https://www.doi.org/10.31918/twejer. 2362.19

e-ISSN (2617-0752)   p-ISSN (2617-0744)

نەرمونیانیی دەروونی و پەیوەندی بە بەختەوەری لای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران

پ. ی. د. ڕوناک حمید عثمان   ڕێڤینگ مسعود سلیم

بەشی دەروونزانی، فاکڵتی ئاداب، زانکۆی سۆران.

runak.usman@soran.edu.Iq   rms280h@psy.soran.edu.iq

پوختە:

ئامانجی سەرەکیی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی ئاستی نەرمونیانیی دەروونی و بەختەوەری لای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران، هەروەها زانینی ئاستی پەیوەندی لە نێوان نەرمونیانیی دەروونی و بەختەوەری لە لای نموونەی توێژینەوە. کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە مامۆستایانی قوتابخانە حکومییەکانی سنووری ئیدارەی سەربەخۆی سۆران و نموونەی توێژینەوەکەش بریتییە لە (٤٥٨) مامۆستای سنووری بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی پەروەردەی سۆران. لەم توێژینەوەیەدا میتۆدی وەسفی-چەندێتی بەکارهاتووە و داتا و زانیارییەکان لە ڕێگەی پێوەری (Connor-Davidson Resilience Scale) بۆ نەرمونیانی و پێوەری (Oxford Happiness Questionnaire) بۆ بەختەوەری وەرگیراون. شیکاری داتاکان لە ڕێگەی بەرنامەی ئاماریی (SPSS)ەوە ئەنجامدراوە، دوای شیکردنەوەی ئەنجامەکان دەرکەوت ئاستی نەرمونیانیی دەروونی و بەختەوەری لە لای نموونەی توێژینەوەکە بەرزە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەنجامەکان ئەوەیان دەرخستووە کە پەیوەندییەکی ئەرێنیی بەهێز لە نێوان نەرمونیانیی دەروونی و ئاستی بەختەوەریی مامۆستایاندا هەیە.

وشە کلیلییەکان: نەرمونیانیی دەروونی، بەختەوەری، میتۆدی وەسفی.

نەرمونیانیی دەروونی و پەیوەندی بە بەختەوەری لای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران

پێشەکی:

دەروونددروستی مرۆڤ و گەیشتن بە کەسایەتییەکی ساغ ئامانجی سەرەکی و کۆتایی پسپۆڕانی بواری سایکۆلۆژیایە، و بە پێی بیروبۆچوونی زۆربەی پسپۆڕانی سایکۆلۆژیا دەروونددروستی یەکێکە لە گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە کاریگەری دەکاتە سەر گەشە و سەرکەوتن و بەختەوەریی مرۆڤ، بۆیە گرنگییەکی تایبەتی پێدراوە، ئەم گرنگیپێدانە هۆکاری دروستبوونی ئاراستەیەکی مودێرنە کە بە سایکۆلۆژیای ئەرێنی (positive psychology) ناودەبردریت، ئەم ئاراستەیە لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی زانستییەوە گرنگی بە لایەنە ئەرێنییەکانی ژیانی تاک و بەهرە و تواناکانی دەدات بە مەبەستی گەیشتن بە بەختەوەری و سەرکەوتن لە ژیان و پیشەکەیدا. زۆربەی سەرچاوە زانستییەکان جەخت لە سەر ئەوە دەکەنەوە کە پێکهاتەکانی وەک بەختەوەری و نەرمونیانی لە زۆرترین ئەو چەمکانەن کەوا باس و مشتومڕی زۆری لەسەر دەکرێت و زۆرترین بەکارهینانیان هەیە لە ئیستادا و ئەم چەمکانە کاریگەریی ڕاستەقینەیان هەبووە لەسەر هەموو لایەنەکانی ژیانی تاک لەم ساڵانەی دواییدا (Joseph and McGregor, 2020, p. 1).

لە ژێر ڕۆشنای ئەم زانیارییانەی سەرەوە دەکرێت بوترێت، کەوا چەمکەکانی پێکهاتەی سایکۆلۆژیای ئەرێنی کۆمەڵێک بابەت و تایبەتمەندی لەخۆدەگرێت، کە وەک بنەما و بناغەی دەروونددروستیی مرۆڤ دادەنرێن، و هەر یەک لەو بابەتانە لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی تر جیاوازن و تایبەتمەندیی خۆیان هەیە، کە ئەوانێش بریتین لە (نەرمونیانی، بەختەوەری، بیرکردنەوەی ئەرێنی، گەشبینی، ڕێزگرتنی خود) (عزیز،٢٠٢٠، لا٢٤-٢٦).

یەکێک لەو چەمکە گرنگانەی لە لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکانی سایکۆلۆژیای ئەرێنیدا بایەخەکی زۆری پێدراوە کە بە هۆکارێکی گرنگ دادەندرێت تاکو تاک بتوانێت گەشە بە دەروونددروستیی خۆی بدات و بەرەنگاری ئاستەنگ و پاڵەپەستۆکانی ژیان ببیتەوە، بریتییە لە نەرمونیانی (RESILINCE)، چونکە نەرمونیانی وا دەکات تاک بتوانێت لە بەرانبەر دۆخە دژوار و فشارهێنەرەکان میکانیزمێک بۆ پاراستنی تەندروستیی خۆی بدۆزێتەوە، ئەمەش وا دەکەن هێزی بەرەنگاربوونەوەی دۆخە تەنگەتاوەکانی هەبێت و ببێتە هۆی ئەوەی هەستێک لە مرۆڤدا دروستبکات، تاوەکو بتوانێت دوور بێت لە گرفتەکان یانیش توانای ڕووبەڕووبوونەوەی گرفتەکانی هەبێت (Graber, at all, 2015, pp.6-7). بۆیە کاتێکیش تاک توانای ئەوەی هەبێت مامەڵەیەکی گونجاو لەگەڵ گرفتەکاندا بکات، ئەوا دەکرێت یەکێک بێت لە خاڵە ئەرێنییەکانی بەختەوەربوونی مرۆڤ، چونکە دەکرێت مرۆڤ ئەو کاتە بەختەوەر بێت کە بتوانێت خۆی لە بەرانبەر گرفت و فشارەکانی دەروونی و ژینگەیی بپارێزێت و وەکو مرۆڤێکی خاوەن ئیرادە مامەڵە لەتەک ژیاندا بکات (ساڵح، ٢٠٢١، لا. ١٩٨-١٩٩).

کێشەی توێژینەوە:

پرسی بابەتی نەرمونیانی و بەختەوەری یەکێکە لەو بابەتانەی کە گرێدراوی بابەتی سایکۆلۆژیای ئەرێنین، ئەم بابەتانە کاریگەرییان لە سەر ژیانی گشت چین و توێژێکی کۆمەڵگا هەیە، بە تایبەت لەنێو چینی مامۆستایاندا، چونکە لەم ڕۆژگارەدا ڕووبەڕووی چەندین گرفت و کێشەی جۆراوجۆر دەبنەوە بە تایبەتی سەختی و دژوارییی ئەرکەکانی ژیان، سەرباری ئەوەی کە ئەرکێکی پەروەردەی قورس و گرنگیان لەسەر شانە، لەگەڵ ئەوەشدا بەرپرسیارێتیی خێزانی و کۆمەڵایەتیشان لەسەر شانە، ئەمەش وادەکات مامۆستایان ڕووبەڕووی زۆرترین فشار و

نیگەرانی ببنەوە. بێگومان، ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر ئاستی نەرمونیانییان چونکە کاتێک مامۆستا نەتوانێت نەرمونیان بێت بەرانبەر بە سەختی و دژوارییەکانی ژیان ئەوا کاریگەری دەبێت لەسەر ئاستی بەختەوەرییان (Clarke & Nicholson, 2010, P. 118).

لەگەڵ ئەوەشدا، فشار سەرچاوەی ناوخۆی و دەرەکی جۆراوجۆری هەیە، وەک سروشتی ڕۆڵی مامۆستا و ئاستی ئامادەگی و لێهاتوویی و تواناکان لە بەجێگەیاندنی ئەرکەکاندا، زۆرێک لە پسپۆڕانی بواری سایکۆلۆژیای ئەرێنی لەو باوەڕەدان کە پیشەی مامۆستایەتی زیاتر لە پیشەکانی تر بۆیان هەیە تووشی ماندووبوون و سوتانی دەروونی و شڵەژانە دەروونییەکان ببنەوە، چونکە ژینگەی قوتابخانە دەتوانێت هەلومەرجی گرژی بۆ مامۆستایان دروستبکات لەوانە ڕەفتاری تێکدەرانەی قوتابییان و پێکهاتەی هاندەری ناتەواو و دابڕانی کار و ململانێ و گرفتە ئابوورییەکان کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر لایەنی دەروونددروستی مامۆستا و لەسەر کۆی پرۆسەی ئەکادیمی دابنێت (قوام، ٢٠١١، ص،٦٩-٧٠).

پیشەی مامۆستایەتی یەکێکە لە پیشە فشاربەخشەکان کە لە هەندێک کاتدا مامۆستا ڕووبەڕووی ململانی و ناکوکی و دۆخی فشاراوی دەبێتەوە، بۆیە دەکریت ئاماژە بەوە بدرێت کە مامۆستایەتی پیشەیەکی ئالۆزە کە پێویستی بە نەرمونیانی و بیرکردنەوە و ڕاهێنان هەیە بە مەبەستی بەدەستهێنانی بەختەوەری لە ڕێگەی پیشەوە (Ledger, 2021, p. 259). لە لایەکی دیکەوە، توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە باردۆخی دەروونددروستیی مامۆستایان و شێوازەکانی ڕەفتاری لەناو پۆلدا کاریگەری لەسەر فێربوون و دەستکەوت و پێشکەوتنەکانی قوتابییان هەیە (Leithwood, 2019, P. 5-9). سەرەڕای ئەمانەش، نەبوونی نەرمونیانی دەبێتە هۆکاری ئەوەی تاک هەست بە گۆشەگیری و

نادڵنیایی بکات، ئەمەش دەتوانێت تەندروستیی دەروونی و ئاستی نەرمونیانی و بەختەوەریی تاک و مامۆستا بە شێوەیەکی تایبەتی لاواز بکات، هەروەها دەبێتە هۆی ئامادەنەبوونی زۆر و کەمی پابەندبوون بە پیشە لەلای مامۆستا (Clarke & Nicholson, 2010, p, 145).

