گۆڤاری زانکۆ بۆ زانستە مرۆڤایەتییەکان
ISSN (Print):2218-0222
ISSN (Online): 2412-396X

Vol.28 Issue SpC 2024
ID No. 2097 (PP 214-229)
https://doi.org/10.21271/zjhs.28.SpC.13

توێژینەوە

قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر

هەوارە نەوزاد کەریم / بەشی دەرونزانی، کۆلێژی ئاداب، زانکۆی سەلاحەددین-هەولێر،هەولێر ،هەرێمی کوردستان ،عێراق

ڕێزان علی ابراهیم / بەشی دەرونزانی، کۆلێژی ئاداب، زانکۆی سەلاحەددین-هەولێر،هەولێر ،هەرێمی کوردستان ،عێراق

پوختە

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی یە لە پێوانەکردنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر وە زانینی جیاوازی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و جۆری قوتابخانەو ئاستی ئابوری لە گۆڕاوی قبوڵکردنی خود.

ژمارەی بەشداربوانی توێژینەوەکە بریتی بوولە ١٠٥ هەرزەکار کە ٤٧ هەرزەکاریان نێر و ٥٨ هەرزەکاریان مێ بوو, وە ٥٣ لەم هەرزەکارانە لە قوتابخانەی حکومی بوون وە ٥٢ یان لە قوتاخانەی ناحکومی بوون. وە بۆ ئامادەکردنی پێوەرەکە توێژەر سودی لە پێوەری (المصاورە، ٢٠١٨) و (Berger,1955, p: 279-284),) (Chamberlain & Haaga, 2001, p: 163-176 هەروەها نمونەی پەیدۆزی وەرگرتووە.

لە دەرئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت کە هەرزەکارانی شاری هەولێر ئاستی قبوڵکردنی خودیان بەرزە, وە جیاوازی یەکەش بەڵگەداری ئاماری یە لە سەر ئاستی (٠,٠٥) وە لە بارەی ڕەگەزەوە دەرکەوت کە هیچ جیاوازی یەکی بەرچاو بەدی ناکرێت لەنێوان ڕەگەزی نێرو مێ. وە سەبارەت بە جۆری قوتابخانە (حکومی و ناحکومی) دەرکەوت جیاوازی یەکی کەم هەیە لە ناوەندی ژمێرەیی ئەم دووگۆڕاوە لە بەرژوەندی قوتابیانی قوتابخانەی حکومی وە جیاوازی یەکەش بەڵگەداری ئاماری نی یە لەسەر ئاستی (٠.٠٥). وە جیاوازی یەکی بەڵگەداری ئاماری بەدی دەکرێت لە قبوڵکردنی خود وئاستی ئابوری لای هەرزەکارەکان وە جیاوازی یەکە لە بەرژەوەندی ئاستی ئابوری باش و ناوەندایە.

CORRESPONDENCE
هەوارە نەوزاد کەریم
hawara.karim@su.edu.krd

وەرگرتن 2024/04/17
پەسندکردن 2024/07/24
بڵاوکردنەوە 2024/12/15

وشە سەرەکییەکان:
قبوڵکردنی خوود،
هەرزەکار.

About the Journal
Zanco Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields.
https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about

1- کێشەی توێژینەوە:

هەرزەکاری قۆناغێکی گۆڕانکاری یە کە گۆڕانکاری بەسەر لایەنی جەستەیی و مەعریفی و سۆزداریی تاکەکان دا دێت. قۆناغێکە دەکەوێتە نێوان تەمەنی منداڵی و تەمەنی گەنجی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO 'هەرزەکاران' وەک تاکێک لە گروپی تەمەن ١٠-١٩ ساڵ پێناسە دەکات وە ئاماژە بە بونی ٣٦٠ ملیۆن هەرزەکار لە جیهان دەدات(WHO, 2024, لا: 2-4). هەرزەکاران هەندێک تایبەتمەندی باویان هەیە وەک پێکهێنانی ناسنامە کە بەدواداچوون بۆ ناسنامەکانیان دەکەن، لەوانەش بەها و بیروباوەڕ و بەرژەوەندییەکانیان کە هەوڵدەدەن تێبگەن کێن و لە کوێی کۆمەڵگەدان, تێگەیشتن و قبوڵکردنی ئەم لایەنانە بە سەرەتایەک دادەندرێت بۆ قبوڵکردنی خود. زۆرجار هەرزەکاران بەدوای سەربەخۆیی لە دایک و باوکیان یان چاودێرانیان دەگەڕێن، کاتێک هەوڵدەدەن ناسنامەکانیان جێگیر بکەن و تاکایەتی خۆیان دووپات بکەنەوە. لەکاتێکدا هەرزەکاران لە لایەنە جیاوازەکانی خۆیان و جیهانی دەوروبەریان دەگەڕێن ڕەنگە ئەزمونی ئارەزوو و خولیا و پەیوەندی و شێوازی ژیانی جۆراوجۆربکەن. لەم قۆناغەدا ڕەنگە هەرزەکاران زیاتر ئاگامەند و هەستیاربن سەبارەت بە شێوەی جەستەیی و پێگەی کۆمەڵایەتیان وە بڕیاردانی کەسانی دەوروبەر سەبارەت بە ڕەفتارەکانیان, ئەمەش ئەگەری ئەوەی هەیە کاریگەری لەسەر چەمکێکی سایکۆلۆجی گرینگ دابنێت ئەویش چەمکی قبوڵکردنی خودە کە بە خاڵێکی بنەڕەتی دادەندرێت لە گەشەی کەسایەتی تەندروست و هەستکردن بەباشی . ڕەنگە هەرزەکاران هەست بە فشار بکەن بۆ شاردنەوە یان سەرکوتکردنی هەندێک لە لایەنی کەسایەتیان بۆ ئەوەی لەگەڵ کەسانی تر و هاوتەمەنەکانیان بگونجێن یان ڕەزامەندی کەسانی دیکە بەدەستبهێنن ئەمەش بە ئەگەرێکی زۆرەوە کاریگەری لەسەر ئاستی قبوڵکردنی خود دادەنێت. واتا ڕەنگە لە ئامێزگرتنی سیفاتە ئەرێنی و نەرێنی یەکان کاریگەری هەبێت لەسەر ئاستی قبوڵکردنی هەرزەکارەکان بۆ خودی خۆیان کە ئەمەش کاریگەری لەسەر ژیان و توانای بەرهەم هێنانی تاک دەبێت.هەروەها لەلایەکی ترشەوە دەتوانین بڵێن ڕەگەز و باری ئابوریش هەندێک جار کاریگەری لە سەر قبوڵکردنی تاک بۆ خودی خۆی دادەنێت. لە کۆمەڵگەی ئێمە زۆرجار لەوانەیە فەرق و جیاوازی یەک هەبێت لە قبوڵکردنی ڕەفتاری یان بیرکردنەوەی کوڕان وکچان, هەندێ ڕەفتار یان بیرکرنەوە ئاسایی یە گەر کوڕە هەرزەکارەکان بیکەن بەڵام کاتێک کچێکی هەرزەکار ئەم ڕەفتارانە ئەنجام بدات ئەوا بە شەرم و لەکە لە قەڵەم دەدرێت. وە تێکچون و سەقامگیر نەبونی باری ئابوری لە وانەیە هۆکارێکی تر بێت بۆ ئەوەی هەرزەکارەکان هەست بەئارامی نەکەن نەتوانن خودی خۆیان قبوڵبکەن. لەم توێژینەوەیەدا توێژەر هەوڵ دەدات بۆ دەرخستنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکاران، وە دەرخستنی قبوڵکردنی خود بە پێی هەندیك گۆڕاوی وەك ڕەگەز و جۆری قوتابخانە و ئاستی ئابووری.

2- گرینگی توێژینەوە:

قبوڵکردنی خود یەکێکە لەو گۆڕاوانەی کە لە زۆربەی تیۆرەکان و توێژینەوەکانی پێشوو ئاماژەی پێکراوە و باسی گرینگیان کراوە وە پەیوەندی بە زۆرلە گۆڕاوە دەرونی یەکانی ترەوە هەیە وەک (ڕێزگرتنی خود , و هیواو, وتەنگژەی دەرونی , توانای بەرگەگرتن, و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگژەی دەرونی, وە زۆرگۆڕاوی تر) توێژینەوەیەک لە ساڵی ٢٠٠٦ ئەنجامدرا لەسەر ٥٨نەخۆش کە کێشەی دەرونی و نەخۆشی دەرونی سەختیان هەبوو دەرکەوت کە ئەم بەشداربوانە ئاستی ڕێزگرتنی خودو و قبوڵکردنی خودیان نزمە بۆیە دوچاری نەخۆشی دەرونی وەک خەمۆکی و دڵەڕاوکێ بونەتەوە, وەهەروەها بۆیان دەرکەوت کەقبوڵکردنی خود پەیوەندی بە تەندروستی دەرونی یەوە هەیە وە زۆر یارمەتی دەر دەبێت لەوحاڵەتانەی کە کێشەی دەرونیان هەیە(Macinnes, 2006, p: 483-485). وە Chamberline & Haaga توێژینەوەیەکیان لە ئەمەریکا ئەنجام دا بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان قبوڵکردنی خود بە بێ مەرج وە تەندروستی دەروونی لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوت ئەو کەسانەی کە زیاترخۆیان بەبێ مەرج قبوڵ دەکەن ئاستی دڵەڕاوکێ و خەمۆکیان کەمترە وە لە هەمانکاتدا زیاتر هەست بەدڵ خۆشی و هەست بە باشی دەکەن (Chamberline & Haaga, 2001, p:163-171). هەروەها توێژینەوەیەکی تر لە بەنگلادیش ئەنجامدراوە لەسەر ٣٢٠ هەرزەکار دەرکەوتووە کە پەیوەندی یەکی پێچەوانەی بەهێز هەیە لە نێوان دڵەڕاوکێ و قبوڵکردنی خود واتا ئەو کەسانەی کە ئاستی کە قبوڵکردنی خودیان بەرزە کەمتر توشی دڵەڕاوکێ دەبن (Islam, Shahrier & Absar, 2014, p:1). وە ئەنجامی توێژینەوەیەکی تر کە لە ساڵی ٢٠١٤ لە کۆریا کە لە سەر٢٠٠قوتابی دواناوەندی ئەنجام درا دەرکەوت کە قبوڵکردنی خود پەیوەندی یەکی ئەرێنی هەیە لەگەڵ مانای ژیان لای قوتابیان (Cho, Lee,Lee, ,2014, p: 777-781). وە توێژینەوەیەکی تر کەلەسەر مامۆستایانی فاکەڵتی پەروەردە لە تورکیا ئەنجامدرا کە ٣٧٨ مامۆستای ژن و پیاو بەشداریان تێداکردبوو دەرکەوت کە پەیوەندی یەکی ئەرێنی لاواز هەیە لە نێوان ئاستی قبوڵکردنی خود و هەستکردن بە باشی لای مامۆستایان (Bingol & Batik, 2019, p:67-73). وە Thompson & Waltz (2008, p: 119-126) توێژینەوەیەکیان ئەنجامدا بە ئامانجی ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان بەئاگایی هۆشی (ذهنیە) و ڕێزگرتنی خود وقبوڵکردنی خود بە بێ مەرج. نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (١٦٧) خوێندکار لە بەشی دەرونزانی لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا . ڕێبازی وەسفی و پەیوەندیدار بەکارهێنرا و بۆ گەیشتن بە

ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیە، کە ئەنجامی توێژینەوەکەیان ئاماژە بە بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی دەکات لە نێوان بەئاگایی هۆشی(ذهنیە)،و ڕێزگرتنی خود و وقبوڵکردنی خود بە بێ مەرج. وە بەئەگەری کارامەییەکانی بەئاگایی هۆشی (ذهنیە) ئامرازێک بن بۆ پەرەپێدانی قبوڵکردنی خود بەبێ مەرج.

