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

Journal of University of Garmian

https://doi.org/10.24271/garmian.24.11C17

دڵەڕاوکێی داهاتوو پەیوەندی بە بڕیاردان لەلای خوێندکارانی زانکۆ

هەژار قادر ابراهیم[1]، سیڤان عمر إسماعیل[2]، بەختیار حسن محدامین[3]

١- سەرۆکایەتی زانکۆی ڕاپەڕین، هەرێمی کوردستان – عێراق

٢- بەشی زمانی ئینگیزی، کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت، زانکۆی ڕاپەڕین، هەرێمی کوردستان – عێراق

٣- بەشی پەروەردە و دەروونزانی، کۆلێژی پەروەردەی، زانکۆی ڕاپەڕین، هەرێمی کوردستان – عێراق

Article Info

Received:	September, 2023
Revised:	February, 2024
Accepted:	March, 2024

Keywords

دڵەڕاوکێ، دڵەڕاوکێی داهاتوو، بڕیاردان

Corresponding Author

hazhar.qadr@uor.edu.krd
sivan.omar@uor.edu.krd
baxtiarhassan@uor.edu.krd

پوختە:

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو لای خوێندکارانی زانکۆ بە گشتی و بەپێی چەند گۆڕاوێکی دیموگرافی، وە زانینی ئاستی بڕیاردان لای خوێندکارانی زانکۆ بە گشتی و بەپێی چەند گۆڕاوێکی دیموگرافی هەروەها زانینی پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان، توێژەران بۆ ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە بۆ هەر یەکە لە گۆڕاوەکانی توێژینەوە پێوەرێکیان ئامادەکردوە بۆ دڵەڕاوکێی داهاتوو بە پشت بەستن بە پێوەری توێژینەوەی (شلهوب، 2016) وە سود وەرگرتن لە ئەدەبیاتی پێشوو، وە بۆ پێوەری بڕیاردان بە پشت بەستن بە پێوەری توێژینەوەی (حمد و عبدالرزاق، 2014) وە سود وەرگرتن لە ئەدەبیاتی پێشوو، سنوری ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە خوێندکارانی خوێندنی بەیانیانی زانکۆی گەرمیان بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، کە پێکهاتوە لە (٤٤١) خوێندکار، دوای ئەوە بە شێوەی هەڕەمەکی سادە (١٥٦) خوێندکارە وەك نموونەی توێژینەوەکە هەڵبژێردراوە، گرنگترین ئەو کەرەستە ئامارییانەی بەکارهاتوون بریتین لە: ئالفاکرونباخ بۆ دەرهێنانی جێگیری پێوەری بەکارهاتوو، و (T.test) بۆ یەك نموونەی سەربەخۆ و دوو نموونەی سەربەخۆ و هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسۆن، دوای کۆکردنەوەی داتاکان داخل کردنیان بە هەگبەی ئاماری (SPSS) ئەنجامەکان ئەوەی دەرخست کە دڵەڕاوکێی داهاتوو لای خوێندکاران هەیە و وە بڕیاردان بە ئاستێکی مام ناوەند بونی هەیە، بەڵام جیاوازی نیە بۆ هەردوو گۆڕاوی توێژینەوەکە بە پێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز و پسپۆری وە پەیوەندیەکی لاواز هەیە لە نێوان دوو گۆڕاوی سەرەکی توێژینەوەکە، لە کۆتایدا بە پشت بەستن بە ئەنجامی توێژینەوە توێژەران چەند ڕاسپاردە و پێشنیارێکیان خستە ڕوو.

پێشەکی:

کێشەی توێژینەوە:

بڕیاردان بە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانی مرۆڤ دادەنرێت، بەو پێیەی مامەڵە لەگەڵ چەندین ئاڵنگاریدا دەکات کە ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، چ لە ژیانی کەسیدابێت یان پیشەیی، لەگەڵ زیادبوونی ئاڵۆزییەکانی ژیانی مۆدێرن و هەمەجۆریی هەڵبژاردنە بەردەستەکان وایکردوە بڕیاردان قورسبێت، بە تایبەت لە پەیوەست بە داهاتووی مرۆڤ خۆی، و لەو شوێنانە ژیان ئاڵۆز بێت، ئەوەی کە ئێستا جیهانی ئێمە پێی تایبەتمەندە، خێرابوونی ڕووداوەکان و گۆڕانکارییەکانی دەوروبەرمانە، ئەمەش بۆتە هۆی سەرهەڵدانی کێشە و دڵەڕاوکێ و ململانێ و قەیرانەکان، ئەمە جگە لە باڵادەستی ڕەوتی ماددی و ئاراستەی تاکە کەسی و ڕوحی کێبڕکێ لە تاکدا.

وە بەو پێیەی نەوەی ئەمڕۆ لە ژینگەیەك و کۆمەڵگەیەکی پڕ لە گرژیدا دەژی، ڕووبەڕووی چەندین بەربەست و سەرچاوەی نارەحەتی دەبێتەوە، گومانی تێدا نییە کە ئەم هۆکارانە کاریگەری لەسەر دەبێت، هەموو ئەم کاریگەرییانە، دەستیان کردووە بە تێکدانی بەشێک لەم نەوەیە و وایان لێکردووە هەندێک لە مەرجەکانی ئاسایش و گەیشتن بە هاوسەنگی خودی لەدەست بدەن ترس و دڵەڕاوکێ لە داهاتووی سەرهەڵبدات، لەوانەیە بیرکردنەوەی تاکە کەس سەبارەت بە داهاتووی خۆی تەمومژاوی بکات، و ئەوەی چاوەڕێی دەکات بە دیدێکی ڕوون بۆ تواناکانی، بەڵام دڵەڕاوکێ لە داهاتوو تواناکانی ئیفلیج دەکات، بەمەش دەبێتە بەربەست لەبەردەم دانانی ئامانجی واقیعی کە لەگەڵ تەماحەکانیدا بگونجێت (السبعاوي، 2008: 252).

لەو توێژینەوانەی کە پێشتر ئەنجام دراوە لەسەر دڵەڕاوکێی داهاتوو، ئاماژە بەوەدەکەن کە دڵەڕاوکێی داهاتوو بەرزە لەلای خوێندکاران وەك کێشەیەك دەبینن لەوانە توێژینەوە (السبعاوي، 2007) کە ئاماژە بەوە دەکات دڵەڕاوکێی داهاتوو لەلای خوێندکارانی کۆلێژی پەروەردە بەرزە بەهەمان شێوە لە

لای کچان زیاترە وەك لە کوڕان، هەروەها توێژینەوی (المصري، 2011) جەخت لەوەدەکاتەوە کە دڵەڕاوکێی داهاتوو لەلای خوێندکارانی ئەزهەر هەیە، لە هەمان کاتدا پەیوەندی هەیە بەنمرەی خوێندکارانەوە بەشێوەیەکە ئەوانە دڵەڕاوکێی داهاتوویان بەرزە نمرەکانیان نزمترە بەراورد بەوانەی دڵەڕاوکێی داهاتوویان نزمە، لەلایەکی ترەوە توێژینەوی (معشی، 2012) جەخت لەوە دەکاتەوە کە دڵەڕاوکێی داهاتوو لەلای مامۆستایان بەرزە، هەروەها لە توێژینەوەی (سمین، ٢٠٠٠)دا، دەرکەوتووە کە ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو بەرزە بەگشتی، لەگەڵ جیاوازییەکی بەرچاو لە بەرژەوەندی مێینەکاندا، وە پەیوەندییەکی نەرێنی (پێچەوانە) لە نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و چەمکی خودا هەیە، هەروەها (المولی، 2007) لەتوێژینەوەکەیدا گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە نموونەی توێژینەوەکەی دڵەڕاوکێی داهاتوویان لەلا هەیە (بو العسل، 2014: 36).

لە ئەمڕۆدا خوێندکارانی زانکۆ ڕووبەڕووی چەندین ئالنگاری دەبنەوە بەتایبەتی بیرکردنەوە لە داهاتوویان یەکێکە لە بابەتانەی کە ڕووبەڕووی زۆرترین ئاڵانگاری دەبێتە، هەموو ئەمانەش دەبێتە هۆی فشار و ململانێی دەروونی دواجار شێوازی بڕیاردانەکانیشن کاریگەر دەبن بەو فشارانەی کە لەسەریانە، کە ئەمەش بەشێکی بۆ سروشتی قۆناغی تەمەن و گەشەکردن و ئەزموونە کەسییەکان دەگەڕێتەوە، بەشێکی تری بۆ ئەو بارودۆخە نائارامەی ئەو کۆمەڵگەیە دەگەڕێتەوە کە تێیدا دەژین، ئەمەش کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتی، و سەرجەم لایەنەکانی ژیانی، وەك ؛ لایەنی دەروونی و پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی و ....هتد هەبووە، ئەو خوێندکارانەی کە هەستێکی بەردەوامی دڵەڕاوکێیان هەیە لە داهاتوو، زیانەکانی تەنها لە لایەنی دەروونیدا سنووردار نییە، بەڵکو هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییە جەستەیی و هزرییەکانە، یەکێك لەو لایەنانی کە کاریگەری تەواوی بەسەریەوە هەیە پڕۆسەی بڕیاردانە.

خوێندکاری زانکۆ پێویستە ڕابهێنرێن لەسەر شێواز و تەکنیەکانی بڕیاردان تاکو بەشێوازێکی درووست بڕیاربدەن و نەبێتە جێگەی مەترسی بۆ سەر ژیانیان، هەروەها دەبێت زانستی تەکنیکی تەواو بەدەستبهێنێت لە ئاراستەکردنی خۆی بەرەو بڕیاری دروست، هەروەها پەرەپێدانی توانا و شێوازەکانی بڕیاردان، ڕێگە بە خوێندکاری زانکۆ دەدات، بیرکردنەوەی چارەسەری و بڕیار چارەسەری بۆ ئەو کێشانە بدات، پاشگەز نەبێتەوە لێیان، (جروان، 2010) ئەوە دووپات ئەکاتەوە کە پەروەردەی نەریتی لە ماڵەوە یان قوتابخانە ناتوانێت پەرە بەم کارامەییە بدات، پێویستە دەرفەت بۆ ڕاهێنانی خوێندکاران برەخسێنرێت بۆ ڕوبەڕوبوونەوەی بارودۆخی جۆراوجۆر کە پێویستی بە بڕیاردان هەیە، بەپێی هەنگاوی بە مەبەست و لە ژێر ڕۆشنایی زانیاری یان داتاکانی بەردەستدا بێت، ئەمەش گرنگی فێرکردنی تواناکانی بڕیاردان بە شێوەیەکی مەبەست و پلان بۆ دارێژراو دەردەخات (الحجاحجة و الزق، 2015: 359)، سەردەمی مۆدێرن بە گۆڕانکاری خێرا دەناسرێتەوە، خێراییش پەیوەست بووە بە کەسەکەوە، کە بڕیارێکی زیرەکی هەیە، هەرچەندە داهێنان پێویستی بە بیرۆکە و نوقمبوون لە بیرکردنەوەدا و لە ئامێزگرتنی قووڵی کێشەکە هەیە، بەڵام پرۆسەی بڕیاردان پێویستی بە تێگەیشتن ژیان هەیە لەگەڵیدا، چەند خاڵێکی گرنگ بۆ دروستکردنی چارەسەری داهێنەرانە، وەک توانای شیکردنەوە و هەڵسەنگاندنی بیرۆکەکان، چارەسەرکردنی کێشەکە، و هاتنە پێشەوەی بیرۆکەی نوێ و ناتەقلیدی، ئەنجامێکی ئایدیاڵ و ڕێکخراوی هەیە، کە ئەمەش پەیوەستە بە تواناکانی تاکەوە (الجاسم، 2010: 204). کوالیتی بڕیاردان کۆمەڵێک هەنگاوی گشتگیر و یەک لە دوای یەک لە خۆدەگرێت کە ئامانجیان دۆزینەوەی چارەسەرێکە بۆ کێشەیەکی دیاریکراو، یان بۆ ڕوبەڕوبوونەوەی بارودۆخی نائاسایی، یان بارودۆخی تایبەت یان بۆ گەیشتن بە ئامانجە دیاریکراوەکان، بۆیە تاکەکان لە هەموو ئەو حاڵەتانەی کە پێویستیان بە بڕیاردان هەیە، پێویستیان بە کۆکردنەوەی هەموو داتا و زانیارییە پێویستەکان، و شیکردنەوەی دیاردەکانی دەوروبەر و هۆکارە جۆراوجۆرەکان، دوای دەستنیشانکردن و هەڵسەنگاندنی بژاردەکان، بۆ ئەوەی یارمەتی بدات بۆ گەیشتن بە بڕیارێکی ژیرانە و گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراوە (الفضل، 2013: 18)، هەروەها (المالكي، 2013) لە توێژینەوەکەیدا گەیشتوە بەو ئەنجامەی کە پەیوەندیەکی بەهێز لە نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان هەیە (المالكي، 2013: 1)، بۆیە کێشەی ئەم توێژینەوەیە لەو پرسیارەدا خۆی دەبینێتەوە کە ئایا پەیوەندی لە نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان هەیە لەلای خوێندکارانی زانکۆ؟

گرنگی توێژینەوە

گرنگی توێژینەوەکە لەوە سەرچاوە دەگرێت کەمترین توێژینەوە هەیە تائێستا کە پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و پلەی کاریگەری بڕیاردان لەلای خوێندکارانی زانکۆ دەربخات، هەروەها ڕەنگە ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە یارمەتیدەر بێت لە پەرەپێدانی بەرنامەیەک بۆ ئامادەکردن و ڕاهێنانی خوێندکاران لە بواری بڕیاردان و کەمکردنەوەی کاریگەریە خراپەکانی دڵەڕاوکێی داهاتوو و چارەسەرکردنی کێشەکانیان و کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی داهاتوو لەلای خوێندکاران.

