https://doi.org/10.54809/jkss.vi5
گۆڤاری کوردستانیی بۆ لێکۆڵینەوەی ستراتیژیی
Copyright © Open access article with CC BY-NC-ND 4.0

کارایی بەرنامەیەکی ڕێنمایی بەکۆمەڵ لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازانی پۆلی هەشتی بنەڕەتیی

م.ی. پایز خالد صابر
بەشی پەروەردە و دەروونزانیی، فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، کۆیە، هەرێمی کوردستانی عێراق.
paiz.khalid@koyauniversity.org

پوختە:
ئامانجی ئەم توێژینەوەیە، زانینی کارایی بەرنامەیەکی ڕێنمایی بە کۆمەڵە؛ لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، بە بەراوردکردنی تاقیکردنەوەی پێشیینە و پاشیینە، هەروەها دۆزینەوەی بەهای قەبارەی کارایی بەرنامە کە بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە. ڕێبازی بەکارهاتوو دیزاینی یەك گرووپی نیمچە ئەزموونییە، نموونەی توێژینەوەکە (١٥) فێرخواز بوو، ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاریی (چاوپێکەوتن) بەکارهاتووە، بە بەکارهێنانی (١٠) پرسیاری ئامادەکراو بە سوودبینین لە چەند پێوەرێك لە توێژینەوەکانی پێشوو. دوای دەرهێنانی ڕاستگۆیی و جێگیریی بۆ پێوەرەکە؛ دابەشکرا بەسەر نموونەی توێژینەوەکە، هەروەها ڕاستگۆیی ڕواڵەتیی بۆ بەرنامەکە جێبەجێ کرا، کە لە(٦) دانیشتن پێکهاتبوو. هەگبەی ئاماریی(Spss) بەکارهێنراوە بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکان و شیکردنەوەی داتاکان، لە گرینگترین ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە؛ دەریخست جیاوازیی بەڵگەداری ئاماریی هەیە لەنێوان هەردوو تاقیکردنەوەکە؛ لە بەرژەوەندی تاقیکردنەوەی پاشیینەدایە، ئەمەش ئەوە ئەسەلمێنێت کە ئەم بەرنامەیە قەبارەی کارایی گەورەی هەبووە لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازەکان، دواتر توێژەر لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکان چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێکی خستەڕوو.

کلیلە وشەکان: کارایی، بەرنامەی ڕێنمایی، دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، فێرخوازان.

Recieved: 20/4/2024
Accepted: 8/5/2024

E-ISSN: 2790525-X
P-ISSN: 27905268

پێشەکیی:

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بارودۆخێکی سۆزداریی کاتییە، رووبەڕووی فێرخواز ئەبێتەوە، لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانە جەستەییەکان و تێکچوونە دەروونییەکان، کە کاریگەرییان لەسەر پرۆسە دەروونییەکان هەیە، ئەبێت بە هۆی گرفت لە وەرگرتنی زانیاریی و سەرقاڵبوونی مێشکی فێرخواز، یاخود لاوازبوونی توانای مێشك لە بیرمان و توانای بیرکردنەوەی باش؛ پێش تاقیکردنەوە یان لە کاتی تاقیکردنەوە(أضواء، ٢٠٠٧، ٢٢٧). هەروەها نیگەرانیی یاخود ترس کە بەهۆی ناچاربوون بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانەوە درووست ئەبێت، وەك بیرکردنەوە لە شکست و دەرنەچوون، فێرخواز هەست ئەکات بە بەتاڵی ئەچێت بۆ تاقیکرنەوە؛ هیچ زانیاریەکی لە یاد نەماوە، لەبەرئەوەی تاك لە دۆخی تاقیکردنەوەکان دا ئەوروژێت، یان لە دۆخە هاوشێوەکان کە هەڵسەنگاندنی کەسییان تێدایە .(Landsman, Escamilla & Matyas, 2023, 1) گرنگە فێرخوازان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بناسن و فێربن چۆن بە شێوەیەکی گونجاو مامەڵە لەگەڵ دڵەڕاوکێدا بکەن، چونکە دەستوەردان ئەکات لە ئەدای کارکردن یان کوالیتی ژیانیان، تاوەکو یارمەتی فێرخوزان بدرێت بۆ ئەوەی پاڵنەریان هەبێت و کاریگەری نەرێنیی لەسەر دەستکەوتی خوێندیان نەبێت.

١. بەشی یەکەم: ناساندنی توێژینەوەکە:-

١-١ کێشەی توێژینەوەکە:

توێژەر لە قۆناغەکانی خوێندنی لەناو هاوپۆلەکانیدا بینیویەتی، لە کاتی تاقیکردنەوەدا زۆرێك لە فێرخوازان پەشۆکاون و بەشێوەیەکی نەرێنیی بیریان کردۆتەوە، یاخود زۆر نیشانەی تری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان لە لا دەرکەوتووە. زۆرجار گوێمان لەوە بووە، فێرخوازان بە گرووپ لە زۆربەی پۆلەکاندا لەگەڵ مامۆستاکاندا لەسەر دواخستنی رێککەوتی تاقیکردنەوە؛ یان نەکردنی تاقیکردنەوە ململانێیانە و وەك تارماییەك ئەیبینن. هەروەها مامۆستا و بەڕێوەبەری خوێندنگا هەیە ئەڵێن: فێرخوازی زۆر زیرەکمان هەیە، بەڵام بەهۆی ترس و دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەوە نمرەی نزم ئەهێنێت و ئەشڵەژێت، یاخود لە ماوەی تاقیکردنەوەکان ئەرکی ئاسایی خۆژیاندن و چالاکییەکانی تووشی کێشە ئەبێت، هەندێك جاریش دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، لەلایەن خێزان و خوێندنگاوە بەهێزتر ئەکرێت، لەلایەن خێزانەوە بەهۆی هەڕەشەکردن و سزادان و دورخستنەوە لە هەندێك شت ئەگەر دەرنەچێت و، لەلایەن مامۆستاوە تاقیکردنەوەکان وەك هۆکارێك بۆ هەڕەشەکردن بەکاری ئەهێنن، زۆرجار ئەم بابەتە لە سۆشیال میدیا و کەناڵەکانی راگەیاندن گفتوگۆی لەسەر کراوە و زیانەکانی و مەترسییەکانی لەسەر داهاتووی فێرخوازان روونکراوەتەوە، بەتایبەت کەناڵە پەروەردەییەکان وەك یەکێك لە کێشەکانی بواری پەروەردە و فێرکردن خستوویانەتە ناو تەوەری بەرنامەکانیانەوە، هەربۆیە لە ئێستادا؛ دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بۆتە خەمی پەروەردەکاران، دەروونناسان و کۆمەڵناسان، چونکە نیگەرانیی ئەو کاریگەرییە نەرێنییانەن کە لە ئەنجامی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە درووست ئەبێت لەسەر فێرخوازان، لە هەر قۆناغێکی خوێندندابن بە گشتیی و فێرخوازانی قۆناغی بنەڕەتیی بە تایبەتی، کە ئەبێت بە هۆی نائاسودەیی دەروونیی و کێشەی تەرکیزکردن، کاردانەوەی خراپ لەسەر جەستە و باش وەڵام نەدانەوە لە

کاتی تاقیکردنەوە و شکستی خوێندن، هەروەها ئەگەری وازهێنانی فێرخوازان لە خوێندنگە بەهۆی پاشخانی ئەزموونی دڵەڕاوكێی تاقیكردنەوەكانیان. ئەو کێشە سەرەکیانەی لێرەدا باس کران، هۆکاری هەڵبژاردنی بابەتی توێژینەوە کە بوون، بۆیە توێژەر هەوڵی داوە لەسەر ئەم بوارە کار بکات و بۆشاییەك پڕبکاتەوە. بەم پێیە ئەتوانرێت کێشەی ئەم توێژینەوەی ئێستا دەستنیشان بکرێت کە بریتییە لە: ئایا بەرنامەیەکی ڕێنمایی بەکۆمەڵ، کارایی ئەبێت لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوكێی تاقیكردنەوە؛ لای فێرخوازانی قۆناغی هەشتی بنەڕەتیی؟

١-٢ گرنگیی توێژینەوەکە:

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە وەڵامێکە بۆ هەستکردنی تاك بۆ هەڕەشە، ئەمڕۆ دڵەڕاوکێ دیاردەیەکی باوی ژیانی ڕۆژانەیە، ڕۆڵێکی بەرچاو ئەگێڕێت لە ژیانی مرۆڤدا، چونکە هەمووومان بە شێوازی جیاواز قوربانیی دڵەڕاوكێین. یەکێکە لە باوترین کێشە دەروونییەکان و گیروگرفتەکانی منداڵان و هەرزەکارانی خوێندنگە لە سەرانسەری جیهاندا (Alam & Halder, 2018, 675). لە زۆر جۆری دڵەڕاوکێ، دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە زۆرجار ئەبێت بە دڵەڕاوکێی سەرەکی بۆ فێرخوازان (Setyowati, 2019, 73).

هەندێك جار دڵەڕاوکێ شتێکی پێویستە ئەبێت هەبێت، چونکە ئەگەر فێرخواز دڵەڕاوکێی نەبێت هەوڵ و کۆشش ناکات، بۆیە ئەگەرهاتوو فێرخواز دڵەڕاوکێی نەبوو؛ ئەبێت بۆی درووست بکەین، بەڵام هەتا سنوورێکی دیاریکراو، چونکە ئەو سنوورە ببەزێنێت بە زیانی ئەو تاکە ئەشکێتەوە. (جۆن مۆبلر) لە لێکۆڵینەوەیەکدا بەدیاریخست؛ ئەو کەسەی دڵەڕاوکێی زۆرە، کەمتر زانیاریی وەرئەگرێت لەو کەسەی دڵەڕاوکێی نییە؛ یاخود کەمی هەیە (کەلهور، ٢٠١٠، ٥٤). دڵەڕاوکێ؛ بە ڕاستیی گرنگە بۆ فێرخوازان لە کاتی تاقیکردنەوەکان و پێش تاقیکردنەوەکان، چونکە ترس لە شکستەکان، وا ئەکات کێبڕکێ لەگەڵ هاوپۆل و هاوڕێکانی بکات، یان ترس لە دۆڕانی پێشبڕکێی کاریگەریی لەسەر ئەدای فێرخوازان هەیە (Khan et al, 2020, 313). جگە لەوەش ئەنجامی توێژینەوەکانی ئێستا دەریانخستووە؛ تەواو ئاساییە و تەنانەت سوودی هەیە بۆ خێزانەکان هەبوونی کەمێك دڵەڕاوکێ و نیگەرانی لای منداڵەکانیان لە تاقیکردنەوەکان. هەر لەبەر ئەم هۆکارە ئەکرێت خێزانەکان ئاگادار بکرێنەوە لە سوودوەرگرتن لە دڵەڕاوکێ؛ لەبری ئەوەی هەوڵی نەهێشتنی دڵەڕاوکێیان بدەن (Genç & Şanlı, 2023, 269). توێژینەوەکانی(ماندلەر و ساراسون) یەکێکن لە توێژینەوە بە ناوبانگەکان لە بواری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، بەپێی ئەو گۆڕاوە سەرەکییانەی کە کار ئەکاتە سەر ئاستی بەدەستهێنانی زانستی لەلایەن فێرخوازانەوە، توێژەرەکان گەیشتنە ئەنجامی گرنگ، لە نێوانیاندا جیاوازیی پلەی دڵەڕاوکێ لەو کاتەی کە تاقیکردنەوە ئەکرێ، ئەبێت بە هۆی جیاوازییەکی زۆر لە ئاستی وەڵامدانەوەی فێرخواز، هەروەها توێژەرەکان لەم بوارەدا دوو نموونەیان پێشکەش کرد، لە کارتێکردنی دڵەڕاوکێ لەسەر ئاستی فێرخواز، نموونەی یەکەم ئەوە روون ئەکاتەوە؛ هەندێ پاڵنەر هەیە بە کاتی تاقیکردنەوە بەستراوە و کار ئەکات بۆ وەڵامدانەوەیەکی باش کە ئەبێت بە هۆی بەدەستهێنانی ئاستێکی باش، هەروەها نموونەی دووەم ئەوە روون ئەکاتەوە کە دڵەڕاوکێی زۆر ئەبێت بە هۆی وەڵامدانەوەیەکی خراپ و تێکچوونی فێرخواز لە کاتی تاقیکردنەوە(الجلالی، ١٩٨٩، ١٤).

بەرنامەی ڕێنمایی؛ یارمەتی فێرخوازان ئەدات کە هەموو وزەی سۆزداریی و زانەکیی و ڕەفتاریی خۆیان

وەبەربهێنن، بە مەبەستی ڕێکخستن و پێداچوونەوە و ڕاستکردنەوەی هەڵە و لێکدانەوە نەرێنییەکانیان، بۆ ئەو فێرخوازانەی؛ تێبینی ئەکرێت دڵەڕاوکێیەکی زۆریان هەبێت سەبارەت بە تاقیکردنەوە، کاتێك گوێیان لە هەر ڕێککەوتێکی تاقیکردنەوە ئەبێت، ترسێکی زۆریان لە لا درووست ئەبێت، گرنگییدان بەم فێرخوازانە و دابینکردنی بەرنامەی ڕێنمایی بۆ پاراستنیان لە مەترسییە جەستەیی و دەروونییەکان و ژیانی ئەکادیمییان. بە ئامانجی گەیشتن بە بەرزترین گۆڕانکاری بۆ چارەسەری ڕەفتاریی زانەکیی، کە کاریگەرە بۆ نەهێشتنی دڵەڕاوکێ، تەنها پێویستی بە کارامەیی فێربوون هەیە لەبار بێت بۆ لێکدانەوەی درووست، لە ڕێگەی هێزی پراکتیك و دووبارەکردنەوە و گفتوگۆ و بەمەش توانای کۆنترۆڵکردن پەرە پێ ئەدات(عبدالحمید، ٢٠١٣، ٢٤٦).

