاران دەدەن وەک هاوسەرگیری و خۆبەدوورگرتن لە سێکس لەو تەمەنەدا. پەروەردەی ڕەگەزی لەسەر بنەمای ئایدیۆلۆجیای تەنیا خۆبەدوورگرتن مامەڵە لەگەڵ ئاراستەی سێکسی بکات وەک هەڵبژاردنێک نەک لایەنێکی جەوهەری. پەروەردەی خۆبەدوورگرتنی پۆزەتیڤ بە هەرزەکارەکان دەڵێت کە کۆنترۆڵی لاشەیان بکەن و کاتێکی گونجاو هەڵبژێرن بۆ سێکس. پەروەردەی ڕەگەزی تەنها خۆبەدووگرتن لەشجوانی کەسی و پەیوەندی نێوان کەسەکان لەخۆ بگرێت. ڕەخنەگران باس لەوە دەکەن کە بەرنامەکان شکستیان هێنا لە دابینکردنی هەموو زانیاریەکانی فێرخوازان بۆ بڕیاردانی تەندروست.

دووەم/ پەروەردەی ڕەگەزی گشتگیر Comprehensive Sex Education: ئەم جۆرە هەمیشە تەرکیز لەسەر فێرکردنی هەرزەکاران دەکات کە چۆن لە ڕێگەی زانیاری و سەرچاوەکان و شارەزاییەوە بەرپرسیاری سێکسی هەڵبگرن، هەروەها یارمەتی گەنجەکان دەدات بۆ ئەنجامدانی سێکسی تەندروست و لەرێگەی زانیاریەوە فێریان دەکات دەربارەی نەهێشتنی سکپڕی و نەخۆشیە سێکسیە گوازراوەکان و پەیوەندی نێوان کەسەکان و دەستدرێژی سێکسی و گێچەڵی سێکسی.

سێیەم/ پەروەردەی ڕەگەزی خۆبەدوورگرتن و پاراستن Abstinence plus/Dual-Protection Sex Education: لە ڕوانگەیەکی فراوانترەوە پەروەردەی ڕەگەزی زانیاری دەربارەی ڕێگری لە دووگیانی و جەختکردنەوە لەسەر دووركەوتنەوە لە نەخۆشیە سێکسیەکان. جەخت لەسەر خۆبەدوورگرتن تا هاوسەرگیری دەکرێتەوە، بەڵام فێرخوازەکان پێداویستییەکانی دیکەی چالاکیی سێکسی

تەندروست بە درێژایی تەمەنی باڵغبوونیان بۆ دابین دەکرێت، لەوانە پراکتیزەکردنی سێکسی سەلامەت و خۆپاراستن لە نەخۆشییە سێکسییە گواستراوەکان. هەندێک لە بەرنامەکان فێری هەموو شێوازەکانی کۆنترۆڵی لەدایکبوون دەکەن، لە کاتێکدا هەندێکی تر ڕووماڵێکی گشتگیرتر لەخۆدەگرن..

چوارەم/ کارامەیی ڕەتکردنەوە لە پەروەردەی ڕەگەزی Refusal Skills Sex Education: ئەوە بریتییە لە فێرکردنی منداڵان و هەرزەکاران دەربارەی ڕەتکردنەوەی سێکس لەو تەمەنەدا، نیشانەکانی ڕازینەبوون دەربڕن بە (گوتنی نەخێر، دووبارەکردنەوەی بەردەوامی نەخێر، دورکەوتنەوە لێیی)، واتە لەم جۆرەدا فێردەکرێت خۆی لە ئەنجامدانی سێکس و دەستدرێژی سێکسی و گێچەڵی سێکسی بپارێزت و وە خۆشی ئەنجامی نەدات.

پێنجەم/ پەروەدەی سێکس لە دووگیان Contraception Sex Education : زانیاری سەبارەت بە ڕێگریکردن لە دووگیانی بە هەرزەکاران دەدات، لەوانە خۆبەدوورگرتن، کۆندۆم، پەردەی مێینە، ڕێگری لە دووگیانی هۆرمۆنی، بەکارهێنانی دەرمان ودەرزی دووگیانی، شێوازەکانی هۆشیاری منداڵبوون هتد. پەروەردەکاران لەم جۆرە سەرنجیان لەسەر دووگیانی و نەخۆشیە گوازراوەکانە، بەپێی پێداویستییەکانی فێرخوازان. فێرکردنی پەروەردەی سێکسی بۆ هەموو جۆرەکانی بەرگری لە دووگیانی و چۆنیەتی بەکارهێنانیان بە شێوەیەکی دروست قووڵتر دەبێت لەوەی کە یاسا لە زۆرێک لە ویلایەتەکاندا داوا دەکات(Nursing Health, 2022)

ڕەهەندەکانی پەروەردەی ڕەگەزی بریتین لە:

أ. **ڕەهەندی لاشەیی:** پێدانی زانیاری زانستی باوەڕپێکراوەو ئامادەکردنی منداڵە سەبارەت بەو گۆڕانکارییە لاشەییانەی کە بەسەریدا دێت وەکو خاسیەتی سەرەکی (بریتیە لە جیاوازی فیسۆلۆژی و بایۆلۆژی نێوان هەردوو توخم، کە ئایا نێرە یان مێ، واتە جیاوازی نێوان ئەندامەکانی زاوزێ) ناوەندی (بریتیە لەو مۆرک و نیشانانەی کە نێر و مێ لەلایەنی دەرەکی و ڕواڵەتەوە لە یەکتری جیادەکاتەوە لەوانە (دەنگ گڕبوون، سمێڵ و ڕیش هاتن) لەلای توخمی نێر ، (گەورەبوونی مەمکەکانی و بەرزبوونەوەی، کۆبوونەوەی چەوری لە هەندێک جێگا، بەرفراوانبوونی سێ بەندە) لەلای کچ) (الاشوال، 2008: 51) ، لەتەمەنی هەرزەکاریش بایەخ بدات بە سیستەمی تەندروستی لاشەیی و پاک ڕاگرتنی کۆئەندامی زاوزێ، دورکەوتنەوەی لە بەکارهێنانی دەرمانە زیان بەخشەکان، مامەڵە هەروەها زانیاریە لەسەر پرۆسەی دووگیانی و منداڵ لەباربردن بۆ پێگەیشتوان و بەکارهێنانی دەرمان لەژێر ڕۆشنایی پزیشکی تەندروستی لەکاتی دووگیانی.

ب. **ڕەهەندی زانەکی:** واتە زانینی منداڵ سەبارەت بە ڕەمەکی سێکس و وەڵامدانەوەی پرسیارە ڕەگەزیەکان کە دەیانکات، زانینی ئەندامەکانی لاشەی ، بۆ هەرزەکار وپێگەیشتوو پڕکردنەوەی ئەو پێداویستە کە مافە لەکاتی گونجاودا بەپێی یاسا و بەها و داب و نەریت و ڕێگەی تەندروست(جەمال: 2018) .

ج. **ڕەهەندی سۆزداری:** واتە ئامادەیی تاک لە هەستانی بە ئەو جۆرە پەروەردەیە و ئاراستەکردنی و ڕێنماییکردنی منداڵ و هەرزەکار کە خودی خۆی پەسەند بکات و ئەو سۆزانەی هەیەتی و گوزارشتیان لێبکات لەکاتی گونجاودا، بۆ هەرزەکاران و پێگەیشتوان بەرپرسیاریەتی پەیوەندی سۆزداری هەڵبگرێت و دووربکەوێتەوە لە پەیوەندییە سۆزدارییە خراپەکان و ناپاکی سۆزداری (خۆشەویستی تەنها بۆ یەک کەس بێت) (قەرەچەتانی، 2016: 58)، سەبارەت بە کەسانی جووت ڕەگەز (نێرە مووک) و شڵەژانی ناسنامەی سێکسی (کوڕەو هەستی نێرینەی نیە، کچە هەستی مێینەی نیە) ئاراستەکردنیانە بۆ وەرگرتنی چارەسەری پزیشکی و دەروونی (Koh, 2012: 4).

د. ڕەهەندی کارلێککردن: ئاراستە و ڕێنمایکردنی منداڵ و هەرزەکارە سەبارەت بە پڕکردنەوەی پێداویستی ڕەمەکی سێکس کە کارلێکی لەگەڵ یەک توخمی بەرامبەر بێت و دوربکەویتەوە لە بەئەزموونکردنی سێکسی و لادانە سێکسیەکان، وەرێزگرتنیەتی لە مافی خۆی و ڕێگەنەدان بە کەسانی تر دەست لە ئەندامەکانی لاشەی بدەن و شکۆ و سەربەخۆی خۆی بپارێزێت دەستدرێژی و گێچەڵ پێبکەن، هەروەها خۆشی گێچەڵ و دەستدرێژی بە توخمی بەرامبەر نەکات (جەمال، و/ کەمال، 2015: 407).

ه. ڕەهەندی کۆمەڵایەتی: ئاراستەکردنی منداڵ و هەرزەکارە کە پێداویستی سێکس لەناو چوارچێوەی خێزان بێت لە تەمەنی گونجاو هاوسەرگیری بکەن و دورکەوتنەوەی لە گرێبەستیە کاتیەکانی هاوسەرگیری و ناپاکی هاوسەرگیری، پێگەیشتوان ڕێکخستن و ئاگادار بوون لە دووگیانی و کاریگەری لەسەر خێزان و کۆمەڵگا (خەلیل ، و/ جەلال ، 2007: 49).

سێیەم: هۆشیاری خود:

خود ئەو یەکە سەرەکیەیە کە کەسایەتی تاک لەسەری دامەزراوە، کۆی باوەڕ و بیروبۆچوونی خۆیەتی و تاک چ بیرۆکەیەکی هەیە دەربارەی خودی خۆی لە ڕۆشنایی ئامانجەکانی و تواناى خۆی و ئاراستەی خۆی، وە لەرێگەی ئەو خودەوە تواناو لێهاتوویەکانی بزانێت و کەسایەتی خۆی بەردەوام بەرەو پێش ببات، وە تاک لە تەمەنی هەرزەکاری بەدوای خۆیدا دەگەڕێت دەپرسێت (من کێم؟) لەو تەمەنەوە دەستدەکات بە کۆکردنەوەی زانیاری لێکۆڵینەوە لە خۆی و ئەوانی تر و خودێک بنیاتدەنێت (القطناني، 2011: 28)، بیردۆزەکان بەڵام بەگشتی لەسەر ئەمانەی خوارەوە کۆکن:

1- بیرۆکەیەکی گشتیە کە تاک هەیەتی بە حوکمدانی زانەکی و سۆزداری کە خود کێیە؟ و دەوروبەری کێیە؟

2- چەمکی خود فرە ڕەهەندییە، تێڕوانینەکانمان بەرامبەر بە خۆمان لە زۆر لایەنی جیاوازدا لە خۆ دەگێرێت (وەک کۆمەڵایەتی، ئایینی، ڕۆحی، لاشەیی، سۆزداری).

3- بە فێربوون دروست دەبێت، نەوەکو لەرێگەی بۆماوە بۆی مابێتەوە، فاکتەری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی سەرەکی تێدا دەبینێت.

4- لە تەمەنی منداڵی و سەرەتای هەرزەکاریدا گەشە دەکات دەپرسێت (من کێم؟)، کە ئاسانتر گۆڕانکاری یان نوێکردنەوە ئاسانترە، لەتەمەنی سەروتر قورسترە چونکە خەڵک بیرۆکەی داناوە.

5- چەمکی خود هەندێک جار لەگەڵ واقیعی دەرەکی ڕاست نیە، وێنایەکی بۆ خۆی دروستکردوە لەگەڵ واقیعی دەرەکی ناگونجێت (Ackerman,2018).

هۆشیاری تاک سەبارەت بەو خود زیاتر تاک بەرەو پێش دەبات بۆیە چەمکی هۆشیاری خود یەکێکە لە چەمکە گرنگەکانی بواری دەروونزانی، چەندین بیردۆزی زانستی و دەروونی هەن کە بناغەی ئەو بنەما و چەمکانە دادەنێن کە دیاردەکانی دەروونی ڕووندەکەنەوە، (الزبيدى، 2005: 4). هۆشیاری خود هەنگاوی یەکەمە لە گەشەپێدانی کەسایەتی، توانای مرۆڤ بۆ چاودێریکردن و ناسین و دەستنیشانکردنی خاڵە بەهێز ولاوازەکانی خۆی، هەروەها یارمەتی دەدات هەڵچوون و بیرە نەرێنیەکانی پەی پێببات، بەم شێوەیە دەبێتە یارمەتیدەری بۆ زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێ و ترس و شکست(موسى، 2017: 23).

تایبەتمەندییەکانی هۆشیاری خود:

1- چاودێری خود وپەیبردنی باش بۆ بیرو هەستەکان.

2- هەستەکان و هەڵچوونەکان و بیرۆکەکانی خۆی دەناسێت وگوزارشت لەهەستەکانی خۆی بکات دەکات.