سەرەڕای ئەمانە دەکرێ گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا خۆی ببینێتەوە لەوانە :-

1. گرنگی ئەم توێژینەوەیەی ئێستا لە چارەسەرکردنی دوو گۆڕاوە گرنگدا دەردەکەوێت، ئەوانیش دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان لە نێوان خوێندکارانی زانکۆ.
2. زانینی توانایی خوێندکاران لە پرۆسەی بڕیارداندا.
3. دەرخستنی ئەو هۆکارە بنەڕەتیانەی کە بەشدارن لە دروستکردنی دڵەڕاوکێی داهاتوو لای خوێندکاران.
4. دەرخستنی ئەو هۆکارە بنەڕەتیانەی کە بەشدارن لە دروستکردنی بڕیاردان لای خوێندکاران.

ئامانجی توێژینەوە

1. زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو لای نمونەی توێژینەوە بە گشتی.
2. زانینی جیاوازی ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و پسپۆری.
3. زانینی توانای بڕیاردان لای نمونەی توێژینەوە بە گشتی.
4. زانینی جیاوازی توانای بڕیاردان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و پسپۆری.
5. زانینی پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و توانایی بڕیاردان.

سنوری توێژینەوە

سنوری ئەم توێژینەوەیە پێکدێت لە خوێندکارانی خوێندنی بەیانیانی زانکۆی گەرمیان بۆ ساڵی خوێندنی 2023- ٢٠٢٤

پێناسەی گۆڕاوەکان

یەکەم : دڵەڕاوکێ

- هەمەوەندی وای پێناسە دەکات : بریتییە لە هەستێکی ناخۆش و تێکەڵە لەگەڵ ترس لە لای تاک دەردەکەوێت، لە ئەنجامی بوونی مەترسییەکی نادیارەوە کە کۆمەڵێک نیشانەی جەستەیی و دەروونی بەدوای خۆیدا دەهێنێت (هەمەوەندی، 2019: 26).
- بۆکانی وای پێناسە دەکات : بریتییە لە وەڵامدانەوەی مەترسییەکی نادیارە، کە زۆرجار سەرچاوەکەی ململانێ نەستیەکانە و هەستکردنە بەنەبوونی ئاسایشی و ناکۆکیە ئەنگێزیە قەدەغەکراوەکانی، کە لە ناخی مرۆڤەوە هەڵدەقوڵێت (بۆکانی، ٢٠٢٠: ١٨٦).

دووەم : دڵەڕاوکێی داهاتوو

- فەرهەنگی میریتاج Meritage: دڵەڕاوکێی داهاتوو حاڵەتێکی گرژییە یان ئەو ترسەی کە لە ئەنجامی چاوەڕوانی ڕووداوێک یان دۆخێکی هەڕەشەیەی ڕاستەقینە یان خەیاڵییەوە دروست دەبێت (حكيمة، 2011: 71).
- الرشيد وای پێنەسەدەکات، کە تێکچوونێکە یان شڵەژانێکە، کە سەرچاوەکەی دەروونییە و لە ئەنجامی ئەزموونە ناخۆشەکانی ڕابردووەوە سەرچاوە دەگرێت، دەبێتە هۆی شێواندنی هەستکردن و شێواندنی واقیع و خود، هەروەها تایبەتمەندە بە وەبیرهێنانەوەی یادەوەری و ئەزموونە ناخۆشەکانی ڕابردوو، لە هەمان کاتدا زیادەڕەویکردنە لەو بیرکردنەوە نەرێنیانەی کە بوونە هۆی فشار و نەبوونی ئاسایش، کە ڕەنگە پاڵ بەتاکەوە بنێت بەرەو خۆ لەناوبردن و بێتوانایی و شکست و پێشبینیکردنی کارەساتەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕەشبین بێت لە داهاتووی، هەروەها ترسی لە کێشە کۆمەڵایەتی و ئابوورییە چاوەڕوانکراوەکانی داهاتوو، بوونی بیری وەسوەسەیی سەبارەت بە مردن و نائومێدی هەیە (الرشيدي، 2017: 647).
- پێناسەی کار ڕای(دڵەڕاوکێی داهاتوو): ئەو نمرەیە کە نموونەی توێژینەوەکە بەدەستی دەهێنێت لە پێوەری بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیە.

سێیەم : بڕیار وەرگرتن

- جروان (٢٠١٠) پێی وایە، کە پرۆسەیەکی بیرکردنەوەی ئاڵۆز کە ئامانجی هەڵبژاردنی باشترین چارەسەری بەردەستە بۆ تاک لە دۆخێکی دیاریکراودا بۆ ئەوەی ئامانجی خوازراو بەدەستبهێنێت (جروان، ٢٠١٠: 105).
- النبيه وای پێناسەدەکات کە پرۆسەیەکی ژیرییە بە پلەی یەکەم پێویستی بە خەیاڵ و دەستپێشخەری و داهێنانێکی زۆر هەیە، وە پرۆسەیەکی تەواو لۆژیک و دوورکەوتنەوە لە لایەنگری یان بۆچوونی کەسی، بەهۆیەوە دەتوانرێت بژاردەکانی بەردەست هەڵبژێردرێت لە کەمترین کاتدا و بە کەمترین تێچوون ئامانجەکە بەدەستبهێنێت (النبيه، 2011: 9).
- الصالح وای پێناسە دەکات ئەو پرۆسەیەیە کە تاک لە ڕێگەیەوە تا ڕادەیەک ئەزموون و زانیاری هەیە، ئەو توانایانەی کە تاک دەتوانێت کێشەکە دەستنیشان بکات و زانیاری لەسەری کۆبکاتەوە (الصالح، 2018: 164).
- پێناسەی کار ڕای (بڕیار وەرگرتن): ئەو نمرەیە کە نموونەی توێژینەوەکە بەدەستی دەهێنێت لە پێوەری بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیە.

چوارچێوەی تیۆری توێژینەوە

چەمکی دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێ بەشێکی گرنگی سروشتی ژیانی مرۆڤە کە کاریگەری لەسەر ڕەفتارەکانی دەبێت، لایەنێکی دینامیکییە لە بنیاتنانی کەسایەتیدا، هەروەها گۆڕاوێکە لە گۆڕاوەکانی ڕەفتار (المومني ومحمد، 2013: 173)، دڵەڕاوکێ بارێکە بەسەر دەروونی مرۆڤدا دێت، دڵەڕاوکێ جۆرە هەڵچوونێکە وەکو ترس وایە، هەردووکیشیان پەیوەندی بەهێزیان لەگەڵ یەکدا هەیە، و دژی کارێکی ترسناکن، بەڵام ئەوەندە هەیە سەرچاوەی مەترسەیەکە لە ترسدا دیارو ئاشکرایە، وەکو ئەو منداڵەی لە گیانلەبەرێک دەترسێت، بەڵام سەرچاوەی دڵەڕاوکێ دیارو ئاشکرا نییە، یاخود دیارە بەڵام مەترسی و زیانەکەی بەو شێوە نییە، وەکو ئەو خوێندکارەی لە کاتی تاقیکردنەوەدا دەکەوێتە دڵەڕاوکێیەوە (حجازي، ٢٠١٣ :١٢)، مشتومڕێکی زۆر هەیە لەنێوان لێکۆڵەرەوەو دەرونزانەکاندا لەسەر چۆنیەتی گەشەکردن و کاتی دروستبوون و ئەوهۆکارانەی دەبنە هۆی سەرهەڵدانی دڵەڕاوکێ و گۆڕانی لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر، هەندێک دەڵێن دڵەڕاوکێ لەبناغەوە پەیوەستە بەترسەوەو لەوەوە چەکەرەو لق وپۆپ وتەشەنە دەکات، بەڵام دوای کۆمەڵێک پرۆسس و گۆڕانکاری، سەرچاوەی ترسەکەیی بیردەچێتەوەو تەم و مژ چواردەوری دەگرێت و بواری هەستی مرۆڤ بەجێ دەهێڵێ، بەڵام هەستکردن بەو ترسە هەر دەمێنێت هەرچەندە سەرچاوەکەشی بیردەچێتەوە، ئەم هەستکردنە خۆی لە خۆیدا دڵەڕاوکێیە (قەرەچەتانی، ٢٠١٠: 40).

ڕێکخراوی فریاگوزاری دەروونی جیهانی لە ڕاپۆرتی ساڵانەی خۆیدا لە ئازاری (٢٠١١) دا باس لەوە دەکات ساڵانە نزیکەی چوار ملیۆن بەریتانی دڵەڕاوکێیان تێدا دەردەکەوێت و بەزۆری لە منداڵی یان مێرمنداڵیەوە دەست پێدەکات هەرچەندە لەوانەیە لە گەورە ساڵیشدا دەست پێبکات و زیاتر لە ئافرەتاندا ڕوودەدات وەک لەپیاوان، هەر هەمان ڕاپۆرت باس لەوە دەکات کە ئەمریکا پلەی دووەمی هەیە لە دوای بەریتانیاوە ساڵانە نزیکەی سێ ملیۆن کەس ڕووبەڕووی دڵەڕاوکێ دەبنەوە (سالار، ٢٠١٢: ٢٩).

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ:

1. ئامادەباشی بۆماوەی: واتا ئەگەر یەکێک لە ئەندامانی خێزان، حاڵەتی دڵەڕاوکێی هەبێت، ئەگەری توشبونی ئەندامانی خێزانەکەی زیاتر دەبێت، ئەگەر لە دووانەی یەک هێلکەی (جمک) یەکێکیان توشی حاڵەتی دڵەڕاوکێ بێت ئەگەری توشبوونی ئەوەکەی تریان بە ڕێژەی (٥٠%) دەبێت.
2. ئامادەباشی دەروونی: واتا هەستکردن بە هەڕەشەی ناوەکی و دەرەکی لە ژینگەی دەرەوە.
3. بارودۆخی پاڵەپەستۆی ژیان: پاڵەپەستۆی کلتوری و ژینگەی و شارستانی.
4. جیاوازی لە نێوان خودی واقعی و خودی نمونەی.
5. ئەزمونی سۆزی ناخۆش هێدمەی دەروونی و پەروەردەیی (عزيز، ٢٠١٠: ٢٣٣).

6. پەروەردەکردنی منداڵ: بێگومان پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەوەی لە ئایندە زیاتر توشی حاڵەتی دڵەڕاوکێ ببێت.
7. تێکچونی ئاستی گوازراوەکانی مێشک: دابەزینی ئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریک ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبوونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.
8. زۆر بەکارهێنانی قاوە، کەمی فیتامین B12، نزم بوونەوەی یان بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر، تێکچونی لێدانی دڵ، کەم خوێنی و هەندێ حاڵەتی تر، لەم بارانەدا دەبێت بەدوای چارەسەری نەخۆشیەکەدا بگەڕێین (حسن، ٢٠٠٩: ١١٥).

