بەرنامەیەکی هونەری داهێنەرانە بۆ باشترکردنی گونجانی کۆمەڵایەتی

د.م.فرمان عەلی مەحمود [1]،د.م.ئاکۆ حەمە خەسرەو[2] ، م.ی.شارا بەرزان غەفور[3]

[3,2,1] زانکۆی جەرمۆ-کۆلێجی پەروەردە- پەروەردەی تایبەت

نووسەری پەیوەندیکار: د.م.فرمان عەلی مەحمود*

پوختە

ئەم توێژینەوەیە ئامانجی دەرخستنی ڕۆڵ وکاریگەری هونەرە لە پێشخستنی دیاردە دەرونی کۆمەڵایەتیەکانی مرۆڤایەتیە، بۆ ئەم مەبەستە ناوەندی ئەکادیمی زانکۆ وەرگیراوە و بەتایبەت خوێندکاران.

ئامانجی توێژینەوەکە بریتیەلە زانینی کاریگەری بەرنامەیەکی پێشوەخت ئامادەکراو بۆ بەرەوپێشچونی گونجانی کۆمەڵایەتی ، هەروەها زانینی ئاستی بەرەوپێشچونی گونجانی کۆمەڵایەتی خوێندکاران، هەروەها بەراوردکردنی هەردوو گروپی وەرگیراوی تاقیکردنەوەکە و دەرخستنی جیاوازی نێوانیان. پاشان دارشتنی پەرنامەیەکی هونەری داهێنەرانە بۆ مەبەستەکانی تەندروستی دەروونی خوێندکاران

کۆمەڵگەی توێژینەوەکە پێکهاتوە لە خوێندکارانی کۆلێژی پەروەردەی زانکۆی چەرموو-چەمچەماڵ، نمونەی توێژینەوە پێکهاتوە لە (٥٦)خوێندکاری قۆناغی یەکەمی بەشی پەروەردەی تایبەت خوێندنی بەیانیان، کە دابەشکراون لەنێوان دوو گروپی تاقیکردنەوەکە بەشێوەی نمونەی مەبەستدار، ئامرازی توێژینەوەکە بریتیە لە پرۆگرامێکی هونەری داهێنەرانە کە لەچەند بوارێکی دیاردە دەرونیەکاندا بەکارهاتوە، لە شەش دانیشتن پێکهاتووە، وەکو تێستی پێشینەیی وپاشینەیی پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی بەکارهاتوە کە لە (٣٢) بڕگە پێکهاتوەو ڕاستێتی و جێگیری بە(.٨٧) دەرهێنراوە.

توێژینەوەکە گەیشتە ئەم ئەنجامانەی خوارەوە: بەرنامەی هونەری داهێنەرانەکە کاریگەری بووە لەسەر گونجانی کۆمەڵایەتی خوێندکاران، گروپی ئەزمونی توێژینەوەکە جیاوازی ئاماری هەیە وبەرەوپێشچونێکی دیاریان هەبوە بەپێی پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی بەراورد بە گروپی کۆنترۆڵکراو، لە کۆتایدا توێژینەوەکە کۆمەڵێک ڕاسپاردە و پێشنیازی خستوەتەڕوو.

وشە کلیلییەکان: گونجانی کۆمەڵایەتی - بەرنامەی هونەری داهێنەرانە

1. کێشەی توێژینەوە:

کاتێک مرۆڤ ڕووبەڕووی بارودۆخێکی نوێ دەبێتەوە، بەدۆخێکدا تێدەپەڕێت کە هەست بە دڵەڕاوکێ و شڵەژان دەکات، بۆیە هەوڵدەدات ئامرازی گونجاو بدۆزێتەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخە نوێیەکە، و خۆی ئامادە دەکات بۆ بەرگریکردن لە خۆی یان دەست دەکات بە گەڕان بەدوای ئامرازێکدا کە بتوانێت ڕووبەڕووی ئاڵنگاری جۆراوجۆر بێتەوە، چونکە بارودۆخی نوێ گۆڕانکارییەکی بەپەلەیە کە فشار دەخاتە سەر تەواوی کەسایەتی کەسەکە، ئەمەش ناچاری دەکات کاردانەوە جیاوازبکات بۆ بەدەستهێنانی پلەیەکی خوازراو لە خۆگونجاندن (حسێن، ٢٠٠٣، ل ٦، ٧). ئەمە کاتێك گەنجێك ژیانێکی ئەکادیمی نوێ دەستپێدەکات وبەتایبەت لەسەردەمێکدا کە پێشکەوتنەکان پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی سنوردارکردوە.

لەم سەردەمە کە گۆڕانکاریەکان خێران وکاریانکردۆتە سەر شێوەژیانی تاکەکان بەتایبەت تەکنەلۆژیاو ئامرازەکان بەشێوەیەك مرۆڤی ئالوەکردوە بەخۆیەوەو دوریخستونەتەوە لە پرۆسە کۆمەڵایەتیەکان، بەتایبەت لەڕووی گونجانی کۆمەڵایەتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگەوە شوێنەواری بەدی دەکرێت، ئەم لاوازی کارلێکە کاردەکاتە سەر زۆرلایەنی مرۆڤایەتی و دوچاری گرفتی دەکاتەوە، (ئەریك فرۆم) وای دەبینێ ئەوکەسەی کارلێکی نیە ناتوانێت ڕەفتارێکی دروست پێکبهێنێت و ناڕاست دەبێت لەگەڵ خۆی وکەسانی دیکەو هەست بون بەخود لەلای لاوازەوئەمەش دڵەڕاوکێیەکی قوڵ دەهێنێتەکایە لەلای(فرۆم،٢٠٠٩: ٣١١-٣٢٣). واتە تێکەڵبون ودۆزینەوەی خۆمان لەنێو کۆمەڵگە ئاستی تەندروستی دەرونیمان دیاری دەکات، بەتایبەت لەنێو چینێکی گرنگی وەکو لاوان وخوێندکاری زانکۆکان کە خێراتر کاریگەردەبن بە گۆڕانکاریەکان وداهێنانەکان ومۆدێل وکلتورە جیاوازەکان.

ئەم چینە لەسەرەتای ڕووبەڕوبونەوەی ژیانن گرنگە کارامەییە کۆمەڵایەتیەکانیان هەبێت ولێهاتوبن، بۆ ئەم پێگەیشتن دروستە پێویستمان بە پەرەپێدانی گونجانی کۆمەڵایەتیە کە بنەمای کرداری پێگەیاندنی کۆمەڵایەتیە بەشێوەیەك تاك فێری ئەو چەشنە ڕەفتارانە دەبێت کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان ڕێکدەخاتەوەو ڕەفتار بنیاد دەنێت لەلای تاك بۆ بەردەومبونی لەنێو کۆمەڵگەو بێبەش نەبونی لە

- **Publisher:** University of Sulaimani, **ISSN (Print):** 1813-0852, **ISSN (Online):** 2617-3034
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume:** [s], **Issue:** [3], **Year:** [2026], **DOI:** [10.17656/jzsb.12618]
- **Submission Date:** [01/08/2026], **Revised Date:** [01/08/2026], **Accepted Date:** [25/10/2026], **Published Date:** [04/11/2026]

لەهەلەکانی ژیان (عبدالکریم،۲۰۱۵: ۱۳۲)، هەر ئەم لایەنەش نیە بەڵکو لەم قۆناغەی ژیانی لاوان کەسایەتیان زیاتر گەشەدەکات و چوارچێوەی خۆی وەردەگرێت، بەپێی توێژینەوەی (Asendorpf،۱۹۹۸) پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان بەتایبەت لەنێو خوێندکارانی زانکۆ کاریگەری ئاڵۆگۆڕیان هەیە لەگەڵ کەسێتیانداو بۆ مەودایەکی درێژخایەن هەڵوێست و تێڕوانینیان دیاری دەکات لەژیانیاندا.

هەروەهاتوێژینەوەی(Backو Branjeوئەوانیتر،۲۰۲۳) دەریخستوە کە تێگەیشتن لەخود تەنها بە چۆنێتی تێڕوانین لە خودو پەیوەندی بەکەسێکی ترەوە ڕوون نابێتەوە بەڵکو ئەبێت لە تۆڕی پەیوەندیەکان بکۆڵینەوە کە کەسێك هەیەتی وچۆن پەیوەنیەکان بەردەوام دەدەن چۆن کاری کردۆتە سەر باری دەروونی؟. هەروەها گونجانی کۆمەڵایەتی بریتییە لە توانای کاریگەری ئاڵوگۆڕ لەسەر ڕەفتاری تاکەکان یان گروپەکان لە ڕێگەی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە و بەشداریکردن لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا، وەک هاوکاری، قبوڵکردن، پەیوەندیکردن و خەمی ئەوانی دیکە. سیستەمێکە کە بەشەکانی بەیەکەوە گرێدراون و هەر بۆیەش گونجانی کۆمەڵایەتی یەکێکە لە گرنگترین هۆکارەکانی گۆڕانکاری لە ڕەفتاری تاکدا (الجلی، ۲۰۱۷: ۲۱۱). تێکەڵبونی کۆمەڵایەتی وپەیوەندی باش کاریگەری باشی هەیە لەسەر بەدەستهێنانی نمرە لەلای گەنجانی زانکۆ ، لێکۆڵینەوەی (شعوبی ۲۰۲۳) ئەمەی سەلماندوە کە پەیوەندی باش لەنێوان خوێندکاران خۆیان لەلایەك وزانکۆو یەکەکانی کاری کردۆتە سەر ئاستی زانستی گەنجانی زانکۆ لەهەردوو ڕەگەز. بەشێوەیەکی گشتی گونجانی کۆمەڵایەتی کاری لەسەر زۆر لەیەنی مرۆڤایەتی هەیە وەك تەندرستی دەرونی و ڕێزگرتنی خود و متمانە بەخۆبون (صالح، 1988 :192). کەواتە گرنگە ئەم لایەنەی گەنجانی زانکۆ دیاری بکرێ یا کاربکرێت بۆ گەشەپێدانی و وەبەرهێنانی نەوەیەکی تەندروست لەروی دەرونی وکۆمەڵایەتیەوە.