3- پێشبنیی و تێگەیشتن لە هەست و هەڵچوونی بەرامبەر.

4- **توانای بڕیاردان و لێکۆڵینەوە لە هۆکار و ئەنجامی ڕووداوەکان.**

5- **دەستنیشانکردنی خاڵە بەهێز و لاوازەکانی، پێداچوونەوە و گۆڕینی خاڵە لاوازەکانی.**

6- **بە ئاگایی لە وروژێنەرە دەرەکیەکان کە ڕوودەدەن.**

7- **سەرچاوەی بنیاتنان و ئاراستەی ڕەفتاری کەسەکەیە (موسی، 2017: 25).**

گرنگی هۆشیاری خود:

1- **هەنگاوی یەکەمە بۆ بنیاتنانی کەسایەتی و ڕەنگدانەوەی لە کەسایەتی تاک.**

2- **یارمەتی تاک دەدات خودی خۆی ڕێکبخاتەوە و هەڵسەنگاندن بۆ خۆی بکات.**

3- **یارمەتی تاک دەدات خۆی بەرەو پێشەوە ببات و ئامانجەکانی بەشێوەیەکی ڕوون بهێنێتەدی.**

4- **تاک هەستەکانی خۆی دەناسێت و قبوڵیان دەکات و لە هەستی بەرامبەریشی تێدەگات.**

5- **یارمەتی دەدات لە هەڵبژادنی شێوازی مەعریفی و ڕەفتاری گونجاو لە دروستبوونی ململانێکانی لەنێوان پێداویستیەکانی خۆی و پێوەرەکانی کۆمەڵگە.**

6- **قبوڵی ڕەخنەی بنیاتنەر دەکات و یارمەتی دەدات لە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی، ئەمەش کاریگەری لەسەری دەبێت و زیرەکی هەڵچوونی زیاتر دەبێت (هەمان سەرچاوەی پێشوو:28).**

ڕەهەندەکانی هۆشیاری خود:

أ. **ڕەهەندی خود هەڵسەنگاندن: هەڵسەنگاندنی تاکێکە بۆ خۆی کە هەستی ڕێزگرتن و بەها و لێهاتوویی تواناکانی لەخۆدەگرێت دەربارەی خۆی. هەروەها زانینی تاکە سەبارەت بە خاڵە بەهێز و لاوازییەکانی خۆی و سوود لە ئەزموونەکانی وەربگرێت بۆ پێشخستنی خۆی، بۆئەوەی تاک بتوانێت و سەرکەوتوبێت لە خود هەڵسەنگاندن دەبێت متمانەی بەخۆی هەبێت، کە متمانە بەیەکێک لە توانا و لێهاتوویی و بڕیاردانی تاک دادەنرێت** (Snyder & Lopez, 2009: 84).

ب. **ڕەهەندی بەڕێوەبردنی سۆزەکان:بریتیە لە توانا و هۆشیاری تاک لە هەست و سۆزەکانی وە تێگەیشتن لە هەست و سۆزی بەرامبەر، هەروەها زانینی کاتی گوزارشت کردن لە دەربڕینی سۆزەکانی کە لە ڕێگەیەوە دەتوانێت پەیوەندیەکی سەرکەوتوو لەگەڵ کەسانی دەوروبەری دروست بکات، هەروەها وەڵامی هەست و سۆزی بەرامبەریش بداتەوە(عزیز، 2020: 123).**

ج. **ڕەهەندی گونجانی ڕەفتار لەگەڵ بەهاکانی: بریتیە لە کاردانەوەکانی تاک بەرامبەر ئەو ڕووداوانەی لە بەرامبەریدا ڕوودەدەن کە لەگەڵ بەهاکانی دەگونجێت یاخود ناگونجێت، بەهاکان تاک دەردەخەن کە کێیە و چوارچێوەیەک بۆ ڕەفتارەکانی دیاری دەکات، بەهاکان وەکو (دەستپاکی، خۆشەویستی بۆ فێربوون، ڕەسەنایەتی، بوێری، یان ئەو شتەی کە تۆ باوەڕت پێیە لە ژیانت گرنگە، هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی)** (Lois Melkonian: 2021).

د. **ڕەهەندی دروستبینی: توانای تاک لە بەکارهێنانی کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان کە ڕۆژانە بەکاری دەهێنین بۆ کارلێک کردن و پەیوەندی کردن لەگەڵ ئەوانی تر. وەکو پەیوەندی زارەکی و نا زارەکی لەخۆ دەگرن، وەک قسەکردن، ئاماژە،**

دەربڕینی دەموچاو، وە تێگەیشتنی ڕاستەقینە لە تێڕوانینی کەسانی تر بەرامبەر بەخۆت(vanderbilt.edu: 2007).

2 - 1 - 2 تەوەرەی دووەم: بیردۆزی چەمکەکان:

یەکەم/ ئاراستە:

أ- بیردۆزی شیکردنەوەی دەروونی: ئەم بیردۆزە دووپاتی دەکاتەوە ئاراستەکانی تاک ڕۆڵی زیندوانە لە پێکهاتنی (من) دەگێڕن، ئەم (من)ەش هەر لە منداڵیەوە تا قۆناغی پێگەیشتن بە قۆناغی جیاواز تێدەپەڕێت، ئەمەش کاریگەرە بەو دەستکەوتانەی ئاراستەکان کە تاک پێکیهێناون وەک دەرهاویشتەیەکی کەمکردنەوە یاخود کەم نەکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاکەکە و شوێن هەڵگرتنی ئاراستەی گەورەکان و وەرگرتنی ئەو پەروەردەی باوان یاخود دامەزراوەکانی تری پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی پێیدەن، لەڕوانگەی ئەم بیردۆزەوە ئەو شتەی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازار و دڵەڕاوکێ هەستکردن بە چێژ ئەوا تاک ئاراستەیەکی ئەرێنی لە هەمبەر وەردەگرێت، وە ئەو شتانەی دەبێتە هۆی زیادکردنی هەستکردن بە ئازار و دڵەڕاوکێ و ئەوا تاک ئاراستەیەکی نەرێنی لە هەمبەر وەردەگرێت (وحید، 2001: 51).

ب- بیردۆزی هاوسەنگی زانەکی: فریتز هایدر (Fritz Heider) زانای بواری دەروونزانی مەعریفی دامەزرێنەری بیردۆزی هاوسەنگی مەعریفی، ڕوانگەی وایە ئاراستەکان دەربارەی کەسەکان یان شتەکان دژیەکیەک لەنێوانیاندا هەیە، هەندێکجار هاوتان هەندێکجاریش ڕەنگە نەگونجێن، بۆیە هاوسەنگی تێکدەچێت، سەرنجی هایدر لەسەر ئەو بارودۆخەی کەسێک لەگەڵ ئەوانی تر، هەر یەک لە تاکەکان ئاراستەیەکی دیاریکراوی هەیە بەرەو بابەتێکی دیاریکراو بۆ نموونە گەر دوو کەس بەیەکەوە بن کەسی سێیەم بێتە لایان کە هێمای "X"ی بۆ دەکەین، کە هەڵوێستی ئەرێنییان بەرامبەر بە کەسی سێیەم هەیە، ئەوا هاوسەنگیەک لە نێوان ئاراستەی ئەو دوو کەسە دروست دەبێت، بەڵام ئەگەر هاتوو ناکۆک بوون یەکێکیان خۆشی بووێت ئەوی تریان خۆشی نەوێت ئەوا لەو حاڵەتەدا هەوڵدەدەن لەنێوان خۆیان یەکتری ڕازیبکەن یاخود خۆ لە بابەتەکە بپارێزن بۆ ئەوەی هاوسەنگی تێکنەچێت (زقوت،2000: 19).

ج- بیردۆزی فێربوونی کۆمەڵایەتی : **باندۆرا و والتەرز** (Bandura & Waltears) خاوەنی بیردۆزی فێربوونی کۆمەڵایەتی، پرۆسەی پێکهێنانی ئاراستەکانی بە گوێرەی پرۆسەی فێربوون بە تێبینی لێکداوەتەوە، کاتێک بەشێوەیەکی دیاریکراو کەسێک لەسەر ڕەفتارێک پاداشت (ماددی، مەعنەوی) دەکرێت ئەوا ئەگەری زۆری هەیە ببێتە پاڵنەر لای کەسی سەیرکەر هەمان ڕەفتار دووبارە بکاتەوە، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر سزای بەدوا داهات ئەوا نابێتە (پاڵنەر)ڕەفتارەکە دووبارە نەکاتەوە، بۆیە باندۆرا جەختی لە دوو چەمک (توندوتۆڵکردن و لاسایکردنەوە) دەکردەوە، بۆیە ئەو گروپ و ژینگەیەی کە تاک پەیوەستە پێیان و ئینتمای هەیە بۆیان وەکو (خێزان، قوتابخانە، کەناڵەکانی ڕاگەیاندن، پارتێکی ئاینی یاخود سیاسی) لە بارودۆخە کۆمەڵایەتیەکان ئاراستەیان دەردەبڕن ئەگەر ئاراستەکەیان پاداشتی بەدوادا هات ئەوا ئەو تاکەش لاسایان دەکاتەوە و بۆچوونەکانی زیاتر توندوتۆڵ دەکات بە پێچەوانەشەوە ئەگەر سزای بەدوا داهات ئەوا ڕەفتارەکەیان دووبارە ناکاتەوە (شەریف، 2012: 42).

دووەم/ پەروەردەی ڕەگەزی:

أ- بیردۆزی دەرونشیکاری یاخود (دەروون – سێکسی) سیگمۆند فرۆید: سیگموند فرۆید دامەزرێنەری قوتابخانەی شیکاری دەروونیە، لەڕێگای

فیسۆلۆجیاوە ڕاڤەی بۆ کرداری مرۆڤ کردووە و دەڵێت (جەستەی مرۆڤ کاردەکات لە ڕێگای دروستکردن و بەکاربردنی جۆرێک لە وزەی فیزیکی: خواردن لە جەستەدا دەبێتە جۆرێک لە وزەو بەکاردەهێنرێت وەک سوتەمەنی بۆ ئەم وەزیفانە: هەناسەدان، سوڕی خوێن، جوڵەی ماسولکەکان و ڕژێنەکان)و ئەقڵیش بە ئەرکەکانی خۆی لەڕێگای بەکارهێنانی وزە فیزیکیەکە هەڵدەستێت ئەرکەکانی(بیرکردنەوە، وێناکردن، پەیپێبردن، یادکردنەوە،...هتد)و هەموویان پشت بە پێداویستیە جەستەییەکان دەبەستن یاخود روخسارن بۆ پێداویستیە جەستەییەکان، ئەم وزە جەستەییە توانای گۆڕینی هەیە بۆ وزەیەکی دەروونی بازنەی گەیاندنی وزەی جەستەیی و دەروونی بریتیە لە ڕەمەک(الغریزة)(مستەفا، 2019: 36). ڕەمەکەکان بەدرێژایی ژیان کار دەکەنە سەر ڕەفتار و بەردەوام جۆرێک لە گرژی و فشاری ڕەمەک هەیە بۆیە پێویستە ئەم فشارە کەم بکاتەوە ناکرێت دوربکەوێتەوە لە تێرکردنی، ژمارەی ڕەمەکەکان بەرامبەر بە پێداویستیە جەستەییەکان تاک بەگشتی دوو جۆر ڕەمەکی هەیە (ڕەمەکی ژیانEros Instincts، ڕەمەکی مردنThanatos Instincts) ئامانجی ڕەمەکی ژیان (بریتیە لە پاراستن و گەشەپێدانی هەردوو توخم (نێر و مێ) لەڕێگای تێرکردنی پێداویستی خواردن و ئاو و هەوا و سێکس) جۆری وزەی دەروونی لە ڕەمەکەکانی ژیان دەردەکەوێت ئەویش چێژ یاخود لیبیدۆ (Libido) یە لە شتەکان یاخود کەسەکان چڕدەبێتەوە، بەدیدی فرۆید مرۆڤ لەسەرەتاوە پێش هەموو شتێک بەدوای چێژدا دەگەڕێت و گرنترین پێکهاتەشە لە کەسایەتی بریتیە لە ڕەمەکی ژیان ئەم جۆری ڕەمەکەش خۆی دەبینێتەوە لە سێکس تەنها کورتی نەکردووە لە چێژ بەڵکو پاڵنەر و جوڵێنەری سەرەکی

