

گىچەلى ئەلىكترۇنى لە تۆرە كۆمەلەشتۈرۈش ۋە پەيوەندى بە ھۆشيارى خۇدى لاي خۇيىندكارانى زانكۆى كۆپە

مەشخەل رۆستەم ھىدامىن¹ پ.د.كاوہ على محمد²

¹، ² زانكۆى كۆپە/ فاكەلتى پەروەردە/ بەشى پەروەردە و دەروىزى/ ھەولنر/ ھەرىمى كوردستان/ عىراق

پوختە:

ئامانجى ئەم تۆيزىنەمىيە برىتېيە لە زاننى پەيوەندى نىوان گىچەلى ئەلىكترۇنى لە تۆرە كۆمەلەشتۈرۈش ۋە پەيوەندى بە ھۆشيارى خۇدى، زاننى جىاوازى نىوانىيان بەپنى گۇراومەكەنى رەگەز قۇناغى خۇيىندى و پىسپۇرى خۇيىندى، تۆيزەر مېتۇدى ۋەسفى پەيوەندى بەكار ھىناوہ، كۆمەلەگە تۆيزىنەمەكەنى پىكەتوۋە لە خۇيىندكارانى زانكۆى كۆپە كە ژمارەيان (4318) خۇيىندكارە، نەمەنى تۆيزىنەمە (647) خۇيىندكارى نىر و مېيە، كە بەشئوہى ھەرمەكى چىنى گۇنجاو ھەلبۇزىردراوہ، ئەم كەستەنەنى كە بەكار ھاتوۋە برىتېيە لە پىوانەنى (گىچەلى ئەلىكترۇنى) كە تۆيزەر خۇى نامادەى كىردوۋە ھەروہا پىوانەنى ھۆشيارى خۇدى (القرە غولى، 2010) دواى دەر ھىنانى جىگىرى و راستگۇبى پىوانەكە جىبەجىكرا، لە گىرنگىرىن ئەم ئامرازە ئامارىنەنى بەكار ھاتوۋە برىتېيە لە (ناوەندى ژمىرەبى، لادانى پىوہرى، تاقىكر دىنەمەنى (Anova, Person, T-Test)، لە ئەنجامدا دەركەوت:

1- ئاستى ئەنجامدانى گىچەلى ئەلىكترۇنى لاي خۇيىندكارانى زانكۆى كۆپە بەرزە.

2- بوونى جىاوازى بەلگەدارى نامارى لە ئاستى ئەنجامدانى گىچەلى ئەلىكترۇنى بە پنى گۇراوى رەگەز لە بەرزەمەندى رەگەزى مى.

3- نەبوونى جىاوازى بەلگەدارى نامارى لە ئاستى ئەنجامدانى گىچەلى ئەلىكترۇنى بە پنى گۇراوى قۇناغى خۇيىندى.

4- نەبوونى جىاوازى بەلگەدارى نامارى لە ئاستى ئەنجامدانى گىچەلى ئەلىكترۇنى بە پنى گۇراوى پىسپۇرى خۇيىندى.

5- ئاستى ھۆشيارى خۇدى لاي خۇيىندكارانى زانكۆى كۆپە لە ئاستىكى بەرز داپە.

6- نەبوونى جىاوازى بەلگەدارى نامارى لە ئاستى ھۆشيارى خۇدى بە پنى گۇراوى رەگەز.

7- نەبوونى جىاوازى بەلگەدارى نامارى لە ئاستى ھۆشيارى خۇدى بە پنى گۇراوى قۇناغى خۇيىندى.

8- نەبوونى جىاوازى بەلگەدارى نامارى لە ئاستى ھۆشيارى خۇدى بە پنى گۇراوى پىسپۇرى خۇيىندى.

9- پەيوەندىبەكى راستەمەنەنى لاواز لە نىوان گىچەلى ئەلىكترۇنى و ھۆشيارى خۇدى لاي خۇيىندكارانى زانكۆى كۆپە ھەپە.

1: كىشەى تۆيزىنەمەكە:

لای ههمووان ئاشکرایه توره کۆمه لایه تیه کانی سویدیکی گهورمیان به خویندکاران گه یاندوه، به هۆی تابه تهمه نیه کانی به وایکردوه خواست له سه ر توره کۆمه لایه تیه کانی زیاد بکات بۆ نمونه له په یوه نیه کردن به کهسانیه تر سنوردار نییه نه گهرچی له دورترین شوینیش بی له ههمانکاتدا به کارهینانی ناسان و هه مرزانه و هاویه شیکردنی زانیارییه کانی له گه ل په کتر ناسان ده کات (شیشانی، 2021: نینه تر نیت)، و جیهانیکی زور دوه له مه نده به سه رچاوه ی زانیاری له مه سه رده مه دا خویندکارانی زانکو زور پشتی پنده به سنن بۆ ته واکردنی نه ره که کانیان له ریگه ی (دهق، وینه، قیدی، هیلکاری..... تاد) زانیاری پیتشکهش به به کارهینرانی ده کات (سمیر، 2021: نینه تر نیت).

ئهم گوراه له سه ر ئاستی جیهان گرنگی زوری پیدراوه و بووته جیگه ی بایه خی زوری که له توێژهران، له قوناغه جیاجیاکانی خویندن توێژینه وه ی له سه ر کراوه بۆ نمونه (عبید، 2020) توێژینه وه یه کی نه جماده وه له ژیر ناو نیشانی (بیرکردنه وه ی عه قلائی په یوه ندی به ره قاری گه یه لئ نه لیکترونی لای خویندکارانی زانکو)، نامانجی سه ره کی ئهم توێژینه وه یه بریتی بوو له دوزینه وه ی په یوه ندی له نیوان (بیرکردنه وه ی عه قلائی و گه یه لئ نه لیکترونی)، و توێژینه وه ی (الرقاص، 2020) نامانجی سه ره کی ئهم توێژینه وه یه بریتی بوو له دوزینه وه ی په یوه ندی له نیوان (گه یه لئ نه لیکترونی په یوه ندی به ئاراسته ی توندرووی)، هه ره ها توێژینه وه ی (الشخیی و الجیزانی، 2019) له ژیر ناو نیشانی (گه یه لئ نه لیکترونی په یوه ندی به ناسایشی بیرکردنه وه و ناسایشی ده روونی له ژیر رۆشنا ی هه ندیک گورای دیموگرافی) توێژینه وه یان نه جماده وه، نامانجی ئهم توێژینه وه یه کیان بریتی بوو له دوزینه وه ی په یوه ندی له نیوان (گه یه لئ نه لیکترونی و ناسایشی بیرکردنه وه و ناسایشی ده روونی).

یه کیکی دیکه له گوراه مانی توێژینه وه که بریتیه له هۆشیا ری خودی یه کیکه له پینچ ره هه نده زی ره کی هه لچو نییه ی که زانا (گولمان، 2000) له تیوره یه که یدا ئماژه ی پیداره، هۆشیا ری خودی درکردن و توانای کۆنترۆلکردنی هه ست و سۆزه کانه له هه لوێسته جیاوازه کاند و پنیوستی به ئیراده یه کی به ره هیه بۆ به ره په رچدانه وه ی هه ندیک له هه سته کانی که له وانیه نه رینی بن (الخالیدی، 2014: 1 - 2)، هۆشیا ری خودی چرکردنه وه ی ناگییمان ده گرتیه وه بۆ دوزینه وه ی راستیه کانی و به ی نه کۆلیکردن له راستیه نازاره به خشه کانی و وه لامدانه وه یه کی بۆ زانیاری نوی (عبدالواحید، 2018: 3).

له کۆمه له گه ی ئیمه دا له سه ر ئهم دیارده یه توێژینه وه نه جماده وه ی (به یی زانیاری توێژه ر) گرنگیدان به خویندکارانی زانکو وه ک بنیادنهر و کۆله گه ی کۆمه له گه ی داها توه زور پنیوسته، گرنگی توێژینه وه که په یوه سه ت به دیارده یه که هه ره شه له داها توه ی تاک و کۆمه له گه به گشتی و به تابه ت خویندکاران ده کات.

توێژه ر گرنگی توێژینه وه که ی به چه ند خالیک ده خاته ره و:

1 - له گرنگیه کانی ئهم توێژینه وه یه بایه خدانه به گوراه مانی (گه یه لئ نه لیکترونی و هۆشیا ری خودی)، له سه رده می نیستادا به گورای گرنگ و هه ستیا ر دادنه ریت له قوناغی زانکو.

نامارمان ئماژه ده که ن به وه ی که له مه دوایانه ره قاری گه یه لئ نه لیکترونی له ناو خویندکارانی زانکو دا به شیه وه یه کی به ره چا و زیادی کردوه، که ره منگدانه وه ی له سه ر په رۆسه ی په ره مرده به گشتی و ده ستکه وه ی نه کادیمی به تابه تیه یه هیه (عبدالقادر و الیه موی، 2019: 50)، بۆیه زانیی هۆکارمان و که مه کردنه وه ی ئاستی ره قاری گه یه لئ نه لیکترونی له لایه ن ده زگا په یوه نیه دیا ره مانه وه به شداری ده کات له ده روستکردنی ناسایشی خویندن و لایه نی ده روونی خویندکار تارا ده یه ک سه قامگیر ده کات (عبداللطیف، 2021: 56).

نوسینه گه ی به ره منگاره بو نه وه ی توندوتیژی دژی ئافه رتان و خیزان (22) جو ر گه یه لئ یان دیاره ی کردوه به ره بلا وتو رینیان گه یه لئ سه یسه که به هۆی توره کۆمه لایه تیه کانه وه نه جماده وه ی ریا نگی یاندوه که ره ژانه له ریگه ی هیلئ گه رمی (119) زیاتر له (100 سه) په یوه ندی ته له فونی تومار ده کری له سه ر گه یه لئ نه لیکترونی له به شیه کی زوری ئه و ژماره شه دا خویندکارانی زانکو به یه دمه کریت، مامۆستا یه کی زانکو ده لئ هۆکاری سه ره کی گه یه لئ نه لیکترونی نه زانیان و خراپ به کارهینانی توره کۆمه لایه تیه کانه، شه ره زا یه کی بواری ناسایشی نه لیکترونی ئماژه به وه ده کات زوره ی گه یه لئ نه لیکترونییه کانی له ریگه ی نه کاونتی ساخته وه نه جماده وه ی، له هه مان کاتدا یه کی که له چالا کوانان نوسینه گه ی به ره منگاره بو نه وه ی توندوتیژی دژی ژنان و خیزان ئماژه به وه ده کات که خویندکاری زانکو هه بو وه توشی گه یه لئ نه لیکترونی بو وه له نه جماده ناچار به خۆکوشتن کرا وه به جو ریک خویندکار مه کیان له ژووریک داناه که ته نها نه وت و چه رخی لئ بو وه، به مانه یه که گه یه لئ نه لیکترونی بو وته هۆکاریک بۆ به ره زبو نه وه ی ره زه ی خۆکوشتن هه ره ها ئماژه به وه ده کات که خویندکار هه بو وه له ره گه زی مئ له قوناغی زانکو وازی له خویندن هینا وه کاتیک دو چاری گه یه لئ نه لیکترونی بو ته وه.

به یی را گه یاندنی (نوسینه گه ی به ره منگاره بو نه وه ی توندوتیژی دژی ژنان و خیزان له کویه) له ما وه ی (11) مانگدا له سالی (2021) ته نها له زانکو و په یمانگا کانی کویه (60) که یسه خراپ به کارهینانی ئامیرمانی په یوه ندی تومار کرا وه، هه لیه ت پیا ن وابه ژماره که زور زیاتره چونکه بابه ته که هه ستیا ره به شیه کی زوریان سه کالآ تومار ناکه ن و له ریگه ی دیکه وه چاره سه ری کیشه که یان ده که ن، ئماژه به وه ده دن که چه ندین خویندکار هه بو وه له ریگه ی نه وان وه چاره سه ری کیشه که یان کرا وه نه گه رنا وازیان له خویندن ده هینا و رو به رووی کیشه ی گه ره تر ده بو نه وه.

ده توائین کیشه ی توێژینه وه که له نه بوونی وه لامی زانستی بۆ ئهم په رسیارانه ی خواره وه کورت بکه یه وه:-

- 1 - نایا گه یه لئ نه لیکترونی لای خویندکارانی زانکو ی کویه له چی ناستیکدا یه.
- 2- نایا په یوه ندی هیه له نیوان گه یه لئ نه لیکترونی و هۆشیا ری خودی.
- 3- نایا هۆشیا ری خودی بو ته هۆی به ره زبو نه وه یان نزم بو نه وه ی ئاستی نه جمادانی گه یه لئ نه لیکترونی.

2: گرنگی توێژینه وه که:

ھۇشيارى خۇدى برىتتەيە لە زاننىكى وردو گشتىرى تاك بۇ لايەنە بەھىز و لاوازىمكى و ئامازىيە بۇ پىئوستىيە دەرونى و جەستەيەكان و تىگەشتن لە جىوازىيە بىنەر تىبەكانى نىوان تاكەكان و تىبىگات كە چۇن رەفتار بكات تا كارىگەرى لەسەر كەسانى دىكە دابنى (شنىن و الآخرون، 2021: 220).