١-٣ ئامانجەکانی توێژینەوەکە:

١- زانینی کارایی بەرنامەکە لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوە کە؛ بە بەراوردکردنی تاقیکردنەوەی پێشینە و پاشینە.

-٢دۆزینەوەی بەهای قەبارەی کارایی بەرنامەیەکی ڕێنمایی بە کۆمەڵ؛ بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی -توێژینەوەکە.

١-٤ گریمانی توێژینەوەکە:

گریمانەی سفری (Ho): هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماریی نییە؛ لە ئاستی (α 0,05=) لە نێوان ناوەندی پلەی تاقیکردنەوەی پێشینە و ناوەندی پلەی تاقیکردنەوەی پاشینە، لای نموونەی توێژینەوەکە، کە بەرنامەی ڕێنماییەکەیان بەسەردا جێبەجێ ئەکرێت، لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە.

١-٥ سنورەکانی توێژینەوەکە:

سنوری بابەتی: دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە.

سنوری مرۆیی: فێرخوازانی (٨) بنەڕەتی.

سنوری شوێنی: خوێندنگەی ئەردەلانی بنەڕەتیی کوڕان لە شاری کۆیە.

سنوری کاتی: ساڵی خوێندن (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).

١-٦ پێناسەکردنی زاراوەکان:

کارایی (Efficiency):

پێناسەی (الشخیبي و الآخرون، ٢٠١٢): بریتییە لە توانای جێبەجێکردنی ئەو ئامانجانەی داڕێژراون، هەروەها کارایی پێوانە ئەکرێ بەوەی، تا چەند ئەتوانێت ئامانجەکان بهێنێتەدی بە کەمترین تێچوو و ماندوبوون(الشخیبي و الاخرون، ٢٠١٢، ٩٩).

پێناسەی توێژەر بۆ کارایی: بریتییە لە توانای تاك بۆ جێبەجێکردنی کارێکی دیاریکراو، یان بەدیهێنانی ئامانجێکی دیاریکراوە، واتە ئاماژەیە بۆ ئاستی جێبەجێکردنی ئەو بەرنامەیە، ئەمەش دیاری ئەکرێ لە ڕێگەی ئاستی بەدەستهێنانی ئامانجەکان بە سەرکەوتوویی و توانای خۆگونجاندن لەگەڵ کار و بەرنامەکە.

بەرنامەی ڕێنمایی (Counseling Program):

"نوێنەرایەتی بەکارهێنانی پراکتیکیی چەمکی ڕێنماکاریی دەروونیی ئەکات. هەموو زانیارییەك سەبارەت بە ڕێنماکاری دەروونیی بێ هودەیە؛ ئەگەر توانای پەرەپێدانی بەرنامەی ڕێنمایی گونجاومان نەبێت بۆ هەر

کێشـەیەك. هـەر کێشـەیەك پێویسـتی بـە بەرنامەیەکـی تایبەتـی ڕێنمایـی هەیـە، کـە ڕێکخـراوە بـە شـێوەیەکی سیسـتماتیکی لەسـەر بنەمـا بنەڕەتییەکانـی پێشکەشـکردنی خزمەتگوزاریـی ڕێنمایـی ڕاسـتەوخۆ و ناڕاسـتەوخۆ، بـە تـاك یـان کۆمـەڵ، بـە ئامانجـی هاوکاریـی کردنیـان لـە گەیشـتن بـە گەشـەکردنی هاوسـەنگ و خۆگونجاندنێکـی دەروونیـی و کۆمەڵایەتیـی".(Alassaf, Ghoneim & Al-Lawwaj, 2024, 53)

پێناسەی توێژەر بۆ بەرنامەی ڕێنمایی:

" بەرنامەیەکـی ڕێکخـراوی هەنـگاو بـە هەنـگاوە، تێیـدا ڕێنماییـکار لـە ڕێگـەی پشتبەسـت بـە بیـردۆزی دەروونـی و کۆکردنـەوەی زانیاریـی تایبەتیـی و مێژوویـی لەسـەر کەیسـەکە بەشـێوەی (تـاك یاخـود کۆمـەڵ) کۆئەکاتـەوە، ئەتوانێـت بـەکاری بهێنێـت بـۆ نرخاندنـی تەکنیکـی دانیشـتنەکان لەگـەڵ ئـەو کەسـەی چاوپێکەوتنـی لەگەڵـدا ئـەکات، ڕێنمایـی بـە کۆمـەڵ ئـەو جـۆرە ڕێنماییکردنەیـە؛ هەمـوو تاکـەکان تێیـدا بەشـدار ئەبـن لـە ڕێنماییکـردن و کێشـەکانیان نزیکـە لەیەکـەوە".

پێناسەی ڕێکاریی بۆ بەرنامەی ڕێنمایی:

" ئـەو بەرنامەیەیـە، توێـژەر ئامـادەی کـردووە و پشـتی پـێ ئەبەسـتێت بۆکەمکردنـەوەی ئاسـتی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە، لای ئەندامانـی گرووپـی ڕێنماییخـواز و ئـەو نمرەیـەی بەدەسـتی ئەهێنێـن، لـە ئەنجامـی ڕێنماییکردنەکـە".

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە (Test Anxiety):

بریتییـە لـە بارێکـی دەروونیـی کـە بـە تـرس و پێشـبینیکردن ئەناسرێـت، یـان بارودۆخێکـی هەڵچوونییـە، لـە کاتـی تاقیکردنـەوەدا بـە شـێوەیەکی تونـد ڕێگریـی لـە توانـای فێرخـواز ئـەکات بـۆ جێبەجێکردنێکـی بـاش، هەروەهـا لـە بـواری کۆمەڵایەتییـدا کاریگەریـی نەرێنیـی لەسـەر گەشـەکردن و ڕەفتـار و هەسـتەکانیان ئەبێـت دەربـارەی خۆیـان و خوێندنگـە(Seeley et al, 2018, 2).

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

بریتییـە لـە کاردانـەوە بەرانبـەر بـەو هاندەرانـەی پەیوەندییـان بـە ئەزموونـی کەسـەکانەوە هەیـە لـە ڕێـکاری تاقیکردنـەوە یـان هەڵسـەنگاندن (Amalu & Bekomson, 2020, 314).

پێناسەی توێژەر بۆ دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

بارودۆخێکـی دەروونییـە تـاك لـە پێـش، یـان دوای تاقیکردنەوەیـەك یاخـود هەڵسـەنگاندنێك تووشـی ناڕەحەتـی ئەبێـت، بـە ئاسـتێك ئـەم دڵەڕاوکێیـە؛ ئەبێـت بـە هـۆی خراپـی جێبەجێکـردن یـان دەسـتوەردان لـە فێربوونـی ئاسـایی.

پێناسەی ڕێکاری بۆ دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

"ئـەو نمرەیەیـە کـە فێرخـوازان لـە ئەنجامـی وەڵامدانەوەیـان لەسـەر پرسـیاری بەکارهاتـوو لـە توێژینەوەکـەدا وەریئەگـرن".

٢. بەشی دووەم: چوارچێوەی بیردۆزیی و پێداچوونەوەی توێژینەوەکانی پێشوو:-

١-٢ چوارچێوەی بیردۆزیی:

٢-١-١ چەمکی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

چەمکی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، بۆ یەکەمجار لەلایەن (Luria, Brown & Neumann, 1930) دەستنیشان کرا، دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە؛ بارودۆخێکی دەروونییە، ئەتوانێت کاریگەریی لەسەر فێرخوازان هەبێت لە هەموو بوارەکانی ژیانیدا، لە کاتی پرۆسەی کردنی تاقیکردنەوە و تەنانەت دوای کردنی تاقیکردنەوەکە، ناڕەحەتیی و دڵەڕاوکێی زۆر ئەهێنێتە ئاراوە. لە هەوڵێکی زانایان (Farooqi, Ghani & Spielberger, 2012) بۆ پێناسەکردنی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بارێکی سۆزداریی ناخۆشە؛ لە تاقیکردنەوە یان لە هەڵسەنگاندنێکی فەرمییدا رووئەدات و تایبەتمەندی (مەعریفیی، سۆزداریی، رەفتاریی) هەیە کە وا لە تاك ئەکات هەست بە فشار بکات (Amalu & Bekomson, 2020, 313). دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە؛ چەمکێکی ئاڵۆزە، لایەنە جۆراوجۆرەکان لە خۆ ئەگرێت کە کاریگەرییان لەسەرلایەنی سۆزداریی و مەعریفیی هەیە، لە کۆتاییدا کاریگەریی لەسەر ئەنجامی تاقیکردنەوە ئەکادیمییەکان ئەبێت. پێکهاتەی مەعریفیی؛ راستەوخۆ کاریگەری لەسەر ئەدای خوێندکار هەیە، هەرچەندە پێکهاتە سۆزدارییەکان پەیوەستە بە ئەدای تاقیکردنەوەکانەوە، بەڵام کاریگەریی راستەوخۆی لەسەر نییە(Chakraborty, 2023, 1096). پەرەسەندنی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لەنێوان فێرخوازاندا، لەدوای لێکۆڵینەوەکان لەسەر دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لە ساڵی (١٩٥٢) لەلایەن (ساراسون و ماندلەر) دەستی پێکردووە، تاوەکو بزانن بە راستیی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە چییە و نیشانەکانی چیین؟ (Ocansey & Gyimah, 2015, 95).

٢-١-٢ بیردۆزی زانەکیی سۆزداریی (Cognitive Emotional Theory):

(سارسون و ماندلر ١٩٥٢) یەکەم کەس بوون بیردۆزی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان پێشنیاز کردووە؛ کە بریتییە: لە لایەنێکی زانەکیی و لایەنەکەی تری سۆزداریی، کاتێك هەوڵی زۆریان دا بۆجیاکردنەوەی نێوان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و دڵەڕاوکێ لە مۆدێلی بیردۆزی خۆیاندا. دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بە پێکهاتە زانەکیی و فیسیۆلۆژییەکان نیشان ئەدرێت:

پێکهاتە زانەکییەکان بریتین: لە کاریگەرییەکانی بێتوانایی، لە کاتێکدا پێکهاتە فیسیۆلۆژییەکان بریتین لەلایەنی چالاکیی سیستەمی دەماریی؛ یاخود باوترین وەڵامی جەستەیی پەیوەست بە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، ئەم پێکهاتانە پەیوەندییان بە یەکەوە هەیە و نوێنەرایەتیی بەشێك ئەکەن لە دڵەڕاوکێ، ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیە زیاتر لەنێوان فێرخوازاندا چالاکترە، چونکە لە بارودۆخی هەڵسەنگاندندان.

سەبارەت بە (لیبار و موریس) ئەوان بیردۆزێکیان پێشنیاز کرد کە تێیدا دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان دابەشکرد بەسەر نیگەرانیی و سۆزدارییدا:

نیگەرانیی بە شێوەیەکی سەرەکیی؛ پەیوەندیی بە تەرکیزکردن و گرنگیدان بە نیگەرانییەکانی پەیوەست بە ئەنجامدان و دەرئەنجامەکانی شکستەوە هەیە، هەروەها هەڵسەنگاندنی نەرێنیی لەخۆ ئەگرێت، بەراوردکردنی توانا کەسییەکان لەگەڵ تواناکانی کەسانی دیکە، هەروەها نەبوونی متمانە بە خۆ بوون لەلایەن خودەوە، سەبارەت بە لایەنی سۆزداریی زانینی ئەزموونە فیسیۆلۆژییەکان و دەرئەنجامە بابەتییەکانیان بوو کە لە ئەنجامی زیادبوونی ئەم دۆخەوە هاتبوون (معروف و قرايفە، ٢٠١٧،٦٣). هۆکاری روودانی ئەم

نیگەرانییە چییە؟ (Sarason, 1990) گریمانەی کردووە کە نیگەرانی لە دۆخی هەڵسەنگاندنەکاندا رووئەدات، بەهۆی ئەوەی ئاستی فێرخواز دیاری ئەکات؛ کاتێك ئامادەیی فێرخواز بۆ هەڵسەنگاندن بەپێی پێویست نییە و ئەگەری زۆرە بە خراپی بەجێی بهێنێت. نیگەرانیی خۆی ئەتوانێت هەستێکی یارمەتییدەر بێت لە ئامادەکردنی تاکەکان بۆ ئەنجامەکان یان وەك پاڵنەرێك کار بکات بۆ کارکردنی بەردەوام بەرەو ئامانجێك، بەڵام لە بارودۆخی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەدا نیگەرانی لەبری ئەوە خزمەت بە زیادکردنی فشاری فێرخوازان ئەکات کە لە تواناکانی رووبەڕووبوونەوەیان تێپەڕیوە.