، توێژینەوەکان دەریدەخەن کە هونەرەکان دەتوانن تەندروستی دەروونی باشتر بکەن و یارمەتی تەمەنە جیاوازەکان بدەن، لەوانەش گەنجان، بەسالاچووان و کەسانی لاواز، وەک دەستێوەردانێکی چارەسەری، هونەرە جوانەکان ئەگەر هەبێت ستانداردێك بۆ پێشکەوتن لە خوێندنی باڵادا دادەنێت. پرۆگرامی هونەر فێرکردن و پەرەپێدانی کارامەییەکان لە چەندین بواردا لەخۆدەگرێت، وەک داهێنان، ئەخلاق، بەهاکان، هەستەکان، ئیستدلالکردن، کارامەیی پراکتیکی و جوانکاری (Zhang,2025). پرۆگرام وجارەسەری هونەری کە وێنەکێشان و نیگارکێشان لەخۆدەگرێت، سوودی چارەسەری پێشکەش دەکات بە یارمەتیدانی تاکەکان بۆ پرۆسێسکردنی هەستەکان و دەربڕینی خۆیان، ئەمەش وایان لێدەکات دەستیان بە قوڵترین بیرکردنەوە و هەست و ترسەکانیان بگات. تەکنیکەکانی چارەسەری هونەری گفتوگۆی ناوخۆیی و پەیوەندی لەگەڵ لایەنە جیاوازەکانی بوون پەروەردە دەکەن، خۆڕاگری و خۆشگوزەرانی بەرەوپێش دەبەن لە ڕێگەی ڕێگەدان بە بەشداربوان بۆ گەڕان بەدوای خودی ناوەوەیاندا.ئامانج لێی دروستکردنی ژینگەیەکی پاڵپشتە کە هونەر وەک ئامرازێک بۆ چارەسەرکردن، دەوڵەمەندکردنی تێگەیشتنی تاکەکان لە خۆیان و ئەزموونەکانیان (Kashaka,2025).

گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەوەدا دەردەکەوێت کە هەنگاوێکە بۆ دەرخستنی کاریگەری چالاکی هونەروداهێنانەکانی لەسەر لایەنێکی گرنگ لەلای گەنجانی زانکۆ کە گونجانی کۆمەڵایەتیە. توێژەران و زانایانی دەروناسی گرنگی بە پەروەردەیی هونەری دەدەن وەکو پێداویستیەکی گرنگی بۆ فێربوون لە ڕێگەی هونەرەوە لە هەموو قۆناغەکانی خوێندندا لەبەرئەوەی ناتوانین هونەر جیابکەینەوە لە ژیانی ڕۆژانەی کەسەکان بە تایبەت لە ڕوی فێرکردنەوە، لەم ڕێگەیەوە بیرکردنەوەیان فراوان دەبێت و داهێنانەکانیان جوانتر دەبێت،پەروەردەی هونەری ڕاستەقینە تێدەکۆشێت بۆ پەرەپێدا خەیاڵ بیرکردنەوەلایفێرخوازان(عەلی،120:2014). ئەکرێت لەروی هونەری داهێنەرانەوە کەسەکان زیاتر فێری نەرمونیانی مامەڵەکردن ببن وکەسێتیان بنیادبنەن، هونەر ئامرازێکی کاریگەرە بۆ دەربڕینێکی ئازادانە لەهەست وسۆز لە پێگەیەکی ئارامدا (Hass-Cohen, and others,2018).

ئەمڕۆ خوێندکارانی زانکۆ تووشی فشاری دەروونی زۆر دەبن. لە خوێندندا کێبڕکێی توند و فشارێکی بێئەندازە بۆ دۆزینەوەی کار، زۆرجار ئەمە توانای دەروونیان تێدەپەڕێنن و کێشەی وەك دڵەڕاوکێ و خەمۆکییان لێدەردەکەوێت. هەندێك لە خوێندکارانی زانکۆ بەهاوپێوەری بەرزی بۆخۆی داناوە، بەدەست ناتەبایی مەعریفی خودی دەناڵێنن. ئەوان کاتێك ئەوەی لەڕوی دەرونیەوە چاوەڕوانیین جیاوزە لە واقیعەکەیان، تووشی ناڕەزایی و خۆبەدەستەوەدان دەبن. زۆرجار خوێندکارانی زانکۆ کارامەیی پەیوەندیکردن و توانای کۆمەڵایەتی بۆ پەیوندی لەنێوان کەسەکانیان لاوازە، ئەمەش دەبێتە هۆی شێواوی پەیوەندییەکان و تەنانەت هەستکردن بە تەنیایی و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی. خوێندکارانی زانکۆ بە قۆناغێکی ئینتقالیدا تێدەپەڕن لە هەرزەکارییەوە بۆ گەورەیی، سۆزەکانیان ناجێگیرە، ئەمەش وایان لێدەکات بەیاسانی بکەونە هەستە نەرێنییەکان کاتێك ڕووبەڕووی شکست دەبنەوە (Dai,2025) ، توێژینەوەکان دەریدەخەن کە هونەرەکان دەتوانن تەندروستی دەروونی باشتر بکەن و یارمەتی تەمەنە جیاوازەکان بدەن، لەوانەش گەنجان، بەسالاچووان و کەسانی لاواز، وەک دەستێوەردانێکی چارەسەری، هونەرە جوانەکان ئەگەر هەبێت ستانداردێك بۆ پێشکەوتن لە خوێندنی باڵادا دادەنێت. پرۆگرامی هونەر فێرکردن و پەرەپێدانی کارامەییەکان لە چەندین بواردا لەخۆدەگرێت، وەک داهێنان، ئەخلاق، بەهاکان، هەستەکان، ئیستدلالکردن، کارامەیی پراکتیکی و جوانکاری (Zhang,2025). پرۆگرام وجارەسەری هونەری کە وێنەکێشان و نیگارکێشان لەخۆدەگرێت، سوودی چارەسەری پێشکەش دەکات بە یارمەتیدانی

تاکەکان بۆ پرۆسێسکردنی هەستەکان و دەربڕینی خۆیان، ئەمەش وایان لێدەکات دەستیان بە قوڵترین بیرکردنەوە و هەست و ترسەکانیان بگات. تەکنیکەکانی چارەسەری هونەری گفتوگۆی ناوخۆیی و پەیوەندی لەگەڵ لایەنە جیاوازەکانی بوون پەروەردە دەکەن، خۆڕاگری و خۆشگوزەرانی بەرەوپێش دەبەن لە ڕێگەی ڕێگەدان بە بەشداربوان بۆ گەڕان بەدوای خودی ناوەوەیاندا.ئامانج لێی دروستکردنی ژینگەیەکی پاڵپشتە کە هونەر وەک ئامرازێک بۆ چارەسەرکردن، دەوڵەمەندکردنی تێگەیشتنی تاکەکان لە خۆیان و ئەزموونەکانیان (Kashaka,2025).

گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەوەدا دەردەکەوێت کە هەنگاوێکەبۆ دەرخستنی کاریگەری چالاکی هونەروداهێنانەکانی لەسەر لایەنێکی گرنگ لەلای گەنجانی زانکۆ کە گونجانی کۆمەڵایەتیە. توێژەران و زانایانی دەروناسی گرنگی بە پەروەردەیی هونەری دەدەن وەکو پێداویستیەکی گرنگی بۆ فێربوون لە ڕێگەی هونەرەوە لە هەموو قۆناغەکانی خوێندندا لەبەرئەوەی ناتوانین هونەر جیابکەینەوە لە ژیانی ڕۆژانەی کەسەکان بە تایبەت لە ڕوی فێرکردنەوە، لەم ڕێگەیەوە بیرکردنەوەیان فراوان دەبێت و داهێنانەکانیان جوانتر دەبێت،پەروەردەی هونەری ڕاستەقینە تێدەکۆشێت بۆ پەرەپێدانی خەیاڵ بیرکردنەوە لای فێرخوازان(عەلی،120:2014). ئەکرێت لەڕوی هونەری داهێنەرانەوە کەسەکان زیاتر فێری نەرمونیانی مامەڵەکردن ببن وکەسێتیان بنیادبنەن، هونەر ئامرازێکی کاریگەرە بۆ دەربڕێکی ئازادانە لەهەست وسۆز لە پێگەیەکی ئارامدا (Hass-Cohen, and others,2018).

ئامانجی توێژینەوە:

1-دەرخستنی ئاستی گونجانی کۆمەڵایەتی گروپی ئەزمونی پێش وپاش ئەنجامدانی بەرنامەی هونەری داهێنەرانە.

2-دەرخستنی ئاستی گونجانی کۆمەڵایەتی گروپی ئەزمونی و کۆنترۆڵکراو دوای ئەنجامدانی بەرنامەی هونەری داهێنەرانە بەراوردکردنیان.

سنوری توێژینەوە:

ئەم توێژینەوەیە خوێندکارانی زانکۆ دەگرێتەوە لەقۆناغی یەکەمی خوێندن، هەردوو ڕەگەز دەگرێتەوەو بۆ ساڵی خوێندنی ٢٠٢٤-٢٠٢٥ لە کۆلێجی پەروەردەی خوێندنی بەیانیان ، زانکۆی چەرمۆ-چەمچەماڵ.

پێناسەی چەمکەکان:

یەکەم: گونجانی کۆمەڵایەتی:

- هەستی تاکە بە خۆشی لەئەنجامی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر دور لە دژایەتی و خۆ پەرستی،بەشێوەیەک کاردەکات بۆ بەردەوامونی ئەو پەیوەنیانە (الزهرانی،٢٠٠٥: ٥٠)

- کردارێکی دینامیکیە ئاماژەیە بۆ پەیوەندی تاک بەدەوروبەری وهاوسەنگی لەنێوان پێداویستی وگۆڕانکاریەکانی ژینگەکەی (الجماعی،٢٠١٠:٥٤)

- توانای کاریگەری ڕەفتاری ئاڵوگۆڕە لەنێوان کەسەکان یا کۆمەڵەکان لەڕیگەی پەیوەندی،بەشداری لەژیانی کۆمەڵایەتیەوك:هاوکاری،بەدەنگەوە چون،پەیوەندیکردن،بایەخدان بەکەسانی تر، ئەمە سستەمێکە بەشەکانی پەیوەستن بەیەکترەوەو کاریگەری هەیە لەسەر گۆڕانکاتی لە ڕفتاری تاکەکاندا (الجالی،٢٠١٧:٤٨)

- پێناسەی توێژەران: تونای تاکە بۆ تێکەڵبون وبەشداربیکردنی هەست وبیرۆکەکانی لەگەڵ هاوڵ وکۆمەڵەکەیدا بەشێوەیەك لەڕوی کۆمەڵایەتیەوە پێشکەوتن بەدەست بهێنێت.