کەسایەتیە هەموو ڕەفتارێک دەگرێتەوە، فرۆید ڕەمەکی تێکدان و مردنی دانا بەرامبەر ڕەمەکی ژیان و گریمانەی کرد کەوا ئارەزوویەکی نەستی بۆ مردن هەیە لای هەموو کەسێک و پێکهاتەی سەرەکی ئەم ڕەمەکەش بریتیە لە پاڵنەری شەڕانگێزی کە خۆی دەبینێتەوە لە (کوشتن، تێکدان) (فرۆید،و/عومەر 2021: 37). فرۆید گرنگیەکی زۆر ئەزموونەکانی منداڵی دەدات کە کەسایەتی تاک لە تەمەنی (5) ساڵی دروست دەبێت، پێکهاتەی کەسایەتی بە دووجار دابەشکرد جاری یەکەم(هەست، پێش هەست ، نەست) ، جاری دووەم (ئەو، من، منی باڵا)، فرۆید ئاماژە دەکات ململانێیەکی بەردەوام لەناو کەسایەتی مرۆڤ هەیە، مرۆڤ ئەگەر هاوسەنگی نەپارێزێت لەڕێگای ڕەچاوکردنی داواکاریەکانی واقیع و چێژ و ئەخلاق ئەو کاتە دروست بوونی دڵەڕاوکێ ئەنجامێکی حەتمیە بۆ ئەو ناکۆکی و ناهاوسەنگیە، دڵەڕاوکێش هەستێکە لەگەڵ ترس لێکجیانکرێتەوە، بەڵام نازانین ترس لەچی؟ سەرچاوەی دڵەڕاوکێ دیار نیە، فرۆید ڕای وایە سەرچاوەی هەموو دڵەڕاوکێیەک بریتیە لە زەبری لەدایکبوون، منداڵێک لە ڕەحمی دایکی جیهانێکی سەقامگیرەو ئارامی بەبێ دواکەوتن هەموو پێداویستیەکانی تێر دەکرێت، کاتێک دێتە ناو ئەم جیهانە پێویستە لەسەر خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ئەو واقیعە نوێیە و ڕەمەکانی لەم واقیعە نوێیە هەمیشە بەخێرایی جێبەجێ ناکرێن ئەمەش یەکەم ئەزموونی تاکەکەیە، بۆیە دڵەڕاوکێ پۆلێن کرد بۆ سێ جۆر (دڵەڕاوکێی واقیع و دڵەڕاوکێی دەمارگیری و دڵەڕوکێی ئاکاری) جۆری دڵەڕاوکێکە هەر جۆرێک بێت دەبێتە گرژی بۆ کەسەکە و دەبێت (من) ئەو گرژیە کەم بکاتەوە، بۆیە (من) چەند میکانیزمێکی گونجاو هەڵدەبژێرێت (هەڵهاتن یاخود دورکەوتنەوە لەسەرچاوەی هەڕەشەکە، ڕێگا بە

ئارەزووی پێداویستیەکە نەدات وەک سەرچاوەی مەترسی، یاخود بەپێی ویژدانی هەڵس و کەوت بکات) ئەگەر هیچکام لەم شێوازە دروستانە سەری نەگرت ئەوا پەنا بۆ یەکێک لەم میکانزمە نەگونجاوانە دەبات (چەپاندن – پێکهاتەی پێچەوانە – خستنەسەر – گەڕانەوە – پاساو – وەلانان – بڵندبوون – قەرەبووکردنەوە – زیندە خەون – خۆخستنە شوێن) کاتێک زیادەڕۆیی دەکرێت لە بەکارهێنانی یەکێک لەم میکانیزمانە لە زۆربەی هەڵوێستەکانی ژیان تووشی نەخۆشی دەمارگیری یان هزری دەبێت (مستەفا، 2019: 45 - 55)، فرۆید لەناو میکانیزمەکاندا گرنگیەکی زۆری بە میکانیزمی چەپاندن داوەو بابتێکی سەرەکیە لە بیردۆزەکەی کە دورخستنەوەیەکی نەویستە بۆ شتێک لە ئاگایمان، لە ناوەڕۆکدا جۆرێکە لە نکۆڵیکردنی بێ ئاگایە لەبوونی شتێک کە تووشی ئازارمان دەکات بەبێ ئەوەی بزانین سەرچاوەی ئەو ئازارە چەپاندنە، کاتێک پێداویستی (ئەو) دژی پێوەرە ئاکارییەکان و پێداویستی واقیع بن تاکی خستۆتە دڵەڕاوکێەوە (من)یش یارمەتی دەدات لە دەستکەوتی چێژ تاکەکە درودەخاتەوە لە ئازار بۆیە تاک لەڕێگای میکانیزمی چەپاندن سەرچاوەی دڵەڕاوکێکەی دەچەپێنێت بە نیکوڵیکردن لەبونی ئەو ئارەزووە سەرەکیە تاکەکە ڕزگاری دەبێت لەو گرژیە، بۆیە ململانێکە لە هەستە(ئاگایی)ەوە دەگوازرێتەوە بۆ قوڵایی نەست (نائاگایی) بەمەش واقیعێکی درۆ دروست دەبێت هەرچەندە تاکەکە وەکو ڕاستی دەیبینێت وبەو شێوەیەش مامەڵەی لەگەڵدا دەکات، ئەم چەپاندنە کاردەکاتە سەر یادەوەری و پەیپێبردنی ئێستا بۆ شتێک وەکو ڕاگرتنی پاڵنەری سێکسی وات لێبکات هەست بە بێ توانایی بکەیت لەو بوارەدا، کاتێکیش چەپاندن لە چاوەڕوانی گواستنەوەدایە بۆ هەست بە (تەتەڵەی زمان، گاڵتەو گەپ، خەون، سەرخۆشی، تەنزی کۆمیدی) خۆی بەدەردەخات ئەم کردارانەشی ناو ناوە (سایکۆپاتۆلۆژی ڕۆژانە)، ئەگەر تاک لە کۆنترۆڵی (من)دا لاواز بێت تووشی نەخۆشی دەروونی و لادانی ڕەفتاری دەبێتەوە، هەمیشە لەو کۆمەڵگایەنەش تاک چەپاندنی زۆرە کە سانسۆر و بەربەست هەیە لەبەردەم تێرکردنی پێدوایستیەکانی(شاملۆ، و/ محمد ، علی ، 2019: 53). (توێژەر وای دەبینێت لای تاکەکانی کۆمەڵگەی کوردی چەپاندنی سێکسی زۆرە، بەپێی هەواڵەکانی ڕۆژانەی دەزگا ڕاگایەندنەکان (تەلەفزیۆن، ماڵپەڕ) زۆرترین ڕووداوە سێک کە لەم کۆمەڵگایە ڕوودەدەن وەکو (بینەری سایتە سێکسیەکان، دەستدرێژی سێکسی، گێچەڵی سێکسی، بەشداربوون لە گروپە سێکسیەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان) توێژەر دەیگەڕێنێتەوە کە تاکەکانی ئەم کۆمەڵگەیە هەڵگری باوەڕی ئاینی ئیسلام، ئەم ئاینەش حەرامی کردووە لەسەر پەیڕەوکارانی ئەم کارە بکەن لەلایەک، لەلایەکی تریش ئاسانکاری بۆ گەنجان بۆ ئەنجامدانی هاوسەرگیری نیە).

سیگموند فرۆید قۆناغەکانی گەشەی دەروونی – سێکسی بەسەر (5) قۆناغدا دابەشکردووە بەم شێوەیە:

1- **قۆناغی دەمی:** لە لەدایکبوونەوە دەست پێدەکات تا تەمەنی دوو ساڵی لەم قۆناغە دەم سەرچاوەی چێژە و ئەو چێژە لە دەست لێدانەوە وەریدەگرێت لەگەڵ گاز و خواردن وئەو هەستانەی پەیوەستن بە لێو و زمان و ڕوومەتەوە منداڵ لەڕێگەی قۆناغی دەمیەوە جیهان بە باشی(ئارامی) یان خراپی (پڕ لەمەترسی) ببینێت، ئەم قۆناغەش دوو شێواز لەخۆدەگرێت:

أ. **ڕەفتاری دەمی گونجاو:** ئەم قۆناغە لە ساتی لە دایکبوونەوە تا پێش هاتنی ددانەکانی دەگرێتەوە، شیرەخۆر

لەڕێگەی دەمەوە پەیوەندی لەگەڵ جیهانی دەرەوە دەبێت سەرچاوەی تێرکردنی منداڵە، مژینی مەمکی دایکی سەرچاوەی چێژیەتی و لەکاتی دابڕانی دایکی یان برسیوونی دووچاری شڵەژان دەبێت و بۆ گێڕانەوەی هاوسەنگی دەست دەکات بە مژینی پەنجەکانی خۆی، ئەگەر لەم قۆناغەدا بەشێوازێکی گونجاو چێژی وەرگرتبێت و هەستی بە ئارامی کردبێت دورکەوتبێتە لە گرژی و ژان ئەوا لە داهاتوو کەسێکی زۆر گەشبینی لێ دەردەچێت، بەڵام ئەگەر هاتوو ئەم قۆناغە پڕبێت لە ئازار و گرژی و ناخۆشی لەداهاتوو کەسێکی لێ دەردەچێت کە زیادەڕۆیی دەکات لە بایەخدان بە چالاکیەکانی دەم وەکو ماچ کردن و جگەرە کێشان و خواردن و خواردنەوە چێژ لە قۆناغی دەمیدایە.

ب. **ڕەفتاری دەمی شەڕانگێز (سادیزم):** لە ساتی دەرچوونی ددانەکانی تا لە شیر بڕانەوەو سەرەتای تەمەنی دوو ساڵی، لەم قۆناغەدا گازگرتن دێتە شوێنی خۆنووساندن بە دایک و مژینی مەمکی دایک هۆکارەکەشی بۆ دەرچوونی ددانەکانیەتی، فرۆید باوەڕی وایە لە هەندێ حاڵەت شیرەخۆر دووچاری ململانێ دەبێت چونکە لەلایەک پێویستی بە دەستکەوتنی خۆراکە لەڕێگەی مژینی مەمکی دایکی بەبێ ئەوەی ئازاری بدات لەڕێگەی گازگرتن دووچاری سزا نەبێتەوە لەلایەن دایکەوە، لەلایەکی تریش پاڵنەری هەیە بۆ گازگرتن لەنێوان ئەو پاڵنەر و ترسە دووچاری ململانێ دەبێتەوە، ئەو کەسەی گەشەکردنی لەم قۆناغەدا وەستا بێت لەداهاتوو کەسێکی حەز لە (مشتومڕ، توانج لێدان، ناکۆکی، گاڵتە پێکردن)ببێتەوە (عزیز، 2021: 208)

2- **قۆناغی کۆمی:** بریتیە لە تەمەنی دوو ساڵیەوە دەست پێدەکات ئەم قۆناغە ڕاهێنانی منداڵە لەسەر کردنی پاشەڕۆی لە شوێنی گونجاو (ئاودەست) و فرۆید بەم قۆناغە دەڵێت قۆناغی پەرەسەندنی کەسایەتی، ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ دەبێتە مایە چێژ لای منداڵ یەکەمین جارە دەستێوەردان لە ڕازیکردنی پاڵنەرە ڕەمەکیەکان ڕوودەدات بۆیە منداڵ (یان گوێڕایەڵ دەبێت یان داواکاریەکانی باوانی ڕەتدەکاتەوە)، فرۆید جەخت دەکاتەوە ڕاهێنانی منداڵ بەشێوازی نەرم و شێوازی توندوتیژی کاریگەری دەبێت لەسەر کەسایەتی و زیادەڕۆیکردنی باوانیش لە سەر ڕاهێنانی منداڵ بە توندوتیژی منداڵەکە بە دوو شێواز چێژ وەردەگرێت و وەڵامدەداتەوە (پیسایکردن لە کات و شوێنی قەدەغەکراو (ئەم قۆناغە بنچینەی هەموو جۆرەکانی ڕەفتاری شەڕانگێزیە کە توندوتیژی و تێکدان و توڕەبوون)، ڕاگرتنی پاشەڕۆ (ئەم قۆناغەش بنچینەی چاو چنۆکی و کەللەڕەقییە و لەداهاتوو بەشێوەیەکی ناسروشتی بایەخ بەلایەنی ڕوکەش بدات)).

3- **قۆناغی چووکی:** تەمەنی (4 – 5) ساڵیەوە دەستپێدەکات و ناوەندی چێژ لە کۆمەوە دەگوازرێتەوە بۆ ئەندامەکانی زاوزێ فرۆید ئاماژە دەکات چێژ تەنها لەڕێگەی دەستکاری کردنەوە نیە بەڵکو لەڕێگەی خەیاڵیشەوە وە منداڵ زۆر حەزدەکات شت دەربارەی لە دایکبوون و هۆکاری جیاوازی نێوان نێر و مێ یا خوشک و برا و ئەندامەکانی زاوزێ بزانێت و باسی هاوسەرگیری لەگەڵ دایک و باوکی دەکات، ململانێیکی سەرەکی

لە قۆناغی چووکی منداڵەکە چڕدەبێتەوە بۆ ئارەزوویەکی نەستی و پەیوەندی سێکسی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، لەم قۆناغە کچ خۆی بەراورد دەکات بە ڕەگەزی بەرامبەر و دەبینێت ئەندامی چووکی پێوەنیە هەست بە کەمی دەکات دایکی تاوانبار دەکات بۆیە لای کچ ئیرەیی چووک دروست دەبێت، لەم قۆناغەدا گرێی ئۆدیب لای کوڕ و گرێی ئەلکترا لای کچ دروست دەبێت.