پىناسەى رىككارى بۇ ھۇشيارى خۇدى:

برىتتەيە لە كۆى نەمۇ نمرانەى ئەندامانى نمونەى توپزىنەمەكە دواى وەلامدانەمىيان بۇ پىوانەى ھۇشيارى خۇدى بەدەستىدەھىنن، كە توپزەر لەم توپزىنەمەيدا بەكارىدەھىننيت.

6- چوارچىنەى تىۋرى توپزىنەمە و توپزىنەمەكانى پىشوو

6-1: گىچەلى ئەلىكترۇنى (self-awareness): گىچەلى ئەلىكترۇنى دىاردەيەكى نوپىيە لە ئەنجامى پەرسەندى تەكنەلۇژىيە پەيۋەندى نوئى ھاتتە ئاراۋە (عمارە، 2017: 529) و جۇرىكە لە رەفتارى شەرانگىزانە كە بە چەندىن شىۋەى جىوازى ئەنجام دەدرىت وەك گىچەلى زارمكى، گىچەلى دەرونى، گىچەلى سىكسى، بە بەكارھىنانى ئىنتەرنىت و تۇرە كۆمەلەيەتتەكان (الحميرى، 2020: 252)، مامۇستاي كەندى و چالاکوانى دژە گىچەلكردن (بىل بىلىسى بى) وەك يەكەم كەس زاراۋەى گىچەلكردى ئەلىكترۇنى پىناسە كر دوۋە بە بەكارھىنانى تەكنەلۇژىيە زانبارى و پەيۋەندى بۇ ئەنجامدانى رەفتارى مەبەستدار و دووبارە و دوژمنكارانە لەلەيەن تاك يان گروپىكەۋە بە ئامانجى ئازاردانى خەلكانىتر (حسىن، 2016: 51)، ھەربۇيە بە يەككىك لە رىگەكانى خراب بەكارھىنانى تەكنەلۇژىيە پىناسە دەكرىت، لە رىگەيەۋە دەستدرىژى دەكرىتە سەر كەسىك يان چەند كەسىك و دەبىتە ھۇى زىان پىگەياندان بە ھۇى چەندىن رىگە و شىۋاز بۇ نمونە (نامەى ئازەربەخىش و دلرەقانى، بلاوكردەنەۋى وىنەى بىزاركەر، بلاوكردەنەۋى ساتە شەرمەپنەكان يان ناردن و بلاوكردەنەۋى بابەتى زىانبەخىش يان تىۋمەگلان لە شىۋمەكانى دىكەى دەستدرىژى كۆمەلەيەتى لەرىگەى ئىنتەرنىت و مۇبالبەۋە ياخۇد ھەر ئامرازىكىترى تەكنەلۇژىيە (عبىد، 2020: 311 - 312).

6-2: تايبەتمەندەيەكانى گىچەلى ئەلىكترۇنى:

بەشىۋەيەكى گشتى زەمەتە كەسى گىچەلكار لە ئىنتەرنىتتا بناسرىت چۈنكە لە ھەركاتىكدا بىت دەتوانىت ئەم رەفتارە ئەنجام بدات لە ماۋەى 24 كاتر مىرى شەۋ رۇژدا و بە درىژايى ھەفتە (عبىد، 2020: 312)، گىچەلى ئەلىكترۇنى بەم تايبەتمەندىبانەى خوارمەۋە دەناسرىتەۋە:

- **نە ناسراۋى:** گىچەلى ئەلىكترۇنى لەلەيەن كەسىكى نەناسراۋەۋە يان لە رىگەى ئەژمىرىكى ساختەۋە ئەنجامدەدرىت كە وا دەكات بەردەوام بىت لە دووبارە كرنەۋە.
- **خىرايى:** گىچەلى ئەلىكترۇنى بەشىۋەيەكى خىرا ئەنجامدەدرىت و دەتوانىت لە تاكىكەۋە رۋو بدات بەرمە گروپىكى گەۋرە، دەكرىت كۆمەلەيك پىيام و وىنە بە ھەمان كات و ھاۋكات بۇ كۆمەلەيك خەلك بلاو بكرىتەۋە كە رەنگە زىانى ماددى يان مەعنەۋىيان بۇ دروست بكات.
- **بەردەۋامى:** بەھۇى ئەۋەى گىچەلى ئەلىكترۇنى لە زىنگەيەكى واقىعەدا رۋونادات و لە رىگەى بەكارھىنانى مالىپەركانى ئىنتەرنىت و تۇرە كۆمەلەيەتتەكان ئەنجامدەدرىت ئەمە واپكر دوۋە توانا بە ئەنجامدەرانى

2 - تىشك دەخاتەسەر گرنكى تۇرە كۆمەلەيەتتەكان، وەك دىاردەيەكى نوپى جىھانى سەمىر دەكرىت و كارىگەرى زۇرى لەسەر كۆمەلەگە ھەيە كە جىھانى گۇرپوۋە بۇ گوندىكى بچووك.

3- گرنكى ئەم توپزىنەۋەيە لەۋەدايە كە توپزىنەۋە لەسەر چىنىكى گرنكى كۆمەلەگە دەكات ئەۋىش (خوئىندكارانى زانكو)ن.

4- دەكرىت ئەنجامەكانى ئەم توپزىنەۋەيە ھاندەر بىت بۇ ئەنجامدانى توپزىنەۋەى ھاۋشيوۋە لاي چىن و توپزەكانى كۆمەلەگە.

5- دەكرىت لايەنى پەيۋەندىدار سود لە راسپاردەكان و مەبكرىت بۇ چۇنىيەتى دانانى پلان و پىرۇگرام.

6- نەۋونى توپزىنەۋە لەم بارەيەۋە (بەپىتى زانبارى توپزەر).

3: نامانجى توپزىنەۋەكە:

- 1 - زاننى ناستى گىچەلى ئەلىكترۇنى لەلەى خوئىندكارانى زانكو كۆيە بەشىۋەيەكى گشتى.
- 2 - زاننى ناستى ئەنجامدانى گىچەلى ئەلىكترۇنى لاي خوئىندكاران بە پىي چەند گۇراۋىك وەك (رەگەز - قۇناغ - پىسۇرى خوئىندكار).
- 3 - زاننى ناستى ھۇشيارى خۇدى لاي خوئىندكارانى زانكو كۆيە بەشىۋەيەكى گشتى.
- 4- زاننى ناستى ھۇشيارى خۇدى لاي خوئىندكاران بە پىي چەند گۇراۋىك وەك (رەگەز - قۇناغ خوئىندكار).
- 5 - زاننى پەيۋەندى نىوان گىچەلى ئەلىكترۇنى و ھۇشيارى خۇدى لاي خوئىندكارانى زانكو كۆيە.

4: سنورى توپزىنەۋەكە:

سنورى ئەم توپزىنەۋەيە برىتتەيە لە سەرچەم خوئىندكارانى زانكو كۆيە لەدەۋامى بەيانىان قۇناغەكانى (1-2-3-4) بۇ سالى خوئىندى (2021 - 2022).

5: پىناسەكردى زاراۋەكانى توپزىنەۋەكە:

5-1: گىچەلى ئەلىكترۇنى (Cyber bullying):

■ پىناسەى (Beran, T. & Li, Q, 2008):

جۇرىكە لە جۇرمەكانى رەفتارى توندوتىژى پىشت دەبەستى بە بەكارھىنانى ھۇكارەكانى پەيۋەندى مۇدىرن و بەرنامەكانى ئىنتەرنىت وەك (مۇبابل، كۆمپىۋتەر، كامىزراى قىدىۋ، ئىمەيل، لاپەرەكانى وىب، تاد) لە بلاوكرۋەكان و كۆمىنتەكان كە دەبىتە ھۇى ئەۋەى زىان بە كەسانى دىكە بگەيەنپىت، يان برمودان بە ھەۋالى ھەلە و ناراست، يان ناردنى ئىمەيلەكان بۇ ئەۋەى زىانى مادى و ئەخلاقى بە كەسانى دەۋرۋەبەرى بگەيەنپىت (محمد، 2019: 194).

پىناسەى رىككارى بۇ گىچەلى ئەلىكترۇنى:

برىتتەيە لەم نەرمەيەى خوئىندكاران دواى وەلامدانەۋەيە لەسەر برگەكانى پىوانەى (گىچەلى ئەلىكترۇنى لە تۇرە كۆمەلەيەتتەكان) بەدەستىدەھىنن، كە توپزەر لەم توپزىنەۋەيەيدا بەكارىدەھىننيت.

5-2: ھۇشيارى خۇدى (Self-awareness):

پىناسەى (wendy, 2004):

بۆ کەسایەتی کەسەکه دروست بکات (مدوری و زغوددی، 2020: 18).

• **هەنخەلەتاندن:** ئاماژەیه بۆ قەسەکردنی کەسی گێچەلکار لەگەڵ تاکی بەرامبەر بۆ وەرگرتن و زانیانی نەهێنیەکانی یان زانیاری کەسی تایبەت، پاشان ھاوبەشکردنی زانیاریەکان و نەهێنیەکانی لەسەر تۆری ئینتەرنێت لە رێگەی دووبارە ناردنی نامەکان بۆچەندین ھاوڕێ(صبان و آخرون، 2020: 325).

4-6: ھۆکارەکانی نەجامدانی گێچەلی ئەلیکترۆنی:

بلاووبونەوی رەفتاری گێچەلی ئەلیکترۆنی لە نیوان خوێندکاراندا کاریگەری زیانیەخش و بەردەوامی دەبێت لەسەریان کە شایانی سەرئەنجام و بەردەوامبوونی گێچەلی ئەلیکترۆنی تاک رۆبەرۆوی ھەندیک بارودۆخی نەزینی دەکاتەو لەوانە ھەزری کێشەو لە کۆمەڵ و کەمیونەوی چالاک و ھەستکردن بە شکست و تەنھایی و گۆشەگیری و ھەستکردن بە ترس و دڵراوکی و گومان لە کەسانی دەرووبەری (کامل، 2018: 21)، ھەر بۆیە توێژەرەن (أسیسی و أصلان) لە سالی (2010) جەختیان کردەو کە کۆمەڵێک ھۆکاری ژینگەیی ھەن یارمەتیدەرەن لە پەرسەندنی ئەم رەفتارە (زھیر، 2018: 39)، لە خوارووە ھۆکارەکانی نەجامدانی گێچەلی ئەلیکترۆنی رۆوندەکەینەو.

خیزان: ھەندیک خیزان پەروەردەیکە ناتەندروست پەیرەو دەکەن بەرامبەر بە مندالەکانیان بە جوړیک وادەزانن کە ئەرکی ئەوان بەرامبەر بە مندالەکانیان ئەویە کە پێداویستیە ماددیەکانیان بۆ داوێن بکەن، لەمیریان دەچیت کە گرنگترین ئەرکیان بەرامبەر مندالەکانیان بەواداچوونی پەروەردەیی و ئاراستەکردن و پێدانی رێنماییە بۆ رەفتارە خراپەکان و باشکردنیان، رەنگە ئەم بێرچوونە لە نەجامی سەرقالبوونی باوک یان دایک یان ھەروکیان بێت بۆ رەنگە ئەم لادانی رەفتاریە یان دەروون شیواویە لە نەجامی ئەم شیوازی پەروەردەکردنە بێ کە دایک و باوک پەیرەوی دەکەن (عمار، 2016: 230)، زۆرجار مندال ھەزەمەت لاسایی ئەم رەفتارانە بکاتەو کە گەورەکان نەجامی دەدەن کاتیک گێچەلی ئەلیکترۆنی لە گەورەکان دەبێت دەرفەت بە مندالان دەبەخشیت لاسایی گەورەکان بکاتەو و بێتە کەسیکی گێچەلکار (زھیر، 2018: 39).

خوێندنگە: خوێندنگە بێش نییە لە بەشداری کردن و بلاوکردنەوی ئەم دیاردەیکە چونکە خوێندکاران ھەمە جوړن لە ئاستی رۆشنیری و کۆمەڵایەتی و ماددی ھەروھا ھەبوونی پێشەنگ (خوێندکار)ی خراپ و پەییوندی خراپی نیوان ماموستا و خوێندکار و نەبوونی لیژنەیی پەسپۆر بەشداری لە بلاووبونەوی ئەم دیاردەیکە (الدسوقی، دیت: ٤)، ھەروھا توێژینەوکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە شکستی پەیرەوی خوێندن و نایەکسانی نیوان خوێندکاران و نەبوونی رۆلی سەرپەرشتیاری و کاریگری ھەموو ئەمانە دەبە ھۆی نەجامدانی گێچەلکار ھەروھا ئەم خوێندنگایانە کە قەربالغن و ژمارەیی خوێندکارانیان زۆرە و فشاریان لەسەرە رۆبەرۆوی سەرھەلانی بەرزترین ریزەیی گێچەلکار دەبە، لە ھەمانکاتدا توێژەر (Banks) لە سالی (1997) لە توێژینەوکیدە گەیشتە ئەم نەجامەیی ئەم خوێندنگایانە کەمتر پەیرەوی یاسا و رێساکان دەکەن دەرفەتی

بەخشیت تا ئەم رەفتارە بەشیوەیکە بەردەوام نەجام دەن لە ھەموو کاتیک شەو و رۆژدا بێت.