- پێناسەی کرداری: کۆی ئەو نمرەیە کە بەشداربو بەدەستی دەهێنێت لەسەر پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی.

دووەم: بەرنامەی هونەری داهێنەرانە:

- بریتیە لە بەگەڕخستنی چالاکیە هونەریەکانی وەك:وێنەکێشان، وێنەگرتن، پەیکەرتاشی وهونەرەکانی دیکەو بەکارهێنانیان بە ڕێکخراوی وئامانجدار،بەشێوەی گروپ یا تاك لەڕێگەی ڕێنماییکارێکەوە بۆئەوەی بەشداربو بتونێت هەست وبیرکردنەوەکانی دەربڕێت لەکاتێکدا کە ناتونێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆوئاشکرا دەریانببڕێت (القریطی،٢٠١٢:٤)

- بەرنامەیەکی دابەشکراوە بۆ چەند دانشتنێك (٤-٨) دانیشتن کە ئاسانکارێك بەڕێوەی دەبات بەیارمەتی شارەزایانی هونەر (دراما،وێنەکێشان،میوزیك،وێنەگرتن...) بەشێوەیەك بەشداربون بەتاك و گروپ چالاکیەکان ئەنجام ئەدەن بەمەبەستی دەربڕین وهاوبەشیکردنی ئەزمونەکانیان (ابوکشك،٢٠٢٣)

- پێناسەی توێژەرەکان: بریتیە لە کۆمەڵێك چالاکی جۆراوجۆری هونەری کە بەشداربوو بەشێوەیەکی خۆڕسکانە جێدەستی خۆی دێری دەکات لە چەند چالاکیەکی هونەری وەك وێنەکێشان، مۆسیقا، نواندن، دەربڕین و چەند جۆرێکیتر بەشێوەیەك ببێتە ڕێگەیەك بۆ دربڕینی ئەو بیروفدرکردنەوانەی بەشێوەی ڕستەوخۆ ناتوانرێت دەربڕینیا بۆ بکەن.

بەشی دووەم:

چواچێوەی تیۆری ،لێکۆڵینەووکانی هاوشێوە

چەمکی گونجانی کۆمەڵایەتی:

گونجان لەدەروناسیدا کردارێکی بەردەوامە کەسێك بەئامانجی گۆڕانکاری ڕەفتاری ئەنجامی دەدات بۆ ئەوەی پەیوەندیەکی باشتر لەنێوان خۆی وژینگەکەی بهێنێتە ئاراوە (الخالدی،١٩٧٦:١٧٠) دەستەواژەکان بۆ ڕونکردنەوەی گونجانی مرۆڤ زۆروجیاوازن لەوێژەکانی دەروننزانی وکۆمەڵناسی وەك Adjustment,

- **Publisher:** University of Sulaimani, **ISSN (Print):** 1813-0852, **ISSN (Online):** 2617-3034
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume:** [s], **Issue:** [3], **Year:** [2026], **DOI:** [10.17656/jzsb.12618]
- **Submission Date:** [01/08/2026], **Revised Date:** [01/08/2026], **Accepted Date:** [25/10/2026], **Published Date:** [04/11/2026]

Adaptation, Accommodation بەڵام ئەوەی زانایانی دەرونزانی وکۆمەڵناسی بەکاری دەهێنن ئەم چەمکانەیە Personal Adjustment وSocial Adjustment وەتە گونجانی دەرونی وگونجانی کۆمەڵایەتی (الصالح،٢٠٠٤:٧)

پێوەرەکای گونجان:

پێوەرە تایبەتەکانی خۆگونجاندن لە هۆکاری جۆراوجۆردایە، کە دەتوانرێت لەم خاڵانەی خوارەوەدا کورت بکرێتەوە:

-پێوەری ئاماری: ئەم پێوەرە لەسەر بنەمای جێبەجێکردنی چەمکە ئاماریەکانە بۆ دەستنیشانکردنی ئەو کەسانەی کە گوناجاون و ئەوانەی نەگونجاون. ئەمەش بە پەیوەستکردنی تایبەتمەندی تاکێک بە تێکڕا ئەنجام دەدرێت. تاکێک کە لە تێکڕای گشتی دابەشکردنەکە لابدات، بە نەگونجاو دادەنرێت (العسیری،٢٠٠٣:٢١).

-پێوەرێکی بەهای کلتوری: ڕوانگەی بەهادار لە چەمکی خۆگونجاندن بەکاردەهێنێت بۆ وەسفکردنی ئەوەی کە تا چەند ڕەفتار لەگەڵ ستاندارد ئەخلاقییەکان و ڕێساکانی ڕەفتاریدا بگونجێت کە لە کۆمەڵگا یان کولتوورێکدا کە تاک تێیدا دەژی(الجادری،١٩٩٠:٢٠).

-چەمکی خودکاری: ئەمەش ئاماژەیە بۆ خۆگونجاندن وەک ئەوەی تاک هەستی پێدەکات. ئاساییبوون لێرەدا هەستێکی ناوەکی و ئەزموونێکی بابەتییە. ئەگەر بەپێی ئەم پێوەرە کەسێک هەست بە دڵەڕاوکێ یان ناخۆشی بکات، ئەوا بە خراپ خۆگونجاندن دادەنرێت.

-پێوەرە کلینیکیەکان: چەمکی خۆگونجاندن یان تەندروستی دەروونی لە ژێر ڕۆشنایی پێوەرە کلینیکییەکان بۆ دەستنیشانکردنی نیشانەکان دیاری دەکرێت. تەندروستی دەروونی لەسەر بنەمای نەبوونی نیشانەکان و نەبوونی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە پێناسە دەکرێت (الداهری والکبیسی،١٩٩٩:٢٠٨).

لێهاتوویی لە کاردا: یەکێک لە ئاماژەکانی کێشەکانی ڕێگریکردن لە خۆگونجاندنی تاک لەگەڵ دۆخی ئاساییدا، بێتوانایە لە کەڵک وەرگرتن لە لێهاتوویی و توانا پیشەیی و کۆمەڵایەتییەکانی. ئەمەش ڕەنگە ببێتە هۆی شکستی ئەکادیمی، کەمی دەستکەوت، یان بەرهەمهێنان لە خوار تواناکانیانەوە.

قبوڵکردنی کۆمەڵایەتی: نیشاندەرێکی سەرەکی بۆ خۆگونجاندنێکی گونجاو، سروشتی قبوڵکراوی کۆمەڵایەتی ڕەفتاری تاکەکەسە. ئەمەش کاتێک بەدەست دێت کە ڕەفتاری گونجاوی ئەوان لەلایەن کۆمەڵگاوە پەسەند بکرێت (عبدالله، ٢٠٠٤: ٧٠).

تایبەتمەندییەکانی کەسی گونجاو:

- خۆ قبوڵکردنی باش و تێڕوانینێکی واقیعی بۆ ژیان.
- خۆگونجاندنێکی کاریگەرانەی کۆمەڵایەتی و چێژوەرگرتن لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.
- توانای چارەسەرکردنی بێزاری بە شێوەیەکی هاوسەنگ و بنیاتنەر.
- بەرهەمداری گونجاو لەگەڵ تواناکانی مرۆڤ.
- هەستکردن بە ڕەزامەندی و بەختەوەری، و بوونی هەڵوێستی کۆمەڵایەتی ئەرێنی (الدباغ،١٩٨٢:٢٥٢).

ڕەهەندەکانی گونجان:

- **گونجانی دەروونی:** واتە رازی بوون لە خود وتێرکردنی پێداویستیە بنەڕەتییەکان، هەروەها سەقامگیری دەروونی وئاسایش وئارامی ناوەکی تاك.
- **گونجانی کۆمەڵایەتی:** واتە گونجانی مرۆڤ لەگەڵ کۆمەڵگەکەی و ڕێزگرتنی بەهاو یاساکانی وقبوڵکردنی گۆڕانکاریەکان وهەستکردن بە ئاسودەیی لەنێو کەسانی چواردەوردا.
- **گونجانی عەقڵی:** توخمەکانی ئەم ڕەهەند بریتین لە درککردنی هەستەکی، پەروەردە،بیرکردنەوەو لێهاتوییەکان،زیرەکی .هاوسەنگی نێوان ئەمانە گونجانی دەروونی دەهێنێتە ئاراوە.
- **گونجانی خێزانی:** گوزەراندنی ژیانێکی هاوسەنگ وئاسودە لەنێو ئەندامانی خێزاندا وبونی ڕێزو خۆشەویستی وهاوکاری ودابنیکردنی پێداویستیەکانی ئەندامەکانی.
- **گونجانی هەڵچونی:** تونای مرۆڤبۆ زاڵبون بەسەر هەڵچونەکانیدا ودوربوونی لە دڵەڕاوکێ وخەمۆکی وتوڕەیی، ڕازی بونی مرۆڤ لەخودی خۆی (صابر،٢٠٢٢).