4- **قۆناغی متبوون:** لە تەمەنی شەش ساڵانەوە دەست پێدەکات و بریتیە لە قۆناغی بێ گەشەی دەروونی سێکسی، بۆیە ڕەمەکی سێکسی لە دۆخی ستستیدا دەبێت وە بەشی زۆری پێکهاتە سەرەکیەکانی کەسایەتی (ئەو، من ، منی باڵا)تەواو بووە.

5- **قۆناغی زاوزێ:** لەم قۆناغە گەشەکردن لەڕووی فیسۆلۆژیەوە دەست پێدەکات و ئەگەر لە یەکێک لە قۆناغەکانی گەشەکردن وەستان ڕووی نەدابێت لەم قۆناغە تاکەکە ژیانێکی دوور لە دەمارگیری بەسەر بەرێت و پەیوەندییە سێکسیەکانی سروشتی بن (صالح، 1988: 67).

ب- **بیردۆزی پێداویستیەکان ئەبراهام ماسلۆ:** ئەم بیردۆزە جەخت دەکاتەوە هەموو مرۆڤێک هەوڵی تێرکردنی پێداویستیەکانی دەدات، ئەم پێداویستیانەش لەڕێگەی پاڵنەرەکانەوە دروست دەبێت واتە هەموو پێویستیەک پاڵنەرێک دروستی دەکات(عزیز، 2014: 76)، ماسلۆ ئاماژەی بە ژمارەیەک لە پێداویستیە ڕەمەکیەکان داوە کە ڕەفتاری تاک دەوروژێنێت و ئاراستەی دەکات، ئەم پێداویستیانە خۆیان ڕەمەکن لەڕێگای بۆماوەوە لەکاتی لەدایکبوونەوە دروست دەبن، بەڵام ئەو ڕەفتارەی کە بەکاردێت بۆ تێرکردنی ڕەفتارێکی بۆماوەیی نیە و لەڕێگەی فێربوونەوە ئەو ڕەفتارەوە فێرکراوە، ماسلۆ لە بیردۆزەکەیدا پێداویستیە بنەڕەتیەکانی بە پەیژەیی یان هەرەمی ڕێکخستوون و پێداویستیە بنەڕەتیەکان بەبۆچونی ماسلۆ بریتین لە (پێداویستیە فیسۆلۆژیەکان، پێداویستی دڵنیایی و سەلامەتی، پێداویستی کۆمەڵایەتی یاخود ئینتما و خۆشەویستی، پێداویستی ڕێز، پێداویستی بەدەستهێنانی خود) ماسلۆ سێکسی لەگەڵ کۆمەڵێک پێداویستی سەرەکی وەکو (هەناسەدان، خواردن، ئاو، خەوتن ، خاوەنداریەتی ماڵ ، خۆ بەتاڵکردنەوە) لە ئاستی یەکەمی هەرەمی بیردۆزەکەی دانا وجیای کردۆتەوە لە پێدوایستی خۆشەویستی پێی وابوو سێکس ڕێگایەکە بۆ دەربڕین لە پێداویستی خۆشەویستی، تاک بۆئەوەی بگاتە ئاستی بەدەستهێنانی خود و هەستکردن بەخود دەبێت پێداویستیە فیسۆلۆژیەکانی پڕبکاتەوە، ئەگەر کەسێک پێداویستیە فیسۆلۆژیەکانی پڕنەبن ناتوانێت بگاتە ئاستەکانی تر، چەند بەربەست و ڕێگری لەبەردەم ئەم پێداویستیە سەرەکیانە هەبێت پێداویستیەکانی تر کز و لاوازن.

ج- **بیردۆزی دروونی – کۆمەڵایەتی ئێریک ئێیرکسۆن:** ئەریکسۆن لە بیردۆزەکەیدا جەختی کردەوە لەسەر پێداویستیە دەروونیە کۆمەڵایەتیەکان، ئەمەش بووبە خاڵی جیاکەرەوە لەگەڵ بیردۆزی سیگمۆند فرۆید کە جەختی کردبۆوە سەر هێزە بایۆلۆجیەکان، بەپێی ئەم بیردۆزە مرۆڤ لە ژیانیدا بە هەشت قۆناغ تێدەپەڕێت و هەر قۆناغێکیش تایبەتمەندی خۆی هەیە کە بریتین لە (متمانە – بێ متمانەیی، سەربەخۆیی – شەرم و گومان ، دەستپێشخەری – هەستکردن بە تاوان، دەستکەوت – هەستکردن بە گومان ، ناسنامە – قەیرانی ناسنامە، سۆزداری – تەریکی، بەرهەمداری – بێ بەرهەمی ، کامڵ بوونی (من) – بێ ئومێدی)دابەشکرد و کاریگەری دەرەکی و پاڵەپەستۆ و ململانێی دەروونی کۆمەڵایەتی لەسەر دەبێت، هەر ململانێیەک لەکاتی لەدایکبوونەوە

بەشێوەیەکی شاراوە هەیە، ئەریکسۆن ئەو ڕووبەڕووبوونەوە و بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ ژینگە (کاریگەری دەرەکی) ناو دەنێت قەیران (گۆڕان و وەچەرخانێکە لە دید وڕوانگەی تاک بەشێوەیەکی ڕوون، یاخود ماوەیەکی لاوازیە بۆ داخوازیە نوێیەکانی ژینگە، لە هەمانکتدا ماوەیەکی بەهێزیشە بۆ گواستنەوەی وزەی ڕەمەکی لە بایەخدان بە بابەتێک بۆ بابەتێکی تر) ململانێکانی مرۆڤ دوو ئەگەر دەبێت لە هەر قۆناغێک لەوانە چارەسەرکردنی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە یان مامەڵەکردنی لەگەڵی بەشێوەیەکی نێگەتیڤ(علاونە، 2004: 265)، توێژەر لەو بیردۆزەدا مەبەستی قۆناغی شەشەمی گەشەی دەروونی – کۆمەڵایەتیە کە درێژترین قۆناغە لەچاو تەمەنەکانی تر کە سێکس ئاراستەیەکی دەروونی و کۆمەڵایەتیە، مرۆڤ هەڵدەستێت بە بەستنی پەیوەندی سۆزداری بەشێوەی سێکسی یان هاوڕێیەتی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، بیر لەگرنگی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دەکاتەوەو هەوڵدەدات ببێتە بەشێک لەرێڕەوی کۆمەڵایەتی، پەیوەندیەکانی ئاماژەن بۆ هەستی بایەخدان و پابەندبوون بە ڕاشکاوانە دەریان دەبڕێت بەبێ هیچ ئامرازێکی بەرگریکردن لە خود و ترسان لە لەدەستدانی ناسنامەی لە پەیوەندیەکانی، ئەو کەسانەی توانای ئەنجامدانی ئەو کارەیان نەبێت تەنیایان پێ باشە و خۆیان لە ڕەگەزی بەرامبەر دەپارێزن لەداهاتوودا ڕەنگە کەسێکی شەڕانگێزیان لێ دەربچێت چونکە لە نزیکبوونەوە دەترسن و شکست لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان دەهێنن.

سێیەم: هۆشیاری خود:

أ- بیردۆزی شیلی دوڤال و روبرت ویکلاند 1972: زۆربەی توێژینەوەکان جەخت لەسەر هۆشیاری خود دەکەنەوە، هۆیشاری خودیش توانای تاکە بۆ بەرەو پێشردنی خۆی، هۆشیاری خود وەکو چەمکێکی دەروونناسی کۆمەڵایەتی کە بەکاردێت، دەشوانرێت لە زۆربەی بوارەکانی تر سوودی لێوەربگیردرێت، هۆشیاری خود دەبێتە دوو جۆر:

1- **هۆشیاری خود (ناوەکی):** حاڵەتێکی هۆشیاریە تاک چڕبوونەوە(تەرکیز)ی لەسەر خۆیەتی و بەهۆشیاریەوە مامەڵە دەکات، ئەم جۆرە گوزارشتە لە ناوەڕۆکی هۆشیاری تاک.

2- **هۆشیاری بابەتی (دەرەکی):** حاڵەتێکی هۆشیاریە تاک چڕبوونەوە(تەرکیز)ی لەسەر ڕووداوە دەرەکیەکان و هۆشیارە بە ژینگەی دەوروبەری چی ڕوودەدات و چۆن هەڵسوکەوت بکات.

کاتێک تاک هۆشیاری هەیە بەردەوام خۆی هەڵدەسەنگێنێت و پێداچوونەوە بە ڕەفتارەکانی دادەکات و سۆز و هەڵچوونەکانی ڕێکدەخاتەوە ئەمەش دەرفەت دەدات کە چەند بیرۆکەکت لەلا دروست ببێ تاوەکو بزانێت چی دەکەیت کاتێک مامەڵە لەگەڵ ئەوانی تر دەکەیت، ئەمەش جۆرێک لە هۆشیاری خود بەرز دروست دەکات (حسین، 2017: 50).

ب- بیردۆزی زیرەکی هەڵچوونی دانیال گۆڵمان 1995: دانیال گۆڵمان لە تیۆرەکەی زیرەکی هەڵچوونی (1995) هۆشیاری خود بە ڕەهەندێک لە تیۆرەکەی داناوە کە سێ پێکهاتەی سەرەکی لێ دەبێتەوە (متمانەبەخۆبوون، خود هەڵسەنگاندنی واقیعی، دروستکردنی هەست خۆش)، بەپێی بۆچوونی گۆڵمان هۆشیاری خود گرنترین ڕەهەندە لە تیۆرەکەی چونکە یارمەتی تاک دەدات بۆ کۆنترۆڵ و ڕێکخستنی خودی، لە ڕەهەندی هۆشیاری خودیش گرنترین ڕەهەند متمانە بەخۆبوونە، چونکە تاک هەمیشە پێویستی بەوەیە هێز و لاوازییەکانی خۆی بزانێت و ئەم متمانەیە وەک بنەمای بڕیارەکانی خۆی ببات و لە ڕێگەیەوە تاک بتوانێت کۆنترۆڵی هەستەکانی بکات و کۆنترۆڵی خۆی بکات (عزیز، 2020: 76)، هۆشیاری خود وا لە تاک دەکات هەستەکانی خۆی بدۆزێتەوەو بیانناسێت و

توانای هەبێت دەریانببڕێت، وە دەستنیشانکردنی هۆکار و دۆزینەوەی چارەسەر بۆی، هەروەها پێزانین بۆ خودی خۆی و دەستنیشانکردنی خاڵە بەهێز و لاوازەکانی، گۆڵمان ئاماژە بەوە دەکات یەکەم جار کە شتەکان بەچاو دەبینین ئێمە ئاگاداری هەستەکانمانین لەکاتی ڕوودانیدا، بەڵام کاتێک بە قوڵی بیر لەو شتە دەکەینەوە هۆشیارنین لە هەستەکانمان سەبارەت بە ڕوودانیان، بۆیە گۆڵمان گرنگیەکی زۆری بە هۆشیاری خودیدا ئەمەش بەمانای سەرنجدانێکی بەردەوام بۆ هەڵچوونە ناوەکیەکانی، لەم حاڵەتەشدا عەقڵ چاودێری ئەزموونی خاوەنەکەی دەکات و ئەزموونی دەبێت لە ناسینی هەڵچوون و خاڵە بەهێز و لاوازەکانی ئەمەش دەبێتە بنەما بۆ بڕیاردانی تاک(موسی، 2017: 31).

