گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندی بە هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە

مەشخەڵ رۆستەم حمدأمین [١] کاوه علی محمد [٢]

[١] بەشی پەروەردە و دەروونزانی، فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، هەولێر، عیراق
[٢] بەشی پەروەردە و دەروونزانی، فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، هەولێر، عیراق

پوختە

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی پەیوەندی نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و بە هۆشیاری خودی، زانینی جیاوازی نێوانیان بەپێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز و قۆناغی خوێندن و پسپۆڕی خوێندن، توێژەر میتۆدی وەسفی پەیوەندی بەکارهێناوە، کۆمەڵگەی توێژینەوەکەی پێکهاتووە لە خوێندکارانی زانکۆی کۆیە کە ژمارەیان (4318) خوێندکارە، نمونەی توێژینەوە (647) خوێندکاری نێر و مێیە، کە بەشێوەی هەڕەمەکی چینی گونجاو هەڵبژێردراوە، ئەو کەرستانەی کە بەکارهاتووە بریتییە لە پێوانەی (گێچەڵی ئەلیکترۆنی) کە توێژەر خۆی ئامادەی کردووە هەروەها پێوانەی هۆشیاری خودی (القرة غولي، 2010) دوای دەرهێنانی جێگیری و ڕاستگۆیی پێوانەکە جێبەجێکرا، لە گرنگترین ئەو ئامرازە ئامارییانەی بەکارهاتووە بریتییە لە (ناوەندی ژمێرەیی، لادانی پێوەری، تاقیکردنەوەی Anova, Person, T-Test)، لە ئەنجامدا دەرکەوت: ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بەرزە؛ بوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز لە بەرژەوەندی ڕەگەزی مێ ؛ نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بە پێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن؛ نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن؛ ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لە ئاستێکی بەرز دایە؛ نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هۆشیاری خودی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز؛ نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هۆشیاری خودی بە پێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن؛ نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هۆشیاری خودی بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن؛ پەیوەندییەکی ڕاستەوانەی لاواز لە نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە هەیە.

وشە کلیل: گێچەڵی ئەلیکترۆنی، هۆشیاری خودی، تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان، خوێندکارانی زانکۆ

1. پێشەکی

1.1. کێشەی توێژینەوەکە:

ئامارەکان ئاماژە دەکەن بەوەی کە لەم دواییانە ڕەفتاری گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە ناو خوێندکارانی زانکۆدا بە شێوەیەکی بەرچاو زیادیکردووە، کە ڕەنگدانەوەی لەسەر پڕۆسەی پەروەردە بەگشتی و دەستکەوتی ئەکادیمی بەتایبەتی هەیە (عبدالقادر و الريماوي ، 2019 : 50)، بۆیە زانینی هۆکارەکان و کەمکردنەوەی ئاستی ڕەفتاری گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە لایەن دەزگا پەیوەندیدارەکانەوە بەشداری دەکات لە دروستکردنی ئاسایشی خوێندن و لایەنی دەروونی خوێندکار تارادەیەک سەقامگیر دەکات (عبداللطيف، 2021: 56.(

نوسینگەی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژی ئافرەتان و خێزان (22) جۆر گێچەڵیان دیاریکردووە بەربڵاوترینیان گێچەڵی سێکسییە کە بەهۆی تۆڕە

مجلّة پۆلیتکنیك للعلوم الإنسانية والإجتماعية
لمجلد 4 ، العدد 2 (2023)
أُستلم البحث في 1 سبتمبر 2022؛ قُبل في 20 سبتمبر 2022
ورقة بحث منتظمة: نُشرت في 31 كانُون الأوَّل 2023
البريد الإلكتروني للمؤلف: Mashxallkoyi@gmail.com
حقوق الطبع والنشر © 2023 مەشخەڵ ، کاوە. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة المشاع الإبداعي النسبية - CC BY-NC-ND 4.0

کۆمەڵایەتییەکانەوە ئەنجام دەدرێت، رایانگەیاندووە کە ڕۆژانە لە ڕێگەی هێڵی گەرمی (119) زیاتر لە (100 سەد) پەیوەندی تەلەفونی تۆمار دەکرێ لەسەر گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە بەشێکی زۆری ئەو ژمارەیەشدا خوێندکارانی زانکۆ بەدیدەکرێت، مامۆستایەکی زانکۆ دەڵێ هۆکاری سەرەکی گێچەڵی ئەلیکترۆنی نەزانین و خراپ بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانە، شارەزایەکی بواری ئاسایشی ئەلیکترۆنی ئاماژە بەوە دەکات زۆربەی گێچەڵە ئەلیترۆنییەکان لە ڕێگەی ئەکاونتی ساختەوە ئەنجام دەدرێت، لەهەمان کاتدا یەکێک لە چالاکوانان نوسینگەی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژی ژنان و خێزان ئاماژە بەوە دەکات کە خوێندکاری زانکۆ هەبووە تووشی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بووە لە ئەنجامدا ناچار بە خۆکوشتن کراوە بەجۆرێک خوێندکارەکەیان لە ژوورێک داناوە کە تەنہا نەوت و چەرخی لێ بووە، بەو مانایەی کە گێچەڵی ئەلیکترۆنی بووەتە هۆکارێک بۆ بەرزبوونەوەی ڕێژەی خۆکوشتن هەروەها ئاماژە بەوە دەکات کە خوێندکار هەبووە لە ڕەگەزی مێ لە قۆناغی زانکۆ وازی لە خوێندن هێناوە کاتێک دوچاری گێچەڵی ئەلیکترۆنی بۆتەوە .

بەپێی ڕاگەیاندنی (نوسینگەی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژی ژنان و خێزان لە کۆیە) لە ماوەی (11) مانگدا لە ساڵی (2021) تەنہا لە زانکۆ و پەیمانگاکانی کۆیە (60) کەیسی خراپ بەکارهێنانی ئامێرەکانی پەیوەندی تۆمار کراوە، هەڵبەت پێیان

وایە ژمارەکە زۆر زیاترە چونکە بابەتەکە هەستیارە بەشێکی زۆریان سکاڵا تۆمار ناکەن و لە ڕێگەی دیکەوە چارەسەری کێشەکەیان دەکەن، ئاماژە بەوە دەدەن کە چەندین خوێندکار هەبووە لە ڕێگەی ئەوانەوە چارەسەری کێشەکەیان کراوە ئەگەرنا وازیان لە خوێندن دەهێناو ڕووبەڕووی کێشەی گەورەتر دەبوونەوە.

دەتوانین کێشەی توێژینەوەکە لە نەبوونی وەڵامی زانستی بۆ ئەم پرسیارانەی خوارەوە کورت بکەینەوە -:

1. ئایا گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لە چی ئاستێکدایە.
2. ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی.
3. ئایا هۆشیاری خودی بوەتە هۆی بەرزبوونەوە یان نزم بوونەوەی ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی.

2.1. گرنگی توێژینەوە

لای هەمووان ئاشکرایە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان سودێکی گەورەیان بە خوێندکاران گەیاندووە، بەهۆی تایبەتمەندیەکانییەوە وایکردووە خواست لەسەر تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان زیاد بکات بۆ نموونە لە پەیوەندیکردن بە کەسانێتر سنوردار نیە ئەگەرچی لە دورترین شوێنیش بێ لە هەمانکاتدا بەکارهێنانی ئاسان و هەرزانە و هاوبەشیکردنی زانیارییەکان لەگەڵ یەکتر ئاسان دەکات(شیشاني، 2021: ئینتەرنێت)، و جیهانێکی زۆر دەوڵەمەندە بە سەرچاوەی زانیاری لەم سەردەمەدا خوێندکارانی زانکۆ زۆر پشتی پێدەبەستن بۆ تەواوکردنی ئەرکەکانیان لە ڕێگەی (دەق، وێنە، ڤیدیۆ، هێلکاری.....تاد) زانیاری پێشکەش بە بەکارهێنەرانی دەکات (سمیر، 2021: ئینتەرنێت).

ئەم گۆڕاوە لەسەر ئاستی جیہان گرنگی زۆری پێدراوە و بووەتە جێگەی بایەخی زۆرێک لە توێژەران، لە قۆناغە جیاجیاکانی خوێندن توێژینەوەی لەسەر کراوە بۆنموونە (عبيد، 2020) توێژینەوەیەکی ئەنجامداوە لە ژێر ناونیشانی (بیرکردنەوەی عەقڵانی پەیوەندی بە ڕەفتاری گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکارانی زانکۆ)، ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان (بیرکردنەوەی عەقڵانی و گێچەڵی ئەلیکترۆنی)، و توێژینەوەی (الرقاص، 2020) ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان (گێچەڵی ئەلیکترۆنی پەیوەندی بە ئاراستەی توندڕەوی)، هەروەها توێژینەوەی (الشخيبي و الجيزاني، 2019) لە ژێرناونیشانی (گێچەڵی ئەلیکترۆنی پەیوەندی بە ئاسایشی بیرکردنەوە و ئاسایشی دەروونی لە ژێر ڕۆشنایی هەندێک گۆڕاوی دیموگرافی) توێژینەوەیان ئەنجام داوە، ئامانجی ئەم توێژینەوەکەیان بریتی بوو لە دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان (گێچەڵی ئەلیکترۆنی و ئاسایشی بیرکردنەوە و ئاسایشی دەروونی).

یەکێکی دیکە لە گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە بریتییە لە هۆشیاری خودی یەکێکە لەو پێنج ڕەهەندە زیرەکی هەڵچوونییەی کە زانا (گۆڵمان، 2000) لە تیۆریەکەیدا ئاماژەی پێداوە، هۆشیاری خودی درککردن و توانای کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزەکانە لە هەڵوێستە جیاوازەکاندا و پێویستی بە ئیرادەیەکی بەرز هەیە بۆ بەرپەرچدانەوەی هەندێک لە هەستەکان کە لەوانەیە نەرێنی بن (الخالدي، 2014: 1 - 2)، هۆشیاری خودی چرکردنەوەی ئاگایہان دەگرێتەوە بۆ دۆزینەوەی ڕاستییەکان و بەبێ نکۆڵیکردن لە ڕاستییە ئازاربەخشەکان و وەڵامدانەوەیەک بۆ زانیاری نوێ (عبدالواحید، 2018: 3).

لە کۆمەڵگەی ئێمەدا لەسەر ئەم دیاردەیە توێژینەوە ئەنجام نەدراوە (بەپێی زانیاری توێژەر) گرنگیدان بە خوێندکارانی زانکۆ وەک بنیادنەر و کۆڵەگەی کۆمەڵگەی داهاتوو زۆر پێویستە، گرنگی توێژینەوەکە پەیوەستە بەو دیاردەیەی کە هەڕەشە لە داهاتووی تاک و کۆمەڵگە بەگشتی و بەتایبەت خوێندکاران دەکات.

توێژەر گرنگی توێژینەوەکەی بە چەند خاڵێک دەخاتەڕوو:

1. لە گرنگییەکانی ئەم توێژینەوەیە بایەخدانە بە گۆڕاوەکانی (گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی)، لە سەردەمی ئێستادا بە گۆڕاوی گرنگ و هەستیار دادەنرێت لە قۆناغی زانکۆ.

2. تیشک دەخاتەسەر گرنگی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، وەك دیاردەیەکی نوێی جیہانی سەیر دەکرێت و کاریگەری زۆری لەسەر کۆمەڵگە هەیە کە جیہانی گۆڕیوە بۆ گوندێکی بچووک.

3. گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەوەدایە کە توێژینەوە لەسەر چینێکی گرنگی کۆمەڵگە دەکات ئەویش (خوێندکارانی زانکۆ)ن.

4. دەکرێت ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە هاندەر بێت بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەی هاوشێوە لای چین و توێژەکانی کۆمەڵگە.

5. دەکرێت لایەنی پەیوەندیدار سود لە ڕاسپاردەکان وەربگرێت بۆ چۆنییەتی دانانی پلان و پرۆگرام.

6. نەبوونی توێژینەوە لەم بارەیەوە (بەپێی زانیاری توێژەر).

