https://www.doi.org/10.31918/twejer. 2362.15

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

زیرەکیی هەڵچوونی و پەیوەندی بە خۆشگوزەرانیی دەروونی لای فەرمانبەرانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران

ڕێزان محمد عثمان   پ. ی. د. روناک حمید عثمان

زانکۆی سۆران- فاکەڵتیی ئاداب- بەشی دەروونزانی

rezan.othman@soran.edu.iq   runak.Usman@soran.edu.iq

پوختەی توێژینەوە

ئامانج لەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی سروشتی پەیوەندیی نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی، هەروەها زانینی ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی و بوارەکانی، دواتر زانینی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی و بوارەکانی لای نموونەی توێژینەوە، هەروەها دۆزینەوەی بەهای پێشبینیکراوی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ هەبوونی خۆشگوزەرانیی دەروونی لەلایەک و دەستنیشانکردنی ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی جیاوازیی ڕەگەز (نیر، می) لەلایەکی ترەوە، لەم توێژینەوەیەدا توێژەر ڕێبازی وەسفی-چەندایەتی گرتەبەر، پرسیارنامەی وەک ئامرازی کۆکردنەوەی داتا بەکارهێنا، نموونەکە پێکهاتبوو لە (٤٠٠) فەرمانبەر، بە شێوەی (٢٠٢) نێر و (١٩٨) مێ، کە تەمەنیان لەنێوان (٢٣ – ٥٤)ساڵیدا بوو، لای فەرمانبەرانی فەرمانگە حکومییەکانی ناوەندی قەزای سۆران، بە بەکارهێنانی پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی کە لەلایەن توێژەران ئامادەکراوە، هەروەها بۆ پێوانەکردنی خۆشگوزەرانیی دەروونی پشتبەستراوە بە پێوەری ریف (Ryff, 1989)، بۆ گەیشتن بە ئەنجامەکان سوودوەرگیراوە لە بەرنامەی هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکانی ناسراو بە (SPSS). ئەنجامەکان دەریانخست کە پەیوەندییەکی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی هەیە، هەروەها نموونەی توێژینەوەکە خاوەن ئاستێکی بەرزی زیرەکیی هەڵچوونین، بەڵام ئاستێکی نزمی خۆشگوزەرانیی دەروونییان هەبوو، لە هەمان کاتدا زیرەکیی هەڵچوونی بەهای پێشبینیکراوی بەڵگەداری ئاماری هەبوو بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی بەڵام، بە ڕێژەیەکی کەم، لەکاتێکدا هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری نەبوو لە نمرەی زیرەکیی هەڵچوونی بەپێی جیاوازیی ڕەگەز، بەڵام جیاوازیی بەڵگەداری ئاماری هەبوو لە نمرەی خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی جیاوازیی ڕەگەز لە بەرژەوەندیی

ڕەگەزی مێ، لە کۆتاییشدا توێژەران بەپێی دەرەنجامەکانی توێژینەوە، چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێکیان خستەڕوو.

وشە کلیلییەکان: زیرەکیی هەڵچوونی، خۆشگوزەرانیی دەروونی، فەرمانبەران

زیرەکیی هەڵچوونی و پەیوەندی بە خۆشگوزەرانیی دەروونی لای فەرمانبەرانی ئیدارەی سەربەخۆی سۆران

١. چوارچێوەی گشتیی توێژینەوە

١.١ پێشەکی

لە چەند ساڵی ڕابردوودا توێژەران لە بواری دەروونزانی و دەروونزانیی پەروەردەییدا زیاتر لە هەموو بابەتەکانی تر گرنگییان بە زیرەکیی هەڵچوونی داوە. لەبەرئەوەی ڕۆڵێکی کاریگەری لە ژیانی تاک هەیە. بەو پێیەی مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و لە کۆمەڵگایەکدا دەژی کە کاریگەر دەبێ پێی و کاریگەریشی دەبێت لەسەری، بۆیە ڕەنگە زیرەکیی هەڵچوونی گرنگییەکی زۆری لە ژیانی مرۆڤایەتیدا هەبێت بۆ خۆشگوزەرانیی و سەرکەوتن و گونجان لەگەڵ خود و دەوروبەردا.