• **گەیشتن بەژمارەیکە زۆر لە خەلک:** گێچەلی ئەلیکترۆنی کاریگەری دەروونی و سۆزداری زۆر ویرانکەری لەسەر قوربانیانی ئامانجەیکە ھەبە ئەمەش بەھۆی سروشتی گێچەلی ئەلیکترۆنیەو، کەسی گێچەلکار بە ئاشکرا وێنە و پەیمامە خراپەکان لە ئینتەرنێت بلاو دەکاتەو و ئەو پەیمام و وێنە دەتوانیت لەلایەن کەسانی ترمووە دووبارە بگۆزیریتەو و ژمارەیی بینەرەن زیاد بکات.

• **پشت بەستن بە توندوتیژی زارەکی:** مەبەستی گێچەلی ئەلیکترۆنی زیانگەیندە بە کەسانێتر بە بەکار ھێنانی وشەیی توندوتیژی وەک سوکایەتیکیکردن یان ھەولدان بۆ بێبەشکردنی یەکیک لە گروپ و کۆمەڵەیک (زاید، 2020: 3046).

• **قورسی پیوانەکردن:** گێچەلی ئەلیکترۆنی قورسە پیوانە بکەیت چونکە ھەر کاتیک وێنە یان فیدیۆ یان پەیمامە دەبێت لە شێو و کاتیک جیاوێر دەبێت، بەلام بەشیوەیکە گشتی گێچەلی ئەلیکترۆنی رۆو لە زیادبوون دەچیت (عمارە، 2017: 530).

3-6: رێگەکانی نەجامدانی گێچەلی ئەلیکترۆنی:

• **نامەیی دوژمنکارانە:** ئاماژە دەکات بەنەجامدانی رەفتاری دوژمنکارانەو شەرئامیز لەسەر تۆری ئینتەرنێت بە بەکار ھێنانی نامەیی ئەلیکترۆنی بە زمانیک توندوتیژ (عبدالرحمن، 2018: 686).

• **بلاوکردنەوی نەهێنیەکان:** ئاماژە بۆ ھاوبەشکردنی نەهێنیەکانی کەسیکی یان زانیاری شەرمەین یان وێنەیک لەسەر ئینتەرنێت، بۆ نمونە نەجامدانی گرتەیی فیدیوی ھاوڕێیکە لەکاتی جگۆرین (ابو العلاء، 2017: 531).

• **دوورخستەو:** ئاماژە دەکات بەوە کەسی گێچەلکار بەشیوەیکە دڵرەقانە و مەبەستدار کەسیکی جیاوێرکاتەو لە گروپ لەسەر تۆری ئینتەرنێت، بۆ نمونە یەکیک لە خوێندکارەکان قەدەغەبکەیت لە ھاوڕێیکەیی نیوان ھەموو خوێندکارانی پۆلەیکە (عمار، 2021: 3).

• **ناوێراندن:** ئاماژە دەکات بەناردن و بلاوکردنەوی دەنگۆی نراست دەربارە کەسیکی دیاریکراو بە نامانجی ناوێراندن و لەکەدارکردنی کەسایەتی تاکی بەرامبەر (الحمیری، 2020: 257).

• **بیزارکردنی ئەلیکترۆنی:** ئاماژە بۆ بیزارکردنی زۆر و دووبارەبوو و ھەر شەو و دروستکردنی ترس بۆ کەسەیکە لە رێگەیی ئیمیلەو، بۆ نمونە ھاوکردنی ئەژمیری کەسی قوربانیەیکە و ناردنی دەنگۆی نراست بۆ ھاوڕێیکانی قوربانیەیکە و ناردنی پەیمامی خراپ و دڵرەقانە و سووکایەتی پیکردن (محمد، 2020: 363).

• **لاسایکردنەوی کەسایەتی:** ئاماژە دەکات بەوە کە کەسی گێچەلکار خۆی وەک کەسیکیتر بناسینیت، و دەستدەکات بە ناردن و بلاوکردنەوی بابەتی ئەلیکترۆنی بۆ ئەوەی تاکی بەرامبەر تووشی کێشە بێت یان گومان و دەنگۆی نراست

• **رۆلی کۆمەڵگە:** رۆلی کۆمەڵگە لە بەرەنگاربوونەوهی گێچەلمی ئەلیکترۆنی ئەنجامدانی هەلمەتییکی ھۆشیارییە لە ڕینگەیی سەردانیکردنی پەسپۆرانیەوه بۆ قوتابخانەکان و بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان و ھانی زانکۆکان بەدات کە تووژینەوه بکەن لەسەر ھۆکارەکانی دیاردەکە و چۆنیەتی مامەڵەکردن و چارەسەرکردنی (خطایبە و الحویان، 2021: 787).

6-6: بیردۆزەکان دەربارەیی گێچەلمکردن:

یەكەم: بیردۆزی فیربوونی کۆمەڵایەتی: ئەلبیرت باندۆرا پینوایە کە رەفتاری شەرانگیزانە (کە جۆریکە لە گێچەلمکردن) رەفتاریکی کۆمەڵایەتییە تاک بەشیوھی لاساییکردنەوه وەریدەگریت (عبدالحافظ، 2020: 14) لەو کەسانەیی کە پێشەنگ (نمونه)ی کەسەکەن لە دەورویەری وەک دایک و باوک و مامۆستا و ھاوڕێ و تەنانت ئەکتەرمەکانی تەلەفزیۆنیش (الشخبیی و الجیزانی، 2019: 9)، ھەروەھا زیادیوون و پەرەپێدانی شەرمگیزی و رەفتارە لادەرەکانیتر لە ئەنجامی بەرکەوتی کەسانی پێشەنگ و رۆلیان ھەییە لە بەھیزکردنی تاک بۆ رەفتارە نەشیوھەکان بەو مانایەیی کە ژینگەیی دەرمکی بە شنیوھەیی بەرچاوی بەشداری دەکات لە وەرگرنتی رەفتارە شەرمگیزییەکان (کامل، 2018: 26)، بۆیە تاک بە لاساییکردنەوه فیری وەلامدانەوهی بارودۆخە جیاوازمەکان دەبیت کە رۆبەرۆوی دەبیتەوه و بە چەند شنیواییک وەلام دەدریتەوه یان بە توندوتیژی و دەستدریزی یان بە قبوڵکردن، ھەندیک لە دایک و باوکان پینان وایە توندوتیژی بەشیکە لە ژیان دەبیت مندالان بە تاییەتی نیرینەکان فیریبین لە کاتییدا میننەکان فیری گوویرایەلی دەمرکین بۆیە لە ڕینگەیی پروسەیی کۆمەڵایەتیوونەوه مندالەکان فیری رەفتاری توند و تیژی دەبن کاتییک ھان دەدرین کە سەربەخۆین و پشت بە خویان ببەستن (محمد، 2020: 374-375).

دووم: بیردۆزی رەفتاری: رابەرائی ئەم بیردۆزە وایدەبینن کە رەفتاری مەوۆف دەرنەنجامی کارلنیکردنیەتی لەگەلم فاکتەرە ژینگەییەکانی دەوروبەردا، لە دیدی سکینەر رەفتاری شەرانگیزی (کە جۆریکە لە گێچەلم) وەک ھەر رەفتاریکیتری مەوۆف ئەگەری ھەییە لە داھاتوودا دووبارە ببیتەوه کاتییک ئەنجامەکانی نەرینی بن و کاتییک کە ئەنجامەکانی نەرینی بن کەمدەبیتەوه (الشخبیی و الجیزانی، 2019: 9)، بۆیە زانیانی ئەم بیردۆزە باوەریان وایە کە رەفتار و بەھاکانی مەوۆف وەرگیراوه و تاک لە ژینگەییەکەوه فیریان دەبیت ئیتر ئەم رەفتار و بەھایانە باش بن یان خراب، ھەروەھا ھەر رەفتاریک وروژینەریکی تاییەت بە خوی ھەییە ئەگەر پەییوئندی نیوان وروژینەر و وەلامدانەوهکە دروست و ئاسایی بوو ئەوا رەفتارەکەش دروست و ئاسایی دەبیت بەلام ئەگەر پەییوئندی وروژینەر و وەلامدانەوهکە شلەژاواناسایی بوو ئەو کاتە رەفتارەکەش ئاسایی دەبیت (قەرەمچەتانی، 2005: 21)، بۆیە دەگرنجیت لە ئەنجامی وروژینەری شلەژاواناسایی رەفتاری گێچەلمکردن سەرھەلەدات کاتییک تاک ھەستی بە ھەرەشە کرد و ھەستیکرد لە ژیر فشاردایە لەھەمان کاتدا تاک سوورە لەسەر ئەوهی کە ئازاد بیت بۆ تییەرائندی ئەم ھەرەشەیی چەند ڕینگەییەک دەگریتە بەر بۆ ئەوهی دلنیا بیت کە چیت لە نازادی خوی وەردەگریت بە جەختکردنەوه لە پابەندبوون بە

سەرھەلەدانی رەفتاری گێچەلمکردن تیاپاندان زیاترە بە بەراورد بەو خویندنگایانەیی کە رەمچاوی یاساوی ریساکان دەکەن ھەروەھا بۆی دەرکەوت گێچەلمکردن لەو خویندنگایانەدا زیاتر بلادەبیتەوه کە بەرپۆبەری خویندنگاکە کاریگەری لاوازی ھەییە لەسەر خویندکاران (زەبیر، 2018: 39).

• **بلاوبوونەوهی نامرازە ئەلیکترۆنییەکان:** لەگەلم پەرسەندنی پەییوئندی ئەلیکترۆنییە سەردەمییەکان بەھوی ئینتەرنیتەوه، ریزەیی ھەرەشە ئەلیکترۆنییەکان لە نیوان خویندکاراندا کە بە گێچەلمی ئەلیکترۆنی ناسراوه زیادی کردووه، بەھویەوه ناستی بەرپرسیاریەتی خودی کەسی گێچەلمکار کەمبۆتەوه (مکانین و الآخرون، 2016: 180).

• **بلاوبوونەوهی فیلمە توندوتیژییەکان:** دەرکەوتووه کە بلاوبوونەوه و سەیرکردنی فیلمە توندوتیژییەکان لەلایەن مندالان و تازە پینگەیشتووان زیادیکردووه بەشیوھەیک کە بوومتە مایەیی نیگەرائی، ئەم توندوتیژییە رەنگی داوتەوه لە بەشیکیی بەکارھینەرائی تۆرە ئەلیکترۆنییەکان (بسیونی، 2020: 131).

6-5: رۆبەرۆوبوونەوهی گێچەلمی ئەلیکترۆنی:

• **رۆلی دایک و باوک:** دایک و باوک رۆلی گرنگیان ھەییە لە گەشەپێدانی رەوشتی باش لەکەسایەتی مندالەکانیاندا و رینماییان بکەن بکەن سەبارەت بەوهی چۆن مامەلە لەگەلم ئەو فشارانە بکەن کە رۆبەرۆویان دەبیتەوه (الرفاعی، 2018: 127) و بەواداچوونی ئەژماری تۆرە کۆمەڵایەتیەکانی مندالەکانیان بکەن و ئاگاداریان بکەنەوه لە ڕینگە راستەکان بۆ مامەلەکردن لەگەلم ھەر شنیواییک لە شنیوایەکانی گێچەلمکردن داوا لەمندالەکانیان بکەن لەحالیەتی گێچەلمکردنی ئەلیکترۆنییدا ئاگاداریان بکەنەوه بۆ گرتنەبەری ڕینگەیی گونجاوی ھەروەھا کۆبوونەوهی خیزانی بەتاییەت لە کاتی ناخواردنی خیزانی و گەفتوگۆکان کە لە ماوهی ئەو کۆبوونەوهییدا ئەنجامدەدرین رۆلیان ھەییە لە پاراستنی مندالەکانیان لە گێچەلمی ئەلیکترۆنی (البراشدیە، 2020: 29-30).

• **تاییەتەندی کەسی:** تاییەتەندییە کەسییەکان رۆلی گرنگیان ھەییە لە شنیوای رۆبەرۆوبوونەوهی گێچەلمی ئەلیکترۆنی وەک شنیوای کاردانەوه و متمانە بەخۆبوون و نەرمی کەسایەتی و کارامەیی بریاردان و کارامەیی چارەسەری ناکۆکی ھەروەھا خۆگۆنجانندی تاک لەگەلم دەوروبەر کاریگەری زۆری ھەییە بۆ رۆبەرۆوبوونەوهی گێچەلمی ئەلیکترۆنی (درویش و اللیثی، 2017: 211).

• **رۆلی خویندنگە:** رۆلی خویندنگە و مامۆستا پەروەردەکردنی خویندکارانە، مامۆستا لە ڕینگەیی پۆلەکانی خویندن خویندکار ئاراستە دەکات و رینوونییان دەکات بۆ زانیانی شنیوایەکانی گێچەلمکردن بەشیوھەیک گشتی و گێچەلمی ئەلیکترۆنی بە تاییەتی، وە چۆنیەتی مامەلەکردن لەگەلم ئەو حالەتانە و ھاندانی خویندکاران بۆ راپۆرتکردنی حالەتەکانی گێچەلمکردن بۆ گرتنەبەری ڕینگەیی پینویست بۆ چارەسەرکردن.