دڵەڕاوکێی داهاتوو

داهاتوو نوێنەرایەتی پێکهاتەیەکی سەرەکی و گرنگ دەکات لە ژیانی مرۆڤدا، ئەمەش وای لە دەروونزانان کرد کە گرنگی بە زانستی پێشبینیکردنی داهاتوو بدەن، پلان دانان و گرنگیدان بەداهاتوو گوزارشت لە تێڕوانینێکی ئەرێنی و پێشکەوتنخوازانە دەکات، بەڵام مرۆڤ لە سەردەمی ئێستادا لە جیهانێکی پڕ لە کێشە و فشارەکانی ژیاندا دەژی ئەمەش وایکردووە ترس و دڵەڕاوکێ لە داهاتووی خۆی هەبێت (جبر، 2012: 42)، دڵەڕاوکێی داهاتوو بریتیە لە جۆرێک لە ترس و دڵتەنگی و دوودڵی کە بەهۆی بیرکردنەوە لە بابەتێک کەپەیوەندی بە داهاتووەوە هەیە وەک کار و پیشە، هاوسەرگیری، تەندروستی.....هتد دروست دەبێت، گۆڕانکاری و پێشکەوتنە خێراکانی ئەم سەردەمە و کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی پێدا تێدەپەڕێ، هەموو ئەمانە ئاماژەن بۆ ئەوەی دڵەڕاوکێی داهاتوو لای تاکەکان بریتییە لە ڕاڕایی و ترس و دودڵی لە شتە نادیارەکانی ڕۆژانی داهاتووی، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی بارودۆخێک لە نەبوونی دڵنیایی و هەڵچوون، دەبێتە هۆی زیادبوونی دڵەڕاوکێی داهاتوو (محمد، 2010: 97). وە لە پێناسەی کۆمەڵەی دەروونناسی ئەمریکیدا بۆ دڵەڕاوکێی داهاتوو، بریتییە لە: ترس، گرژی، یان نارەحەتی کە لە ئەنجامی چاوەڕوانی مەترسییەوە سەرهەڵدەدات، کە سەرچاوەکەی تا ڕادەیەکی زۆر نادیارە یان ناڕوونە، هەموو دڵەڕاوکێ و ترسێک لەگەڵ گۆڕاوەکاندایە کە بەشدارن لە گەشەکردنی هەستکردن و بە مەترسی (بلكيلاني، ٢٠٠٨: 24)، دڵەڕاوکێ دیاریدەیە چونکە هەموو کەسێ تووشی دەبێت، بەڵام دیارە ئەوە شتێکی ڕێژەییە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، بۆیە دڵەڕاوکێی داهاتوو یەکێکە لەو جۆرە دڵەڕاوکێیەی کە مەترسی لەسەر تەندروستی دەروونی و بەرهەمهێنانی تاک دروست دەکات، وە کاتێک ئەم دڵەڕاوکێیە پلەیەکی بەرزی هەبێت، دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لە تاکدا، کاریگەرییەکی بەرچاو لەسەر تاک جێدەهێڵێت، چ لە ڕووی دەروونی، جەستەیی یان ڕەفتارەوەبێت (السميري و صالح، ٢٠١٣: 65)، بۆیە دەتوانرێت بڵێین دڵەڕاوکێی داهاتوو پەیوەستە بە چاوەڕوانی تاک لە ڕووداوەکانی داهاتوو لە ماوەیەکی درێژتردا، مرۆڤ کاتێک ئایندەی خۆی گریمانە دەکات، کاتێك وا گریمانە دەکات داهاتووی لە مەترسیدایە لەمەوە توشی ترس و ڕاڕای و دڵەڕاوکێ دەبێت (العشري، 2004: 148).

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی داهاتوو:

1. نەبوونی توانای پێشبینیکردنی داهاتوو و نەبوونی زانیاریی پێویست بۆ بنیاتنانی بیرۆکە لە داهاتوودا.
2. تێگەیشتن و لێکدانەوەی هەڵە بۆ ڕووداوە پێشبینیکراوەکانی داهاتوو، کارانەبوونی تاکە کەسی لەگەڵ ڕووداوەکانی داهاتوو.
3. کەمی توانا دەربارەی دیاریکردنی تواناکانی خۆی بە شێوازێکی ڕاست و دروست چونکە هەردەم خۆزگە بەشتی گەورەترو بەرزتر لە تواناکانی خۆیی دەخوازیت (محمد، 2018: 341).
4. کەمی توانا بۆ پێشبینیکردنی داهاتوو، خەملاندنی نزم بۆ سەرچاوەکانی چارەسەرکردنی ڕووداوە ترسناکەکان.
5. پێشبینی نەرێنی تاك بۆ ڕووداوە چاوەڕوانکراوەکان.
6. لاوازی توانای تاك گەیشتن بە ئامانج و هیواکانی (العنزي، 2010: 63)
7. نارەحەتی و لەدەستدانی تەرکیز، هۆکارە ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتیەکان، هۆکارەکانی تێکچوونی شیرازەی خێزان و هەست نەکردن بەئاسایش و ئارامی و سەقامگیری.
8. بیرکردنەوەی نالۆژیکی (وادة، 2019: 74).

تایبەتمەندی ئەوکەسانەی دڵەڕاوکێی داهاتوویان هەیە:

1. پلان بۆ داهاتوو دانارێژن بۆ ئەوەی تووشی نائومێدی نەبن.
2. توانای گفتوگۆی لۆژیکیان نیە.
3. نیشانەو تێکچوونی دەروونیان بۆ دروست دەبێت لەکاتی بیرکردنەوە دەربارەی داهاتوویان.
4. هەڵسووکەوت لەگەڵ کاروبارە بچوکەکان دەکەن بۆ دواخستنی کاروبارە گرنگەکان.
5. لەرووی کۆمەڵایەتیەوە پشت بەکەسانی تر دەبەستن بۆ دابینکردنی داهاتووی خۆیان (بيك، 2000: 36).
6. جەختکردنی زۆر بۆ روداوەکانی کاتی ئێستا یان هەڵاتن بەرەو ڕابردوو.
7. چاوەڕوانی نەرێنی بۆ ڕووداوی پێشبینیکراو، کشانەوە لە چالاکیە گرنگەکان.
8. ترس و نیگەرانی لە گۆڕانکاریە کۆمەڵایەتی و ڕامیاریە پێشبینیکراوەکان کە دەکرێت ڕووبدات لە داهاتووە.
9. لاسار و بیروڕای توند و تورەبوون و هەڵچوون بە سادەترین هۆکار پارێزگاریکردنی بارودۆخە ڕۆتینیەکان (الحمداني، 2011: 80).
10. بەکارهێنانی پلانی بەرگریکردن لەبارودۆخە نەرێنیەکان.
11. گۆشەگیری و پەیدابوونی نیشانەکانی دوودڵی وخەمباری وگومان.
12. ڕەشبینی چونکە ئەوکەسەی کە هەردەم لە ئایندە بترسێت تەنها بیر لە ناخۆشی دەکاتەوە (المصري، ٢٠١١: ٤٠).

کایگەرییە خراپەکانی دڵەڕاوکێی داهاتوو

1. پێشبینکردن و چاوەڕوانکردنی ڕوودانی ڕووداوی خراپ: ئەو تاکانەی کە دڵەڕاوکێی داهاتوو لەلایان بەرزە هەمیشە پێشبینی ڕووداو کارەساتی ناخۆش دەکەن لە ژیانی ڕۆژانەدا.
2. بەکارهێنانی میکانیزمە بەرگریە دەروونیەکان وەك (گەڕانەوە، خستنە سەر، پاساودان، چەپاندن).
3. کەمی متمانە بەخۆبوونیان (زیدان، 2007: 95).

4. کشانەوە و دوورکەوتنەوە لە چالاکییە بنیاتنەر و بەسوودەکان کە ڕەنگە جۆرێک لە مەترسیان تێدابێت.
5. پاشەکشەکردن لە چوارچێوەی ڕۆتین و هەڵبژاردنی میتۆدەکان، بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ڕووداو و ڕوودانانەدا کە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ژیاندا هەیە، بەو پێیەی بە ئاسانی قەناعەتیان پێنایەت کە ئەو زانیاریانەی لە واقیعەوە بەدەست دەهێنرێن دەتوانن سوودی هەبێت.
6. گومان لە لێهاتوویی کەسی و بەکارهێنانی شێوازەکانی زۆرەملێ لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا، بۆ ئەوەی قەرەبووی نەبوونی ئەو لێهاتووییە بکرێتەوە (مسعود، 2006: 58).
7. هەستکردن بە فشار و تێکچوون بە کەمترین هۆکار،وەکو: تێکچوونی خەو، تێکچوونی بیرکردنەوە، نەبوونی تەرکیز، خراپی تێگەیشتنی کۆمەڵایەتی.
8. هەستکردن بە تەنیایی، نەتوانینی باشترکردنی ئاستی ژیان، نەتوانینی پلاندانان بۆ داهاتوو، نەبوونی نەرمی و پشتبەستن بە کەسانی دیکە بۆ دەستەبەرکردنی داهاتوو (المشيخي، 2009: 56).
9. تێکچوونی دەروونی تاک، بەجۆرێک توانای بەدەست هێنانی خودی (تحقيق الذات) نەبێت، بەڵکو زیاتر تێکدەچێت و ئەمەش لە فۆرمی نارێکی و فۆرمی جۆراوجۆر و خورافات و لادان و ناهاوسەنگی متمانە بەخۆنەبووندا ڕەنگ دەداتەوە.
10. پابەندبوون بە چالاکییەکانی خۆپارێزی، بۆئەوەی تاک زیاتر بەرژەوەندی خۆی بپارێزێت، دوورکەوتنەوە لە بەشداریکردن لە ئەرکە ئازاد و کراوەکان کە ئەنجامەکانیان گەرەنتی نەکراوە (القاضي، 2009: 333).

ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ دڵەڕاوکێی داهاتوو

1. لابردنی ئەو بابەتە هەستیارییەی کە دەبێتە هۆی ترس و دڵەڕاوکێ بە شێوەیەکی ڕێکوپێک.
2. گۆڕینی بیرکردنەوەکان: دەرکەوتوە ئەم شێوازە زانستییە سەرکەوتنی زۆری بەدەستهێناوە، تێبینی کراوە ئەوانەی بەدەست دڵەڕاوکێ و ترس لە داهاتووەوە دەناڵێنن، هەمیشە خۆیان بە بیرکردنەوەی نەرێنی سەرقاڵ دەکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی حاڵەتێکی دڵەڕاوکێ و ترس، لەسەر ئەم بنەمایە ئەم شێوازە لەسەر جێگرتنەوە و گۆڕینی بیرکردنەوە نەرێنییەکان بە بیرکردنەوە ئەرێنییەکان دامەزراوە (المشيخي، 2009: 57).
3. دوور کەوتنەوە لە بیرکردنەوەیەکی درێژخایەن لەو شتانەی کە دەبنە هۆی دڵەڕاوکێ، و دڵنیابون لە دانانی کاتێکی دیاریکراو بۆ بیرکردنەوە لێیان.
4. فرێدان: شێوازێکی چارەسەرییە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ترسەکان لە خەیاڵدا، بەبێ بەکارهێنانی هەناسەدان و ئیسراحەت، ئەو کەسەی دڵەڕاوکێی داهاتوو هەیە، هەڵدەستێت بە خەیاڵکردنی زۆرترین ژمارەی ترسەکان، بۆ ماوەیەکی زۆر ترسەکان خەیاڵ دەکات تا ئەو کاتەی بە تەواوەتی لەگەڵیاندا دەگونجێت، ئەم تێگەیشتنە بەردەوام دەبێت تا ئەو کاتەی هەست دەکات، کە بینینی زۆرترین ژمارەی ترسەکان نیگەرانی ناکات، چونکە ڕاهاتووە بە خەیاڵ کردنیان، بەم شێوەیە کەسەکە لە ڕووی دەروونییەوە فێربووە چۆن ڕووبەڕووی ترس و دڵەڕاوکێ بێتەوە، ئەگەر لە واقعدا ڕوویان دا (بو العسل، 2014: 37).