(دەستێوەردانی زانەکی) دەستێوەردانی زانەکیی چەمکێکە هاوشێوەی نیگەرانییە، چونکە ئاماژەیە بۆ ئەو بیرکردنەوانە کە سەرنج لە ئەرکی تاقیکردنەوە دوور ئەخەنەوە، بەڵام لەکاتێکدا بە پێچەوانەی نیگەرانییەوە، ئەم بیرکردنەوانە ئەتوانن سەبارەت بە هەر شتێك بن بەپێی توێژینەوەی (Deffenbacher, 1978)، ئەو فێرخوازانەی کە تووشی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە ئەبن، (٦٠٪) کاتەکانیان بە گرنگییدان بە ئەرکە پەیوەندییدارەکانی تاقیکردنەوە و (٤٠٪) کاتەکانیان بە گرنگییدان بە بیرکردنەوە بەسەر ئەبەن کە پەیوەندییان بەو تاقیکردنەوەیە نییە کە جێبەجێی ئەکەن، رەنگە فێرخوازان بەزەحمەت ئەم بیرکردنەوانە رەت بکەنەوە و کات و هەوڵی بەنرخ بەفیڕۆ بدەن لە هەوڵی دووبارە تەرکیزکردنەوەی خۆیان (Francis, 2022, 16-17).

٣-١-٢ چارەسەری زانەکیی رەفتاریی Cognitive- Behavioral Therapy (CBT):

چارەسەری زانەکیی رەفتاریی ئەو چارەسەرەیە کە لەسەر بنەمای مۆدێلی زانەکیی دامەزراوە، کە وا گریمانە ئەکات کە هەست و رەفتاریی تاکەکان کاریگەرییان لەسەرە بەهۆی تێگەیشتنیان لە رووداوەکان. (Clark, 1999) (Beck & Alford, بە مێژووی سەرهەڵدانی چارەسەری زانەکیی رەفتاریی دائەنرێن، لە ئەنجامی چالاکیی کرداری کلینیکیی، ئەم دوو رێگەی چارەسەرییە هاتە ئاراوە (إبراهيم، ٢٠١٨، ٣٦).وەك یەکێك لە شێوازەکانی چارەسەرکردن دائەنرێت بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکانی فێرخوازان، بریتییە لە چارەسەرکردنی بیرکردنەوە و گریمانە نەرێنییەکان و تێکچوونەکان و باوەڕەکان لە بواری سۆزدارییدا ،بەپێی ئەم شێوازە تاکەکان فێر ئەکرێن کە چۆن پێداچوونەوە بۆ هەڵسەنگاندنی بیرۆکە و گریمانە نەرێنییەکانیان بکەن لە رێگەی ئەرکە رەفتارییەکانەوە بە شێوازی راستەقینە و بابەتیانە، بەپێی چارەسەری زانەکی رەفتاریی بیرکردنەوە نەگونجاوەکان هۆکاری رەفتاریی نەگونجاون و، مرۆڤەکان ئەبێت رێگەی نوێ فێربن لە بیرکردنەوە بۆ ئەوەی باشتر رووبەڕووی فشار ببنەوە.(Nikpour G. et al, 2021, 1)

چارەسەری زانەکیی رەفتاریی تێکەڵەیەکە لە رێگەکانی چارەسەری دەروونیی، واتە چارەسەری زانەکیی و چارەسەری رەفتاریی. چارەسەری زانەکیی سەرنج ئەخاتە سەر بیرکردنەوەکان، گریمانە و بیروباوەڕەکان، هەروەها ئاسانکاریی بۆ تاکەکان ئەکات بۆ فێربوون و ناسینەوە و گۆڕینی هەڵەکان. لە کاتێکدا چارەسەری رەفتاریی یارمەتی دروستکردنی پەیوەندیی ئەدات لە نێوان دۆخە کێشەدارەکان و خووی کاردانەوە بەرانبەر کێشەیەك، تاکەکان فێر ئەبن کە رەفتار بگۆڕن، دەروون و جەستە ئارام بکەنەوە تا هەست بە باشی بکەن، ئەتوانن روونتر بیر بکەنەوە و بڕیار بدەن (Setyowati et al, 2019, 34).

٤-١-٢ بیردۆزی خود دیاریکردن (Self-determination theory):

بیردۆزی خود دیاریکردن لەلایەن (Ryan & Deci, 2000) ئاماژەی پێدراوە، یەکێکە لەو بیردۆزانەی کە

ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ دابینکردنی تێڕوانینێك بۆ سروشتی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لەنێو فێرخوازاندا، دەربڕینی ڕەزامەندی و بێزاری لە پێویستی دەروونی وەك ڕێڕەوی ئەگەری بۆ دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، بەپێی ئەم تیۆرە هەموو مرۆڤەکان سێ پێویستی زگماکییان هەیە کە پێویستن بۆ گەشەکردن و کارکردنی تەندرووست: سەربەخۆیی (ئازادی خودی)، لێهاتوویی (باوەڕبوون بە کارایی خودی)، پەیوەندی (هەستکردن بە گرنگیدان لە پەیوەندییەکان). کاتێك ئەم پێداویستییە دەروونییانە دابین ئەکرێن، تاکەکان پاڵنەریان بۆ درووست ئەبێت بۆ ئەوەی هەنگاو بنێن کە بە تەواوی لەگەڵ بەهاکانی خۆیاندا بگونجێت و خۆشگوزەرانیی زیاتر ئەزموون بکەن، لەوانەش بەردەوامیی زیاتر و خۆگونجاندن لە قوتابخانە و بەشداریکردنی ئەکادیمی بەدەستهێنانی پەروەردەیی، بەڵام کاتێك ئەم پێداویستییانە دابین ناکرێت، بێ هیوابوون، لاوازی زیاتر، ئەدای خراپتر، نەخۆشی دەروونی درووست ئەبێت. بۆ نموونە لێکۆڵینەوەیەك لەلایەن (Quested et al, 2011) جێبەجێ کرا بۆیان دەرکەوت کە هەبوونی ئاستی بەرز لە ڕەزامەندی پێداویستییە دەروونییە سەرەتاییەکان پەیوەندیی بە کەمبوونەوەی توندی دڵەڕاوکێوە هەیە (36-Spadafora et al, 2020, 35).

سەرەڕای ئەوەی لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە ئەکەن؛ پێداویستییە دەروونییەکان بەشدارییەکی بەرچاویان هەیە لە چەندین دەرئەنجامی سەرەکیی پەروەردەیی، بەڵام کەمی ڕێژەی ئەدەبیات هەیە کە لێکۆڵینەوە لەوە بکات چۆن ڕەزامەندیی و بێزاریی لە پێداویستییە دەروونییەکان، بەشدارن لە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، چونکە لێکۆڵینەوەکان تا ئێستا سنووردار بوون بە نموونە سنووردارەکان و بەپێی زانیارییەکانی توێژەر.

٢-١-٥هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

١- مامەڵەی توند لە ماڵەوە: ئەتوانێت گرژی لە فێرخوازدا درووست بکات بۆ نموونە: منداڵێك لە ماڵەوە؛ مامەڵەیەکی توندی لەگەڵدا کراوە بەهۆی دەرنەچوونی لە تاقیکردنەوەیەکی دیاریکراو، ئەگەری زۆرە لە کاتی ئامادەکاریی یان لە کاتی پرۆسەی تاقیکردنەوەدا، تووشی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە ببێت؛ بەهۆی ترسی شکستهێنان، ئەم بارودۆخە نەرێنییە پەنجەرەیەکی تەسك لە دەرفەتەکان بۆ فێرخوازان درووست ئەکات.

٢- نمرەی نزم: ئەو فێرخوازانەی کە نمرەی نزم لە خوێندنگە تۆمار ئەکەن؛ زۆرجار تووشی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە ئەبن، لەگەڵ لاوازبوونی ئاستی ئەکادیمییان.

٣- سزا؛ ترس ئەچێنێت و ناتەبایی زانەکیی درووست ئەکات، هەروەها ئەبێت بە هۆی گەشەسەندنی دەروونیی خراپی منداڵان و هەرزەکاران (462-Straus & Paschall,2009,461).

٤- هەڵسەنگاندنی نەرێنیی: ترس لە هەڵسەنگاندنی نەرێنیی واتە (دەرنەچونی فێرخواز بۆ زیاتر لە جارێك) وا ئەکات فێرخوازان دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان زیاتر بێت؛ زۆرجار لە خوار توانای ڕاستەقینەی خۆیانەوە ئەمێننەوە.

٥- هەستکردنی فێرخواز لە پرۆسێس نەکردنی هەموو زانیاریەکان (274-Cassady & Johnson, 2002, 272).

٦- ئامادەباشیی بۆماوەیی: واتە ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خێزان، حاڵەتی دڵەڕاوکێی هەبێت، ئەگەری تووشبوونی ئەندامانی خێزانەکەی زیاتر ئەبێت، ئەگەر لە دووانەی یەك هێلکە (جمك) یەکێکیان تووشی حاڵەتی دڵەڕاوکێ ببێت؛ ئەگەری تووشبوونی ئەوەکەی تریان بەڕێژەی (٥٠٪) ئەبێت.

٧- ئامادەباشیی دەروونیی: واتە هەستکردن بە هەڕەشەی ناوەکیی و دەرەکیی لە ژینگەی دەرەوە.

٨- جیاوازیی لەنێوان خودی واقعی و خودی نموونەیی؛ وەکو کێبڕکێ و بەراوردکردن لەگەڵ نمرەی فێرخوازانی تر.

٩- داواکاریی دایکان و باوکان بۆ وەرگرتنی نمرەی بەرز لە تاقیکردنەوە؛ ئەمەش ئەبێت بە هۆی شڵەژانی فێرخوازان بۆ وەرگرتنی ئەنجامی باش (عزیز، ٢٠١٧، ٢٨٧).

١٠- هەندێکجار نەبوونی شوێن و ئامرازی پێویست بۆ فێرخوازان لە کاتی خوێندن بۆ تاقیکردنەوە.

١١- کەمی توانای فێرخواز و نەگونجاندنی لەگەڵ بارودۆخێکی نوێ.

١٢- بەڕێوەبردنی کات بە شێوەیەکی ناتەواو.

١٣- نەبوونی پشوودان.

١٤- کەمیی بایەخپێدان بە لایەنی ڕێنمایی و ئاڕاستەکردن لەلایەن دایك و باوکەوە، یان لەلایەن کۆمەڵگەوە (شەکشەك، ٢٠١٢، ٢٣٩).

٢-١-٦نیشانەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە؛ پۆلێن ئەکرێن بۆ سێ کۆمەڵە:

١- نیشانە جەستەییەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە: سەرئێشە، سکچوون، ئارەقکردنەوەی زۆر، هەناسەتەنگی، خێرا لێدانی دڵ، بێهۆشبوون، لەرزینی دەستەکان، گرژبوونی گەدە، میزکردنی زۆر، وشکبوونەوەی قوڕگ و لێو و تێکچوونی زمانەوانیی،...هتد.

٢- نیشانە سۆزدارییەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە: هەستکردن بە (تووڕەیی، ترس، ڕاڕایی، دڵتەنگیی، بێ دەسەڵاتیی، سەرلێشێواویی، کەمی بەرگەگرتن، نائومێدیی، ماندوویی، هەبوونی گرێیەك لە قوڕگدا، کەمی متمانە و نائارامیی... هتد).

٣- نیشانە ڕەفتاریی و مەعریفییەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە: نەتوانینی تەرکیزکردن، لاوازیی یادگە، بیرکردنەوەکانی پێشبڕکێ، زۆر بیرکردنەوە لە پێش و کاتی تاقیکردنەوە و دوای تاقیکردنەوە، کاردانەوە نەرێنییەکانی؛ وەك خەواڵوبوون لە کاتی خوێندن و تێکچوونی خەو و جوینی نینۆك و کەڤەری قەڵەم، تەقاندنی پەنجەکان گریان، شڵەژان، تێکچونی ڕەفتار و بەراوردکردنی خودی خۆی بە کەسانی تر... هتد(8-Jaradat, 2013, 6).

٢-١-٧ جۆرەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

١. دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی ئاسانکاریی: بریتییە لە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی مامناوەند کە بە دڵەڕاوکێیەکی پاڵنەر دا ئەنرێت، کاریگەریی یارمەتیدەری ئەرێنیی هەیە، وا ئەکات فێرخواز بەرەو پێشەوە ببات بۆ خوێندن و بەبیرهێنانەوە و بە دەستهێنانی ئاستی بەرز و چالاککردن و پاڵنەریی بۆ ئامادەکاریی و ئاسانکاریی بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان.

٢. دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی لاوازهێنەر: بریتییە لە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی بەرز، کە کاریگەریی نەرێنیی پەکخستنی هەیە، وەك گرژبوونی دەمارەکان و زیادبوونی ترس و نارەحەتیی و وروژاندنی وەڵامی نەشیاو، ئەمەش ڕێگری لە توانای فێرخواز ئەکات بۆ بەبیرهێنانەوە و تێگەیشتن، کاتێك خۆی بۆ تاقیکردنەوە کە ئامادە ئەکات و سەرلێشێواو ئەبێت و ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە قورسە بۆی، بەم شێوەیەش دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی بەرز (لەڕادەبەدەر) لەلای بەدی ئەکرێت؛ کە پێویست نییە و ئەبێت کەم بکرێتەوە و ئەقڵانیی بکرێت (أبو عزب، ٢٠٠٨، ٥٩).

٢-١-٨چارەسەری یاخود شێوازی بەرەنگاریی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە:

١. پێداویستییە تەندرووستییە سەرەتاییەکان؛ کاریگەریی لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە و چارەسەرکردنی کێشەکانی سەرنجدان و گوێگرتن هەیە، وەکو ئەم پێداویستییانەی خوارەوە کە پێویستە لەگەڵ فێرخوازاندا تاوتوێ بکرێن و هەڵبسەنگێنرێن:

خەوتن.

پارێز(دەم گرتنەوە لە هەندێ خواردن).

بارودۆخی جەستەیی.

وەرزشکردن بە بەردەوامیی ئەبێت بە هۆی تەندرووستیی، وەك رۆیشتن، راکردن، مەلەکردن و یوگا...هتد.