(Al-Ramadan, 2013, P: 14) ڕەمەزان لە ساڵی 2013 توێژینەوەیەکی ئەنجامدا کە ئامانجی دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان قبوڵکردنی خود و گەشەی سۆزداری (تورەیی/ڕوحی نوکتەبازی) بوو لەنێوان هەرزەکارانی شاری حەما، هەروەها ئاشکراکردنی جیاوازی هەریەک لە قبوڵکردنی خود،و تورەیی، وهەستی نوکتەبارزی لە ژێر ڕۆشنایی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز/تەمەن). نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (963) هەرزەکاری نێر و مێ. لەم توێژینەوەیەدا، توێژەر ڕێبازی پەیوەنی بەکارهێنا. لە ئەنجامی توێژینەوەکەدا دەرکەوتووە کە پەیوەندییەکی نەرێنی بەڵگەداری ئاماری گرنگ لە نێوان قبوڵکردنی خود و تورەبوون لای هەرزەکاران هەیە, هەروەها پەیوەندییەکی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری بەرچاو لە نێوان قبوڵکردنی خود وڕوحی نوکتەبازی هەیە لای خوێندکارانی هەرزەکار، هەروەها ئەنجامەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە جیاوازی ئاماری گرنگ هەن لە نێوان ناوەندی ژمێرەیی قبوڵکردنی خود بەپێی بۆ گۆڕاوی تەمەن و لە بەرژەوەندی هەرزەکارە تەمەن بچوکەکاندایە. وە جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت لە نێوان ناوەندی ژمێرەیی قبوڵکردنی خود بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز لە بەرژەوەندی ڕەگەزی نێر. وە زۆر توێژینەوەی تریش هەن کە ئاماژە بەگرینگی ئەم گۆڕاوە دەکەن, وە گرینگی یەکی تر ئەم توێژینەوەیە بەپێی زانیاری توێژەر لە کورستان توێژینەوەی هاوشێوە نەکراوە بۆ ئامادەکردنی پێوەری قبوڵکردنی خود و دیاریکردنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکان, وە دەتوانین سود لە دەرئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە وەربگرین بۆپەرەدان بە بەرزکردنەوەی ئاستی قبوڵکردنی تاک بۆ خودی خۆی تا بتوانین نەوەیەکی سەرکەو توو وە پڕ بەرهەم دروست بکەین.

3- ئامانجی توێژینەوە:

3-١- پێوانی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر.

3-2- دەرخستنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر بەپێی ڕەگەز(نێر, و مێ).

3-3- دەرخستنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر بەپێی جۆری قوتابخانە (حکومی, و ناحکومی).

3-4- دەرخستنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر بەپێی ئاستی ئابوری قوتابی یەکان (باش, و ناوەند, خراپ).

4- پێناسەی زاراوەکان:

4-1- پێناسەی قبوڵکردنی خود:

-ئەلبێرت ئەلیس لە ساڵی ١٩٧٧ دەڵێت قبوڵکردنی خود بریتی یە لە وەی کەتاک بە تەواوەتی و بێ مەرج خۆی قبوڵ بکات بە بێ گوێدان بەوەی کە ئایا ڕەفتارەکانی (زیرەکانەن, و ڕاستن , یان تەواون), وە گوێنەدان بەوەی کە ئایا ئەوانی تر ڕەفتارەکانی ئەویان بەدڵە, و قبوڵی دەکەن, و ڕێزی لێدەگرن یان نا) (Ellis, 1977,p: 101).

-بێرگەر لە ١٩٥٥ دەڵێت قبوڵکردنی خود زاراوەیەکە پەیوەستە بە بەهاو ستانداردی خودی تاکەکان واتا کەسەکە باوەڕی بە تواناکانی خۆی هەبێت لە خۆگونجاندنی لەگەڵ ژیان, وە بەرپرسیارییەتی خۆی بنوێنێت بەرامبەر بە ڕەفتارەکانی, وە توانای قبوڵکردنی ڕەخنەی هەبێت, و نرخ بۆ ستایشکردنەکانی دابنێت, و هەست و پاڵنەرو تواناکانی و سنوری تواناکانی پشتگوێ نەخات و نەیانشێوێنێت بەڵکو قبوڵیانبکات. وە خۆی وەک کەسێکی شایستە لە قەڵەم بدات و هەست بەوە بکات کە یەکسانە لە گەڵ ئەوانی تر, وە بە بێ هۆکار هەست بەوە نەکات کە لای ئەوانی ترکەسێکی قبوڵ نەکراوە, وە خۆی بە جیاواز نەزانێت لەوانی تر, و شەرمن نەبێت و پاڵەپەستۆ نەخاتە نەکاتە سەرخودی خۆی (Berger,1955, p: 778).

4-2- پێناسەی هەرزەکار:

-ستێینبێرگ لە ٢٠١٤ پێناسەی قۆناغی هەرزەکاری دەکات و دەڵێت بریتی یە لەو قۆناغە گرینگەی گەشەکردن کە بە شێوەیەکی ئاسایی وەک ساڵانی نێوان دەستپێکردنی باڵغبوون و دامەزراندنی سەربەخۆیی کۆمەڵایەتی دادەندرێت (Steinberg, 2014, p:205).

2-چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو

1-قبوڵکردنی خود

ڕۆجەرز لە ساڵی ١٩٥١ ئاماژە بەوە دەکات کە قبوڵکردنی خود پێزانین و بەئاگابوون و ئەزمونکردنی بێ کۆتایی بۆ ئەزموونە ناوەکی یەکان دەگرێتەوە, وە لە هەمان کاتدا چەمکی قبوڵکردن درێژدەبێتەوە بۆ وروژێنەرە دەرەکی یەکانیش وەک قبوڵکردنی خەڵکانی تر, ئەمەش پرۆسەیەکە پشت بە باشی وخراپی بارودۆخ و ژینگە نابەستێت بەڵکو پشت بە ئاڕاستە و بیرو باوەڕی تاکەکە دەبەستێت

بەرامبەر بە وروژێنەرەکە, هەروەها ئاماژە بەوە دەکات ئەو کەسانەی کە دەتوانن خودی خۆیان قبوڵ بکەن زیاتر دەتوانن ئەوانی تریش قبوڵ بکەن (Rogers, 1951, p: 106-113).

لەکاتی دروست بوونی چەمکی خود پێداویستی بۆ ڕێزگرتنی ئەرێنی گەشە دەکات , ئەمەش پێداویستی یەکی گشتی و هەمیشەیی و بەردەوامە. وە ڕێزی ئەرێنی بۆ زۆربابەت دەگرێتەوە وەک قبوڵکردن و خۆشەویستی و ڕازیبونی کەسانی تر, ئەم پێداویستی یە لە پەیوەندی کۆرپەلە لەگەڵ دایکی سەرهەڵدەدات وە دەبێت خۆشەویستی دایک بەبێ مەرج بێت واتا نەوەستێتە سەر ئەوەی کە منداڵەکە چۆن ڕەفتار دەکات, هەروەها ڕۆجەرز ئاماژە بەوە دەکات کە چەمکی خودی مرۆڤەکان پەرەی پێدەدرێت لەسەر بنەمای کاردانەوەی دەوروبەر و کۆمەڵگە بەرامبەر بەتاک جا کاردانەوەکەیان ڕازبوون بێت یان ناڕازی نەبوون, لێرەدا تاک دەست دەکات بە تواندنەوەی بۆچونەکانی ئەوانی تر لە ناخی خۆیدا وەدەبێتەهۆی سەرهەڵدانی ڕێزگرتنی خودی ئەرێنی (مستەفا, ٢٠١٩, لا: ٢٧٨-٢٧٩).

کەواتە منداڵ بە مەیلی بەدیهێنانەوە دەست بە ژیان دەکات , لەکاتی هەستکردن بە جیهانی دەوروبەریان وە ئەزموونکردنی ژیان لەوانەیە لە هەموو شتێکدا پشتگیری بکرێن لەلایەن ئەو کەسانەی کە پەروەردەیان دەکەن (بەخێویان دەکەن و گەورەیان دەکەن)، یان ڕەنگە تەنها لە ژێر هەندێک مەرجدا پشتگیریان بکەن (بۆ نموونە، ئەگەر ڕەفتارەکانیان لەگەڵ یاساکان بگونجێن). وە لەگەڵ بەئاگا بوونی منداڵ سەبارەت بەخودی خۆی ڕێزی ئەرێنی (positive regard) پەرەی پێدەدرێت وە کاتێک دایک و باوک ڕێزی ئەرێنی بێ مەرج (unconditional positive regard) پێشکەش بە منداڵەکە دەکەن، منداڵەکە بەردەوام دەبێت لە هەنگاونان بۆ پێشەوە بە هاوئاهەنگی لەگەڵ مەیلی بەدیهێنانی خۆد (actualizing tendency). کەواتە، کاتێک هیچ جیاوازییەک نەبێت لە نێوان ڕێزی ئەرێنی خود لای منداڵ و ڕێزی ئەرێنی بێ مەرج (لەلایەن دایک و باوکەوە) ئەوا منداڵەکە بە دەروونێکی تەندروستەوە گەورە دەبێت و دەتوانێت بەباشی خۆی لەگەڵ بارودۆخەکاندا بگونجێنێت. بەڵام ئەگەر دایک و باوک تەنها ڕێزی ئەرێنی مەرجدار (conditional positive regard) پێشکەش بە منداڵەکە بکەن (واتا گەر ڕەفتارەکانی لەگەڵ یاساکان گونجاو بوو),ئەوا لێرەدا مەرجی شایستەبوون (conditions of worth) لای منداڵەکە گەشەدەکات , دەرەنجام منداڵەکە بەردەوام هەوڵ دەدات ئەو ئەزمونانە بکات کە مەرجی ئەرێنی بۆ فەراهەم دەکات لە کۆتایەکەی منداڵ ژیانی خۆی ناژیت بەڵکوژیانی ئەو کەسانە دەژیت کە مەرجی شایستەبوونی بۆدادەنێن (conditions of worth). وە کاتێک منداڵ وردەوردە گەورە دەبێت ئەگەر ڕێزی ئەرێنی بێ مەرج وەربگرێت بەجۆرێک کە ڕێزی ئەرێنی خود (self-regard) لەگەڵ ڕیزی ئەرێنی (positive regard) هاوتا بێت، ئەوا ئەزموونی یەکدەنگی دەکەن(congruence), بەڵام ئەگەر ئەگەر هەستی منداڵ بەرامبەر بە خود لەگەڵ توانای بەدەستهێنانی ڕێزی ئەرێنی نەگونجێن، ئەوا منداڵەکە تووشی (incongruence) ناتەبایی دەبێت (Rogers, 1959/1989,p: 236-257)