3.1. ئامانجی توێژینەوەکە

1. زانینی ئاستی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لەلای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بەشێوەیەکی گشتی.

2. زانینی ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکاران بە پێی چەند گۆڕاوێک وەک (ڕەگەز – قۆناغ – پسپۆڕی خوێندکار.(

3. زانینی ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بەشێوەیەکی گشتی.

4. زانینی ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکاران بە پێی چەند گۆڕاوێک (ڕەگەز – قۆناغ ،پسپۆڕی خوێندکار .(

5. زانینی پەیوەندی نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە.

4.1. سنوری توێژینەوەکە

سنوری ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە سەرجەم خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لەدەوامی بەیانیان قۆناغەکانی (1-2-3-4) بۆ ساڵی خوێندنی (2021 – 2022).

2. پێناسەکردنی زاراوەکانی توێژینەوەکە

1.2. گێچەڵی ئەلیکترۆنی (Cyber bullying):

■ پێناسەی (Beran,T.&Li,Q,2008)

جۆرێکە لە جۆرەکانی ڕەفتاری توندوتیژی پشت دەبەستێ بە بەکارهێنانی هۆکارەکانی پەیوەندی مۆدێرن و بەرنامەکانی ئینتەرنێت وەک (مۆبایل، کۆمپیوتەر، کامێرای ڤیدیۆ، ئیمەیڵ، لاپەڕەکانی وێب، .....تاد) لە بڵاوکراوەکان و کۆمێنتەکان کە دەبێتە هۆی ئەوەی زیان بە کەسانی دیکە بگەیەنێت، یان بڕەودان بە هەواڵی هەڵە و ناڕاست، یان ناردنی ئیمەیڵەکان بۆ ئەوەی زیانی مادی و ئەخلاقی بە کەسانی دەوروبەری بگەیەنێت (محمد، 2019 : 194).

پێناسەی ڕێککاری بۆ گێچەڵی ئەلیکترۆنی:

بریتییە لەو نمرەیەی خوێندکاران دوای وەڵامدانەوەیان لەسەر بڕگەکانی پێوانەی (گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان) بەدەستیدەهێنن، کە توێژەر لەم توێژینەوەیەدا بەکاریدەهێنێت.

2.2. هۆشیاری خودی:Self-awareness

پێناسەی (wendy, 2004):

هۆشیاری خودی بریتییە لە زانینێکی وردو گشتیری تاک بۆ لایەنە بەهێز و لاوازەکانی و ئاماژەیە بۆ پێویستییە دەروونی و جەستەییەکان و تێگەیشتن لە جیاوازیە بنەڕەتییەکانی نێوان تاکەکان و تێبگات کە چۆن ڕەفتار بکات تا کاریگەری لەسەر کەسانی دیکە دابنێ (شنین و الآخرون، 2021: 220).

پێناسەی ڕێککاری بۆ هۆشیاری خودی:

بریتییە لە کۆی ئەو نمرانەی ئەندامانی نمونەی توێژینەوەکە دوای وەڵامدانەوەیان بۆ پێوانەی هۆشیاری خودی بەدەستیدەهێنن، کە توێژەر لەم توێژینەوەیەدا بەکاریدەهێنێت.

3. چوارچێوەی تیۆری توێژینەوە و توێژینەوەکانی پێشوو

1.3. گێچەڵی ئەلیکترۆنی (self- awareness):

گێچەڵی ئەلیکترۆنی دیاردەیەکی نوێیە لە ئەنجامی پەرەسەندنی تەکنەلۆژیای پەیوەندی نوێ هاتۆتە ئاراوە (عمارة، 2017: 529) و جۆرێکە لە ڕەفتاری شەڕانگێزانە کە بە چەندین شێوەی جیاوازئەنجام دەدرێت وەک گێچەڵی زارەکی، گێچەڵی دەروونی، گێچەڵی سێکسی، بە بەکارهێنانی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەییتەکان (الحمیري، 2020: 252)، مامۆستای کەنەدی و چالاکوانی دژە گێچەڵکردن (بیڵ بێلسی بی) وەک یەکەم کەس زاراوەی گێچەڵکردنی ئەلیکترۆنی پێناسە کردووە بە بەکارهێنانی تەکنەلۆژیای زانیاری و پەیوەندی بۆ ئەنجامدانی ڕەفتاری مەبەستدار و دووبارە و دوژمنکارانە لەلایەن تاک یان گروپێکەوە بە ئامانجی ئازاردانی خەڵکانیتر (حسین، 2016: 51)، هەربۆیە بە یەکێک لە ڕێگەکانی خراپ بەکارهێنانی تەکنەلۆژیا پێناسە دەکرێت، لە ڕێگەیەوە دەستدرێژی دەکرێتە سەر کەسێک یان چەند کەسێک و دەبێتە هۆی زیان پێگەیاندنیان بە هۆی چەندین ڕێگە و شێواز بۆ نمونە (نامەی ئازەربەخش و دڵڕەقانە، بڵاوکردنەوەی وێنەی بێزارکەر، بڵاوکردنەوەی ساتە شەرمهێنەکان یان ناردن و بڵاوکردنەوەی بابەتی زیانبەخش یان تیوەگلان لە شێوەکانی دیکەی دەستدرێژی کۆمەڵایەتی لەڕێگەی ئینتەرنێت و مۆبایلەوە یاخود هەر ئامرازێکیتری تەکنەلۆژیا (عبید،2020: 311 - 312).

2.3. تایبەتمەندیەکانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی:

بەشێوەیەکی گشتی زەحمەتە کەسی گێچەڵکار لە ئینتەرنێتدا بناسرێت چونکە لە هەرکاتێکدا بێت دەتوانێت ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدات لە ماوەی 24 کاتژمێری شەو ڕۆژدا و بە درێژایی هەفتە (عبید،2020: 312)، گێچەڵی ئەلیکترۆنی بەم تایبەتمەندیانەی خوارەوە دەناسرێتەوە:

• نە ناسراوی: گێچەڵی ئەلیکترۆنی لەلایەن کەسێکی نەناسراوەوە یان لە ڕێگەی ئەژمێرێکی ساختەوە ئەنجامدەدرێت کە وا دەکات بەردەوام بێت لە دووبارە کردنەوە.

• خێرایی: گێچەڵی ئەلیکترۆنی بەشێوەیەکی خێرا ئەنجامدەدرێت و دەتوانرێت لە تاکێکەوە ڕوو بدات بەرەو گرووپێکی گەورە، دەکرێت کۆمەڵێک پەیام و وێنە بە هەمان کات و هاوکات بۆ کۆمەڵێک خەڵک بڵاو بکرێتەوە کە ڕەنگە زیانی ماددی یان مەعنەویان بۆ دروست بکات.

• بەردەوامی: بەهۆی ئەوەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە ژینگەیەکی واقیعیدا ڕوونادات و لە ڕێگەی بەکارهێنانی ماڵپەڕەکانی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ئەنجامدەدرێت ئەمە وایکردووە توانا بە ئەنجامدەرانی ببەخشێت تا ئەم ڕەفتارە بەشێوەیەکی بەردەوام ئەنجام بدەن لە هەموو کاتێکی شەو و ڕۆژدا بێت .

• گەیشتن بەژمارەیەکی زۆر لە خەڵک: گێچەڵی ئەلیکترۆنی کاریگەری دەروونی و سۆزداری زۆر وێرانکەری لەسەر قوربانیانی ئامانجەکە هەیە ئەمەش بەهۆی سروشتی گێچەڵی ئەلکترۆنیەوەیە، کەسی گێچەڵکار بە ئاشکرا وێنە و پەیامە خراپەکان لە ئینتەرنێت بڵاو دەکاتەوە و ئەو پەیام و وێنانە دەتوانرێت لەلایەن کەسانی ترەوە دووبارە بگوێزرێتەوە و ژمارەی بینەران زیاد بکات.

• پشت بەستن بە توندوتیژی زارەکی: مەبەستی گێچەڵی ئەلیکترۆنی زیانگەیاندنە بە کەسانیتر بە بەکارهێنانی وشەی توندوتیژی وەک سوکایەتیپێکردن یان هەوڵدان بۆ بێبەشکردنی یەکێک لە گروپ و کۆمەڵەیەک (زايد، 2020: 3046.(

• قورسی پێوانەکردن: گێچەڵی ئەلیکترۆنی قورسە پێوانە بکرێت چونکە هەر کاتێک وێنە یان ڤیدیۆ یان پەیامەکە دەبینرێت لە شێوە و کاتێکی جیاوازدا دەبینرێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی گێچەڵی ئەلیکترۆنی ڕوو لە زیادبوون دەچێت (عمارة، 2017: 530).

3.3. ڕێگەکانی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی:

• نامەی دوژمنکارانە: ئاماژە دەکات بەئەنجامدانی ڕەفتاری دوژمنکارانەو شەڕئامێز لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت بە بەکارهێنانی نامەی ئەلیکترۆنی بە زمانێکی توندوتیژ (عبدالرحمن، 2018: 686.(

• بڵاوکردنەوەی نهێنییەکان: ئاماژەیە بۆ هاوبەشکردنی نهێنییەکانی کەسێک یان زانیاری شەرمهێن یان وێنەیەک لەسەر ئینتەرنێت، بۆ نموونە ئەنجامدانی گرتەی ڤیدیۆیی هاوڕێیەکی لەکاتی جلگۆڕین (ابو العلا، 2017: 531.(

• دوورخستنەوە: ئاماژە دەکات بەوەی کەسی گێچەڵکار بەشێوەیەکی دڵڕەقانە و مەبەستدار کەسێک جیادەکاتەوە لە گروپ لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت، بۆ نموونە یەکێک لە خوێندکارەکان قەدەغەبکرێت لەهاوڕێیەتی نێوان هەموو خوێندکارانی پۆلەکە (عامر، 2021: 3).

• ناوزڕاندن: ئاماژە دەکات بەناردن و بڵاوکردنەوەی دەنگۆی ناڕاست دەربارەی کەسێکی دیاریکراو بە ئامانجی ناوزڕاندن و لەکەدارکردنی کەسایەتی تاکی بەرامبەر (الحميري، 2020: 257).

• بێزارکردنی ئەلیکترۆنی: ئاماژەیە بۆ بێزارکردنی زۆر و دووبارەبوەوە و هەڕەشە و دروستکردنی ترس بۆ کەسەکە لە ڕێگەی ئیمەیڵەوە، بۆ نموونە هاککردنی ئەژمێری کەسی قوربانیەکە و ناردنی دەنگۆی ناڕاست بۆ هاوڕێکانی قوربانییەکە و ناردنی پەیامی خراپ و دڵڕەقانە و سووکایەتی پێکردن (محمد، 2020: 363).

• لاساییکردنەوەی کەسایەتی: ئاماژە دەکات بەوەی کە کەسی گێچەڵکار خۆی وەک کەسێکیتر بناسێنێت، و دەستدەکات بە ناردن و بڵاوکردنەوەی بابەتی ئەلیکترۆنی بۆ ئەوەی تاکی بەرامبەر تووشی کێشە ببێت یان گومان و دەنگۆی ناڕاست بۆ کەسایەتی کەسەکە دروست بکات (مدوري و زغدودي، 2020: 18).

• هەڵخەڵەتاندن: ئاماژەیە بۆ قسەکردنی کەسی گێچەڵکار لەگەڵ تاکی بەرامبەر بۆ وەرگرتن و زانینی نهێنییەکانی یان زانیاری کەسی تایبەت، پاشان هاوبەشیکردنی زانیارییەکان و نهێنییەکانی لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت لە ڕێگەی دوبارە ناردنی نامەکان بۆچەندین هاوڕێ(صبان و آخرون، 2020: 325).