دەروون درووستیی (Mashayekh & Hashemi, 2011, 2152).

خۆراکی باش (تغذیة): وەرگرتنی ڤیتامینەکان بەتایبەت ڤیتامین (B) لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و دابەزینیدا رۆڵی کاریگەری هەیە؛ ئەتوانێت وزە وەربگرێت بۆ لەش؛ لە رێگەی میوە و سەوزە ، یەکێك لە هۆکارەکانی دابەزینی شەکرە لە خوێندا، بۆ رێگرتن لەمە، ئەتوانین سوود لە سەرچاوەی سروشتیی وەکو(خورما، هەنجیر، مێوژ و هەنگوین) وەربگرین (أبو عزب، ٢٠٠٨، ٢٧٢).

ئارامبوونەوە یاخود خاوبوونەوە (Relaxation): یەکێکە لە شێوازە کاریگەرەکان بۆ رووبەڕووبوونەوەی دڵەڕاوکێ بریتییە لە ئارامبوونەوە بە جۆرێك؛ تووش بوو بە دڵەڕاوکێ بە شێوەی دانیشتن یان درێژبوون بە چاونوقاندن و هەڵکێشانی هەناسەی قووڵ و لەسەرخۆ، ئەبێت بە جۆرێك بێت؛ هەناسەیەك بۆ ماوەیەك لە سینگیدا ئەهێڵێتەوە، بەم شێوەیەش ئەبێت بە هۆی خاوبوونەوەی ماسولکەکانی لەش و روخساری ئارام ئەبێت بەوە، ئەم رێگەیە هەرجارێك بۆماوەی (١٥) خولەك بکرێت، ئەمەش ئەبێت بە هۆی دابەزینی گوشاری دەروونیی و دڵەڕاوکێ و بەهێزبوونەوە و بیرتیژیی لە مرۆڤەکاندا (تریفور، ٢٠٠٥، ٢١). هەروەها خاوبوونەوەی هەناسە یارمەتیی تاك ئەدات بۆ گەیشتن بە خاوبوونەوەیەکی تەواوی ماسولکەکانی لەش، لەو کاتەدا تاکەکە هەست بەو جیاوازییە ئەکات کە لە کاتی گرژبوون و خاوبوونەوەکەدا روودەدات (ضمرة، ٢٠٠٧، ٣٦).

٢. ئامادەیی بۆ رازیبوون بە خراپترین دەرئەنجام و راهێنانی دەروونیی بۆ بەرگەگرتنی دڵەڕاوکێ.

٣. دوورکەوتنەوە لە گۆشەگیریی و دوورە پەرێزیی لە کۆمەڵگە، چونکە دوورە پەرێزیی مەترسییەکان ئاڵۆزتر ئەکات و لە هەمان کاتیشدا خەیاڵ بۆ وەسفکردنی گرفتەکان و گەورەکردنیان فراوانتر ئەکات.

٤. نەوەستان لە کۆشش (شەکشەك، ٢٠١٢، ٢٤٠-٢٤١).

٥. رەهەندی خودیی و پاڵپشتی لە پاڵنەری خوێندن (سابیر و مستەفا، ٢٠٢١، ٢٥). کاریگەری لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە ئەبێت، یاخود باوەڕبەخۆبوون بە توانای خودیی بۆ دەربازبوون و گوزەرکردن لە مەترسییەکان لە میانی توانا و بەهرە تایبەتییەکانی، ئامادەکاریی دەروونیی؛ هەندێکجار تاکە ئامادەکارییە کە مرۆڤ ئەتوانێت بۆ تاقیکردنەوەیەك بیکات.

بۆیە پێویستە پەروەردەکاران (دایك و باوك و مامۆستا) ئاگاداری باش بن، سەبارەت بە ئەدەبیاتی پێداچوونەوەکراو دەربارەی سرووشت و نیشانەکان و کاریگەرییەکانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لەسەر فێرخوازان، بە هۆشیارییەوە مامەڵە بکەن بۆ باشترکردن و کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان.

٢-٢- پێداچوونەوەی توێژینەوەکانی پێشوو:

خشتەی (١) پێداچوونەوە بە توێژینەوەکانی پێشوو

ژ	ناوی توێژەر و ساڵ و شوێنی ئەنجامدانی	گرنگترین ئامانجەکانی توێژینەوەکە	رێبازی توێژینەوەکە	ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاریی بەکارهاتوو	نموونەی توێژینەوەکە	ئامرازی ئاماری	گرنگترین ئەنجامەکان
١ .١	(Chile, Obunwo & Ihuoma, ٢٠٢٠) Nigeria.	زانینی کاریگەریی رێنمایی بە کۆمەڵ بە بەکارهێنانی چارەسەری رەفتاریی زانەکیی (CBT) لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازانی قۆناغی ناوەندیی.	نیمچە ئەزموونی.	- پێوەرەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی (STATS) بەکارهێناوە کە لە (٣٧) برگە پێکهاتبوو.	٣٧٠ فێرخواز.	Cronbach's Alpha. mean standard deviation Pearson Correlation two-way anova.	- رێنمایی بە کۆمەڵ بە بەکارهێنانی تەکنیکەکانی (CBT) کاریگەریی زۆریان لە سەر کەمکردنەوەی ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی فێرخوازان هەیە.
.٢	(Haffinger et al,٢٠٢٠) . Germany	- دارشتنی بەرنامەیەکی رێنمایی بەشێوەی ئۆنلاین بۆ رێنماییکردن و باشترکردنی دۆخی ئەو فێرخوازانەی کە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان هەیە بە دیاریکردنی ئاستەکانیان کە ئایا ئەم بەرنامەیە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەم ئەکاتەوە.	ئەزموونی.	پێوەرەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە (Spielberger، ١٩٨٠) کە لە ٢٠ برگە پێکهاتوە (٤) بژاردەی هەیە.	(٤٠) فێرخواز ی زانکۆ، ١٢ نێر و ٢٨ مێ بوون.	Cronbach's Alpha Independent Sample T-Test.	لەجاری دوەم (تاقیکردنەوەی پاشینە) کەمبوونەوەی بەرچاوی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەی نیشاندا. بەشداربووان تا رادەیەکی زۆر رازی بوون لە یارمەتیدەر و پێکهاتەی بەرنامەکە، بە شێوەیی ئۆنلاین.
.٣	(Hernowo & Zulkaida, ٢٠٢١) Indonesia.	- ئامانجی ئەم توێژینەوەیە زانینی کاریگەری چارەسەری رەفتاریی زانەکی (CBT) بوو بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی فێرخوازانی پۆلی شەشەمی بنەڕەتیی کە رووبەڕووی تاقیکردنەوەی نیشتمانی ئەبنەوە.	نیمچە ئەزموونی) دیزاینی یەك گروپ پێش تاقیکردنەوە دوای تاقیکردنەوە.(	پێوەری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە(WTAS) ی بەکارهێناوە.	(٢٤) فێرخواز بوو.	Cronbach's Alpha. Independent Sample T-Test.	- دەرکەوت رێنماییکردن بە بەکارهێنانی تەکنیکیی CBT)) کاریگەریی هەبووە لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازانی پۆلی شەشەمی بنەڕەتیی بۆ رووبەڕووبوونەوەی تاقیکردنەوەی نیشتمانی.
.٤	(Chen, ٢٠٢٢) China	- بەکارهێنانی رێنمایی دەروونیی بە گرووپ بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازانی قۆناغی بنەڕەتیی. - هاندانی هەست و سۆزە ئەرێنییەکانی خوێندکاران و ئارەزووی فێربوونیان. - دامەزراندنی چەمکی خودیی درووست و باشترکردنی.	مەیدانی.	پێوەری دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە.	گروپێك لە فێرخوزانی قۆناغی بنەڕەتی.	- بەکارهێنانی رێنمایی تۆکمە بۆ گەشەپێدانی دەروونیی فێرخوازەکان و پاراستن و رووبەڕووبوونەوەیان بە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە.	- دەرکەوت شێوازی رێنماییکرنەکە رۆڵی هەبوە لەکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، بەڵام زۆربەی فێرخوازەکان دڵەڕاوکێیان هەبوە بەهۆی دایک و باوك، مامۆستا یان هاوڕێکانیان، نەوەك خۆیان. بۆیە وەکو رێنماکار هەوڵدرا بۆ لێکۆڵینەوە لە رەگ و ریشەی فشارەکانی دەوروبەریان بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان.

٣. بەشی سێیەم: رێکارەکانی توێژینەوەکە:-

لەم بەشەدا رێبازی توێژینەوەکە، نموونە و کۆمەڵگەی توێژینەوەکە، ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاریی و ئامرازە ئامارییەکانی توێژینەوەکە، دواتر شێوازی جێبەجێکردنی بەرنامەی رێنمایی توێژینەوە کە ئەخرێتە روو.

٣-١رێبازی توێژینەوەکە:

رێبازی بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیەدا؛ دیزاینی یەك گرووپی نیمچە ئەزموونییە، چونکە لەگەڵ سرووشتی توێژینەوەکە ئەگونجێت.

٣-٢کۆمەڵگەی توێژینەوەکە:

کۆمەڵگەی توێژینەوە کە سەرجەم فێرخوازانی پۆلی (٨) ئەگرێتەوە کە پێکهاتبوون لە گرووپی (أ، ب، ج) لە خوێندنگەی بنەڕەتیی ئەردەلانی کوڕان لەناو شاری کۆیە، بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠٢٢-٢٠٢٣) کە ژمارەیان

(٩٢) فێرخـواز بـوو، هـەروەك لـە خشـتەی ژمـارە (٢) روونکراوەتـەوە.

خشتەی (٢)کۆمەڵگەی توێژینەوەکە

ژ	پۆلی (٨)	ژمارەی فێرخواز
1.	گرووپی (أ)	30
2.	گرووپی (ب)	30
3.	گرووپی (ج)	32
کۆی گشتی		92

٣-٣نموونەی توێژینەوەکە:

نموونـەی توێژینـەوە کـە پێکهاتـووە لـە فێرخوازانـی پۆلـی (٨ج) کـە ژمارەیـان (٣٢) فێرخـوازە، توێـژەر (١٥) فێرخـوازی هەڵبـژارد، بەشـێوەی ناهەڕەمەکیـی مەبەسـتدار، واتـە ئـەو فێرخوازانـەی هەڵبـژارد کـە هەسـتیان ئەکرد دڵەڕاوکێـی تاقیکردنەوەیـان هەیـە، لـە پێـش یاخود لەکاتـی تاقیکردنـەوەکان زۆر ئەشـڵەژێن؛ بـە مەبەسـتی ڕێنمایـی کردنیـان، هـەروەك لـە خشـتەی ژمـارە (٣) روونکراوەتـەوە.

خشتەی (٣) نموونەی توێژینەوەکە

پۆلی (٨)ج	ژمارەی فێرخوازی وەرگیراو
32	15

٤-٣ ئامرازی توێژینەوەکە:

لـەم توێژینەوەیـەدا؛ توێـژەر ئامـرازی کۆکردنـەوەی زانیاریـی چاوپێکەوتنـی داخـراوی بەرنامـە بـۆ داڕێـژراوی بەکارهێنـاوە، چونکـە پرسـیارەکانی بەشـێوەی فـۆڕم لـە نموونـەی توێژینەوەکـە کـرد، دوای ئـەوەی توێـژەر پرسیارەکانی ئامادەکرد، لـە ڕێگـەی ڕاپرسـی کـراوە لەسـەر نموونەیـەك لـە کۆمەڵـگـەی توێژینەوەکـە و بـە سـود وەرگرتـن لـە پێـوەری توێژینەوەکانـی (أبـو عـزب، ٢٠٠٨) و (Ocansey & Gyimah, 2015) و (Abed, 2016)، پێکهاتـووە لـە (١٠) پرسـیار کـە دوو هەڵبژاردنـی بـۆ دانـرا (بەڵـێ و نەخێـر) نمـرە دانانیـش بـەم شـێوەیە بـوو (بەڵـێ ٢ نمـرە و نەخێـر ١ نمـرە) بـۆ دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە. واتـە پرسیارنامەی فێرخـوازان و خشـتەی چاوپێکەوتن بـۆ فێرخـوازان بەکارهێـنران، پرسـیارنامەی فێرخـوازان خراوەتـە بەردەسـتی (٥) شـارەزا کـە پسـپۆڕن لـە بـواری پـەروەردە و دەروونزانـی و ڕێنمایـی، دوای چاککردنـی هەنـدێ بڕگـە ڕێـژەی ڕاستگۆیی ڕواڵەتـیی (٧٥٪) بـوو، کـە بـە شـێوەیەکی سـەرەکیی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە پێوانـە ئـەکات. پـاش کردنـی تاقیکردنـەوەی سـەرەتایی لەسـەر (٣٠) فێرخـواز، دوای وەرگرتنـی وەڵامـەکان بـە پشتبەسـتن بەڕێگـەی کەرتکردنـی نیوەیـی (Guttman Split-Half Coefficient) جێگیریـی بـۆ دۆزرایـەوە ڕێـژەی جێگیریەکـەی (٠,٧٧) بـوو. خشـتەکانی چاوپێکەوتـن بریتـی بـوون لـە پێـدان و کۆکردنـەوەی زانیاریـی چۆنایەتـی لـە ڕێگـەی کارلێکـی زارەکیـی ڕاسـتەوخۆ لەگـەڵ وەڵامـدەرەوەکان سـەبارەت بـە سـتراتیژییەکانی کەمکردنـەوەی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە.