ئەلبەنا لە ساڵی ٢٠٠٣ توێژینەوەیەکی ئەنجامدا بە ئامانجی ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان شێوازەکانی مامەڵەکردنی دایک و باوک و قبوڵکردنی خود، نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (256) خوێندکاری پۆلی هەشتەم کە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ ی لەخۆدەگرت لە قوتابخانەکانی پەروەردەی بنەڕەتی لە یەمەن، کە تێیدا ڕێبازی شیکاری وەسفی بەکارهێنرا، بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە. ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت کە پەیوەندیی هەیە لە نێوان شێوازەکانی مامەڵەکردنی دایک و باوک لەگەڵ منداڵ و خۆقبوڵکردنی خود، هەروەها هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری بەرچاو لە پەیوەندی نێوان شێوازەکانی مامەڵەی باوان بە گشتی وقبوڵکردنی خود بەپێی گۆڕاوەی ڕەگەزنی یە (Al Bana, 2003, p: 1-5).

ماسلۆ و ریشارد کون ئاماژە بە قبوڵکردنی خود دەکەن لە پرۆسەی بەدیهێنانی خود (تحقيق الذات), پێیان وایە بۆ بەدیهێنانی خود تاک دەبێت کەسێکی کارابێت و درک بە واقع بکات و فۆکەس بخاتەسەر کێشەکان و بتوانێت کارەکانی خۆی بەباشی ئەنجام بدات و توانای داهێنانی هەبێت و بەرێژەیەکی بەرز سەربەخۆ بێت و دورکەوێتەوە لە لاسایی کردنەوە وبتوانێت کێشەکانی بە ڕیگەیەکی نوێ چارەسەربکات وە توانای هاودەنگی هەبێت لەگەڵ ناخی خۆیدا وە ئاستێکی بەرزی هەبێت لە قبوڵکردنی خود و بگەڕیتەوە بۆ ناخی خۆی وە چێژ لە گۆڕانکاری یەکان وەربگرێت و پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تر لەسەر بنەمای خۆشەویستی بێت و توانای ئەوەی هەبێت کە خۆی لەشوێنی ئەوانی تر دابنێت و بیرو ڕاو ئاڕاستەیەکی ئەرێنی هەبێت بۆ مرۆڤایەتی و هەروەها توانای تێڕامان و یەکگرتنی هەبێت لەگەڵ سروشت (مصطفى, ٢٠٢١, ص: ٣٠٧).

وە ئەلبێرت ئێلیس لە 2005 لە کتێبی (Myth of Self-esteem) باس لەوە دەکات کە قبوڵکردنی خود بیرۆکەیەکە دەتوانێت وا لە تاک بکات کە لە زۆر ڕووەوە بە شێوازێکی ڕیشەیی جیاوازبێت وە تاک ئازادە چی هەڵبژێرێت و چی هەڵنەبژێرێت, وە هەر لەم کتێبەدا ئاماژە بەچەند خاڵێک دەکات سەبارەت بە قبوڵکردی خود دەڵێت : خەمڵاندنی خەڵک بۆ بەهای خۆیان، یان شایستە بونی خۆیان

زۆر گرنگە,ئەگەر بەجدی بێ ڕێزی بەخۆیان بکەن یان وێنەیەکی خراپیان هەبێت سەبارەت بە خودی خۆیان ، ئەوا وەزیفەی کارکردنی ئاسایی خۆیان تێکدەدەن و بە چەندین شێوەی بەرچاو خۆیان بەدبەخت دەکەن, بڕیاردانی تاک لەسەر بەها یان شایستە بوونی خۆی کاریگەرییەکی بەرچاو لەسەر بیرکردنەوە و هەست و کردەوەکانی دادەنێت (Ellis, 2005, p: 34).

ڕۆدریگێز لە ساڵی ٢٠١٥ توێژینەوەیەکی ئەنجامدا بۆ زانینی پەیوەندی نێوان قبوڵکردنی خود و بەئاگابوون لە خود و تەنگژەی دەروونی لای هەرزەکاران ، نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (132) خوێندکار لە چین .لەم توێژینەوەیەدا، توێژەر ڕێبازی وەسفیی، پەیوەندیدارانەی بەکارهێناوە.ئەنجامی توێژینەوەکە ئاماژە بەوە دەکات کە پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان قبوڵکردنی خود و بەئاگابوون لە خود هەیە ، وە ئاماژە بە بونی پەیوەندییەکی نەرێنی لە نێوان قبوڵکردنی خود و تەنگژەی دەروونی دەکات .هەروەها توێژینەوەکە ئاماژە بەوەدادات کە قبوڵکردنی خود بەشدارە لە پەیوەندی نێوان بەئاگابوون لە خود و تەگژەی دەرونی (Rodriguez, 2015, p: 513-522).

2-هەرزەکار

هەرزەکاری کاتێکی گۆڕانکاری گەورەیە بۆ تاکەکان کە تەنها گۆڕانگاری جەستەیی خێرا و بەرچاو لە خۆناگرێت بەڵکو گۆڕانکاری لەسەر ئاستی مەعریفی و کۆمەڵایەتی و هەست وسۆزە پەیوەندیەکانیش دەگرێتەوە, وە هەرزەکاران لەگەڵ گەشەکردنیان کاریگەر دەبن بە هۆکارە دەرەکییەکانی وەک: دایک و باوک،و هاوتەمەنەکانیان،و کۆمەڵگا،و کولتوور،و ئایین،و قوتابخانە،و ڕووداوەکانی جیهان و میدیا. تیۆری جیاواز یان شێوازی جیاواز هەیە بۆ سەیرکردنی گەشەی هەرزەکاران وە هەر تیۆرێک فۆکۆسێکی تایبەتی و لێکدانەوەی تایبەتی هەیە بەڵام لە هەندێک تایبەتمەندی و توخمدا هاوشێوەن هەرچەندە هەر یەک لە هەرزەکارەکان تاکێکە کە کەسایەتی و بەرژەوەندییەکی ناوازەی هەیە، هەروەها چەندین کێشەی گەشەکردن هەیە کە هەموو هەرزەکارێک لە ساڵانی سەرەتای،و ناوەڕاست و کۆتایی هەرزەکاریدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە (AACAP, 2003, p: 2).

جیاوازی هەیە لە کولتوورەکان لە ڕووی چۆنیەتی پێناسەکردنی هەرزەکاریی، بە تایبەتی لە چەمکە کۆمەڵایەتییەکان سەبارەت بەوەی کە چۆن و کەی پێگەی گەورەیی یان گەنجی بەدەستدەهێنرێت, زۆرێک لە کۆمەڵگا نەریتییەکان هاوسەرگیری وەک نیشاندەرێک سەیر دەکەن کە ئاماژەیە بۆ کۆتایی هەرزەکاری، و زۆرێک لە دەسەڵات و تایبەتمەندی گەورەی نادرێت بە تاکێک تاوەکو هاوسەرگیری نەکات (Grant & Furstenberg, 2007,p: 415-428).

وە سیگمۆند فرۆید، دامەزرێنەری دەروون شیکاری، هەرزەکاری وەک قۆناغێکی بەئاگاهاتنەوەی سێکسی و ململانێی دەروونی یەکان سەیر دەکات، بەتایبەتی سەبارەت بە چارەسەرکردنی ئاڵۆزییەکانی ئۆدیپ و ئێلیکترا, فرۆید پێی وابوو کە ناکۆکی چارەسەرنەکراو لە قۆناغەکانی سەرەتای گەشەکردندا دەتوانێت لە کاتی باڵغبووندا سەرهەڵبداتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی کۆمەڵێک ڕەفتار وەک یاخیبوون، و کێشەکانی پێکهێنانی ناسنامە و تاقیکردنەوە و ئەزمونە سێکسی یەکان,هەروەها دیدگای دەروون شیکارییەکان جەخت لەسەر ڕۆڵی پرۆسە نائاگاییەکان (unconscious processes) دەکەنەوە لە داڕشتنی ڕەفتاری هەرزەکاران، وەک میکانیزمەکانی بەرگری سەرکوتکردن (repression) و خستنە پاڵ (projection), سەرەڕای ئەوە گرنگی بە ئەزموونە سەرەتایی یەکانی منداڵی و داینامیکی خێزان دەدەن لە تێگەیشتن لە ململانێکانی هەرزەکاران, وە ئێریکسۆن پێشنیاری کرد کە هەرزەکاران بە قۆناغێکی سەرلێشێواوی ناسنامە بەرامبەر بە ڕۆڵدا تێدەپەڕن، کە دەبێت لە نێوان پەرەپێدانی هەستێکی یەکگرتووی خود و خۆگونجاندن لەگەڵ چاوەڕوانییەکانی کۆمەڵگادا بڕۆن. ئەم قۆناغە بۆ دامەزراندنی ناسنامەیەکی جێگیر و پێکهێنانی پەیوەندی تەندروست لە تەمەنی گەورەییدا زۆر گرنگە. (Diem-Wille, 2021,p: 130)

ئەریکسۆن لە ساڵی ١٩٦٨ دەڵی قەیرانی سەرلێشێواوی ناسنامە بەرامبەر بە ڕۆڵ کە بە شێوەیەکی ئەرێنی چارەسەر کرا، مرۆڤ دەتوانێت وێنەکردنی خود لە ناسنامەیەکی کەسی جێگیردا تێکەڵ بکات، هەروەها ئەنجامدانی ڕۆڵی جیاواز و پابەندبوونە چاوەڕوانکراوەکان بەهێزدەکات. دەرئەنجامی توێژینەوەیەک کە لە سەر ٥٨٠ هەرزەکارکرا کە بۆماوەی دوو ساڵ بەردەوام بوو ئەوە دەردەخات کە پەیوەندی تاک لەگەڵ هاوتەمەن و هاوڕێکانی دەبێتە هۆی فەراهەم بونی تەندروستی یەکی دەرونی باش وای لێدەکات سەرکەوتوو بێت لە خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگە (Yeung & Leadbeater, 2010, p: 80-98).