ج- بیردۆزی ڕۆڤین بار – ئۆن 1988 : بە تیۆرە سەرەتاییەکان هەژمار دەکرێت و لە ساڵی (1988) زیرەکی هەڵچوونی شیکردەوە و تێزی دکتۆراکەی لەسەر چەمکی (ڕێژەی هەڵچوون Emotional Quotient)، لە ساڵی (2000) بار ئۆن چەندین تایبەتمەندی و توانستی خستەڕوو کە بە پەیوەندی بەلایەنی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی هەیە، ئەم تایبەتمەندییانە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر شێوازی مامەڵەکردنی تاک لەگەڵ پێویستیەکانی ژینگەی دەوروبەری، بە پێی ئەم تیۆرە تێکهەڵکێشانێک لەنێوان زیرەکی هەڵچوونی و تایبەتمەندی کەسایەتی هەیە، زیرەکی هەڵچوونی بە (5) ڕەهەند دیاری کرد، هۆشیاری خود بەشێکە لە یەکێک لەڕەهەندەکان دیاری کردو ناساندی بە توانای تاکە بۆ ئاگاداربوون و ناسین و تێگەیشتن لە هەڵچوونەکان، وە توانای ناسینەوەی هەستە جۆراوجۆرەکان و جیاوازیکردن لەنێوان هەستەکاندا، تاک بزانێت کەی تووڕە دەبێت و کەی دەترسێت و لەکوێ هەستەکانی بەباشی دەردەبڕێت و بۆچی دەیکات و چی دەکات ، واتا تاک تێگەیشتنی لە دەربڕینی هەستەکانی خۆی و هەروەها کەسانی تر(عزیز، 2021: 67)، بۆیە ڕۆڤین بار – ئۆن بە گرنترین پێکهاتەی ڕەهەندێکی زانیوە لە تیۆرەکەی لەبەرئەوەی تاک تێگەیشتنێکی وردی بۆ خودی خۆی و کەسانی تر هەیە، لەلایەکی ترەوە خاڵە بەهێز و لاوازەکانیان دەزانن، هەروەها دوورن لە شڵەژانی کەمایەتی وشە بۆ دەربڕینی هەستی ناخ (alexithymia) کە ئەم کەسانە گرفتیان هەیە لەوەی کە چ هەستێکیان هەیە و هەست بەچی دەکەن و توانای تێگەیشتنیان بۆ هەستەکانیان نیە، بۆیە لاوازی ئەم پێکهاتەیە کاریگەری دەخاتە سەر پەرەدان بە هاوسۆزی کاریگەر، بە سادەیی دایبنێین، ناتوان تێبگەن کە کەسانی تر چۆن هەست دەکە. زۆربەی کات، کێشەکان لە پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تر لە هۆشیاری خود کە هەستێکی دواکەوتووەوە سەرچاوەیان هەیە، کە زۆر بە هاوسۆزییەوە بەستراوە (reuvenbaron.org).

2. 2 باسی دووەم/ توێژینەوەکانی پێشوو:

یەکەم/ توێژینەوەی (العمراوي، 2020): (ئاراستەی دایکان بۆ خوێندنی بابەتی پەروەردەی ڕەگەزی لە قوتابخانەکانی جەزائیر)

ئامانجی توێژینەوە: زانینی ئاراستەی دایکان لە فێرکردنی خوێندنی بابەتی پەروەردەی ڕەگەزی؟

ڕێبازی توێژینەوە: ڕێبازی وەسفی

نموونەی توێژینەوە:بەشێوەیەکی مەبەستدارانە (50) دایکی هەڵبژاردووەوتەمەنیان لەنێوان(50-25)بووە

ئامرازی توێژینەوە: : پێوەری دروستکردووە لە (28) برگە پێکهاتووە (5) بژاردەی لەبەردەم برگەکان هەبووە (زۆر هاوڕام، هاوڕام، بێ لایەن، ناڕازیم ، زۆر ناڕازیم).

ئەنجامی توێژینەوە: ئاراستەی دایکان ئاراستەیەکی ئەرێنی ناوەندە.

دووەم/ توێژینەوەی (عبدالله & یاور، 2012): (واقیعی پەروەردەی ڕەگەزی لە قوتابخانە ناوەندیەکان (کچان) لە ڕوانگەی کچە فێرخواز و فاکەڵتی و ستافەوە)

ئامانجی توێژینەوە: ناساندنی واقیعیەتی پەروەردەی ڕەگەزی لە قوتابخانە ناوەندیەکانی کچان زانینی ئاراستەیان؟

ڕێبازی توێژینەوە: ڕێبازی وەسفی

نموونەی توێژینەوە: بەشێوەیەکی هەڕەمەکی (12) قوتابخانەی هەڵبژاردووە (8)قوتابخانە ناو شارو (4)ی دەرەوەی شاری کەرکوک، (48) مامۆستا و (120) فێرخوازی هەڵبژاردووە

ئامرازی توێژینەوە: ئامرازی چاوپێکەوتنی بەکارهێناوە لەگەڵ مامۆستایان و فێرخوازان، پەڕاوی چاوپێکەوتنەکەی لە (8) پرسیاری پێکهاتووە.

ئەنجامی توێژینەوە: ئاراستەیان ئەرێنی بووە بۆ خوێندنی پەروەردەی ڕەگەزی.

سێیەم/ توێژینەوەی (کشیک، 2012): (ئاراستەی بەخێوکەران بۆ خوێندنی پەروەردەی ڕەگەزی لە قۆناغی بنەڕەتی)

ئامانجی توێژینەوە: زانینی ئاراستەی بەخوێکەران لە فێرکردنی چەمکی پەروەردەی ڕەگەزی لە قۆناغی بنەڕەتی.

ڕێبازی توێژینەوە: ڕێبازی وەسفی

نموونەی توێژینەوە: هەڵبژاردنی (319) دایک و باوکان بەشێوەیەکی هەڕەمەکی

ئامرازی توێژینەوە: پێوەری دروستکردووە کە لە (57)برگە پێکهاتووە، دواتر پێورەکەی داوە بە شارەزایان و دەرهێنانی جێگری (31) برگە ماوەتەوە.

ئەنجامی توێژینەوە: ئاراستەیەکی ئەرێنیان هەیە.

چوارەم/ توێژینەوەی (سەلاح، 2000): (ئاراستەی مامۆستایانی قوتابخانە حکومیەکانی پارێزگای شمال/ فلسطین بۆ بابەتی پەروەردەی ڕەگەزی لە قوتابخانە حکومیەکان).

ئامانجی توێژینەوە: زانینی ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی.

ڕێبازی توێژینەوە: ڕێبازی وەسفی.

نموونەی توێژینەوە: بە هەڕەمەکی ڕێژەی بە ڕێژەی (12%) کە دەکاتە (840) مامۆستا هەڵبژاردووە

ئامرازی توێژینەوە: پێوەرەکەی لە (76)برگە پێکهاتووە لەسەر سێ ڕەهەندی (دینی، زانستی، کۆمەڵایەتی) پشتی بەستووە بە ڕێگای (لیکرت) بۆ زانینی ئاراستە.

ئەنجامی توێژینەوە: ئاڕاستەیەکی ئەرێنی بەهێزیان هەیە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی.

3. ڕێکاریەکانی توێژینەوە:

3. 1 کۆمەڵگەی توێژینەوە: پێکدێت لە مامۆستایانی پارێزگای سلێمانی بۆساڵی خوێندنی (2021 - 2022) لە قوتابخانەکان بەپێی پۆلێنی بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی سلێمانی و قسم الممثلیە السلیمانیە.

3. 2 نموونەی توێژینەوە: بەڕێگەی هەڕەمەکی هێشووی نموونەیەکی هەڵبژارد بەپێی هەر پۆلێنێکی قوتابخانە دانەیەک یاخود دوو قوتابخانەی لە جۆری قوتابخانە بەشێوەی هەڕەمەکی هەڵبژارد کە ژمارەی مامۆستایان کردیە (336) مامۆستا لەو ڕێژەیە (186) مامۆستا لە قوتابخانە ئاساییەکان (150)مامۆستا لە قوتابخانە ئاوارەکان.

3. 3 ڕێبازی توێژینەوە: ڕێبازی ئەم توێژینەوە بریتیە لە ڕێبازی تێکەڵاو (Mixed Method)

3. 4 ئامرازی توێژینەوە: ئامرازی ئەم توێژینەوە بریتیە لە ئامرازی (Triangulation)، لەبەرنەبوونی پێوەرێک بە زمانی کوردی هەردووک گۆڕاو (ئاڕاستەی بۆ پەروەردەی ڕەگەزی ، هۆشیاری خود) بە پشت بەستن بە ئەدەبیاتی توێژینەوەکە و ڕاپرسی کراوەو توێژینەوەکانی پێشوو (سهیلة: 2014)، کەدەڵێت ئاراستە (3) ڕەهەندی (زانەکی، سۆزداری، ڕەفتاری)هەیە و توێژینەوەی (السعود: 2012) کە دەڵێت ئاراستەی (5)ڕەهەندی (ژیان، کۆمەڵایەتی، کەسی، زانستی، پیشەیی) هەیە و توێژینەوەی (صلاح: 2000) ئاراستەی (3) ڕەهەندی هەیە (دینی – کۆمەڵایەتی، زانستی، پەروەردەیی))، ئەم توێژینەوانە کۆکن لەسەر ئەوەی کە ئاراستە فرە ڕەهەندە، لەسەر بنەمای بیردۆزی پێناسەی ڕێکخروای تەندروستی جیهانی (Who, 2010) دابەشی کرد بە سەر (5)ڕەهەند

(لاشەیی،سۆزداری، زانەکی، کارلێککردن، کۆمەڵایەتی) بۆیە دیزاینی پێوەری (ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی)بەشێوەیەکی گریمانەیی لە سێ ڕەهەند(زانەکی، سۆزداری، ڕەفتاری) برگەکانی لەو سێ ڕەهەندە دارێژران کە برگەکانی پێوەری (ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) پێکهات لە (80) برگەی (8)بژاردەی (زۆر بەتوندی ڕازیم، بەتوندی ڕازیم، ڕازیم، کەمێک ڕازیم، کەمێک ناڕازیم، ناڕازیم، بەتوندی ناڕازیم، زۆر بەتوندی ناڕازیم)، پێوەری هۆشیاری خود بە پشت بەستن بە ئەدەبیاتی توێژینەوەکە و بیردوزەکانی (شیلی دوفال و روبرت ویکلند 1972، ڕوڤین بار ئۆن 1988، دانیال گۆلمان 1995)و توێژینەوەکانی پێشوو (فیصل:2021) هۆشیاری خودی (4) ڕەهەندی هەیە(خودی واقیعی، ڕەخنەگرتن لە خود، تێرامان لەخود، کۆمەڵایەتی) و توێژینەوەی (نجار: 2018) هۆشیاری خودی (5)ڕەهەندی هەیە (دەربڕینی هەستەکان، هۆشیار بوون بیرکردنەوەکانی، ئاراستەکردنی ڕەفتارەکان، هۆشیاری بەکەسانی تر، خود هەڵسەنگاندن)، ئەم توێژینەوانە پێمان دەڵێن کە هۆشیاری خودی فرە ڕەهەندە، ئەم توێژینەوەیەش لەسەر بنەمای پێناسەی (شیلی دوفال و روبرت ویکلند 1972) پێکدێت لە (4) ڕەهەندی کە بریتین (خود هەڵسەنگاندن، بەڕێوەبردنی سۆزەکان، گونجانی ڕەفتار لەگەڵ بەهاکان، دروستبینی)،پێکهات لە (63) برگە و برگەکانی بەسەر ئەو (4) ڕەهەندە دابەشکرا، ئەم هەنگاوانەی بۆ پێوەرەکە ئەنجامدرا:

3. 4. 1 **ڕاستگۆیی پێوەری توێژینەوە:** سێ ڕاستگۆیی بۆ هەردوو پێوەری توێژینەوەکە ئەنجامداوە:

1- **ڕاستگۆیی ناوەڕۆک:** بە یاسای (کوپر) ڕاستگۆیی ناوەڕۆکی دەرهێنا، ڕێژەی ڕاستگۆیی ناوەڕۆک لە ڕوانگەی شارەزایان پێوەری (ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) بریتی بوو لە (82.9%) لە (80) برگەوە بوو بە (68) برگە، وە ڕێژەی ڕاستگۆی ناوەڕۆک لەڕوانگەی شارەزایان بۆ پێوەری (هۆشیاری خود) بریتی بوو لە (89%) هەر (63) برگە مایەوە.

2- **ڕاستگۆیی ڕەهەندی:** بە تەکنیکی PCA (Principal Components Analysis)لەسەر ئەم بنەمایانەی خوارەوە ئەنجامەکەی بەم شێوەیە بوو:

أ. **بەهای هاوبارکردن بەڕێگای Varimax:** پێوەری ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی برگەکان لە (68) برگە مانەوە (20)برگە بەسەر (5) ڕەهەند، بەڵام لەبەرئەوەی دوو ڕەهەند برگەکانی تەنها دوو برگە بوو پێوەرەکە پێکهات لە (16) برگە و توێژەر ناوی لەڕەهەندەکان نا (زانستی، پاراستن، دینی- کۆمەڵایەتی)، پێوەری هۆشیاری خود لە (63) برگەوە مانەوە (18) برگە، بەڵام لەبەرئەوەی یەک ڕەهەند برگەکانی تەنها دوو برگە بوو مایەوە (16) برگە بەسەر چوار ڕەهەند و توێژەر ناوی لە ڕەهەندەکان نا (کۆمەڵایەتی، کەسی، ئەزموونی، خود ناسین).

ب. **هاوکۆلکەی پەیوەندی بێ لایەن KMO:** بەهای KMO ی پێوەری (ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) بریتی بوو لە (0.84)، بەهای KMOی پێوەری (هۆشیاری خود) بریتی بوو لە (0.79)

ج. **خشتەی پەیوەندی دژە – وێنە – Anti Image Correlation Martix:** بەهای خشتەی پەیوەندی دژە وێنە پێوەری (ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) لەنێوانی (0.70 – 0.90) بوو، بەهای خشتەی پەیوەندی دژە وێنە پێوەری (هۆشیاری خود) لەنێوانی (0.70 – 0.87) بوو.