بيروبوامره كانى و نه كردنى سازش رهنكه رهنكارى گنجپلى
ئەلىكترۆنى ئەنجامدات (الرقاص، 2020: 454).

7: ھۆشيارى خودى:

7-1: چەمكى ھۆشيارى خودى:

چەمكى ھۆشيارى خودى يەككە لەو بابەتەنەى لە بوامره كانى
دەرووناسيدا گرنگيەكى زۆرى ھەمە و چەندىن بىردۆز لە
زانستى دەروونيدا ھەن كە بنەما و چەمكە بنەرتيەكان دادەرژن
و ديارده دەروونىيەكان روون دەكەنەو (ناجي و عزيز، 2016،
161)، ھەروەھا لە بوامره كانى دەرووناسى گشتى و راويژكارى و
پەروەردەبيدا سەرنجى زانايانى راکيشاوه بىردۆزه دەروونىيەكان
بناغە و چەمك و بنەما و ريسايان دامەزراندووه كە بەشدان لە
ليكدانەوھى ديارده دەروونىيەكان و ھەولتيكە بۇ ليكولنيەوھە لە
گرنكى ھۆشيارى خودى تاك و دۆزنيەوھى ئامانج و تواناكانى و
بەرزخوایيەكانى و ھەرزو ئارەزووكانى و پەرهيندانى لايەنە
لاوازيبەكانى و بەرزكردنەوھى لايەنە بەھيزمەكان و قبولكردنى
ژينگەى دەرووبەر (سوليم، 2019: 154).

لەگەل پيشكەوتنى زانست و ئالۆزى زاراوه و چەمكەكان مانای
ھۆشيارى خودى دەستىكرد بە ھەنگاونان بەرھە قوولايى و
فراوانبوون بۇ ئەوھى بچننە ناو چەندىن بواری دەروونى و
كۆمەلايەتى و ھەزريەوھە (سليمان، 2005: 82)، رەگ و ريشەى
ھۆشيارى خودى دەگەرنيەوھە بۇ بىردۆزى زانا فرويد (Freud)
دەربارەى ھەست و نەست فرويد ناماژەى بەوھە کردووه كە
ھۆشيارى خودى لە نەست داھە و گەيشتن پنى تارادەھەك ئەستەمە،
لە كاتيكدا زانا ئادلەر (Adler) ئەم بىرۆكەيەى رەتكردووه و وا
گریمانەى کرد كە ھۆشيارى خودى پيوستى بە گواستەوھى
بىرۆكەكانە لە نەستەوھە بۇ ھەست و پىرۆسەيەكى بەردەوامى
فۆربوونە و گواستەوھەى لە تەمومژاويەوھە بۇ تىگەيشتنىكى روون
(فيسل، 2021: 253)، ھۆشيارى خودى زانين و ئاگادارى
مروّفەكانە لە توانا و خودى خويان لەگەل ديدىكى ورد و
تيروانينيكى دروست بۇ جيهانى دەرووبەريان و رادەى
ئاسوودەھيان تيبدا (سليمان، 2005: 26).

زانا گولمان (Goleman, 1995) پيناسەى ھۆشيارى خودى
دەكات و دەلى توانای تاكە بۇ ريزگرتنى خود و ناسينى خود و
دۆزنيەوھى مەزاجەكانى و جياكردنەوھى ھەست و سۆزە
جياوازەكانى و شيوازى وەلامدانەوھەى كاتيك رووبەررووى
بارودۆخە جياوازەكان دەبنيەوھە ھەروھە ھەبوونى تيروانينيكى
واقيعى و ھەستىكى بەھيزى متمانە بەخۆبوون (عبدالواھيد،
2018: 4).

7-2: گرنكى ھۆشيارى خودى:

ھۆشيارى خودى تايبەتەندىيەكى گرنكى كەسايەتى تاكە و ئەو
گرنگيە بەدياردەكەوتت لە زانينى بارى دەروونى تاكەكەس
چۆنيەتى وەلامدانەوھى ھالەتە ھەلچوونىيەكان و تيروانينيكى
روونى بۇ ھەلچوونەكانى ھەببت (كاطع و خضير، 2017: 95)،
ھەروھە گرنكى ھۆشيارى خودى ناسينى تاكە لە واقيعى خووى و
دۆخى ئىستاي و تىگەيشتنى ئەو ھۆكارانەى كە دەبنە ھوى

بىرکردنەوھە و رەفتارەكانى ئەمە جگە لەوھى كە تا چەند دەتوانيت
رزگارى بيبت لە بىرکردنەوھە نەرينى و ھەستى نادروست و
رەفتارە نائاساييەكان ھەروھە زانينى خالى بەھيز و لاوازەكانى كە
يارمەتى دەدات لە ناسانكارى بۇ قبولكردنى خود و ريزگرتنى
خود و ھەستكردن بە بەھای خود و مانای راستەقينيەى بوونى تاك
و دۆزنيەوھى تواناكانى و وزەى ناوھە و ئەو لايەن و پيوەرە
نەرينى و تايبەتەندىيەى كە لە ريگەيانەوھە ئامانجە بنەرتيەكانى
ژيانى ديارى دەكات (سوليم، 2019: 155)، ھۆشيارى خودى
وھەك بابەتيك و ئامانجىكى كۆمەلايەتى پيوستى بە تيرامان و
سەرنجان ھەمە بۇ پىرۆسە ستانداردەكانى رەفتارى بەرز وھەك ئەو
شيوازى تيروانينيەى كە لە تاكەكانى كۆمەلگەدا ھەمە بۇ ئەوھى
رەزامەندى بەدەست بەينين (سلطان، 2015: 457)، گرنكى و
كارىگەرى ھۆشيارى خودى بەدەكەريت لە تيرامان و
وردبوونەوھى تاك لە كيشە و رووداومەكان بەشيوھەيەكى بابەتيانە
ھەروھە وا لە تاك دەكات كە بتوانيت بەسەر ئەو كۆسپ و
قەيرانانەدا زال بيبت كە لە ژيانيدا رووبەررووى دەبنيەوھە،
بەجۆريك دەتوانين بلين ئەو جۆرە كەسانە دانايى و كەسايەتيەكى
پىگەيشتوويان ھەمە (مرزوق، 2018: 212).

7-3: رەھەندەكانى ھۆشيارى خودى:

يەكەم: رەھەندى زانەكى: زانين و ناسينى لايەنەكانى خودە لە
بوامره كانى جەستەيى و كەسى و خيزانى و كۆمەلايەتى و
رەخنەگرتن لە خود بە شيوھەيەكى بابەتيانە ئەم زانينە يارمەتيدەرە
بۇ ھەلسەنگاندنى ناوەرۆكى خود.

دووم: رەھەندى رەفتارى: ئەم لايەنە رەفتاريە ھەزى تاكە بۇ
رەفتارکردن بەرامبەر بە خووى بە چەندىن شيوھە لەوانەھە مروّف
بەرامبەر بە خووى بە شيوھەيەك رەفتار بەكات كە ريز و خو
بەگەرە زانين و لئيوردەيى يان نەرمى بەرامبەر بە خووى لە
رادەبەدەر بيبت ياخود بە پىچەوانەوھە رەفتار دەكات و خووى بە كەم
دەزانيت (سليمان، 2005: 16-17).

سنيەم: رەھەندى ھەلچوونى: سەرنجاننىكى بەردەوامە بۇ دۆخى
ھەلچوونى و ئەو شيوازى بىرکردنەوھەيە كە پەيوەستە بە
ھەلچوونەكانىيەوھە ھاوكات پەيوەستە بە ئەزمونى ھەلچوونە
ناوھەكەكانىيەوھە، ئەو كەسەى توانای بەرئوبەردنى ھەلچوونەكانى
ھەببت ريگە نادات ھيچ بارودۆخىك كارىگەرى نەرينى لەسەر
بارى دەروونى ھەببت و سەرنجى چەدەكاتەوھە لەسەر ئەوھى كە
دەببت چى بەكات و چى رەفتارىك ئەنجام بەدات تا بەشيوھەيەكى
نەرينى رەفتار بەكات و ھەلچوونەكانى دەربيريت (الخفاف، 2011:
23).

چوارەم: رەھەندى بېرى: ئامازەھە بۇ توانای تاك لە
ھەلسەنگاندنى خووى لەريگەى زانينى خالە بەھيز و
كەموكوربيەكان و خالە لاوازەكان لەگەل ھەستكردن بە لئەھتوويى
و توانای كارکردن و توانای دانانى ئامانج و ئاستى سەركەوتنى لە
بەدەھينانيدا.

پنجەم: رەھەندى كۆمەلايەتى: ئامازەھە بۇ توانای تاك بۇ
ھاوسۆزى لەگەل كەسانىتر لەريگەى تىگەيشتن لە ھەستەكانيان چ
نەرينى بيبت يان نەرينى توانای ژيانكردنى راستەوخو لەگەليان
ھەروھە توانای قبولكردنى كەسانى دەرووبەرى كە لە بىرکردنەوھە
و تيروانيان لەمەكتر جياوازن توانای قبولكردنى رەخنەكانيان

هسته كانى كارىگه رى لىسه رى خوى و كه سانى ديكه و نه دى كاره كانى هميه بويه تيروانين و تيگميشنتىكى گونجاوى هميه بۇ به ها و نامانجه كانى و ده زاننيت به ره مو كوئى ههنگاو ده نيت (3: 2018, Eurich)، گولمان له بيردوزه كهيدا پشتى بهست به تويزينه وه پزىشكيبه كان كه لىسه رى ميشكى مروف نهجام ده ريت بۇ دوزينه وهى كارىگه ريبه كانى هه لچون لىسه رى ميشكى مروف و چون ميشكى مروف دهگات به راستيبه كان له چركه ساتى هستكردن به هه لچون گولمان پنى وايه كه هموو هسته كان له بنه رندا پالنه رن بۇ رهفتار هه كانمان و زور حالته فسيولوزى هميه كه جهسته ناماده دهكات بۇ وه لامدانه وهى جوراوجور لهم نپونه ندا هوشيارى خودى وه لامدانه وهى ده مئى بۇ چوئييه تى مامله كر دن لهگه ل ژيان، گولمان پنى وايه ريكخستى هسته كان و پمپوهنديه مرويبه كان بناغى هوشيارى و سر كهوتته له ژياندا (كاطع و خضير، 2017: 93 – 94).

7-6: بيردوزه نيدوار دايه ر ، Edward Diener (1980):

دايه ر له بيردوزه كهيدا هه وليدا دياردهى ناتاكه رايى پروون بكاتمه وه اته حالته كيكه كه تييدا تاك حمز و نارزه ووى چونه ناو كورو كومه ل زياد دهكات لهم كاته ندا هوشيارى خودى نزم ده بئته وه، دايه ر نه وه لومره جانهى دوروبه رى تاك له حالته كيكه له ده ستدانهى هوشياريدا ده بئيت كه رهنكه ريگر بئيت له هوشيارى خودى، بويه ههست به بوونى داهاتووى خوى ناكات وهك تاك كيك كه نه تواننيت چاوديزى رهفتار هه كانى بكات بهو مانايهى نه وه بارودوخهى دورى تاك ده دات ده بئته هوكارى نزمبوونه وه و دايه رينى ناستى هوشيارى خودى (ججون، 2017: 1198)، دايه ر پنى وابوو كه له ژيانى روزه انه ماندا زور جار له ناسنامهى تاكه كه سيمان يان خومان وهك كه سىكى سه ربه خو بئناگايين هه نديك جار رهنكه زور ناگادارى خومان نه ميين كاتيك له خوزه مامله ده كه مين و رهفتار كيك نهجام ده مين كه له ناستى هوشيارى خودى نزمدايه (سلطان، 2015: 461)، دايه ر كه يشتوومه نه وه نهجامهى نه وه كه سانهى كه تاييه تمه ندى هوشيارى خوديان هميه زياتر تواناى كونترول كرنى رهفتار هه كانيان هميه له پمپوهنديه كومه لايه بئيبه كاندا به به راورد بهو كه سانهى كه هوشيارى خوديان نزمه، كاتيك تاك له بارودوخى كومه لايه تى جياوازا د بئيت يان هه ر بارودوخى كى ترى ژيان كه تاك تييدا تپده مپريت بۇ نمونه بكهوتته بارودوخيكه وه كه به ته واومنى تيكه ل ده بئيت لهگه ل كه سه كانى نه م گروه و كومه لايه لهم حالته ندا هوشيارى خودى و تيگميشتن له خود كه م ده بئته وه و ده بئته هوى سه ره لدانى حالته كيكى ناتاكه رايى كاتيك نه م دوخه سه ره لده دات رهنكه تاك نه وه توانايه له ده ست بدات كه بۇ ناراسته كرنى خود گرنگى پنده دات (عزىز، 2015: 19) نه م هه رهنكه ببئته هوى نه وهى تاك نه تواننيت رهفتار هه كانى كونترول بكات و كه متر گرنگى بهو شتانه بدات كه كه سانى دوروبه رى له بارمپوه ده بئلين بۇ نمونه كاتيك كه سىك پيگميه كه دايه كه وتوته ژير هه لسهنگاندى گروه كه يان رهخنهى كه سانى ديكه رهنكه هه نديك جار شكست به بئيت له به ده ستنه نانى نهجاميكى چاومروانكراو بويه رهنكه هوشيارى خودى چرتر بكاتمه وه چونكه ههست دهكات دوروبه رى چاوديزى ده كه ن بويه رهنكه به ورياييه وه رهفتار هه كانى ناراسته بكات و كار بكات بونه وهى زياتر وردبئته وه له ورده كار بيه بچو كه كه كانى نه وه

ريزگرتن له ديدگاي تاكه كانى دوروبه رى و تواناى ليبور دن و ناستبوونه وه لهگه ل كه سانيتر (هالال، 2020: 377).