پێداچوونەوە بە سەرچاوە زانستییەکان ئەوە پیشاندەدات کە هەریەکە لە چەمکی بەختەوەری و نەرمونیانی لای مامۆستایان گرێدراون پێکەوە و ئاستیان بەرز و نزم دەبێت بە لەبەرچاوگرتنی چەندین هۆکار و کاریگەری لایەنی تر وەک: جۆری فشار و ئاستی هاندان و سەلامەتیی شوێنی کار و پاڵپشتیی لایەنەکان لە مامۆستایان. لە ڕوانگەی ئەو لێکدانەوەنە دەکرێت ئاماژە بەوە بدرێت کە ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی لەسەر هەریەکە لە نەرمونیانی و بەختەوەری لای مامۆستایان کارێکی پێویستە و دەکرێت ببیتە هۆی دەستنیشانکردنی گرفتەکان بە مەبەستی وەڵامدانەوەی چەند پرسیارێکی سەرەکی وەک: ئایا ئاستی هەریەکە لە نەرمونیانی و بەختەوەری لای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران چەندە و چ پەیوەندییەک لە نێوان ئەو دوو گۆڕاوەدا هەیە؟

گرنگیی توێژینەوە:

بە شێوەیەکی گشتی هەموو توێژینەوەیەکی زانستی هەوڵێکە بۆ ئەوەی بتوانێت بۆشاییەک یاخود پێویستییەکی کۆمەڵگا پڕبکاتەوە، بۆیە دەکرێت گرنگیی توێژینەوەکە دابەشبکەین بە سەر هەریەک لە:

١/ گرنگیی تیۆری: خۆی لەو بابەت و زانیارییانەدا دەبینێتەوە کە بە پاڵپشتیی تیۆری زانستی، بۆچوونی زانایان، پەرتووک و توێژینەوە زانستییەکان وەدەست هاتوون بۆ خستنەڕووی بابەتەکانی نەرمونیانیی دەروونی و بەختەوەری لای مامۆستایان، وەک توێژێکی گرنگی کۆمەڵگا

که ناکرێت فراموشبکرێن، بەڵکو پێویستە گرنگی بە هەموو لایەنەکانی ژیانیان بدرێت چونکە باری دەروونی و کۆمەڵایەتی و پیشەییان کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی هەیە لە سەر پرۆسەی پەروەردە و فێرکردن و کۆمەڵگا بە شێوەیەکی گشتی. لەوانەیە ئەم توێژینەوەیە بۆ بواری دەروونی و پەروەردەیی گرنگ و شایەنی بایەخپێدان بێت، چونکە لەوانەیە تائێستا بە ئەندازەی پێویست توێژینەوە لەسەر دۆخی مامۆستا و بابەتەکانی پەیوەست بەو گۆڕاوە بە زمانی کوردی لە زانکۆکانی کوردستان نەکرابێت.

٢/ گرنگیی پراکتیکی: هەوڵدانی توێژەر بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەڕێگەی مەیدانیەوە بۆ کۆکردنەوەی داتا و زانیارییەکان لەنێو توێژێکی گرنگی وەک مامۆستا لەڕێگەی میتۆدی توێژینەوەی زانستی و بەکارهێنانی کۆمەڵێک کەرەستە و ئامرازی ئاماری بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە، ئەمەش وادەکات ببێتە بەڵگەیەکی زانستی بۆ توێژەرانی تر تاکو سوودی لێوەربگرن ئەمە جگە لەوەی کە پێشنیازەکانی ئەم توێژینەوەیە سوودی بۆ توێژەرانی تر دەبێت، هەروەها ڕاسپاردەکانی ئەم توێژینەوەیە بایەخدار دەبن بۆ لایەنی پەیوەندیدار بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان.

ئامانجەکانی توێژینەوە:

١/ زانینی ئاستی نەرمونیانی لە لای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران.

٢/ زانینی ئاستی بەختەوەری لە لای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران.

٣/ دوزینەوەی پەیوەندی لە نێوان نەرمونیانی دەروونی و بەختەوەری لە لای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران.

سنووری توێژینەوە: سنووری ئەم توێژینەوە بریتییە لە مامۆستایانی سنووری بەڕیوەبەرایەتیی گشتیی پەروەردەی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠٢١-٢٠٢٢).

ناساندنی چەمکەکانی توێژینەوە:

یەکەم/ نەرمونیانی دەروونی

پێناسەی APA (٢٠١٤)

بۆ تێگەیشتن لە چەمکی نەرمونیانی کۆمەڵەی سایکۆلۆژیای ئەمریکی پێناسەیەکی تارادەیەک فراوان لە بواری سایکۆلۆژیان خستوتەڕوو بەوەی کە نەرمونیانی بریتییە لە پڕۆسەی گونجاندنێکی باش بۆ ئازار، تراژیدیا، پاڵەپەستۆ دەروونییەکان و هەڕەشەکان و لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانێت بەرەنگاری ژێدەری فشارەکان ببێتەوە (APA, 2014, p.1).

پێناسەی Schiraldi (٢٠١٧)

نەرمونیانی هێزە دەروونی و ناوەکییەکانی عەقل و کەسایەتی لەخۆدەگرێت کە بە شێوەیەکی زاتی و گەشەسەندوو، ڕێگە بە تاک دەدات وەڵامدانەوەیەکی گونجاوی هەبێت بۆ سەختی و دژوارییەکانی ژیان (Schiraldi, 2017,p 12).

پێناسەی Birkholm (٢٠١٩)

نەرمونیانی توانای ڕووبەڕووبوونەوەیە بەرانبەر بە سەختییەکان و کێشەکان و هەڵگەڕانەوەیە لە نەهامەتی و فێربوون و وانەوەرگرتنە لە

ئەزموونەکان هەروەها نەرمونیانی کلیلی سەرکەوتن و پێشکەوتنە لە ژیاندا (Birkholm 2019, p. 182).

پێناسەی Schwartz & Riss (٢٠٢١)

نەرمونیانیی دەروونی بریتییە لە داهێنانی نوێ و بەردەوام بە مەبەستی ئەنجامدانی گونجاندن و باشترکردنی کارامەییەکانی پەیوەست بە گونجان بە درێژایی ژیانی تاک (Schwartz & Riss, 2021, p. 91).

پێناسەی تیۆری: نەرمونیانیی دەروونی بریتییە لە درێژەپێدان و بەرگەگرتنی ئازارەکانی ژیان و هەوڵدانی تاک بۆ گەڕاندنەوە بۆ باری ئاسایی بە مەبەستی چاکبوونەوە یان باشترکردنی تەندروستیی دەروونی و جەستەیی دوای تەحەدا، بەرەنگارییەکان، باردۆخە دژوار و ناخۆشەکانی ژیان.

پێناسەی پراکتیکی: بریتییە لە کۆی ئەو نمرانەی نموونەی توێژینەوەکە بەدەستیدەهێنێت لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری نەرمونیانی بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیەدا.

دووەم/ بەختەوەری

پێناسەی Arygyle (٢٠٠٩)

بەختەوەری حاڵەتێکی دەروونیی تاڕادەیەک جێگیرە کە لە سێ ڕووەوە پێکهاتووە، ئەوانیش بریتین لە هەست و سۆزی ئەرێنی، نەبوونی سۆزی نەرێنی و ڕازیبوون لە ژیان (Arygyle, 2009, pp. 8-9).

پێناسەی Keyes (٢٠٠٩)

بەختەوەری بریتییە لە توانای تاک بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی لە نێوان کاریگەرییە ئەرێنی و نەرێنییەکانیدا بە مەبەستی گەیشتن بە ڕادەیەکی بەرزیی ڕازیبوون لە ژیان دێت (Keyes, 2009, p. 10).

پێناسەی Hefferon , Boniwell (٢٠١١)

بە شێوەیەکی گشتی بەختەوەری دۆخێکی ناوەکییە کە لە ژمارەیەک سۆز و هەستی ئەرێنی و ڕازیبوون لە ژیان و خۆشی و چێژ پێکهاتووە، کە پەیوەندی بە لایەنە بنەڕەتییەکانی ژیانەوە وەک خێزان و کار و پەیوەندیی کۆمەڵایەتیەوە هەیە (Hefferon , Boniwell, 2011,pp. 45-48).

پێناسەی Shoshana (٢٠١٩)

بەختەوەری بریتییە لە دۆخێکی چێژبەخش کە ڕەنگدانەوەی هەڵسەنگاندنێکی مەعریفی ئەرێنیی ژیانی مرۆڤە لە ڕێگەی ئەو کۆمەڵە کردارانەی کە مرۆڤ دەیکات بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری (Shoshana, 2019, p. 71).

پێناسەی تیۆری: بەختەوەری هەستکردنی تاکە بە باردۆخێکی سۆزداری و دەروونی و کۆمەڵایەتیی ئەرێنی کە پێکدێت لە هەست و سۆزی ئەرێنی و نەرێنی، کە تاک بە مەبەستی گەیشتن بە ڕەزامەندی لە ژیان ئەزموونیاندەکاتن.

پێناسەی پراکتیکی: بریتییە لە کۆیی ئەو نمرانەی نموونەی توێژینەوەکە بەدەستیدەهێنێت لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری بەختەوەری بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیەدا.

چوارچێوەی تیۆری

یەکەم: نەرمونیانیی دەروونی

شایەنی ئاماژەپێدانە، چەمکی نەرمونیانی بە شێوەیەکی فراوان یەکەم جار لە بواری زانستی فیزیادا بەکارهاتووە، واتە لە زانستی فیزیکدا، کەرەستەکان و ئۆبجێکتەکان ئەگەر دوای گۆڕانکارییەکانی وەک چەمانەوە یان درێژبوونەوە یان پەستاندن یان ڕاکیشان دەستیانکرد بەوەی کە شێوەی سەرەکیی خۆیان بەدەستبهێننەوە واتە بگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی پێشوو بە نەرمونیان یان جیرِی ناودەبردرێت (Pouyaud at all, 2017, p. 53; Southwick, & Charny, 2012, p. 34; Clarke & Nicholson, 2010, p, 10; Rao, 2010, p. 19; Metzl & Morrell, 2008, p. 316). لەگەڵ ئەوەشدا، چەمکی نەرمونیانی Resilince نەریتێکی دوور و درێژی هەیە لە سایکۆلۆژیادا و دەگەڕێتەوە بۆ ساڵانی (١٩٥٠)کان، کاتێک ئەو چەمکە بۆ یەکەم جار بە ئاشکرا لە بوارەکەدا بەکارهاتووە، لەگەڵ دوو مەودای کاری جیاواز کە پەیوەندی بە دەروونناسیی کۆمەڵایەتی و تەندروستیی دەروونییەوە هەیە، ئامانجی سەرەکی سایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی بریتییە لە چونیەتیی سوودوەرگرتنی تاک لە سەرچاوەکانی کۆمەڵایەتی بە مەبەستی بەدەستهێنانی نەرمونیانی، بەڵام ئامانجی تەندروستیی دەروونیی زیاتر جەخت کردنەوەیە لەسەر توانای تاک بۆ ئەوەی نەرمونیان بێت لە بەرانبەر بەرەنگاری، نەهامەتی و کیشەکانی ژیاندا (Joseph and McGregor, 2020, p. 43).

لەم بارەیەوە، دەکرێت ئاماژە بەوە بدرێت کە چەمکی نەرمونیانی بە شێوەیەکی فراوان گشتێنراوە (Pouyaud at all, 2017, p. 50)، واتە نەرمونیانی چەمکێکی ئاڵۆزە (Hawley, 2013, p. 37). سەرەڕای ئەمەش بە تیپەڕبوونی کات مانایەکەی فراوان بوو، لەم ڕوانگەیەوە بە چاوپیاخشاندنەوەیەکی ورد بۆ پێناسەکانی نەرمونیانی دەگەینە ئەو

ئەنجامەی کەوا ناتوانرێت تەواوی ماناکانی لە یەک پێناسە و تیۆری تایبەتدا کۆبکەرێنەوە، بەڵکو لە ڕاستیدا شروڤەکردن و پێناسەی ئەم چەمکە لە ڕوانگەی هەر زانایەک یان هەر ئارستەیەکەوە، بە تیۆریەک یان گریمانەیەکی تایبەتیەوە پەیوەستە (Southwick, at all, 2014). سەرەڕای ئەمانەش، نەرمونیانیی دەروونی مانای جیاوازی هەیە و هەر کەسێک لە ڕوانگەیکەوە مانا بە چەمکەکە دەبەخشیت و ماناکەی لە سەر بنەمای کلتوور و تەمەن و تەنانەت چۆنیەتیی بەکارهێنانی وشەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت (Braden, 2015, p. 54).