د. **هاوبەستی** Communalities: بەهای هاوبەستی پێوەری (ئاڕاستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) لەنێوانی (0.69 – 0.32) بوو، بەهای هاوبەستی پێوەری (هۆشیاری خود) لەنێوانی (0.56 – 0.37) بوو.

ە. **کۆی ڕێژەی جیاوازی ڕونکراوە** Total Explained Variance: کۆی ڕێژەی جیاوازی ڕەهەندی بۆ پێوەری (ئاڕاستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) بریتی بوو لە (41.97%)، کۆی ڕێژەی جیاوازی ڕەهەندی بۆ پێوەری (هۆشیاری خود) بریتی بوو لە (42.13%).

و. **شێوەی** Scree Plot: بەشێوەی هێلکاری هەردوو پێوەرکە ژمارەی ڕەهەندەکانی خستۆتەڕوو، لە پێوەری ئاڕاستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی ڕەهەندی زانستی بەهێزترە لە ڕەهەندی پاراستن و دینی - کۆمەڵایەتی، لە پێوەری هۆشیاری خود ڕەهەندی کۆمەڵایەتی بەهێزترە لە ڕەهەندی کەسی و ئەزموونی و خودناسین.

3- **ڕاستگۆیی وەرگێڕان:** لەبەرئەوەی توێژینەوەکە بەراوردکاریە لەنێوان مامۆستایانی قوتابخانە ئاسایی و ئاوارەکان، مامۆستایانی قوتابخانە ئاوارەکان زمانی کوردی نازانن توێژەر لەڕێگەی کەسانی پسپۆڕ لە زمان و پەروەردەو دەروونزانی هەردووک پێوەری وەرگێڕایە سەر زمانی عربی بە چوار هەنگاو(لە کوردی – عربی ، لە عربی – کوردی ، بەراوردکاری لەنێوان کوردی – عربی وەرگێڕدراو، بەراوردکردنی پێوەری وەرگێڕدراو وپێوەری ڕەسەن).

3. 4. 2 جێگری پێوەری توێژینەوە: لەڕێگەی ئەلفا کرونباخ Cronbach's Alpha جێگری بۆ هەردووک پێوەرەکە ئەنجامدراوە، بەهای ئەلفا بۆ پێوەری (ئاڕاستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی) بریتی بوو لە (0.80)، بەهای ئەلفا بۆ پێوەری (هۆشیاری خود) بریتی بوو لە (0.73).

3. 5 ئامرازی ئاماری توێژینەوە: ئامرازە ئامارییە بەکارهاتووەکان بریتین لەمانەی خوارەوە:

1- یاسای کوپر بۆ دەرهێنانی ڕاستگۆیی ناوەڕۆک.

2- تەکنیکی PCA بۆ دروستکردنی هەردووک پێوەرەکە.

3- بەکارهێنانی تەکنیکەکانی پارامەتریک ناوەند Mean، لادانی پێوەری Standard Deviation، بەها (ت) بۆ دوو گرووپی سەربەخۆ Independent t-test ، هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن.

4. خستنەڕووی ئەنجام و شیکردنەوەی ئەنجام:

4. 1 خستنەڕووی ئەنجام:

4 – 1 – 1 ئامانجی یەکەم/ زانینی ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی بەشێوەیەکی گشتی:

پێوەری بەکارهێنراو پێکهاتبوو لە (16) برگە و بژاردەکانی بەردەمی بریتی بوون لە (8)بژاردە، وەکو لە خشتەی ژمارە (1) خراوەتەڕوو:

خشتەی ژمارە (1) ڕونکردنەوەی پێدانی نمرە بە بژاردەکان

بژاردەکان	زۆر بەتوندی ڕازیم	بەتوندی ڕازیم	ڕازیم	کەمێك ڕازیم	کەمێك ناڕازیم	ناڕازیم	بەتوندی ناڕازیم	زۆر بەتوندی ناڕازیم
نمرە	8	7	6	5	4	3	2	1

توێژەر ($mean$) ناوەند ، ($standard\ deviation$) لادانی پێوەری) بەکارهێنا بۆ زانینی ئاراستەی مامۆستایان بەشێوەیەکی گشتی، نمونەی وەرگیراو بۆ توێژینەوەکە بریتیە لە (336) مامۆستا، بۆمان دەرکەوت ($mean = 98.7$) و ($S\ D = 14$)، بەم ئەنجامە و بە گۆڕینی نمرەکان (Transforming Scores) بۆسەر هێڵی نمرەکان (Scoring Line) بۆمان دەردەخات ئاراستەی مامۆستایانی نمونەی توێژینەوە بریتیە (6.16)، ئەم ئەنجامەش ئاماژە دەدات کە ئاراستەی مامۆستایان بەشێوەیەکی گشتی ئەرێنی یەو لە ئاستی ڕازیبوون دایە . وەکو لە خشتەی ژمارە (2) ڕوونکراوەتەوە:

خشتەی ژمارە (2) ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی

قەبارەی نموونەکە	ناوەند	لادانی پێوەری
336	98.7	14

گواستنەوەی تۆمارەکان:

128 = (بەهای بژاردە) 8 × (ژ.برگە) 16 بەرزترین نمرەی بەدەستهاتوو لای نمونەی توێژینەوە.

16 = (بەهای بژاردە) 1 × (ژ.برگە) (16) نزمترین نمرەی بەدەستهاتوو لای نمونەی توێژینەوە.

گواستنەوەی نمرە $= \frac{98.7}{128} \times 8 = 6.16$

شێوەی ژمارە (1) ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی

4 – 1– 2 ئامانجی دووەم/ زانینی ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایان بەشێوەیەکی گشتی:

پێوەری بەکارهێنراو پێکهاتبوو لە (16) برگە و بژاردەکانی بەردەمی بریتی بوون لە (5)بژاردە، وەکو لە خشتەی ژمارە (3) خراوەتەڕوو:

خشتەی ژمارە (3) ڕونکردنەوەی پێدانی نمرە بە بژاردەکان

بژاردەکان	هەمیشە	زۆربەی جار	هەندێ جار	کەم جار	هەرگیز
نمرە	5	4	3	2	1

توێژەر (*mean*) ناوەند، (*standard deviation*) لادانی پێوەری بەکارهێنا بۆ زانینی ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایان بەشێوەیەکی گشتی، نمونەی وەرگیراو بۆ توێژینەوەکە بریتیە لە (336) مامۆستا، بۆمان دەرکەوت ($mean = 65.1$) و ($S\,D = 8.6$)، بەم ئەنجامە و بەم ئەنجامە و بە گۆڕینی نمرەکان (Transforming Scores) بۆسەر هێڵی نمرەکان (Scoring Line) بۆمان دەردەخات ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایانی نمونەی توێژینەوە بریتیە (6.16)، ئەم ئەنجامەش ئاماژە دەدات کە ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایان لە ئاستێکی زۆر بەرز دایە . وەکو لە خشتەی ژمارە (4) ڕوونکراوەتەوە

خشتەی ژمارە (4) ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایان بە شێوەیەکی گشتی

قەبارەی نموونەکە	ناوەند	لادانی پێوەری
336	65.1	8.6

گواستنەوەی تۆمارەکان:

80 = (بەهای بژاردە) 5 × (ژ.برگە) 16 بەرزترین نمرەی بەدەستهاتوو لای نمونەی توێژینەوە.

16 = (بەهای بژاردە) 1 × (ژ.برگە) (16) نزمترین نمرەی بەدەستهاتوو لای نمونەی توێژینەوە.

گواستنەوەی نمرە $= \frac{65.1}{80} \times 5 = 4.06$

شێوەی ژمارە (2) ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایان

4 – 1 – 3 ئامانجی سێیەم/ زانینی پەیوەندی ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی بە هۆشیاری خودی:

بۆ زانینی پەیوەندی ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی بە هۆشیاری خودی توێژەر هەستا بە بەکارهێنانی (Person correlation) بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی و هۆشیاری خودی، دەرکەوت کە ناوەندی ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی (98.75) بەلادانی پێوەری (14) بە قەبارەی نموونە (336) ، هەروەها ناوەندی گۆڕاوی هۆشیاری خودی (65.08) بە لادانی پێوەری (8.61) بە قەبارەی نموونە (336)، بەئاستی بەڵگەداری ئاماری (0.05) بەهاکەی (0.00) دەرکەوت واتە بەڵگەداری ئامارییەو پەیوەندی ئەرێنی هەیە لە نێوان ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی و هۆشیاری خودی، وەکو لە خشتەی (43) ڕووونکراوەتەوە:

خشتەی ژمارە (5) پەیوەندی نێوان ئاراستە و هۆشیاری ئەنجامی (Person correlation)

		ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی		هۆشیاری خودی	
		ناوەند	لادانی پێوەری	ناوەند	لادانی پێوەری
		98.75	14	65.08	8.61
ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی	پەیوەندی پێرسۆن Sig.(2 – tailed) قەبارەی نموونەکە	1 336		0.209** 0.001 336	
هۆشیاری خودی	پەیوەندی پێرسۆن Sig.(2 – tailed) قەبارەی نموونەکە	0.209** 0.001 336		1 336	

پەیوەندی پێرسۆن بە ئاستی بەڵگەداری (0.001)

4–1–4ئامانجی چوارەم/زانینی ئاراستەی مامۆستایان بەپێی هەندێک گۆڕاو وەلامدانەوەی گریمانەی یەکەم:

لەم ئامانجە ئاراستەی مامۆستایان بەپێی گۆڕاوەکانی جۆری قوتابخانە و توخم دەخەینەڕوو، لەبەرئەوەی هەریەک لەو گۆڕاوانە لەدوو گرووپی سەربەخۆن بۆیە توێژەر ئامرازی ‌(independent sample t - test) بەکارهێنا، وەکو لە خشتەی ژمارە(6)خراوەتەڕوو:

خشتەی ژمارە (6) ئاراستەی مامۆستایان بەپێی هەندێک گۆڕاو

		قەبارەی نمونەکە	ناوەند	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t کرداری	Sig.(2 – tailed)	ئاماژەی بەڵگەداری
جۆری قوتابخانە	ئاسایی	186	102.5	12.93	334	5.78	0.001	بەڵگەدارە
	ئاوارە	150	94.06	13.87				
توخم	نێر	130	98.19	14.65	334	- 0.58	0.55	بەڵگەدار نیە
	مێ	206	99.11	13.58				

ئەم ئەنجامە ئاماژە دەدات بەگۆڕانی جۆری قوتابخانەکان ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی دەگۆڕێت، بەڵام بەپێی توخم کاریگەری ناخاتە سەر گۆڕانی ئاراستە بۆ پەروەردەی ڕەگەزی.

وەلامدانەوەی گریمانەی یەکەم/ بەڵگەداری ئاماری بە گریمانەی سفری (H_0) بە ئاستی ($\propto= 0{,}05$) نیە بەپێی گۆڕاوی جۆری قوتابخانەو توخم و باری خێزانداری و پسپۆڕی بۆ پەروەردەی ڕەگەزی:

لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکانی سەرەوە گریمانەی سفری (H_0) بە ئاستی ($\propto= 0{,}05$) بۆ گۆڕاوی جۆری قوتابخانە ڕەتدەکەینەوە و گریمانە لەجیاتی دانان (H_1) قبوڵ دەکرێت کە جۆری قوتابخانە کاریگەری دەخاتە سەر ئاراستەی مامۆستا بۆ بابەتی پەروەردەی ڕەگەزی، وە گریمانەی سفری (H_0) بە ئاستی ($\propto= 0{,}05$) قبوڵ دەکرێت بەپێی گۆڕاوی توخم کاریگەری نیە لەسەر ئاراستەی مامۆستا بۆ پەروەردەی ڕەگەزی، واتە مامۆستا سەڵت بێت یان خێزندار ، پسپۆڕیەکەی وێژەیی بێت یاخود زانستی ئاراستەی بۆ پەروەردەی ڕەگەزی هەیە و بەپێویستی دەزانێت.