تارانت لە ساڵی ٢٠٠٢ توێژینەوەیەکی ئەنجامدا لەسەر ١١٥ هەرزەکاری کوڕو کچ کە تەمەنیان لەنێوان ١٤-١٥ ساڵی بووبۆی دەرکەوت پەیوەندی هەرزەکارەکان لە نێوان گروپەکانیان بە سەنتەری ژیانیان دادەندرێت. (Tarrant, 2022, p: 110-124)

3-ڕێکارەکانی ئامادەکردنی ئامرازەکانی توێژینەوە

1-3 پەیرەوی توێژینەوە و ڕێکارەکانی:

ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەیەکی وەسفی یە . شێوازی وەسفی بەمانای کۆکردنەوەی زانیاری یەکان دێت بەڕێگایەکی ڕیکخراو وە بە پشت بەستن بە چاوپێکەوتن و بەکارهێنانی ئامرازی کۆکردنەوەی جیاواز و بە لەبەرچاوگرتن و وەرگرتنی بیرو ڕاو بەڵگە و زانیاری یە توێکارکراوەکان و هەموو جۆرەکانی تاقیکردنەوە و پێوەرەکان(عطية٢٠٢٣، لا:٢-٣). بۆ کۆکردنەوەی زانیاری یەکان لەم توێژینەوەیەدا توێژەر شێوازی چەندی (quantitative) ی بە کارهێناوە. وە لە ئامادەکردنی پێوەرەکە و هەڵسەنگاندنی گۆڕاوەکان پشتی بەستوە بە ڕاپرسی و ئەنجامدانی چاو پێکەوتن لەگەڵ بەشداربوان .

2-3 نمونەی توێژینەوە:

١- نمونەی پەیدۆزی (pilot study)**:**

نمونەی پەیدۆزی لێکۆڵینەوەیەکی بچوکترە لە لێکۆڵینەوە گەورەکە, وە بەیەکەمین هەنگاوی پرۆتۆکۆلی توێژینەوەکە دادەندرێت کە یارمەتی دەردەبێت لە پلاندانان و هەر گۆڕانکاریەکی پێویست لە توێژینەوە سەرەکی یەکە (Thaban, Ma & Chu, 2010, p:9). توێژەرسودی لەم جۆرە نمونەیە وەرگرت بۆ کۆکردنەوەی چەند پرسیارێکی خام بۆ ئامادەکردنی پێوەری قبوڵکردنی خود. توێژەر چوار پرسیاری کراوە ی ئامادەکرد, وە ١٥ هەرزەکارکە تەمەنیان لە نێوان ١١ بۆ ١٦ساڵی دابوو بە شداریانکرد لەوەڵامدانەوەی پرسیارەکان. توێژەر لە ڕیگەی چاوپێکەوتنەوە زانیاری یەکانی کۆ کردەوە وە ماوەی هەرچاوپێکەوتنێک نزیکەی نیوکاژێر بۆ ٤٥ خولەکی خایەند. لە کۆتایدا ١٨ برگەمان سەبارەت بە قبوڵکردنی خود دەست کەوت .

2-نمونەی بنیادی:

بۆ دۆزینەوەی هێزی جیاکاری بۆ پێوەرەکە توێژەر هەڵسا بە دابەشکردنی ٢٠٠ ڕاپرسی بەسەر هەریەک لە کوروکچانی هەرزەکار لە قەتابخانەی حکومی و ناحکومی شاری هەولێر کە ١٠٥ ڕاپرسیان بە تەواوەتی وەڵام درابونەوە و توێژەر دەیتوانی پشتیان پێببەستێ .نمونەکە پێکهاتبوو لە٥٣ قەوتابی قوتابخانەی حوکومی کە پۆلی ٧ و ٨ بوون, وە ٥٣ قوتابی قوتابخانەی ناحوکومی کە پۆلی ٦ و٧و ٨ وەک لە خشتەی ژمارە یەک ڕونکراوەتەوە:

خشتەی ژمارە (١)

قوتابخانەی حکومی (برایەتی)	قوتابخانەی ناحکومی (هەولێری نمونەیی)
٥٣ قوتابی	٥٢ قوتابی

-3 نمونەی جێگیری:

نمونەی جێگیری پێکهاتبوو لە ٣٠ قوتابی کە پۆلی ٦و٧ و٨ بوون لە قوتابخانەی چوازی حکومی.

بە پشت بەستن بە چەند توێژینەوەیەکی پێشوو وە تیۆرەکان و هەروەها نمونەی پەیدۆزی توێژەر هەڵسا بە ئامادەکردنی پێوەری قبوڵکردنی خود کە لە ٥٣ برگە پێکهاتبوو ١٥ برگەیان لە (المصاورە, ٢٠١٨, ص: 478-504), وە ١٠ برگەیان لە (Berger, 1955, 279-284) , وە ١٠ برگەی تریان (Chamberlain & Haaga, 2001, p: 163-176) هەروەها ١٨ برگەیان لە نمونەی پەیدۆزی وەرگیراون .

3-3 تایبەتمەندی یە سایکۆمەتری یەکانی پێوەرەکە:

یەکەم: ڕاستگۆیی پێوەرەکە (Scale Validity)

لە زووەوە ڕاستگۆیی پێناسەکراوە بە پێوانەکردنی ئەو شتەی کە پێویستە پێوانە بکرێت. ڕاستگۆیی بەمانای هەوڵدانە بۆ دۆزینەوەی ڕاستگۆیی دەرئەنجامی توێژینەوەکە (Zohrabi,2013,p: 254).

دووەم: ڕاستگۆیی ناوەڕۆک (Content Validity:)

بریتی یە لە هەڵسەنگاندنی چۆنی یەتی گونجاندنی برگەکانی ڕاپرسی یەکە لە گەڵ ناوەڕۆکی ئەو پێکهاتەیەی کە پێوانە دەکرێت (Bollen,1989,P: 206).

سێ یەم: ڕاستگۆی ڕواڵەتی (Face validity):

دەتوانین ڕسگۆی ڕواڵەتی پێناسە بکەین بە فۆرمێکی ڕێگەپێدراوی ڕاستگۆیی کە ڕەنگدانەوەی ڕوونی و لێکنزیکی و ئەستەمی و هەستیاری ڕاپرسی یەکە دەردەخات بۆ ئەو بەشداربوانەی کە هەڵبژێردراون بۆ ڕاپرسی یەکە (Allen, 2023, p: 155-156).

لێرەدا توێژەرهەڵسا بەدەرهێنانی ڕاستگۆی ڕواڵەتی و پێشکەشکردنی پێوەرەکە بە شێوازی سەرەتایی بە هەشت شارەزا لە بواری کەسایەتی و دروستی دەرونی بۆ زانینی ڕاو بۆچونیان لەسەر گونجاوی و نەگونجاوی برگەکان و هەر گۆڕانکارییەکی پێویست وە زانینی ئاستی پێوانەکردنی برگەکان بۆ ئەو مەبەستەی کە بۆی دانراوە وە گونجاندنی بە پێی تەمەن و نمونەی توێژینەوەکە هەروەک لە خشتەی ژمارە (٢) خراوەتە ڕوو:

خشتەی ژمارە (٢)

ڕاستگۆی ڕواڵەتی بۆ پێوەری قبوڵکردنی خود

ژمارەی بڕگەکان	ڕای شارەزایان		ڕێژەی سەدی
	شارەزایانی ڕازی	شارەزایانی ناڕازی	
,١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨,٩,١٠,١١,١٢١٣ ١٤,١٥,١٦,١٧,١٨,١٩,٢١,٢٣,٢٤,٢٥ ٢٧,٣٠,٣١,٣٢,٣٣,٣٤,٣٥,٣٦,٣٧,٣٨ ,٣٩,٣٠,٤٢,٤٣,٤٤,٤٥,٤٦,٤٩,٥٠,٥١,	٨ کەس	سفر	%١٠٠
٢٠,٢٢,٢٦,٢٩,٥٢,٥٣	٦کەس	٢کەس	%٧٥
١٩,٢٨,٤١,٤٧,٤٨	٥کەس	٣کەس	%٦٢

وە هەر بڕگەیەک ڕێژەی ڕازیبونی شارەزاکان لەسەری ٨٠% نە بوایە لا دەدرا. وە لەم خشتەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە هەریەک لە بڕگەکانی (١٩و٢٠و٢٦و ٢٢و٢٨و٢٩و ٣٨و٤١و٤٧و٤٨و٥٢و٥٣) ڕێژەی ڕازیبوونی شارەزاکان لەسەریان لە٨٠% کەمترە بۆ یە توێژەر هەڵسا بە لابردنیان وە ژمارەی بڕگەکان بوون بە ٤١ برگە .

چوارەم: هێزی جیاکاری (Discrimination Power of Items)

هێزی جیاکاری بڕگەکان بە یەکێک لە تایبەتمەندیە سایکۆمەتری یە گرینگەکان دادەندرێت کە یارمەتی دەر دەبێت بۆ دیاریکردنی توانای جیاکاری لە نێوان ئەو تاکانەی کە بەرزترین ئەدائیان هەیە لەگەڵ ئەوانەی کە نزمترین ئەدائیان هەیە لە کاتی وەڵامدانەوەی برگەکان (النبهان, ٢٠٠٤, ٤٣٤).