تیۆرەکانی گونجان:

یەکەم: تیۆری شیتەڵکاری دەروونی:

فرۆید پێی وابوو کە پرۆسەی خۆگونجاندنی کەسی زۆرجار نائاگاییە، واتە تاکەکان بێ ئاگان لە هۆکارە ڕاستەقینەکانی زۆرێک لە ڕەفتارەکانیان. فرۆید نەخۆشییە دەمارگیری و دەروونییەکانی وەک جۆرێک لە خۆگونجاندن زیاتر نەدەبینی و دیاریی کرد کە تایبەتمەندییە بنەڕەتییەکانی کەسایەتییەکی باش ڕێکخراو و تەندروست لە ڕووی دەروونییەوە بە سێ زاراوە نیشان دەدرێن: هێزی ئیگۆ، توانای کارکردن و توانای خۆشەویستی (محەممەد،٢٠٠٤:٢٤). کەسایەتییەک کە تەنها لە ئاید و ئیگۆ پێکدێت، کەسایەتییەکی خۆپەرستە. ڕەنگە کەسایەتی کاریگەرانە مامەڵە بکات، بەڵام ئەم کردارانە ڕەنگە دژە کۆمەڵایەتی بن. لێرەدا ڕۆڵی سوپەرئیگۆ دێتە ئاراوە، کە لەگەڵ پرۆسە و توانای هەڵمژینی بەهاکان و ستاندارد کۆمەڵایەتییەکان گەشەی کردووە و پەرەی سەندووە. وەک خۆسانسۆری ڕەفتار و ئارەزوو و خەیاڵەکانی کەسەکە کاردەکات، هەندێکیان قبوڵ دەکات و هەندێکی تریش ڕەتدەکاتەوە (الجبوری،١٩٨٢:٤٠٢).

فرۆید گونجانی کەسایەتی وەک دەرئەنجامی کۆتایی خۆڕاستکردنەوە و دووبارەکەوتنەوە لە ئازار لەناو ئەو واقیعە

کۆمەڵایەتییەی کە تایبەتمەندییە ڕەسەنەکانی کەسایەتی لە قاڵب دەدات، دەڕوانێت. ئەم خۆگونجاندنە دەگمەنە چونکە کەسایەتی بە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردندا تێدەپەڕێت و پێویستی بەوەیە کە لە هیچ قۆناغێکی دیاریکراودا جێگیر نەبێت بەڵکو زیاتر تێپەڕێنرێت و کەسایەتی یان تاک خاوەنی ئیگۆیەکی بەهێز بێت. بۆ ئەو خۆگونجاندن گیشتنە بەدوا قۆناگەکانی گەشەی سێکسی بەبێ ئەو ئاستەنگانەی پێشتر باسمان کرد، لە ڕووی سێکسی و کۆمەڵایەتی و دەروونییەوە بە پێگەیشتوو دادەنرێت (الحفنی، ٢٢:٢٠٠٠).

دووەم: تیۆری ڕەفتاری

بەپێی ڕەفتارگەرایی، نەگونجاندن و گونجاندن لە ڕێگەی ئەزموونەکانی تاکەوە فێردەبن یان بەدەستدەهێنرێن. ڕەفتاری گونجاوی ئەو ئەزموونانە دەگرێتەوە کە ئاماژەن بۆ چۆنیەتی وەڵامدانەوەی ئاڵەنگاریەکانی ژیان، کە بەپاڵپشتی وپاداشت بەهێزتردەبن (محەممە، ٢٥:٢٠٠٤).

لەڕوانگەی ڕەفتارگەرانەوە کەسایەتییەکی تەندروست پێویستی بە لێهاتوویی و خۆکۆنترۆڵکردن و توانای سەرکوتکردنی ئەو ڕەفتارانە هەیە کە چیتر بەهێزکەری ئەرێنی نین. هەروەها فێربوونی ڕەفتارە کاریگەرەکان بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامە سودبەخشەکان لەخۆدەگرێت. خۆگونجاندن کاتێک بەدی دێت کە مرۆڤ بتوانێت ئەو مەرج و یاسایانە بدۆزێتەوە کە لە سروشت و کۆمەڵگادا هەیە بۆ بەدیهێنانی پێداویستییەکانی و دوورکەوتنەوە لە مەترسییەکان. کەسایەتی بەرهەمی فێربوونە و هەر بۆیەش دەتوانرێت هەردوو ڕەفتاری گونجاوی و ناڕێکخراو فێربن. کەسایەتی تاک لە خوو ئەرێنییەکانی پێکدێت، کە دەتوانرێت لە ڕێگەی پاداشتەوە فێری بدرێن (الشمری، ٥٢:١٩٩٧).

سێیەم: تیۆری مرۆییەکان:

ماسلۆ لە ڕێگەی تیۆرییەکەی و پلەبەندییە بەناوبانگەکەیەوە بۆ پێداویستییەکان، جەختی لەسەر خەباتی بەردەوام و چالاکیی بەردەوامی مرۆڤەکان بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانی کردەوە. ئەم پێداویستیانە لە ڕووی گرنگییەوە لە پێداویستییە بایۆلۆژییەکانی پەیوەست بە بوونی جەستەییەوە تا پێداویستییە دەروونییەکانی پەیوەست بە باشبوونی دەروونی ڕیزبەندی کراون. ناوبراو جەختی لە گرنگی خۆڕاستەقین کردەوە لە گەیشتن بە خۆگونجاندنێکی تەندروست و چەندین پێوەری بۆ خۆگونجاندن دامەزراند، لەوانە تێگەیشتنی کاریگەر بۆ واقیع، خۆقبوولکردن، خۆبەخۆبوون، سەرنجدان بە کێشە، کەم پشتبەستن بە کەسانی تر، پشتبەستن بە خۆ، قەزانی بەردەوام بۆ شتەکان، ئەزموونی ڕەسەنی و بەرچاو، بەرژەوەندی بەهێز و پەیوەندی کۆمەڵایەتی تەندروست، و هەستکردن بە خۆشەویستی بەرامبەر بە کەسانیتر(عسیری،٢٦:٢٠٠٣)

بە تێڕوانینی ئەو، مرۆڤی گونجاو، ئەو کەسەیە کە بتوانێت بەپێی ئەولەویەتەکانی خۆی، چ بایۆلۆژی بێت یان کۆمەڵایەتی، پێداویستییەکانی تێر بکات. هەروەهاپێیوابووکەتێرنەکردنی پێویستی خۆشەویستی و سەربەخۆیی یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی ناگونجاندن (عدس،١٣٥:١٩٩٩)

ڕۆجەرز یەکێکترە لەزاناکانی مرۆیی ئاماژە بەوە دەکات کە ئەو تاکانەی بەدەست خراپ خۆگونجاندنەوە دەناڵێنن، هەندێک لەو لایەنانە دەردەبڕن کە نیگەرانیان دەکەن سەبارەت بە ڕەفتارەکانیان کە لەگەڵ چەمکی خۆیاندا ناتەبایە، هەروەها ناگونجاندنە دەروونییەکان دەتوانێت بەردەوام بێت ئەگەر تاکەکان هەوڵ بدەن هەندێک ئەزموونی سۆزداری لە بواری تێگەیشتن یان هۆشیاری دوور بخەنەوە. ئەمەش دەبێتە هۆی مەحاڵبوونی ڕێکخستن یان یەکخستنی ئەو جۆرە ئەزموونانە وەک بەشێک لە خود، کە بەهۆی نەبوونی خۆقبوڵکردنی تاکەوە هەڵدەوەشێتەوە و پەرش و بڵاو دەبێتەوە. ئەمەش گرژی و خەم و خۆگونجاندنێکی زیاتری لێدەکەوێتەوە(محمود،٦:٢٠١٣).

چوارەم:تیۆری مەعریفیەکان:

گونجانی مەعریفی بریتییە لە توانای لێکدانەوەی زانیاری بە شێوەیەک کە تاک بتوانێت ستراتیژییە مەعریفیەکان بپارێزێت و بیگونجێنێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی قەیران و کێشەکان. بۆیە تاکی گونجاو ئەو کەسەیە کە توانای گونجاندنی ستراتیژییە مەعریفیەکانی هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشارە دەروونییەکان و ڕێگەیان پێدەدات ملکەچی هەمان پێگەی وەزاری بن (الشعری وئەوانیتر،٢٠٢٣). زانایانی ئەم تیۆرە پێیان وایە تاك ئازادی هەیە لەوەی ئەو کردارانە هەڵبژێرێت کە لەگەڵ خودی خۆی وکۆمەڵگای دەوروبەریدا پێی بگونجێت. ئەوان ئەو ڕەفتارانە هەڵدەبژێرن کە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە قبوڵکراون و لەگەڵ کۆمەڵگاکەیاندا گونجاوە. تاك لەگەڵ فشاری ژینگەیی و هەستکردن بە هەڕەشە و نادادپەروەری و ڕەتکردنەوەدا دوچاری نەگونجان دەبێتەوە. بۆیە دەتوانرێت بگەینە ئەو ئەنجامەی کە توانا خودیەکان ومەعریفیەکانی گرنگن لە گەیشتن بە گونجان. تا مرۆڤ زیاتر خوێندەوار و زانا بێت، و تا زیاتر بیرۆکەکان بەدەستبهێنێت کە لەگەڵ واقیعی دەوروبەریدا بگونجێت، توانای بەدەستهێنانی گونجانی تەندروستی زیاتری دەبێت (ابوسکران،٣٥:٢٠٠٩لە (علوان،٢٠٢٤)).