4.3. هۆکارەکانی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی

بڵاوبوونەوەی ڕەفتاری گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە نێوان خوێندکاراندا کاریگەری زیانبەخش و بەردەوامی دەبێت لەسەریان کە شایانی سەرنجە و بەردەوامبوونی گێچەڵی ئەلیکترۆنی تاک ڕووبەڕووی هەندێک بارودۆخی نەرێنی دەکاتەوە لەوانە حەزی کشانەوە لە کۆمەڵ و کەمبوونەوەی چالاکی و هەستکردن بە شکست و تەنهایی و گۆشەگیری وهەستکردن بە ترس و دڵەڕاوکێ و گومان لە کەسانی دەوروبەری (كامل، 2018: 21)، هەر بۆیە توێژەران (أسيسي و أصلان) لە ساڵی (2010) جەختیان کردەوە کە کۆمەڵێک هۆکاری ژینگەیی هەن یارمەتیدەرن لە پەرەسەندنی ئەم ڕەفتارە (زهير، 2018: 39)، لە خوارەوە هۆکارەکانی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی ڕوونکەینەوە.

• خێزان: هەندێک خێزان پەروەردەیەکی ناتەندروست پەیڕەو دەکەن بەرامبەر بە منداڵەکانیان بە جۆرێک وادەزانن کە ئەرکی ئەوان بەرامبەر بە منداڵەکانیان ئەوەیە کە پێداویستیە ماددیەکانیان بۆ دابین بکەن، لەبیریان دەچێت کە گرنگترین ئەرکیان بەرامبەر منداڵەکانیان بەدواداچوونی پەروەردەیی و ئاراستەکردن و پێدانی ڕێنماییە بۆ ڕەفتارە خراپەکان و باشکردنیان، ڕەنگە ئەم بیرچوونە لە ئەنجامی سەرقاڵبوونی باوک یان دایک یان هەردوکیان بێت بۆ ڕەنگە ئەم لادانی ڕەفتارییە یان دەروون شێواویە لە ئەنجامی ئەم شێوازی پەروەردەکردنە بێ کە دایک و باوک پەیڕەوی دەکەن (عمار، 2016: 230)، زۆرجار منداڵ حەزدەکات لاسایی ئەو ڕەفتارانە بکاتەوە کە گەورەکان ئەنجامی دەدەن کاتێک گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە گەورەکان دەبینرێت دەرفەت بە منداڵان دەبەخشێت لاسایی گەورەکان بکاتەوە وببێتە کەسێکی گێچەڵکار (زهير، 2018: 39).

• خوێندنگە: خوێندنگە بێبەش نییە لە بەشداری کردن و بڵاوکردنەوەی ئەم دیاردەیە چونکە خوێندکاران هەمە جۆرن لە ئاستی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی و ماددی هەروەها هەبوونی پێشەنگ (خوێندکار)ی خراپ و پەیوەندی خراپی نێوان مامۆستا و خوێندکار و نەبوونی لیژنەی پسپۆڕ بەشدارن لە بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە (الدسوقي، د.ت: ٤)، هەروەها توێژینەوەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە شکستی پەیڕەوی

خوێندن و نایەکسانی نێوان خوێندکاران و نەبوونی ڕۆڵی سەرپەرشتیاری و کارگێڕی هەموو ئەمانە دەبنە هۆی ئەنجامدانی گێچەڵکردن هەروەها ئەو خوێندنگایانەی کە قەرەباڵغن و ژمارەی خوێندکارانیان زۆرە و فشاریان لەسەرە ڕووبەڕووی سەرهەڵدانی بەرزترین ڕێژەی گێچەڵکردن دەبنەوە، لە هەمانکاتدا توێژەر (Banks) لە ساڵی (1997) لە توێژینەوەیەکدا گەیشتە ئەو ئەنجامەی ئەو خوێندنگایانەی کەمتر پەیڕەوی یاسا و ڕێساکان دەکەن دەرفەتی سەرهەڵدانی ڕەفتاری گێچەڵکردن تیایاندا زیاترە بە بەراورد بەو خوێندنگایانەی کە ڕەچاوی یاساو ڕێساکان دەکەن هەروەها بۆی دەرکەوت گێچەڵکردن لەو خوێندنگایانەدا زیاتر بڵاودەبێتەوە کە بەڕێوەبەری خوێندنگاکە کاریگەری لاوازی هەیە لەسەر خوێندکاران (زهير، 2018: 39).

• بڵاوبوونەوەی ئامرازە ئەلیکترۆنییەکان: لەگەڵ پەرەسەندنی پەیوەندییە ئەلیکترۆنییە سەردەمییەکان بەهۆی ئینتەرنێتەوە، ڕێژەی هەڕەشە ئەلیکترۆنییەکان لە نێوان خوێندکاراندا کە بە گێچەڵی ئەلیکترۆنی ناسراوە زیادی کردووە، بەهۆیەوە ئاستی بەرپرسیاریەتی خودی کەسی گێچەڵکار کەمبۆتەوە (مكاين والآخرون، 2016: 180).

• بڵاوبوونەوەی فیلمە توندوتیژییەکان: دەرکەوتووە کە بڵاوبوونەوە و سەیرکردنی فیلمە توندوتیژییەکان لەلایەن منداڵان و تازە پێگەیشتووان زیادیکردووە بەشێوەیەک کە بووەتە مایەی نیگەرانی، ئەم توندوتیژییە ڕەنگی داوەتەوە لە بەشێکی بەکارهێنەرانی تۆڕە ئەلیکترۆنییەکان (بسيوني، 2020: 131).

5.3. ڕووبەڕووبوونەوەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی

• ڕۆڵی دایک و باوک : دایک و باوکان ڕۆڵی گرنگیان هەیە لە گەشەپێدانی ڕەوشتی باش لەکەسایەتی منداڵەکانیاندا و ڕێنماییان بکەن بکەن سەبارەت بەوەی چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو فشارانە بکەن کە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە (الرفاعي، 2018: 127) و بەدواداچوونی ئەژماری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی منداڵەکانیان بکەن و ئاگاداریان بکەنەوە لە ڕێگە ڕاستەکان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەر شێوازێک لە شێوازەکانی گێچەڵکردن داوا لەمنداڵەکانیان بکەن لەحاڵەتی گێچەڵکردنی ئەلیکترۆنیدا ئاگاداریان بکەنەوە بۆ گرتنەبەری ڕێگەی گونجاو هەروەها کۆبوونەوەی خێزانی بەتایبەت لە کاتی نانخواردنی خێزانی و گفتوگۆکان کە لە ماوەی ئەو کۆبوونەوەیەدا ئەنجامدەدرێن ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی منداڵەکانیان لە گێچەڵی ئەلیکترۆنی (البراشدية، 2020: 29-30).

• تایبەتمەندی کەسی: تایبەتمەندییە کەسییەکان ڕۆڵی گرنگیان هەیە لە شێوازی ڕووبەڕووبوونەوەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی وەک شێوازی کاردانەوە و متمانە بەخۆبوون و نەرمی کەسایەتی و کارامەیی بڕیاردان و کارامەیی چارەسەری ناکۆکی هەروەها خۆگونجاندنی تاک لەگەڵ دەوروبەر کاریگەری زۆری هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی (درويش والليثي، 2017: 211).

• ڕۆڵی خوێندنگە: ڕۆڵی خوێندنگە و مامۆستا پەروەردەکردنی خوێندکارانە، مامۆستا لە ڕێگەی پۆلەکانی خوێندن خوێندکار ئاڕاستە دەکات و ڕێنوێنییان دەکات بۆ زانینی شێوازەکانی گێچەڵکردن بەشێوەیەکی گشتی و گێچەڵی ئەلیکترۆنی بە تایبەتی، وە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو حاڵەتانە و هاندانی خوێندکاران بۆ ڕاپۆرتکردنی حاڵەتەکانی گێچەڵکردن بۆ گرتنەبەری ڕێگەی پێویست بۆ چارەسەرکردن.

• ڕۆڵی کۆمەڵگە: ڕۆڵی کۆمەڵگە لە بەرەنگاربوونەوەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی ئەنجامدانی هەڵمەتێکی هۆشیارییە لە ڕێگەی سەردانیکردنی پسپۆڕانەوە بۆ قوتابخانەکان و بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان و هانی زانکۆکان بدات کە توێژینەوە بکەن لەسەر هۆکارەکانی دیاردەکە و چۆنیەتی مامەڵەکردن و چارەسەرکردنی (خطايبة و الحويان، 2021: 787).

6.3. بیردۆزەکان دەربارەی گێچەڵکردن

یەکەم: بیردۆزی فێربوونی کۆمەڵایەتی: ئەلبێرت باندۆرا پێیوایە کە ڕەفتاری شەڕانگێزانە (کە جۆرێکە لە گێچەڵکردن) ڕەفتارێکی کۆمەڵایەتییە تاک بەشێوەی لاساییکردنەوە وەریدەگرێت (عبدالحافظ، 2020: 14) لەو کەسانەی کە پێشەنگ (نمونە)ی کەسەکەن لە دەوروبەری وەک دایک و باوک و مامۆستا و هاوڕێ و تەنانەت ئەکتەرەکانی تەلەفزیۆنیش (الشخيبي و الجيزاني، 2019 : 9)، هەروەها زیادبوون و پەرەپێدانی شەڕەنگێزی و ڕەفتارە لادەرەکانیتر لە ئەنجامی بەرکەوتنی کەسانی پێشەنگن و ڕۆڵیان هەیە لە بەهێزکردنی تاک بۆ ڕەفتارە نەشیاوەکان بەو مانایەی کە ژینگەی دەرەکی بە شێوەیەکی بەرچاو بەشداری دەکات لە وەرگرتنی ڕەفتارە شەڕەنگێزییەکان (كامل، 2018: 26)، بۆیە تاک بە لاساییکردنەوە فێری وەڵامدانەوەی بارودۆخە جیاوازەکان دەبێت کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە و بە چەند شێوازێک وەڵام دەدرێتەوە یان بە توندوتیژی و دەستدرێژی یان بە قبوڵکردن، هەندێک لە دایک و باوکان پێیان وایە توندوتیژی بەشێکە لە ژیان دەبێت منداڵان بە تایبەتی نێرینەکان فێربین لە کاتێکدا مێینەکان فێری گوێڕایەڵی دەکرێن بۆیە لە ڕێگەی پرۆسەی کۆمەڵایەتیبوونەوە منداڵەکان فێری ڕەفتاری توند و تیژی دەبن کاتێک هان دەدرێن کە سەربەخۆبن و پشت بە خۆیان ببەستن (محمد، 2020: 374- 375).

دووەم:بیردۆزی ڕەفتاری: ڕابەرانی ئەم بیردۆزە وایدەبینن کە ڕەفتاری مرۆڤ دەرئەنجامی کارلێککردنیەتی لەگەڵ فاکتەرە ژینگەییەکانی دەوروبەردا، لە دیدی سکینەر ڕەفتاری شەڕانگێزی (کە جۆرێکە لە گێچەڵ) وەک هەر ڕەفتارێکیتری مرۆڤ ئەگەری هەیە لە داهاتوودا دووبارە ببێتەوە کاتێک ئەنجامەکانی ئەرێنی بن و کاتێک کە ئەنجامەکانی نەرێنی بن کەمدەبێتەوە (الشخيبي و الجيزاني، 2019 : 9)، بۆیە زانایانی ئەم بیردۆزە باوەڕیان وایە کە ڕەفتار و بەهاکانی مرۆڤ وەرگیراوە و تاک لە ژینگەیەکەوە فێریان دەبێت ئیتر ئەو ڕەفتار و بەهایانە باش بن یان خراپ، هەروەها هەر ڕەفتارێک وروژێنەرێکی تایبەت بە خۆی هەیە ئەگەر پەیوەندی نێوان وروژێنەر و وەڵامدانەوەکە دروست و ئاسایی بوو ئەوا ڕەفتارەکەش دروست و ئاسایی دەبێت بەڵام ئەگەر پەیوەندی وروژێنەرو وەڵامدانەوەکە شڵەژاو نائاسایی بوو ئەو کاتە ڕەفتارەکەش نائاسایی دەبێت (قەرەچەتانی، 2005: 21)، بۆیە دەگونجێت لە ئەنجامی وروژێنەری شڵەژاو و نائاسایی ڕەفتاری گێچەڵکردن سەرهەڵبدات کاتێک تاک هەستی بە هەڕەشە کرد و هەستیکرد لە ژێر فشاردایە لەهەمان کاتدا تاک سوورە لەسەر ئەوەی کە ئازاد بێت بۆ تێپەڕاندنی ئەم هەڕەشەیە چەند ڕێگەیەک دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە چێژ لە ئازادی خۆی وەردەگرێت بە جەختکردنەوە لە پابەندبوون بە بیروباوەڕەکانی و نەکردنی سازش ڕەنگە ڕەفتاری گێچەڵی ئەلیکترۆنی ئەنجامبدات (الرقاص، 2020: 454).