ئەو تیۆرانەی کە دڵەڕاوکێی داهاتوویان ڕاڤەکردوە

یەکەم : تیۆری شیتەڵکاری دەروونی

دڵەڕاوکێ لە ڕوانگەی فرۆیدییەوە ناوەکی و میحوەری نەخۆشی دەمارییە، و فرۆید جیاوازی دەکات لە نێوان دوو جۆر دڵەڕاوکێ، کە بریتین لە: دڵەڕاوکێی بابەتی، کە کاردانەوەیەکی سروشتییە بەرامبەر بە مەترسییەکی دەرەکی ناسراو، لە ڕوودۆخێکدا کە تایبەتمەندە بە مەترسی و هەڕەشە و دڵەڕاوکێ، وە دڵەڕاوکێی دەمارەیی کە ترسێکی نارِوون و تێنەگەیشتووە، کاردانەوەیە بەرامبەر بە مەترسی، وە هەستکردنی تاک بە دڵەڕاوکێ کاتێك دەست پێدەکات کە، من (Ego) بە هاوکاری لەگەڵ منی باڵا (super ego) کاردەکەن بۆ سەرکوتکردنی پاڵنەرەکانی ئەو (ID)، کاتێك پاڵنەرەکانی ئەو (ID) هەوڵ دەدەن بێنە ناو هۆشیارییەوە، بەم پێیە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ وەک ئاگادارکردنەوەیەک، کەئیگۆ و سوپەرئیگۆ کاردەکەن بۆ ئەوەی ئەو پاڵنەرانەی ئەو (ID)، سەرکەوتوو نەبن لە سەرکوتکردنی پاڵنەرەکانی ئەو (ID)، هەڵهاتن بۆ ناوچەی هۆشیاری و هەستکردن (مستەفا، 2019: 48)، بەڵام (ئادلەر) پێی وایە هەستکردن بە کەمتەرخەمی و ململانێ بۆ باڵادەستی، بەرپرسن لە دڵەڕاوکێ، وە دڵەڕاوکێ دەرئەنجامی کارلێکی دینامیکی نێوان تاک و کۆمەڵگەیە، وە ئەگەر مرۆڤێک لە کۆمەڵگەیەی کە تێیدا دەژی، سەربەخۆیی بەدەست هێنا، وا دەکات ناتەواوی و بێدەسەڵاتی و دڵەڕاوکێ بەسەر هەستەکانیدا زاڵ بێت، لەکاتێکدا (هۆرنای) پێی وایە کە دڵەڕاوکێ وەڵامێکە بۆ مەترسییەکان کە ئاراستەی پێکهاتە بنەڕەتییەکان کەسایەتی دەکرێت، گرنگترین توخمەکانی دڵەڕاوکێ بریتین لە هەستکردن بە بێدەسەڵاتی و شەرانگێزی و کەمتەرخەمی، کولتوور و ژینگە ئەگەر ئاڵۆزی و بێزاری و دژایەتی تێدابێت، فشار و دڵەڕاوکێیەکی زۆر دروست دەکات، وا دەکات تاک هەست بە بێدەسەڵاتی بکات (الكريديس، 2015: 238).

دووەم: تیۆری ڕەفتارییەکان

تێڕوانینی ڕەفتارییەکان بۆ دڵەڕاوکێ ئەم قوتابخانەیە وادەڕوانێتە تاک، فێری دڵەڕاوکێ دەبێت وەک چۆن فێری هەر هەڵسوکەوتێکی تر دەبێت وەک چۆن (سکینەر) دڵەڕاوکێ وادەبینێت کە هەڵسوکەوتێکی کۆکراوەی بەرهەم هاتووە بە تێپەڕبوونی تاک بە هەندێک هەواڵی دڵەڕاوکێ وای لێدەکات کەسەکە بگاتە ئاستی بەردەوامی ترس، لە هەمان کاتدا بەبڕوای (وولبي) دڵەڕاوکێ لە ئەنجامی وەڵامی تاکە بۆ هاندەرە تێکدەرەکان (بطرس، 2004: 589)، بەڵام (دۆلارد و میللر) لەو باوەڕەدان دڵەڕاوکێ لە بەرهەمی ئەو ئازار و نەهامەتیانەی کە پەیوەستن بە کاریگەریە دەرەکیەکان لەلایەک و کردارە ناوەکیەکان لەلایەکی تر (کاظم و عبدالعزيز، 2019: 267).

سێیەم: تیۆری مەعریفیەکان

تیۆری مەعریفی پێی وایە ڕەگی کێشەکە تێکچوونی دڵەڕاوکێ، لەو میتۆد و ڕیگاییە، کەتاک بۆ لێکدانەوەی واقیع بەکاری دەهێنێت، هەروەها ئەو زانیاریانەی کە تاک لەسەر خۆی و جیهان و ژینگە و داهاتووی هەیەتی، وەک سەرچاوەی مەترسی تێدەگەن (عابد، 2015: 29)، (ئەلیس و هاوکارانی، 2002) ئەوە پشتڕاست دەکەنەوە، کە بیرکردنەوەی ناعەقڵانی و بێ مانا هەیە، وە ئەو ئامانجە دەستنەکەوتووانەی کە تاک لە بیرکردنەوەی خۆیدا هەڵیگرتووە، دەبێتە هۆی ترسی لە شکست و بێزاری و بەردەوام و خۆلۆمەکردن، دەبێتە هۆی خۆ لاوازبوون و بەرکەوتن بە نەخۆشییە دەمارییەکان (الشريفين، ٢٠١١: ١١).

چەمکی بڕیاروەرگرتن

بێرنارد پرۆسەی بڕیاردان وەک پرۆسەیەک پێناسە دەکات، کە لەسەر بنەمای هەڵبژاردنی هۆشیارانەی ئامانجەکانە، کە زۆرجار وەڵامی ئۆتۆماتیکی نین بۆ کاردانەوەی ڕاستەوخۆی بابەتێک، یان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو یان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخێکی دیاریکراو، یان هەڵبژاردنی چارەسەرێک لە نێوان کۆمەڵێک چارەسەری ئەگەری یان جێگرەوە بۆ جێبەجێکردنی بابەتێک، یان بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو یان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخێکی دیاریکراو (الصقري و البراشدية، 2013: 17).

پرۆسەیەکی دەروونی هۆشیاریە، جۆرێکە لە بیرکردنەوەی ڕێکخراو و ئامانجدار، کە لە ڕێگەیەوە بۆ دەستنیشانکردنی ئەو کێشەیەی کە بابەتی بڕیارەکەیە، هەروەها دەستنیشانکردنی چارەسەرە ئەگەرییەکان لە ئێستادا و لە داهاتوودا، بە مەبەستی گەیشتن بە ئامانج یان مەبەستە دیاریکراوەکان، بە کەمترین تێچوو لە کات و هەوڵدا (السفياني، 2012: 8)، پرۆسەیەکی عەقڵانیی پێگەیشتوە، لە سێ پرۆسەی لاوەکی پێك دێت وەك: (توێژینەوە، بەراوردکردنی نێوان بژاردەکان، و هەڵبژاردن)، جیاوازی نێوان خودی بڕیارەکە و پرۆسەی بڕیاردان، دەرئەنجامی کۆتایی پرۆسەکەیە، لەکاتێکدا پرۆسەی بڕیاردان ئەو ڕووداوانە لەخۆدەگرێت کە دەبنە هۆی خاڵی هەڵبژاردن و ئەوەی بەدوایدا دێت (الحريري، ٢٠٠٨: ٢٢١)، لەلایەکی ترەوە (سيف الدين عبدون) وای دەبینێت پرۆسەی بڕیاردان بریتییە لە توانای تاک بۆ گەیشتن بە چارەسەرێک بۆ کێشەیەک یان دۆخێکی سەرلێشێواو، ئەمەش بە هەڵبژاردنی چارەسەرێکی داهێنەرانە لەو بژاردانەی کە لەبەردەستە، ئەم هەڵبژاردنەش پەیوەستە بەو زانیارییانەی تاکەکەس هەیەتی سەبارەت بە کێشەکە، هەروەها بەندە بە بەها و ئەزموون و پەروەردە و لێهاتوویی تاکەکەسەکە (حمد و عبدالرزاق، 2014: 526).

(جروان، 1999) باسی لەوە کردوە کە هەندێک لە توێژەران پرۆسەی بڕیاردانیان لە چوارچێوەی ستراتیژی بیرکردنەوەی ئاڵۆز و پلە باڵا پۆلێن کردووە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە پێویستی بە بەکارهێنانی زۆرێک لە کارامەییەکانی بیرکردنەوەی پلە باڵا هەیە وەک (شیکاری، هەڵسەنگاندن، هەڵێنجاندن)، بۆیە ڕەنگە گونجاو بێت لە چوارچێوەی ستراتیژی بیرکردنەوەی ئاڵۆزدا پۆلێنیان بکرێت وەک بیرکردنەوەی داهێنەرانە، بیرکردنەوەی ڕەخنەیی و چارەسەرکردنی کێشەکان (مقابلة، 2019: 13)، (عبدالحميد، 2014) بڕیاردان بەو پرۆسەیە پێناسە دەکات، کە تاکێک هەڵدەستێت بە هەڵبژاردنی بژاردەیەک لە ناو دوو بژاردە یان زیاتر بەمەبەستی گەیشتن بە ئامانجەکانی، ئەم توانایە گرنگە چونکە ئەنجامی بڕیاری تاکەکان کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر ژیانی خۆی و ژیانی ئەوانی تر و کۆمەڵگە بەگشتی هەیە (عبدالمجيد، 2008: 186)، پرۆسەیەکە لە دۆخێکی دیاریکراودا، تاك بژاردەیەک لەناو بژاردەکاندا هەڵدەبژێرێت، ئەمەش پرۆسەیەکی جەوهەرییە لە ژیانی تاکەکاندا، کە وا دەکات تاک کێشەکانی چارەسەر بکات و یارمەتی بدات بۆ گونجاندن لەگەڵ بارودۆخی دەوروبەری، هەروەها ئەو پرۆسەیەیە کە باشترین بژاردەکانی بەردەست هەڵدەبژێرێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەکی دیاریکراو یان ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخێکی دیاریکراو، ئەمەش پێویستی بە لێکۆڵینەوەیە لە ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکانی هەر بژاردەیەک، و کاریگەرییەکانی لەسەر گەیشتن بە ئامانجە پێویستەکان، لە چوارچێوەی داتای تایبەتدا (بشيري، 2018: 31).

جیاوازی نێون دروستکردنی بڕیارو وەرگرتنی بڕیار

زۆرێک لە توێژەران و نووسەران لەسەر بابەتی دروستکردنی بڕیار و وەرگرتنی بڕیار نووسیویانە، وەک: (كنعان، 1998) و (حجی، 1998)و (بكر، 2002) و (ئەحمەد، 1991) و (ئەحمەد و حافز، 2003) و (ملكاوی، 2003) و (الحريری، 2008)، لێرەدا پەیوەندی نێوان دروستکردنی بڕیار و وەرگرتنی بڕیار دیاری بکات لەم خاڵانەی خوارەوەدا:-