هەروەها گۆلمان پێیوایە سەردەمی ئێستا پێویستی بە کۆنترۆڵکردنی دەروون هەیە، و هەڵچوونەکانیش بنچینەی زیرەکیی هەڵچونین، کە تەندروستیی جەستەیی و دەروونی مرۆڤ بەدیدەهێنێت، مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییە دەروونییەکانی وەکو خەمۆکی، توندوتیژی، کاریگەریی فشارەکانی ژیان کەمدەکانەوە، زیرەکیی هەڵچوونی کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لە ژیانی کرداریدا لە بەدەستهێنانی ئاسودەیی

و خۆشگوزەرانی، لەکاتێکدا زیرەکیی ئەکادیمی تاک ئامادەناکات بۆ ئەو هەڵبەز و دابەزەی لە ژیاندا ڕوودەدات (جولمان،٢٠٠٠، ص، ٥٥).

لەم ڕوانگەیەشەوە بارئۆن (Bar-on, 2006)، چەندین توێژینەوەی یەک لەدوای یەکی ئەنجامداوە، بۆی دەرکەوت کەوا پەیوەندییەکی مامناوەندی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان زیرەکیی هەڵچوونی و چەند گۆڕاوێکی ئەرێنی هەیە، ئەم توێژینەوانە ڕۆشناییەکی زۆریان خستەسەر ڕەوایەتیدان بە پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی لە میانی پشکنینی ئەو توانستانە و پێشبینیکردنی بۆ باشترکردنی ئەدای کار و کارلێکی کۆمەڵایەتی و سەرکەوتن لەکاردا، هەروەها کاریگەریی ئاشکرای هەیە لەسەر تەندروستیی جەستەیی و تەندروستیی دەروونی و بەدەستهێنانی خود و خۆشگوزەرانیی خود (Bar-on, 2006, p. 18).

لەلایەکی ترەوە گۆڵمان پێیوایە چەندین حاڵەتی دەگمەن هەن لە چوارچێوەیەکی فراوان بۆ ئەو یاسایەی کە دەڵێت زیرەکیی ئەکادیمی (IQ) دەتوانێت سەرکەوتنی تاک مسۆگەر بکات، بەڵام بە شێوەیەکی باشتر دەتوانین بڵێین زیرەکیی ئەکادیمی تەنها (٢٠%) ئەو هۆکارانەن کەوا ڕۆڵیان لە سەرکەوتنی تاک هەیە. مانەوەی (٨٠%) دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارەکانی تر، تێبینی ئەوە کراوە ئەو کەسانەی کەوا گەیشتوون بە پلەی باڵا لە کۆمەڵگا و سەرکەوتنی بەرچاویان بەدەستهێناوە لە ژیانیاندا تەنها بە زیرەکیی ئەکادیمی نەبووە، بەڵکو ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارەکان و لایەنەکانی تری زیرەکی، کە خەڵکی پێیانوایە بە چانس گەیشتۆتە ئەو پلەیە (جولمان،٢٠٠٠،٦٠).

هەروەها هوپێرت (Huppert)، ئاماژە بەوە دەکات کەوا خۆشگوزەرانیی دەروونی بریتییە لە چۆنایەتیی ژیان بە شێوەیەکی باش و ئەرێنی، واتە تێکەڵەیەکە لە هەستی ئەرێنی و کارکردن بەوپەڕی چالاکییەوە، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بەردەوام هەست بە

خۆشگوزەرانیی بکەیت، بەڵکو ئەزموونکردنی هەستە ئازاربەخشەکان بەشێکی سروشتی ژیانن، هەربۆیە توانای مامەڵەکردن و بەڕێوەبردنی ئەو هەستە ناخۆشانە زۆر پێویستە بۆ خۆشگوزەرانیی ەکی درێژخایەن، کەواتە خۆشگوزەرانیی دەروونی کاتێک بەدیدێت؛ کە هەستە نەرێنییەکان لە ڕادەبەدەربن و تاک بتوانێت کۆنترۆڵی ئەو هەستانە بکات و توانای بەردەوامیدان و کارکردنی ژیانی ڕۆژانەی هەبێت (Huppert, 2009, p. 137).