4. هۆشیاری خودی

1.4. چەمکی هۆشیاری خودی

چەمکی هۆشیاری خودی یەکێکە لەو بابەتانەی لە بوارەکانی دەروونناسیدا گرنگییەکی زۆری هەیە و چەندین بیردۆز لە زانستی دەروونیدا هەن کە بنەما و چەمکە بنەڕەتییەکان دادەڕێژن و دیاردە دەروونییەکان ڕوون دەکەنەوە (ناجي و عزيز، 2016، 161)، هەروەها لە بوارەکانی دەروونناسی گشتی و ڕاوێژکاری و پەروەردەییدا سەرنجی زانایانی ڕاکێشاوە بیردۆزە دەروونییەکان بناغە و چەمک و بنەما و ڕێسایان دامەزراندووە کە بەشدارن لە لێکدانەوەی دیاردە دەروونییەکان و هەوڵێکە بۆ لێکۆڵینەوە لە گرنگی هۆشیاری خودی تاک و دۆزینەوەی ئامانج و تواناکانی و بەرزخوازییەکانی و حەزو ئارەزووەکانی و پەرەپێدانی لایەنە لاوازییەکانی و بەرزکردنەوەی لایەنە بەهێزەکان و قبوڵکردنی ژینگەی دەوروبەر (سوليم، 2019: 154).

لەگەڵ پێشکەوتنی زانست و ئاڵۆزی زاراوە و چەمکەکان مانای هۆشیاری خودی دەستیکرد بە هەنگاونان بەرەو قووڵایی و فراوانبوون بۆ ئەوەی بچێتە ناو چەندین بواری دەروونی و کۆمەڵایەتی و هزرییەوە (سلیمان، 2005: 82)، ڕەگ و ڕیشەی هۆشیاری خودی دەگەڕێتەوە بۆ بیردۆزی زانا فرۆید (Freud) دەربارەی هەست و نەست فرۆید ئاماژەی بەوە کردووە کە هۆشیاری خودی لە نەست دایە و گەیشتن پێی تاڕادەیەک ئەستەمە، لە کاتێکدا زانا ئادلەر (Adler) ئەم بیرۆکەیەی ڕەتکردەوە و وا گریمانەی کرد کە هۆشیاری خودی پێویستی بە گواستنەوەی بیرۆکەکانە لە نەستەوە بۆ هەست و پڕۆسەیەکی بەردەوامی فێربوونە و گواستنەوەیە لە تەمومژاوییەوە بۆ تێگەیشتنێکی ڕوون (فیصل، 2021: 253)، هۆشیاری خودی زانین و ئاگاداری مرۆڤەکانە لە توانا و خودی خۆیان لەگەڵ دیدێکی ورد و تێڕوانینێکی دروست بۆ جیهانی دەوروبەریان و ڕادەی ئاسوودەییان تێیدا (سلیمان، 2005: 26).

زانا گۆڵمان (Goleman, 1995) پێناسەی هۆشیاری خودی دەکات و دەڵێ توانای تاکە بۆ ڕێزگرتنی خود و ناسینی خود و دۆزینەوەی مەزاجەکانی و جیاکردنەوەی هەست و سۆزە جیاوازەکانی و شێوازی وەڵامدانەوەکەی کاتێک ڕووبەڕووی بارودۆخە جیاوازەکان دەبێتەوە هەروەها هەبوونی تێڕوانینێکی واقیعی و هەستێکی بەهێزی متمانە بەخۆبوون (عبدالواحید، 2018: 4).

4.2. گرنگی هۆشیاری خودی

هۆشیاری خودی تایبەتمەندییەکی گرنگی کەسایەتی تاکە و ئەو گرنگییە بەدیاردەکەوێت لە زانینی باری دەروونی تاکەکەس چۆنییەتی وەڵامدانەوەی حاڵەتە هەڵچوونییەکان و تێڕوانینێکی روونی بۆ هەڵچوونەکانی هەبێت (کاطع و خضير، 2017: 95)، هەروەها گرنگی هۆشیاری خودی ناسینی تاکە لە واقیعی خۆی و دۆخی ئێستای و تێگەیشتنی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی بیرکردنەوە و ڕەفتارەکانی ئەمە جگە لەوەی کە تا چەند دەتوانێت ڕزگاری ببێت لە بیرکردنەوە نەرێنی و هەستی نادروست و ڕەفتارە نائاساییەکان هەروەها زانینی خاڵی بەهێز و لاوازەکانی کە یارمەتی دەدات لە ئاسانکاری بۆ قبوڵکردنی خود و ڕێزگرتنی خود و هەستکردن بە بەهای خود و مانای ڕاستەقینەی بوونی تاک و دۆزینەوەی تواناکانی و وزەی ناوەوە و ئەو لایەن و پێوەرە ئەرێنی و تایبەتمەندیانەی کە لە ڕێگەیانەوە ئامانجە بنەڕەتییەکانی ژیانی دیاری دەکات (سوليم، 2019: 155)، هۆشیاری خودی وەک بابەتێک و ئامانجێکی کۆمەڵایەتی پێویستی بە تێڕامان و سەرنجدان هەیە بۆ پڕۆسە ستانداردەکانی ڕەفتاری بەرز وەک ئەو شێوازی تێڕوانینەی کە لە تاکەکانی کۆمەڵگەدا هەیە بۆ ئەوەی ڕەزامەندی بەدەست بهێنین (سلطان، 2015: 457)، گرنگی و کاریگەری هۆشیاری خودی بەدیدەکرێت لە تێڕامان و وردبوونەوەی تاک لە کێشە و ڕووداوەکان بەشێوەیەکی بابەتیانە هەروەها وا لە تاک دەکات کە بتوانێت بەسەر ئەو کۆسپ و قەیرانانەدا زاڵ بێت کە لە ژیانیدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بەجۆرێک دەتوانین بڵێین ئەو جۆرە کەسانە دانایی و کەسایەتییەکی پێگەیشتوویان هەیە (مرزوق، 2018: 212).

3.4. ڕەهەندەکانی هۆشیاری خودی

یەکەم: ڕەهەندی زانەکی: زانین و ناسینی لایەنەکانی خودە لە بوارەکانی جەستەیی و کەسی و خێزانی و کۆمەڵایەتی و ڕەخنەگرتن لە خود بە شێوەیەکی بابەتیانە ئەم زانینە یارمەتیدەرە بۆ هەڵسەنگاندنی ناوەڕۆکی خود.

دووەم: ڕەهەندی ڕەفتاری: ئەم لایەنە ڕەفتارییە حەزی تاکە بۆ ڕەفتارکردن بەرامبەر بە خۆی بە چەندین شێوە لەوانەیە مرۆڤ بەرامبەر بە خۆی بە شێوەیەک ڕەفتار بکات کە ڕێز و خۆ بەگەورە زانین و لێبوردەیی یان نەرمی بەرامبەر بە خۆی لە ڕادەبەدەر بێت یاخود بە پێچەوانەوە ڕەفتار دەکات و خۆی بە کەم دەزانێت (سلیمان، 2005: 16-17).

سێیەم: ڕەهەندی هەڵچوونی: سەرنجدانێکی بەردەوامە بۆ دۆخی هەڵچوونی و ئەو شێوازی بیرکردنەوەیەی کە پەیوەستە بە هەڵچوونەکانییەوە هاوکات پەیوەستە بە ئەزمونی هەڵچوونە ناوەکییەکانییەوە، ئەو کەسەی توانای بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکانی هەبێت ڕێگە نادات هیچ بارودۆخێک کاریگەری نەرێنی لەسەر باری دەروونی هەبێت و سەرنجی چڕدەکاتەوە لەسەر ئەوەی کە دەبێت چی بکات و چی ڕەفتارێک ئەنجام بدات تا بەشێوەیەکی ئەرێنی ڕەفتار بکات وهەڵچوونەکانی دەربڕێت (الخفاف، 2011: 23).

چوارەم: ڕەهەندی بیری: ئاماژەیە بۆ توانای تاک لە هەڵسەنگاندنی خۆی لەڕێگەی زانینی خاڵە بەهێز و کەموکوڕییەکان و خاڵە لاوازەکان لەگەڵ هەستکردن بە لێهاتوویی و توانای کارکردن و توانای دانانی ئامانج و ئاستی سەرکەوتنی لە بەدیهێنانیدا.

پێنجەم: ڕەهەندی کۆمەڵایەتی: ئاماژەیە بۆ توانای تاک بۆ هاوسۆزی لەگەڵ کەسانیتر لەڕێگەی تێگەیشتن لە هەستەکانیان چ ئەرێنی بێت یان نەرێنی توانای ژیانکردنی ڕاستەوخۆ لەگەڵیان هەروەها توانای قبوڵکردنی کەسانی دەوروبەری کە لە بیرکردنەوە و تێڕوانیان لەیەکتر جیاوازن توانای قبوڵکردنی ڕەخنەکانیان ڕێزگرتن لە دیدگای تاکەکانی دەوروبەری و توانای لێبوردن و ئاشتبوونەوە لەگەڵ کەسانیتر (هلال، 2020: 377).

4.4. ئەو فاکتەرانەی کە بەشدارن لە پێکهێنانی هۆشیاری خودی

بۆ ماوەی چەندین سەدە خەڵكان مشتومڕیان كردووە دەربارەی ئەوەی ئایا مرۆڤەكان بە ئاستێكی دیاریكراوی هۆشیاری خودی لەدایك دەبن یان لە ئەنجامی ئەزموونەكانی ژیاندا هۆشیاری خودی بەدەستدەهێنن؟ وەڵامەكە هەردووكیانە، توێژینەوە زانستییەكان ئەوە پیشاندەدەن كە پێكهاتەیەكی بۆماوەیی لە زیرەكی هەڵچوونیدا هەیە (هەڵبەت هۆشیاری خودی بەشێكی سەرەكییە لە زیرەكی هەڵچوونی) و لەهەمانكاتدا توێژینەوە دەروونی و گەشەپێدانەكان ئاماژە بەوە دەكەن كە پەروەردەكردن بە هەمان شێوە ڕۆڵی هەیە بەڵام ڕەنگە نەزانرێت هەر یەكەیان ڕێژەی چەندیان بەردەكەوێت لەگەڵ ئەوەشدا توێژینەوەكان ئەوەیان ڕوونكردۆتەوە كە دەتوانرێت هۆشیاری خودی فێر بكرێت بۆیە لەگەڵ زیادبوونی تەمەن هۆشیاری خودیش زیاد دەكات و ڕەنگە بگات بە ئاستی پێگەیشتن بەڵام تەنانەت لەگەڵ پێگەیشتنیشدا هەندێك كەس هێشتا پێویستیان بە ڕاهێنان هەیە بۆ بەرزكردنەوەی هۆشیاری خودییان (Goleman, 1998: 97)، هەروەها شێوازەكانی پەروەردەكردن و ئاڕاستەكردنی تاكەكان لەناو خێزاندا ڕۆڵێكی گرنگیان هەیە لە پێكهێنانی هۆشیاری خودی بەجۆرێك خێزان یارمەتیدەری تاك بێ لەوەی كە بە شێوەیەكی ئەرێنی لە تواناكانی خۆی بڕوانێت و متمانەی بە خۆی هەبێت لەگەڵ ئەوەشدا تەنها خێزان نییە كە ڕۆڵی هەیە لە پێكهێنانی هۆشیاری خودی بەڵكو مامۆستا و پەروەردەكاران لە خوێندنگە و هاوڕێكانی لە ناوە و دەرەوەی خوێندنگە و شوێنی كار ڕۆڵیان هەیە (سلیمان، 2005: 17)، هۆشیاری خودی ڕەفتارێك نییە تاك بتوانێت بە گۆشەگیری بەدەستیبهێنێت بەڵكو ئاماژەیە بۆ توانای بیركردنەوەی ڕەخنەگرانە و تێگەیشتن لە بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی و كارلێك و پەیوەندی لەگەڵ كەسانی دەوروبەری (الحموري، 2019: 148)، بۆیە هۆشیاری خودی لە ڕێگەی كارلێكی كۆمەڵایەتییەوە گەشە دەكات كاتێك تاك چەندین ڕۆڵی جیاوازی پێدەدرێت لەناو كەس وكار هاوڕێ و خوێندكاراندا و هەروەها دەوروبەرەكەی دەبینێت كە چۆن ڕەفتار دەكەن و لەوانەوە فێری ئەو شێوازی وەڵامدانەوە دەبێت بۆ ڕووداوەكانی دەوروبەری (هلال، 2020: 381).