٣-٥راستگۆیی بەرنامەکە:

بۆ دۆزینەوەی راستگۆیی؛ توێژەر بەرنامەکەی خستە بەردەستی شارەزایان؛ کە پێکهاتبوو لە (ناساندنی بەرنامەکە، ئامانج و ناوەڕۆکی بەرنامەکە و نموونەی دانیشتنی راهێنانەکان) داوا لە شارەزایان کرا ئەم خاڵانە دەستنیشان بکەن:

١. تا چەند ئەو شێواز و رێگە و ستراتیجیانەی ناو بەرنامە کە گونجاوە؛ بۆ ئەو قۆناغەی تەمەنی نموونەی توێژینەوەکە؟

٢. تا چەند ئەو ئامرازەی لەناو بەرنامەکە داهاتوە گونجاوە؟

٣. گونجاوی ژمارەی دانیشتنەکان کە بۆ بەدیهێنانی هەر ئامانجێك دانراوە؟

٤. تا چەند ئەو کاتەی بۆ دانیشتنەکان تەرخانکراوە گونجاوە؟

دوای گەڕانەوەی بەرنامەکە؛ توێژەر سوودی لە بیروڕا و سەرنج و پێشنیازی شارەزایان وەرگرت، بۆ باشترکردنی بەرنامەکە.

٣-٦ ئامرازە ئامارییەکان:

هەگبەی ئاماریی (SPSS) بۆ زانستەمرۆڤایەتیی و کۆمەڵایەتییەکان بەکارهێنرا:

١- رێگەی کەرتکردنی نیوەیی (Guttman Split-Half Coefficient) بۆ دۆزینەوەی جێگیریی.

٢- بەکارهێنانی (Paired-Samples T Test)، بۆ زانینی کارایی بەرنامە کە لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، لای نموونەی توێژینەوەکە؛ بە بەراوردکردنی تاقیکردنەوەی پێشیینە و پاشیینە.

٣- بەکارهێنانی یاسای (Cohen´s d) بۆ دۆزینەوەی بەهای قەبارەی کاریی بەرنامە کە بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە.

٣-٧ناوەڕۆکی بەرنامەکە:

جێبەجێکردنی بەرنامەکە، بە سوود وەرگرتن لە توێژینەوەکانی پێشوو؛ کە باسیان لە بەرنامەی رێنمایی بە کۆمەڵ کردووە، هەروەها بەکارهێنانی {چارەسەری زانەکیی رەفتاریی (CBT)}، بەپێ (Stallard, 2002) بەگشتی دانیشتنەکانی CBT بە (١٢) دانیشتن ئەنجام ئەدرێن، بەڵام ئەزموونی پزیشکانی کلینیکیی؛ پێشنیازی ئەوە ئەکەن دانیشتنەکان کورت تر بکرێنەوە، کە بە (٦) دانیشتن یان کەمتر ئەتوانرێت تییدا گۆڕانکاریی بەرچاو بە دەست بهێنرێت، (١٢) دانیشتن زۆر قورسە بۆ ئەنجامدان، چونکە پرۆسەی چارەسەرکردنەکە زۆر درێژخایەن و گران و ماندووکار ئەبێت و متمانەی رێنمایی خواز بە توانای چارەسەرکار (رێنماییکار) کەم ئەکاتەوە؛ کە ئەتوانێت ببێتە هۆی شکستی چارەسەرکردن (Hernowo & Zulkaida, 2021,33). هەر بۆیە لەم توێژینەوەیەدا توێژەر بە باشی زانی (٦) دانیشتن بکات، بەگوێرەی کاتی فێرخوازەکان و توانای وەرگرتنی زانیارییان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەیان، هەر دانیشتنێك تایبەتە بە تەوەرێك و چەند ئامانجێکی تایبەتی هەیە، چۆنیەتیی دانیشتنەکان بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە، هەر وەك لە خشتەکانی ژمارە (٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩) روونکراوەتەوە.

خشتەی (٤) دانیشتنی یەکەم

ڕێککەوت	پۆل-هۆبە	ناونیشان	ئامانجی دانیشتنەکە	شێوازی ڕێنمایی	کات
٢٠٢٣/٥/٢ سێشەممە	٨ ج	ناساندنی بەرنامەکە. تاقیکردنەوەی پێشیینە.	تێگەیشتن لە بەرنامەی ڕێنمایی کردنەکە. پێوانەکردنی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازەکان، پێش بەکارهێنانی بەرنامەکە.	- باسکردن و پرسیارکردن و گفتوگۆکردن لەگەڵ گشت فێرخوازەکان.	٤٠ خولەك کاتژمێر(٩:٠٠) بەیانی.

چالاکییەکانی ئەم دانیشتنە:

یەکەم/ ناساندنی بەرنامەی ڕێنمایی بە گروپ بۆ باسکردنی (٢٥) خولەکی خایاند:

ناساندنی ڕۆڵی ڕێنمایی کار کە سەرپەرشتی بەرنامە کە ئەکات و بابەتەکان پێشکەش ئەکات، هەروەها باسکردنی بەرنامەکە کە لە (٦) دانیشتن پێکهاتووە بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکیی تاقیکردنەوەیان. دوای ناساندنی ڕۆڵی ڕێنماییکار؛ توێژەر گرنگی دا بە بەرنامەکە و چالاکییەکانی ناو پۆلی بۆ ڕوونکردنەوە، بۆئەوەی سوودمەند بن و بێبەش نەبن لە بەرنامەکە، وەك ئەنجامدانی ئەرکەکان و ڕێزگرتن لە ڕاو و بۆچوونی یەکتر و مافدان بە یەکتریی بۆ پرسیارکردن و بێدەنگبوون لەناو پۆلدا.

دووەم/ تاقیکردنەوەی پێشیینە:(Pre – test) پێکهاتبوو لە (١٠) پرسیار سەبارەت بە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە،کە لەم دانیشتنەدا لە فێرخوازەکانمان کرد ماوەی (١٥) خولەکمان پێدان، بۆ پێوانی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان بۆ جاری یەکەم پێش ئەنجامدانی بەرنامەکە.

تێبینییەکانی ڕێنماییکار لە دانیشتنی یەکەم:

فێرخوازەکان ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانیان وەك دۆخێکی دڵەڕاوکێ سەیر ئەکرد، بەڵام توندی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، لە فێرخوازێکەوە بۆ فێرخوازێکی تر جیاواز بوو، زۆربەیان هەست بە نارەحەتی پێش تاقیکردنەوە ئەکەن، لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا هەست بە دڵەڕاوکێ ئەکەن و مێشکیان بەتاڵ ئەبێت بەوە، لە هەڵبژاردنی پرسیار بۆ وەڵامدانەوە هەست بە سەختیی ئەکەن، بەهۆی ترس لە تاقیکردنەوەکان لە ئاسانترین پرسیاردا هەڵە ئەکەن. تەنانەت هەست بە گرژییەکی زۆر ئەکەن ئەگەر وشەی "تاقیکردنەوە" ببیستن.

خشتەی (٥) دانیشتنی دووەم

ڕێککەوت	پۆل-هۆبە	ناونیشان	ئامانجی دانیشتنەکە	شێوازی ڕێنمایی	کات
٢٠٢٣/٥/٤ پێنجشەممە	٨ ج	- دیاریکردنی ئامانج. - ناساندن و باسکردنی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە.	هەوڵدان بۆ ڕوونکردنەوەی دیاردەکە. فێرخواز بزانێ دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە چییە.	- سلایدی ڕوونکردنەوە. - باسکردن و گفتوگۆکردن. - ئەرکی ماڵەوە.	٤٠ خولەك کاتژمێر (٩:٣٠) بەیانی.

چالاکییەکانی ئەم دانیشتنە:

یەکەم/ ئامانج لە باسکردنی ئەم بابەتە: ڕێنمایی کردنی فێرخوازەکانە تاوەکو بۆیان ڕوونببێتەوە دڵەڕاوکێی تاقیکرنەوە تا چ ئاستێك ئاساییە و لە چ کاتێکدا نائاساییە پێویستی بە ڕێگەی چارەسەری هەیە.

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بووەتە بەشێك لە جیهانی ئەکادیمی و سەرقاڵبوونێکی زۆر؛ کە کاریگەری ئەرێنیی یاخود نەرێنیی لەسەر فێرخوازان ئەبێت، ئەو دڵەڕاوکێیەی فێرخوازان تووشی ئەبن لە پێش تاقیکردنەوەکاندا یاخود لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا، ئەوە کارێکی سروشتییە و ڕەفتارێکی ئاساییە لەبەرئەوەی بەرێژەیەکی گونجاو پەسندە، بە پاڵنەرێکی باش دائەنرێت و پێویستە بۆ بە دەستهێنانی ئامانجێکی بەرهەمدار، بەڵام ئەگەر شێوەیەکی نائاسایی وەرگرت ئەوە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیە پێویستی بەچاودێریکردن و چارەسەر

هەیـە (ربیـع و الغـول، ٢٠٠٧، ٦٠).

دووەم/ باسـکردنی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە: پێناسـەکردنی زاراوەکان بەگشـتی و دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە بەتایبەتی کـە لـە بەشـی یەکـەم ئامـاژەی پێـدراوە.

ئەرکی ماڵەوە: چی چاوەڕوان ئەکەیت بۆ دانیشتنی داهاتوو.

خشتەی (٦) دانیشنی سێیەم

ڕێککەوت	پۆل-هۆبە	ناونیشان	ئامانجی دانیشتنەکە	شێوازی ڕێنمایی	کات
٢٠٢٣/٥/٧ یەکشەممە	٨ ج	- هەڵبژاردنی کات و شوێنی گونجاو بۆ خوێندن. - زیادکردنی سەرنجدان بەشێوەیەکی ورد.	- فێرخواز بتوانێ کات و شوێنی گونجاو هەڵبژێرێ بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە. - یارمەتیدانی فێرخواز بۆ زیادکردنی سەرنجدان بەشێوەیەکی ورد.	- پرسیار کردن و باسکردن و ڕێنمایی کردن. - ئەرکی ماڵەوە.	٤٠ خولەك کاتژمێر(٩:٣٠) بەیانی.

چالاکییەکانی ئەم دانیشتنە:

یەکـەم/ لێـرەدا توێـژەر ئامانجـی باسـکردنی گرنگـی کات و شـوێنی گونجـاوە بـۆ خوێنـدن بۆکەمکردنـەوەی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە، بـۆ ئـەم مەبەسـتە هەندێـك پرسـیار لـە فێرخـوازان کـرا، سـەبارەت بـەوەی زیاتـر لـە چ کاتێـك ئەخوێنـن و لـە کـوێ ئەخوێنـن و چـۆن ئەخوێنـن؟ بـە مەبەسـتی زانینـی شـیاویی کات و جێگـەی خوێندنەکەیـان، چونکـە هەندێکجـار فێرخـواز گرنگیـی بـە کات نـادات، هەروەهـا ئـەو شـوێنەی لێـی ئەخوێنێـت شـیاو نییـە بـۆ خوێنـدن، لەوانەشـە هەرخـۆی بـەم جێگایـە ئاسـوودە نەبێـت کـە لێـی ئەخوێنێـت، هەروەهـا پێدانـی چەنـد ڕوونکردنەوەیـەك، بـۆ نموونـە لـە کاتـی ژەمەکانـدا؛ یـان لـە درەنگانـی شـەودا، یـان لـە شـوێنی قەڵەباڵغـدا نەخوێنـن، ئەبێـت ژینگەیەکـی ئـارام و بـێ سـترێس بێـت، لەبەرئـەوەی هـەر یـەك لەوانـە ئەبێـت بـە هـۆی نەخوێندنـی یاخـود ئەگـەر خوێندنیـش بـکات، ڕەنگـە بەتـەواوی لێـی تێنـەگات، ئەمـەش ئەبێـت بـە هـۆی درووسـتبوونی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە، هەروەهـا ئایـا شـێوازی خوێندنەکەیـان ئەزبەرکردنـە بەبـێ تێگەیشـتن؛ یاخـود بەپێچەوانـەوە، چونکـە ئەگـەر بەبـێ تێگەیشـتن بێـت، ئەبێـت بـە هـۆی زوو لەبیرچوونـەوە و بیرنەمانیـان لـە کاتـی تاقیکردنـەوەدا، بـە ئامانجـی ڕێنماییکـردن و یارمەتیدانـی فێرخـوازەکان بـۆ ئـەوەی لـە کاتـی خوێندنـی بابەتـەکان بـە وردی بخوێنـن، تاوەکـو وا لـە فێرخـواز بکەیـن؛ دووربکەونـەوە لـە کۆمەڵـێ شـتی پەرتـەوازە و کەڵەکەبوونـی بابەتـەکان بـۆ شـەوی تاقیکردنـەوە، بەسـەریەکەوە و تەواونەکردنـی بابەتێـك و بچێـت بـۆ بابەتێکـی تـر و هەندێـك جـار نازانـێ لـە چییـەوە دەسـت پێبـکات.

بەپێی شێوازی چارەسەری ڕەفتاریی:

١. پاڵپشـتیکردن: پێدانـی وروژێنـەری خـۆش کـە کار ئـەکات بـۆ بەردەوامـی یـان زیادکردنـی ڕەفتاریـی بـاش و خـوازراو.

٢. درووسـتکردن: ڕێکاریەکـە کار ئـەکات بـۆ پاڵپشـتییکردنی ئەرێنـی ڕێکخـراو بـۆ ئـەو وەڵامانـەی؛ وردە وردە نزیـك ئەبنـەوە لـە ڕەفتاریـی کۆتایـی (مەبەسـتدار) بۆئـەوەی ڕەفتارێکـی لا درووسـت ببـێ کـە ئێسـتا لای نییـە.