لەو توێژینەوانەی کە گرنگی بە هەستی تاک دەدەن بۆ بەدەستهێنانی هاوسەنگیی هەڵچوونی لە ژیاندا و ڕاددەی ڕازیبوون لێی، توێژینەوەکانی کارۆل ریف (Ryff, 1985- 2007)ە کە لە نێوان ئەو ساڵانەدا ئەنجامیداون، لە دامەزراوترین توێژینەوەکان دەژمێردرێت سەبارەت بە چەمکی خۆشگوزەرانیی دەروونی، لە ڕێگای توێژینەوەکردن و چۆنیەتیی پێوانەکردنی و گرنترین ئاماژەکانی ناسینی چەمکەکە (محفوظ، ٢٠١٨، ص. ٣). خۆشگوزەرانیی دەروونی بونیادێکی ئاڵۆزە و لەچەند ڕەهەندێکی جیاواز پێکهاتووە، بە کورتی هەستێکی گشتییە لە بەختەوەری، (ریف) پێیوایە کەوا خۆشگوزەرانیی دەروونی کۆمەڵێک ڕەهەند لەخۆدەگرێت کە پەیوەستن بە ئەدای ئەرێنی، کە تێیدا مۆدێلێکی پێشخستووە، ئەویش نموونەی شەش ڕەهەندی خۆشگوزەرانیی دەروونییە کە بریتین لە: سەربەخۆیی خودی، ئاسایشی ژینگەیی، گەشەی کەسایەتی، پەیوەندیی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی تر، ئامانج لە ژیان، ڕازیبوون لە خود (Augusto-Landa et al, 2011, p. 464).

کەواتە دەتوانین بڵێین کەوا زیرەکیی هەڵچوونی بریتیە لە کارامەیی کەسایەتی و کۆمەڵایەتی، کە یارمەتی تاک دەدات لە تێگەیشتنی هەست و سۆزە تایبەتییەکانی خۆی و کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی، هەروەها توانستی تاک لەسەر بەستنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی سەرکەوتوو لەگەڵ

کەسانی تر و تێگەیشتن لە هەست و سۆزەکانیان، دواتر هەستکردن بە خۆشگوزەرانیی دەروونی و خۆگونجاندن لەگەڵیان (قەرەچەتانی،٢٠٠٧، لا. ١٣٧).

بەدەرەنجام دەکرێ بڵێین پوختەی ئەو وتانەی سەرەوە ئەوەیە کەوا زیرەکیی هەڵچوونی ڕۆڵی گرنگی لە چێژوەرگرتنی تاک لە تەندروستیی دەروونی و لە ژیان بە گشتی هەیە، سەرچاوە زانستییەکان و توێژینەوەکانیش ئاماژە بەوە دەکەن کەوا کەسانی خاوەن ئاستێکی باش لە زیرەکیی هەڵچوونی لە توانایاندا هەیە باشتر کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانیان بکەن و دواتر هەست بە ئاسوودەیی و خۆشگوزەرانیی دەروونی بکەن.