تیۆرەکانی نەرمونیانی

تیۆری: گارمزی (1984) Garmezy

سێگۆشەی تیۆری نەرمونیانیی گارمزی بریتیبوو لە مەیلی کەسایەتی، ژینگەیەکی خێزانی پشتگیریکەر، و سیستەمی پشتگیری پشتیوانی دەرەکی (Wald et al., 2006, p. 19). لەم بارەیەوە، گارمزی و هاوکارانی ئاماژە بۆ ڕێبازی سێ مۆدێلی تەواوکەری دەکەن بۆ بەرگەگرتنی فشار لە چوارچێوەیەکی فرەگۆڕاودا و ئەوەیان خستەڕوو کە هەریەکەیان پۆلێکی دیاریکراوی فاکتەر لەخۆدەگرێت بۆ وەسفکردنی پەیوەندیی نێوان فشار و خۆگونجاندن، کە ئەوانیش بریتیبوون لە مۆدێلی قەرەبووکەرەوە، مۆدێلی بەرەنگاری و مۆدێلی پاراستن یان پارێزەر(Garmezy et al., 1984, p. 97).

یەکەمیان کە مۆدێلی قەرەبووکەرەوەیە (Compensatory)، ئەم فاکتەرە کاریگەریی ڕاستەوخۆ و سەربەخۆی هەیە لەسەر دەرئەنجامەکان و یارمەتیدەرە بۆ پێشبینیکردنی دەرەنجامەکان، فاکتەرەکانی قەرەبووکردنەوە ڕێبازێکی کارا و چالاکن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ژیان و ویست بۆ تێگەیشتن و بنیادنانی ئەزموونی ئەرێنی.

مۆدێلی دووەم مۆدێلی بەرەنگاری(Challenge) بوو. ئەم مۆدێلە بە فاکتەری کاردانەوە بەرانبەر بە فشارەکان دادەنرێت بۆ خۆگونجاندنی سەرکەوتوو، بە مەرجێک کاردانەوەکە لە ڕادەبەدەر نەبێت. کەواتە، نەرمونیانیی دەروونی نەک لە ڕێگەی خۆلادان و هەڵهاتن لە مەترسی، بەڵکو لە ڕێگەی بە سەرکەوتوویی وەڵامدانەوەی ئەرێنییەوە دروستدەبێت و گەشەدەکات (Wald et al., 2006, p. 19-20). وێڕای ئەمانەی باسکراون. مۆدێلی سێیەم مۆدێلی فاکتەری پاراستن (Protective) بوو. گارمزی (١٩٩١) جەخت لەوە دەکاتەوە بەڵگەی بەهێز هەن کە زۆرێک لە منداڵان و گەورەکان بە ڕاستی بەسەر سەختییەکانی ژیاندا زاڵدەبن. بەو پێیەی کە زۆر گرنگە ئەو هۆکارە پارێزەرانە دەستنیشانبکرێت کە بە ڕواڵەت تاکەکان دەتوانن خۆیان لە فشارەکانی ژیان بەدووربگرن. لەم چوارچێوەیەدا، مۆدێلی پاراستن بریتییە لە بوونی (IQ)ێکی بەرز و تواناکانی مەعریفیی بەرز کە پەیوەستن بە زانیاریی کۆمەڵایەتی، پێگەی کۆمەڵایەتی، پشتگیریی خێزانییەوە (Garmezy, 1991, p. 421).

تیۆری: ڕیچاردسۆن (2002) Richardson

لە ڕوانگەی ڕێچاردسۆنەوە تیۆری نەرمونیانیی دەروونی بەم شێوەیە وێناکراوە بەوەی کە هێزێکی ناوەکییە لە ناو دەروونی هەموو کەسێکدا هەیە، کە هانیاندەدات تاک بەرەو ژیری و خۆبەدیهێنان و هاوئاهەنگی ئاراستەبکات. هەروەها بە بڕوای ڕێچاردسۆن، توێژینەوەکانی نەرمونیانی لە بناغە ئەکادیمییەکانی تیۆرییەوە سەریانهەڵنەداوە، بەڵکو لە ڕێگەی ناسینەوەی دیاردەناسیی تایبەتمەندییەکانی ڕزگاربووانەوە دستپێکراون، بە شێوەیەکی سەرەکی توێژینەوەکانی نەرمونیانی لە ڕێگای سێ شەپۆلی جیاوازەوە پەرەیسەندووە کە بریتین لە:

شەپۆلی یەکەم لە ڕێگەی ناسینەوە و دەستنیشانکردنی تایبەتمەندییە نەرمونیانییەکان بووە لە ڕێگەی ناسینەوەی دیاردەناسیی سامانی

گەشەپێدان و هۆکارەکانی پاراستنەوە دەستنیشانکرا، بۆ ئەو کەسانەی کە ڕووبەڕووی شڵەژانەکانی دەبنەوە یان لە بەرانبەر هۆکارەکانی مەترسی یان ناخۆشیدا دەگونجێن و لە ڕێگەیەوە گەشەدەکەن. شەپۆلی دووەم: لە ڕێگەی پێداچوونەوە و لێکۆڵینەوە بوو بۆ دۆزینەوەی ئەو پرۆسانەی کەوا لە ڕێگەیەوە تایبەتمەندی و سیفەتە نەرمونیانەکانی تاک یان هۆکارە پارێزەرەکانی دەستنیشانبکرین و بەدەرئەنجام بەهێز و دەوڵەمەندیان بکات بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاریگەر ڕووبەڕووی شڵەژانەکان و تێکچوونەکان ببنەوە.

شەپۆلی سێیەم: نموونەی ڕوانگەی نەرمونیانی پۆستمۆدێرن و فرە پسپۆڕییە کە لە ڕێگەی ناسینەوەی نەرمونیانی و توانای خۆدی تاک بە مەبەستی گەشەکردن و گەشەسەندن بووە. هەروەها شایەنی ئاماژەپێدانە کە شەپۆلی سێیەمی توێژینەوەی نەرمونیانی بووە هۆی دروستبوونی چەمکی نەرمونیانیی دەروونی. ئەوە ڕوونبووەوە کە لە پرۆسەی یەکخستنەوەی تێکچوونەکان لە ژیاندا، جۆرێک لە وزەی پاڵنەر پێویستە. تیۆری نەرمونیانی لەم بابەتەدا وەک هێزی پاڵنەر لە هەر کەسێکدا وەسفکراوە کە بەدوای عەقڵ و خۆڕاستکردنەوە و خۆبەخشی و هاوئاهەنگی لەگەڵ سەرچاوەی ڕۆحی دەسەڵاتدا دەگەڕێت (Richardson, 2002, pp. 308-313).

لە ڕوانگەی ڕیچاردسۆنەوە گریمانەی بنچینەیی ئەم تیۆرە بیرۆکەی هاوسەنگیی بایۆلۆجی دەروونییە کە ڕێگە دەدات (جەستە، عەقڵ و ڕۆح) لەگەڵ هەڵومەرجی ئێستای ژیان بگونجێن. لەگەڵ ئەمانەش، دووبارە یەکخستنەوەی نەرمونیانیی دەروونی لە ڕێگەی ئەزموونکردنی باردۆخە ناخۆش و سەختەکانەوە دروستدەبێت. لە مۆدێلی نەرمونیانیی دەروونیدا، سروشتی دووبارە یەکخستنەوە بریتییە لە تێگەیشتن و وەرگیرانی باردۆخەکان بە ئامانجی چارەسەرکردن و تێپەڕاندنی باردۆخە

ناخۆشەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی بەهێزکردنی سیفاتی نەرمونیانیی دەروونیی تاک (Wald et al,. 2006, p. 15).

دووەم: بەختەوەری

چەمکی بەختەوەری پێویستییەکی سەرەکیی مرۆڤە، چونکە بەختەوەری خاوەنی هێز و وزەیەکی زۆر ئەرێنییە لە هاندانی تاک بەرەو سەرکەوتن و کارکردن و چێژوەرگرتن لە تەندروستیی جەستەیی باش و ڕازیبوونی تاک لە ژیان. بۆیە پسپۆرانی بواری سایکۆلۆژیای ئەرێنی بایەخیان پێداو و وەک پێکهاتەیەکی سەرەکی و ناوەندی سایکۆلۆژیای ئەرێنی هەژمارکراوە بە تایبەتی لە ڕەوانگەی بیرمەندە ئەرێنییەکانی وەک مارتن سلیگمان و ئێد دینەر و کارۆل ڕیڤ (العبودی و صالح، ٢٠١٨، ص ٨٥).

سەرچاوە زانستییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کەوا زۆرێک لە زانایانی دەروونی بیریان لەوە کردەوە، کە چۆن بەختەوەری بەدەستبهێنن، هەروەک ویلیام جەیمس، باوکی سایکۆلۆجی ئەمریکی، پێیوابوو کە بەختەوەری بۆ زۆربەی مرۆڤەکان لە هەموو کاتەکاندا هاندەری نهێنی هەموو ئەو شتانەیە کە دەیکەن و هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزوویانە پێبگەن. بەڵام سیگمۆند فرۆید پێیوابوو کە بەختەوەری هاندەری کۆتایی مرۆڤە و ئامانجی لە ژیان ئەوەیە کە پابەندبێت بە پرەنسیپی چێژ، چونکە تێدەکۆشین بۆ بەرزکردنەوەی چێژ و کەمکردنەوەی ئازار. هەروەها سکینەر پێیوایە کە بەختەوەری هەستێکە کە لە ئەنجامی هەلومەرجی ژیان و باردۆخە پاداشتهێنەرەکانەوە بەدەستدێت (Frisch, 2006, p. 14-15). هەروەها فرۆم پێیوایە هەرچەندە تاکی ئەم سەردەمە بەختەوەر نییە، بە هۆی ئەوەی مرۆڤایەتی نەیتوانیوە تواناکانی تاک بەرەو گەشەیەکی تەواو و گونجاو ئاراستەبکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەوباوەڕەدایە کە تاک لە ڕێگەی گەشەپێدانی تواناکانیەوە

و خۆگونجاندنێکی سەرکەوتوو لەگەڵ خۆی و کەسانی تر دەتوانێت بەختەوەری بەدەستبهێنێت (مستەفا، ٢٠١٩، لا ٢٠٧).