٣. زنجیرەیـی: ڕێکارێکـە بـۆ هاوکاریـی کەسـەکان بـەکاردێ بـۆ ئـەوەی ڕەفتارێکـی دیاریکـراو بـکات، ئـەوەش لـە ڕێگـەی ئـەو یەکانـەی کـە ڕەفتارەکـەی لێـی پێکهاتـووە (مەنسـی، ٢٠١٨، ١٠٦١).

دووەم/ باسـکردن و ڕوونکردنـەوەی هـۆکارەکان و جۆرەکانـی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە بـۆ فێرخـوازەکان کـە لـە بەشـی دووەم ئامـاژەی پێـدراوە.

تێبینی ڕێنماییکار لە دانیشتنی سێیەم:

توێژەر هەستی کرد کە فێرخوازەکان کات و شوێنی خوێندن و سەرنجیان لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا بەشێوەیەکی ئەوتۆ نییە. لە ڕێگەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە کە ئەبێت لە خۆت بپرسیت، پێداندانیان وەك ئەرکی ماڵەوە:

چ شێوازێکی ئیسراحەت بەکار ئەهێنم؟

چ شوێنێك بۆ خوێندن هەڵدەبژێرم؟

پێش تاقیکردنەوەکە لە چ کاتێکدا ئەخەوم؟

چ شێوازێکی وەرزشکردن راهێنان ئەکەم؟

چ خواردنێکی تەندرووست ئەخۆم؟

چ پاداشتێك بۆ هەوڵە باشەکانم دابین ئەکەم؟

خشتەی (٧) دانیشنی چوارەم

ڕێککەوت	پۆل-هۆبە	ناونیشان	ئامانجی دانیشنەکە	شێوازی ڕێنمایی	کات
٢٠٢٣/٥/٩ سێشەممە	٨ ج	- فێرخوازان خۆیان بەو چالاکییانەوە خەریك نەکەن کە لاوەکیین و گرنگیی بەو چالاکییانە بدەن کە پێویستن. - دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بە خراپ کار نەکاتە سەر چالاکییەکانی رۆژانە.	- فێرخواز فێربکەین ئەو چالاکییانە بکەن، کە پێویستن لە کاتی تاقیکردنەوە.	- پرسیارکردن و باسکردن و پێدانی ئەرکی ماڵەوە.	٤٠ خولەك کاتژمێر(٩:٣٠) بەیانی.

چالاکییەکانی ئەم دانیشتنە:

لەم دانیشتنەدا هەندێك پرسیار لە فێرخوازان کرا، سەبارەت بە چالاکییەکانی رۆژانەیان لە ماوەی تاقیکردنەوەکان پرسیارەکانیش (١٠) خولەکی بەرکەوت، دواتر باسمان لەوە کرد؛ فێرخوازان بە چ شێوازێك چالاکی بکەن کە (٣٠) خولەك کاتی بەرکەوت بۆ باسکردنی ئەم بابەتە.

لێرەدا ئامانجمان ئەو چالاکییانەیە کە پێویستە فێرخواز ئەنجامی بدات:

لێرەدا ڕێنماییکار ئەو چالاکییانەی روونکردەوە؛ کە پێویستە فێرخواز بکات لە کات و ماوەی تاقیکردنەوەکاندا. واتە خۆی خەریك نەکات بەو چالاکییانەی کە لاوەکیین، بۆ نموونە وەکو چوونە دەرەوە بۆ ماوەیەکی درێژ لەگەڵ هاوڕێکانی یاخود یارییە جۆراوجۆرەکان وەکو بەکارهێنانی یارییە ئەلیکترۆنیەکان، یاری تۆپێن....هتد بەڵکو ئەو چالاکییانە بکات کە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە کەم ئەکەنەوە، بۆ نموونە ئەو جۆرە وەرزشانەی کە ئارەزووی ئەکەن و گونجاوە لەگەڵ کات و ماوەی تاقیکردنەوەکان جا چ تاقیکردنەوەی مانگانە بێت یاخود کۆتایی ساڵ، هەروەها پیاسەکردن بۆ پارك و شوێنە گشتییەکان و چوونە دەرەوە بۆ کۆڵان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، پێویستە لەو کاتەدا بکرێ، چونکە ئەبێت بە هێوربوونەوە و کەمکردنەوەی فشاری دەروونیی و حەزکردن بە دووبارە خوێندن لە بابەتەکان، ئەمەش وا ئەکات دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە بە خراپ کار نەکاتە سەر چالاکییەکانی خوێندنی. واتە پشوو بدە تا بۆت ئەکرێت لەنێوان (٣٠) تا (٦٠) خولەك، بەم شێوەیە دەرفەت بە مێشکت ئەدەیت بە پرۆسەی کارلێککردن هەڵسێت (ئالین و ئەوانی تر، ٢٠٠٩، ١٢٩).

ئەرکی ماڵەوە: دەربارەی ئامادەباشیی و توانای گرنگی پێدانی چالاکییەکانی خۆت قسە بکە.

تێبینییەکانی ڕێنماییکار لەدانیشتنی چوارەم:

لەم دانیشتنەدا فێرخوازەکان زۆر بە جۆش و خرۆشەوە گوێیان گرتبوو، هەستم ئەکرد تا رادەیەکی بەرچاو

خۆیـان لـەو بابەتـە ئەبینیـەوە، بۆیـە پرسـیار و گفتوگـۆی زۆریـان هەبـوو لـە سـەری و هەوڵـی زۆرم لەگەڵیانـدا کـە چالاکیـی بەرهەمهێـن بکـەن.

خشتەی (٨)دانیشتنی پێنجەم

ڕێککەوت	پۆل-هۆبە	ناونیشان	ئامانجی دانیشنەکە	شێوازی ڕێنمایی	کات
٢٠٢٣/٥/١١ پێنجشەممە	8 ج	کەمکردنەوەی هەڵچوونە فسیۆلۆژیەکان کە لە جەستەیان ڕووئەدات لە پێش یاخود لە کاتی تاقیکردنەوە و دوای تاقیکردنەوە. چی بکەین بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە.	پێدانی چەند ڕێگا و تەکنیکێکی ڕێنمایی و چارەسەرکردن.	باسکردن و راهێنان ڤیدیۆیی ڕوونکردنەوە و ئەرکی ماڵەوە.	٤٠ خولەك کاتژمێر (٩:٣٠) بەیانی.

چالاکییەکانی ئەم دانیشتنە:

یەکـەم/ ئامانجـی توێـژەر پێدانـی چەنـد ڕێنماییەکـە بـە فێرخـوازان، کـە بـاس لـە ڕێگەکانـی چارەسـەرکردنی دڵەڕاوکـێ ئـەکات، بۆکەمکردنـەوەی ئـەو تـرس و نیگەرانـی و هەڵچونـە فسـیۆلۆژییانەی کـە لـە جەسـتەیان ڕووئـەدات لەپێـش یاخـود لـە کاتـی تاقیکردنـەوە، هەروەهـا باسـکردنی نیشـانەکانی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە بـۆ فێرخـوازەکان کـە لـە بەشـی دووەمـی توێژینەوەکـە بـاس کـراوە، یـەك لـە چارەسـەرییەکان کـە ڕێنماییـکار بـە شـێوەیەکی پراکتیکـی لەگـەڵ فێرخوازەکانـدا ئەنجامـی دا ئەویـش تەکنینکیـی ئارامبوونـەوە (Relaxation) بـوو، بـە راهێنانـی فێرخـوازەکان بـۆ هەناسـە هەڵکێشـانی تەندرووسـت، بەجێبهێنانیـان لـە کاتـی تاقیکردنەوەکانـدا تاوەکـو دڵەڕاوکێیەکەیـان کـەم بکاتـەوە، کـە یەکێکـە لـە شـێوازە کاریگـەرەکان بـۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی دڵەڕاوکـێ، هەروەهـا پێدانـی ئەرکـی ماڵـەوە تاوەکـو فێربـن ئـەم تەکنینکـە چەنـد جـار دووبـارە بکەنـەوە.

دووەم/ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەدا بیر بکەرەوە چۆنیت؟

پێـش تاقیکردنـەوە: یەکێـك لـە هـۆکارە سـەرەکییەکانی کەمبوونـەوەی نمـرەی تاقیکردنـەوەکان و دڵەڕاوکـێ خراپـی ئامادەکارییـە، زۆرجـار فێرخـوازان تـا کۆتـا خولـەك چـاوەڕێ ئەکـەن بـۆ خوێنـدن، پاشـان بـە درێژایـی شـەو هـەوڵ ئـەدەن و کۆشـش ئەکـەن پێشـبکەون، بـەڵام بەماندوویـی و سـەرگەردانی دەگات بـە تاقیکردنەوەکـە. هەندێـك جـار هەوڵـدەدەن پشـوو بـدەن بـە خواردنەوەیـەك کـە کافاینـی تێدایـە لەوانەیـە ببێتـە هـۆی هەسـتکردن بـە نەخۆشـی، ئەمـەش هێنـدەی تـر دۆخـە قورسـتر ئـەکات بـۆ کردنـی کارێکـی بـاش، لەبەرئـەوە ئەگـەر بـە باشـی ئامادەکاری بکەیـت لـە خوێنـدن و تێبینیـکردن و بەڕێوەبردنـی کات و کردنـی گۆڕانکاریـی پێویسـت، یارمەتیـت ئـەدات بـۆ باشـترکردنی ئاسـتی خوێنـدن و کەمکردنـەوەی نیشـانەکانی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە.

لـە کاتـی تاقیکردنەوەکـەدا: باشـترین فێرخوازانـی ئامادەکاریـش ئەکـرێ لـە کاتـی تاقیکردنەوەکانـدا هەڵـە بکـەن، لەوانەیـە شـوێنپێی کات لـە دەسـت بـدەن، بـۆ یـەك پرسـیار زۆر کات بەسـەر بـەرن، یـان دووەم جـار خۆیـان پێشـبینی بکـەن و وەڵامـەکان بگـۆڕن کـە ڕاسـت بـوون، لەوانەیـە پێویسـت بـکات سـەیری ئـەوە بکەیـت کـە چـۆن تاقیکردنەوەکـەت ئەکەیـت، و هەندێـك لـە خووەکانـت ڕاسـت بکەیتـەوە.

دوای تاقیکردنـەوە: ئەوهەنگاوانـەی دوای تاقیکردنـەوە کـە ئەنجامـی ئەدەیـت بـۆ سـەرکەوتنت زۆر گرنگـە، تاقیکردنـەوەکارە باشـەکان ئەنجامـی تاقیکردنەوەکانیـان دەپشـکنن بـۆ ئـەوەی سـەرچاوەی هەڵەکانیـان بدۆزنـەوە. ئایـا زانیارییەکانتـان لـە دەسـت داوە؟ ڕەنگـە پرسـیارەکانت بـە بەتاڵـی هێشـتبێتەوە، شـیکردنەوەی هەڵەکانـت ئەتوانێـت یارمەتیـت بـدات هەنـگاو بنێیـت بـۆ ئـەوەی لـە تاقیکردنـەوەی داهاتـوودا نەیکەیـت.

ئەرکی ماڵەوە: پێنج تایبەتمەندی خۆت بنوسە کە تۆ جیا ئەکاتەوە لە هاوپۆلەکانت.

خشتەی (٩) دانیشتنی شەشەم

رێککەوت	پۆل- هۆبە	ناونیشان	ئامانجی دانیشنەکە	شێوازی رێنمایی	کات
٢٠٢٣/٥/١٣ شەممە	٨ ج	گۆڕینی بیروڕا هەڵە و لاوازەکان بۆ بیروڕای راست و بەهێز سەبارەت بە تاقیکردنەوە. تاقیکردنەوەی پاشیینە.	راستکردنەوە بیروڕا هەڵەکان. پێوانەکردنی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازەکان، دوای بەکارهێنانی بەرنامەی رێنماییکردنەکە.	گفتوگۆ و پوختەی چارەسەریی و پرسیار.	٤٠ خولەك کاتژمێر (٩:٣٠) بەیانی.

چالاکییەکانی ئەم دانیشتنە:

لەم دانیشتنەدا باس لە راستکردنەوەی بیروڕا هەڵە و لاوازەکان و گۆڕینیان بۆ بیروڕای راست و بەهێز سەبارەت بە تاقیکردنەوە ئەکەین، (٢٥) خولەك کاتی بەرکەوت، بەم خاڵانەی خوارەوە شێوازی چالاکییەکان ئەخەینەڕوو:-

یەکەم/ لێرەدا توێژەر هەوڵ و ئامانجی روونکردنەوە و راستکردنەوەی بیروڕا هەڵە و لاوازەکان بوو سەبارەت بە تاقیکردنەوەکان بۆ چارەسەرکردنی رێنماییخوازەکان، رێنماییکار چارەسەری (CBT) بەکارهێنا:

وێنەگرتنی خود: زۆرجار فێرخوازەکان کاتێك لە تاقیکردنەوەیەکدا تووشی شکست بوون ئەبن؛ وێنەی نەرێنیی خۆیان درووست ئەکەن، بە تایبەت ئەگەر هەستیان کرد ئەو نمرەیان وەرنەگرت کە شایەنیان بوو، ئەمەش رەنگە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی دڵەڕاوکێ لە تاقیکردنەوەکانی داهاتوودا لێرەدا هەندێك رێنمایی ئەخەینەڕوو:

١. سەرەتا هەوڵ بدە سەرنجت لەسەر سەرکەوتنەکانی تاقیکردنەوەکانی رابردوو بێت.

٢. لە شکستەکانی رابردوو فێربە، بەڵام لەسەریان جێگیر مەبە.