بۆ زانینی هێزی جیاکاری برگەکان , پێوەرەکە بەسەر ١٠٥ هەرزەکار لە دەرەوەی نمونەی سەرەکی توێژینەوەکە دابەشکرا پاشان ئەنجامەکان خرانە ناو بەرنامەی ئاماری SPSS وە لە (%٢٧) ی بەرزترین نمرە و لە (%٢٧) نزمترین نمرە دیاری کران لە دوایدا بە ڕێگەی (paired-samples T-Test) ناوەند و لادانی پێوەری بۆ هەر برگەیەک دیاری کرا وە هەر برگەیەک جیاوازی بەڵگەداری ئاماری یەکەی لە (0.05) گەورەتربوایە لادەدرا هەروەک لەم خشتەی خوارەوە ڕونکراوەتەوە :

خشتە (٣)

بڕگەکان	کۆمەڵە بەرزەکان		کۆمەڵە نزمەکان		بەهی T ڕاستەقینەیی	بەڵگەداری ئاماری
	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی ژمێرەیی	لادنی پێوەری		
١	٤.٢٢	١.١٢١	٣.٢٢	١.٢٨١	٢.٨٢٤	بەڵگەدارە
٢	٤.٤١	٠.٨٤٤	٣.٧٨	١.١٨٨	٢.١٤٨	بەڵگەدارە
٣	٤.٧٨	٠.٥٠٦	٣.٥٦	١.٠١٣	٥.٥٠٠	بەڵگەدارە
٤	٤.٤٨	٠.٨٤٩	٣.٦٧	٠.٨٧٧	٤.٤٠٠	بەڵگەدارە
٥	٤.٥٦	٠.٥٠٦	٣.٠٧	٠.٩١٧	٨.٢٣١	بەڵگەدارە
٦	٤.١٥	٠.٨١٨	٣.٢٢	١.٢٨١	٣.٤٠٧	بەڵگەدارە
٧	٣.٨١	١.٣٦٠	٣.٠٠	١.٢٤٠	٢.٦١٧	بەڵگەدارە

٨	٤.٢٢	١.٠٥٠	٣.٢٢	١.٣١١	٣.٠٠٠	بەڵگەدارە
٩	٤.٢٦	٠.٨١٣	٢.٨٥	١.٠٢٧	٥.٥٨٩	بەڵگەدارە
١٠	٤.٠٤	١.١٦٠	٢.٥٩	١.٠١٠	٤.٦٨٧	بەڵگەدارە
١١	٤.٥٦	٠.٦٤١	٣.٠٤	١.٣١٥	٥.٥٤٠	بەڵگەدارە
١٢	٤.٤١	٠.٩٧١	٣.٣٧	٠.٩٦٧	٣.٤٦٣	بەڵگەدارە
١٣	٤.٣٠	٠.٩٩٣	٢.٨٩	١.٢٨١	٤.٢٦٣	بەڵگەدارە
١٤	٤.٦٧	٠.٥٥٥	٣.٠٠	٠.٧٣٤	٩.٨٧٤	بەڵگەدارە
١٥	٤.١١	١.١٥٥	٣.٠٤	١.١٢٦	٣.٦١٨	بەڵگەدارە
١٦	٤.٨١	٠.٤٠٢	٣.٦٢	١.٠٩٨	٥.٩٥٧	بەڵگەدارە
١٧	٤.٢٦	٠.٤٤	٣.٤٨	١.٠١٤	٢.٦٩٠	بەڵگەدارە
١٨	٣.٧٤	١.٣٤٧	٣.١٩	١.١٧٨	١.٨٣٠	بەڵگەدار نی یە
١٩	٣.٥٦	١.٣٩٦	٢.٦٣	١.٠٧٩	٢.٩٧٨	بەڵگەدارە
٢٠	٢.١١	١.٣١١	٣.٣٠	١.١٠٣	٣.٦٩٩	بەڵگەدارە
٢١	٤.٥٢	٠.٩٣٥	٣.٢٦	١.١٦٣	٣.٧٤٩	بەڵگەدارە
٢٢	٣.٩٦	١.٢٢٤	٣.٠٤	١.١٢٦	٣.١٧١	بەڵگەدارە
٢٣	٢.٣٧	١.٤٧١	٣.٦٣	١.٠٠٦	٣.٦١٥	بەڵگەدارە
٢٤	٣.٦٣	١.٣٩١	٣.٠٧	١.٤١٢	١.٣٥١	بەڵگەدار نی یە
٢٥	٣.٥٩	١.٤٧٤	٣.٢٢	١.٠٥٠	١.٠٤٤	بەڵگەدار نی یە
٢٦	٤.٦٧	٠.٦٢٠	٣.٧٨	٠.٩٤٧	٣.٨٨٩	بەڵگەدارە
٢٧	٤.٣٣	١.٣٠١	٣.٦٣	١.١١٥	٢.١١٦	بەڵگەدارە
٢٨	٣.٨٩	١.٥٢٨	٢.٧٤	١.٤٥٧	٢.٤٤٠	بەڵگەدارە
٢٩	٣.٩٣	١.٥١٧	٣.١٥	١.٣٢٢	١.٩٧٧	بەڵگەدارە
٣٠	٤.٣٧	١.١٤٩	١.٨١	١.١٧٨	٤.٣٢٨	بەڵگەدارە
٣١	٣.٧٤	١.٣٤٧	٢.٩٣	١.١٠٧	٢.٥٧٩	بەڵگەدارە
٣٢	٣.٨١	١.٣٣١	٢.٧٤	١.٢٢٨	٢.٧٦٦	بەڵگەدارە
٣٣	٤.٦٣	٠.٩٦٧	٣.٨١	١.١٤٥	٣.٦٩٨	بەڵگەدارە
٣٤	٤.٨١	٠.٤٨٣	٣.٤٨	١.١٥٦	٥.٠٩٩	بەڵگەدارە
٣٥	٦.١١	٧.٧٩٧	٣.١٥	١.١٣٤	١.٩٨٨	بەڵگەدارە
٣٦	٣.٩٦	١.٢٨٥	٣.١٥	١.٣٥٠	٢.٠٩٦	بەڵگەدارە
٣٧	١.٤٤	١.١٥٥	٢.٩٣	١.٣٨٥	٣.٨٧٣	بەڵگەدارە
٣٨	٤.٢٦	١.١٩٦	٢.٤٤	١.١٥٥	٥.٦٦٤	بەڵگەدارە
٣٩	٣.٦٣	١.٣٩١	٢.٧٤	١.٤٥٧	٢.٤٤٧	بەڵگەدارە
٤٠	٣.١٥	١.٤٦٠	٢.٣٠	١.٢٠٣	٢.٣٣٥	بەڵگەدارە
٤١	٤.٣٧	١.٠٤٣	٢.٧٨	١.٢١٩	٤.٨٢٤	بەڵگەدارە
٤٢	٤.٥٩	٠.٦٣٦	٣.٦٧	١.١٠٩	٣.٩٨٨	بەڵگەدارە
٤٣	٤.٣٧	١.٢١٤	٣.٣٣	١.٣٣٠	٢.٧٩٠	بەڵگەدارە
٤٤	٣.٢٢	١.٥٠٢	٢.٢٦	١.٢٨٩	٢.٧٠٥	بەڵگەدارە

لەم خشتەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە هەریەک لە بڕگەکانی (١٨و ٢٤و ٢٥) لادەدرێن لەبرئەوەی بەهای ت ژمێرەیان کەمترە لە بەهای ت خشتەیی کە بریتیە لە (١.٩٨٤) بە نمرەی سەربەستی (١٠٣) لەسەرئاستی بەڵگەداری ئاماری (٠،٠٥). کەواتا دوای دۆزینەوەی هێزی جیاکاری ژمارەی بڕگەکانی پێوانەی قبوڵکردنی خود بووبە ٤١ بڕگە.

پێنجەم: جێگیری (Reliability)

واتا بە کارهێنانی پێوەرەکە لە بارودۆخی جیاوار هەمان دەرئەنجام بگەیەنێت (Nunnally,1978, p: 86)

١-ڕێگای دووبارە تێست (Test-Retest Method)

بریتیە لە پێوانەی هاوتایی نێو پێوەرەکان کە هەمان پێکهاتە (پێوەر)لەسەر هەمان نمونە جێ بەجێ بکرێت لە دووکاتی جیاوازدا .(Drost, 2011, P: 108)

لەسەر ئەم بنەمایە توێژەر هەڵسا بە دابەشکردنی پێوەرەکە بەسەر٣٠ هەرزەکار پاش تێپەڕبونی دوو هەفتە پێوەرەکان دووبارە درانەوە بە هەمان ئەو کەسانە. لەدوایدا بە بەکارهێنانی بەرنامەی ئاماری SPSS ڕێگەی پێرسۆن (Pearson correlation) پەیوەندی نێوان تێستی پێشینەو و تێستی پاشینە دۆزرایەوە کە بریتی بوو لە (r=0,951), ئەمەش ئاماژەیە بۆ بوونی جێگیری یکی ئاست بەرز.

٢- ئەلفا کرۆمباغ (Cronbach's Alpha Coefficient)

یەکێکە لە گرینگترین و باوترین ئامرازە ئاماری یەکانی توێژینەوە کە بەکارهێنان و بنیاتنانی تێستەکە لە خۆ دەگرێت (Cortina,1993,p: 98). توێژینەوەکانی پێشوو ئەوە دەردەخەن کاتێک بەهای ئەلفای پێوانەیەک گەیشتە(0,07) وە بەسەرەوە ئەوا ئەم تێستە جێگیر یەکی باوەڕ پێکراوی دەبێت (Taber, 2016, P: 21). بۆ ئەم مەبەستە توێژەر هەڵسا بە دابەشکردنی پێوەرەکە بەسەر ٦٠ هەرزەکار پاشان دەرئەنجامەکانیان بە بە بەکارهێنانی بەرنامەی ئاماری SPSS ڕێگەی Cronbach's Alpha لێکدانەوەی بۆکرا. وە بە لادانی بڕگەی (٢٠و ٢٣و ٣٧) جێگیری پێوەرەکە بوو بە (٠,٨٥) کە ئەمەش بەڵگەیە لەسەر جێکیری پێوەرەکە.

4-3 هەڵچنینی پێوەرەکە و دیاریکردنی ئەنجامەکان:

لە کۆتایدا پێوەری قبوڵکردنی خود بوو بە ٣٧ بڕگە وەجێگروەوەی وەڵامەکان بوون بە ٥ وەڵام کە بریتین لە (هەمیشە وایە =5 ، وایە =4، نازانم=3،وانی یە =2، هەرگیز وانی یە =1) وە سەبارەت بە بڕگە نەرێنی یەکان بە پێچەوانەوە نمرەیان بۆ دادەندرێت لە کاتی کۆکۆدنەوەی داتاکان. وە بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکان ناوەنی ژمێرەیی بەراورد دەکرێت بە ناوەندی گریمانەیی . کە ناوەندی گریمانەیی پێوەری قبوڵکردنی خود بریتی یە لە (١١١) ئەگەر هاتوو ناوەندی ژمێرەیی نمونەی توێژینەوەکە بچوکتربوو لەم ژمارەیە واتا ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارەکان نزمە وە ئەگەر ناوەندی ژمێرەیی نمونەکە بەرزتر بوو لە ناوەندی گریمانەیی ئەوا بەمانای ئەوە دێت کە هەرزەکارەکان ئاستی قبوڵکردنی خودیان بەرزە (بە مەرجێك دەرئەنجامەکە بەڵگەداری ئاماری بێت).