4-7: نه وه فاكته رانهى كه به شدارن له پيگه نانى هوشيارى خودى:

بۇ ماوهى چهندين سه ده خه لكان مشتمو مريان كردوه ده ربارهى نه وهى نايا مروقه كان به ناستيكى ديارى كراوى هوشيارى خودى له دايك ده ين يان له نهجامى نزموونه كانى ژياندا هوشيارى خودى به ده مستده ينن؟ وه لامه كه هه ر دوو كيانه، تويزينه وه زانستيبه كان نه وه پيشانده دن كه پيگه اته هميه كى بوماه ويى له زيره كى هه لچونيدا هميه (هه لبته هوشيارى خودى به شىكى سه ره كيبه له زيره كى هه لچونى) و له هه مانكاندا تويزينه وه ده روونى و كه شه پيدانه كان نامازه بهو ده كه ن كه په روه ده كرن به هه مان شيوه رولى هميه به لام رهنكه نه زانريت هه ر به كه يان ريزه چهنديان به رده كه موت لهگه ل نه وه شدا تويزينه وه كان نه وه يان روونكر دته وه كه ده توانريت هوشيارى خودى فير بكر يت بويه لهگه ل زيادبوونى ته من هوشيارى خوديش زياد دهكات و رهنكه بگات به ناستى پيگميشتن به لام ته نانه ت لهگه ل پيگميشتنيدا هه نديك كه س هيشتا پنويسي تان به راهينان هميه بۇ به رز كرنه وهى هوشيارى خوديان (97: 1998, Goleman)، هه روه ها شيوازه كانى په روه ده كرن و ناراسته كرنى تاكه كان له ناو خيزاندا رولى كى گرنگيان هميه له پيگه نانى هوشيارى خودى به جوريك خيزان يارمه تپده رى تاك بئ له وهى كه به شيوه ميه كى نه رينى له توانكانى خوى بهرواننيت و متمانهى به خوى هه بئيت لهگه ل نه وه شدا ته نها خيزان نييه كه رولى هميه له پيگه نانى هوشيارى خودى به لكو ماموستا و په روه ده كاران له خويندنگه و هاوريكانى له ناوه و ده روهى خويندنگه و شوينى كار رولىان هميه (سليمان، 2005: 17)، هوشيارى خودى رهفتار كيك نييه تاك بتواننيت به گوشه گيرى به ده ستبئيبه نيت به لكو نامازه ميه بۇ تواناى بير كرنه وهى رهخنه گرانه و تيگميشتن له به رپرسيار بئى كومه لايه تى و كارلنك و پمپوه ندى لهگه ل كه سانى دوروبه رى (الحموري، 2019: 148)، بويه هوشيارى خودى له ريگه كى كارلنكى كومه لايه تيبه وه كه شه دهكات كاتيك تاك چهندين رولى جياوازي پنده ريت له ناو كه س و كار هاوري و خويندكاراندا و هه روه ها دوروبه ركه كى ده بئيت كه چون رهفتار ده كه ن و له وانه وه فيرى نه وه شيوازى وه لامدانه وه ده بئيت بۇ رووداوه كانى دوروبه رى (هالال، 2020: 381).

بيردوزه كان ده ربارهى هوشيارى خودى:

7-5: دانيال گولمان (Danial Goleman 1995):

هوشيارى خودى به كه م پيگه اتهى زيره كى هه لچون نييه، به ر له نزيكه كى هه زار سال دلفيك نورا كل (Delphic oracle) ناموزگارى مروقى كردوه و وتويه تى "خوت بناسه" هوشيارى خودى و اته تيگميشنتىكى قول له ههست و سوز و خاله به هيز و لاوازيبه كان و پيداويستى و پالنه ركه كانى مروف، نه وه كه سانهى خاوه ن هوشيارى خودى به رزن نه زور رهخنه گر ن و نه به شيوه ميه كى ناواقيعى هبواخوازن به لكو راستگون لهگه ل خويان و لهگه ل كه سانى دوروبه ريان (95: 1998, Goleman)، هه روه ها نه وه كه سه كى كه ناستى هوشيارى خودى به رزه ده زاننيت چون

ولادانى پېۋەرى، ھاۋكىشەي پەيۋەندى پېرسن، سېپرمان براون، تاقىكردەنەمەي (t)، لە گرنىگىرەن ئەنجامەكانى برىتى بوۋە لە (ناستى لىپوردەيى و ھۇشيارى خودى لاي خويندكارە بەھرمەندەكان لە ناستىكى بەرزدايە، پەيۋەندىكى ئەرىنى ھەپە لە نىۋان لىپوردەيى و ھۇشيارى خودى).

4-8: توۋزىنەمەي (سوليم، 2018) زانكۆى النجاج الوطنىة، بەناۋنىشانى كارىگەرى بەرنامەي رىنمىي لەسەر بنەماي ساپكۆدراما بۇ بەرزكردەنەمەي ھۇشيارى خودى و كەمكردەنەمەي فشارى دەروونى لاي خويندكارانى پۇلى دەپمە لە شارى قەلقىلەي، ئامانجى توۋزىنەمەي زاننىنى پەيۋەندى نىۋان ھۇشيارى خودى و فشارى دەروونى لاي خويندكارانى پۇلى دەپمە لە شارى قەلقىلەي، رىيازى نىمچە ئەزمونى بەكار ھىناۋە، نمونەي توۋزىنەمەي 152 خويندكار بوۋە، ئامرازى ئامارى بەكار ھاتوو برىتى بوۋە لە پىۋانەي ھۇشيارى خودى و پىۋانەي فشارى دەروونى، (ئەلفا كرونباخ، ناۋەندى ژمىرەيى ولادانى پېۋەرى، ھاۋكىشەي پەيۋەندى پېرسن)، لە گرنىگىرەن ئەنجامەكانى برىتى بوۋە لە نەبوونى پەيۋەندى بەلگەدارى ئامارى لە نىۋان ھۇشيارى خودى و فشارى دەروونى.

9: رىكارىيەكانى توۋزىنەمەي:

1-9: رىيازى توۋزىنەمەي ۋەسفى (پەيۋەندى) بەكار ھىنراۋە.
2-9: كۆمەلگاي توۋزىنەمەي: كۆمەلگاي توۋزىنەمەي پىكھاتوۋە لە سەرجم خويندكارانى زانكۆى كۆپە لە قۇناغى (1-2-3-4) لە دەوامى بەيانىان بۇ سالى خويندنى (2021-2022) كە ژمارەپان (4316) خويندكارە. خويندكاران دابەشبوون بەسەر (4) فاكەلتى ئەۋ فاكەلتىيانە لە (24) بەش پىكھاتوون لەگەل (2) سكوول.
3-9: نمونەي توۋزىنەمەي:

نمونەي توۋزىنەمەي كە برىتى بوۋ (647) خويندكار (355) خويندكارى رەگەزى نىر و (292) خويندكارى رەگەزى مې ئەۋەش دەكاتە رىزەي (15%) كۆمەلگاي نوۋزىنەمەي بەشيوۋى ھەرمەكى چىنى گونجاۋ ديارىكارا.

4-9: نامرازەكانى توۋزىنەمەي:

بەكەم: پىۋانەي گىچەلى ئەلىكترۆنى لە تۆرە كۆمەلەپتەپتەكان: لەبەر نەبوونى پىۋانەيەكى گونجاۋ بە زمانى كوردى توۋزەر دەستىكرە بە نامادەكردى پىۋانەيەك بۇ گۇراۋى (گىچەلى ئەلىكترۆنى لە تۆرە كۆمەلەپتەپتەكان) بۇ ئەم مەبەستەش ئەم ھەنگاۋانەي خواروۋەي ئەنجامدا:

نەنجامدانى راپرسى كراۋە:

توۋزەر راپرسىەكى كراۋەي ئەنجامدا بۇ (40) خويندكار و پارسىارەكە برىتېبوۋ لە (بەراي بەرېرتان ئەۋ كىشە و گىچەلە ئەلىكترۆنىيانە چىن كە روۋبەرۋى خويندكارانى زانكۆ دەپتەۋە؟ يان ئەۋ گىچەلەنەي بەسەر خۆت يان ھاۋرىكانت ھاتوۋە يان بېستوتە چىن؟) دواي كۆكردەنەۋى راپرسىەكە توۋزەر توانى (19) برگە داپرېژىت.

گەرەنەۋە بۇ چوارچىۋەي تىۋرى توۋزىنەمەي پىشوو: توۋزەر بۇ نامادەكردى برگەكانى پىۋانەكەي گەراپەۋە بۇ توۋزىنەمەي پىشوتە و توانى سوۋ لە دوو پىۋانەي توۋزىنەمەي كەي ۋەر بگرىت كە برىتېبوون لە:

كارانەي كە ئەنجامى دەدات بۇيە ئەمەش گوزارشت لە رەفتارە نااسايىيەكان يان رەفتارە ناراستەقېنەكانى دەكات (جنجون، 2017: 1200).

8- توۋزىنەمەي پىشوو:

1-8: توۋزىنەمەي (صبان و آخرون، 2020) زانكۆى الملك عبدالعزيز، بەناۋنىشانى گىچەلى ئەلىكترۆنى لاي خويندكارانى ھەرمەكار لە بەشېك لە خويندنگەكانى قۇناغى ناۋەندى و ئامادىي لە شارى جەدە، ئامانجى توۋزىنەمەي برىتى بوۋە لە تاجەند ديارەي گىچەلى ئەلىكترۆنى لە خويندنگەكانى قۇناغى ناۋەندى و ئامادىي لە شارى جەدە بلاۋبوۋەتەۋە، ھەروەھا زاننىنى جىۋازى نىۋان خويندكارانى قوتابخانەي فشارى جەدە لە ئەنجامدانى گىچەلى ئەلىكترۆنى بەپىي گۇراۋى رەگەز، رىيازى ۋەسفى روپىۋى بەكار ھىناۋە، نمونەي توۋزىنەمەي 210 خويندكارى نىر و مې بوۋە، ئامرازى ئامارى بەكار ھاتوو برىتى بوۋە لە پىۋانەي گىچەلى ئەلىكترۆنى، ھەروەھا گرنىگىرەن ئامرازى ئامارى بەكار ھاتوو بىرىتى بوۋە لە (ئەلفا كرونباخ، ناۋەندى ژمىرەيى ولادانى پېۋەرى، ھاۋكىشەي پەيۋەندى پېرسن، سېپرمان براون) گرنىگىرەن ئەنجامەكانى برىتى بوۋە لە بلاۋبوۋەنەمەي گىچەلى ئەلىكترۆنى بەدەكرىت و لاي خويندكارانى قۇناغى ئامادىي زۆر زىاترە ۋەك لە لاي خويندكارانى قۇناغى ناۋەندى، نەبوونى جىۋازى بەلگەدارى ئامارى لە ئەنجامدانى گىچەلى ئەلىكترۆنى بەپىي گۇراۋى رەگەز.

2-8: توۋزىنەمەي (الرقاص، 2020) زانكۆى الملك عبدالعزيز، بە ناۋنىشانى گىچەلى ئەلىكترۆنى پەيۋەندى بە ناراستەي بەرمە توندرەۋى لاي خويندكارانى زانكۆ، ئامانجى توۋزىنەمەي زاننىنى پەيۋەندى نىۋان گىچەلى ئەلىكترۆنى و پەيۋەندى بە ناراستەي بەرمە توندرەۋى و پىشېبىيكردى ناراستەي بەرمە توندرەۋى لاي خويندكارانى زانكۆ لە رىگەي گىچەلى ئەلىكترۆنى، رىيازى ۋەسفى پەيۋەندى بەراۋردكارى بەكار ھىناۋە، نمونەي توۋزىنەمەي 300 خويندكار بوۋە، ئامرازى ئامارى بەكار ھاتوو برىتى بوۋە لە پىۋانەي ناراستەي بەرمە توندرەۋى، ھەروەھا گرنىگىرەن ئامرازى ئامارى بەكار ھاتوو بىرىتى بوۋە لە (ئەلفا كرونباخ، ناۋەندى ژمىرەيى ولادانى پېۋەرى، ھاۋكىشەي پەيۋەندى پېرسن، سېپرمان براون، تاقىكردەنەمەي (t)، لە گرنىگىرەن ئەنجامەكانى برىتى بوۋە لە بوونى پەيۋەندىكى ئەرىنى لە نىۋان گىچەلى ئەلىكترۆنى و ناراستەي بەرمە توندرەۋى، زۆربوونى گىچەلى ئەلىكترۆنى دەپتە ھۆي زىادبوونى ناراستەي بەرمە توندرەۋى لە نىۋان خويندكارانى زانكۆ.