- **Publisher:** University of Sulaimani, **ISSN (Print):** 1813-0852, **ISSN (Online):** 2617-3034
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume:** [s], **Issue:** [3], **Year:** [2026], **DOI:** [10.17656/jzsb.12618]
- **Submission Date:** [01/08/2026], **Revised Date:** [01/08/2026], **Accepted Date:** [25/10/2026], **Published Date:** [04/11/2026]

توێژینەوەکانی پێشوو:

یەکەم: توێژینەوەی (یوسف،۲۰۱۹) (کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنانی هونەری شێوەکاری بۆ گەشەپێدانی کارامەیی کۆمەڵایەتی لای منداڵانی خاوەن کەمتوانایی بیرکردنەوە) ئەم توێژینەوەیە ئامانجی دیاریکردنی کاریگەری بەرنامەی ڕاهێنان بوو بە بەکارهێنانی هونەرە بینراوەکان لەسەر پەرەپێدانی کارامەیی کۆمەڵایەتی لە منداڵانی خاوەن کەمئەندامی هزری سووک. نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (١٣) منداڵی کەمئەندامی هزری سووک لە شاری قوس، پارێزگاری قەینا لە میسر، کە نمرەی ئاستی زیرەکی لە نێوان (٥٠-٧٠) و تەمەنی نێوان (٨-١٠) ساڵدا بوو. ئەوان بەسەر دوو گروپدا دابەشکرابوون: گروپێکی تاقیکاری (7) منداڵ و گروپێکی کۆنترۆڵ (6) منداڵ. بەرنامەی ڕاهێنان بە بەکارهێنانی هونەرە بینراوەکان لەگەڵ گروپی تاقیکاری جێبەجێکرا بەڵام لەگەڵ گروپی کۆنترۆڵ جێبەجێ نەکرا. پێوەرێکی کارامەیی کۆمەڵایەتی بۆ هەردوو گروپی تاقیکاری و کۆنترۆڵ بەڕێوەچوو. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە کە جیاوازییەکی بەرچاو لە ڕووی ئاماریەوە لە نێوان مامناوەندی پلەی نمرەکانی منداڵان لە گروپی تاقیکاری و مامناوەندی پلەی نمرەکانیان لە گروپی کۆنترۆڵ لەسەر پێوەرەکانی لێهاتوویی کۆمەڵایەتی دوای جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕاهێنان هەبووە، لە بەرژەوەندی گروپی ئەزموونی. هەروەها جیاوازییەکی بەرچاو لە ڕووی ئاماریەوە لە نێوان پلەی مامناوەندی نمرەکانی منداڵان لە گروپی تاقیکاری پێش و دوای بەرنامەکە لەسەر پێوەرەکانی کارامەیی کۆمەڵایەتی دۆزرایەوە، لە بەرژەوەندی دوای تاقیکردنەوەکە. هەروەها ئەنجامی توێژینەوەکە هیچ جیاوازییەکی ئاماری بەرچاویان نیشان نەداوە. جیاوازی نێوان پلەکانی مامناوەندی نمرەکانی منداڵان لە گروپی ئەزموونی لە تاقیکردنەوەکانی دوای تاقیکردنەوە و بەدواداچوون لەسەر پێوەرەکانی کارامەیی کۆمەڵایەتی دوو مانگ دوای جێبەجێکردنی بەرنامەکە.

دووەم: توێژینەوەی(Amirian&Ghadampour,2019) (کاریگەری چارەسەری گروپی نیگارکێشان لەسەر تەنیایی، کۆنترۆڵکردنی تورەیی، و خۆگونجاندن لە نێوان خوێندکارانی قوتابخانەی سەرەتایی).

توێژینەوەیەکی نیمچە تاقیکاری بوو لەگەڵ دیزاینی گروپی کۆنترۆڵ پێش تاقیکردنەوە-دوا تاقیکردنەوە. نمونەکە پێکهاتبوو لە ٤٠ خوێندکاری کچە سەرەتاییەکانی پۆلی ٣ لە خوراماباد لە ساڵی ٢٠١٦-٢٠١٧، کە هەڵبژێردران بە نمونەگرتنی سادە و پاشان بە شێوەیەکی هەرەمەکی دابەش دەکرێت بەسەر گروپی تاقیکاری و گروپی کۆنترۆڵ.ئەو پێوەرانەی لەم لێکۆڵینەوەیەدا بەکارهێنراون بریتی بوون لە پێوەرەکانی تەنیایی (Asher & Wheeler, 1985)،پێوەرەکانی گونجان (دۆخانچی، ١٩٩٨)، و پێوەرەکانی تورەیی (Novaco,1986). پێش تاقیکردنەوەکە بەڕێوەچوو بۆ هەردوو گروپی تاقیکاری و کۆنترۆڵ. گروپی تاقیکاری دە دانیشتنی ٦٠ خولەکییان وەرگرت لە چارەسەری نیگارکێشی گروپی. لەگەڵ کۆتایی هاتنی دەستێوەردانەکە، هەردوو گروپەکە هەڵسەنگێندران دوای تاقیکردنەوە.

ئەنجامەکانی بەدەست هاتووی شیکاری گۆڕان دەریانخست کە بە کۆنترۆڵکردنی نمرەکانی پێش تاقیکردنەوە،جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان گروپی تاقیکاری و کۆنترۆڵدا لە ڕووی تەنیاییەوە هەبوو (F=24.3, P<0.001) و ڕێکخستن (F=19.8, P<0.001) لە قۆناغی دوای تاقیکردنەوە. هەروەها، دۆزینەوەکانی تر دەریخست کە بە کۆنترۆڵکردنی نمرەکانی پێش تاقیکردنەوە، جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان کۆنترۆڵەکاندا بینرا گروپ و گروپی تاقیکاری لە ڕووی کۆنترۆڵکردنی تورەیی لە قۆناغی دوای تاقیکردنەوە (F=0.36، P<0.55).

بە پشتبەستن بە دەرئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە، دەتوانرێت بڵێین کە نیگارکێشان ئامرازێکە بۆ دەربڕین هەستەکانی ناوەوە و ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێت لە ناسینەوەی زیرەکی و سۆز و خۆشەویستی منداڵەکەدا.ئەنجامەکان جەخت لەسەر گرنگی چارەسەری ئازار بۆ کەمکردنەوەی تەنیایی وزیادکردنی گونجانی کۆمەڵایەتی خوێندکاران و دەتوانرێت وەک شێوازێکی کارا بەکاربهێنرێت.

سێیەم: توێژینەوەی (الفار و عثمان، ٢٠٢٥) (کاریگەری بەرنامەیەکی ڕاهێنان لەسەر گونجانی کۆمەڵایەتی لەلای منداڵانی قۆناغی باخچە) ئامانجی دیاریکردنی کاریگەری بەرنامەی کات بەسەربردن بوو لەسەر گونجاندنی کۆمەڵایەتی منداڵانی باخچەی ساوایان. شێوازی تاقیکاری بەکارهات لەگەڵ دیزاینی گروپە هاوتاکان-متکافیئ "دوو گروپی هاوتا"، یەکێکیان تاقیکاری و ئەوی دیکەیان کۆنترۆڵ. (60) منداڵ بە شێوەیەکی هەرەمەکی لە منداڵانی باخچەی ساوایانی تەمەن 4-6 ساڵ، باخچەی ساوایان لە پارێزگای کفر ئەلشێخ هەڵبژێردران. ئەوان دابەشکرابوون بەسەر دوو گروپدا، گروپێکیان تاقیکاری بوو، ژمارەیەک (٣٠) منداڵیان هەبوو، گروپەکەی تریان کۆنترۆڵکرابوو، کە ژمارەیەک (٣٠) منداڵیان تێدابوو. (20) منداڵان بە شێوەیەکی هەرەمەکی لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە و دەرەوەی نمونەی سەرەکی توێژینەوەکە هەڵبژێردران، بە مەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەکە و ستانداردکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە. پێوەرەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی (کە لەلایەن توێژەرانەوە ئامادەکرابوون) وەک ئامرازێک بۆ کۆکردنەوەی زانیارییەکان بەکارهێنرا. گرنگترین ئەنجام ئەوە بوو کە بەرنامەی پێشنیارکراوی کات بەسەربردن لە قۆناغی باخچەی ساوایاندا بووە هۆی پەرەسەندنی گونجاندنێکی کۆمەڵایەتی (خێزانی - کەسی - کۆمەڵایەتی) لە نێوان منداڵانی قۆناغی باخچەی ساوایان لە تەمەنی ٤-٦ ساڵدا.

چوارەم: توێژینەوەی(Zhang,2025)(کاریگەری چالاکییە هونەریەکان لەسەر خۆشگوزەرانی دەروونی: زیرەکی سۆزەکی

و فشاری هەستپێکراوی) ،ئەم توێژینەوەیە ئامانجی لێکۆڵینەوە بوو لە کاریگەری بەشداریکردن لە چالاکییە هونەرییەکان لەسەر تەندروستی دەروونی خوێندکارانی زانکۆی چینی، بە گرنگیدان بە ڕۆڵی زیرەکی سۆزەکی، فشاری دەروونی هەستپێکراو، وەک هۆکارێکی مامناوەند. تەکنیکەکانی نمونە وەرگرتنی مەبەستدار بەکارهێنرا بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لە ٧٢٣ خوێندکاری زانکۆ حکومی و تایبەتەکانی چین. مۆدێلکردنی هاوکێشە partial least squares-structural equation modelling (PLS-SEM) بەکارهێنرا بۆ شیکردنەوەی داتاکان بە بەکارهێنانی Smart PLS 4 software. ئەنجامەکان دەریانخستووە کە بەشداریکردن لە چالاکییە هونەرییەکان بە شێوەیەکی ئەرێنی و ئاماری کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر تەندروستی دەروونی و زیرەکی سۆزەکی خوێندکارانی زانکۆ هەیە. هەروەها زیرەکی سۆزەکی بە شێوەیەکی ئەرێنی و ئاماری ناوبژیوانی پەیوەندی نێوان بەشداریکردن لە چالاکییە هونەریەکان و تەندروستی دەروونی دەکات. لە کۆتاییدا، فشاری هەستپێکراوی لە ڕووی ئامارییەوە پەیوەندی نێوان بەشداریکردن لە چالاکییە هونەرییەکان و زیرەکی سۆزەکی دەستکاری دەکات، بەڵام لە ڕووی ئامارییەوە کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر پەیوەندی نێوان بەشداریکردن لە چالاکییە هونەرییەکان و تەندروستی دەروونیدا نییە. بەڵگە ئەزموونییەکان ئەوە پیشان دەدەن کە بەشداریکردن لە چالاکییە هونەرییەکان کاریگەری ئەرێنی لەسەر ئاستی فشاری دەروونی خوێندکاران، هەستکردن بە دەستکەوت و تەندروستی دەروونی گشتی هەیە. جگە لەوەش چالاکییە هونەریەکان بۆ پەرەپێدانی خۆئاگاداری، زیرەکی سۆزداری، متمانە بەخۆبوون، توانای چارەسەرکردنی کێشەکان، بیرکردنەوەی داهێنەرانە و پراکتیکەکانی وردبینی زۆر پێویستن.