5-3 ڕێگای ئاماری بۆ لێکدانەوەی دەرئەنجامەکان: بۆ گەیشتن بە ئامانجی توێژینەوەکە و شیکردنەوەی زانیاری یەکان و تێگەیشتن لێیان بەرنامەی ئاماری (**SPSS**) بەکارهێندرا کە لە ناویاندا چەند ڕێگەیەکی ئاماری جیاواز بەکار هێندرا وەک ئەمانەی خوارەوە :

١ - (paired-samples T-test) بەکارهات بۆ دۆزینەوەی هێزی جیاکاری بڕگەکان (Discrimination power of Item).

٢- (Intraclass correlation coefficient) بەکار هات بۆ دۆزینەوەی جێگیری پێوەرەکە بە ڕێگەی تێست ودوبارە تێست Test-Retest Method

٣- ئەلفا کرۆمباغ (Cronbach's Alpha Coefficient) بەکارهات بۆ دۆزینەوەی جێگیری پێوەرەکە.

٤- (T-test) (یەک نمونە) (One Sample Test) بەکار هاتووە بۆ دۆزینەوەی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکاران.

٥- (T-test) (دوو نمونە) (Independent Sample Test) بەکار هاتووە بۆ دەرخستنی جیاوازی قبوڵکردنی خود بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز(نێر و مێ)، جۆری قوتابخانە (قوتابخانەی حکومی- قوتابخانەی ناحکومی).

٦- (One-way ANOVA) بەکار هاتووە بۆ دەرخستنی جیاوازی قبوڵکردنی خود بەپێی گۆڕاوی باری ئابوری و دەرخستنی جیاوازی ئاستەکان (ئاستی ئابوری باش, و ئاستی ئابووری ناوەند, و ئاستی ئابوری خراپ).

بەشی چوارەم

1-4 خستنە ڕووی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان

لەم بەشەدا ئەنجامەکان دەخەینەڕوو و دوای ئەوە گفتوگۆی لەسەر یەک بەیەکەیان دەکەین
بە سوود وەرگرتن لە چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوە کانی پێشوو.

ئامانجی یەکەم: پێوانی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر.

بەمەبەستی بەدیهاتنی ئەم ئامانجە بۆمان دەرکەوت کە ناوەندی ژمێرەیی قبوڵکردنی خود بریتی یە لە (١٤٩) بە ناوەندی گریمانەیی (١١١) بە لادنی پێوەری (١٦,١٣) بە نمرەی سەربەستی (١٠٤) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە قبوڵکردنی خود بەرزە لای هەرزەکاران, بۆ دڵنیابونەوە لە بەڵگەداری ئەم ئاستە توێژەر هەڵسا بە دۆزینەوەی ت.تێست (One Sample Test) کە بریتی یە لە (٢٨.٠٠٤) کە بەرزترە لە ئاستی بەهای ت. خشتەیی کە بریتیە لە (١.٩٨٤) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە جیاوازی یەکە بەڵگەداری ئاماری یە لە سەر ئاستی (٠.٠٠١) وەک لەم خشتەی خوارەوە خراوەتەڕوو:

خشتەی ژمارە (4)

نمونەی توێژینەوە	ژمارەی بەشداربوان	ناوەندی گریمانی	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای ت.ڕاستەقینە	بەهای ت.خشتەیی	نمرەی سەربەستی	بەڵگەداری ئاماری ٠.٠٠١
هەرزەکاران	١٠٥	١١١	١٤٩	١٦,١٣	٢٨.٠٠٤	١.٩٨٤	١٠٤	بەڵگەدارە

ئامانجی دووەم: دەرخستنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر بەپێی ڕەگەز(نێر, و مێ).

لەبارەی ڕەگەزەوە کە پێکهاتبوو لە (٤٧) نێر و(٥٨) مێ دەرکەوت ت ناوەنی ژمێرەیی لای دەرچوانی نێر بریتی یە لە (١٤٩.٥) بەلادانی پێوەری (١٦.٩) وە ناوەندی ژمێرەیی لای دەرچوانی مێ بریتی یە لە (١٤٨.٧) بەلادانی پێوەری (١٦.٣) کە هیچ جیاوازی یەکی بەرچاو بەدی ناکرێت لەنێوانیان, وە دەرئەنجامەکە بەڵگەداری ئاماری نی یە لە ئاستی (٠.٠٥) بە نمرەی سەربەستی (١٠٣).

خشتەی ژمارە (5)

نمونەی توێژینەوە		ژمارەی بەشداربوان	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای ت.ڕاستەقینە	بەهای ت.خشتەیی	نمرەی سەربەستی	بەڵگەداری ئاماری
هەرزەکاران بە پێی ڕەگەز	نێر	٤٧	١٤٩.٥	١٦.٩	٠.٢٤٣	١.٩٨٤	١٠٣	بەڵگەدار نی یە بەئاستی ٠.٨٠٨
	مێ	٥٨	١٤٨.٧	١٦.٣				

ئامانجی سێ یەم: دەرخستنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر بەپێی جۆری قوتابخانە (حکومی, و ناحکومی).

بەپێی گۆڕاوی جۆری قوتابخانە (قوتابخانەی حکومی- قوتابخانەی ناحکومی) کە پێکهاتبوو لە (٥٣) قوتابی قوتابخانەی حکومی کە ناوەندی ژمێرەیان (١٤٩.٣) بوو بەلادانی پێوەری (١٦.١٣), وە (٥٢) قوتابی قوتابخانەی ناحکومی کە ناوەندی ژمێرەیان (١٤٨.٨) بوو بەلادانی پێوەری (١٦.٢٩) وە نمرەی سەربەستی (١٠٣), دەرکەوت جیاوازی یەکی کەم هەیە لە ناوەندی ژمێرەیی ئەم دووگۆڕاوە لە بەرژەوەندی قوتابیانی قوتابخانەی حکومی وە جیاوازی یەکەش بەڵگەداری ئاماری نی یە لەسەر ئاستی (٠.٠٥).

خشتەی ژمارە (6)

نمونەی توێژینەوە		ژمارەی بەشداربوان	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوانەیی	بەهای ت.ڕاستەقینە	بەهای ت.خشتەی ی	نمرەی سەربەستی	بەڵگەداری ئاماری
هەرزەکاران بە پێی جۆری قوتابخانە	حکومی	٥٣	١٤٩.٣	١٦.١٣	٠.١٣٨	١.٩٨٤	١٠٣	بەڵگەدار نی یە بەئاستی ٠.٧٨٤
	ناحکومی	٥٢	١٤٨.٨	١٦.٢٩				

ئامانجی چوارەم: دەرخستنی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکارانی شاری هەولێر بەپێی ئاستی ئابوری قوتابی یەکان (باش، و ناوەند، خۆاپ).

وە بۆ دۆزینەوەی کاریگەری ئاستی ئابوری لەسەر قبوڵکردنی خود کە پێکهاتبوون لە سێ ئاست ئاستی ئابوری باش بە ناوەندی ژمێرەیی (١٥١) و لادنی پێوانەیی (١٤.٨٥)، ئاستی ئابوری ناوەند بە ناوەندی ژمێرەیی (١٤٩) و لادنی پێوانەیی (١٥.٥٥)، ئاستی ئابوری خراپ بە ناوەندی ژمێرەیی (١٢٣) و لادنی پێوانەیی (١٥.٣٠) وە نمرەی سەربەستی (١٠٢)، دەردەکەوێت کە بەهای ف (F) بریتی یە لە (٧.٤٦٢) کە بەڵگەداری ئاماری یە لەسەر ئاستی (٠.٠٥) واتا جیاوازی یەکی بەڵگەداری ئاماری بەدی دەکرێت لە قبوڵکردنی خود وئاستی ئابوری لای هەرزەکارەکان. وە بۆدەرخستنی جیاوازی یەکان بە شێوازی بەراوردکردنی جۆراو جۆر بەرێگەی (Scheffe) دەرکەوت :

-جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدی دەکرێت لە نێوان ئاستی ئابوری باش لە گەڵ ئاستی ئابوری خراپ لە بەرژەوەندی ئاستی ئابوری باش.

-جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدی دەکرێت لە نێوان ئاستی ئابوری ناوەند لەگەڵ ئاستی ئابوری خراپ لە بەرژەوەندی ئاستی ئابوری ناوەند.

واتا بەشێوازێکی گشتی ئاستی ئابوری باش کاریگەری هەیە لە بەرزکردنەوەی ئاستی قبوڵکردنی خود لای هەرزەکاران وەک لەم خشتانەی خوارەوە خراوەتە ڕوو:

خشتەی ژمارە (7)

ئاستی ئابووری	ناوەندی ژمێرەی	لادنی پێوانەیی	بەهای ف F	نمرەی سەربەستی	بەڵگەداری ئاماری
- باش	١٥١	١٤.٨٥			
-ناوەند	١٤٩	١٥.٥٥	٧.٤٦٢	١٠١	٠.٠٠١
-خراپ	١٢٣	١٥.٣٠			

خشتەی ژمارە (8) بەراوردی جۆراوجۆری ئاستەکان (Multiple Comparison)

ئاستەکان		Sig	بەڵگەداری ئاماری
باش	ناوەند	٠.٩١٣	بەڵگەدار نی یە
	خراپ	٠.٠٠١	بەڵگەدارە
ناوەند	باش	٠.٩١٣	بەڵگەدار نی یە
	خراپ	٠.٠٠٢	بەڵگەدارە
خارپ	باش	٠.٠٠١	بەڵگەدارە
	ناوەند	٠.٠٠٢	بەڵگەدارە

2-4 گفتوگۆی ئەنجامەکان:

ئەنجامی توێژینەوەکە ئاماژە بە بەرزی ئاستی قبوڵکردنی خود دەکات لای هەرزەکاران ئەمەش تاڕادەیەک دەگەڕێتەوە بۆبە بەرزبونەوەی ئاستی بەئاگایی هەرزەکاران سەبارەت بە خودی خۆیان و حەزوئارەزوەکانیان و ە ڕۆشنبیری دایابان و مامۆستاکان سەبارەت بە قبوڵکردنی هەرزەکاران ئەمەش وادەکات کە هەرزەکارە کوڕ و کچەکان زیاتر خۆیان قبوڵ بکەن و بەئاگابن بەرامبەر بە مافەکانیان. ئەم دەرئەنجامەش هاوڕایە لەگەڵ (Rodriguez, 2015) کە ئاماژە بە بونی پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان قبوڵکردنی خود و بەئاگابوون لە خود دەکات، هەروەها لەگەڵ توێژینەوەی (Thompson & Waltz, 2008) یەکدەگرێتەوە کە ئەنجامی توێژینەوەکەیان ئاماژە بە بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی دەکات لە نێوان بەئاگایی هۆش(ذهنیە)،و ڕێزگرتنی خود و وقبوڵکردنی خود بە بێ مەرج. هەروەها هاوڕایە لەگەڵ تێروانینی (کارل ڕۆجەرز) کە پێی وایە ڕێزی ئەرێنی زۆرببابەت دەگرێتەوە وەک قبوڵکردن و خۆشەویستی و ڕازیبونی کەسانی تر هەروەها پێی وایە چەمکی خودی مرۆڤەکان پەرەی پێدەدرێت لەسەر بنەمای کاردانەوەی دەوروبەر و کۆمەڵگە بەرامبەر بەتاک جا کاردانەوەکەیان ڕازبوون بێت یان ڕازی نەبوون, لێرەدا تاک دەست دەکات بە تواندنەوەی بۆچونەکانی ئەوانی تر لە ناخی خۆیدا وەدەبێتەهۆی سەرهەڵدانی ڕێزگرتنی خودی ئەرێنی ئەمەش وادەکات تاک خودی خۆی قبوڵ بکات. وە نەبونی

جیاوازی لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ هاوڕایە لەگەڵ دەرەنجامی توێژینەوەی (Al-Bana, 2003) کە لە ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت کە پەیوەندیی هەیە لە نێوان شێوازەکانی مامەڵەکردنی دایک و باوک لەگەڵ منداڵ وە قبولّکردنی خود، هەروەها هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری بەرچاو بەدی نەکرا لە قبوڵکردنی خود بەپێی گۆڕاوەی ڕەگەز. وە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە لەگەڵ لێکۆڵینەوەکانی (الحافز، ٢٠٠٧) دا یەکدەگرێتەوە، کە ئەنجامەکانی دەریانخستووە جیاوازییەکی ئاماری بەرچاو لە ئاستی خۆقبوڵکردن لە نێوان خوێندکارانی هەرزەکاردا نەبووە بە پێی گۆڕاوەی ڕەگەز. هەروەها لەگەڵ لێکۆڵینەوەی ئەلنمر (النمر، ٢٠١٦) هاوڕایە، کە ئەنجامەکانی دەریانخستووە لە ڕووی ئامارییەوە جیاوازییەکی بەرچاو لە ئاستی خۆقبوڵکردن لە نێوان خوێندکارانی هەرزەکاردا نەبووە لە ڕووی گۆڕاوەی ڕەگەزەوە . لە هەمان کاتدا ئەنجامی توێژینەوەکەمان پێچەوانەیە لەگەڵ دەرئەنجامی توێژینەوەکەی Al-Ramadan, (2013) کە جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت لە نێوان ناوەندی ژمێرەیی قبوڵکردنی خود بەپێی گۆڕاوەی ڕەگەزکە لە بەرژەوەندی نێرەکاندایە. هەروەها باری ئابوری کاریگەری دادەنێت لەسەرلایەنە جۆراو جۆرەکانی ژیان وە دەبێتە هۆی فەراهەم کردنی کە ل و پەل و پێداویستی یەکانی تاک کەیارمەتی دەری دەبن لە دابین کردنی خۆش گوزەرانی ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر بەرزبونەوەی ئاستی ڕازبوون و قبوڵکردنی خود لای تاکەکان.

3-4 ڕاسپاردە و پێشنیازەکان:

1- ڕاسپاردەکان:

-زیاتر گرینگی بە بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری دایبابان و مامۆستاکان بدرێت لە ڕێگەی ئەنجامدانی کۆڕوسیمینار و ڕاهێنان بۆ ئەوەی منداڵ و قوتابی یە هەرزەکارەکان بەبێ مەرج قبوڵبکەن, وە هانیانبدەن بۆ قبوڵکردنی لایەنی ئەرێنی و نەرێنی خودی خۆیان وەک ئەوەی کەهەن.

-وە گرینگە وەزارەتی پەروەردە و ڕۆشنبیری بابەتی دەرونی بخەنە ناو سیستەمی پەروەردە و فێرکردن بۆ ئەوەی تاکەکانی کۆمەڵگە توانای ئەوەیان هەبێت لە خودی خۆیان تێبگەن و گەشە بە کەسایەتی خۆیان بدەن.

-زیاتر جەختکردنەوە لە سەر یەکسانی ڕۆڵی جێندەری و هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵگە بەرامبەر بەم چەمکە بۆ ئەوەی هەردووڕەگەزەکە بە یەکسانی توانای دەربڕینی ڕای خۆیان هەبێت و خۆیان قبوڵ بکەن.

2- پێشنیازەکان:

توێژەر لەدوای ئەنجام دانی ئەم توێژینەوەیە پێشنیار دەکات کە چەند توێژینەوەیەکی تر ئەنجام بدرێت لەسەر:

-قبوڵکردنی خود و پەیوەندی بە مامەڵەی دایبان لای هەرزەکاران.

-قبوڵکردنی خود و پەیوەندی بە تەنگژەی دەرونی وە وێناکردنی خود لای هەرزەکاران.

-قبوڵکردنی خود و پەیوەندی بە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ لای گەنجان .

-قبوڵکردنی خود و پەیوەندی بە وێناکردنی خود لای ژنانی دووگیان.

سەرچاوەکان

-Allen, M., Robson, D, A., and Iliescu, D. (2023). Face Validity: A Critical but Ignored Component of Scale Construction in Psychological Assessment. *European Journal of Psychological Assessment.* , 39(3), 153–156.
-American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). Retrieved 2003, from http:// www.aacap.org/publications/factsfam/develop.htm. (Accessed 10-12-2023).
-Al-Ramadan, D. (2013). Self-Acceptance and its Relationship with Emotional Development: A Field Study on a Sample of Adolescents in the city of Hama. (Unpublished Master Theses), Damascus University, Syria.
-Al-Bana, A. (2003). Self-Acceptance of children and its Relationship with methods of parental treatment in childhood. (Unpublished Master Theses), Sana'a University, Al-Yemen.
-Al-Hafez, R. (2007). The leading behavior and its relation with Self-Acceptance and social psychological evaluation: Field study on a sample of students in pre-university and university education in Damascus Governorate. (Unpublished Doctoral Dissertation), Syria.
-Bingöl, T., Y. & Batık, M., V. (2019). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. Journal of Education and Training Studies Vol. 7, No. 1; p-67-72 January 2019, Published by Redfame Publishing URL: http://jets.redfame.com. doi:10.11114/jets.v7i1.3712 URL: https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712.

-Berger, E. M. (1955). Relationships among acceptance of s elf, acceptance of others, and MMPI scores. Journal of Counseling Psychology, 2(4).
-Bollen, K. A. (1989). Structural Equations with Latent Variables (pp. 179-225). John Wiley & Sons. 86.
Cortina, J. M. (1993). What is Coefficient Alpha? An Examination of Theory and Applications. Journal of Applied Psychology, 78 (1), 98-104.
-Chamberlain, J., M. & Haaga, D., A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. Volume 19, Number 3, fall.
-Cho, Eun-hye., Lee, Dong-gwi., Lee, J., Hyang., Bae, B., Hoon. & Jeong, S., Mok. (2014). Meaning in Life and School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-Focused Coping and Self-Acceptance.
-Drost, E., A. (2011). Validity and reliability in social science research. Education Research and Perspectives, 38 (1), 105-124. 108.
-Diem-Wille.G. (2021). Psychoanalytic Perspectives on Puberty and Adolescence: The Inner Worlds of Teenagers and their Parents. New York: Routledge.
-Ellis, A (1977) psychotherapy and the value of human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds), handbook of rational emotive therapy (p.99-112) New York: springer
-Ellis, A. (2005). The myth of self-esteem. Amherst, NY: Prometheus. P: 34.
-Erikson EH. (1968). Identity, youth and crisis. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc;
-Grant, M., & Furstenberg, F. (2007). Changes in the transition to adulthood in less developed countries. European Journal of Population, 23, 415-428. Doi: 10.1007%2Fs10680-007-9131-9.
-Islam, N., Shahrier, M., A.m & Absar, M., D. (2014). Self-acceptance and Anxiety of Adolescents: Its Linkage to their Ethnicity and Academic Achievements. https://www.researchgate.net/publication/327653775_Self acceptance_and_anxiety_of_adolescents_Its_linkage_to_their_ethnicity_and_academic_achievements, on 13-6-2021. (Accessed 3-1-2024).
-Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. J Psychiatr Ment Health Nurs. Oct; 13(5):483-9. doi: 10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x. PMID: 16965465. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16965465/, accessed in 2-1-2024.
-Nunnally, J. C. (1978). Psychometric Theory. McGraw-Hill Book Company, pp. 86-113, 190-255.
-WHO. (2024). Adolescent health in the South-East Asia Region. Available on https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health, accessed 20-1-2024.
Procedia - Social and Behavioral Sciences 114, 777 – 781 4th World Conference on Psychology, Counselling and Guidance – WCPCG 2013.
-Rogers, C. R. (1951). A research program in client-centered therapy. Research Publications of the Association for Research in Nervous & Mental Disease, 31, 106-113.
-Rogers, C. R. (1959/1989). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In H. Kirschenbaum & V. L. Henderson (Eds.), The Carl Rogers reader (pp. 236-257). Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
-Rodriguez, M. (2015). Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress. Psychological Reports: Mental & Physical Health, 116(2), 513- 522
-Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt, p: 205.
-Thompson, B. L. & Jennifer, A. Waltz. (2008). Mindfulness, Self-esteem, and Unconditional Self- Acceptance, Journal of Rational Emotive & Cognitive- Behavior Therapy, 26(2), 119-126.
-Tarrant M. (2002). Adolescent peer groups and social identity. Social Development; 11:110–124.
-Thabane, L., Ma, J.,Chu, R, Cheng, J., Ismaila, A., Rios, L., Robson, R., Thabane, M., Giangregorio, L., Goldsmith, C. (2010). A tutorial on pilot studies: the what, why and how. BMC Medical Research Methodology.10-1. P: 9.
-Taber, K, S. (2016). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. Research Science Education. DOI 10.1007/s11165-016-9602-2. P: 21.
-Yeung R, Leadbeater B. (2010). Adults make a difference: The protective effects of parent and teacher emotional support on emotional and behavioral problems of peer-victimized adolescents. Journal of Community Psychology; 38:80–98.
-Zohrabi, M. (2013). Mixed Method Research: Instruments, Validity, Reliability and Reporting Findings. *Theory and Practice in Language Studies, 3(2), 254-262. P: 254.*

-المصاروة, عدي.2018. مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم. المدرسة النموذجية، جامعة اليرموك، إربد، الأُردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد (3)34
-النمر، آمال زكريا. 2016. تقبل الذات وعالقته بكل من تقبل اآلخر لدى طلبة الجامعة)رسالةماجستير غيرمنشورة(. جامعة القاهرة .
-مستەفا ,حمەسالح, یوسف (٢١٠٩). کەسایەتی و سروشتی مرۆڤ. ناوەندی رۆشنبیری و هونەری ئەندێشە. سلێمانی.
-مصطفي, حمةصالح, يوسف. (2021). رؤية, للنشر والتوزيع,
-عطية, احمد. ملخص كتاب مناهج البحث فى علم النفس. https://twrnfsk.com/ملخص-كتاب-مناهج-البحث-في-علم-النفس/. (2023). ص 2-3.
-النبهان, موسى, (٢٠٠٤). اساسيات القياس فيالعلوم السلوكية, ط (1), دار الشروق للنشر, عمان, الاردن.