٣. خۆت ئامادە بکە بۆ تاقیکردنەوە پاڵنەرت هەبێت ئایا ئەتوانیت هۆکار و کاریگەرییەکەی ببینیت و پەیوەندییەکان بدۆزیەوە؟ لە بەرانبەر ئەو تاقیکردنەوانەی کە سەرکەوتوو بوویت، یاخود بە خراپیی بەڕێوەچوون، ئەو کردارانە دووبارە بکەرەوە کە سەرکەوتوو بوویت تێیدا و ئەوانەی کە لە ئەنجامدا شکستیان لێکەوتەوە؛ بیگۆڕە.

٤. خەریکبوون بە قسەکردنی ئەرێنیی لەگەڵ خۆتدا، لیستێك لە تایبەتمەندییە ئەرێنییەکانت دروست بکە و لە ژوورەکەت هەڵیان بواسە و جارجار دووبارەیان بکەوە. پاشان بیر لە لایەنە ئەرێنییەکانی تاقیکردنەوەکەت بکەوە؛ کاتێك هەستت بە دڵەڕاوکێ کرد.

٥. سەرنجی نەرێنیی هاوپۆلەکان پشتگوێ بخە، بەتایبەتی لە کاتی چاوەڕوانیی دابەشکردنی پرسیاری تاقیکردنەوەکە درك بەوە بکە؛ ئەم فێرخوازانە نێگەتیڤن و بێ ئامادەکارین (Mashayekh & Hashem, 2011, 2151).

بە پێی شێوازی چارەسەری ئەقڵیی:

١. بۆی روون بکرێتەوە کە بیروبۆچوونەکانی راست نین و واقیعیی نین، بەشێکی زۆری ئەم دۆخ و شڵەژانییەی ئەگەڕێتەوە بۆ بیرۆکە نالۆژیك و نامەنتقییەکانی.

٢. هەوڵدان بۆ گۆڕینی بیروبۆچوونەکانی و دووبارە راستییەکانی فێر بکرێتەوە.

٣. گفتوگۆکردنـی فەلسـەفیی و تێڕوانینـی بـۆ دۆخەکانـی ژیـان بـە شـێوەیەکی گشـتی؛ تاوەکـو یارمەتـی کەسـەکە بـدات بـۆ مامەڵەکـردن لەگـەڵ هەسـتە خراپەکانـی (مەنسـی، ٢٠١٨، ١٠٧). هەرچەنـدە پێکهاتەکانـی ئەقڵیـی و سـۆزداریی و ڕەفتاریـی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە چەمکـی جیـاوازن، بـەڵام ئەمانـە کاریگەریـی یەکگرتوویـان لەسـەر ئاسـتی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنەوەکانـی فێرخـوازان هەیـە. هـەروەك (Berk & Nenda, ٢٠٠٦) پێشـنیازیان کـردووە کـە پێکهاتـەی ئەقڵیـی کاریگەریـی زیاتـری هەیـە لـە پێکهاتەکانـی سـۆزداریی و ڕەفتاریـی (Rehman, Javed & Abiodullah, 2021, 69).

بـۆ نموونـە: فێرخـواز هەیـە ئەڵـێ: ئەگـەر مـن لـە کاتـی تاقیکردنـەوە ئـەو پۆشـاکە بپۆشـم بـاش وەڵام نادەمـەوە، یاخـود پێـم وایـە لـە تاقیکردنەوەکانـی کۆتایـی سـاڵ بـاش نابـم، هـەر کـە پرسـیاری تاقیکردنـەوە دابـەش بکـرێ؛ هیچـم لـە یـاد نامێنێ....هتـد. لێرەدا ڕێنماییـمان کـردن کـە ئەمانـە هەمـوو بیـروڕای ناواقعـی و هەڵـەن ئەتوانیـت بەسـەر ئـەو بیرکردنەوانـەدا زاڵبـی، چونکـە هـەر تـۆ بـووی بەشـداری تاقیکردنەوەی ساڵانی پێشـووترت کـردووە و دەرچوویـی پێویسـت بـە دڵەڕاوکـێ نـاکات، نابـێ ببیەسـتیتەوە بـە پۆشـاکەکەتەوە؛ چونکـە لەوانەیـە بـە ڕێکـەوت ڕوویدابـێ ئـەو پۆشـاکەت پۆشـیوە و لـە تاقیکردنەوەیـەك بـە خراپـی وەڵامـت داوەتـەوە، مـەرج نییـە هەمـوو جـار ڕووبـدات، یـان کاتێـك پرسـیار دابـەش ئەکـرێ بیرۆکـەی بـاش بـە مێشـکتدا بـێ بڵـێ لەوانەیـە پرسـیارەکان زۆر ئاسـان بـێ، یاخـود بڵـێ هـەر وەکـو تاقیکردنەوەکانـی مانگانەیـە.

دووەم/ تاقیکردنەوەی پاشیینە (Post test):

دوای کۆتاییهێنـان بـە دانیشـتنەکان، تاقیکردنـەوەی کۆتایـی (پاشـیینە) جێبەجـێ کـرا لـە ڕێگـەی هەمـان ئـەو پرسیارانەوە بـوو کـە لـە تاقیکردنـەوەی پێشـیینە لـە فێرخـوازەکان کـرا بـۆ مـاوەی (١٥) خولـەك، تاوەکـو پێوانـی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنەوەیـان بکەیـن بـۆ جـاری دووەم دوای ئەنجامدانـی بەرنامەکـە.

تێبینیی ڕێنماییکار لە دانیشتنی شەشەم:

کاتێـك وتـم کۆتـا دانیشـتنە زۆریـان پێناخـۆش بـوو، چونکـە وتیـان کـە زۆر سـوودی بۆیـان هەبـووە و ئارەزوویـان لـەم جـۆرە ڕێنماییکردنـە هەیـە، هەروەهـا بـە بەکارهێنانـی ئـەم تەکنیکانـە زۆربـەی بەشـداربووان هەسـتیان بـە ئارامیـی و دڵەڕاوکێـی کەمـتر ئەکـرد.

٤. بەشی چوارەم: خستنەڕووی ئەنجامەکان و شکردنەوەیان:-

٤-١ ئامانجـی یەکـەم/ زانینـی کارایـی بەرنامەکـە لەسـەر کەمکردنـەوەی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە لای نموونـەی توێژینەوەکـە بـە بەراوردکردنـی تاقیکردنـەوەی پێشـیینە و پاشـیینە: ب

ۆ ئـەم مەبەسـتەش توێـژەر گریمانـەی سـفری داڕشـتبوو، کـە بریتییـە لـە {هیـچ جیاوازییەکـی بەڵگـەداری ئاماریـی نییـە لـە ئاسـتی (α =٠,٠٥) لـە نێـوان ناوەنـدی پلـەی تاقیکردنـەوەی پێشـیینە و ناوەنـدی پلـەی تاقیکردنـەوەی پاشـیینە لای نموونـەی توێژینەوەکـە، کـە بەرنامـەی ڕێنماییەکەیـان بەسـەردا جێبەجـێ ئەکرێـت، لەسـەر کەمکردنـەوەی دڵەڕاوکێـی تاقیکردنـەوە}.

بـۆ وەڵامدانـەوەی ئـەم گریمانەیـە توێـژەر ئامـرازی ئاماریـی (Paired-Samples T Test) بەکارهێنـا، کـە تیایـدا هـەردوو ناوەنـدی پلـەکان بـەراورد ئـەکات، کـە بـۆ پێوانەکردنـی گۆڕاوەکـە کـراوە، وەك لـە خشـتەکانی ژمـارە (١٠، ١١، ١٢) ئەیخەینـەڕوو.

خشتەی (١٠)ئەنجامی تاقیکردنەوەی پێشینە

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە	ژمارەی نموونە	ناوەند Mean	لادانی پێوەری Std. deviation
	١٥	15,13	1,64

خشتەی (١١) ئەنجامی تاقیکردنەوەی پاشیینە

دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە	ژمارەی نموونە	ناوەند Mean	لادانی پێوەری Std. deviation
	15	11,26	1,03

خشتەی (١٢) خستنەڕووی ئەنجامی ناوەندی پلەکانی تاقیکردنەوەی پێشیینە و پاشیینە لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە

کارایی بەرنامەکە	جۆری تاقیکردنەوە	ژمارەی نموونەکە	ناوەند	لادانی پێوەریی	جیاوازیی ناوەندەکان	نمرەی ئازاد	بەهای (t)	ئاستی بەڵگەداری ئاماریی (٠,٠٥)	بەهای قەبارەی کارایی Cohen's d	ڕێژەی٪ کارایی بەرنامەکە	دەرئەنجام
کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە	پێشینە	١٥	١٥,١٣	١,٦٤	٣,٨٧	١٤	١٢,٦١	٠,٠٠١	٢,٩	٪٩٢	جیاوازیی بەڵگەداری ئاماریی هەیە لەنێوان هەردوو تاقیکردنەوەکە، لەبەرژەوەندی تاقیکردنەوەی پاشیینە.
	پاشیینە	١٥	١١,٢٦	١,٠٣							

لەم خشتەیەی سەرەوە بۆمان دەرئەکەوێت کە بەهای (t=12.61) بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە، بەڵگەدارە لە ئاستی (0.05) (P=0.001) ئەمەش مانای وایە؛ گریمانەی سفری رەت ئەکرێتەوە و گریمانەی لە جیاتی (H١) پەسند ئەکرێت، کە بریتیە لە {جیاوازییەکی بەڵگەداری هەیە لە ئاستی (0.05) لە نێوان ناوەندی پلەی تاقیکردنەوەی پێشیینە و ناوەندی پلەی تاقیکردنەوەی پاشیینە لای نموونەی توێژینەوەکە کە بەرنامەی ڕێنماییەکەیان بەسەردا جێبەجێ ئەکرێت}، چونکە ئەلفاکەی بچوکترە ($\alpha > 0.05$) مانای وایە جیاوازیی بەڵگەداری ئاماریی هەیە لە نێوان پلەکانی تاقیکردنەوەی پێشیینە و پاشیینە لە بەرژەوەندی تاقیکردنەوەی پاشیینە دایە، ئەمەش ئەیسەلمێنێ کە بەرنامەکە کارایە لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازەکان، ئەم ئەنجامەش لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی (Chile, Obunwo & Ihuoma, 2020) و (Haffinger et al,2020)و(Hernowo & Zulkaida, 2021) و ,Chen) ٢٠٢٢) یەك ئەگرێتەوە.

٤-٢ ئامانجی دووەم/ دۆزینەوەی بەهای قەبارەی کارایی بەرنامەکە بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە:

توێژەر بۆ دیهێنانی ئەم ئامانجە یاسای (Cohen´s d) بەکارهێناوە:

$$\text{Cohen´s d} = \frac{\text{Mean difference}}{\text{Standard deviation}} = \frac{3.87}{1.33} = 2.9$$ (Gravetter & Wallnau, 2005, 199).

خشتەی (١٣) بۆ دیاریکردنی ئاستی قەبارەی کارایی نموونەی توێژینەوەکە

گەورە	ناوەند	بچووک	قەبارەی کارایی
$0.8 < d$	$0.2 < d < 0.8$	$0 < d < 0.2$	D

دەرکەوت بەهای قەبارەی کارایی بەرنامەکە (d= 2.9) بوو، ئەمەش ئەوە ئەسەلمێنێت؛ ئەم بەرنامەیە قەبارەی کارایی گەورەی هەبووە لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازەکان، وە بۆ زانینی ڕێژەی کاریگەری بەرنامەکە ئەم یاسایە بەکارهات:

$$r^2 = \frac{t^2}{t^2+df} = \frac{159}{159+14} = \frac{159}{173} = \%92$$ (Gravetter & Wallnau, 2005, 200).

دەرکەوت ڕێژەی کارایی بەرنامەکە (r2 = %92)، ئەمەش ئەوە دەرئەخات ڕێژەی کارایی بەرنامەکە بەرزە.

٤-٣ شیکردنەوەی ئەنجام: توێژەر ئەم ئاستە ئەگەڕێنێتەوە بۆ دانیشتنەکانی بەرنامەکە و ئارەزووکردنی فێرخوازان بە ڕێنماییکردنی لەم شێوەیە و بە کاتێکی گونجاویان زانی، چونکە نزیکبووبوونەوە لە تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵ، دواتر دوای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵ لە ئەنجامی چاوپێکەوتن لەگەڵ بەڕێوەبەری قوتابخانەکە و ڕێکخەری پۆلی (٨ج) ئاگادارییان کردین کە ڕازین بەو ئەنجامانەی فێرخوازەکان بە دەستیان هێناوە بە زیادبوونی نمرەی فێرخوازەکان، هەربۆیە داوای دووبارە ڕێنمایی کردنی لەم شێوەیان ئەکرد بۆ تاقیکردنەوەکانی ساڵانی داهاتوو. بۆکەمکردنەوەی شوێنەواری خراپیی لەسەر فێرخواز بە تایبەتی و پرۆسەی پەروەردە بە گشتی، ئەوەش پێویستی بە هەوڵ و ماندووبوونی هەموولایەنە پەیوەندیدارەکانە، بە تایبەت ڕێنماییکاری پەروەردەیی کە ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە یان بەلایەنی کەمەوە؛ لە کەمکردنەوەی توندی ئەم دڵەڕاوکێیەی کە لەلای هەندێك لە فێرخوازاندا هەیە، هەروەها ڕۆڵی ڕێنماییکاری پەروەردەیی لە چارەسەری ئەو شڵەژانە؛ هەوڵدانە بۆ دۆزینەوەی ئەو فێرخوازانەی کە کەسایەتییەکی ڕاڕا و دوودڵیان هەیە لەناو قوتابخانەکان، پێویستە ڕێنماییکردن لەسەریان چڕ بکرێتەوە، کە ڕێنماییکار ئەتوانێت ئەو فێرخوازانە دەست نیشان بکات لە ئەنجامی سەرنجدان و بینینی حاڵەتەکە و پرسیار لە خودی خۆیان و باوان و مامۆستایان بە بەکارهێنانی هەندێك پێوەری تایبەت و چاوپێکەوتن لەگەڵیان یاخود پێداچونەوە بە تۆماری فێرخوازان.