پێداچوونەوەی ئەدەبیات

بە پێداچوونەوەی توێژینەوەکانی پێشوو کاریگەری و گرنگی هونەر دەردەکەوێت لەسەر دیردە دەروونیەکان، تەنها توێژینەوەیەك نمونەی خوێندکارانی زانکۆی وەرگرتوە وئەوانیتر چینە تەمەنەکانی کەمتریان ڕۆپۆشکردوە بۆیە توێژینەوەی بەردەست کاردەکات بۆ دەرخستنی زیاتری بەرنامە هونەریەکان لەسەر گۆڕاوە دەرونیەکان بەتایبەت خوێندکاری زانکۆ، هەروەها جیاوزتر لەدیاردەیەکی دەروونی دەکۆڵێتەوە کە توێژینەوەکانی پێشوو وەریان نەگرتوە ئەویش گونجانی دەروونی کۆمەڵایەتیە کە کاریگەری لەسەر تەندروستی دەرونی تاك هەیە،بەم توژینەوەیە زانیاریەکی نوێ دەبەخشرێتە تەندروستی دەروونی.

بەشی سێ یەم: ڕێکارەکانی توێژینەوە

ڕێبازی توێژینەوە ولایەنە کردایەکان:

توێژەران پشتیان بە میتۆدی ئەزموونی بە دیزاینێکی نیمچە ئەزموونی بەستووە، لە پێناو بەدیهێنان و جێبەجێکردنی ئامانجەکانی توێژینەوەکە.بەو پێیەی توێژینەوەکە تاقیکردنەوەکانی پێشەکی و پاشەکی بۆ گروپی ئەزمونی لەخۆگرتبوو، پێویست بوو ڕێبازێکی تاقیکاری بگیرێتەبەر. توێژەران دیزاینێکی دوو گروپیان بەکارهێناوە، لەگەڵ گروپێکی ئەزمونی و گروپێکی کۆنترۆڵ. ئەم ڕێکارانەی خوارەوە پەیڕەو کران: بەراوردکردنی تاقیکردنەوەکانی پێش و دوای تاقیکردنەوەکانی هەمان گروپ (گروپی توێژینەوەکە)، بە تایبەتی بەراوردکردنی گروپی ئەزمونی پێش و دوای بەرنامەکە. بەراوردێکی هاوشێوە بۆ گروپی کۆنترۆڵکراو کرا. سەرەڕای ئەوەش، تاقیکردنەوەکانی دوای و بەدواداچوونی گروپی ئەزمونی بەراورد کران.

کۆمەڵگەی توێژینەوە:

کۆمەڵگەی توێژینەوە خوێندکارانی زانکۆی چەرمۆ-چەمچەماڵ لەخۆ دەگرێت،بەتایبەت خوێندنی بەیانیان کۆلێژی پەروەردە وتایبەتر بەشی پەروەردەی تایبەت، توێژەران قۆناغی یەکەمیان دیاریکرد بەو پێیە یەکەم ساڵی ئەزمونکردنی ژیانی زانکۆیانەو هەندێکیان دورکەوتونەتەوە لە خانەوادەکانیان ولەوانەیە گرفتی گونجانیان هەبێت، بۆیە نمونەی توێژینەوەکە لەم ئاستەی خوێندنی زانکۆ دیاری کران.

نمونەی توێژینەوە:

توێژەران قۆناغی یەکەمی سەمستەری پایزەی بەشی پەروەردەی تایبەتیان دیاریکرد ئەمەش لەبەرئەو دۆخی تایبەتەی کە هەیانە کە ئەزمونێکی تازە گوزەردەکەن لە جۆری خوێندن وژیان ، ژمارەیان (٥٦)خوێندکارە وەکو نمونەی توێژینەوە بەشێوەی نمونەی مەبەستدار دابەشکران بۆ دوو گروپ، گروپێکی کۆنترۆڵکراو(٢٨)خوێندکا و گروپێکی ئەزمونی (٢٨) خوێندکار.

ئامرازەکانی توێژینەوە:

یەکەم: پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی:

بەمەبەستی بەدەستهێنانی پێوەرێکی گونجاو بۆ خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی زانکۆ هەڵبژاردەکان زۆربون بەڵام توێژەران پێوەری (الموسوی،٢٠٢٣) یان هەڵبژارد، لەبەر ئەوەی پێوەرێکی تازەیەو بۆ تەمەنێک بەکارهێنراوە کەنزیکە لەنمونەی توێژینەوەکەو تایبەتمەندییە سایکۆمەتریەکانی بۆ دەرهێنراوە و لەژینگەی کۆمەڵایەتی عێراق جێبەجێکراوە. ئەم پێوەرە لە(٣٢) بڕگە پێکهاتوە و جێگرەوەی وەڵامدانەوەی سێیە(نەخێر-هەندێجار-بەڵێ) بە هێزی وەڵامدانەوەی (٠-١-٢)، توێژەران بۆ زیاتر پشتڕاستکردنەوەی تایبەتمەندیەکانی پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی ڕاستگۆیی جێگیریان بۆ دەرهێنایەوە:

- **Publisher:** University of Sulaimani, **ISSN (Print):** 1813-0852, **ISSN (Online):** 2617-3034
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume:** [s], **Issue:** [3], **Year:** [2026], **DOI:** [10.17656/jzsb.12618]
- **Submission Date:** [01/08/2026], **Revised Date:** [01/08/2026], **Accepted Date:** [25/10/2026], **Published Date:** [04/11/2026]

ڕاستیتی:
ڕاستیتی وەرگێڕان: لەبەر ئەوەی نمونی توێژینەوەکە زمانی دایکیان کوردیە پێوەرەکە ورگێردرایە سەر زمانی کوردی پێش جێبەجێکردنی ڕاستیتی وەرگێڕانی بۆ دەرهێنرا بە پشت بەستن بە دوو پسپۆری زمان یەکیان لەزمانی کوردی و دووەم لەزمانی عەرەبی .
-استیتی ڕوالەتی: بۆ زیاتر دڵنیابون لە پێوەرکە بەشێوەی کۆتایی و بەزمانی کوردی ڕای شارەزایانی پسپۆری پەروەردەودەرونزانی وەرگیرا کە ژمارەیان (٧) پسپۆرەو برگەکان ڕەزامەندی شیاویان هەبوو.

جێگیری:
بەمەبەستی دەرهێنانی جێگیری پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی ڕێگەی دووبارە جێبەجێکردن پەیڕەوکرا بە ورگرتنی (٢٠) خ وێندکاری نمونەکەو وەرگرتنەوەی وەڵامەکانیان پاش کەمتر لە دووهەفتە بە دەرهێنانی هاوکۆلکەی پیرسۆن لەنێوان هەردوو جێبەجیکردنە (٠.٨٧) بەدەستهات کە ئاستێکی باشی جێگیری وەڵامی بەشداربون دەردەخات.دووەم: پرۆگرامی هونەری داهێنەرانە:

ئەم پرۆگرامە بەناوی هونەری داهێنەرانە چەند چالاکیەکی جۆراوجۆر لەخۆ دەگرێت وەکو(ڕۆشنبیرکردن، نواندن ودراما، وێنەکێشان بەگروپ، مۆسیقا، سەماوهەڵپەڕکێ، نوسین ودەربڕین، فۆتۆگرافی) لەهەندی توێژینەوە وەکو ڕێگەچارەسەری دەروونی بەکارهاتوە وەکو توێژینەوەی (Ghadampour,2019& Amirian) ولەتوێژینەوەی تردا وەکو پەرەپێدان وباشترکردن وەکو الفار و عثمان، ٢٠٢٥)، لەم توێژینەوەیەدا بۆ باشترکردن پەرەپێدان بەپێێ ئامانجی توێژینەوەکەو سروشتی خوێندکارانی بەشداربوو جەند بەشێکی چالاکی دیاری کران وەك (وێنەکێشانی بەکۆمەڵ، ڕۆشنبیرکردنی دەروونی، نوسین ودەربڕین،گۆرانی وجوڵەی ئازاد). چالاکیەکان دابەشکران بۆ (٦) دانیشتن بە تێکڕای (٩٠) خولەك بۆ هەردانشتێك و هەفتانە (٢) جار لەهۆڵێکی دیاریکراوی خوێندن، سەرەتا بە ڕۆشنبیرکردنی دەروونی کۆمەڵایەتی دەستپێکرد لەلایەن توێژەررانەوە باس لە زانیاری دەرونی کرا دەربارەی کەسایەتی کۆمەڵایەتی و تەندروستی دەروونی،دانیشتنی دواتر نوسین و دەربڕین بوو کە هەر بەشداربویەك باسێک بنوسێت کەسەرئارەزویەك و ڕونی بکەتەوە بۆ هاوڕێکانی، دوچالاکی وێنەکێشانی بەکۆمەڵە بەجۆرێك باشداربوان لەسەر یەك ڕووی تەرخانکراو وێنە دەکێشن. ئەم جێبەجێکردنە (٣) هەفتەی خایەندوە بۆ گروپی تاقیکردنەوە. برگەوبەشەکانی بەرنامەکە لەلایەن پسپۆرانی شازا هەسنگاندنی بۆکرا.

جێبەجێکردنی توێژینەوەکە: سەرەتا تاقیکردنەوەی پێشەکی بۆ هەردوو گروپی تاقیکردنەوەکە کرا بەبەکارهێنانی پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی، دواتر لەلایەن توێژەران کورتەیەك لەسەر بەشداریکردن وپێکهاتەی بەرنامەکە باسکرا،هەفتانە لەڕۆژانی یەکشەمەو چوارشەمە دانیشتنەکان جێبەجێکران، لەکۆتاییدا تاقیکردنەوەی دوایی گونجانی کۆمەڵایەتی ئەنجامدرا ،خشتەی ژمارە (١)

خشتەی ژمارە (١)

جێبەجێکردنی بەرنامەی هونەری داهێنەرانە

گروپ	تاقیکرد نەوەی پێشەکی	هەفتەیەکەم		هەفتەیدووەم		هەفتەی سێیەم		تاقیکردنەوەی پاشەکی
گروپی تاقیگەیی	+	ڕۆشنبیر کردنی دەروونی	چالاکی وێنەو دانانی لەسەر فایل	ڕۆشن بیرکردنی دەرونی	نوسین ودەربڕینی هەست وخۆزگەکان	وێنەکێشان بەگروپ	گۆرانی هەڵپەرکێ، جوڵەی نازاد	+
گروپی کۆنترۆڵکراو	+	-	-	-	-	-	-	+

بەشی چوارەم:
ئەنجام و شیکردنەوەکان:
بەپشت بەست بە پاکێجی ئاماری مرۆی (spss) شیتەڵکاری بۆ داتاکان کراو چەند ئامرازێکی ئاماری بەکارهات بۆ یەکلایکردنەوەی ئەنجامەکان.