4 – 2 – 5 ئامانجی پێنجەم: زانینی ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایان بەپێی هەندێک گۆڕاو ووەلامدانەوەی گریمانەی دووەم:

لەم ئامانجە ئاستی هۆشیاری خودی بەپێی گۆڕاوەکانی جۆری قوتابخانە و توخم وپسپۆڕی، لەبەرئەوەی هەریەک لەو گۆڕاوانە لەدوو گرووپی سەربەخۆن بۆیە توێژەر ئامرازی ‌(independent sample t - test) بەکارهێنا، وەکو لە خشتەی ژمارە(7)خراوەتەڕوو:

خشتەی ژمارە (7) ئاستی هۆشیاری خودی بەپێی هەندێک گۆڕاو

		قەبارەی نمونەکە	ناوەند	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t کرداری	Sig.(2 – tailed)	ئاماژەی بەڵگەداری
جۆری قوتابخانە	ئاسایی	186	65.22	8.30	334	0.33	0.74	بەڵگەدار نیە
	ئاوارە	150	64.90	8.99				
توخم	نێر	130	65.47	8.24	334	0.67	0.50	بەڵگەدارنیە
	مێ	206	64.83	8.84				

ئەم ئەنجامە ئاماژە دەدات ئاستی هۆشیاری خودی بەپێی جۆری قوتابخانەو توخم و باری خێزانداری کاریگەری ناخاتە سەر ئاستی هۆشیاری مامۆستا و بەڵگەداری ئاماری نیە.

وەلامدانەوەی گریمانەی یەکەم/ بەڵگەداری ئاماری بە گریمانەی سفری (H_0) بەئاستی ($\propto= 0{,}05$) نیە بەپێی گۆڕاوی جۆری قوتابخانەو توخم و باری خێزانداری لەسەر هۆشیاری خودی: لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکانی سەرەوە گریمانەی سفری(H_0)بەئاستی($\propto= 0{,}05$)قبوڵ دەکرێت بەپێی گۆڕاوەکانی جۆری قوتابخانە و توخم کاریگەری نیە لەسەر ئاستی هۆشیاری مامۆستا،واتە مامۆستا لە قوتابخانەی ئاسایی بێت یاخود ئاوارەکان، توخمی نێر بێت یان مێ،هۆشیاری خودی هەیە.

4. 2 بەراوردکردنی بە توێژینەوەکانی پێشوو: **ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی ئەرێنی بەرزەو لەئاستی ڕازیبون دایە، ئەمەش هاوکاتە لەگەڵ توێژینەوەکانی (عبداللە،یاور (2012) و (صلاح، (2000) کە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیەش لە ئاراستەیان ئەرێنی یە، هەروەها ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایانی ئەم توێژینەوەیە لە ئاستێکی بەرزدایە ئەمەش هاوکاتە لەگەڵ توێژینەوەکانی (فیصل، (2021) و (یحیی، (2018) کە ئاستی هۆشیاری نموونەی بەشداربوو لە ئاستێکی بەرزدابووە.**

4. 3 شیکردنەوەی ئەنجامەکان:

ئامانجی یەکەم/ وەکو دەرکەوت ئاراستەی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی لە ئاستی ڕازیبوندایە بەشێوەیەکی گشتی، ئەم ئەنجامە توێژەر هۆکارەکەی بۆ نەبوونی پەروەردەی

ڕەگەزی لەناو خێزان و قوتابخانە لەلایەک و وە دروستبوونی کۆمەڵێک ڕووداو کە سەرلێشواویەکی دروستکردووە بەڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ کار لەسەر پڕکردنەوەی ڕەمەکی سێکس دەکەن بە ڕێگەی خراپ، وە پەرەسەندنی تەکنەلۆژیا و بڵاوبوونەوەی لەناو کۆمەڵگاو کاریگەری لەسەر منداڵان و هەرزەکاران کە چەندەها تۆری کۆمەڵایەتی نابەجێ هەیە و کار لەسەر هەڵوەشاندنەوەی خێزان دەکەن وەکو زۆرێک لەتوێژەرانی قوتابخانە و بەڕێوەبەری قوتابخانەکان چ ڕاپرسی کراوە و کۆمەڵگەی سەرەتایی و کۆمەڵگەی بنەڕەتی توێژینەوەکە باسی ڕووداوە جۆربەجۆریەکان و جەختیان لەسەر زەروریەتی ئەم پەروەردەیە دەکردەوە، وە هۆکارێکی تر بۆ ڕازیبوونی مامۆستایان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی کە سێکس بونیادێکی لاشەیی مرۆڤە و لە قۆناغەکانی تەمەن بەتایبەت لە قۆناغی منداڵ کە پرسیارە ڕەگەزیەکان دەکات و لە قۆناغی هەرزەکاری گۆڕانکاریە لاشەییەکان دەردەکەون، لە قۆناغی گەنجیدا کاریگەری هەیە لەسەر سۆز و خۆشەویستی قۆناغی گەنجی ئارەزووی لە بەستنی پەیوەندی لەگەڵ توخمی بەرامبەر هەیە وەکو چۆن بیردۆزی ئەریکسۆن ئاماژەی پێدا، لە قۆناغی خێزانداری کۆمەڵێک گۆڕانکاری تری سێکسی ڕوودەدەن کە تاک پێویستە ئاگاداری بێت کە پەیوەستە بەڕەهەندی کۆمەڵایەتی و گرێبەستە کۆمەڵایەتیەکان و دورکەوتنەوەی لە گرێبەستە کاتیە خێزانیەکان و چەند هاوبەشێکی سێکسی و ناپاکی هاوسەرگیری و سۆزداری، سێکس پێداویستیەکە وەکو بیردۆزی ماسلۆ ئاماژەی پێداو کەئەم پێداویستە بەڕێگا و شێوازی گونجا لەگەڵ ڕێزگرتن لە بەها کۆمەڵایەتیەکان پڕبکرێتەوە و بەهەبوونی ئەم پەروردەیە تاک دوور دەبێت لە دەستدرێژی سێکسی و گێچەڵی سێکسی و لادانە سێکسیەکان، وە یەکێک لە جۆرەکانی دروستبوونی ئاراستەکان بەناڕاسەوخۆیە ڕاستە پەروەردەی ڕەگەزی لەناو کۆمەڵگەی کوردی نیە بەڵام مەزندە دەکرێت بەهۆی میدیا ئەم پەروەردەیەی بیستبێت و ئاراستەیەکی ئەرێنی لەهەمبەر دروست بوبێت، وە یەکێک لە هەرە بابەتە گەرمەکان لەناو کۆمەڵگەی کوردی کە ڕەنگی داوەتەوە گرێبەستیە کاتیە خێزانیەکان (زواج الموتحە)کە بەشێک لە هاوڵاتیان ساڵانە ڕوودەکەنە وڵاتی دراوسێ ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چەپاندنی تاک وەکو فرۆید لە بیردۆزەکەیدا ئاماژەی بە چەپاندن داوە لەم کۆمەڵگایە کە پڕکردنەوەی لەناو خێزاندا بەڵام بەهۆی بارگرانی بۆ پێکەوەنانی ژیانی هاوسەرگیری و نەبوونی ئاسانکاری لەلایەن دەوڵەتەوە بە پرۆژەی بچوک ڕوودەکەنە ئەم جۆرە گرێبەستانە لەلایەکی ترەوە لێکجیابوونەوە (تەڵاق)ی خێزانەکان زۆر بووە، وە لەم کۆمەڵگایە فۆکسێک خراوەتە سەر کەسانێک بە پاداشت کردنیان وەکو کچە مۆدێل و کەسانێک کە بانگەشەی ڕەگەز گۆڕین دەکەن و پاداشتکردنی چەند چەند کەناڵێک لەپای پەخشکردنی چەند درامایەکە کە یەکێک لە دراماکان (1476)ئەڵقە بوو کە ئیش لەسەر بەربادی(بەرەڵایی) و بڵاوکردنەوەی خراپە ئەمەش بەپێی بیردۆزی باندۆرا لە دروستبوونی ئاراستەدا کەسانی مۆدڵ و پەخشکردنی ئەم درامایانە کە پاداشت دەکرێت دەبێتە پاڵنەر لای بینەر لاساییان دەکرێتەوە و ئاراستەیەکی ئەرێنیان بەرامبەر دروست دەبێت و منداڵ و هەرزەکارانیش لەمەترسی ئەم کارانە ئاگادارنین بۆیە مامۆستایان بەم پەروەردەیە ڕازی بوون لەلایەکی تریش هەر بەپێی بیردۆزەکانی دروستبوونی ئاراستە کەمبوونەوەی دڵەڕاوکێ چێژ بە تاک دەبەخشێت بۆیە ئاراستەیەکی ئەرێنی لەهەمبەریان دروست دەبێت بەپێچەوانەشەوە وەکو بیردزۆی سیگموند فرۆید ئاماژەی پێدەدات چونکە ئەم پەروەردەیە دەبێتە هۆی هۆشیاری تاک کەم کردنەوەی دڵەڕاوکێی باوان و مامۆستایان.

ئامانجی دووەم/ وەکو دەرکەوت ئاستی هۆشیاری خودی مامۆستایان لەئاستێکی بەرزدایە، مامۆستایان وەکو چینێکی گرنگی ناو کۆمەڵگا لەدوای خێزان هەڵدەستێت بۆ پەروەردەو فێرکردن کە هۆشیاری خود تاک چڕبوونەوەی لەسەر خودی خۆیەتی توانای تێگەیشتنیەتی لەسەر خود خۆی و بڕیارەکانی، بەپێی بیردۆزی شیلی دوڤال روبرت ویکلاند هۆشیاری خودی جۆرێکی دەرەکیە کە تاک تێدا چڕدەبێتەوە لەسەر ڕوداوە دەرەکیەکان وەکو لەم توێژینەوەیەدا دەرکەوت ئاگاداری ڕووداوەکانی ناو کۆمەڵگایە و ئاراستەی بۆ بابەتی پەروەردەی ڕەگەزی ئەرێنیە لەکاتێکدا کە ئەم بابەتە لەناو

کۆمەڵگەی کوردی نیە ئەمەش بۆ بەرزی هۆشیاری مامۆستا دەگەڕێتەوە، وە بیردزی دانیال گۆڵمان و ڕۆڤین بار ئۆن کە تاک هۆشیاربوو توانای دەبێت لە تێگەیشتن لە هەست و مەزاج و هەڵچوونی ئەوانی تر کە مامۆستایان لە قوتابخانە مامەڵە لەگەڵ فێرخوازان دەکەن کە بونەوەرێکی مرۆین هەست و سۆزیان و ئاگاداری هەڵچوونەکانی فێرخوازانن بەتایبەت لە قۆناغی هەرزەکاری ئەمەش وای کردووە ئاراستەیان بۆ پەروەردەی ڕەگەزی ئەرێنی بێت.

ئامانجی سێیەم/ دەرکەوت پەیوەندی هەیە لەنێوان ئاراستە و هۆشیاری خودی، کە تاوەکو ئاستی هۆشیاری خودی بەرزبێت ئاراستەش لەهەمبەر بابەتە جۆربەجۆرەکان زیاتر ئەرێنیە بەپێچەوانەوە تاوەکو تاک هۆشیاری خودی کەمتر بێت لە خودی خۆی و ڕووداوەکانی دەوروبەری کەمتر ڕابمێنێت ئاراستەی نەرێنی یە بەرامبەر بە ڕووداوەکان و شتەکان و کەسەکان.

ئامانجی چوارەم/ وەکو لە ئەنجامەکان دەرکەوت ئاراستەی مامۆستایانی قوتابخانە ئاساییەکان زیاتر بەرەو ڕازیبوونە وەکو لەمامۆستایانی قوتابخانە ئاوارەکان، مامۆستایانی قوتابخانە ئاساییەکان لەناو ئەم کۆمەڵگایە دەژین کە ڕۆژانە چەندەها کێشەی پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی و دەروونی ڕوودەدەن و بەهۆی زۆری کێشەکانە و دروستبوونی فەوزایەک و فۆکس خستنەسەر کەسانێک کە کاریگەری نەرێنیان لەسەر تاکەکانی کۆمەڵگا هەیە کە ئەم پەروەردەیە دەبێتە هۆی ئەوەی هۆشیاری تاک و ئاراستەبوونی بە پرکردنەوەی ڕەمەکی سێکس بەرێگەیەکی دروست، بەڵام مامۆستایانی قوتابخانە ئاوارەکان مەزندە دەکرێت هێندە ئاگاداری ئەو بارودخە کۆمەڵایەتیە نەبن کە لەناو کۆمەڵگای کوردی ڕوودەدات وەهەروەها ئەوان لەناو ژینگەی کۆمەڵایەتیان کە زۆربەیان لەناوچەکانی دەرەوەی هەرێمی کوردستان دەژین بۆیە ئاراستەیان بۆ ئەم بابەتە کەمتر ڕازیبووونە.

ئامانجی پێنجەم/ هۆشیاری خودی بەپێی جۆری قوتابخانە و توخم بەڵگەداری ئاماری نیە، ئەمەش ئاماژەیە مامۆستایان لەهەر جۆرێکی قوتابخانە بن و لەهەر توخمێک بن لە خۆیان و ڕوداوەکانی دەوروبەر چڕدەبنەوە و کاریگەری خۆیان هەیە گەشە بە ئاستی هۆشیاری خودی خۆیان بدەن.

5. ڕاسپاردەو پێشنیار:

5. 1 ڕاسپاردەکان:

-1 وەزارەتی پەروەردە لەرێگای وانەی سەربەخۆ یان تێکەڵ بەوانەیەکی تر پەروەردەی ڕەگەزی لە قوتابخانەکان هەبێت.