1. پرۆسەی درووستکردنی بڕیار پرۆسەیەکی توێژینەوەی فراوانە، کە چەندین ڕێککار و شێواز لەخۆ دەگرێت، سەرەتا لە شیکردنەوەی ئەو گۆڕاوانەی کە زانیارییەکانی بڕیاردان پێکدەهێنن، هەڵسەنگاندنی ئەم گۆڕاو و بژاردانە، تێپەڕین بە شێوازێکی هاوسەنگ بەنێوان بڕیارە بژاردەکان و هەڵبژاردنی باشترینیان و کۆتایی هاتنی بە جێبەجێکردنی بڕیارەکە، بۆیە دروستکردنی بڕیار پرۆسەیەکە زیاتر لە هەنگاوێک لەخۆ دەگرێت، بۆ گەیشتن بە بڕیارێکی دیاریکراو، لە هەمان کاتدا دانانی کۆنترۆڵ و ستاندارد کە دڵنیایی دەدات لە جێبەجێکردنی ئەم بڕیارانە و ئەمەش ئەوە پشتڕاست دەکاتەوە کە پرۆسەی دروستکردنی بڕیار هەڵبژاردنێکی ئاسان نییە لە نێوان بژاردەیەکی ڕوون و تایبەتدا، بەڵکو پرۆسەیەکی ئاڵۆز و پێکەوەلکاوە، لەسەر بنەمای سەرچاوە جیاوازەکانی زانیاری، بەو پێیەی پەیوەستە بە بڕیارەکانی پێشوو و کاریگەری لەسەر بڕیارەکانی دواتر هەیە، لەکاتێکدا وەرگرتنی بڕیار بە قۆناغی ناوەڕاستی سێ قۆناغی دروستکردنی بڕیار دادەنرێت (عامر و المصری، 2020: 36)
2. پرۆسەی دروستکردنی بڕیار پرۆسەیەکە پەیوەندی بەکاتەوە هەیە، کات وەک توخمێکی گرنگ لە دروستکردنی بڕیار.
   أ. ڕابردوو: کێشەکان دەردەکەون و کەڵەکە دەبن، زانیاری کۆدەبێتەوە و پێویستی بە دروستکردنی بڕیاری دیاریکراو هەیە.
   ب. ئێستا: زۆر بژاردە نیشان دەدات کە دەتوانین لە نێوانیاندا هەڵیبژێرین.
   ت. داهاتوو: ئەو کاتەیە کە ئەم بڕیارانە جێبەجێ دەکرێن.
3. پرۆسەی دروستکردنی بڕیار تەنیا لە ئاستێک سنووردار نییە، بەڵکو لەسەر ئاستەکانی بەپێی ئەو بوارەی کە بڕیارەکە دەیگرێتەوە ڕوودەدات، واتە زۆرترین بەش و یەکە کارگێڕییە پەیوەندیدارەکان بەشدارن لە زۆربەی قۆناغەکانی دروستکردنی بڕیار، بەڵام وەرگرتنی بڕیار لە هەموو ئاستێکە، بەو ئاستە ئیداریانەشەوە، بەپێی ئەو بەرپرسیارێتی و دەسەڵاتانەی کە بە هەر بەڕێوەبەرێک یان سەرکردەیەکی ناو ڕێکخراوەکەی یان فەرمانگەکە دراوە.
4. پرۆسەی دروستکردنی بڕیار لە ڕێگەی تیمێکەوە ئەنجام دەدرێت و زیاتر لە کەسێک یان لایەنێك بەشداری تێدا دەکات و هەر بۆیەش ناسینی بڕیاردەر ئەستەمە، لە کاتێکدا بڕیاردەر (متخذ القرار) زۆربەی کات ناسراوە، ئەو بەڕێوەبەر یان سەرکردەیە کە دەتوانێت داوای یارمەتی لەو کەسانە بکات کە لەگەڵیدا کاردەکەن لەکاتی وەرگرتنی بڕیاردا.
5. شتێک هەیە کە دەتوانین پێی بڵێین سووڕی بڕیاری پەروەردەیی، مەبەستی سێ پرۆسەیە (دروستکردنی بڕیار، بڕیار وەرگرتن، جێبەجێکردنی بڕیار) لەخۆدەگرێت، و ئەم سێ خولەش کۆمەڵێک هەنگاو لەخۆدەگرێت:
   أ. دروستکردنی بڕیار (پێناسەکردنی کێشە و شیتەڵکردنی، کۆکردنەوەی زانیاری، دانانی پێوەرێك بۆ هەڵسەنگاندنی بژاردە پێشنیازکراوەکان، گەڕان بەدوای بژاردەی جێگرەوە بۆچارەسەری کێشەکە)

ب. وەرگرتنی بڕیار (هەڵسەنگاندنی بژاردەکان و بەراوردکردنیان بەیەکتری، دیاریکردنی باشترین بژاردە)
ت. جێبەجێکردنی بڕیار (بەرنامەسازی واتە دروستکردنی کەشوهەوا بۆ جێبەجێکردنی بڕیارەکە، چاودێری و کۆنترۆڵکردن بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئاستی ئەدای کارکردن هاوتایە لەگەڵ پلانەکە، هەڵسەنگاندن ئامانجەکان، بۆ دیاریکردنی ئەوەی، کە ئایا بڕیارەکە گونجاوترین بڕیارە یان نا، فیدباک بە مەبەستی عەقڵانیکردنی بڕیارەکانی داهاتوو) (النبیه، 2011: 19).

کەواتە دروستکردنی بڕیار بە سروشتی خۆی دەرئەنجامی کۆمەڵێک بۆچوون و بیرۆکە و پەیوەندی و مشتومڕ و لێکۆڵینەوە و شیکردنەوە و هەڵسەنگاندنە لە ئاستە جیاوازەکاندا، ئەوەی کە پرۆسەی دروستکردنی بڕیار پرۆسەیەکی بەردەوامە کە کۆتایی بە بڕیاردان دەهێنێت، و چەمکی وەرگرتنی بڕیار ئاماژەیە بۆ کۆتایی دروستکردنی بڕیار یان پەسەندکردنی بڕیارێکی دیاریکراو، کەواتە دەتوانرێت زاراوەی وەرگرتنی بڕیار بەکاربهێنرێت، کە تێیدا مەبەستمان زاراوەی دروستکردنی بڕیارە، چونکە لە کۆتاییدا نوێنەرایەتی پرۆسەیەکی یەکگرتوو دەکەن بۆ هەڵبژاردنی گونجاوترین بژاردە لە نێوان بژاردەکانی بەردەستدا (المفتاح و الخریف، 2021: 36).

تایبەتمەندیەکانی بڕیاروەرگرتن

(الزغول، 2003) چەند تایبەتمەندیەکی بڕیاروەرگتنی دەستنیشان کردوە لەوانە:-

1. پرۆسەی بڕیاروەرگرتن لە هەستکردن بە پێویستی بڕیاردان دەست پێدەکات، پاشان پێناسەکردنی کێشەکە و شیکردنەوەی، هەروەها گەڕان بەدوای زانیاری و هەڵبژاردنی گونجاوترین بژاردە و هەڵسەنگاندنیان.
2. پرۆسەی بڕیاردان کارامەیییەکی عەقڵییە کە دەتوانرێت لە ڕێگەی فێربوون و ڕاهێنانەوە پەرەی پێبدرێت.
3. پرۆسەی بڕیاروەرگرتن پرۆسەیەکی عەقڵییە و پێویستی بە بیرکردنەوەی قوڵ و ئاڵۆز هەیە، بەتایبەتی لە کاتی بڕیاردانی چارەنووسساز و گرنگەکاندا (الطراونة، 2006: 20).
4. پرۆسەی بڕیاردان پرۆسەیەکی بەردەوامە کە بە کاتێکی دیاریکراو یان ماوەیەکی دیاریکراو دیاری ناکرێ.
5. پرۆسەیەکی سروشتی پەرەسەندوو و گۆڕاوە، بەپێی قۆناغەکانی گەشەکردنی تاک و بەپێی ئەو زانیارییە جیاوازانەی کە پێی دەگات دەگۆڕدرێن (أبو عرار، 2013: 21).

توخمەکانی بڕیاروەرگرتن

توخمەکانی پرۆسەی بڕیاردان بریتین لە:

1. ئامانجی بڕیاروەرگرتن: واتە لە کاتی هەڵبژاردنی هەر بڕیارێکدا، ئامانجێکی ڕوون و تایبەت هەیە کە ئاسانکاری دەکات بۆ جێبەجێکردنی.
2. پاڵنەر: هەموو پرۆسەیەکی بڕیاروەرگرتن پاڵنەرێکی لە پشتەوەیەی، واتە بڕیاردان بۆ بەدەستهێنانی پاڵنەرەکانە.
3. پێشبینی: واتە لە کاتی بڕیاروەرگرتن دەبێت هەموو ئەو ئەگەرانە لەبەرچاو بگرین کە لەوانە لە کاتی ئێستا و داهاتوودا ڕووبدات.
4. جێگرەوە(البدائل): لەکاتی پرۆسەی بڕیاروەرگرتندا پێویستە زیاتر لە بژاردەیەک هەبێت بۆئەوەی خۆی لە یەک بژاردەدا سنووردار نەکات (جمال الدین وئەوانیتر، 2015: 30).
5. ڕێزبەندی بژاردەکان لە گرنگترین بژاردەوە دەست پێدەکات.
6. ژینگەی بڕیاردان: ئەو هۆکارە ناوخۆیی و دەرەکیانەن کە کاریگەرییان لەسەر بڕیاردەران هەیە کاتێک بژاردەیەکی گونجاو هەڵدەبژێ (أحمد، 2002: 141).

هەنگاوەکانی بڕیاروەرگرتن

پرۆسەی بڕیاروەرگرتن ئەم هەنگاوانەی خوارەوەدا لەخۆدەگرێت:

1. پێناسەکردن و شیکردنەوەی کێشەکە: ئەم هەنگاوانە بریتین لە دەستنیشانکردنی کێشەکە، دیاریکردنی ڕەهەندەکانی، لێکۆڵینەوە لە هۆکاری سەرەکی سەرهەڵدانی، هەروەها زانینی هۆکار و کاریگەرییەکانی، ئەمەش پێویستی بە بیرهێنانەوەی ئەو زانیاریانە هەیە کە لە سەرچاوەی جۆراوجۆرەوە بەدەستی هێناوە (بشيري، 2018: 33).
2. دیاریکردنی جێگرەوەکان: یەکێک لە تایبەتمەندییە گرنگ و سەرەکییەکانی پرۆسەی بڕیاروەرگرتن، هەڵبژاردنی بژاردەیەکە لە نێوان کۆمەڵێک بژاردە، بەو پێیەی بوونی یەک بژاردە بەو مانایەیە کە پێویست بە بڕیاردان ناکات، بژاردە بریتییە لە چارەسەرێک یان بڕیارێکی پێشنیارکراو، کە لەگەڵ چارەسەر یان بڕیارە پێشنیارکراوەکانی تردا بە مەبەستی بەراوردکردن و ناسینەوە لەبەرچاو دەگیرێت تاوەکو یەکێکیان وەک بڕیاری کۆتایی هەڵدەبژێردرێت (الظفيري، 2013: 28).
3. هەڵسەنگاندنی بژاردە پێشنیارکراوەکان بۆ چارەسەرکردنی کێشە: لەم هەنگاوەدا بە وردی لە سوود و زیانەکانی هەر بژاردەیەک دەکۆڵدرێتەوە، وە هەڵسەنگاندنی لە ژێر ڕۆشنایی هەموو ئەو پێوەرانەی کە دەستنیشان دەکرێن و ئەمەش پێویستی بەوەیە تاکەکەس ئاگادار بێت و پێشبینی ئەوە بکات کە ڕەنگە لە ڕووی ئەنجامی ئەرێنی یان نەرێنی چی ڕووبدات.
4. هەڵبژاردنی بژاردەکان: هەڵبژاردنی ڕاستەقینە لە نێوان بژاردەکانی بەردەستدا نوێنەرایەتی دوا توخم دەکات لە بابەتی بڕیارەکەدا، ئەم هەڵبژاردنە پشتڕاستی دەکاتەوە کە بڕیارەکە دراوە (أبو علام و ئەوانیتر، 2014: 542)

ئەو هۆکارانەی کاریگەریان هەیە لەسەر بڕیاروەرگرتن

کۆمەڵێك فاکتەر کاریگەری خۆیان هەیە لەسەر بڕیاردان لەوانە:-

1. کەمی زانیاری و دەست نەکەوتنی شارەزای پێویست دەربارەی ئەو بابەتەی کەتاك ئەیەوێت بڕیاری پێویست وەربگرێت وا دەکات هەندێجار تاك زانیاری پێویستی نیە یان کەم و کوڕیان تێدایە یان بەپێچەوانەوە زانیاریەکانی زۆرە و چڕوپڕن زیاد لە ڕادەی پێویستە کە ئەمەش والە تاك ئەکات کە توشی ڕاڕای و گومان دوودڵی بکات نەتوانێ بڕیاری پێویست وەربگرێ.

2. کەمی زانیاری دەربارەی چۆنیەتی بڕیاروەرگرتن و بڕوانەبوون بە تواناو لێهاتویەکانی خۆی یان ترسان لە بڕیاروەرگرتن و پێشبینی کارەسات و مەترسی زۆر ئەکات کە ئەوەش وای لێ ئەکات نەتوانێ لە کاتی پێویست بڕیاری گونجاو وەربگرێ (الطراونة، 2006: 19).
3. ژینگەی دەرەکی: ژینگەی دەرەکیی کاریگەری لەسەر پرۆسەی بڕیاروەرگرتن هەیە، لە نێو ئەو هۆکارە ژینگەییە دەرەکیانەی کە ڕەنگە کاریگەرییان لەسەر بڕیاردان هەیە لەوانە: هەلومەرجی ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسی و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی.
4. کەسایەتی تاك: هەندێجار هۆکارەکان تایبەتن بەکەسایەتی تاك و کەمو کورتی لە کەسایەتیدا هەیە، بۆ نموونە لە یەك کاتدا چەند پاڵنەرێکی هەیە توشی ململانێی دەروونی کردوە ناتوانێ یەکلاییان بکاتەوە بڕیار لەسەر یەکێکیان بدات و هەڵیبژێرێت یان دوو دڵ و بەگومانە بیری نەرێنی ئەکاتەوە یان بڕواومتمانەی بەخۆی نیە ناتوانێ بڕیار بدات و خۆی یەك لای بکاتەوە (الحوراني، 2013: 23).