ئامانجی یەکەم: دیاریکردنی ئاستی گونجانی کۆمەڵایەتی لەلای خوێندکارانی زانکۆ بەشێوەیەکی گشتی بۆ (گروپی تاقیگەیی) :
لەئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت ناوەندی ژمێرەیی نمرەکانی نمونەی توێژینەوەکە (گروپی تاقیگەیی) لەپێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی تاقیکردنەوەی پێشەکی بریتیە لە(15.9286) نمرە، ناوەندی ژمێرەیی لەتاقیکردنەوەی پاشەکی بریتیە لە (32.1786) ، بە بەکارهێنانی تاقیکردنەوەی (ت) بۆ دەرخستنی جیاوازی نێوان هەردوو ناوەندەکە، دەرکەوت بەهای (ت) هەژمارکراو بریتیە لە (15.864) ئەمەش گەورەترە لە بەهای (ت) خشتەیی کە (2.052) نمرەیە لەئاستی بەڵگەداری (0.052) ونمرەی ئازادی(27)، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت جیاوازی هەیە لەبەرژەوەندی تاقیکردنەوەی پاشەکی لەلای خوێندکارانی نمونەی تاقیکاری توێژینەوەکە، خشتەی ژمارە (٢)

خشتەی ژمارە (٢) ئەنجامی جیاوازی ناوەندی ژمێرەیی وگریمانەیی لەسەر پێوەری گونجانی کۆمەڵایەتی

تاقیکردنەوە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوانەیی	باهای (ت) T-test		ئاستی ئاماژە
				هەژمارکراو	خشتەیی	
پێشەکی	28	15.9286	3.5582			بەڵگەدارە
پاشەکی	28	32.1786	4.6432	15.864	2.052	

ئەم ئەنجامە لە گەڵ ئەو توێژینەوەو بۆچوونانە یەکدەگرێتەوە کە خوێندکارانی زانکۆ هەست بەنامۆیی و دابڕان دەکەن دوای پەیوەندی کردنیان بە ژیانی زانکۆییەوە، ئەمەش بۆکاری گۆڕینی ژینگەی ئەکادیمی وکۆمەڵایەتیان کەپێشتر لەنێو خێزانەکانی بون و ئێستا هەندێکیان لە بەشە ناوخۆییەکانن وڕووبەڕی هەنێك ئاستەنگ دەبنەوە هاوکات پڕۆگرام وپسپۆڕێ وردتر وەردگرن و کات شیوازی وانەکانیان جیاوازە ئەمەش پێویستی خۆ هەموارکردنەوەو سازدانیان دەخاتەئەستۆ، بۆ ئەم مەبەستە پێویستیان بە ڕێمانی و ڕۆشنبیرکردنی دەرونی وکۆمەڵایەتیە چونکە لەکاتی شکستی هەوڵەکانیان بۆ خۆگونجاندن دوچاری شڵەژانی دەرونی وناهاوسەنگی تەندروستی دەروونی دەبنەوە، ئەمەش کاری هۆبەکانی کۆمەڵایەتی وڕێنمایی پەروەردەیی ودەرونی قورستردەکات و لەوپاشآندا پێشکەوتنی ئەکادیمیان زیانی پێدەگات.

ئامانجی دووەم: دەرخستنی کاریگەری بەرنامەی هونەری داهێنەرانە لەسەر پەرەپێدانی گونجانی کۆمەڵایەتی لەلای خوێندکارانی زانکۆ (گروپی تاقیگەیی وگروپی کۆنترۆڵکراو):

بە تێبینی بەهای (ت) هەژمارکراو و خشتەیی و بەراوردکردنیان دەردەکەوێت کە بەهای هەژمارکراو (12.427)گەورەترە لە بەهای (ت) خشتەیی (2.052) بۆ نمرەی ئازادی (27) و لەپلەی بەڵگەداری (0.052) واتە کاریگەری بەرنامەی هونەری داهێنەرانە دیارەو گۆڕانکاری لە گونجانی کۆمەڵایەتیداکردوە لەلای گروپی تاقیگەیی،خشتەی ژمارە (٣)

خشتەی ژمارە (٣) ئەنجامی کاریگەری بەرنامەی هونەری داهێنەرانە لەسەر گروپی تاقیگەیی وکۆنترۆڵکراو

گروپ	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوانەیی	بەهای T-test		ئاستی ئاماژە
				هەژمارکراو	خشتەیی	بەڵگەدارە
گروپی کۆنترۆڵکراو	28	17.9643	3.8823	12.427	2.052	
گروپی تاقیگەیی	28	32.1786	4.6432			

ئەم ئەنجامە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشووی هاوشێوەیە، وەکو توێژینەوەکانی یوسف،٢٠١٩)، (Ghadampour,2019& Amirian)، (Zhang,2025)، (الفار و عثمان، ٢٠٢٥). کەدەرئەنجامەکانیان ئەوەیان دەرخستوە هونەرو چالاکیە هونەریە جۆراوجۆرەکان کاریگەریان هەیە لەسەر باشترکردنی گونجانی کۆمەڵایەتی ومتمانە بەخۆبون وباشترکردنی زیرەکی سۆزەکی وکەمکردنەوەی فشاری دەروونی لەلای نمونەی توێژینەوەکانیان، بێگومان شێوازی بەڕێوەبردنی چالاکیەکان کاری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر ئەم ئەنجامە چونکە بونی ئاسانکار یا ڕاهێنەر بۆ ئاڕاستەکردنێکی مەبەستدارو ئامانجداری چالاکیەکان گرنگە، بۆ نمونە لەدانیشتنی وێنەکێشانی گروپ گرنگە بەشداربوان هاوکاری یەکتربن بۆ تەواوکردنی وێنەکان وهاوکاریکردنی یەکتر لە ئاڵوگۆڕپێکردنی ڕەنگەکان کەمەبەست لێی بەشداری وگفتوگۆی کۆمەڵایەتیە، هەروەها لە چالاکی دانان وهوڵبڵزاردنی وێنەی پۆستەرەکان گرنگە هاندانی هاوبەشی پیکردن بکەی، لەدانشتنی مەسیمی ڕازو خواستەکان گوێ لەیەکتربگرن،هەموو ئومانە لەکۆتاییدا بەریەککەوتن وکرانەوەی خوێندکار پێشدەخات بۆ دەربڕین ودەسپێشخەری، ئەوەی تێبینی کراوە دربڕینی هەست هەڵچونەکان بە ناڕستەوخۆ خێراترەواتە لەڕێگەی هونەروناندنەوە.

ڕاسپاردەکان:

بایەخدان بە چالاکیە هونەری کۆمەڵایەتیەکان لەناوەندەکانی خوێندن بەتایبەت زانکۆکان بۆ ئەوەی ئەم شوێنە ئەکادیمیانە تەنها نەبێتە شوێنی فێربون وفێرکردن بەڵکو ببێتە ناوەندی پێگەیاندن.

-تەرخانکردنی هۆڵ وهۆبەی تایبەت بە هونەری داهێنەرانە لەلایەن زانکۆکان و دەرکردنی بڕیاری تایبەت بەو لایەنە لە وەزارەتی خوێندنی باڵاوتوێژینەوەی زانستیەوە.

-دامەزراندنی کادری پیشەوەری هونەری داهێنەرانەی چارەسەری لەزانکۆکان لەبواری نیگارکێشان ونواندن میوزیك ودابینکردنی کەرەستەو پڕۆگرامەکانی.

-کردنەوەی خولی وشیاری و ڕۆشنبیرکردنی دەروونی کۆمەڵایەتی لەنێو کادرانی وانەبێژی زانکۆکان.

-تەرخانکردنی کاتی جێگیر لەسااڵەکانی خوێندنی ئەکادیمی بۆ ئەنجامدانی چالاکی هونەری بەشێوەیەك زانکۆ ببێتە ناوەندێکی ڕاکێشەر نەك بێزارکەر لەلای گەنجان.

پێشنیارەکان:

-ئەنجامدانی توێژینەوەی هاوشێوە لە قۆناغ وبەشە جیاوازەکانی خوێندنی زانکۆکان.

-ئەنجامدانی توێژینەوەی بەروارد بۆ گونجانی کۆمەڵایەتی ودەروونی لەنێوان زانکۆ حکومی و ئەهلیەکاندا .

-ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر کاریگەری هونەری داهێنەرانە وەك ڕێگە چارەسەری دەروونی لەنێو خوێندکاراندا.

-ئەنجامدانی توێژینەوەی ئەزمونی بۆ پەیوەندی نێوان فشاری دەروونی وپڕۆگرامی هونەری داهێنەرانە لەلای خوێندکارانی زانکۆ.

- **Publisher:** University of Sulaimani, **ISSN (Print):** 1813-0852, **ISSN (Online):** 2617-3034
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume:** [s], **Issue:** [3], **Year:** [2026], **DOI:** [10.17656/jzsb.12618]
- **Submission Date:** [01/08/2026], **Revised Date:** [01/08/2026], **Accepted Date:** [25/10/2026], **Published Date:** [04/11/2026]

سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردییەکان:

-عەلی، خەلیل (٢٠١٤)، پەروەردە و هونەر، چاپخانەی یاد، هەرێمی کوردستان-عێراق.
- صابر، نیان نامق (٢٠٢٢) کارلێکی کۆمەڵایەتی وپەیوەندی بەگونجانی دەروونیەوە لای منداڵانی باخچە لە دیدی ماماۆستایانی باخچەوە، گۆڤاری زانکۆی هەڵەبجە، WWW.huj.uoh.edu.iq:V7,Iss3,Sep2022.