تیۆرەکانی پەیوەست بە بەختەوەری:

تیۆری سێلگمان Seligman

سێلگمان پێیوایە تیۆری بەختەوەری ڕاستەقینە تەوەرەی سەرەکیی دەروونناسیی ئەرێنییە و لەگەڵ ئەوەشدا جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە تیۆری بەختەوەری بنەمایەکی یەک ڕەهەندییە کە بوونێکی ڕاستەقینەی هەیە و بە پێوانەکردنی ڕەزامەندی لە ژیان پێناسەدەکرێت و پێوایە کە ئەم تیۆرە بە شێوەیەکی گشتی پەیوەندی بە هەستکردن بە باشییەوە هەیە و بانگەشەی ئەوە دەکات کە تاک هەمیشە ڕێگایەک هەڵدەبژێریت کەوا بە درێژایی ژیان هەستی باش و ئەرێنی لە لای زیاددەکات (سێلگمان،٢٠٢٠، ص ٥٥). لە لایەکی ترەوە، (٢٠١١) Seligman لە هاوکێشەکەیدا پێکهاتەکانی تیۆری بەختەوەری دەخاتەڕوو کە بریتین لە هەست و سۆزی ئەرێنی (Positive emotion) و سەرگەرمی (Engagement) و مانا (Meaning)، کە هەریەکەیان بەشدارن لە ڕەزامەندیی ژیان و بە شێوەیەکی گشتی بەپێ ڕاپۆرتی دەروونی و بابەتییەوە هەڵدەسەنگێندرێت. هەروەها دواتر لە نوێترین تیڕوانینیدا بۆ چەمکی خۆشگوزەرانی لەگەڵ ئاماژەدان بۆ هەر سێ پێکهاتەی سەرەکیی بەختەوەری، هەردوو پێکهاتەی پەیوەندیی ئەرێنی (Positive Relationships) و دەستکەوتی باش یان سەرکەوتنی (Accomplishment) وەک پێکهاتەکانی خۆشگوزەرانی پێرست دەکات، کە بە تیۆری (PERMA) دەناسرێتەوە (Seligman, 2011, pp. 6-8).

تیۆری بەختەوەریی ئێد دینەر Ed Diener

دینەر لەو باوەڕەدایە مرۆڤ کاتێک هەستدەکات ژیانی بە شێوەیەکی باش و ڕێکخراودا گوزەردەکات هەست بە بەختەوەری دەکات، هەروەها هەست و سۆزە ئەرێنیەکانی تاک سەرچاوەی بەختەوەرییەتی، واتە تێگەیشتنی تاک بۆ مانای ژیانی و توانای کۆنترۆڵکردنی لەگەڵ هەبوونی پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی سەرکەوتوو فاکتەری بەختەوەریی تاکن (عزیز، ٢٠٢٠، لا ٩٩). دینەر لە دەروونناسیی ئەرێنیدا چۆنیەتیی ژیانێکی باش و ئەرێنی پەیوەست دەکات بە بەختەوەرییەوە و پێناسەی دەکات بەوەی کە بەختەوەری بریتییە لە زاڵبوونی ڕێژەیی ئەزموونی سۆزداریی خۆش یان ئەرێنی لەسەر ئەزموونی هەستی نەرێنی یان نەخوازراوەکانی وەک دڵەڕاوکێ، خەمۆکی و تووڕەیی (Frisch, 2006, p. 21).

دینەر پێیوایە تاک دەتوانێت بەختەوەریی تەواو بەدەستبهێنێت لە ڕێگەی بنیادنانی سامانی دەروونییەوە و بە ئامانجی ئەزموونکردنی ژیانێکی باش کە هەڵوێست و مانا و ڕۆحانیەت و بەها و پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بەهێز و ئەرێنی لەخۆبگرێت. ژیانێک کە بە پلەی یەکەم پڕ بێت لە هەست و سۆزە ئەرێنییەکان، لەگەڵ ناوبەناو هەست و سۆزی نەرێنی کە لەو بارودۆخانەدا یارمەتیدەر دەبن بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی لە ژیان (Diener & Biswas-Diener, 2008, p. 249). سامانی دەروونی بریتییە لە ڕەزامەندیی ژیان، هەستکردن بەوەی ژیان پڕە لە مانا، هەستکردن بە بەشداریکردن لە چالاکییە سەرنجڕاکێشەکاندا، بەدواداچوون بۆ ئامانجە گرنگەکان، ئەزموونی هەستی سۆزداری ئەرێنی و هەستکردن بە پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و ڕۆحانیەت کە مرۆڤەکان بە شتگەلێکی گەورەترەوە دەبەستێتەوە لە خۆیان. ئەم ئەزموونە دەروونییە بنەڕەتییانە بەیەکەوە وەرگیراون، سامانی ڕاستەقینە پێکدەهێنن بە

شێوەیەکی گشتی گەیشتن بە سامانی دەروونی، گرنگترین ئامانجە لە ژیاندا (Deiner et al,. 2009, p. 3).

توێژینەوەکانی پێشوو

توێژینەوەکانی پەیوەست بە نەرمونیانیی دەروونی:

توێژینەوەی (Polat and Iskender, 2018) کە بە ناونیشانی لێکۆڵینەوە لە نەرمونیانی مامۆستایان لە پەیوەندی لەگەڵ ڕازیبوون لە پیشە، سووتاونی پیشەی، پابەندبوونی ڕێکخراوەیی و تێڕوانین بۆ کەشوهەوای ڕێکخراوەیی لە تورکیا ئەنجامدراوە. ئامانجی ئەم توێژینەوەیە دیاریکردنی ئاستی نەرمونیانیی دەروونی و گۆڕاوەکانی تری توێژینەوەکە بوو بەپێی گۆڕاوە دیمۆگرافیەکانی وەک تەمەن و ڕەگەز. کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە پێکدێت لە مامۆستایانی قوتابخانەکانی قۆناغی باخچەی ساوایان، سەرەتای، ناوەندی و ئامادەیی لە سێ پارێزگای وڵاتی تورکیا. نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە (٥٨١) مامۆستا کە (٤١٥) مامۆستا لە ڕەگەزی مێ و (١٦٦) لە ڕەگەزی نێر بوون. ئەنجامەکانی توێژینەوە پیشانیدەدەن کە ئاستی نەرمونیانیی مامۆستایانی قۆناغی سەرەتایی و ئامادەیی بەرزترە بەراورد بە مامۆستایانی قۆناغی ناوەندی، هەروەها نەرمونیانی کاریگەری نییە بەپێی گۆڕاوی تەمەن و ڕەگەز (نێر و مێ).

توێژینەوەی (صالح، ٢٠١٨) کە بە ناونیشانی نەرمونیانی دەروونی و پەیوەندی بە توانای چارەسەرکردنی کێشە کۆمەڵایەتییەکان بۆ مامۆستایانی پەروەردەی کۆمەڵایەتی و نیشتمانی لە قۆناغی بنەڕەتی لە پارێزگای مەفرەق لە وڵاتی ئوردن ئەنجامدراوە. کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە پێکهاتبوون لە (١٢٠) مامۆستا بۆ ساڵی خوێندنی (٢٠١٧-٢٠١٨). نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (٩٨) مامۆستا. ئامانجی

سەرەکی لەم توێژینەوەیەدا دیاریکردنی ئاستی نەرمونیانیی دەروونی و پەیوەندی بە توانای چارەسەرکردنی کێشە کۆمەڵایەتییەکانی نموونەی توێژینەوەکە بوو. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە کە ئاستی نەرمونیانی نموونەی توێژینەوەکە بەرزە، هەروەها پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان ئاستی نەرمونیانیی دەروونیی مامۆستایان و توانای چارەسەرکردنی کێشەکانیاندا هەیە.

توێژینەوەکانی پەیوەست بە بەختەوەری:

توێژینەوەی (Mertoğlu, 2018) بە ناونیشانی ئاستی بەختەوەری مامۆستایان و شیکردنەوەی پەیوەندییەکەی لەگەڵ هەندێک گۆڕاو لە تورکیا ئەنجامدراوە. ئامانجی سەرەکیی توێژینەوەکە بریتیبوو لە زانینی ئاستی بەختەوەری لە لای نموونەی توێژینەوەکە بەپێی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی وەک: تەمەن و باری خێزانی و ئاستی داهات. نموونەیی ئەم توێژینەوە لە (٤٤٨) مامۆستا پێکدێت، کە لە ئاستی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی لە (٣٦) قوتابخانەی جیاواز لە شاری فۆچا و دیکیلی سەر بە پارێزگای ئیزمیر لە وڵاتی تورکیا وانەدەڵێنەوە. ئەنجامەکان دەریدەخەن کە ئاستی بەختەوەری مامۆستایان بە گشتی لە ئاستی مامناوەند زیاتر بووە واتە مامۆستایان بە گشتی هەست بە بەختەوەری دەکەن هەروەها دەرکەوتووە کە هیچ پەیوەندییەکی بەرچاو لە نێوان بەختەوەری مامۆستا و تایبەتمەندییە دیمۆگرافییەکانی وەک تەمەن و باری خێزانی و ژمارەی منداڵ و ئاستی داهات نییە.

توێژینەوەی (Ulukan and Ulukan, 2021) کە بە ناونیشانی پەیوەندیی نێوان ئاستی نەرمونیانیی دەروونی و ئارامگرتن و ئاستی بەختەوەری لە لای مامۆستایانی پەروەردەی وەرزشی لە وڵاتی تورکیا ئەنجامدراوە. ئامانجی، توێژینەوەکە بریتیبوو لە لێکۆڵینەوەکردن لەسەر پەیوەندیی نێوان نەرمونیانیی دەروونی و سەبر و ئاستی بەختەوەریی

مامۆستایانی پەروەردەی وەرزشی. کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە پێکدێت لە (٢٥٦٣) مامۆستای پەروەردەی وەرزشی سەر بە پەروەردی پارێزگاکانی ئێزمیر و ئەفیۆنکەر و موغولا. نموونەی ئەم توێژینەویە بریتییە لە (٣٣٥) مامۆستا کە پێکهاتبوون لە (١٨٢) مامۆستای نێر و (١٥٤) مامۆستاش لە ڕەگەزی مێ بوون. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە کە ئاستی نەرمونیانیی دەروونی مامۆستایان مامناوەند بووە، بەڵام ئاستی سەبر و بەختەوەرییان لە سەرووی ئاستی مامناوەندەوە بووە، و هەریەکە لە نەرمونیانیی دەروونی و بەختەوەری پەیوەندیی ئەرێنییان بەیەکەوە هەیە، هەروەها ئەنجامەکان دەریانخست کە نەرمونیانی پێشبینیکەرێکی بەرچاوی بەختەوەرییە.

لایەنی مەیدانیی توێژینەوە:

میتۆدی توێژینەوە: توێژەر لەم توێژینەوەیەدا پشتی بەستووە بە میتۆدی وەسفی (چەندایەتی).

کۆمەڵگەی توێژینەوە:

کۆمەڵگای ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە مامۆستایانی سنووری ئیدارەی سەربەخۆی سۆران بۆساڵی خوێندنی ٢٠٢١-٢٠٢٢. شایەنی باسە ئاماری ڕێژەی مامۆستایان لە سنووری ئیدارەی سەربەخۆی سۆران بە شێوەیەکی فەرمی لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی پەروەردەی سنووری ئیدارەی سۆران وەرگیراوە. خشتەی ژمارە (١)

خشتەی ژمارە(١) کۆمەڵگای توێژینەوە ڕووندەکاتەوە.