3-8: توۋزىنەمەي (الحموري، 2019) زانكۆى الملك خالد، بەناۋنىشانى ناستى لىپوردەيى لاي خويندكارانى بەھرمەند و پەيۋەندى بە ناستى ھۇشيارى خودى، ئامانجى توۋزىنەمەي زاننىنى ناستى لىپوردەيى لاي خويندكارانى بەھرمەند، زاننىنى پەيۋەندى نىۋان لىپوردەيى و ھۇشيارى خودى، رىيازى ۋەسفى شىكارى بەكار ھىناۋە، نمونەي توۋزىنەمەي 207 خويندكارى نىر و مې بوۋە، ئامرازى ئامارى بەكار ھاتوو برىتى بوۋە لە پىۋانەي لىپوردەيى و پېۋەرى ھۇشيارى خودى، ھەروەھا گرنىگىرەن ئامرازى ئامارى بەكار ھاتوو بىرىتى بوۋە لە (ناۋەندى ژمىرەيى

خشته ی ژماره (1)

توانای جیاکاری بۆ برگه کانی پیوانه ی ناستی گنجه لی نه لیکترونی له توره کۆمه لایه تیه کان

پیوانه	کۆمه له	ژماره ی خویندکاران	ناوه ی ژمیره یی	لادانی پۆره ی	به های (t)	ناستی به لگه داری (sig)	ریژه ی هه له
ناستی گنجه لی نه لیکترونی له توره کۆمه لایه تیه کان	کۆمه له به رز	27	107	1.7	17.9	0.000	0.05
	کۆمه له نزم	27	80	6.2			

دووم: پیوانه ی هۆشباری خودی:

له بهر نه بوونی پیوانه یه کی گونجاو به زمانی کوردی توێژه ر پیوانه یه کی به زمانی عه ره بی بۆ پیوانه کردنی گۆراوی (هۆشباری خودی) دیاری کرد که له لایه ن (القره غولی) له سالی (2010) ئاماده کراوه، توێژه ر ئه و پیوانه یه ی وه رگرت له توێژینه وه ی (غولی و العییدی، 2013) که پیکه اتوه له (26) برگه، بۆ ئه وه ی پیوانه که بگونجیت له گه ل کۆمه له گی توێژینه وه که، چه ند ههنگاوێک ئه نجامدرا وه ک:

راستگۆیی وه رگنیران (Trancelate Validity):

به مه به سستی دیاری کردنی راستگۆیی وه رگنیرانی پیوانه که درا به چه ند شاره زایه کی زمانه وان، پیوانه که درا به شاره زایه کی زمانی عه ره بی که کوردی به باشی ده زانی بۆ ئه وه ی پیوانه که وه رگنیراته سه ر زمانی کوردی، پاشان پیوانه کوردیه که درا به که سێکی شاره زایه ی زمانی عه ره بی که کوردی به باشی ده زانی بۆ ئه وه ی وه رگنیراته سه ر زمانی عه ره بی، دواتر پیوانه عه ره به یه که (ئه سه لیه که) له گه ل پیوانه عه ره به یه (وه رگنیردرا وه که) درا به که سێکی دیکه ی شاره زایه ی زمانی عه ره به یه بۆ ئه وه ی راده ی له یه کچوونی برگه کان به ریژه ی سه دی ده ستیشانه بکات بۆ دله یابوون له راستگۆیی وه رگنیرانه که، دواتر توێژه ر ریژه ی سه دی بۆ برگه کان ده ره یناو ریژه مه کی گه یشته (96.5).

دیاری کردنی راستگۆیی (Validity):

توێژه ر راستگۆیی رواله تی بۆ پیوانه که ی نه نجامدا، بۆ راستگۆیی رواله تی پیوانه که دابه شکرا به سه ر (13) شاره زایه ی له بواره کانی ریگای وانه وتنه وه ده رونه زانی رینه مایی، ده رونه زانی په روه رده یی، ده رونه زانی ته ندروستی، ده رونه زانی کۆمه لایه تی، فه لسه فه ی په روه رده یی، دوا ی گه رانه وه ی پیوانه که گۆرانی به سه ردا هات ته نها ئه و برگانه مانه وه که ریژه ی ریکه وتن له سه ریان (84.6 %) بوو، ژماره ی ئه و برگانه ی مانه وه (22) برگه بوون (4) برگه لابران.

توێژینه وه ی (العمار، 2016) که توانی (8) برگه ی لئوه ر به رگرت، هه روه ها له توێژینه وه ی (الخشیبی و الجیزانی، 2019) توانی (3) برگه ی لئوه ر به رگرت.

دیاری کردنی راستگۆیی (Validity):

راستگۆیی بریتیه له بریاردان یان خه ملاندن بۆ پیوانه یه که، نایا ئه وه ی مه به سستی به تی ده بیوتیت له بواریکی دیاری کراو (Swerdlik, 2009:172)، توێژه ر راستگۆیی رواله تی و راستگۆیی بو نیادنانی بۆ پیوانه که ی نه نجامدا، بۆ راستگۆیی رواله تی پیوانه که دابه شکرا به سه ر (13) شاره زایه ی له بواره کانی ریگای وانه وتنه وه ده رونه زانی رینه مایی، ده رونه زانی په روه رده یی، ده رونه زانی ته ندروستی، ده رونه زانی کۆمه لایه تی، فه لسه فه ی په روه رده یی، دوا ی گه رانه وه ی پیوانه که گۆرانی به سه ردا هات ته نها ئه و برگانه مانه وه که ریژه ی ریکه وتن له سه ریان (84.6 %) بوو، ژماره ی ئه و برگانه ی مانه وه (25) برگه بوون (5) برگه لابران.

دیاری کردنی جیگه ری: جیگه ری پیوانه که به ریگای (دووباره جی به جیکردن و نه لفا کرۆنباخ و به نیوه کردن) نه نجامدرا، جیگه ری پیوانه به شیوه ی (Test-retest) له ریکه وتی (2022/2/7) به سه ر (40) خویندکار دابه شکرا دوا ی تیه ر بوونی (15) رۆژ له ریکه وتی (2022/2/22) دووباره پیوانه که له سه ر هه مان نمونه جیه جیکرایه وه، ئه و په یوه نده ی له نیوان نه نجامدانی یه که م و دووم له ریگای ها وکۆله ی په یوه نده ی (پیرسن) دۆزرایه وه بریتی بوو له (0.75) نه مه ش نامژه به بۆ به رزی جیگه ری پیوانه که، جیگه ری چونه کی نا وه کی له ریگای نه لفا کرۆنباخ که بریتی بوو له (0.80) نه وه ش جیگه ری به یه کی به رزو گونجا وه، جیگه ری به ریگای به نیوه کردن (split half) بریتی بوو له (0.78) نه وه ش جیگه ری به یه کی گونجا وه، له کۆتاییدا پیوانه که (22) برگه مایه وه.

توانای جیاکاری برگه کان: دوا ی جیه جیکردنی پیوانه که له سه ر نمونه ی سه ره تایی نمره کان ریزکران له نزمترین نمره بۆ به رزترین نمره دواتر (27%) له نمره نزمه کانی وه رگرت بریتی بوون له نمره ی (27) خویندکار و (27%) له نمره به رزه کانی وه رگرت بریتی بوون له نمره ی (27) خویندکار دوا ی به کاره یانی (Independent Sample T-Test) بۆ ناشکرا کردنی بونی جیاوازی به لگه داری ناماریی له نیوانیان، ده رکه وت به های (t) (17.9) بوو له ناستی به لگه داری (0.000) به نمره ی نازادی (52)، لێزه دا جیاوازی به لگه داری ناماریی له نیوان گروپه کان له به رزه وه نده ی کۆمه له ی به رز به دیده کرتیت، نا وه نده ی ژمیره یی (107) به لادانی پیوه ری (1.7)، به راورد به کۆمه له ی نزم نا وه نده ی ژمیره یی (80) بوو به لادانی پیوه ری (6.2) هه روه ک له خشته ی ژماره (1) دیاره.

3-10: ناستى هوشيارى خودى لاي خويندكارانى زانكوى كويه به شيوه يهكى گشتى.

دواى كوكردنهوى داتاكان و بهكارهينانى بهرامهى (spss) و نامرازى نامارى (One Sample T-Test) بۇ بهراوردكردى ناوهندى ژميريهى نمونهى تويژينهوهكه به ناوهندى گريماني پيوانهكه، له ئىنجامدا دمركهوت كه ناوهندى ژميريهى (78.12) بو، بهرتره له ناوهندى گريماني پيوانهكه كه برىتى بو له (66)² به لادانى پيوهرى (9.70)، ههروهها دمركهوت كه بههاى (t) برىتبه له (31.786) له ناستى بهلگهدارى (0.000)، كهواته جياوازي نامارى بهلگهدارى بهديمهكرىت و ناوهندى گريماني نزمتره له له ناوهدى ژميريهى، ئهممش ئهوه دهردهخت كه هوشيارى خودى له ناستىكى بهرزدايه، ههس و هك له خشتهى (7) پروونكراوتهوه.

خشتهى (7)

ناستى هوشيارى خودى لاي نمونهى تويژينهوهكه

گيچىلى نەليكترونى	ژماره نمونه	ناوهندى ژميريهى	لادانى پيوهرى	ناوهندى نازادى	نمره ي نازادى	بههاى (t)	ناستى بهلگهدارى	ريژه ههله
647	78.12	9.70	66	646	31.78	0.000	0.05	
					6			

4-10: ناستى هوشيارى خودى لاي خويندكاران به پى چىند گوراويك وهك (رهگىز - قوناغ - پسپورى خويندكار).

يهكه: زانىنى ناستى هوشيارى خودى لاي خويندكاران به پى گوراوى رهگىز.

دواى شيكردنهوى داتاكان و بهكارهينانى نامرازى نامارى (Independent Sample T-Test) له ئىنجامدا دمركهوت كه ناوهندى ژميريهى ناستى هوشيارى خودى لاي رهگىزى نير برىتى بو له (77.55) به لادانى پيوهرى (9.78)، به لام لاي رهگىزى مئ ناوهندى ژميريهى برىتى بو له (78.78) به لادانى پيوهرى (9.57) ههروهها دمركهوت كه بههاى (t) برىتى بو له (-1.607) له ناستى بهلگهدارى (0.108) به نمرهى نازادى (645)، ههروهك له خشتهى (8) پروونكراوتهوه، ئهممش ئهوه دهگيه نيت كه جياوازي بهلگهدارى نامارى له ناستى هوشيارى خودى لاي خويندكاران به پى رهگىز بهديناكرىت.

خشتهى (8)

دهرخستنى ناستى هوشيارى خودى به پى گوراوى رهگىز

گيچىلى نەليكترونى	رهگىز نير	ژماره نمونه	ناوهندى ژميريهى	لادانى پيوهرى	نمره نازادى	بههاى (t)	ناستى بهلگهدارى	ريژه ههله
	355	77.55	9.78	645	-	1.607	0.108	0.05
	مئ	292	78.78	9.57				

دووه: زانىنى ناستى هوشيارى خودى لاي خويندكاران به پى قوناغى خويند.

دواى شيكردنهوى داتاكان و بهكارهينانى نامرازى نامارى (One way Anova) دمركهوت كه ناوهندى ژميريهى لاي قوناغى يهكهم برىتى بو له (78.89) به لادانى پيوهرى (10.58)، و لاي قوناغى دووه ناوهندى ژميريهى برىتى بو له (77.08) به لادانى پيوهرى

(0.505) له ناستى بهلگهدارى (0.679)، ههروهك له خشتهى (4) و (5) پروونكراوتهوه، واته جياوازي بهلگهدارى نامارى بهديناكرىت لاي خويندكاران به پى قوناغهكانى (1، 2، 3، 4) ههروهه ناوهندى ژميريهى قوناغى يهكهم بهرتره له ناوهندى ژميريهى قوناغهكانى (2، 3، 4) به لام ئهم جياوازي بهلگهدارى نامارى نيبه.

خشتهى (4)

ناوهندى ژميريهى و لادانى پيوهرى بۇ نمرهكانى گيچىلى نەليكترونى به پى قوناغى خويند

قوناغهكانى خويند	ژماره نمونه	ناوهندى ژميريهى	لادانى پيوهرى
قوناغى يهكهم	177	92.41	13.15
قوناغى دووه	179	90.74	14.10
قوناغى سيبهه	143	91.34	14.00
قوناغى چوارهم	148	91.91	12.37

خشتهى (5)

جياوازي له نيوان قوناغهكانى خويند بۇ نمرهكانى گيچىلى نەليكترونى

گيچىلى نەليكترونى	كوى دووجاكان نازادى	نمره نازادى	دوجاى ناوهندى ژميريهى	بههاى (F)	ناستى بهلگهدارى (Sig)	ريژه ههله
له نيوان گروپهكان	273.810	3	91.270	0.505	0.679	0.05
له نيوان گروپهكان	116265.309	643	180.817			
كوى گشتى	116539.119	646				

سيبهه: زانىنى ناستى نه نجامدانى گيچىلى نەليكترونى لاي خويندكاران به پى پسپورى خويند.