جۆرەکانی بڕیاردان

(سامیون) جیاوازی لە نێوان چەند جۆرێک لە بڕیاردان دەکات و بەم شێوەیە ڕوونیان دەکاتەوە:

1. بڕیاری ئامانجدار: ئەو بڕیارەیە کە پەیوەندی بە ئامانجی کۆتاییەوە هەیە.
2. بڕیاری نائامانجداری: ئەو بڕیارەیە کە نابێتە هۆی گەیشتن بە ئامانجی کۆتایی.
3. بڕیاری عەقڵانی: ئەو بڕیارەیە کە ئاماژەیە بۆ هەڵبژاردنی ئەو بژاردانەی کە دەبنە هۆی گەیشتن بە ئامانجی کۆتایی.
4. بڕیاری ناعەقڵانی: بڕیتییە لەو بڕیارە خۆبەخۆیەی کە یارمەتیدەر نییە بۆ گەیشتن بە ئامانجی کۆتایی.
5. بڕیاری بەرنامە بۆ دارێژراو: ئەو بڕیارەیە کە پەیوەستە بە لێکدانەوە و پلانی ورد، و پەیرەوی لە خشتەی کاتیی کۆدکراوی تایبەت دەکات.
6. بڕیاری بێ بەرنامە: پێویستی بە داهێنانێکی زۆر هەیە، شێوازەکانی پرۆسێسکردنی بڕیارە بەرنامە بۆ دانەنراوەکە جیاوازە لە بڕیاری بەرنامە بۆ دارێژراو (مقابلة، 2019: 20).

لەلایەکی ترەوە (دینکلەیژ) چەند جۆرێکی بڕیاردانی دەستنیشانکردوە هەریەکەیان تایبەتمەندێتی خۆیی هەیە لەبڕیارداندا، لەوانە:-

1. بڕیاردەری هەڵەشە (المقرر الإندفاعي): ئەم جۆرە کەسانە زۆر هەڵەشەن ڕاستەوخۆ بێ بیرکردنەوەی پێویست بڕیاردەدەن دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (ئێستا بڕیاربدە دواتر بیربکەرەوە).
2. بڕیاردەری بەناچاری: ئەم جۆرە کەسانە کاتێك بڕیارئەدەن بە هیچ شێوەیەك بیر لەئاکام و دەرئەنجامی بڕیارەکە ناکەنەوە بۆ قەدەر و باردۆخ بەجێی دەهێڵن (دەڵێن خوا چی کردبێ چی نوسی بێ هەرئەوەیە).
3. بڕیاردەری لەسەرخۆ (المقرر المتأن): ئەم جۆرە کەسانە پێش ئەوەی بڕیاربدەن ماوەیەکی زۆر بیر ئەکەنەوە بڕیارەکانیان دوا ئەخەن کاتێکی باش بۆ بڕیارەکانیان تەرخان ئەکەن دواتر بڕیار ئەدەن دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (بە باشی بیر لە بابەتەکان ئەکەمەوە).
4. بڕیاردەری بەپلان (المقرر المخطط): ئەم جۆرە کەسانە لە ئەنجامی پلان دانان و ڕاگرتنی هاوسەنگی لە نێوان لایەنی عقڵی و لایەنی هەڵچوونیدا بڕیاری خۆیان ئەدەن دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (من گەورە و پێشەوای خۆمم).
5. بڕیاردەری بەئیلهام (المقرر الحدسی): ئەم جۆرە کەسانە لە میانەی هەستپێکردن و ئیلهام و بیر و بۆچوونی کتوپڕ و لە ناکاو بڕیار ئەدەن بەڵام ناتوانن بە وە گوزارشت لەو شتانەی کە هەستی پێ ئەکەن بکەن بەردەوام ئەڵێن (وا هەست ئەکەم ئەمە ڕاستە).
6. بڕیاردەری بێ دەسەڵات و کۆڵ (المقرر العاجز): ئەم جۆرە کەسانە بەرپرسیاریەتی دەرئەنجامی کارەکان لە ئەستۆی خۆیان ئەگرن باجەکەی ئەدەن، بەڵام کۆڵ و بێ دەسەڵاتن ناتوانن هیچ شتێك بۆ هێنانەدی و جێبەجێکردنی بڕیارەکان بکەن دروشمیان ئەوەیە (ئەزانم ئەبێ کارێك بکەم بەڵام ناتوانم).
7. بڕیاردەری دەستەمۆ (المقرر المطیع): ئەم جۆرە کەسانە پشت بەکەسانی تر ئەبەستن ڕەزامەندی تەواویان لەسەر بڕیاری کەسانی تر هەیە هیچ ڕاو بۆ چونێکیان دەربارەی ئەو بڕیارانە نیە کەتایبەتە بە چارەنووس و بەرژەوەندی خۆیان دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (چی ئەکەی من ڕازیم یان ئەو دەڵێن ئەوشتەی بۆ تۆ گونجاو باشە ئەوا بۆمنیش باشە).
8. بڕیاردەری داماو (المقرر المعذب): ئەم جۆرە کەسانە ماوەیەکی زۆر بە بیرکردنەوە کۆکردنەوەی زانیاری و تاوتوێکردن و بەراوردکردن بەفیڕۆ ئەدەن بەبێ ئەوەی بتوانن بڕیار بدەن بەڵکو دوای ئەو هەموو ماندووبوون و بیرکردنەوەیە ئەڵێت (نازانم چی بکەم ناتوانم بڕیاربدەم)
9. بڕاپاردەری ڕاکەرو قوچێنەر(المقرر المتهرب): ئەم جۆرە کەسانە لە بڕیاردان دوورئەکەوێتەوە یان هەوڵ ئەدات لەڕێگەی وەڵامی تایبەتیەوە پرسیارەکەی کەسی بەرامبەر بشێوێنێ وەڵامی پێویستی نەداتەوە بۆ نموونە ئەگەر پرسیاری پیشە یان کارێکی لێ بکەی ئەو دەڵێت من ئێستا خەریکی تاقیکردنەوەم لە پرسیارەکە ڕائەکات و وەڵام ناداتەوە.
10. بڕیاردەری ئاسانکار (المقرر الحذر): ئەم جۆر کەسانە بەردەوام بەدوای ئەو جۆرە ئیش و کارو چالاکیانەدا ئەگەڕێن کە ئاسان و سادە و ساکارن کەمتر مەترسیان تێدایە واتە ئەم جۆرە کەسانە توانای گیان بازی کردن و کاری مەترسیداریان نیە زۆرجار حەز لە کارو پیشە یەك ئەکەن بەڵام لەوانەیە تۆزێك قورس بێ پێویستی بە ڕووبەڕوو بوونەوەبێ ئەمان وازی لێ ئەهێنن نایکەن (قەرەچەتانی، 2015: 288)

ڕێباز و کردارەکانی توێژینەوە

یەکەم: ڕێبازی توێژینەوە

توێژەران ڕێبازی وەسفی پەیوەندیان بەکارهێناوە بەو پێیەی گونجاوە لەگەڵ ئامانج و گۆڕاو و سروشتی توێژینەوەکە. ئەم شێوازە باوترین شێوازی توێژینەوەیە کە بەهۆیەوە زۆرترین زانیاری و ڕاستییەکانمان پێبدات، کە بتوانین بگەینە ئاستێکی بەرزی زانستی (بۆکانی، 2016: 82).

دووەم: کۆمەڵگەی توێژینەوە

کۆمەڵگەی توێژینەوە پێکدێت لەخوێندکارانی خوێندنی بەیانیانی زانکۆی گەرمیان بۆ ساڵی خوێندنی (2023 – ٢٠٢٤)، کە ژمارەیان دەکاتە (٤٤١)، ئەم زانیاریانەش لە بەڕێوبەرایەتی تۆماری گشتی زانکۆی گەرمیان وەرگیراوە.

سێیەم: نمونەی توێژینەوە

سەبارەت بە نمونەی توێژینەوە پێکدێت لە (156) خوێندکارە کە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردران.

چوارەم: ئامرازەکانی توێژینەوە

بۆ بەدەستهێنانی ئامانجی توێژینەوە، پێویستمان بە ئامادەکردنی (2) ئامراز هەبوو:

أ. پێوەری دڵەڕاوکێی داهاتوو: توێژەران لەم توێژینەوەدا پشتیان بەپێوەری (شهلوب، ٢٠١٦) بەست لەبەرئەوەی لەگەڵ توێژینەوەکە دەگونجێت، ئەم پێوەرە لە (٣٣) برگە پێکدێت و بەرامبەر هەر دەستەواژەیەك (5) بژاردە دانراوە (هەمیشە، زۆرجار، هەندێکجار، زۆرکەم، هەرگیز) لەگەڵ ئەو ڕێنماییانەی کەچۆنیەتی وەڵامدانەوە دەخاتەڕوو.

- ڕاستگۆیی وەرگێڕان: پێوەری (دڵەڕاوکێی داهاتوو) لەعەرەبییەوە وەرگێڕدرا بۆ زمانی کوردی لە لایەن پسپۆرێکی زمانی کوردی، ولە کوردییەوە بۆ زمانی عەرەبی لەلایەن پسپۆری عەرەبی، دوا ئەوە پێشکەش بە سێ پسپۆری زمانەوانی کرا، بۆ دڵنیابوون لە ڕاستی وەرگێڕانەکە، داوای بەراوردکردنی دەرکەوت زۆر نزیکن لەیەکتری بەگوێرەی وتەی شارەزایان، ڕێژەی ڕازیبون گەیشتە (90%).
- ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەر: بەمەبەستی زانینی دروستی هەر دەستەواژەیەك لە دەستەواژەکانی پێوەرەکە و گۆڕانکاری یان زیادکردن و کەمکردنی برگەکان توێژەران پێوەرەکەیان دایە ژمارەیەك لەپسپۆڕ و شارەزایانی بواری پەروەردە و دەروونزانی، توێژەران دوای وەرگرتنەوەی پێوەرەکە بە پشت بەستن بەڕێژەی ڕازیبوونی (٨٠%) و بەسەرەوەی شارەزایان بۆ ڕاستگۆیی هەر برگەیەك، لە ئەنجامدا (٦) برگە ڕێژەی پێویستیان بەدەست نەهێنا و لادران و سەرجەم برگەکانی تر لەم ڕێژەیە زیاتریان بەدەستهێنا کە (٢٧) برگە بوو، بەم شێوەیە ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەر بەدەستهێنرا .
- جێگیری پێوەر: مەبەست لەجێگیری پێوەر ئەوەیە کەهەمان ئەنجام یان ئەنجامی نزیك بەدەستەوە بدات کاتێك بەسەر هەمان تاکەکان دووبارە دەکرێت لەهەمان یان نزیك لەم بارودۆخە
- توێژەران پشتیان بە هاوکێشەی ئەلفاکرونباخ بەست، لەئەنجامدا دەرکەوت کەجێگیری پێوەر (٩١٪) ئەمەش نەگۆڕیەکی گونجاوە .

ب. پێوەری بڕیاردان: توێژەران لەم توێژینەوەدا پشتیان بەپێوەری (حمد و عبدالرزاق، ٢٠١٤) بەست لەبەرئەوەی لەگەڵ توێژینەوەکە دەگونجێت، ئەم پێوەرە لە (٢٤) برگە پێکدێت و بەرامبەر هەر دەستەواژەیەك (٤) بژاردە دانراوە (بەسەرمدا جێبەجێ دەبێت بە ڕادەیەکی زۆر، بەسەرمدا جێبەجێ دەبێت بە ڕادەیەکی ناوەند، بەسەرمدا جێبەجێ دەبێت بە ڕادەیەکی کەم، بەسەرمدا جێبەجێ نابێت) لەگەڵ ئەو ڕێنماییانەی کەچۆنیەتی وەڵامدانەوە دەخاتەڕوو..