کۆمەڵگا	ژمارە	ڕەگەز	
		نێر	مێ
پەروەردەی سۆران	1209	644	565
پەروەردەی مێرگەسوور	577	321	256
پەروەردەی چۆمان	284	98	186
پەروەردەی ڕواندوز	163	101	62
کۆی گشتی	2233	1164	1069

نموونەی توێژینەوە:

نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە مامۆستایانی سنووری پەروەردەی سۆران، کە بە شێوەی ناهەڕەمەکیی مەبەستدار هەڵبژێردراون، کە بریتییە لە ٤٥٨ مامۆستا لە سنووری پەروەردەی سۆران، کە پێکهاتووە لە 223 مامۆستای ڕەگەزی نێر و ٢٢٥ مامۆستای ڕەگەزی مێ.

ئامرازەکانی کۆکردنەوەی زانیاری:

پێوەری نەرمونیانیی دەروونی(Resilence)

توێژەر لەم توێژینەوەیە پشتیبەستووە بە پێوەری (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) کە لە لایەن (Connor–Davidson, 2003) دروستکراوە. ئەم پێوەرە لە ٢٥ بڕگە پێکهاتووە بۆ پێوانەکردنی ئاستی نەرمونیانی، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پێوەرە پێکهاتووە لە (٥) بوار، کە ئەوانیش بریتین لە (لێهاتوویی کەسی، بەرگە گرگرتنی هەستی نەرێنی، گۆڕانکاری و پەیوەندییە پارێزراوەکان، کۆنترۆڵکردنی فاکتەرەکان، بواری کاریگەریی ڕوحی). لەم پێوەرە بۆ وەڵامدانەوەی بڕگەکان پشت بە (٤) بژاردە دەبەسترێت ئەوانیش (بەهیچ شێوەیەک

ڕاست نییە = ٠، بە دەگمەن ڕاستە= ١، هەندێکجار ڕاستە= ٢، زۆرجار ڕاستە= ٣، بە تەواوی ڕاستە=٤). جێگیریی دەرهێنراو لەلایەن دامەزرێنەرانی بۆ ئەم پێوەرە لە ڕێگەی ئامرازی ئاماری (Cronbach's Alpha) بریتییە لە (0.93).

ڕاستگۆیی (Validity)

ڕاستگۆیی وەرگێڕانی پێوەری نەرمونیانیی دەروونی

بە مەبەستی دەرهێنانی ڕاستگۆیی وەرگێڕان بۆ پێوەر، توێژەر چەند هەنگاوێکی گرتەبەر، کە بریتییبوون لەوەی سەرەتا لە هەنگاوی یەکەمدا پێوەرەکە بە زمانی ئینگلیزی خرایە بەردەستی کەسێکی پسپۆڕ لە زمانی ئینگلیزی، بە مەبەستی وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی کوردی. لە هەنگاوی دووەمدا، پێوەرە وەرگێڕدراوەکە دووبارە خرایە بەردەستی کەسێکی پسپۆڕ لە زمانی کوردی و ئینگلیزی بە مەبستی وەرگێڕانی لە زمانی کوردی بۆ ئینگلیزی و لە هەنگاوی سێیەمیشدا توێژەر پێوەرە ئینگلیزی و کوردییەکەی خستە بەردەستی کەسێکی پسپۆڕ لە زمانی ئینگلیزی و کوردی بۆ بەراوردکردنی هەردوو وەرگێڕانەکە. لە کۆتا هەنگاویشدا توێژەر بە پشتبەستن بە هەڵسەنگاندنەوەکان، ڕێژەی سەدی بۆ بڕگەکان دەرهێنا کە بریتیبوو لە (88 %).

ڕاستگۆیی ڕواڵەتی پێوانەی نەرمونیانی(Face Validity)

بۆ دۆزینەوەی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی توێژەران بە گشتی هەڵدەستن بە وەرگرتنی ڕاوێژ لە پسپۆڕانی بوارەکە بە مەبەستی هەڵسەنگاندن (Morling, 2018, p. 135). لەم ڕوانگەیەوە توێژەر هەستا بە دابەشکردنی فۆرمی شارەزایان بەسەر (٢١) کەسی شارەزا و پسپۆڕ، سەرچاوە زانستییەکان ئەوە پشتڕاستدەکەنەوە، کە هەرچەند زیاتر

بۆچوونی شارەزایان وەربگیردرێت بۆ دۆزینەوەی ڕاستگۆیی ئەوا لە ڕووی زانستی و کاری توێژینەوەکە پەسەندترە (بۆکانی، ٢٠٢٠، لا. ١٥٤). تەواوی شارەزایان بۆچوون و تێبینییەکانیان لەسەر پێوەرەکە خستووەتەڕوو. دوای کۆکردنەوەی بۆچوونەکان، توێژەر هەستا بە دۆزینەوەی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی لە ڕێگەی ئامرازی ئاماری (Chi-Square) دەرکەوت ڕێژەی گشتیی کایسکوێر بریتییە لە (١٣.٢٤). هەروەها دەرکەوت کە تەواوی بڕگەکانی پێوەری نەرمونیانیی دەروونی (Chi-Square)یان بەرزتربوو لە بەهای خشتەی (3.84)، کە ئەمەش ڕێژەیەکی متمانەپێکراوە بۆ کارکردن بەم پێوەرە. خشتەی ژمارە (٢).

خشتەی ژمارە(٢) بەهای کای سکوێر بۆ پێوەری نەرمونیانی ڕووندەکاتەوە.

پێوەر	ڕێژەی سەدی	بەهای کایسکوێر	بەهای خشتەیی	ئاستی باوەڕی 0.05
نەرمونیانی	89.7	13.24	3.84	بەڵگەداری ئامارییە

جێگیری بۆ پێوەری نەرمونیانی:

لەم شێوازەدا توێژەر دوای جێبەجێکردنی پێوەری توێژینەوە بە سەر نموونەی توێژینەوەدا کە (٢٥٠) مامۆستا بوون، لە ئەنجامی کۆکردنەوەی داتاکان و بەتاڵکردنەوەیان لە ڕێگەی جێبەجێکردنی ئامرازی ئاماری ئەلفا کرۆنباخ (Cronbach's Alpha)، دەرکەوت کە ڕێژەی جێگیری بۆ سەرجەم بڕگەکانی پێوەری نەرمونیانی کە (25) بڕگە بوون بریتیبووە لە (0.937)، ئەمەش بە بەهایەکی گونجاو دادەندرێت بۆ جێگیری، چونکە زۆربەی سەرچاوە زانستییەکان و پسپۆڕانی بواری ئامار پێشنازی بەهای سەرووی (٠.٧٠) دەکەن کە بە بەهایەکی گونجاو دادەندرێت بۆ جێگیری ئالفا کرۆنباخ (Hinton & McMurray, 2016, pp. 351-353; Morling, 2018, p. 131; Mayers, 2013, p. 565). هەروەها ئەم

پێوەرە پێوانەی پێنج بوار دەکات کە ئەلفا کرۆنباخ بۆ تەواوی بوارەکان دەرهێنراوە، کە ئەوانیش بریتین لە بوارەکانی (لێهاتوویی کەسی (٠.٨٥٦)، بەرگەگرتنی هەستی نەرێنی(٠.٨٨١)، قەبوولکردنی گۆرانکاریەکان (0.793)، کۆنترۆلکردنی فاکتەرەکان (0.786)، کاریگەریی ڕووحی (0.728). خشتەی ژمارە (٣).

خشتەی (٣) بەهای ئەلفا کرۆنباخ بۆ پێوەری نەرمونیانی و بوارەکانی ڕووندەکاتەوە.

Cronbach's Alpha	بڕگەکان	نەرمونیانی و بوارەکانی
0.937	سەرجەم برگەکانی پێوەری نەرمونیانی کە (25)برگە	نەرمونیانی
0.856	10, 11,12, 16, 17, 23, 24, 25	لێهاتووتی کەسی
0.881	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	بەرگەگرتنی هەستی نەرێنی
0.793	1, 2, 4, 5, 8	قەبوولکردنی گۆرانکاریەکان
0.786	13, 21, 22	کۆنترۆلکردنی فاکتەرەکان
0.728	3, 9	کاریگەری رووحی

دووەم: پێوەری بەختەوەری(Happiness)

توێژەر لەم توێژینەوەیە پشتیبەستووە بە پێوەری (Oxford Happiness Questionnaire) کە لە لایەن (Hills and Argyle ,2002) دروستکراوە. ئەم پێوەرە لە ٢٩ بڕگە پێکهاتووە بۆ پێوانەکردنی ئاستی بەختەوەری، لەم پێوەرە بۆ وەڵامدانەوەی بڕگەکان پشت بە (٦) بژاردە دەبەستریێت ئەوانیش (زۆر ناڕازیم= ١، ناڕازیم= ٢، هەندێک ناڕازیم= ٣، هەندێک ڕازیم= ٤، ڕازیم = ٥، زۆر ڕازیم = ٦). کە ئەم پێوەرە تەنیا لە یەک بوار پێکهاتووە، بەڵام بڕگەکانی دابەشکراون بەسەر بڕگەی ئەرێنی، ئەوانیش (٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٥،

٢٦)، هەروەها برگە نەرێنییەکانیش بریتین لە (١، ٥، ٦، ١٠، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٨، ٢٩) کە بەهای پێدان بۆ بژاردەکان پێچەوانە دەبێتەوە. جێگیری دەرهێنراو بۆ ئەم پێوەرە لەڕێگەی ئامرازی ئاماری (Cronbach's Alpha) بریتییە لە (0.92).

ڕاستگۆیی وەرگێرانی بۆ پێوەری بەختەوەری (Happiness)

ئەم پێوەرە لە بنچینە بە زمانی ئینگلیزی نووسراوە، بەڵام توێژەر پێوەرەکەی وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی، بۆ ئەم مەبەستە کەسێک دەستنیشانکرا لە پسپۆڕی زمانی ئینگلیزی تاکو پێوەرەکە وەربگێڕێتەوە سەر زمانی کوردی، پاشان وەرگێڕانە کوردییەکە خرایە بەردەستی کەسێکی تر کە شارەزایی لە زمانی کوردی و ئینگلیزی هەبێت، بەبێ ئەوەی پێوەرە ڕەسەنەکەی ئینگلیزی دیتبێت، جارێکی تر پێوەرەکە کرایەوە بە ئینگلیزی، دواتر هەردوو وەرگێرانەکە خرانە بەردەستی پسپۆڕێکی بواری دەروونناسی و شارەزا لە زمانی ئینگلیزی بۆ ئەوەی بەراوردی نێوان کوردییەکە و ئینگلیزییەکە بکات و هەڵسەنگاندنیان بۆ بکات. دواتر ڕێژەی سەدی بۆ پێوەرەکە و هەڵسەنگاندنەکە دەرهێنا، کە بریتییە لە(87 %).

ڕاستگۆیی ڕواڵەتی بۆ پێوەری بەختەوەری (Happiness)

توێژەر بۆ دۆزینەوەی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی هەستا بە دابەشکردنی فۆڕمی شارەزایان بەسەر (٢١) کەسی شارەزا و پسپۆڕدا، تەواوی شارەزایان بۆچوون و تێبینییەکانیان لەسەر پێوەرەکە پیشاندا. دوای کۆکردنەوەی بۆچوونەکان، توێژەر هەستا بە دۆزینەوەی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی لەڕێگەی ئامرازی ئاماری(Chi-Square) دەرکەوت ڕێژەی گشتیی کایسکوێر بریتییە لە (١٨.١١). هەروەها دەرکەوت کە تەواوی برگەکانی پێوەری بەختەوەری (Chi-Square)یان بەرزتربوو لە بەهای

خشتەی(3.84)، کە ئەمەش ڕێژەیەکی متمانەپێکراوە بۆ کارکردن بەم پێوەرە. خشتەی ژمارە (٤).