سەرچاوە عەرەبییەکان:

- ابوسكران، (٢٠٠٩) ،له عمر محمد علوان (٢٠٢٤) العبء المعرفي وعلاقته التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية للبنات – الجامعة العراقية، العدد (٢٥) ، السنة (١١) الجزء الرابع حزيران ٢٠٢٤.
- الموسوي، رغد ابراهئم عباس (٢٠٢٣) التكيف النفسي لدى طلبة المدارس الاعدادية في مدينة بغداد، الموءتمر العلمي السادس والعشرين في العلوم الانسانية والتربوية، كليةالتربية، الجامعة المستنصرية ٣-٤ آيار ٢٠٢٣، مجلة المستنصرية للعلوم الانسانية: https://www.researchgate.net
-الجالى،امينة سعد(٢٠١٧)، برنامج مقترح للمارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتدعيم التفاعل الاجتماعيي لطلاب الجامعات:دراسة مطبقة على طلاب المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بينها، مجلة الخدمة الاجتماعية:الجمعية المصرية الاخصائيين الاجتماعيين،ع٥٨،ج٤٦،٨-١١٢.
-ابوكشك، ريم (٢٠٢٣) ، عندما يكسر الفن الصمت حول الحرمات، كتيب منشور من قبل منظمة gizالالمانية،www.giz.de/en.
-الجماعي،صلاح الدين (٢٠١٠)، الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، دار زهران، عمان-الاردن.
-الزهراني، نجمة بنت عبدالله (٢٠٠٥)، النمو النفس اجتماعي وفق نظرية اريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة طائف، رسالة ماجستير منشورة،جامعة ام القرى،كلية التربية،السعودية.
- الخالدي، اديب(2001) الصحة النفسية، الدار العربية، مصر.
-القريطي، عبدالمطلب امين (٢٠١٢) ،العلاج بالفن مفهومه واسسه ،اهدافه وفنياته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج٢٢، ع٧٧،المصر.
- الصالح، مصلح(2004) عوامل التحصيل الدراسي، دار الوراق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.
- العسيري، عبير بنت محمد حسن(2003) علاقة تشكل هوية الانا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة طائف، رسالة ماجستير منشورة، جامعةام القرى، كلية التربية، السعودية.
- الجادري، عبدالمناف حسين(1990) الطب النفسي للجميع،الدارالوطنية للنشر والتوزيع، مطبعة الحرية، بغداد، العراق.
- الداهري والكبيسي، صالح حسن و وهيب مجيد(1999) علم النفس العام، ط1، دار الكندي للنشر، اربد، الاردن.
- الدباغ، فخري(1982) مقدمة فى علم النفس، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- الجبوري،محمد محمود عبدالجبار(1984) المدخل في علم النفس، مطابع جامعة الموصل، العراق.
- الشمري، محمود رحيم جاسم(1997) دراسة مقارنه في الحصيل الدراسي والتوافق النفسي الاجتماعي والاتجاه نحو الاختلاط بين طالبات كليات التربية للبنات وطالبات كليات التربية المختلطة، اطروحة دكتورا غير منشورة، جامعة بغداد، كلين التربية(ابن رشد)، العراق.
- الشعري، ندى حمزة (٢٠٢٣) التشوهات المعرفية وعلاقتها التوافق النفسي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدينة ذمار ، مجلة جامعة البيضاء- المجلد(٥) العدد(٤) ٢٠٢٣.
- الفار و عثمان، .محمد محمود و آيه سمير احمد (٢٠٢٥) تاثير برنامج ترويحي على التوافق الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الروضة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة- ابوقير، جامعة الاسكندرية، مصر.
-حسين، سهلة حسين قلندر(2003) القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعةالموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
-فروم،اريك (٢٠٠٩)، المجتمع السوي، ط١، الهيئة العامة السورية للكتاب، دمشق، سوريا.
-عبدالكريم، عصمت تحسين (٢٠١٥) ، علم الاجتماع المعاصر، الرياض،الجنادرية للنشروالتوزيع.
-شعوبي، فضيلة(٢٠٢٣)،التفاعل الاجتماعي للشباب الجامعي و دوره في التحصيل الدراسي،دراسة منشورة في مجلة المجتمع والرياضة،المجلد٠٦،العدد:٠١(٢٠٢٣).
-صالح، قاسم حسين (١٩٨٨)،الشخصية بين اقياس والتنظير، بغداد، مطبعة التعليم العالي، العراق.
- محمد، محمد جاسم (2004) مشكلات الصحن النفسين، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- عدس، عبدالرحمن(1999) علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
- محمود، بيداء (٢٠١٣) التوافق النفسي ، محاضرات في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- يوسف ، الطيب (٢٠١٩) فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الفن التشكيلي في تنمية المهارات الاجتماعية لى الاطفال ذوي الاعاقة الفكرية البسيطة، مجلة كلية التربية- جامعة طنطا، المجلد (١٣) الصفحة ٨٤-٤٧،يوليو ٢٠١٩. مصر.

سەرچاوە ئینگلیزیەکان:

-Asendorpf, Jens.B, Personality Effects on Social Relationships, Article in Journal of Personality and Psychology, Jun 1998.
-Back &Branje. etall, Matija D, Susan Paul Eastwick (2023), personality and Social Relationships: What Do we Know and Where Do We Go, Personality Science,2023, Vol4, Article e7505. http://doi.org|10.5964/ps.7505.
-Ghadampour & Amirian, Ezattolah,Leila,Faeme Radpour (2019) The Effect of Group Painting Therapy on Loneliness, Control of Anger, and Social







Adjustment of Primary School Students, Quarterly Journal of Child Mental Helth, Vol.6,No.2,Summer 2019.Lorestan University ,Khorramabad, Iran.

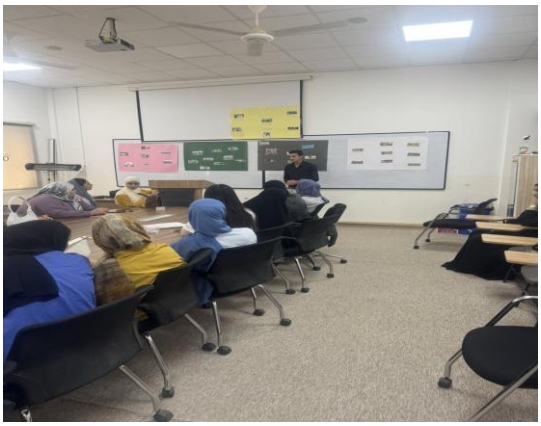
-Hass_Cohen,Noh,Rebecca Bokoch,Jonnu ClydaFindlay,and Alyssa Bonford(A Four-drawing Art Therapy Trauma and Resiliency Protocol Study) Arts Psychotherapy,61.(2018):44-58.

- Kashaka, Nyiramukama Diana (2025) Exploring the Intersection of Art and Mental Health, Faculty of Education, Kampala International University, Uganda: https://doi.org/10.59298/NIJCIAM/2025/6.1.7380.

-Qi,Dai (2025) The Intersection of Art and Psychology: The Impact of Artistic Creation on the Mental health of College Students, Department of Fine Arts (Teacher Training), Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou, China: https://lseee.net/index.php/al/issue/view/11 .

- Zhang, Yan (2025) Impact of Arts Activities on Psychological Well-being Emotional Intelligence as mediator and perceived stress as moderator, College of Humanities Xian Shiyu University, China, Acta Psychological Journal: WWW.elsevier.com/locate/actpsy.

وێنەکان:



- **Publisher:** University of Sulaimani, **ISSN (Print):** 1813-0852, **ISSN (Online):** 2617-3034
- **Journal Websitehttps://sjh.univsul.edu.iq/, Volume:** [s], **Issue:** [3], **Year:** [2026], **DOI:** [10.17656/jzsb.12618]
- **Submission Date:** [01/08/2026], **Revised Date:** [01/08/2026], **Accepted Date:** [25/10/2026], **Published Date:** [04/11/2026]

Abstract :

This research aims to show the role and impact of art in the development of psychosocial phenomena of humanity, for this purpose, the academic center of the university, especially students.

The aim of the study was to determine the effectiveness of a pre-prepared program to improve social adjustment, as well as to determine the level of improvement of social adjustment of students, as well as compare the two groups of the test and show the differences between them. Then drafting a creative arts curriculum for student mental health purposes

The research community consists of students of College of Education of Charmo University-Chamchamal. The research sample consists of 56 first year students of morning special education department, who are divided between two groups The social compatibility criterion was used which consists of (32) items and the truth and stability of.(87,.)

The study reached the following conclusions: The creative arts program had an impact on students' social adaptation. The experimental group had a statistical difference and had a significant improvement according to social adaptation criteria compared to the control group.

Keywords: Social Adaptation - Creative Arts Program

ملخص

يهدف هذا البحث إلى إبراز دور الفن وتأثيره في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الإنسان، ولتحقيق هذا الهدف، تم اختيار المركز الأكاديمي بالجامعة، وخاصة الطلاب.

كان الهدف من الدراسة هو تحديد فعالية برنامج مُعد مسبقًا لتحسين التكيف الاجتماعي، بالإضافة إلى تحديد مستوى تحسن التكيف الاجتماعي لدى الطلاب، ومقارنة مجموعتي الاختبار وبيان الفروق بينهما. ومن ثم، وضع منهج للفنون الإبداعية لأغراض الصحة النفسية للطلاب.

يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية بجامعة شارمو - جمجمال. تتكون عينة البحث من 56 طالبًا وطالبة من السنة الأولى في قسم التربية الخاصة الصباحية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين. تم استخدام معيار التوافق الاجتماعي المكون من 32 بندًا، ومعامل صدقه وثباته (0.87).

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: كان لبرنامج الفنون الإبداعية تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي للطلاب. أظهرت المجموعة التجريبية فرقًا إحصائيًا وتحسنًا ملحوظًا وفقًا لمعايير التكيف الاجتماعي مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية: التكيف الاجتماعي - برنامج الفنون الإبداعية