5. بیردۆزەكان دەربارەی هۆشیاری خودی

1.5. دانیال گۆڵمان (Danial Goleman 1995)

هۆشیاری خودی یەكەم پێكهاتەی زیرەكی هەڵچوونییە، بەر لە نزیكەی هەزار ساڵ دلفیك ئۆراكل (Delphic oracle) ئامۆژگاری مرۆڤی كردووە و وتویەتی "خۆت بناسە" هۆشیاری خودی واتە تێگەیشتنێكی قووڵ لە هەست و سۆز و خاڵە بەهێز و لاوازییەكان و پێداویستی و پاڵنەرەكانی مرۆڤ، ئەو كەسانەی خاوەن هۆشیاری خودی بەرزن نە زۆر ڕەخنەگرن و نە بە شێوەیەكی ناواقیعی هیواخوازن بەڵكو ڕاستگۆن لەگەڵ خۆیان و لەگەڵ كەسانی دەوروبەریان (Goleman, 1998: 95)، هەروەها ئەو كەسەی كە ئاستی هۆشیاری خودی بەرزە دەزانێت چۆن هەستەكانی كاریگەری لەسەر خۆی و كەسانی دیكە و ئەدای كارەكانی هەیە بۆیە تێڕوانین و تێگەیشتنێكی گونجاوی هەیە بۆ بەها و ئامانجەكانی و دەزانێت بەرەو كوێ هەنگاو دەنێت (Eurich, 2018: 3)، گۆڵمان لە بیردۆزەكەیدا پشتی بەست بە توێژینەوە پزیشكییەكان كە لەسەر مێشكی مرۆڤ ئەنجام دەدرێت بۆ دۆزینەوەی كاریگەرییەكانی هەڵچوون لەسەر مێشكی مرۆڤ و چۆن مێشكی مرۆڤ دەگات بە ڕاستییەكان لە چركە ساتی هەستكردن بە هەڵچوون گۆڵمان پێی وایە كە هەموو هەستەكان لە بنەڕەتدا پاڵنەرن بۆ ڕەفتارەكانمان و زۆر حاڵەتی فسیۆلۆژی هەیە كە جەستە ئامادە دەكات بۆ وەڵامدانەوەی جۆراوجۆر لەم نێوەندەدا هۆشیاری خودی وەڵامدانەوەی دەبێ بۆ چۆنییەتی مامەڵەكردن لەگەڵ ژیان، گۆڵمان پێی وایە ڕێكخستنی هەستەكان و پەیوەندییە مرۆییەكان بناغەی هۆشیاری و سەركەوتنە لە ژیاندا (كاطع و خضير، 2017: 93 – 94).

2.5. بیردۆزی ئیدوارد داینەر(Edward Diener , 1980)

داینەر لە بیردۆزەكەیدا هەوڵیدا دیاردەی ناتاكگەرایی ڕوون بكاتەوە واتە حاڵەتێكە كە تێیدا تاك حەز و ئارەزووی چوونە ناو كۆڕو كۆمەڵ زیاد دەكات لەم كاتەشدا هۆشیاری خودی نزم دەبێتەوە، داینەر ئەو هەلومەرجانەی دەوروبەری تاك لە حاڵەتێكی لەدەستدانی هۆشیاریدا دەبینێت كە ڕەنگە ڕێگربێت لە هۆشیاری خودی، بۆیە هەست بە بوونی داهاتووی خۆی ناكات وەك تاكێك كە نەتوانێت چاودێری ڕەفتارەكانی بكات بەو مانایەی ئەو بارودۆخەی دەوری تاك دەدات دەبێتە هۆكاری نزمبوونەوە و دابەزینی ئاستی هۆشیاری خودی (جنجون، 2017: 1198)، داینەر پێی وابوو كە لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆرجار لە ناسنامەی تاكەكەسیمان یان خۆمان وەك كەسێكی سەربەخۆ بێئاگاین هەندێك جار ڕەنگە زۆر ئاگاداری خۆمان نەبین كاتێك لەخۆوە مامەڵە دەكەین و ڕەفتارێك ئەنجام دەدەین كە لە ئاستی هۆشیاری خودی نزمدایە (سلطان، 2015: 461)، داینەر گەیشتووەتە ئەو ئەنجامەی ئەو كەسانەی كە تایبەتمەندی هۆشیاری خودیان هەیە زیاتر توانای كۆنترۆلكردنی ڕەفتارەكانیان هەیە لە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكاندا بە بەراورد بەو كەسانەی كە هۆشیاری خودیان نزمە، كاتێك تاك لە بارودۆخی كۆمەڵایەتی جیاوازدا بێت یان هەر بارودۆخێكی تری ژیان كە تاك تێیدا تێدەپەڕێت بۆ نمونە بكەوێتە بارودۆخێكەوە كە بە تەواوەتی تێكەڵ دەبێت لەگەڵ كەسەكانی ئەم گروپ و كۆمەڵەیە لەم حاڵەتەدا هۆشیاری خودی و تێگەیشتن لە خود كەم دەبێتەوە و دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتێكی ناتاكگەرایی كاتێك ئەم دۆخە سەرهەڵدەدات ڕەنگە تاك ئەو توانایە لەدەست بدات كە بۆ ئاڕاستەكردنی خود گرنگی پێدەدات (عزیز، 2015: 19) ئەمەش ڕەنگە ببێتە هۆی ئەوەی تاك نەتوانێت ڕەفتارەكانی كۆنترۆڵ بكات و كەمتر گرنگی بەو شتانە بدات كە كەسانی دەوروبەری لەبارەیەوە دەیڵێن بۆ نموونە كاتێك كەسێك پێگەیەكدایە كەوتۆتە ژێر هەڵسەنگاندنی گروپەكە یان ڕەخنەی كەسانی دیكە ڕەنگە هەندێك جار شكست بهێنێت لە بەدەستهێنانی ئەنجامێكی چاوەڕوانكراو بۆیە ڕەنگە هۆشیاری خودی چڕتر بكاتەوە چونكە هەست دەكات دەوروبەری چاودێری دەكەن بۆیە ڕەنگە بە وریاییەوە ڕەفتارەكانی ئاڕاستە بكات و كار بكات بۆئەوەی زیاتر وردبێتەوە لە وردەكارییە بچووكەكانی ئەو كارانەی كە ئەنجامی دەدات بۆیە ئەمەش گوزارشت لە ڕەفتارە نائاساییەكان یان ڕەفتارە ناڕاستەقینەكانی دەكات (جنجون، 2017: 1200).

6. توێژینەوەكانی پێشوو

1. توێژینەوەی (صبان وآخرون، 2020) زانكۆی الملك عبدالعزیز، بەناونیشانی گێچەڵی ئەلیكترۆنی لای خوێندكارانی هەرزەكار لە بەشێك لە خوێندنگەكانی قۆناغی ناوەندی

و ئامادەیی لە شاری جدە، ئامانجی توێژینەوەکەی بریتی بووە لە تاچەند دیاردەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە خوێندنگەکانی قۆناغی ناوەندی و ئامادەیی لە شاری جدە بڵاوبووەتەوە، هەروەها زانینی جیاوازی نێوان خوێندکارانی قوتابخانەی شاری جدە لە ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز، ڕێبازی وەسفی ڕوپێوی بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکەی 210 خوێندکاری نێر و مێ بووە، ئامرازی ئاماری بەکارهاتوو بریتی بووە لە پێوانەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی، هەروەها گرنگترین ئامرازی ئاماری بەکارهاتوو بیریتی بووە لە (ئەلفا کرونباخ،ناوەندی ژمێرەیی ولادانی پێوەری،هاوکێشەی پەیوەندی پێرسن، سپێرمان براون) گرینگترین ئەنجامەکانی بریتی بووە لە بڵاوبوونەوەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بەدیدەکرێت و لای خوێندکارانی قۆناغی ئامادەیی زۆر زیاترە وەک لە لای خوێندکارانی قۆناغی ناوەندی، نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

2. توێژینەوەی (الرقاص، 2020) زانکۆی الملك عبدالعزیز، بە ناونیشانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی پەیوەندی بە ئاڕاستەی بەرەو توندڕەوی لای خوێندکارانی زانکۆ، ئامانجی توێژینەوەکەی زانینی پەیوەندی نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و پەیوەندی بە ئاڕاستەی بەرەو توندڕەوی و پێشبینیکردنی ئاڕاستەی بەرەو توندڕەوی لای خوێندکارانی زانکۆ لە ڕێگەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی، ڕێبازی وەسفی پەیوەندی بەراوردکاری بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکەی 300 خوێندکار بووە، ئامرازی ئاماری بەکارهاتوو بریتی بووە لە پێوانەی ئاڕاستەی بەرەو توندڕەوی، هەروەها گرنگترین ئامرازی ئاماری بەکارهاتوو بیریتی بووە لە (ئەلفا کرونباخ،ناوەندی ژمێرەیی ولادانی پێوەری،هاوکێشەی پەیوەندی پێرسن، سپێرمان براون، تاقیکردنەوەی t)، لە گرنگترین ئەنجامەکانی بریتی بووە لە بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و ئاڕاستەی بەرەو توندڕەوی، زۆربوونی گێچەڵی ئەلیکترۆنی دەبێتە هۆی زیادبوونی ئاڕاستەی بەرەو توندڕەوی لە نێوان خوێندکارانی زانکۆ.

3. توێژینەوەی (الحموري، 2019) زانکۆی الملك خالد، بەناونیشانی ئاستی لێبوردەیی لای خوێندکارانی بەهرەمەند و پەیوەندی بە ئاستی هۆشیاری خودی، ئامانجی توێژینەوەکەی زانینی ئاستی لێبوردەیی لای خوێندکارانی بەهرەمەند، زانینی ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی بەهرەمەند، زانینی پەیوەندی نێوان لێبوردەیی و هۆشیاری خودی، ڕێبازی وەسفی شیکاری بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکەی 207 خوێندکاری نێر و مێ بووە، ئامرازی ئاماری بەکارهاتوو بریتی بووە لە پێوانەی لێبوردەیی و پێوەری هۆشیاری خودی، هەروەها گرنگترین ئامرازی ئاماری بەکارهاتوو بیریتی بووە لە (ناوەندی ژمێرەیی ولادانی پێوەری،هاوکێشەی پەیوەندی پێرسن، سپێرمان براون، تاقیکردنەوەی t)، لە گرنگترین ئەنجامەکانی بریتی بووە لە (ئاستی لێبوردەیی و هۆشیاری خودی لای خوێندکارە بەهرەمەندەکان لە ئاستێکی بەرزدایە، پەیوەندیەکی ئەرێنی هەیە لە نێوان لێبوردەیی و هۆشیاری خودی).

4. توێژینەوەی (سولیم، 2018) زانکۆی النجاح الوطنیة، بەناونیشانی کاریگەری بەرنامەی ڕێنمایی لەسەر بنەمای سایکۆدراما بۆ بەرزکردنەوەی هۆشیاری خودی و کەمکردنەوەی فشاری دەروونی لای خوێندکارانی پۆلی دەیەم لە شاری قەلقیلیە، ئامانجی توێژینەوەکەی زانینی پەیوەندی نێوان هۆشیاری خودی و فشاری دەروونی لای خوێندکارانی پۆلی دەیەم لە شاری قەلقیلیە، ڕێبازی نیمچە ئەزموونی بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکەی 152 خوێندکار بووە، ئامرازی ئاماری بەکارهاتوو بریتی بووە لە پێوانەی هۆشیاری خودی و پێوانەی فشاری دەروونی، (ئەلفا کرونباخ،ناوەندی ژمێرەیی ولادانی پێوەری،هاوکێشەی پەیوەندی پێرسن)، لە گرنگترین ئەنجامەکانی بریتی بووە لە نەبوونی پەیوەندی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان هۆشیاری خودی و فشاری دەروونی.