خشتەی ژمارە(٤) بەهای کایسکۆێر بۆ پێوەری بەختەوەری ڕوووندەکاتەوە.

پێوەر	ڕێژەی سەدی	بەهای کایسکوێر	بەهای خشتەیی	ئاستی باوەڕی 0.05
بەختەوەری	95.90	18.11	3.84	بەڵگەداری ئاماری هەیە

جێگری بۆ پێوەری بەختەوەری:

لەم شێوازەدا توێژەر پشتیبەستووە بە ئامرازی ئاماری ئەلفا کرۆنباخ(Cronbach's Alpha) کە پێوەرەکە پێکهاتووە لە ١ بوار، و بە بەکارهێنانی یاسائە دەرکەوت کە ڕێژەی جێگیری بۆ سەرجەم بڕگەکانی پێوەری بەختەوەری کە (٢٩) بڕگە بوون، بریتی بوو لە (0.895). خشتەی ژمارە (٥)

خشتەی ژمارە (٥) بەهای ئەلفا کرونباخ بۆ پێوەری بەختەوەری.

ژمارەی بڕگەکان	Cronbach's Alpha
29	0.895

کەرەستە ئامارییەکانی بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیەدا:

لەم توێژینەوەیە توێژەر پشتی بە بەرنامەی ئاماریی SPSS و کۆمەڵێک ئامرازی ئاماری گرنگ بەستووە، ئەوانیش بریتین لە:

یاسای کا[۲](Chi-Squared) بۆ دۆزینەوەی جێگیری بە ڕێگەی پێوانەکردنەوە و دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان گۆڕاوەکاندا بەکارهاتوون.

یاسای هاوکۆلکەی پەیوەستی پێرسۆن (Pearson correlation Coefficient) دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان گۆڕاوەکان بەکارهاتووە.

یاسای ئەلفا کرونباخ (Cronbach's Alpha) بۆ دۆزینەوەی جێگیری بە ڕێگەی ناوەکی.

(Effect Size)، بۆ دیاریکردنی کاریگەریی قەبارە بەکارهاتووە.

یاسای تی تێستی یەک نموونەیی (one sample T.test) بۆ زانینی ئاستی هەردوو گۆڕاو بەکارهاتووە.

ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان:

ئامانجی یەکەم: زانینی ئاستی نەرمونیانی لەلای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران

توێژەر بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکانی ئەم ئامانجە پشتیبەستووە بە ئامرازی ئاماریی تاقیکردنەوەی تائی یەک نموونە (One Sample T-test)، ئەم ئامرازە ئامارییە جیاوازیی ئاماری لە نێوان ناوەندی گریمانەیی و ناوەندی ژمێرەیاریدا دەدۆزێتەوە و بەڵگەداری ئاماری دەستنیشاندەکرێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی ئاستی گوزارشتی(٠.٠٥) کاتێک بەهای(p< 0.05) بچووکتر بێت لە ٠.٠٥ (دلاوری، ٢٠٢١، ص. ٢٧٦–٢٧٧؛ Aldrich & Cunningham, 2016, p. 128).

ئەنجامەکان دەریانخستووە کە ناوەندی ژمێریاری بۆ گۆڕاوی نەرمونیانی بریتییە لە(M=71.79) بەلادانی پێوەری(SD=12.68) بۆ

قەبارەی نموونەی(٤٥٨) مامۆستا، لەکاتێکدا ناوەندی گریمانەیی بریتییە لە (٥٠). ئەم ئەنجامەش پیشانیدەدات کە ئاستی نەرمونیانی لای مامۆستایان بە شێوەیەکی گشتی بەرزە، چونکە ناوەندی ژمێریاری بەرزترە لە ناوەندی گریمانەیی، هەروەها دەرکەوت کە بەهای(Sig(2 tailed= 000.) بە ئاستی گوزارشتی ٠.٠٥ بۆ نمرەی ئازادی (df= 457)، هەروەها بەهای (t = 36.77)، ئەمەش دەریدەخات کە بەڵگەداری ئاماری هەیە، چونکە بەهای (p< 0.05) بچووکترە لە ٠.٠٥. ئەمە سەرباری ئەوەی کە قەبارەی کاریگەری (Effect Size) بریتییە لە(1.71) کە ئەم نرخەش بەپێی یاسای(Cohen d) گەورەترە لە(0.8) ئەم ئەنجامەش ئەوە پیشاندەدات کە ئاستی نەرمونیانی لای مامۆستایان لە ئاستێکی بەرزدایە، چونکە بە پێی خشتە و یاسای (Cohen d) کە بۆ دۆزینەوەی کاریگەریی قەبارە بەکاردێت ئاستەکانی(Effect Size) ٣ ئاستی سەرەکی هەیە ئەوانیش بریتین لە ئاستی یەکەم لە(0.2) کە ئاستی کاریگەریی کەمە، هەروەها ئاستی دووەم بریتییە لە (0.5) کە کاریگەری مامناوەند و ئاستی سێیەم بریتییە لە(0.8 یاخود زیاتر) بریتییە لە کاریگەری گەورە (Howitt .(& Cramer, 2017, p. 228; Dancey & Reidy, 2020, p. 253

هەرچی پەیوەستە بە ئاستی نەرمونیانی بەگوێرەی بوارەکان ئەنجامەکان دەریانخستووە کە هەر ٥ بوار ئاستی نەرمونیانییان بەرزە بەڵام بواری (لێهاتوویی کەسی) کە بواری یەکەمە ئاستی نەرمونیانی لە هەموو بوارەکان زیاترە بەو پێیەی ناوەندی ژمێریاری لە بوارەکانی تر زیاترە، هەروەک ناوەندی ژمێریاری بۆ بواری لێهاتوویی کەسی بریتییە لە (M= 23.47) بە لادانی پێوەری (SD= 4.46) بۆ قەبارەی نموونەی(٤٥٨). ئەمەش دەریدەخات بەڵگەداری ئاماری هەیە، چونکە بەهای(p<0.05) هەروەها دەرکەوت بواری(کاریگەریی ڕووحی) کە بریتییە لە بواری پێنجەم ئاستی نەرمونیانی لە هەموو بوارەکان کەمترە، ئەمەش بەهۆی ئەوەی ناوەندی ژمێریاری بچووکترە لە ناوەندی

ژمێریاریی بوارەکانی تر کە بریتییە لە(M=6.66) بە لادانی پێوەری(SD= 1.57) بۆ قەبارەی نموونەی (٤٥٨) مامۆستا. هەروەها دەرکەوت کە بەڵگەداری ئاماری هەیە، چونکە بەهای (p<0.05). خشتەی ژمارە(٦).

خشتەی ژمارە (٦) ئاستی نەرمونیانی دەروونی و بوارەکانی لە لای مامۆستایان.

گۆڕاو	قەبارەی نموونە	ناوەندی ژمێریاری	ناوەندی گریمانەیی	لادانی پێوەری	بەهای T- test	نمرەی ئازاد DF	Sig(2-Tailed)	ئاستی گوزارشت له ٠.٠٥
نەرم و نیانی	458	71.79	50	12.68	36.77	457	.000	بەڵگەداری ئاماریان هەیە
لێهاتوویی کەسی	458	23.47	16	4.46	35.80	457	.000	
بەرگەگرتنی هەستی نەرێنی	458	18.72	14	3.96	25.52	457	.000	
گۆڕانکاری و پەیوەندییەکان	458	14.24	10	3.03	29.91	457	.000	
کۆنترۆڵکردنی فاکتەرەکان	458	8.68	6	2.2	26.10	457	.000	
کاریگەری ڕووحی	458	6.66	4	1.57	36.28	457	.000	

ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە هاوتایە لەگەڵ توێژینەوەی (قوام، ٢٠١٠؛ صالح، ٢٠١٨ ؛ Amin et al., 2022; Parveen et al., 2021; Polat and Iskender, 2018; Estaji & Rahimi, 2014) کە گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کەوا ئاستی نەرمونیانی لە لای مامۆستایان لە ئاستێکی بەرزدایە. بەڵام لە لایەکی ترەوە ئەنجامەکانی توێژینەوەی هەریەک لە (Ulukan and Ulukan, 2021; Botou et al,. 2017) ئەوەیان دەرخستووە ئاستی نەرمونیانیی دەروونی مامۆستایان مامناوەندە، ئەمەش پێچەوانەی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە پیشاندەدات.

هەر لەم چواچێوەیەدا توێژەر پێیوایە بەرزیی ئاستی نەرمونیانی لە لای مامۆستایانی سنووری پەروەردەی سۆران، دەگەڕێتەوە بۆ فاکتەرەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی، خێزانی و خۆگونجاندن کە بوونتە هۆکاری بەرزیی ئاستی نەرمونیانی لە لای نموونەی توێژینەوەکە.

ئەم بۆچوونەش پشتڕاستکراوەتەوە لە لایەن توێژینەوەکانی (Botou et al,. 2017, p. 131; Yildirim & Sonmez, 2017, p. 5) کە ئەنجامەکان ئەوەیان دەرخستووە نەرمونیانیی مامۆستایان پەیوەندییەکی بەرزی بە پشتگیرییە کۆمەڵایەتییەکان و خێزانییەکانەوە هەیە. هەر لەم بارەیەوە گارمزی لە تیۆرەکەیدا جەخت دەکاتە سەر ئەوەی کەوا فاکتەرەکانی هەبوونی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و سیستەمی پشتگیریی خێزانی و توانای خۆگونجاندن کاریگەرییەکی بەرچاویان هەیە لەسەر دروستبوون و بەرزکردنەوەی ئاستی نەرمونیانی لە لای تاک(Wald et al., 2006, p. 18-20).

ئامانجی دووەم: زانینی ئاستی بەختەوەری لەلای مامۆستایانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران

توێژەر بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکانی ئەم ئامانجە پشتیبەستووە بە ئامرازی ئاماری (One Sample T-test). ئەنجامەکان پیشانیدەدەن ناوەندی ژمێریاری بۆ گۆڕاوی بەختەوەری بریتییە لە(M=116.30) بەلادانی پێوەری(SD=14.36) بۆ قەبارەی نموونەی(٤٥٨) مامۆستا، لەکاتێکدا ناوەندی گریمانەیی بریتییە لە(١٠١). ئەم ئەنجامەش پیشانیدەدات کە ئاستی بەختەوەری لای مامۆستایان بە شێوەیەکی گشتی بەرزە، چونکە ناوەندی ژمێریاری بەرزترە لە ناوەندی گریمانەیی، هەروەها دەرکەوت کە بەهای (Sig(2 tailed= .000) بە ئاستی گوزارشتی ٠.٠٥ بۆ نمرەی ئازادی (df= 457)، هەروەها بەهای (t = 22.80)، ئەمەش دەریدەخات کە بەڵگەداری ئاماری هەیە، چونکە بەهای(p< 0.05)

بچووکترە لە ۰.۰٥. ئەمە سەربارى ئەوەی کە قەبارەی کاریگەریی (Effect Size) بریتییە لە(1.06) کە ئەم نرخەش بەپێی یاسای(Cohen) گەورەترە لە(0.8) ئەم ئەنجامەش ئەوە پیشاندەدات کە ئاستی بەختەوەری لای مامۆستایان لە ئاستێکی بەرزدایە. خشتەی ژمارە(٧).