-2 وەزارەتی پەروەردە هەماهەنگ لەگەڵ وەزارەتەکانی تر وەکو وەزارەتی (خوێندنی باڵا تەندروستی) لەرێگای کەسانی پسپۆڕ و شارەزا کۆڕ و سیمیناری زانستی لەسەر نەخۆشیە سێکسیە گوازراوەکان و دەرمانە سێکسیە قەدەغەکراوەکان و لەناو قوتابخانەکان بۆ فێرخوازان و مامۆستایان بخاتەڕوو.

-3 خول بۆ مامۆستایان بکرێتەوە لەسەر پەروەردەی ڕەگەزی.

5. 2 پێشنیارەکان:

-1 ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لە زانکۆکانی تر.

-2 ئەنجامدانی توێژینەوەیەک بەوەرگرتنی ئاڕاستەی بەخێوکەران بۆ پەرورەدەی ڕەگەزی.

-3 ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە بەگۆڕاوەکانی: هۆشیاری کۆمەڵایەتی، پابەندبوونی دینی.

-4

6. سەرچاوەکان:

1. قادر، ر. ح.، (2020). *بنەماکانی پەروەردەی سەردەم(بەردەوامی ، جیهانگیری ، پێداگۆجی ، دیداکتیک)*. چ 1 ، سلێمانی: چابخانەی سایە.

2. بەکرەجۆیی، ڕ.، (2021). *کێ مامۆستایە؟*. چ 1 ، سلێمانی: چاپخانەی حەمدی.

3. شەریف، ڕ. ع.، (2012). *ئاراستە دەروونیەکان بۆ دیموکراسی و پەیوەندیان بە ڕەوشتی ئاشتی و گیانی لێبوردەیی لای قوتابیانی زانکۆ.* ماستەرنامە ، زانکۆی سەلاحەددین - هەولێر: کۆلێژی ئەدەبیات - بەشی کۆمەڵناسی.

4. **شاملۆ، س.، و/ محمەد، ف. ر. و عەلی، س. د.، (2019). *قوتابخانە و تیۆریەکانی دەروونزانی کەسایەتی.* چ 2 ، سلێمانی: چاپخانەی کەنج.**

5. **صالح، ق. ح.، (1988). *الشخصية بين التنظير والقياس.* ط 1 ، بغداد: منشورات الشريف الرضي.**

6. **حوسێن، م. ت.، (2014). *سایکۆلۆژیای گەشەی مرۆڤ (مرۆڤ لە ڕەوتی قۆناغبەندیی گەشەی خۆیدا).* چ 1 ، هەولێر: کتێبخانەی محوی.**

7. **خەلیل، م. و. و/ جەلال، ئ. ئ.، (2007). *کۆمەڵناسی خێزان.* چ 1 ، دهۆک: چاپخانەی خانی.**

8. **ئەحمەد، ک.، (2009). *وەڵامی پرسیارەکان (ڕەواندنەوەی کۆمەڵێک گومان سەبارەت بە ڕاستییەکانی ئیسلام).* چ 2 ، سلێمانی: بڵاوکراوەی پرۆژەی تیشک.**

9. **کەمال، ع. و جەمال، س.، (2015). *سێکس و دەروون.* چ 1 ، سلێمانی: چاپخانەی سەردەم.**

10. **عزیز، ع. ا.، (2014). *بنەماکانی دەروونزانی گشتی.* چ 5 ، هەولێر: چاپخانەی ڕۆژهەلات.**

11. **عزیز، ع. ا.، (2020). *سایکۆلۆژیای ئەرێنی (خوێندنەوەیەکی نوێ بۆ بابەتەکانی سایکۆلۆژی).* چ1 ، هەولێر: ناوەندی فێربوون.**

12. **عزیز، ع. ا.، (2021). *خوێندنەوەیەکی هاوچەرخ بۆ سایکۆلۆژیای گەشە.* چ1 ، هەولێر: دەزگای فێربوون.**

13. **مستەفا، ي. ح. س.، (2019). *کەسایەتی و سروشتی مرۆڤ.* چ 1 ، سلێمانی: چاپخانەی ئەندێشە.**

14. **فروید، س. و عومەر، و.، (2021). *لەودیو پرەنسیپی چێژە.* چ 1 ، سلێمانی: چاپخانەی ئەڵوەن.**

15. صلاح، ص. ا. ح. م.، (2000). *اتجاهات معلمي ومعلمات المدارس الحكومية فيي محافظات شمال فلسطين نحو تدريس التربية الجنسية.* رسالة ماجيستر ، جامعة النجاح الوطنية – فلسطين: كلية الدراسات العليا – قسم العلم النفس.

16. النعمي، ع.، (2008). *التربية الجنسية بين تأثير الأسرة ومقتضيات الخصائص التعليمية في مقرر علم الأحياء (دراسة ميدانية لطلاب الصفين الثاني والثالث ثانوي في المدرسة السعودية بالجزائر).* رسالة ماجيستر ، جامعة الجزائر: كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية – قسم علم الإجتماع.

17. عبد الله، ع. ا. ك. و ياور، أ. ع.، (2012). واقع التربية الجنسية في المدارس الثانوية (بنات) من وجهة نظر الطالبات الهيئة والتدريسية. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية – جامعة بابل*، المجلد 7، ص ص307 – 290 .

18. العمراوي، ز.، (2020). اتجاهات الأمهات نحو تدريس مادة التربية الجنسية في المدارس الجزائرية – دراسة ميدانية -. *مجلة افاق للعلوم – الجزائر*، 5(4)، ص ص66 – 59 .

19. كشيك، م.، (2012). اتجاهات الوالدين نحو تدريس مفاهيم التربية الجنسية. *مجلة جامعة دمشق*، 28(3)، ص ص242 – 197 .

20. قاسم، أ. ك.، (2012). دور الأسرة في تنمية الوعي بمفهوم التربية الجنسية نحو أبناءها المراهقين وعلاقته ببعض المتغيرات. *المجلات الاكاديمية العلمية العراقية – مجلة العلوم النفسية*، مجلد 20، ص ص 1 – 36.

21. أحمد، إ. أ. م.، (2009). *الاتجاه نحو المرض النفسي في البيئة الفلسطينية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.* رسالة ماجستير ، جامعة الإسلامية – غزة: كلية التربية – قسم العلم النفس و الإرشاد النفسي.

22. زهران، ح. ع.، (1986). *علم نفس النمو الطفولة و المراهقة.* ط 1 ، القاهرة: دار المعرفة للنشر و التوزيع.

23. الزبيدي، ك. ع.، (2005). *دراسات بين الصحة النفسية.* رسالة ماجيستر ، جامعة بغداد: كلية الآداب – قسم علم النفس.

24. عماشه، س. ح.، (2010). *الاتجاهات النفسية والاجتماعية (انواعها و مدخل لقياسها).* ط 1 ، القاهرة: مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع.

25. سهيلة، ب.، (2014). *الاتجاهات النفسية الاجتماعية للطلبة الجامعيين نحو شبكة التواصل الاجتماعي "فيسبوك" (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة).* رسالة ماجيستر ، جامعة محمد خيضر – بسكرة الجزائر: كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية – قسم العلوم الإجتماعية.

26. حسين، س. ج.، (2017). *قياس الوعي بالذات لدى شباب الجامعي في محافظة أربيل (بناء و تطبيق).* رسالة ماجيستر ، جامعة صلاح الدين: كلية التربية – قسم علم النفس.

27. القطناني، س. م.، (2011). *الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات.* رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر – غزة: كلية التربية –قسم علم النفس.

28. الاشول، ع. ع.، (2008). *علم النفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة.* ط 1 ، مصر: مكتبة الانجلو.

29. موسى، ف. ع. ا.، (2017). *إدارة الانفعالات كمتغير وسيط في العلاقة بين الوعي بالذات والعجز المتعلم لدى السيدات الأرامل في*

محافظات غزة. رسالة ماجيستر ، جامعة الأقصى – غزة: كلية التربية – قسم علم النفس.

30. زقوت، ح. ف. س.، (2000). *الاتجاه نحو التحديث لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة في ضوء بعض القيم السائدة "دراسة عاملية"*. رسالة ماجستير ، جامعة الإسلامية غزة: كلية التربية – قسم علم النفس.

31. وحيد، ا. ع. ا.، (2001). *علم النفس الاجتماعي*. ط 1 ، عمان – الأردن: دار المسيرة للطباعة والنشر.

32. الجعفري, م. ا. و. الطاهر, هـ. ع. ا. (2020) "دور الوعي بالذات في فعالية سلوك القائد الإداري – دراسة حالة جامعة الخرطوم," *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*, 4(13), pp. 277–298. doi: 10.33850/jasep.2020.67810.

33. فيصل, ض. أ. (2021) "الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية كمنبئين بالتمكين النفسى لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعاونيهم," *مجلة كلية التربية*, 18(1), pp. 245–295. doi: 10.21608/jfe.2021.152247.

34. عائد ابراهيم, إ., كمال نصارى, أ . و رزق عبدالحكيم, ع. (2017) "الوعي بالذات وعلاقته بالكفاءة التدريسية لدى معلمي تربية رياضية," *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*, 6(1), pp. 212–228. doi: 10.21608/sjph.2017.132184.

35. جەمال, س. (2018) *چۆن وەڵامی پرسیارەکانی منداڵ دەربارەی سێکس بدەینەوە؟*, *Basnews.com*. Available at: https://www.basnews.com/so/babat/430091 (Accessed: June 12, 2022).

36. LaBarbera, R. (2021) *How self-awareness enhances teaching*, *Age of Awareness*. Available at: https://medium.com/age-of-awareness/how-self-awareness-enhances-teaching-a3f8b73d732 (Accessed: June 13, 2022).

37. Richardson, B. G. and Shupe, M. J. (2003) "The importance of teacher self-awareness in working with students with emotional and behavioral disorders," *Teaching exceptional children*, 36(2), pp. 8–13. doi: 10.1177/004005990303600201.

38. Depauli, C. and Plaute, W. (2018) "Parents' and teachers' attitudes, objections and expectations towards sexuality education in primary schools in Austria," *Sex education*, pp. 1–16. doi: 10.1080/14681811.2018.1433650.

39. Niwlikar, B. (2020) *Attitude psychology: Definition, components, types, properties and functions*, *Careershodh*. Available at: https://www.careershodh.com/attitude-psychology-definition-components-properties-and-functions/ (Accessed: June 12, 2022).

40. European Expert Group on Sexuality Education, .(2016)Sexuality education – what is it .?*Sex Education*, (4)16, pp. 427 - 431.

41. Betz, M. (no date) *What is self-awareness, and why is it important?*, *Betterup.com*. Available at: https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness (Accessed: June 11, 2022).

42. Robbins, S. P. (2002) *Organizational behavior: United States edition*. 10th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

43. Welbourne-Moglia, A. and Moglia, R. J. (1989) "Sexuality education in the united states: What it is; what it is meant to be," *Theory into practice*, 28(3), pp. 159–164. doi: 10.1080/00405848909543397.

44. Nursing Health (2022) "Sex education: Definition, types, and importance of sex education for youths," *NURSINGHEALTH.ORG*. Nursing Health, 14 October. Available at: https://nursinghealth.org/sex-education-definition-types-and-importance-of-sex-education-for-youths/ (Accessed: June 18, 2022).

45. Courtney E. Ackerman, M. A. (2018) *What is Self-Concept Theory? A Psychologist Explains*, *PositivePsychology.com*. Available at: https://positivepsychology.com/self-concept/ (Accessed: June 14, 2022).

46. Snyder, C.R. and Lopez, S.J., 2009. Psicologia positiva. Porto Alegre: Artmed.

47. Melkonian, L. (no date) *Personal values: What they are and 5 steps to discover yours*, *Betterup.com*. Available at: https://www.betterup.com/blog/does-your-work-match-your-personal-values (Accessed: June 12, 2022).

48. Communications and Marketing (2007) *Top 10 social skills students need to succeed*, *Vanderbilt University*. Available at: https://news.vanderbilt.edu/2007/09/27/top-10-social-skills-students-need-to-succeed-58465/ (Accessed: June 11, 2022).

7. Abstract:

The research aims to know the attitudes of male and female teachers about sexual education, as well as the level of self-awareness and to reveal the relationship between them. Where the current research community consisted of (336) participants in a random stratified manner, and it was relied on the mixed method, Assuming that the parameters were collected, two methods of constructing the scale were used, namely the first scale (attitudes of sex education)

(16) item (8) option, And the second scale (16) item (5) option, Through it, it was shown that validity and reliability were at an appropriate level, To analyze the results, the (SPSS) program was used during the statistic, Through it, it appeared that the attitude of male and female teachers of sexual education and self-awareness is at a high level, and there is a positive relationship with statistical significance between them, and the results were made light and recommendations and suggestions were written.