دواى شيكردنهوى داتاكان و بهكارهينانى نامرازى نامارى (Independent Sample T-Test) له ئىنجامدا دمركهوت كه ناوهندى ژميريهى ناستى نه نجامدانى گيچىلى نەليكترونى لاي پسپورى زانسته مرويبهكان (90.78) به لادانى پيوهرى (13.38)، به لام لاي پسپورى زانسته سروشتيهكان ناوهندى ژميريهى گهيشته (92.44) به لادانى پيوهرى (13.31)، ههروهها دمركهوت بههاى (t) برىتبه له (-1.580) له ناستى بهلگهدارى (0.115) به نمرهى نازادى (645)، ههروهك له خشتهى (6) پروونكراوتهوه، واته جياوازي بهلگهدارى نامارى بهديناكرىت به پى پسپورى خويندكاران له ناستى نه نجامدانى گيچىلى نەليكترونى لاي خويندكارانى زانكوى كويه.

خشتهى (6)

دهرخستنى ناستى نه نجامدانى گيچىلى نەليكترونى به پى گوراوى پسپورى خويند

گيچىلى نەليكترونى	پسپورى	ژماره نمونه	ناوهندى ژميريهى	لادانى پيوهرى	نمره نازادى	بههاى (F)	ناستى بهلگهدارى	ريژه ههله
زانسته مرويبهكان	350	90.78	13.3	64	-	1.580	0.115	0.05
زانسته سروشتيهكان	297	92.44	13.3	5	58	0		

- ناوهندى گريماني پيوانهكه دهرهينرا له ريگه ياساى: ناوهندى گريماني= كوى بههاى ² بزاردمكان ÷ ژماره بزاردمكان × ژماره بركمکان (5+4+3+2+1) ÷ 22 = 66 .

دوای كۆكردنهوہى داتاكان و بەكارهينانى بەرنامەى (spss) وئامرازى ئامارى (pearson correlation) لە ئەنجامدا دەرکەوت كە بەھای پەيوەندى پيرسون (pearson) لە نيوان گيچەلى ئەليكترونى و ھوشيارى خودى برىتتە لە (0.385) لە ئاستى بەلگەدارى ئامارى (0.000) و ريزەى ھەلە (0.01) واتە پەيوەندىيەكى راستەوانى لاواز لە نيوان گيچەلى ئەليكترونى و ھوشيارى خودى ھەيە ھەروەك لە خستەى (12) پروونكر اوئەتوہ.

خستەى (12)

دەر خستى پەيوەندى نيوان گيچەلى ئەليكترونى و ھوشيارى خودى

رېزەى ھەلە	ناستى بەلگەدارى (sig)	بەھای پەيوەندى	لادانى پيوەرى	ناوہندى ژميرەى	ژمارەى نمونە	پيوانە
0.01	0.000	0.385	13.43	91.60	647	گيچەلى ئەليكترونى
			9.70	78.12		ھوشيارى خودى

دەرەنجام:

1- ناستى ئەنجامدانى گيچەلى ئەليكترونى لای خویندكارانى زانكۆى كۆپە بەرزە، ئەم ئەنجامە ھاوشيوہە لەگەل تويزينەوہى (صبان و آخرون، 2020) و (بسيونى، 2018) ھەروہا جياوازە لەگەل تويزينەوہى (الشخبيي و الجيزانى، 2019) و (مقرانى، 2018).

2- بوونى جياوازى بەلگەدارى ئامارى لە ناستى ئەنجامدانى گيچەلى ئەليكترونى بە پيى گۆراوى رەگەز لە بەرژموہندى رەگەزى مئ، ئەم ئەنجامە پيچەوانەيە لەگەل ئەنجامى تويزينەوہى (صبان و آخرون، 2020) و (عبيد، 2020).

3- نەبوونى جياوازى بەلگەدارى ئامارى لە ناستى ئەنجامدانى گيچەلى ئەليكترونى بە پيى گۆراوى قوناعى خویندن.

4- نەبوونى جياوازى بەلگەدارى ئامارى لە ناستى ئەنجامدانى گيچەلى ئەليكترونى بە پيى گۆراوى پسيورى خویندن، ئەم ئەنجامە پيچەوانەيە لەگەل تويزينەوہى (الرقاص، 2020).

5- ناستى ھوشيارى خودى لای خویندكارانى زانكۆى كۆپە لای ناستىكى بەرز داہە، ئەم ئەنجامە ھاوشيوہە لەگەل پسيورى زانكۆى (الحموري، 2019) و (سوليم، 2018) و (سلطان، 2015) و (جنجون، 2017) و (عزيز، 2015) و (الخالدي، 2014).

6- نەبوونى جياوازى بەلگەدارى ئامارى لە ناستى ھوشيارى خودى بە پيى گۆراوى رەگەز، ئەم ئەنجام

(9.79)، ھەروہا لای قوناعى سنيەم ناوہندى ژميرەى برىتى بوو لە (77.80) بە لادانى پيوەرى (9.09)، بەلام لای قوناعى چوارەم ناوہندى ژميرەى برىتى بوو لە (78.75) بە لادانى پيوەرى (9.01)، ھەروہا دەرکەوت بەھای (F) برىتى بوو لە (1.313) لە ناستى بەلگەدارى (0.269)، ھەروەك لە خستەى (9) و (10) پروونكر اوئەتوہ، واتە جياوازى بەلگەدارى ئامارى بەدينكاريت لای خویندكاران بە پيى قوناعەكانى (1، 2، 3، 4) ھەرچەندە ناوہندى ژميرەى قوناعى يەكەم و دووم بەرزترە لە ناوہندى ژميرەى قوناعەكانى (3، 4) بەلام ئەم جياوازيە بەلگەدارى ئامارى نيیە.

خستەى (9)

ناوہندى ژميرەى و لادانى پيوەرى بۇ نمرەكانى ھوشيارى خودى

بە پيى قوناعى خویندن

قوناعەكانى خویندن	ژمارەى نمونە	ناوہندى ژميرەى	لادانى پيوەرى
قوناعى يەكەم	177	78.89	10.58
قوناعى دووم	179	77.08	9.79
قوناعى سنيەم	143	77.80	9.09
قوناعى چوارەم	148	78.75	9.01

خستەى (10)

جياوازى لەنيوان قوناعەكانى خویندن بۇ نمرەكانى ھوشيارى خودى

خودى

ھوشيارى خودى	كۆى دووجاكان	نمرەى نازادى	دوچاى ناوہندى ژميرەى	بەھای (F)	ناستى بەلگەدارى (Sig)	رېزەى ھەلە
لە نيوان گروپەكان	370.063	3	123.354	1.313	0.269	0.05
لەناو گروپەكان	60417.291	643	93.962			
كۆى گشتى	60787.354	646				

سنيەم: زانينى ناستى ھوشيارى خودى لای خویندكاران بە پيى پسيورى خویندن.

دوای شيكردنهوہى داتاكان و بەكارهينانى ئامرازى ئامارى (Independent Sample T-Test) لە ئەنجامدا دەرکەوت كە ناوہندى ژميرەى ناستى ھوشيارى خودى لای پسيورى زانستە مرويبەكان (78.78) بەلادانى پيوەرى (9.78)، و لای پسيورى زانستە سروشتيەكان ناوہندى ژميرەى برىتى بوو لە (77.51) بەلادانى پيوەرى (9.64)، ھەروہا دەرکەوت بەھای بەھای (t) برىتتە لە (1.479) لە ناستى بەلگەدارى (0.953) بە نمرەى نازادى (645)، ھەر وەك لە خستەى (11) پروونكر اوئەتوہ، واتە جياوازى ئامارى بەدينكاريت بەپيى پسيورى خویندكاران لە ناستى ھوشيارى خودى لای خویندكارانى زانكۆى كۆپە.

خستەى (11)

دەر خستى ناستى ھوشيارى خودى لای خویندكاران بەپيى گۆراوى

پسيورى خویندن

پسيورى	ژمارەى نمونە	ناوہندى ژميرەى	لادانى پيوەرى	نمرەى نازادى	بەھای (t)	ناستى بەلگەدارى
زانستە سروشتيەكان	350	78.78	9.78	645	1.479	0.953
زانستە سروشتيەكان	297	77.51				

5-10: پەيوەندى نيوان گيچەلى ئەليكترونى و ھوشيارى خودى لای خویندكارانى زانكۆى كۆپە.

- 7- زیادکردنی ھۆشیاری کۆمەڵگە لە ڕینگە میدیکانەو سەبارەت بە گێچەلی ئەلیکترۆنی.
- 8- چالاککردنی رۆلی مامۆستایانی پەروەردە ئیسلامی لە خوێندنگە و زانکۆکاندا بە بەشداریکردن لە پرۆسە ھۆشداریدان لە گێچەلی ئەلیکترۆنی و ڕوونکردنەوەی قەدەغەکردنی دەستدریژکردنە سەر کەسانی دیکە و سزادانی لە ئیسلامدا.
- 9- کۆلیژەکان جەخت بکەنەوە لەسەر گەرمی ھۆشیاری خودی و پەرەپێدانی متمانە بەخۆبوون بە ئەنجامدانی چالاکییە پەروەردەییەکان و ئەو بەرنامانەی کە پالەنریکەن بۆ خوێندکاران بۆ پەرەپێدانی ھۆشیاری خودی.
- 10- پێویستە ریکخراوەکان رۆلی خێزان چالاک بکەن لە ڕینگە سیمینار دەربارە چەمکی ھۆشیاری بۆ یارمەتیدان و بەرزکردنەوەی ئاستی ھۆشیاری خودی.

12: پێشنیازەکان:

- لە ژێر رۆشنایی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە توێژەر پێشنیازی ئەم ناوێشانانە خوارمە دەکات، کە وەک توێژینەوە ئەنجامدەرین:-
- 1- ئەنجامدانی ھەمان توێژینەوە لە زانکۆکانی دیکە کوردستان بۆ زیاتر ناشرکردنی گێچەلی ئەلیکترۆنی.
 - 2- ئەنجامدانی توێژینەوەی دیکە سەبارەت بە (گێچەلی ئەلیکترۆنی پەيوەندى بە گۆراوى دیکە وەک دەستکەوتی خوێندن و دلەراوکی نایندە).
 - 3- ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر ئەو کێشە (دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری) یانە کە ڕەنگە بێنە ھۆی ئەنجامدانی گێچەلی ئەلیکترۆنی لەناو خوێندکارانی زانکۆدا.
 - 4- ئەنجامدانی توێژینەوەیەک دەربارە زیانە (دەروونی و کۆمەڵایەتی) بێهەکانی ئەنجامدانی گێچەلی ئەلیکترۆنی.

سەرچاوەکان:

- 1- عزیز، د.عزالدين احمد (2018). **دەروازەیک بۆ دەروونزانی پەروەردەیی،** کۆلیژی پەروەردە، زانکۆی سەلاحەدین، ھەولێر، چاپی یەکەم، چاپخانەى ھێقى.
- 2- قەرەچەتانی، د.کەرىم شەرىف (2005). **سایکۆلۆجیای رێنمايکردنى دەروونى،** چاپی یەکەم، چاپخانەى وەزارەتى پەروەردە، ھەولێر، ھەرىمى کوردستان.
- 3- ابو العلاء، د.حنا فوزى (2017). **فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى التمر الالكتروني لدى عينة من المراهقين،** قسم صحة النفسية، كلية التربية، جامعة المنيا.
- 4- عبدالقادر، أمحمد إبراهيم و الربماوي، طالب، د.عمر (2019). **التمر الالكتروني وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس ضواحي القدس،** المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (6).

ھاوشیوویە لەگەڵ توێژینەوێ (عزیز، 2015) و پێچەوانەییە لەگەڵ توێژینەوێ (جنجون، 2017).

- 7- نەبوونی جیاوازی بەلگەداری ناماری لە ناستی ھۆشیاری خودی بە پێی گۆراوی قوناغی خوێندن، ئەم ئەنجامە پێچەوانەییە لەگەڵ توێژینەوێ (جنجون، 2017).
- 8- نەبوونی جیاوازی بەلگەداری ناماری لە ناستی ھۆشیاری خودی بە پێی گۆراوی پەسپۆری خوێندن، ئەم ئەنجامە پێچەوانەییە لەگەڵ توێژینەوێ (جنجون، 2017).
- 9- پەيوەندییەکی راستەمانی لاواز لە نێوان گێچەلی ئەلیکترۆنی و ھۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە ھەییە.