- ڕاستگۆیی وەرگێڕان: پێوەری (بڕیاردان) لەعەرەبییەوە وەرگێڕدرا بۆ زمانی کوردی لە لایەن پسپۆرێکی زمانی کوردی، ولە کوردییەوە بۆ زمانی عەرەبی لەلایەن پسپۆری عەرەبی، دوا ئەوە پێشکەش بە سێ پسپۆری زمانەوانی کرا، بۆ دڵنیابوون لە ڕاستی وەرگێڕانەکە، داوای بەراوردکردنی دەرکەوت زۆر نزیکن لەیەکتری بەگوێرەی وتەی شارەزایان، ڕێژەی ڕازیبون گەیشتە (٩٦%).
- ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەر: بەمەبەستی زانینی دروستی هەر دەستەواژەیەك لە دەستەواژەکانی پێوەرەکە و گۆڕانکاری یان زیادکردن و کەمکردنی برگەکان توێژەران پێوەرەکەیان دایە ژمارەیەك لەپسپۆڕ و شارەزایانی بواری پەروەردە و دەروونزانی، توێژەر دوای وەرگرتنەوەی پێوەرەکە بە پشت بەستن بەڕێژەی ڕازیبوونی (٨٠%) و بەسەرەوەی شارەزایان بۆ ڕاستگۆیی هەر برگەیەك، لە ئەنجامدا تەنها (١) برگە ڕێژەی پێویستی بەدەست نەهێنا و لادرا و سەرجەم برگەکانی تر لەم ڕێژەیە زیاتریان بەدەستهێنا کە (٢٣) برگە بوو، بەم شێوەیە ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوەر بەدەستهێنرا .
- جێگیری پێوەر: مەبەست لەجێگیری پێوەر ئەوەیە کەهەمان ئەنجام یان ئەنجامی نزیك بەدەستەوە بدات کاتێك بەسەر هەمان تاکەکان دووبارە دەکرێت لەهەمان یان نزیك لەم بارودۆخە (العزاوي، 2006: 97) توێژەران پشتی بە هاوکێشەی ئەلفاکرونباخ بەست، لەئەنجامدا دەرکەوت کەجێگیری پێوەر (٨٧٪) ئەمەش نەگۆڕیەکی گونجاوە.

پێنجەم: جێبەجێکردنی کۆتایی

دوای دۆزینەوەی ڕاستگۆیی و جێگیری پێوەرەکان توێژەران دەستیانکرد بەدابەشکردنی پێوەرەکە بەسەر نموونەی توێژینەوەکە بە شێوەی سەرهێڵ (Online) کەژمارەیان (١٥٦) خوێندکار بوو لەڕێکەوتی (٥ بۆ ١٢ / ١٢/ ٢٠٢٣) پاش کۆکردنەوەی داتاکان تۆماری بەرنامەی (SPSS) کرد بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکان.

شەشەم: هۆکارەکانی ئاماری

توێژەران هەگبەی ئاماری (SPSS) بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکانیان بەکارهێنا، کە ئەم ئامرازە ئاماریانەی تێدا بەکارهات:

1. بەکارهێنانی هاوکێشەی ئەلفاکرونباخ بۆ دەرهێنانی جێگیری هەردوو پێوەرەکە.
2. بەکارهێنانی هاوکێشەی correlation بۆ زانینی پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان
3. بەکارهێنانی هاوکێشەی one samples test بۆ دەرهێنانی ئاستی گۆڕاوی دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان.
4. بەکارهێنانی هاوکێشەی Independent samples test بۆ دەرهێنانی جیاوازی ئاستی گۆڕاوی دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و پسپۆڕی.

خستنە ڕووی ئامانجەکان و شیکردنەوەیان

ئامانجی یەکەم: زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو لای نمونەی توێژینەوەکە

دوای شیکردنەوەی زانیاری (١٥٦) خوێندکار لە نمونەی توێژینەوە و دەرهێنانی ناوەندە ژمێرەییان و بەراوردکردنیان بە ناوەندە گریمانەی پێوەرەکەمان ئەنجامەکە بەم شێوەیە بوو: ناوەندە ژمێرەی بەشێوەیەکی گشتی (٨٤،٥٨٩)، بەلادانی پێوەری (١٩،٠٧) ئەمەش بەراورد بە ناوەندە گریمانەیی کە (٨١) بوو، ناوەندە ژمێرەی بەرزترە لە ناوەندی گریمانەی ئەمەش ئەوە ئەگەیەنێت، کە دڵەڕاوکێی داهاتوو لەلای نمونەی توێژینەوەکە هەیە، بۆ دەرخستنی

بەڵگەداری ئاماری ئەم جیاوازیە (T.Test) یەک نموونەی سەربەخۆمان بەکارهێنا، ئەنجامەکەی (٢.٣٥) بوو ئەمەش دەریدەخات بەڵگەداری ئاماری هەیە بەپێی پرۆگرامی (SPSS)، لە خشتەی (١) رونکراوەتەوە.

خشتەی (١) جیاوازی نێوان ناوەندە ژمێرەیی و ناوەندی گریمانەیی نمونەی توێژینەوە بەگشتی بۆ دڵەراوکێی داهاتوو

گۆڕاو	ژمارە	ناوەندە گریمانە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری	T.test	بەڵگەنامەی ئاماری لە ٠،٠٥
دڵەڕاوکێی داهاتوو	١٥٦	٨١	٨٤،٥٨٩	١٩،٠٧	٢.٣٥	هەیە

ئەم ئەنجامەی سەرەوە دەری دەخات کە دڵەراوکێی داهاتوو لە لای خوێندکاران ئاستێکی باشی هەیە کە بەڕای توێژەران ئەم ئەنجامە لەگەڵ ڕاستی ژیانی ئەمڕۆی خوێندکاران تارادەیەک گونجاوە و لە باردۆخێکی وەکو ئەمڕۆ کە نادیاریەکی تەواو هەیە سەبارەت بە داهاتویان دەگونجێت خوێندکاران هەست بە دڵەراوکێ داهاتوو بکەن.

ئامانجی دووەم: زانینی جیاوازی ئاستی دڵەراوکێی داهاتوو بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و پسپۆری

- بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز: توێژەران بۆ دەرهێنانی ئەم ئامانجە پشتی بەست بەهەگبەی ئاماری (SPSS) لەناویدا هاوکێشەی ئاماری (Independent Sample T.Test) بۆ دەرهێنانی جیاوازی ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز دەردەکەوێت کەبەهای ناوەندی ژمێرەی بۆ ڕەگەزی نێر (٨٤.٨٣٩) بوو، هەروەها ناوەندی ژمێرەیی بۆ ڕەگەزی مێ (٨٣.٩٥٤) بوو، هەروەها لادانی پێوەری بۆ ڕەگەزی نێر (١٨.٤٢٢) بوو، بۆ ڕەگەزی مێ (٢٠.٨٦) بوو، بەهای (T) دەرهێنراو (٠.٢٦) بوو، کە بەڵگەداری ئاماری نییە وەکو لەخشتەی (٢) روونکراوەتەوە.

خشتەی (٢) جیاوازی ئاستی دڵەراوکێی داهاتوو بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری ئاماری
دڵەراوکێی داهاتوو	نێر	١١٢	٨٤.٨٣٩	١٨.٤٢٢	٠.٢٦٠	بەڵگەداری ئاماری نییە
	مێ	٤٤	٨٣.٩٥٤	٢٠.٨٦		

بەگشتی دەردەکەوێت کە جیاوازی لە ئاستی دڵەراوکێی داهاتوو، بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز، بەڵگەداری ئاماری نییە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ڕەگەزی نێرو مێ لەیەك ئاستدایە و جیاوازی نییە لەنێوانیاندا، کەهۆکارەکەی ڕەنگە بگەڕێتەوە هەست کردنیان بە گرفتەکانی داهاتویان.

- بەپێی گۆڕاوی پسپۆری: توێژەران بۆ دەرهێنانی ئەم ئامانجە پشتی بەست بەهەگبەی ئاماری (SPSS) لەناویدا هاوکێشەی ئاماری (Independent Sample T.Test) بۆ دەرهێنانی جیاوازی ئاستی دڵەراوکێی داهاتوو بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی دەردەکەوێت، کە بەهای ناوەندی ژمێرەی بۆ زانستیەکان (٧٩.٢٧) بوو، هەروەها ناوەندی ژمێرەیی بۆ وێژەیەکان (٨٦.٢٤) بوو، هەروەها لادانی پێوەری بۆ زانستیەکان (٢٠.٤٩٦) بوو، بۆ وێژەیەکان (١٨.٣٩٢) بوو، بەهای (T) دەرهێنراو (١.٩٦٠) بوو کەبەڵگەداری ئاماری نییە وەکو لە خشتەی (٣) روونکراوەتەوە.

خشتەی (٣) جیاوازی ئاستی دڵەراوکێی داهاتوو بەپێی گۆڕاوی پسپۆری

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری ئاماری
دڵەراوکێی داهاتوو	زانستی	٣٧	٧٩.٢٧	٢٠.٤٩٦	١.٩٦٠	بەڵگەداری ئاماری نییە
	وێژەیی	١١٩	٨٦.٢٤	١٨.٣٩٢		

ئامانجی سێیەم: زانینی توانای بڕیاردان لای نمونەی توێژینەوە

توێژەران بۆ دەرهێنانی ئامانجی سێیەم پشتی بەست بەهەگبەی ئاماری (SPSS) دوای شیکردنەوەی زانیاری (١٥٦) خوێندکار لە نمونەی توێژینەوە ئەنجامەکە بەم شێوەیە بوو: ناوەندە ژمێرەی بەشێوەیەکی گشتی (٨٤،٥٨٩)، بەلادانی پێوەری (٩،٥٠٨) ئەمەش بەراورد بە ناوەندە گریمانەیی کە (٦٩) بوو، ناوەندە ژمێرەی بەرزترە لە ناوەندی گریمانەی ئەمەش ئەوە ئەگەیەنێت، کە توانایی بڕیاردان لە لای نمونەی توێژینەوەکە هەیە، بۆ دەرخستنی بەڵگەداری ئاماری ئەم جیاوازیە (T.Test) یەک نموونەی سەربەخۆمان بەکارهێنا، ئەنجامەکەی (٩.١٣٦) بوو ئەمەش دەریدەخات بەڵگەداری ئاماری هەیە بەپێی پرۆگرامی(SPSS).

خشتەی (٤) جیاوازی نێوان ناوەندە ژمێرەیی و ناوەندی گریمانەیی نمونەی توێژینەوە بەگشتی بۆ بڕیاردان

گۆڕاو	ژمارە	ناوەندە گریمانە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری	T.test	بەڵگەنامەی ئاماری لە ٠،٠٥
توانای بڕیار وەرگرتن	١٥٦	٨١	٨٤،٥٨٩	١٩،٠٧	٢.٣٥	هەیە

ئامانجی چوارەم: زانینی جیاوازی توانای بڕیاردان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و پسپۆری

- بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز: توێژەران بۆ دەرهێنانی ئەم ئامانجە پشتیان بەست بەهەگبەی ئاماری (SPSS) لەناویدا هاوکێشەی ئاماری (Independent Sample T.Test) بۆدەرهێنانی جیاوازی ئاستی بڕیاردان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز دەردەکەوێت کەبەهای ناوەندی ژمێرەی بۆ

ڕەگەزی نێر(٧٥.٧٥) بوو، هەروەها ناوەندی ژمێرەیی بۆ ڕەگەزی مێ (٧٦.٤٧٧) بوو، هەروەها لادانی پێوەری بۆ ڕەگەزی نێر (٩.٨٨٦) بوو، بۆ ڕەگەزی مێ (٨.٥٥٤) بوو، بەهای (T) دەرهێنراو (٠.٤٢٩) بوو، کە بەڵگەداری ئاماری نییە وەکو لە خشتەی (٥) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (٥) جیاوازی ئاستی بڕیاردان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری ئاماری
توانای بڕیار وەرگرتن	نێر	١١٢	٧٥.٧٥	٩.٨٨٦	٠.٤٢٩	بەڵگەداری ئاماری نییە
	مێ	٤٤	٧٦.٤٧٧	٨.٥٥٤		