7. ڕێکارییەکانی توێژینەوە

1. ڕێبازی توێژینەوەی وەسفی (پەیوەندی) بەکارهێنراوە.

2. کۆمەڵگای توێژینەوەکە: کۆمەڵگای توێژینەوەکە پێکهاتووە لە سەرجەم خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لە قۆناغی (1-2-3-4) لە دەوامی بەیانیان بۆ ساڵی خوێندنی (2021-2022) کە ژمارەیان (4316) خوێندکارە. خوێندکاران دابەشبوون بەسەر (4) فاکەڵتی ئەو فاکەڵتییانە لە (24) بەش پێکهاتوون لەگەڵ (2) سکوڵ.

3. نموونەی توێژینەوەکە: نموونەی توێژینەوەکە بریتی بوو لە(647) خوێندکار(355)خوێندکاری ڕەگەزی نێر و (292) خوێندکاری ڕەگەزی مێ ئەوەش دەکاتە ڕێژەی (15%) کۆمەڵگای نوێژینەوەکە بەشێوازی هەرەمەکی چینی گونجاو دیاریکرا.

4. ئامرازەکانی توێژینەوەکە:

یەکەم: پێوانەی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان:

لەبەر نەبوونی پێوانەیەکی گونجاو بە زمانی کوردی توێژەر دەستیکرد بە ئامادەکردنی پێوانەیەك بۆ گۆڕاوی (گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان) بۆ ئەم مەبەستەش ئەم هەنگاوانەی خوارەوەی ئەنجامدا.

ئەنجامدانی ڕاپرسی کراوە: توێژەر ڕاپرسیەکی کراوەی ئەنجامدا بۆ (40) خوێندکار و پرسیارەکە بریتیبوو لە (بەڕای بەڕێزتان ئەو کێشە و گێچەڵە ئەلیکترۆنییانە چین کە ڕووبەڕووی خوێندکارانی زانکۆ دەبێتەوە؟ یان ئەو گێچەڵانەی بەسەر خۆت یان هاوڕێکانت هاتووە یان بیستوتە چین؟) دوای کۆکردنەوەی ڕاپرسیەکە توێژەر توانی (19) بڕگە دابڕێژێت.

گەڕانەوە بۆ چوارچێوەی تیۆری توێژینەوەکانی پێشوو

توێژەر بۆ ئامادەکردنی بڕگەکانی پێوانەکەی گەڕایەوە بۆ توێژینەوەکانی پێشتر و توانی سود لە دوو پێوانەی توێژینەوەکانی دیکە وەربگرێت کە بریتیبون لە : توێژینەوەی (العمار، 2016) کە توانی (8) بڕگەی لێوەربگرێت، هەروەها لە توێژینەوەی (الخشیبي و الجیزاني، 2019) توانی (3) بڕگەی لێوەربگرێت.

دیاریکردنی ڕاستگۆیی (Validity)

ڕاستگۆیی بریتییە لە بڕیاردان یان خەمڵاندن بۆ پێوانەیەک، ئایا ئەوەی مەبەستییەتی

دەپێویێت لە بوارێکی دیاریکراو (Swerdlik, 2009:172)،توێژەر ڕاستگۆیی ڕواڵەتی و ڕاستگۆیی بونیادنانی بۆ پێوانەکەی ئەنجامدا، بۆ ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوانەکە دابەشکرا بەسەر(13)شارەزا لەبوارەکانی ڕێگای وانەوتنەوە دەرونزانی ڕێنمایی، دەرونزانی پەروەردەیی، دەرونزانی تەندروستی، دەرونزانی کۆمەڵایەتی، فەلسەفەی پەروەردەیی، دوای گەڕانەوەی پێوانەکە گۆڕانی بەسەرداهات تەنها ئەو بڕگانە مانەوە کە ڕێژەی ڕێکەوتن لەسەریان (84.6 %) بوو، ژمارەی ئەو بڕگانەی مانەوە (25) بڕگە بوون (5) بڕگە لابران.

دیاریکردنی جێگیری: جێگیری پێوانەکە بەڕێگای (دووبارە جێ بەجێکردن و ئەلفا کرۆنباخ و بەنیوەکردن) ئەنجامدرا، جیگیری پێوانە بە شێوەی (Test-retest) لەڕێکەوتی (2022/2/7) بەسەر (40)خوێندکار دابەشکرا دوای تێپەڕبوونی (15) ڕۆژ لە ڕێکەوتی(2022/2/22) دووبارە پێوانەکە لەسەر هەمان نمونە جێبەجێکرایەوە، ئەو پەیوەندیەی لە نێوان ئەنجامدانی یەکەم و دووەم لەڕێگای هاوکۆلکەی پەیوەندی (پێرسن) دۆزرایەوە بریتی بوو لە(0.75) ئەمەش ئاماژەیە بۆ بەرزی جێگیری پێوانەکە، جێگیری چونیەکی ناوەکی لەڕێگای ئەلفا کرۆنباخ کەبریتی بوو لە (0.80) ئەوەش جێگیرییەکی بەرزو گونجاوە، جێگیری بە ڕێگای بە نیوەکردن (split half) بریتی بوو لە (0.78) ئەوەش جێگریەکی گونجاوە، لە کۆتاییدا پێوانەکە (22) بڕگە مایەوە.

توانای جیاکاری بڕگەکان: دوای جێبەجێکردنی پێوانەکە لەسەر نموونەی سەرەتایی نمرەکان ڕیزکران لە نزمترین نمرە بۆ بەرزترین نمرە دواتر(27%) لە نمرە نزمەکانی وەرگرت بریتی بوون لە نمرەی(27)خوێندکار و (27%) لە نمرە بەرزەکانی وەرگرت بریتی بوون لە نمرەی (27) خوێندکار دوای بەکارهێنانی (Independent Sample T-Test) بۆ ئاشکراکردنی بونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لەنێوانیان، دەرکەوت بەهای (t (17.9)) بوو لەئاستی بەڵگەداری (0.000) بەنمرەی ئازادی(52)، لێرەدا جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لەنێوان گروپەکان لەبەرژەوەندی کۆمەڵەی بەرز بەدیدەکرێت، ناوەندی ژمێرەیی (107) بە لادانی پێوەری (1.7)، بەراورد بەکۆمەڵەی نزم ناوەندی ژمێرەیی (80)بوو بە لادانی پێوەری(6.2)هەروەك لە خشتەی ژمارە (1) دیارە.

خشتەی ژمارە (1): توانای جیاکاری بۆ بڕگەکانی پێوانەی ئاستی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان

پێوانە	کۆمەڵە	ژمارەی خوێندکاران	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەدار (sig)	ڕێژەی هەڵە
ئاستی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان	کۆمەڵەی **بەرز**	27	107	1.7	17.9	0.000	0.05
	کۆمەڵەی نزم	27	80	6.2			

دووەم: پێوانەی هۆشیاری خودی:

لەبەر نەبوونی پێوانەیەکی گونجاو بە زمانی کوردی توێژەر پێوانەیەکی بە زمانی عەرەبی بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوی (هۆشیاری خودی) دیاریکرد کە لەلایەن (القرة غولي) لە ساڵی (2010) ئامادەکراوە، توێژەر ئەو پێوانەیەی وەرگرت لە توێژینەوەی (غولي و العبيدي، 2013) کە پێکهاتووە لە (26) بڕگە، بۆ ئەوەی پێوانەکە بگونجێت لەگەڵ کۆمەڵگەی توێژینەوەکە، چەند هەنگاوێک ئەنجامدرا وەک:

ڕاستگۆیی وەرگێران (Translate Validity): بەمەبەستی دیاریکردنی ڕاستگۆیی وەرگێڕانی پێوانەکە درا بە چەند شارەزایەکی زمانەوانی، پێوانەکە درا بە شارەزایەکی زمانی عەرەبی کە کوردی بەباشی دەزانی بۆئەوەی پێوانەکە وەربگێڕێتە سەر زمانی کوردی، پاشان پێوانە کوردیەکە درا بە کەسێکی شارەزا لە زمانی عەرەبی کە کوردی بە باشی دەزانی بۆ ئەوەی وەریبگێڕێتە سەر زمانی عەرەبی، دواتر پێوانە عەرەبیەکە (ئەسڵیەکە) لەگەڵ پێوانە عەرەبییە (وەرگێردراوەکە) درا بە کەسێکی دیکەی شارەزا لە زمانی عەرەبیدا بۆئەوەی ڕادەی لەیەکچوونی بڕگەکان بە ڕێژەی سەدی دەستنیشانبکات بۆ دڵنیابوون لە ڕاستگۆیی وەرگێڕانەکە، دواتر توێژەر ڕێژەی سەدی بۆ بڕگەکان دەرهێناو ڕێژەکەی گەیشتە (96.5).

دیاریکردنی ڕاستگۆیی (Validity): توێژەر ڕاستگۆیی ڕواڵەتی بۆ پێوانەکەی ئەنجامدا، بۆ ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوانەکە دابەشکرا بەسەر(13) شارەزا لەبوارەکانی ڕێگای وانەوتنەوە دەرونزانی ڕێنمایی، دەرونزانی پەروەردەیی، دەرونزانی تەندروستی، دەرونزانی کۆمەڵایەتی، فەلسەفەی پەروەردەیی، دوای گەڕانەوەی پێوانەکە گۆڕانی بەسەرداهات تەنها ئەو بڕگانە مانەوە کە ڕێژەی ڕێکەوتن لەسەریان (84.6 %) بوو، ژمارەی ئەو بڕگانەی مانەوە (22) بڕگە بوون (4) بڕگە لابران.

دیاریکردنی جێگیری: جێگیری پێوانەکە بەڕێگای (دووبارە جێ بەجێکردن و ئەلفا کرۆنباخ و بەنیوەکردن) ئەنجامدرا، جیگیری پێوانە بە شێوەی (Test-retest) لەڕێکەوتی (2022/2/7) بەسەر (40)خوێندکار دابەشکرا دوای تێپەڕبوونی (15) ڕۆژ لە ڕێکەوتی(2022/2/22) دووبارە پێوانەکە لەسەر هەمان نمونە جێبەجێکرایەوە، ئەو پەیوەندیەی لە نێوان ئەنجامدانی یەکەم و دووەم لە ڕێگای هاوکۆلکەی پەیوەندی (پێرسن) دۆزرایەوە بریتی بوو لە (0.75) ئەمەش ئاماژەیە بۆ بەرزی جێگیری پێوانەکە، جێگیری چونیەکی ناوەکی لەڕێگای ئەلفا کرۆنباخ کەبریتی بوو لە (0.74) ئەوەش جێگیرییەکی بەرزو گونجاوە، جێگیری بە ڕێگای بە نیوەکردن (split half) بریتی بوو لە (0.74) ئەوەش جێگریەکی گونجاوە، لە کۆتاییدا پێوانەکە (22) بڕگە مایەوە.

ئەنجامدانی توێژینەوەکە بەشێوەی کۆتایی: توێژەر لە ڕێکەوتی (2022 /4/6) دەستیکرد بە جێبەجێکردنی پێوانەکانی توێژینەوەکەی بەسەر نمونەی توێژینەوەکەدا، کە پێکهاتبوون لە خوێندکارانی زانکۆی کۆیە و ژمارەیان (647) خوێندکار بوو، لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ پێکهاتبوون، ئەنجامدانەکە لە ڕێکەوتی (2022/5/22) کۆتاییهات.

8. ئامرازە ئامارییەکان

سود لە پڕۆگرامی هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان (spss) ڤێرژنی (23) وەرگیرا بۆ بەکارهێنانی ئەم ئامرازانەی خوارەوە.