11: راسپاردەکان:

- توێژەر دواى ئەوێ گەیشتە ئەنجامەکان لەبەر رۆشنایی ئەو ئەنجامانە راسپاردەى ئەمانەى خوارمە دەکات:-
- 1- خێزان بەھێزترین دامەزرراوێ پەروەردەکردنی کۆمەڵایەتیە کە کاریگەری لەسەر تاکەکان ھەییە بۆیە پێویستە زیاتر گەرمی بە پەروەردەکردنی مندالەکانی بدات و ناشرکردنیان بەو شیوازانە کە شایستەى گەیشتن بە نامانجەکانیان ھەرۆھا چۆنیەتی ڕووبەرۆبوونەوێ کێشەکانی ژیان و ئەنجامدانی رەفتارەکانیان.
 - 2- گەرمکردن بەو پالەنرانە کە دەبنە ھۆی ئەنجامدانی گێچەلی ئەلیکترۆنی لەلایەن خێزان و رابوێژکارە دەروونیەکانەو ھەولبەریت رۆلییان ھەبیت لە کەمکردنەو و چارەسەرکردنی ئەم پالەنرانە و سنووردارکردنی کاریگەرییە نەرییەکانیان.
 - 3- بەشداریکردنی خوێندکارانی زانکۆ لە چالاکییە کۆلتووری و کۆمەڵایەتیەکان و بەرنامەکاندا کە نامانجیان پێدانی دەرفەتە بۆ بنیاتنانی پەيوەندی کۆمەڵایەتی راستگۆیانە و کەمکردنەوێ ھەستی تەنایی دەروونیان.
 - 4- چالاککردنی رۆلی دامەزرراو پەروەردەییەکانی دیکە، وەک زانکۆ و میدیا لە چاندنی بەھا بەرزمکان لەسەر بێنەمای لیبوردەیی لەگەڵ کەسانی دیکەدا، تەنانت ئەگەر لە بیروکەکانیدا لەگەڵیدا جیاواز بێت.
 - 5- پێویستە زانکۆکان ستراتییەیک بۆ خوێندکارەکانیان دابریژن کە بتوانن مامەلە لەگەڵ حالەتەکانی گێچەلی سەر ئەلیکترۆنیدا بکەن، ھەرۆھا رابوێژکارەکانیان پێیکەن لەسەر ئەو ریکارانە کە دەبیت لە کاتی روودانی ئەم دیاردەییە پەرمو بکرین بۆ ئەوێ تووشی لادان نەبن.
 - 6- پێویستە دەسەلات و لایەنە پەيوەندیدارەکان چاودیری ورد لەسەر نامرازە ئەلیکترۆنییە جیاوازەکانی پەيوەندی ئەلیکترۆنی دابریت بە مەبەستی کۆنترۆلکردنی شیوازەکانی خراب بەکارھێنانیان، ھەرۆھا لیبرسینەو لە ھەموو ئەو کەسانە بکریت کە بە شیوازی نەشیواو بەکاریان دەھێنن.

المفضلات الإجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التمر الالكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلة علوم التربية، العدد 4.

16- الدسوقي، د. مجدي محمد (د.ت). مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين، دار جوانا للنشر والتوزيع.

17- الرفاعي، د.تغريد حميد (2018). درجة ممارسة وتعرض طلبة مرحلة المتوسطة في مدارس دولة كويت للتمر الالكتروني وأثر متغير الجنس، كلية تربية الاساسية، مجلة علوم تربية، العدد رابع.

18- الرقاص، خالد بن هايف خلف (2020). التمر الإلكتروني وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف لدى عينة من طلاب الجامعة، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبدالعزيز، رسالة ماجستير.

19- زهير، كريمان محمد ابراهيم (2018). المهارات الاجتماعية كمعدل لعلاقة تقدير الذات بالتمر لدى الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه المصحوب بفرط النشاط، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية ئاداب، جامعة المنوفية.

20- سلطان، م.د احمد رشيد عبد (2019). الشعور بالذنب وعلاقته بوحي الذات لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة، قسم الارشاد التربوي، كلية التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 47.

21- سليمان، سناء محمد (2005). تحسين مفهوم الذات، تنمية الوعي بالذات، عالم الكتيب، قاهرة، طبعة الألى.

22- سوليم، سعيد يوسف (2018). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقلية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 18.

23- شنين، ا.م. عاتكة عبدالستار و الآخرون (2021). وعي الذاتي لدى اطفال الرياض، قسم رياض الأطفال، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، مركز البحوث النفسية، المجلد 32، عدد (1).

24- صبان، عبير محمد و آخرون (2020). التمر الإلكتروني لدى الطلبة المراهقين في بعض مدارس المرحلة المتوسطة والثانوية في مدينة جدة، كلية التربية، المجلد السادس والثلاثون، العدد التاسع.

25- عامر، أ.د. عبدالناصر السيد (2021). التمر الإلكتروني للتمر وللضحية، الخصائص السيكومترية وعلاقة بينهما ونسبة الانتشار بين طلاب جامعة، كلية تربية، جامعة قناة السويس، مصر، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، المجلد 1، العدد 1.

5- البراشدية، حفيفة سليمان أحمد (2020). عوامل التنبؤ بالتمر الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين مراجعة للدراسات السابقة، مجلة دراسات و معلومات التكنولوجيا، جمعية المكتبات المتخصصة، فرع خليج العربي.

6- بسبوني و الحربي، سوزان بنت صدقة (2018). التمر الإلكتروني وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة القرى. مجلة علوم التربية والنفسية، المجلد (4)، عدد (12).

7- جنجون، محمد زهير (2017). الوعي الذاتي لدى الطلبة المتميزين وقرانهم العاديين في المرحلة الاعدادية، كلية تربية جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل، عدد 35.

8- جولمان، دانييل (2000). نكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطنية للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 262.

9- حسين، د.رمضان عاشور (2016). البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين، قسم صحة النفسية، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلة عربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية، عدد (4).

10- الحموري، دكتور خالد عبدالله (2019). ستوى التسامح لدى الطلبة الموهوبين وعلاقته بالوعي الذاتي، كلية التربية- جامعة الملك خالد- المملكة العربية السعودية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 64.

11- الخالدي، عبدالرحمن بن منيف (2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الطالبات المرحلة الثانوية، مجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، مجلة خامس، عدد (20).

12- الخشبي، د. أسماء مصطفى علي إبراهيم و الجيزاني، أ. أميرة محمد حسين (2019). التمر الإلكتروني وعلاقته بالأمن الفكري والأمن النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة جامعة، الأمير سطاتم بن عبد العزيز - المملكة العربية السعودية.

13- خطايبية، جوليا صالح و الحويان، د. علا عبد الكريم (2021). التفكك الأسري وعلاقته بالتمر الإلكتروني لدى الطلبة المراهقين في المدارس الخاصة في مدينة عمان، رسالة دكتوراه، قسم الارشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

14- الخفاف، د.امان عباس (2011). الذكاءات المتعددة برنامج تطبيقي، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

15- درويش والليثي، د.عمرو محمد محمد أحمد و د. أحمد حسن محمد (2017). فاعلية بيئة تعلم معرفي / سلوكي قائمة على

- 26- عبدالرحمن، د. حسنية حسين (2018). تصور مقترح للتغلب على التمر الإلكتروني في مدارس التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية على ضوء خبرات كل من استراليا وفنلندا والولايات المتحدة الأمريكية، كلية التربية، جامعة الفيوم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: 7.
- 27- عبداللطيف، محمد سيد محمد (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الأخلاقي في تنمية الاندماج الأكاديمي وخفض مستوى التمر الإلكتروني لدى طلاب الرحلة الثانوية، كلية تربية بوادي الدواسر، جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية.
- 28- عبيد، مروة عبيد عبدالحليم (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، الصحة و النفسية، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة دمياط، رسالة ماجستير.
- 29- عبدالواحد، مروة خالد هيلون (2018). فاعلية التحليل بالمعنى في تنمية الوعي بالذات عند طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية، قسم إرشاد النفسي والتوجيه التربوي، للتربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.
- 30- عزيز، تقى بدري (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالانقاع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلس كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد، رسالة ماجستير.
- 31- العمار، امل يوسف عبدالله (2016). التمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الانترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعلم التطبيقي بدولة الكويت، مجلة بحث العلمي في التربية، عدد سابع عشر.
- 32- فيصل، د. ضياء أبو عاصي (2021). الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية كمنبئين بالتمكين النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعاونهم، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة العريش، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد يناير.
- 33- كاطع و خضير، أ.م.د. زينب محمد و تقوى محمد (2016). الوعي الذاتي بالعواطف وعلاقته بالاندماج مع الآخرين لدى أطفال الرياض، قسم الرياض الاطفال، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، مجلة علوم النفسية، عدد 25.
- 34- كامل، محمود كامل محمد (2018). التمر الإلكتروني و تقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة طنطا.
- 35- محمد، دثناء هاشم (2019). واقع ظاهرة التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الفيوم وسبل مواجهتها (الدراسة الميدانية)، قسم اسول التربية، جامعة الفيوم.
- 36- مدوري و زغدودي، يمينة و سارة (2020). التمر الإلكتروني - الشكل الحديث للعنف، جامعة 20 اوت، سكيكدة ، الجزائر، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية.
- 37- مرزوق، سومية محمد (2018): الحكمة والوعي بالذات محدادات لكفاءة معلمي الثانوية، كلية بنات، جامعة عين شمس، مجلة البحث العلمي في التربية، عدد 19.
- 38- مكانين ، هشام عبدالفتاح و الآخرون (2016). التمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وإنفعاليا في مدينة الزرقاء ، الجامعة الهاشمية في الأردن ، مجلة دراسات التربية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد (12)، عدد (1).
- 39- ناجي، أ.م. د ناجي محمود و عزيز، تقى بدري (2016). الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد.
- 40- هلال، هناء أحمد عطية محسوب (2020). فاعلية برنامج لتنمية الوعي بالذات لدى اطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم النمائية، قسم تربية الطفل، كلية البنات، جامعة عين شمس، مجلة البحث العلمي في التربية، عدد 21.
- 41- جولمان، دانييل (2000). ذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطنية للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 262.
- 42- جنجون، محمد زهير (2017). الوعي الذاتي لدى الطلبة المتميزين وقرانهم العاديين في المرحلة الاعدادية، كلية تربية، جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل، عدد 35.
- 43- عمارة، د.إسلام عبدالحفيظ محمد (2017). التمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعلم ما قبل الجامعي، كلية التربية، جامعة دمياط.
- 44- عبداللطيف، محمد سيد محمد (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الأخلاقي في تنمية الاندماج الأكاديمي وخفض مستوى التمر الإلكتروني لدى طلاب الرحلة الثانوية، كلية تربية بوادي الدواسر، جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، المملكة العربية السعودية.
- 45- عبدالواحد، مروة خالد هيلون (2018). فاعلية التحليل بالمعنى في تنمية الوعي بالذات عند طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية، قسم إرشاد النفسي والتوجيه التربوي، للتربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.
- 46- عبيد، مروة عبيد عبدالحليم (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، الصحة و النفسية، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة دمياط، رسالة ماجستير.

stages, and major of study variables. A descriptive method is used in this study; various elements were used, including, the standard deviation of cyberbullying that was prepared by the researcher, and the self-awareness standard of (Al-Qura Ghuly, 2010) applied after verifying the stabilities and reliabilities. And mean, standard deviation, Anova, Person, T-Test were among the most important elements of this study. The study society is Koya University Students, which is (4318) students, and (647) random samples of males and females were taken.

The study reached some findings, including:

- 1- Cyberbullying is high among Koya University students.
- 2- Existing statistical evidence of cyberbullying level differences, according to the gender variable, to the advantage of females.
- 3- There is no statistical evidence of cyberbullying level differences according to the study stage variable.
- 4- There is no statistical evidence of cyberbullying level differences according to the study's major variable.
- 5- Self-awareness is at a high level among Koya University Students.
- 6- There is no statistical evidence of self-awareness level differences according to gender variables.
- 7- There is no statistical evidence of self-awareness level differences according to the study stage variable.
- 8- There is no statistical evidence of self-awareness level differences according to the study's major variable.
- 9- There is a weak directional relationship between cyberbullying and self-awareness among Koya University Students.

47- صبان، عبير محمد و آخرون (2020). التمر الإلكتروني لدى الطلبة المراهقين في بعض مدارس المرحلة المتوسطة والثانوية في مدينة جدة، كلية التربية، المجلد السادس والثلاثون، العدد التاسع.

48- كامل، محمود كامل محمد (2018). التمر الإلكتروني و تقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة طنطا.

49- عبدالحافظ، دنادية محمد (2020). التمر الإلكتروني عبر الإنترنت وعلاقته بأنماط العنف المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، قسم اعلام التربوي، كلية تربية، جامعة زقازيق.

50- سمير، سارة (2021). من أهم سلبيات وإيجابيات الإنترنت، <https://www.alroeya.com/9-34/2196451-11-23-%D9%85%D9%86> استرجع بتاريخ 4 - 11 2021

51- شيشاني، نورا (2021). ما هو الإنترنت وما هي فوائده وأضراره، <https://www.alroeya.com/9-34/2196451-11-23-%D9%85%D9%86> استرجع بتاريخ 4 - 11 2021

52- Eurich, T. (2018). Emotional Intelligence self - awareness, *Harvard Business Review Press Boston, Massachusetts*, Printed in the United States of America.

53- Goleman, D. (1998). What makes a leader? Superb leaders all have one thing in common: A high degree of emotional intelligence. the author explains what it is, how to recognize it, and why your company's leaders need it. *Harvard business review*, 76, 92-105.

54- Swerdlik, C. (2009). Psychology- Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement. 7th ed. America: McGraw-Hill Companies.

Abstract

This research is aiming at the relationship between cyberbullying and self-awareness; and the difference between them according to gender,