پاشکۆی ژمارە (١)
پێوەری قبوڵکردنی خود بەشێوەی کۆتایی

وەزارەتی خوێندنی باڵاو توێژینەوەی زانستی
زانکۆی سەڵاحەدین
کۆلێژی ئاداب
بەشی دەرونزانی
ساڵی خوێندن ٢٠٢١-٢٠٢٢

راپرسی

بەڕێز --------------

توێژەر هەڵدەستێ بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەژێر ناونیشانی (قبوڵکردنی خود لای هەرزەکاران) بۆئەم مەبەستە پێویستمان بەڕاو بۆچونی بەڕێزتان هەیە بۆ وەڵام دانەوەی برگەکانی ئەم ڕاپرسی یە.
تکایە هێمای ( ) لەژێر ئەو وەڵامە دابنێ کە لەگەڵ تۆ دەگونجێ.
تێبینی : وەڵامەکانی ئەم ڕاپرسی یە تەنها بۆ مەبەستی زانستی یە.

هاوکاریتان جێگەی ڕیزو سوپاسە

- ڕەگەز: نێر ( ) , مێ ( )
- تەمەن: ( )
- قوتابخانەی : حکومی ( ) , ناحکومی ( )

قوتابی دکتۆرا
هەوارە نەوزاد کەریم

سەرپەرشتیار
پ.د. ڕێزان علی ابراهیم

ژ	برگەکان	هەمیشە وایە	وایە	نازانم	وانی یە	هەرگیز وانی یە
١	گرینگی بەڕواڵەتی دەرەکیم دەدەم چونکە گوزارشت لە کەسایەتیم دەکات.					
٢	هەست دەکەم کەسایەتیەکی تایبەتم هەیە.					
٣	هەست دەکەم ڕازیم لە خۆم.					
٤	خاوەن ویستێکی بەهێزم لە ژیاندا.					
٥	بە ئاگام لە خاڵە بەهێز و لاوازەکانی خۆم.					
٦	توانای قابیلکردن و(قەناعەت پێکردنی) ئەوانی ترم هەیە.					
٧	بە ئاسانی دەتوانم پەیوەندی هاوڕییەتی لەگەڵ ئەوانی تر دروست بکەم.					
٨	لە ڕوی کۆمەڵایەتی یەوە پێم وایە کەسێکی بەنرخم.					
٩	ترسی شکستبوون زاڵە بەسەرم.					
١٠	هەست بە بێ ئومێدی دەکەم لە ژیان.					
١١	هەست بە پێگەی بەرزی خۆم دەکەم لە نێو هاوڕێی قوتابخانەکەم.					
١٢	بە سینگێکی فراوان ڕەخنەی ماموستا وەردەگرم.					
١٣	هەست دەکەم لە قوتابخانە سەرکەوتوم.					

١٤	هەست دەکەم هاورێکانی پۆلەکەم بۆچونەکانم پشتگوێ دەخەن بایەخی پێنادەن.					
١٥	هەست بە بەهای خۆم دەکەم تەنانەت ئەگەر سەرکەوتوش نەبم لە بەدەستهێنانی ئامانجێکی گرینگی ژیانم.					
١٦	کاتێک هەڵسەنگاندی نەرێنیم پێدەگات, بە هەلی دەزانم بۆ چاککردنی ڕەفتارەکانم.					
١٧	قورسە هەڵسەنگاندی نەرێنی لەوانی تر بە سینگێکی فراوان قبوڵ بکەم.					
١٨	من هەست دەکەم کەسێکی بە بەهام گەر جێی قبوڵکردنیش نەبم لای خەڵک.					
١٩	کاتێک لە شتێکدا شکست دەهێنم و ڕەخنەم لێدەگیرێت هەست دەکەم کەسێکی خراپم.					
٢٠	هەست دەکەم من کەسێکی شایستەم و هیچ هۆکارێک نی یە بۆ ئەوەی ئەوانی تر ڕقیان لێم بێتەوە یان منیان خۆش نەوێت.					
٢١	تاڕادەیەک من باوەڕم بە خۆم هەیە.					
٢٢	ئەوەی من دەینوینم بۆ خەڵک ڕاستی من نیە (لە ڕاستیدا من وانیم).					
٢٣	نە گوێ دەدەم و نە سەرزەنشتی خۆم دەکەم کاتێک خەڵک دژ بەمن قسە دەکەن.					
٢٤	هەست بەتاوان دەکەم کاتێک خەڵک بەباشم دەزانن, چونکە لە ڕاستیدا وانیم.					
٢٥	هەست دەکەم هاوشێوەی ئەوانەی دەوروبەرمم بۆیە پەیوەندیەکی باشیان لەگەڵ دروست بکەم.					
٢٦	گەربەدبەخت نەبومایە ئەوا شتی زیاترم بەدەست دەهێنا لەوەی کە هەمە.					
٢٧	کاتێک یەکێک کارێکی باشم لەگەڵ دەکات لەبەرچاوم دەبێت و پێی دەزانم.					
٢٨	من شاناری بەوە دەکەم کە کەسێکم بەڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ ئەوانی تر دەکەم.					
٢٩	پەیوەندیم باشە لەگەڵ هاوڕیکانم و وەیارمەتی یەکتر دەدەین لە ڕاپەڕاندنی ئەرکی سەرشانمان.					
٣٠	من کەسێکی دڵ پاکم کاتێک کەسێک دڵم دەشکێنی و ئاشتم دەکاتەوە هیچم لە دڵ دا نامێنێت بەرامبەر بەو کەسە.					
٣١	لە ئێستادا کێشم نیگەرانی کردووم.					
٣٢	ئەو زیپکانەی کە لە دەموچاو جەستەم دروست دەبن بێزارم دەکەن .					
٣٣	کێشەی لەبیرچونەوەم هەیە کە ئەمەش وادەکات نمرەکانم لە قوتابخانە زۆر باش نەبن , وە دەرئەنجام ڕوبوڕوی ڕەخنەی زۆر دەبمەوە لە لایەن دەوروبەرمەوە.					
٣٤	ئەوگۆڕانکاری یە جەستەیانەی کە لەم تەمەنەدا بەسەر جەستەم داهاتووە نیگەرانی کردوم , هەست دەکەم کە منداڵ بووم جوانتر بووم.					
٣٥	هەست دەکەم من کەسێکی باشم بۆ هاوڕێکانم.					
٣٦	من ناتوانم بە ئاسانی ببم بە هاوڕێی کەسانی تر تا دڵنیا نەبمەوە لەوەی کە ئەوان کەسانی باشن.					
٣٧	هەست دەکەم توانای کۆنترۆڵکردی تورەیی خۆمم نی یە.					

قبول الذات لدى المراهقين في اربيل

هواره نوزاد كريم
قسم العلم النفس, كلية الاداب،جامعة صلاح الدين-
اربيل،أربيل،اقليم كوردستان،العراق
hawara.karim@su.edu.krd

ريزان علي ابراهيم
قسم العلم النفس, كلية الاداب،جامعة صلاح الدين-
اربيل،أربيل،اقليم كوردستان،العراق
rezan.ibrahim@su.edu.krd

الملخص

الهدف من هذه الدراسة قياس مستوى قبول الذات لدى المراهقين في أربيل وتحديد الفروق باختلاف الجنس ونوع المدرسة والمستوى الاقتصادي في متغيرات قبول الذات.

وبلغ عدد المشاركين 105 مراهقين، 47 ذكرا و58 أنثى، 53 منهم في المدارس الحكومية و52 في المدارس الخاصة. ولإعداد المقياس استخدم الباحث مقياس (المسورة، 2018) و ((بيرجر، 1955) (تشامبرلين وهاجا، 2001) بالإضافة إلى عينة استطلاعية..

وأظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين في أربيل يتمتعون بمستوى عال من قبول الذات، والفرق موثق إحصائيا عند مستوى (0.05) ومن حيث الجنس، لا يوجد فرق كبير بين الذكور والإناث. وفيما يتعلق بنوع المدرسة (حكومية وغير حكومية) فإن هناك فرقا طفيفا في المتوسط الحسابي لهذين المتغيرين لصالح طلبة المدارس الحكومية والفرق غير موثق إحصائيا عند مستوى (0.05). توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قبول الذات والحالة الاقتصادية لدى المراهقين، وفرق لصالح الحالة الاقتصادية الجيدة والمتوسطة.

الكلمات المفتاحية: قبول الذات، المراهقين.

Self-Acceptance among Adolescents in Erbil

Hawara Nawzad Kareem
Department of Psychology, College of Arts,
Salahaddin University-Erbil, Erbil, Kurdistan Region, Iraq
hawara.karim@su.edu.krd

Rezan Ali Ibrahim
Department of Psychology, College of Arts,
Salahaddin University-Erbil, Erbil, Kurdistan Region, Iraq
rezan.ibrahim@su.edu.krd

Abstract

The aim of this study is to measure the level of self-acceptance among adolescents in Erbil and to determine the differences according to gender, school type and economic level in self-acceptance variables.

The number of participants was 105 adolescents, 47 males and 58 females, 53 of whom were in public schools and 52 in private schools. To prepare the scale, the researcher used the scale (Al-Masaura, 2018) and (Berger, 1955) (Chamberlain & Haaga, 2001) as well as the sample of Piloting.

The results of the study showed that adolescents in Erbil have a high level of self-acceptance, and the difference is statistically documented at the level of (0.05) and in terms of gender, there is no significant difference between males and females. Regarding the type of school (public and non-public), there is a slight difference in the arithmetic mean of these two variables in favor of public school students and the difference is not statistically documented at the level of (0.05). There is a statistically significant difference in self-acceptance and economic status among adolescents, and a difference in favor of good and medium economic status.

Key words: self-acceptance, adolescents