- پەیوەندی پێرسۆن (Person Correlation Coefficient) بۆ ئەژمارکردنی جێگیری بە ڕێگەی دوبارە جێبەجێکردن و ڕاستگۆیی بونیادنان و دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان.
- سپێرمان براون (Spearman-Brown) بەکارهات بۆ ڕاستکردنەوەی جێگیری پێوانەکان.
- بەکارهێنانی (Independent Sample T-Test)
- بەکارهێنانی (One Sample T-Test)
- بەکارهێنانی ئەنۆڤا (one way Anova)

9. خستنەڕووی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان

توێژەر لەم بەشەدا ئەنجامەکان بەپێی ئامانجەکانی توێژینەوەکە دەخاتەڕوو هەروەك لە خوارەوە خراوەتەڕوو:

1.9. زانینی ئاستی گیچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکارانی زانکۆی کویە بەشێوەیەکی گشتی.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی (spss) و ئامرازی ئاماری (One Sample T-Test) بۆ بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی نمونەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانی توێژینەوەکە، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی (91.55) بوو، بەرزترە لە ناوەندی گریمانی پێوانەکە کە بریتی بوو لە (66) بە لادانی پیوەری (13.35)، هەروەها دەرکەوت کە بەهای (t) بریتییە لە (48.650) لە ئاستی بەڵگەداری (0.000)، کەواتە جیاوازی ئاماری بەڵگەداری بەدیدەکرێت و ناوەندی گریمانی نزمترە لە لە ناوەدی ژمێرەیی، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە گیچەڵی ئەلیکترۆنی لە ئاستێکی بەرزدایە، هەر وەک لە خشتەی (2) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (2): ئاستی گیچەڵی ئەلیکترۆنی لای نمونەی توێژینەوەکە

گیچەڵی ئەلیکترۆنی	ژمارەی نمونەکە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پیوەری	ناوەندی گریمانی	نمرەی ئازادی	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری	ڕیژەی هەڵە
	647	91.55	13.35	66	646	48.650	0.000	0.05

2.9. زانینی ئاستی ئەنجامدانی گیچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکاران بە پێی چەند گۆڕاوێک وەک (ڕەگەز – قۆناغ – پسپۆڕی خوێندکار).

یەکەم: زانینی ئاستی ئەنجامدانی گیچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکاران بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.

دوای شیکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test) لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی ئەنجامدانی گیچەڵی ئەلیکترۆنی لای ڕەگەزی نێر بریتی بوو لە (90.00) بەلادانی پیوەری (13.82)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (93.45) بەلادانی پیوەری (12.73) هەروەها دەرکەوت کە بەهای (t) بریتی بوو لە(-3.286) لە ئاستی بەڵگەداری (0.001) بە نمرەی ئازادی (645)، هەروەک لە خشتەی (3) ڕوونکراوەتەوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئەنجامدانی گیچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکاران بەدیدەکرێت و جیاوازییەکەش لە بەرژەوەندی ڕەگەزی مێیە، واتە خوێندکارانی ڕەگەزی (مێ) لە ڕەگەزی نێر زیاتر گیچەڵی ئەلیکترۆنی ئەنجام دەدەن.

خشتەی (3): دەرخستنی ئاستی ئەنجامدانی گیچەڵی ئەلیکترۆنی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

گیچەڵی ئەلیکترۆنی	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پیوەری	نمرەی ئازادی	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری	ڕیژەی هەڵە
	نێر	355	90.00	13.82	645	-3.286	0.001	0.05
	مێ	292	93.45	12.73				

دووەم: زانینی ئاستی ئەنجامدانی گیچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکاران بە پێی قۆناغی خوێندن.

دوای شیکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (One way Anova) دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی لای قۆناغی یەکەم بریتی بوو لە (92.41) بەلادانی پیوەری (13.15)، و لای قۆناغی دووەم ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (90.74) بەلادانی پیوەری (14.10)، هەروەها لای قۆناغی سێیەم ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (91.34) بە لادانی پیوەری (14.00)، بەڵام لای قۆناغی چوارەم ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (91.91) بە لادانی پیوەری (12.37)، هەروەها دەرکەوت بەهای (F) بریتی بوو لە (0.505) لە ئاستی بەڵگەداری (0.679)، هەروەک لە خشتەی (4) و (5) ڕوونکراوەتەوە، واتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لای خوێندکاران بە پێی قۆناغەکانی (1، 2، 3، 4) هەرچەندە ناوەندی ژمێرەیی قۆناغی یەکەم بەرزترە لە ناوەندی ژمێرەیی قۆناغەکانی (2، 3، 4) بەڵام ئەم جیاوازییە بەڵگەداری ئاماری نییە.

خشتەی (4): ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پیوەری بۆ نمرەکانی گیچەڵی ئەلیکترۆنی بە پێی قۆناغی خوێندن

قۆناغەکانی خوێندن	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پیوەری
قۆناغی یەکەم	177	92.41	13.15

قۆناغی دووەم	179	90.74	14.10
قۆناغی سێیەم	143	91.34	14.00
قۆناغی چوارەم	148	91.91	12.37

خشتەی (5):جیاوازی لەنێوان قۆناغەکانی خوێندن بۆ نمرەکانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی

گێچەڵی ئەلیکترۆنی	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازادی	دوجای ناوەندی ژمێرەیی	بەهای)F(	ئاستی بەڵگەداری)Sig(	ڕێژەی هەڵە
لە نێوان گروپەکان	273.810	3	91.270	0.505	0.679	0.05
لەناو گروپەکان	116265.309	643	180.817			
کۆی گشتی	116539.119	646				

سێیەم: زانینی ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکاران بە پێی پسپۆڕی خوێندن.

دوای شیکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test) لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای پسپۆڕی زانستە مرۆییەکان (90.78) بەلادانی پێوەری (13.38)، بەڵام لای پسپۆڕی زانستە سروشتییەکان ناوەندی ژمێرەیی گەیشتە (92.44) بەلادانی پێوەری (13.31)، هەروەها دەرکەوت بەهای بەهای (t) بریتیبە لە (-1.580) لە ئاستی بەڵگەداری (0.115) بە نمرەی ئازادی (645)، هەر وەک لە خشتەی (6) ڕوونکراوەتەوە، واتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت بەپێی پسپۆڕی خوێندکاران لە ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە.

خشتەی (6): دەرخستنی ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن

گێچەڵی ئەلیکترۆنی	پسپۆڕی	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازادی	بەهای)t)	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
	زانستە مرۆییەکان	350	90.78	13.38	645	-1.580	0.115	0.05
	زانستە سروشتییەکان	297	92.44	13.31				

3.9. ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بەشێوەیەکی گشتی.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی (spss) و ئامرازی ئاماری (One Sample T-Test) بۆ بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی نمونەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانی پێوانەکە، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی (78.12) بوو، بەرزترە لە ناوەندی گریمانی پێوانەکە کە بریتی بوو لە (66) بە لادانی پێوەری (9.70)، هەروەها دەرکەوت کە بەهای (t) بریتییە لە (31.786) لە ئاستی بەڵگەداری (0.000)، کەواتە جیاوازی ئاماری بەڵگەداری بەدیدەکرێت و ناوەندی گریمانی نزمترە لە لە ناوەندی ژمێرەیی، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە هۆشیاری خودی لە ئاستێکی بەرزدایە، هەر وەک لە خشتەی (7) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (7): ئاستی هۆشیاری خودی لای نمونەی توێژینەوەکە

گێچەڵی ئەلیکترۆنی	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانی	نمرەی ئازادی	بەهای)t(	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
	647	78.12	9.70	66	646	31.786	0.000	0.05

4.9. ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکاران بە پێی چەند گۆڕاوێک وەک (ڕەگەز – قۆناغ – پسپۆڕی خوێندکار).

یەکەم: زانینی ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکاران بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز.

دوای شیکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test) لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی هۆشیاری خودی لای ڕەگەزی نێر بریتی بوو لە (77.55) بەلادانی پێوەری (9.78)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (78.78) بەلادانی پێوەری (9.57) هەروەها دەرکەوت کە بەهای (t) بریتی بوو لە (-1.607) لە ئاستی بەڵگەداری (0.108) بە نمرەی ئازادی (645)، هەروەک لە خشتەی (8) ڕوونکراوەتەوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکاران بە پێی ڕەگەز بەدیناکرێت.

خشتەی (8): دەرخستنی ئاستی هۆشیاری خودی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

گێچەڵی ئەلیکترۆنی	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازادی	بەهای)t(	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
	نێر	355	77.55	9.78	645	-1.607	0.108	0.05
	مێ	292	78.78	9.57				

دووەم: زانینی ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکاران بە پێی قۆناغی خوێندن.

دوای شیکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (One way Anova) دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی لای قۆناغی یەکەم بریتی بوو لە (78.89) بەلادانی پێوەری (10.58)، و لای قۆناغی دووەم ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (77.08) بەلادانی پێوەری (9.79)، هەروەها لای قۆناغی سێیەم ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (77.80) بە لادانی پێوەری (9.09)، بەڵام لای قۆناغی چوارەم ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (78.75) بە لادانی پێوەری (9.01)، هەروەها دەرکەوت بەهای (F)

بریتی بوو لە (1.313) لە ئاستی بەڵگەداری (0.269)، هەروەک لە خشتەی (9) و (10) ڕوونکراوەتەوە، واتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیناکرێت لای خوێندکاران بە پێی قۆناغەکانی (1، 2، 3، 4) هەرچەندە ناوەندی ژمێرەیی قۆناغی یەکەم و دووەم بەرزترە لە ناوەندی ژمێرەیی قۆناغەکانی (3، 4) بەڵام ئەم جیاوازییە بەڵگەداری ئاماری نییە.

خشتەی (9): ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری بۆ نمرەکانی هۆشیاری خودی بە پێی قۆناغی خوێندن

قۆناغەکانی خوێندن	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری
قۆناغی یەکەم	177	78.89	10.58
قۆناغی دووەم	179	77.08	9.79
قۆناغی سێیەم	143	77.80	9.09
قۆناغی چوارەم	148	78.75	9.01

خشتەی (10): جیاوازی لەنێوان قۆناغەکانی خوێندن بۆ نمرەکانی هۆشیاری خودی

هۆشیاری خودی	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازادی	دوجای ناوەندی ژمێرەیی	بەهای)F(	ئاستی بەڵگەداری)Sig(	ڕێژەی هەڵە
لە نێوان گروپەکان	370.063	3	123.354	1.313	0.269	0.05
لەناو گروپەکان	60417.291	643	93.962			
کۆی گشتی	60787.354	646				

سێیەم: زانینی ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکاران بە پێی پسپۆڕی خوێندن.

دوای شیکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-Test) لە ئەنجامدا دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی ئاستی هۆشیاری خودی لای پسپۆڕی زانستە مرۆییەکان (78.78) بەلادانی پێوەری (9.78)، و لای پسپۆڕی زانستە سروشتییەکان ناوەندی ژمێرەیی بریتی بوو لە (77.51) بەلادانی پێوەری (9.64)، هەروەها دەرکەوت بەهای بەهای (t) بریتییە لە (1.479) لە ئاستی بەڵگەداری (0.953) بە نمرەی ئازادی (645)، هەر وەک لە خشتەی (11) ڕوونکراوەتەوە، واتە جیاوازی ئاماری بەدیناکرێت بەپێی پسپۆڕی خوێندکاران لە ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە.

خشتەی (11): دەرخستنی ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکاران بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن

گێچەڵی ئەلیکترۆنی	پسپۆڕی	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازادی	بەهای)t)	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
	زانستە مرۆییەکان	350	78.78	9.78	645	1.479	0.953	0.05
	زانستە سروشتییەکان	297	77.51	9.64				

5.9. پەیوەندی نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی بەرنامەی (spss) وئامرازی ئاماری (pearson correlation) لە ئەنجامدا دەرکەوت کە بەهای پەیوەندی پێرسۆن (pearson) لە نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی بریتییە لە (0.385) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری (0.000) و ڕێژەی هەڵە (0.01) واتە پەیوەندییەکی ڕاستەوانی لاواز لە نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی هەیە هەروەک لە خشتەی (12) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (12): دەرخستنی پەیوەندی نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی

پێوانە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	ئاستی بەڵگەداری)sig(	ڕێژەی هەڵە
گێچەڵی ئەلیکترۆنی	647	91.60	13.43	0.385	0.000	0.01
هۆشیاری خودی		78.12	9.70			

10. دەرەنجام.

1- ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە بەرزە، ئەم ئەنجامە هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (صبان وآخرون، 2020) و (بسيوني، 2018) هەروەها جیاوازە لەگەڵ توێژینەوەی (الشخيبي و الجيزاني، 2019) و (مقراني، 2018).

2- بوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز لە بەرژەوەندی ڕەگەزی مێ، ئەم ئەنجامە پێچەوانەیە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (صبان وآخرون، 2020) و (عبيد، 2020).

3- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بە پێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن.

4- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن، ئەم ئەنجامە پێچەوانەیە لەگەڵ توێژینەوەی (الرقاص، 2020).

5- ئاستی هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە لە ئاستێکی بەرز دایە، ئەم ئەنجامە هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (الحموري، 2019) و (سولیم، 2018) و (سلطان، 2015) و (جنجون، 2017) و (عزیز، 2015) و (الخالدي، 2014).

6- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هۆشیاری خودی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز، ئەم ئەنجام هاوشێوەیە لەگەڵ توێژینەوەی (عزیز، 2015) و پێچەوانەیە لەگەڵ توێژینەوەی (جنجون، 2017).

7- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هۆشیاری خودی بە پێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن، ئەم ئەنجامە پێچەوانەیە لەگەڵ توێژینەوەی (جنجون، 2017).

8- نەبوونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی هۆشیاری خودی بە پێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن، ئەم ئەنجامە پێچەوانەیە لەگەڵ توێژینەوەی (جنجون، 2017).

9- پەیوەندییەکی ڕاستەوانی لاواز لە نێوان گێچەڵی ئەلیکترۆنی و هۆشیاری خودی لای خوێندکارانی زانکۆی کۆیە هەیە.

11. ڕاسپاردەکان:

توێژەر دوای ئەوەی گەیشتە ئەنجامەکان لەبەر ڕۆشنایی ئەو ئەنجامانە ڕاسپاردەی ئەمانەی خوارەوە دەکات.

1- خێزان بەهێزترین دامەزراوەی پەروەردەکردنی کۆمەڵایەتییە کە کاریگەری لەسەر تاکەکان هەیە بۆیە پێویستە زیاتر گرنگی بە پەروەردەکردنی منداڵەکانی بدات و ئاشناکردنییان بەو شێوازانەی کە شایستەی گەیشتن بە ئامانجەکانیان هەروەها چۆنییەتی ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانی ژیان و ئەنجامدانی ڕەفتارەکانیان.

2- گرنگیدان بەو پاڵنەرانەی کە دەبنە هۆی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لەلایەن خێزان و ڕاوێژکارە دەروونییەکانەوە هەوڵبدرێت ڕۆڵییان هەبێت لە کەمکردنەوە و چارەسەرکردنی ئەم پاڵنەرانە و سنووردارکردنی کاریگەرییە نەرێنییەکانیان.

3- 3بەشداریکردنی خوێندکارانی زانکۆ لە چالاکییە کولتووری و کۆمەڵایەتییەکان و بەرنامەکاندا کە ئامانجیان پێدانی دەرفەتە بۆ بنیاتنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی ڕاستگۆیانە و کەمکردنەوەی هەستی تەنیایی دەروونییان.

4- چالاککردنی ڕۆڵی دامەزراوە پەروەردەییەکانی دیکە، وەک زانکۆ و میدیا لە چاندنی بەها بەرزەکان لەسەر بنەمای لێبوردەیی لەگەڵ کەسانی دیکەدا، تەنانەت ئەگەر لە بیرۆکەکانیدا لەگەڵیدا جیاواز بێت.

5- پێویستە زانکۆکان ستراتیژیەک بۆ خوێندکارەکانیان دابڕێژن کە بتوانن مامەڵە لەگەڵ حاڵەتەکانی گێچەڵی سەر ئەلیکترۆنیدا بکەن، هەروەها ڕاهێنانیان پێبکەن لەسەر ئەو ڕێکارانەی کە دەبێت لە کاتی ڕوودانی ئەم دیاردەیە پەیڕەو بکرێن بۆ ئەوەی تووشی لادان نەبن.

6- پێویستە دەسەڵات و لایەنە پەیوەندیدارەکان چاودێری ورد لەسەر ئامرازە ئەلیکترۆنییە جیاوازەکانی پەیوەندی ئەلیکترۆنی دابنرێت بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی شێوازەکانی خراپ بەکارهێنانیان، هەروەها لێپرسینەوە لە هەموو ئەو کەسانە بکرێت کە بە شێوازی نەشیاو بەکاریان دەهێنن.

7- زیادکردنی هۆشیاری کۆمەڵگە لە ڕێگەی میدیاکانەوە سەبارەت بە گێچەڵی ئەلیکترۆنی.

8- چالاککردنی ڕۆڵی مامۆستایانی پەروەردەی ئیسلامی لە خوێندنگە و زانکۆکاندا بە بەشداریکردنیان لە پرۆسەی هۆشداریدان لە گێچەڵی ئەلیکترۆنی و ڕوونکردنەوەی قەدەغەکردنی دەستدرێژیکردنە سەر کەسانی دیکە و سزادانی لە ئیسلامدا.

9- کۆلێژەکان جەخت بکەنەوە لەسەر گرنگی هۆشیاری خودی و پەرەپێدانی متمانە بەخۆبوون بە ئەنجامدانی چالاکییە پەروەردەییەکان و ئەو بەرنامانەی کە پاڵنەرێکن بۆ خوێندکاران بۆ پەرەپێدانی هۆشیاری خودی.

10- پێویستە ڕێکخراوەکان ڕۆڵی خێزان چالاک بکەن لە ڕێگەی سیمینار دەربارەی چەمکی هۆشیاری بۆ یارمەتیدان و بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری خودی.

12. پێشنیارەکان.

لە ژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە توێژەر پێشنیازی ئەم ناونیشانانەی خوارەوە دەکات، کە وەک توێژینەوە ئەنجامبدرێن

1- ئەنجامدانی هەمان توێژینەوە لە زانکۆکانی دیکەی کوردستان بۆ زیاتر ئاشکراکردنی گێچەڵی ئەلیکترۆنی.

2- ئەنجامدانی توێژینەوەی دیکە سەبارەت بە (گێچەڵی ئەلیکترۆنی پەیوەندی بە گۆڕاوی دیکە وەک دەستکەوتی خوێندن و دڵەڕاوکێی ئاینده.(

3- ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر ئەو کێشە (دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری) یانەی کە ڕەنگە ببنە هۆی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی لەناو خوێندکارانی زانکۆدا.

4- ئەنجامدانی توێژینەوەیەک دەربارەی زیانە (دەروونی و کۆمەڵایەتی)ییەکانی ئەنجامدانی گێچەڵی ئەلیکترۆنی.

13. سەرچاوەکان

1- عزیز، د.عزالدین احمد (2018). دەروازەیەک بۆ دەرونزانی پەروەردەیی، کۆلێژی پەروەردە، زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر، چاپی یەکەم، چاپخانەی هێڤی.

2- قەرەچەتانی، د.کەریم شەریف (2005). سایکۆلۆژیای ڕێنمایکردنی دەروونی، چاپی یەکەم، چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە، هەولێر، هەرێمی کوردستان.

3- ابو العلا، د.حنان فوزي (2017). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى التنمر الالكتروني لدى عينة من المراهقين، قسم صحة النفسية، كلية التربية، جامعة المنيا.

4- عبدالقادر، أ.محمد إبراهيم و الريماوي، طالب، د.عمر (2019). التنمر الألكتروني وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس ضواحي القدس، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (6).

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

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

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

8- جولمان، دانيل (2000). ذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها الجلس الوطنية للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 262.

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

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

13- خطايبة، جوليا صالح و الحويان، د. علا عبد الكريم (2021). **التفكك الأسري وعلاقته بالتنمر 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 المفضلات الإجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلة علوم التربوية، 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 للتنمر الالكتروني وأثر متغير الجنس، كلية تربية الاساسية، مجلة علوم تربوية، العدد رابع.

18- الرقاص، خالد بن هايف خلف (2020). **التنمر 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 بالتنمر 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 بوعي الذات

لدى طلبةالكلية التربوية المفتوحة،قسم الارشاد التربوي، كلية التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد47.

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 السيكودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية، 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). التنمر 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). التنمر الالكتروني للتنمر وللضحية، الخصائص السيكومترية وعلاقة بينهما ونسبة الانتشار بين طلاب جامعة، كلية تربية، جامعة قناة السويس ، مصر، مجلة الدرسات والبحوث التربوية، المجلد 1، العدد 1.

26- عبدالرحمن، د. حسنية حسين (2018). تصور مقترح للتغلب على التنمر الالكتروني 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 الأندماج الأكاديمي وخفض مستوى التنمر الالكتروني لدى طلاب الرحلة الثانوية، كلية تربية بوادي الدواسر، جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، المملكة عربية السعودية.

28- عبيد، مـــــروة عبيد عبدالحليم (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التنمر الإلكتروني لدي طلبة الجامعة، الصحة و النفسية، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة دمياط، رسالة ماجستير.

29- عبدالواحيد، مروة خاليد 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 بالاقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلس كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد، رسالة ماجستير.

31- العمار، امل يوسف عبدالله (2016). التنمر الالكتروني وعلاقته بإدمان الانترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعلم التطبيقي بدولة كويت، مجلة بحث العلمي في التربية، عدد سابع عشر.

32- فيصل، د. ضياء أبوعاصي (2021). الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية كمنبئين بالتمكين النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعاونيهم، 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). التنمر الألكتروني و تقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة طنطاء.

35- محمد، د.ثناء هاشم (2019). واقع ظاهرة التنمر الالكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الفيوم وسبل مواجتها (الدراسة الميدانية)، قسم اسول التربية، جامعة الفيوم.

36- مدوري و زغدودي، يمينة و سارة (2020). التنمر الالكتروني – الشكل الحديث للعنف، جامعة 20 اوت، سكيكدة ، الجزائر، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية.

37- مرزوق، سومية محمد (2018): الحكمة والوعي بالذات محددات لكفاءة معلمي الثانوية، كلية بنات، جامعة عين شمس، مجلة البحث العلمي في التربية، عدد 19.

38- مكانين ، هشام عبدالفتاح و الآخرون (2016). التنمر الألكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وإنفعاليا في مدينة الزرقاء ، الجامعة الهاشمية في الأردن ، مجلة دراسات التربوية 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، دانيل (2000). ذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها الجلس الوطنية للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 262.

42- جنجون، محمد زهير (2017). الوعي الذاتي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم 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). التنمر التقليدي والالكتروني 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 الأندماج الأكاديمي وخفض مستوى التنمر الالكتروني لدى طلاب الرحلة الثانوية، كلية تربية بوادي الدواسر، جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، المملكة عربية السعودية.

45- عبدالواحيد، مروة خاليد 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، مـــــروة عبيد عبدالحليم (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التنمر الإلكتروني لدي طلبة الجامعة، الصحة و النفسية، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة دمياط، رسالة ماجستير.

47- صبان، عبير محمد و آخرون (2020). التنمر 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). التنمر الألكتروني و تقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة طنطاء.

49- عبدالحافظ، د.نادية محمد (2020). التنمر الالكتروني عبر الانترنت وعلاقته بأنماط العنف المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، قسم اعلام التربوي، كلية تربية، جامعة زقازيق.

50- سمير، سارة (2021). من أهم سلبيات وإيجابيات الإنترنت، **على الرابط** https://www.alroeya.com/9-34/2196451-23-%D9%85%D9%86 **استرجع بتأريخ 4 – 11- 2021**

51- **شيشاني، نورا (2021). ما هو الإنترنت وما هي فوائده وأضراره، على الرابط** > https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7%D7%_9%87%D8%A7%D7%_9%88D9% **استرجع بتأريخ 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-Psycological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement. 7th ed. America: McGraw-Hill Companies.