خشتەی ژمارە (٧) ئاستی بەختەوەری لای مامۆستایان.

گۆڕاو	قەبارەی نموونە	ناوەندی ژمێریاری	ناوەندی گریمانەیی	لادانی پێوەری	بەهای T test	نمرەی ئازاد DF	Sig(2 Tailed)	ئاستی گوزارشت لە ۰.۰٥
بەختەوەری	458	116.30	101	14.36	22.80	457	.000	بەڵگەداری ئاماریان هەیە

دوای شیکردنەوەی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوت ئاستی بەختەوەری لەلای نموونەی توێژینەوەکە بەرزە، ئەم ئەنجامەش هاوتایە لەگەڵ توێژینەوەکانی هەر یەک لە (ابوسنیمە، ۲۰۲۰؛ جابر، ۲۰۲۰؛ Ulukan & Ulukan, 2021; Mertoğlu, 2018; Buragohain & Hazarika, 2015; Mehdinezhad, 2012) و پشتڕاستدەکرێتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا لە توێژینەوەی هەر یەک لە (سلیمون و ئەوانی تر، ۲۰۱۸؛ Toulabi et al., 2012) ئەوە خراوەتەڕوو کە ئاستی بەختەوەریی مامۆستایان مامناوەند بووە.

توێژەر پێیوایە ڕەنگە هۆکاری بەرزی ئاستی بەختەوەری لە لای نموونەی توێژینەوەکە بگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێک، لە گرنگترینیان کەسایەتیی تاک و هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان و هۆکارەکانی پەیوەست بە بیروباوەڕی ئاینیە. لەم ڕوانگەیەوە (دینەر) لە نوێترین تیروانیندا پێیوایە تاک دەتوانێت بەختەوەریی تەواو بەدەستبهێنێت لە ڕێگەی بنیادنانی سامانی دەروونییەوە و لەگەڵ ئەوەشدا ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کەوا

چەندین فاکتەری جۆراوجۆر هەن کە کاریگەری دەخەنە سەر ئاستی بەختەوەریی تاک لەوانە: پەیوەندیی کۆمەڵایەتی، کەسایەتییەکی بەهێز، بیروباوەڕی ئاینی، تەندروستیی جەستی و دەروونی لەگەڵ داهات (Diener & Biswas-Diener, 2008, p, 6). هەروەک سلیگمان و داینەر پێیانوایە ئەزموونی هەستکردن بە پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی سەرکەوتوو و بوونی بیروباوەڕی ئاینی و پەیوەستبوون بە ڕۆحانیەت، مرۆڤەکان بە شتگەلێکی گەورەترەوە دەبەستێتەوە، ئەویش بریتییە لە ڕەزامەندیی ژیان، هەستکردن بە بەدەستهێنانی ئاستێکی بەرز لە بەختەوەری (عزیز، ٢٠٢٠، ل٢٢-٢٣).

ئامانجی سێیەم: دۆزینەوەی پەیوەندی لەنێوان نەرمونیانی و بەختەوەری

بۆ دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان هەریەکە لە (نەرمونیانی و بەختەوەری) توێژەر پشتیبەستووە بە ئامرازی ئاماری(Pearson Correlation). ئەنجامەکان دەریدەخەن کە هەردوو گۆڕاو پەیوەندیی ڕاستەوخۆیان بەیەکەوە هەیە، بە جۆرێک کە لە نێوان نەرمونیانی و بەختەوەری پەیوەندییەکی ڕاستەوانەی هەیە، کە بەهای پەیوەندییەکە بریتییە لە (.510) بە بوونی بەڵگەداری ئاماری، کە بەهای (Sig 2 tailed = .000) واتە بەهای($P< 0.05$) بۆیە بەڵگەداری ئاماری هەیە، ئەمەش ئەوە پیشاندەدات بە زیادبوونی ئاستی نەرمونیانی ئاستی بەختەوەری بەرزدەبێتەوە. هەرچی ئەنجامەکانی پەیوەست بە بوارەکانی نەرمونیانی و پەیوەندییان لەگەڵ بەختەوەری، ئەنجامەکان دەریانخستووە، کە گشت بوارەکانی نەرمونیانی پەیوەندییەکی بەرزیان بە گۆڕاوی بەختەوەرییەوە هەیە و سەرجەمیان بەڵگەداری ئامارییان هەیە. خشتەی ژمارە (٨).

خشتەی ژمارە(٨) دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان گۆڕاوەکانی توێژینەوە.

Correlations

گۆراو		نەرمونیانی	بواری لیهاتووی کەسی	بواری بەرگە گرتنی هەستی نەرینی	بواری گورانکاری و پەیوەندی	بواری کونترولکردنی فاکتەرەکان	بواری کاریگەری روحی	بەختەوەری
نەرمونیانی	Correlation Sig= N=	–						
بوارکانی نەرمونیانی ١.لیهاتووی کەسی	Correlation Sig= N=	.914≠≠ .000 458	–					
٢.بەرگە گرتنی هەستی نەرینی	r = Sig= N=	.854≠≠ .000 458	.728≠≠ .000 458	–				
٣.بواری گورانکاری و پەیوەندی	Correlation Sig= N=	.815≠≠ .000 458	.647≠≠ .000 458	.578≠≠ .000 458	–			
٤.کونترولکردنی فاکتەرەکان	Correlation Sig= N=	.787≠≠ .000 458	.659≠≠ .000 458	.576≠≠ .000 458	.583≠≠ .000 458	–		
٥.کاریگەری روحی	Correlation Sig= N=	.641≠≠ .000 458	.525≠≠ .000 458	.381≠≠ .000 458	.531≠≠ .000 458	.495≠≠ .000 458	–	
بەختەوەری	Correlation Sig= N=	.510≠≠ .000 458	.491≠≠ .000 458	.332≠≠ .000 458	.448≠≠ .000 458	.448≠≠ .000 458	.390≠≠ .000 458	–

ئەم ئەنجامە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (عبدالعظیم، ٢٠١٧؛ Han, 2022)، هاوتایە کە ئاماژە بەوە دەکەن، پەیوەندییەکی ئاماریی ڕاستەوانە لەنێوان نەرمونیانی و بەختەوەری مامۆستایاندا هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا لە ئەنجامەکانی توێژینەوەی هەریەک لە (جابر، ٢٠٢٠: Ulukan & Ulukan, 2021) دەرکەوتوو کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە لەنێوان نەرمونیانی و بەختەوەریدا بەدیدەکرێت.

توێژەر پێیوایە هۆکاری سەرەکیی ئەم ئەنجامانە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فاکتەر و هۆکاری یەکسان لەسەر گۆڕاوەکان بە جۆرێک هەردوو بوار تاڕادەیەکی زۆر لەیەک نزیکن و دەچنە چوارچێوەی دەروونزانیی

ئەرێنیەوە، ئەمە جگە لەوەی کە لە ڕووی ئەدەبیاتەوە سەرچاوەکان هەردوو گۆڕاو بەیەکەوە دەبەستنەوە و ئەو هۆکارانەی کاریگەری لەسەر گۆڕاوەکان دروستدەکەن تاڕادەیەکی زۆر لەیەکتر نزیک و تەواوکەری یەکترین.

ئەمە جگە لەوەی کە کۆمەڵەی سایکۆلۆژیی ئەمریکی بە شێوەیەک نەرمونیانی وەسفدەکات کە تاڕادەیەک خاسیەت و تایبەتمەندییەکانی لەگەڵ بەختەوەری نزیکن بە جۆرێک تاک لەنێو فشار و ئالنگاری و نەهامەتیەکان بتوانێت نەرمونیان و بەختەوەر بێت (APA, 2014, p. 1). هەروەها (Birkholm, 2019, p.122) ئاماژە بەوە دەکات کە بەختەوەری بەشێکی سەرەکی و بنەڕەتی نەرمونیانییە، واتە هەردووک گۆڕاو تاڕادەیەکی زۆر بەیەکەوە گرێدراون.

ڕاسپاردەکان:

١/ پێشکەشکردنی پاڵپشتیی دەروونی و کۆمەڵایەتی لە لایەن وەزارەتی پەروەردەوە بۆ مامۆستایان، لە ڕێگەی ڕێنماییکردن و بەرنامەی پەروەردەیی تایبەتمەند بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی نەرمونیانیی دەروونیی مامۆستایان.

٢/ سازدانی سمینار و ۆرکشۆپ لە لایەن وەزارەتی پەروەردەوە لە قوتابخانەکان بۆ زیاتر ئاشناکردنی مامۆستایان بە لایەنە گرنگ و بەسوودەکانی سایکۆلۆجیای ئەرێنی و چەمکەکانی وەک (نەرمونیانیی دەروونی، بەختەوەری) بۆ زاڵبوون بەسەر هەستە نەرێنییەکان.

٣/ دابینکردنی پسپۆڕی ڕێنمایکاری دەروونی لە لایەن وەزارەتی پەروەدەوە بۆ قوتابخانەکان بە مەبەستی یارمەتیدانی مامۆستایان و

قوتابییان بۆ زاڵبوون بەسەر قەیران و کێشە دەروونییەکانیان هەروەها فێرکردنیان بەوەی کە چۆن کیشەکانیان چارەسەربکەن.

پێشنیازەکان:

١/ ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی هاوشێوە لەسەر ئاستی گشت قۆناغەکانی خوێندنی (سەرەتای، بنەڕەتی و دواناوەندی و ئامادەیی) لە هەرێمی کوردستان.

٢/ ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر بەراوردکردنی ئاستی نەرمونیانی و بەختەوەری لە لای مامۆستایانی قوتابخانە حکومی و ناحکومییەکانی هەرێمی کوردستان.

سەرچاوەکان:

یەکەم: سەرچاوە کوردییەکان

- بۆکانی، سابیر (٢٠٢٠). میتۆدی توێژینەوەی زانستی، چاپی دووەم، خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا، سلێمانی، هەرێمی کوردستان.

- ساڵح، ئازاد عەلی(٢٠٢١). گەشەپیدانی خود، چاپی یەکەم، ناوەندی ئاوێر بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە-هەولێر.

- عزیز، عزالدین احمد(٢٠٢٠). سایکۆلۆژیای ئەرێنی، چاپی یەکەم، چاپ ناوەندی فێربوون-هەولێر.

- مستەفا، یوسف حەمەساڵح (2019). کەسایەتی و سروشتی مرۆڤ، چاپی یەکەم، چاپخانەی ئەندێشە-سلێمانی.

دووەم: سەرچاوە فارسیەکان

- قوام، صغري ابراهيمي(٢٠١١). ڕابطه بين تابآوري و ڕضايتمندي شغلي در ميان معلمان مدارس عادي و استثنايي شهر تهران، مجله ڕوانشناسي افراد استثنايي، سال اول، شماره اول ،بهار ٩٠ ص٦٨-٨١.

- دلاوری، علی (٢٠٢١). احتمالات و آمار کاربردی در ڕوان شناسی و علوم تربیتی، چاپ سی ام، چاپ ارین، ناشر انتشارات ڕشد-تهران، ایران.