٥. بەشی پێنجەم: دەرئەنجام و ڕاسپاردە و پێشنیازەکان:-

٥-١ دەرئەنجام:

بەکارهێنانی بەرنامەیەکی ڕێنمایی بە کۆمەڵ بەشێوەیەکی ئەرێنیی کاریگەریی لەسەر کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لای فێرخوازانی پۆلی هەشتی بنەڕەتیی ئەبێت.

٥-٢ڕاسپاردەکان:

١. بەڕێوەبەرایەتییەکانی پەروەردە بە گشتیی و بەڕێوەبەرێتیی قوتابخانەکان، بە تایبەتی بەردەوام خول و وۆرکشۆپ و سیمینار بکەن بۆ هەموو قۆناغەکانی خوێندن بە گشتیی و قۆناغی بنەڕەتیی بە تایبەتیی لەلایەن کەسانی پسپۆڕ؛ لە بواری ڕێنماییکردن بۆکەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا.

٢. ئاڕاستەکردن و ڕێنماییکردنی چاودێران (مامۆستایان) تا سەرنجی گونجاو بدەن لەناو هۆڵی تاقیکردنەوەکاندا و ترس بڵاونەکەنەوە.

٣. لەلایەن بەڕێوەبەر و مامۆستایانی خوێندنگەوە ئەو فێرخوازانە پاداشت بکرێت کە دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەیان نیە.

٣-٥ پێشنیازەکان:

١. توێژینەوەیەك بکرێت بۆ زانینی ئاستی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لە نێوان فێرخوازانی شار و گونددا.

٢. توێژینەوەیەك بکرێت، سەبارەت بە کاریگەریی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لەسەر دەستکەوتی خوێندن.

٣. ئەتوانرێت توێژینەوەی زیاتر بکرێت بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕێوشوێنەکانی کۆنترۆڵکردنی دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوە لەنێوان فێرخوازاندا، کە ئەتوانێت پشتگیریان بکات بۆ ئەوەی بە حەزەوە؛ کێبڕکێ بۆ گەیشتن بە ئامانجی خوێندنیان بکەن بە شێوەیەکی کاریگەر.

الملخص:

الهدف من هذا البحث معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض قلق الامتحان من خلال المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، إيجاد القيمة حجم الفعالى لبرنامج خفض قلق الاختبار لدى عينة الدراسة. والمنهج المستخدم هو تصميم المجموعة المفردة شبه التجريبية، وبلغت عينة الدراسة (١٥) طالباً، وتم استخدام أداة جمع البيانات (المقابلة). باستعمال (١٠) أسئلة محضرة بالاستفادة من مقياس عدة مقياس من الدراسات السابقة، وبعد استخراج الصدق والثبات للمقياس تم توزيعه على عينة الدراسة. وتم استخدام الحزمة الإحصائية (Spss) للعثور على النتائج وتحليل البيانات، كما تم إجراء الصدق الظاهري للبرنامج الذي يتكون من ست جلسات. وأظهرت أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي. وهذا يشير إلى أن البرنامج كان له تأثير كبير الحجم في تقليل قلق الامتحان لدى الطلاب، وبعد ذلك قامت الباحثة بطرح مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الفعالي، البرنامج الإرشادي، قلق الامتحاني، المتعلمون.

Abstract:

The aim of this study is to determine the efficacy of a mass Counseling program on reducing test anxiety by comparing pre test and post test, find the of size of the efficacy value of the program to reduce test anxiety among of the study sample. The approach used is a quasi-experimental one group design, the sample of the study was (15) students, the data collection tool (interview) was used, Using (10) prepared questions usfulness several criteria from previous studies, After extracting the validity and relability for the scale was divided into the study sample, statistical analysis (Spss) was used to find the results and analyze the data, face validity was also conducted for the program, which consisted of six sessions. The most important results of this study showed

that there is a statistically significant difference between the two tests in favor of the post test, which proves that this program had a great effectiveness on reducing test anxiety among students. After that, the researcher presented a set of recommendations.

Keyword: Efficacy, Counseling program, test anxiety, students.

سەرچاوەكان:

كوردی:
سابیر، پایز خالد، مستەفا، خالید ئیسماعیل، ٢٠٢١. جۆرێتی ژیان و پەیوەندی بە پاڵنەری خوێندن لای فێرخوازانی زانكۆی كۆیە، گۆڤاری زانكۆی راپەڕین.
شەكشەك، ئەنەس، ٢٠١٢. دەروونناسی گشتی، وەرگێڕانی صلاح سعدی، چ١، هەولێر، چاپخانەی نارین.
عزیز، عزالدین احمد، ٢٠١٧. بنەماكانی دەروونزانی گشتی، چ٦، هەولێر،چاپخانەی رۆژهەڵات.
كەلهور، نەوزاد، ٢٠١٠. گەشەكردنی منداڵ، چ١، هەولێر، چاپخانەی خانی.
ئالین، جەیمز و شارما، ڕۆبن و بوزان، تۆنی، ٢٠٠٩. دەروونزانی كۆمەڵایەتی، وەرگێڕانی صالح و ئەوانی تر، چ١، چاپخانەی كارۆ.
عەرەبی:
إبراهيم، زيزي السيد، ٢٠١٨، مهارات العلاج المعرفي السلوكي في سياق الممارسة العلاجية والحياة اليومية.
أبو عزب، نائل إبراهيم، ٢٠٠٨. فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة.
أضواء عبدالكريم، ٢٠٠٧. اثر استخدام أسئلة التحضير في التحصيل وقلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الأساسية في مادة التاريخ المعاصر. JOURNAL OF EDUCATION AND SCIENCE, 14(22).
تريفور، باول، ٢٠٠٥. الصحة النفسية، ط١، إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق للنشر و التوزيع.
الجلالى، لمعان مصطفى محمود، ١٩٨٩. بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة المستنصرية.
ربيع هادى مشعان و الغول اسماعيل محمد، ٢٠٠٧. المرشد التربوى و دورة الفاعل فى حل مشاكل طلبة،ط١، عمان، دار عالم الثقافة للنشر و التوزيع.
زهران، محمد حامد،٢٠٠٠. الإرشاد النفسي المصغر، الطبعة الأولي، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
الشخيبي و الاخرون، ٢٠١٢. معجم مصطلحات الحكامة التربوية، فريق المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم.
ضمرة، جلال كايد، ٢٠٠٧. الاتجاهات النظرية في الارشاد،ط١،عمان، دار صفاء للنشر و التوزيع.
معروف، خضرة & قرايفة، مريم، ٢٠١٧. أثر برنامج إرشادي قائم على النظرية الواقعية لخفض قلق الإمتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي المتفوقين دراسيا.
ئینگلیزی:
Abed, B.K., 2016. Test-taking anxiety of university of technology'students. Journal of the College of

Basic Education, 22 (93), pp.2536-.

Alam, K. and Halder, U.K., 2018. Test anxiety and adjustment among secondary students. Journal of Research and Analytical Reviews, 5(3), pp.675683-.

Alassaf, U.F., Ghoneim, N.M. and Sotouhi, S.A.L., 2024. A Selective Counseling Program for Reducing Fear of Missing Out (FoMO) and Its Impact on Decreasing Social Anxiety and Internet Gaming Disorder among Adolescent Girls in Bisha Governorate. International Journal of Religion, 5(3), pp.5267-.

Amalu, M. N and Bekomson, A.N., 2020. TEST ANXIETY; MEANING, SYMPTOMS, CAUSES, AND MANAGEMENT.

Cassady, J.C. and Johnson, R.E., 2002. Cognitive test anxiety and academic performance. Contemporary educational psychology, 27(2), pp.270295-.

Chakraborty, A., 2023. Exploring the Root Causes of Examination Anxiety: Effective Solutions and Recommendations. International Journal of Science and Research (IJSR).

Chen, K., 2022, July. Using Group Psychology Counseling to Reduce the Test Anxiety of Pupils. In 2022 3rd International Conference on Mental Health, Education and Human Development (MHEHD 2022) (pp. 137140-). Atlantis Press.

Chile, L., Obunwo, w., c. and Ihuoma, j., n., 2020. Effects Of Group Counselling In Reducing Test Anxiety Among Secondary School Students In Rivers State, Nigeria. International Journal of Innovative Education Research 8(4):136141-.

Dawood, E., Al Ghadeer, H., Mitsu, R., Almutary, N. and Alenezi, B., 2016. Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement among Undergraduate Nursing Students. Journal of Education and practice, 7(2), pp.5765-.

Francis, G., 2022. The Multidimensional Test Anxiety Scale: A Latent Profile Analysis and an Examination of Measurement Invariance (Doctoral dissertation, University of South Florida).

Genç, A. and Şanlı, E., 2023. The effect of students' exam anxiety on high school entrance exam success: The moderator role of parental exam anxiety. Journal of Pedagogical Research (JPR), 7(1).

Gravetter, F.J., Wallnau, L.B, 2005. Essentials of statistics for the behavioral sciences 5th Edition.

Haffinger, L.M., Konradi, H., Reiss, N., Luka-Krausgrill, U., Rohrmann, S. and Warnecke, I., 2020. Design of a guided internet-delivered counseling intervention for test anxiety. The European Journal of Counselling Psychology, 8(1), pp.163176-.

Hernowo, T.B. and Zulkaida, A., 2021. The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy (CBT) To Reducing Anxiety Of 6 Th Grade Elementary School Students Who Will Face The National Exam. The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy (CBT) To Reducing Anxiety Of 6 Th

Grade Elementary School Students Who Will Face The National Exam, 80(1), pp.1010-.
Jaradat, A.K., 2013. Test Anxiety and Academic Procrastination: Theory, Research and Treatment. LAP LAMBERT Academic Publishing.
Javed, E. and Abiodullah, M., 2021. Effects of Test Anxiety on Academic Achievement at Secondary School Level in Lahore. Bulletin of Education and Research, 43(3), pp.6780-.
Khan, E.A., Munir, H., Afzal, A. and Ansari, M.M., 2021. Influence of Test Anxiety on Students' Academic Achievement at Secondary Level. Ilkogretim Onl ine, 20(2), pp.303316-.
Landsman, M., Escamilla, G. and Matyas, J., 2023. Test Anxiety and Perfectionism. Journal of Student Research, 12(3).
Mashayekh, M. and Hashemi, M., 2011. Recognizing, reducing and copying with test anxiety: causes, solutions and recommendations. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, pp.2149-2155.
Nikpour, G., Kargozar, A. & Ghribzadeh, S., 2021. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Students' Test Anxiety. Journal of Depression and Anxiety Forecast 4(2)
Ocansey, S. and Gyimah, E.K., 2015. Causes of test anxiety among students in the faculty of education, University of Cape Coast, Ghana.
Seeley, E.L., Andrade, M. and Miller, R.M., 2018. Exam Anxiety: Using Paired Adaptive Tests to Reduce Stress in Business Classes. E-Journal of Business Education and Scholarship of Teaching, 12(3), pp.113-.
Setyowati, A., Rayaginansih, S.F., Fahriza, I. and Fauziah, M., 2019, December). Behavioral Cognitive Counseling for Reducing Test Anxiety among University Students. In 3rd International Conference on Education Innovation (ICEI 2019) (pp. 211215-). Atlantis Press.
Spadafora, N., Murphy, E.L., Molnar, D.S. and Zinga, D., 2020. Test Anxiety in First-Generation Students: An Examination of the Role of Psychological Needs. Journal of Teaching and Learning, 14(2), pp.3349-.
Straus, M.A. and Paschall, M.J., 2009. Corporal punishment by mothers and development of children's cognitive ability: A longitudinal study of two nationally representative age cohorts. Journal of aggression, maltreatment & trauma, 18(5), pp.459483-.

سوپاس و پێزانین:
بە پێویستی ئەزانم سوپاس و پێزانین ئاراستەی ئەم بەڕێزانە بکەم کە لە هەڵسەنگاندنی زمانەوانی و زانستیانەی پلان و پرسیارەکانی چاوپێکەوتنی نموونەی توێژینەوکە، هاوکارم بوون.
پ.ی.د. مسعود سلیم حمدامین (مامۆستا لە بەشی عەرەبی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).
م. برهان صالح سلێمان (مامۆستا لە بەشی ئینگلیزی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).

د. دەریا صابر حمد (مامۆستا لە بەشی کوردی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).

پ.ی.د.خالید إسماعیل مصطفی (سەرۆکی بەشی پەروەردە و دەروونزانی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).

د. محمد ناصر مصطفی (مامۆستا لە بەشی پەروەردە و دەروونزانی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).

م. هاژە طە محمد (مامۆستا لە بەشی پەروەردە و دەروونزانی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).

م. سێبەر ڕزگار ڕزاق (مامۆستا لە بەشی پەروەردە و دەروونزانی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).

م. باخان بەختیار حمدامین (مامۆستا لە بەشی پەروەردە و دەروونزانی - فاکەڵتیی پەروەردە زانکۆی کۆیە).

بەڕێوەبەر و مامۆستایانی خوێندنگەی ئەردەلانی کوڕان لە شاری کۆیە.