- بەپێی گۆڕاوی پسپۆری: توێژەران بۆ دەرهێنانی ئەم ئامانجە پشتیان بەست بەهەگبەی ئاماری (SPSS) لەناویدا هاوکێشەی ئاماری (Independent Sample T.Test) بۆ دەرهێنانی جیاوازی ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی دەردەکەوێت، کە بەهای ناوەندی ژمێرەی بۆ زانستیەکان (٧٥.٢٤٣) بوو، هەروەها ناوەندی ژمێرەیی بۆ وێژەیەکان (٧٦.١٧٦) بوو، هەروەها لادانی پێوەری بۆ زانستیەکان (١٠.٧٦٨) بوو، بۆ وێژەیەکان (٩.١١٩) بوو، بەهای (T) دەرهێنراو (٠.٥٢٠) بوو کەبەڵگەداری ئاماری نییە وەکو لە خشتەی (٦) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (٦) جیاوازی ئاستی بڕیاردان بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی

گۆڕاو	ڕەگەز	ژمارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری ئاماری
توانای بڕیار وەرگرتن	زانستی	٣٧	٧٥.٢٤٣	١٠.٧٦٨	٠.٥٢٠	بەڵگەداری ئاماری نییە
	وێژەیی	١١٩	٧٦.١٧٦	٩.١١٩		

ئامانجی پێنجەم: زانینی پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و توانایی بڕیاردان

توێژەران بەمەبەستی دەرهێنانی ئامانجی توێژینەوەکە هەگبەی ئاماری (SPSS) بەکارهێنا بەپشت بەستن بە بەکارهێنانی هاوکێشەی (Correlation) بۆ دەرهێنانی ئەم ئامانجە دەرکەوت کەبەهای ناوەندە ژمێرەیی بۆ گۆڕاوی ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو (٨٤.٥٨٩) بوو بۆ گۆڕاوی بڕیاردان (٧٥.٩٥٥) بوو، هەروەها لادانی پێوەری بۆ گۆڕاوی دڵەڕاوکێی داهاتوو (١٩.٠٧٧) بووە، بۆ گۆڕاوی بڕیاردان (٩.٥٠٨) بوو، بەهای پەیوەندی هەردوو گۆڕاوەکە بریتی بوو لە (٠.٢١) دەردەکەوێت کەبەڵگەداری ئامارییە لەئاستی دوو کلکدا کە بەهاکەی دەکاتە (٠.٠١) وەکو ڕوونکراوەتەوە لە خشتەی (٧) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (٧) پەیوەندی نێوان دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان لە لای خوێندکارانی زانکۆی گەرمیان

گۆڕاو	ژمارەی سامپڵ	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	بەڵگەداری ئاماری
دڵەڕاوکێی داهاتوو	١٥٦	٨٤.٥٨٩	١٩.٠٧٧	٠.٢١	٠.٠١ بەڵگەداری ئامارییە
بڕیاردان		٧٥.٩٥٥	٩.٥٠٨		

ڕاسپاردەکان

1. کردنەوەی خول و ڕاهێنان بۆ خوێندکاران لەسەر بڕیاردان کە لەلایەن وەزارەتەوە ئەنجام بدرێت بەمەبەستی باشتر کردنی بڕیاردان لای خوێندکاران.
2. ئەنجامدانی سمیناری گشتی بۆ خوێندکاران بە مەبەستی شارەزابونی خوێندکاران لە دڵەراوکێی داهاتوو و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵی.

پێشنیارەکان

1. پەیوەندی نێوان ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان لای مامۆستایانی زانکۆ.
2. پەیوەندی نێوان ئاستی دڵەڕاوکێی داهاتوو و بڕیاردان لای فەرمانبەرانی.
3. پەیوەندی نێوان دڵەراوکێی داهاتوو و کارایی وانەوتنەوەی مامۆستایانی زانکۆ.
4. بڕیاردان و پەیوەندی بە دەستکەوتی خوێندن لای خوێندکارانی زانکۆ.

سەرچاوەکان

1. بۆکانی، صابر بکر (٢٠١٦) میتودی توێژینەوەی زانستی، جاپی یەکەم، چاپخانەی چوارچرا، سلیمانی.
2. بۆکانی، صابر بکر (٢٠٢٠) ئینسایکلۆپیدیای زانستە دەرونیەکان، چاپخانەی چوارچرا، سلێمانی.
3. حسن، ئەفرام مجد (٢٠٠٩) دەروازەیەک بۆ نەخۆشیە دەروونی و هۆشمەندیەکان لەگەڵ هەندێ لە نەخۆشیەکانی دەمار، چاپی یەکەم، چاپخانەی تاران-نشراحسان.
4. سالار، دیار (٢٠١٢) گۆڤاری تاو (گۆڤارێکی مانگانەی کۆمەلایەتی چاکسازییە)، ژمارە(٣٦) حوزەیرانی، ٢٠١٢.
5. عزیز، عیزالدین أحمد (٢٠١٠) بنەماکانی دەرونزانی گشتی، هەولێر.
6. قەرەچەتانی، کریم شریف (٢٠١٠) نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان، چاپی دووەم، چاپخانەی پیرەمێرد، سلێمانی.
7. قەرەچەتانی، کریم شریف (2015) سایکۆلۆژیای گشتی، چاپی چوارەم، چاپخانەی پیرەمێرد، سلێمانی.
8. هەمەوەندی، حەیدەر (2019) فەرهەنگی دەروونزانی، چاپی یەکەم، چاپخانەی سارا، سلێمانی.
9. أبو علام، رجاء محمود وآخرون (2014) اتخاذ القرار وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى القيادات التربوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة العلوم التربية، مج1، ع3.
10. أبو عرار، أمجد سليمان (2013) مستوى الأسلوب المعرفي (المخاطرة- الحذر) في اتخاذ القرار لدى الطلبة في برئ السبع، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
11. أحمد، إبراهيم أحمد (٢٠٠٢) الإدارة التعليمية بين النظرية والتطبيق، مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية، مصر.

12. بشيري، أمال (2018) تقدير الذات وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة سنة ثانية علم النفس وعلوم التربية، دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
13. بلكيلاني، ابراهيم (2008) تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، الدانمارك.
14. بو العسل، رميسة (2014) قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج (دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس وسنة ثانية ماستر) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية،جامعة العربي بن مهيدي-ام البواقي.
15. بيك، ارون (2000) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الافاق العربية، القاهرة.
16. الجاسم، فاطمة أحمد (2010) الذكاء الناجح والقدرت التحليلية الأبداعية، دار ديبونو، الأردن.
17. جبر، أحمد (2012) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
18. جروان، فتحي عبدالرحمن (2010) تعلم التفكير-مفاهيم وتطبيقات، ط٣، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
19. جمال الدين، نجوى يوسف و اخرون (2015) التجاهات الحديثة في صنع القرار التربوي، العلوم التربوية، مج23، ع1.
20. الحجاجحة، صالح و الزق، أحمد (2015) فاعلية التدريب على التفكير الماهر في تطوير مهارات اتخاذ القرار لدى طالب مرحلة المراهقة المبكرة، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مج 11، ع 3.
21. حجازي، علاء على (2013) القلق الاجتماعي و علاقة بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافضات غزة، رسالة ماجستر غير منشورة، كلية التربية،الجامعة الإسلامية-غزة.
22. الحريري، رافدة (٢٠٠٨) مهارات القيادة التربوية في اتخاذ القرارات الإدارية، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
23. حكيمة، آيت حمودة (2011) قلق المستقبل لدى فئة من الشباب البطال، مجلة الآنسة للبحوث والدراسات، ع2.
24. الحمداني، اقبال محمد رشيد صالح (2011) الاغتراب –التمرد– قلق المستقبل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
25. الحوراني، نوال عبدالرحمن محمد (2013) مقارنة بين كيفية اتخاذ القرار بين المدراء والمديرات دراسة حالة علي برنامج التربية والتعليم بوكالة الغوث الدولي – غزة، كلية التجارة، الجامعة االسالمية – غزة.
26. الرشيدي، بنيان باني دغش القلادي (2017) قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة األزهر، ع174 (الجزء ٢).
27. زيدان، سها (2007) هواجس المستقبل عند الشباب - دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، دمشق.
28. السبعاوي، فضيلة عرفات محمد(2008) قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس و التخصص الدراسى، جامعة الموصل كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة علمية للبحوث التربوية و الإنسانية، المج15، ع2.
29. السميري، نجاح وصالح، عايدة (2013) فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الأسلامية للدرسات التربوية والنفسية، المج 2، ع21.
30. الشريفين، أحمد (٢٠١١) فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى النموذج المعرفي في خفض قلق الأداء لدى المرشدين المتدربين في الأردن، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المج٧، ع3.
31. الصالح، محمد بن علي (2018) أتخاذ القرار وعلاقته بالمرونة النفسية لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في جامعة الجوف، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مج(٢٦)، ع(٢).
32. الصقري، محمد بن ناصر و البراشيدية، حفيظة سليمان (2013) العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة جنوب الباطنة، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، ع 2.
33. الطراونة، عبدالله عبدالرزاق (2006) أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة القياديين في الجامعة الأردنية، اطروحة الدكتورا غير منشورة، كليه الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
34. الظفيري،أحمد معايش مرزوق (2013) الذكاء الاجتماعي للمرشدين النفسي وعلاقته باتخاذ القرار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الرتبوية والنفسية، جامعة عامن العربية.
35. عامر، طارق عبد الرؤوف و المصرى، أيهاب عيس (2020) صناعة واتخاذ القرار، مؤسسه طيبة للنشر و التوزيع.
36. عبدالمجيد، حزيمة (2008) الاسلوب المعريفي (المخاطرة الحذر) وعلاقته بالذاكرة الحسية، دارصفاء، عمان.
37. العزاوي، خليل أحمد (2006) إدارة اتخاذ القرار الإداري، عمان: دار كنوز المعرفة للنشر.
38. العشري، محمود (2004) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة حضارية مقارنة بين طالب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر ١١ لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المج١ ، مصر.
39. العنزي ، خالد بن الحميدي هدمول (2010) إدراك القبول - الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
40. الفضل، مؤيد عبد الحسين (2013) نظريات أتخاذ القرار، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
41. القاضي، وفاء محمد حميدان (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من صورة الجسم ومفهوم الذات لدى المبتورين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الاسلامية، غزة.
42. كاظم، إحسان خضير و عبدالعزيز، ثائر قاسم (2019) دراسة مقارنة لقلق المستقبل لدى الطلبة من ذوي شهداء الحشد الشعبي وأقرانهم العاديين في المرحلة الاعدادية، كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة كربلاء، مجلة فضيلة محكمة، مج10، ع38.
43. الكريديس، ريم سالم علي (2015) قلق املستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، مجلة اإلرشاد النفسي، مركز اإلرشاد النفسي، مج3، ع42.
44. المالكي، ثواب (2013) قلق المسقبل واتخاذ القرار وعلاقتها ببعض المتغيرات الثقافية لدى عينة من طلاب الجامعة بمحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى مكة المكرمة.
45. محمد، عبدالعزيز أحمد حسن (2018) تأثير العوامل الأجتماعية على اتخاذ القرار في إدارة السراج المنير في وزارة الأوقاف بالكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت.

46. محمد، هبة مؤيد (2010) قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، جامعة بغداد مركز البحوث التربوية و النفسية، مجلة البحوث التربوية و النفسية، الع26 -27.

47. مسعود، سناء منير (2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى من المراهقين، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا مصر.

48. المشيخي، غالب بن محمد علي (2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من الطلاب جامعة الطائف. اطروحة دكتورا غير منشورة، جامعة أم القرى، العربية السعودية.

49. المصري، نيفين (2011) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة الأزهر، فلسطين.

50. معشي، محمد بن على مساوى.(٢٠١٢)القلق المستقبل لدى المعلم وطلاب علاقة ببعض المتغيرات، جامعة جازان، مجلة دراسات التربية و النفسية،ع75.

51. مقابلة، آية نصر (2019) الذكاء الانفعالي وأثره في سلوك اتخاذ القرار في الجامعات الخاصة في إقليم الشامل – الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت.

52. المومني، نعيم و محمد، مازن (2013) قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المج9، الع2.

53. النبيه، إياد أحمد حسن (2011) فاعلية اتخاذ القرار وعلاقتها بالأنماط القيادية السائدة لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية،جامعة الاسلامية، غزة.

54. هيام زياد (2015) قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الثانوية العامة في محافظةغزة، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية،جامعة الاسلامية، غزة.

55. وادة، فتحي (2019) قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، مجلة العلوم الإنسانية و التربية، جامعة عبدالحميد مهري قسنطينة (2) الجزائر، المج5، ع4.