- سليگمن، مارتين (٢٠٢٠). شادمانى درونى ڕوانشناسى مثبت گرا در خدمت خشنودى پايدار، ترجمه مصطفى تبريزى، ڕامين كريمى، على نيلوفر، چاپ نهم، جاپ طيف نگار، ناشردانژه، تهران ايران.

سێیەم: سەرچاوە عەرەبیەکان

- ابوسنيمة، اسعد سليمان عطيه (٢٠٢٠). الابتكار التنظيمى لدى مديرى المدارس الحكومية بمحافظات غزة وحلاقته بالسعادة الوظيفية لدى المعلمين من وجهة نظرهم. (رسالة ماجستر)، جامعه الاقصى، الغزة. فلسطين.
- العبودى، طارق محمد بدر، صالح، على عبدالرحيم(٢٠١٨)؛علم النفس الايجابى، الطبعه الاولى، الدار المنهجيه للنشر و التوضيع.
- جابر، هاني ڕسمي عبدالرحيم (٢٠٢٠). الأداء المهني كمتغير وسيط بين المرونة الايجابية والسعادة النفسية لدى المرشدين التربويين في محافظة الخليل، (رسالة ماجستر)، جامعة الخليل، الخليل، فلسطين.
- صالح، عبد الله خلف (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الاساسية العليا في الاردن، (رسالة ماجستر)، جامعة آل البيت. الاردن.
- سليمون، ڕيم، سلطان، منال، سليمان، هلا (٢٠١٨). الرضا الوظيفي وعلاقتو بالسعادة النفسية لدى المدرسين في مدارس المتفوقين والعاديين دراسة ميدانية في مدينتي طرطوس واللاذقية. مجلة جامعة تشرين لمبحوث والدارسات العلمية _ سلسمة الآداب والعموم الإنسانية المجلد (٤٠) العدد (٤) ص١٦٣-١٨٤,٢٠١٨.
- عبد العظيم ، هيام سلامه (٢٠١٧). المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعى ومنخفضى، السعادة بمرحلة التعليم الأساسي، (رسالة ماجستر)، جامعة السادات، كلية التربية، قسم علم النفس والصحة النفسية، قاهيرة، مصر.

سەرچاوە ئینگلیزییەکان:

- Aldrich, J. O., & Cunningham, J. B. (2016). Using IBM® SPSS® Statistics: An Interactive Hands-On Approach (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- American Psychological Association. (2014). The Road to Resilience. Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved From Http://Www.Apa.Org/Helpcenter/Road-Resilience.Aspx

- Amin, Muhammad., Nuriadi, Nuriadi., Soepriyanti, Henny., Thohir, Lalu. (2022). Teacher Resilience in Facing Changes in Education Policy due to Covid-19 Pandemic, Indonesian TESOL Journal, 4(1), 71 – 84. https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/ITJ/index.

- Arygyle, M. (2009). The Sychology of Hoppiness, 2nd Edition, By Routledge.

- Botou, A., Mylo- nakou-Keke, I., Kalouri, O., & Tsergas, N. (2017). Primary School Teachers' Resilience during the Economic Crisis in Greece. Psy- chology, 8, 131-159. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2017.81009

- Buragohain, P., & Hazarika, M. (2015). Happiness level of secondary school teachers in relation to their job satisfaction. SSRG International Journal of Humanities and Social Science, 2(3), 19-37.

- Braden, G. (2015). Resilience from the Heart the power to thrive in Life's Extremes. Published by Hay House, Inc.

- Birkholm, M. (2019). Building Your Resilience Finding Meaning in Adversity Course Guidebook. Unabridged. United States, The Great Courses.
- Clarke, J., & Nicholson, J. (2010). Resilience Bounce Back from Whatever Life Throws at you, UK, Crimson Publishing.
- Connor, Kathryn M & Davidson, Jonathan R.T (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (Cd-Risc), Depression and Anxiety 18:76–82 (2003).
- Dancey, C., & Reidy, J. (2017). Statistics without maths for psychology. (7th ed). United Kingdom: Pearson Education.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell Publishing. https://doi.org/10.1002/9781444305159.
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness. In M. R. Leary, and R. H. Hoyle, (Eds.), Handbook of individual differences in social behavior (pp. 147-160). New York: The Guilford Press.
- Estaji, M., & Rahimi, A., (2014). Examining the ESP Teachers' Perception of Resilience. Procedia - Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 453 – 457.
- Frisch, M. B. (2006). Quality of life Therapy. Hoboken, N.J: John Wiley & Sons.

- Graber, R, Pichon, F, Carabine, E. (2015): Psychological Resilience State of Knowledge and Future Research Agendas, Publication ODI.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American Behavioral Scientist, 34, 416-430.
- Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. Child Development, 55, 97-111.
- Han, W. (2022). Chinese English as a Foreign Language Teachers' Job Satisfaction, Resilience, and Their Psychological Well-Being. Frontiers in Psychology.0010
- Hawley, D. R. (2013). The Ramifications for Clinical 3 Practice of a Focus on Family Resilience. In D. S. Becvar(Ed.), Handbook of family resilience (pp. 31–49). New York, NY: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_17.
- Hefferon, K., Boniwell, I. (2011): Positive Psychology; Theory, Research and Applications.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for The Measurement of Psychological Well-Being. Personality and Individual Differences, 33, 1073–1082.
- Hinton, P.R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2016). SPSS Explained (2nd ed.). London: Routledge: Taylor &

Francis Group. https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173- 7.2.

- Howitt, D., & Cramer, D. (2017). Introduction to research methods in psychology. (7th ed.). United Kingdom: Pearson Education.

- Joseph, J. and McGregor, J. A.,(2020) Wellbeing, Resilience and Sustainability, Building a Sustainable Political Economy: SPERI Research & Policy, https://doi.org/10.1007/978-3-030-32307-3_1.

- Keyes, C. L. M. (2009). The nature and importance of positive mental health in America's adolescents. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), Handbook of positive psychology in schools (pp. 9–23). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Ledger, S. (2021). Resilience Building for Pre-service Teachers: BRiTE, Micro-Teaching and Augmented Reality/Simulation (BRiTE-AR). C. F. Mansfield (ed.), Cultivating Teacher Resilience, (PP. 249-262). https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_15.

- Leithwood, K. (2018). Leadership development on a large scale: Lessons for future success. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

- Mayers, A. (2013). Introduction to Statistics and SPSS in Psychology. Pearson Education Limited.

- Metzl, E. S., & Morrell, M. A. (2008). The role of creativity in models of resilience: Theoretical exploration

and practical applications. Journal of Creativity in Mental Health, 3(3), 303–318.

- Mehdinezhad, V. (2012). Relationship between High School teachers’ wellbeing and teachers’ efficacy. Acta Scientiarum. Education, 34(2). https://doi.org/10.4025/actascieduc.v34i2.16716.

- Mertoğlu, M. (2018). Happiness level of teachers and analyzing its relation with some variables. Asian Journal of Education and Training, 4(4), 396-402.

- Morling, B. (2018). Research methods in psychology: evaluating a world of information (3nd ed.). New York: W.W Norton.

- Parveen, Nighat., Zamir, Shazia., Haroon, Huma. (2021). Assessment of Resilience Among College Teachers. International Review of Social Sciences, 2021, Vol. 9 Issue.4, 379-393.

- Polat, D. & Skender, M. (2018). Exploring Teachers’ Resilience In Relation To Job Satisfaction, Burnout, Organizational Commitment And Perception Of Organizational Climate, International Journal Of Psychology And Educational Studies, 2018, 5(3), 1-13. (http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2018.03.001).

- Pouyaud, J., Cohen-Scail, V., Robint, M., Sintes, L. (2017). Life and Career Design Dialogues and Resilience. In Maree, K. (Ed.), Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience (pp. 49-64). Cham: Springer.

- Rao, S, S. (2010). happiness at work Be Resilient, Motivated, and Successful—No Matter What, Publisher, McGraw-Hill Education.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307–321.
- Schiraldi, G. R. (2017). The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity. New Harbinger Publications, Inc.
- Schwartz, J., Riss, S. (2021). Work Disrupted Opportunity, Resilience, And Growth in The Accelerated Future of Work: Jon Wiley & Sons Inc, New Jersey.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary understanding of happiness and well-being. New York: Simon & Schuster Inc.
- Shoshana, A. (2019). Youth, class, and happiness. Children and Youth Services Review, 99, 64–73. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.
- Southwick, S, M. Charny, D, S. (2012). Resilience The Science of Mastering Life's Greatest Challenges, Published in the United States of America by Cambridge University Press, New York.
- Southwick, S., M, Bonanno, G,. A,. Masten, A,. S,. Brick,. C,. P And Yehuda,. R.(2014). Resilience Definitions, Theory, And Challenges: Interdisciplinary Perspectives, Citation: European Journal Of

Psychotraumatology 2014, 5: 25338 - Http://Dx.Doi.Org/10.3402/Ejpt.V5.25338

- Toulabi, Z., Raoufi, M., & Allahpourashraf, Y. (2013). The relationship between teachers' happiness and quality of working life. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 84, 691-695. (http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.628).

- Ulukan, H and Ulukan, M. (2021). Investigation of The Relationship Between Psychological Resilience, Patience and Happiness Levels of Physical Education Teachers, International Journal of Educational Methodology, Volume 7, Issue 2, 335 -351.

- Yildirim, G., and Sönmez, S. (2017). The Relation between Resilience and Life Satisfaction in Pre-Service Preschool Teachers in Turkey. i-manager's Journal on Educational Psychology, 11(1), 5-13. https://doi.org/10.26634/jpsy.11.1.13647.

- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G., Jang, L., Stapleton, J. (2006). Literature review of concepts: psychological resiliency. Defence Research and Development, Canad.

الملخص:

هدف من الدراسة معرفة مستوى المرونة النفسية و السعادة لدى معلمي ادارة سوران المستقلة ،ومعرفة مستوى العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى عينة البحث . ومجتمع البحث من معلمي مدارس الحكومية في حدود ادارة سوران المستقلة، و تتكون عينة البحث من (٤٥٨) معلمي مديرية العامة فى تربية ادارة سوران المستقلة. و استخدم المنهج الوصفي فى البحث واستخدم مقياس (Connor-Davidson Resilience Scale) للمرونة النفسية ومقياس (Oxford Happiness Questionnaire) للسعادة مترجمة .وقام الباحث بتحليل بيانات البحث عن طريق برنامج احصائي (SPSS) اظهرت نتائج البحث ان مستوى المرونة النفسية ومستوى السعادة عند عينة البحث عالية، وهناك علاقة طردية بين المرونة النفسية و السعادة لدى المعلمين.

كلمات مفتاحية: المرونة نفسية ،السعادة ،المنهج الوصفى.

Abstract:

The aims of this study were to find out the level of Psychological resilence and happiness of teachers of Soran Independent Administration, as well as, to find out the correlation between Psychological resilence and happiness. The population of study were teachers of schools in the independence administration and the sample of participants in this study were (458) teachers in the General Directorate of Education of Soran. In this study descriptive method (Quantative) was used and collecting dates by using two scales: for resilence (Connor-Davidson Resilience Scale) was used and for happiness the (Oxford Happiness Questionnaire) was used. For analyzing datas SPSS program weas used. In the results show that high level of resilence and happiness among sample study. Also the results show the strong positive relationship between resilence and happiness.

Key words: Pschological Resilince, Happiness, Descriptive method.