٢.١ کێشەی توێژینەوە

هەروەک ئاشکرایە بارودۆخی ژیانی ڕۆژانەی تاکەکانی هەر کۆمەڵگایەک کە پێیدا تێپەڕدەبن بەوەی کە فشارەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری بە شێوەیەکی نەرێنی کاریگەری دەکەنە سەر کەسایەتی و هەڵسوکەوتی تاکەکان، بەمەش ئەرکی سەرشانی سەرجەم دامەزراوەکانە کە هەموویان بەیەکەوە کاربکەن بۆ کەمکردنەوەی ئەو کاریگەرییانە بۆ بەدەستهێنانی ئاستێکی دیاریکراو لە خۆشگوزەرانیی دەروونی کەوا یارمەتی تاک بدات لە هەستکردن بە جێگیریی کەسایەتی و چێژ وەرگرتن لە پەیوەندیی کۆمەڵایەتی باش لەگەڵ کەسانی تر، کە ئەمەش زیرەکیی هەڵچوونی پێکیدێنێت لە پەیوەندی بە خۆشگوزەرانیی دەروونی. توێژینەوەکانیش ئەمەیان پشتڕاستکردۆتەوە لەوانە توێژینەوەی (خرنوب ،٢٠١٦؛ الانصاری، ٢٠١٩; Marzuki et al, 2018)، پەیوەندیی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی خود و خۆشگوزەرانیی دەروونی.

لەلایەکی ترەوە دەکرێ بڵێین توێژی فەرمانبەران و کارمەندانی حکومەت ڕەگەزێکی گرنگی نێو کۆمەڵگان، هەر بۆیە پێویستە هەوڵبدرێت بۆ گەشەدان بە کارەکانیان و ڕێکخستن و باشترکردنی کوالێتیی ژیانیان، لەبەرئەوەی مامەڵەکردن و پەیوەندیکردنیان زیاتر لەگەڵ هاوڵاتییانە، هەر بۆیە ئەوان زیاتر پێویستیان بە چالاکی و شارەزایی و کارامەییەکانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و بوونی ڕێژەیەکی باش لە زیرەکیی هەڵچوونی هەیە، لە کاتێکدا ئەگەر هەست بە نەبوونی جێگیری لەگشت لایەنەکانی ژیان و نەبوونی خۆشگوزەرانیی دەروونی بکەن ئەمە وادەکات کاریگەری لەسەر دەروونیان و ڕاپەڕاندنی کارەکانیان و مامەڵەکردن و پەیوەندییان لەگەڵ کەسانی تر بە شێوەیەکی نەرێنی ڕەنگبداتەوە.

کەواتە لە چوارچێوەی کێشەی توێژینەوە ئەم توێژینەوەیە هەوڵدەدات بۆ دەستکەوتنی وەڵامی چەند پرسیارێک؛ ئایا زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی لای تاکەکانی نموونەی توێژینەوە لە چ ئاستێکدایە، هەروەها سروشتی پەیوەندیی نێوان ئەو دوو گۆڕاوە چۆنە، هەروەها ئایا زیرەکیی هەڵچوونی کاریگەری هەیە لەسەر خۆشگوزەرانیی دەروونی لای فەرمانبەران؟

٣.١ گرنگیی توێژینەوە

بەم دواییانە، بیرۆکەی ئەوەی کەوا زیرەکیی هەڵچوونی (EI) لایەنێکی گرنگی خۆشگوزەرانی و باشبوونی ژیانی ڕۆژانە و گونجان لەگەڵ دەوروبەر سەرنجێکی زۆری دروستکردووە، هەر ئەمەش وای کردووە ژمارەیەکی زۆر لە توێژینەوەکان پەیوەندیی نێوان تواناکانی زیرەکیی هەڵچوونی و زۆرێک لە پێوەرە گرنگەکانی ژیان بپشکنن، بەمەش زۆربەی توێژینەوەکان بەڵگەن لەسەر ئەوەی کە زیرەکیی هەڵچوونی نیشاندەری گرنگیی دەرەنجامەکانی ژیانی ڕاستەقینەن، بە

تایبەتی لێکۆڵینەوە تاقیکارییەکان ڕەوایەتیی زیاتر بە زیرەکیی هەڵچوونی دەدەن (Mayer et al, 2000).

لەلایەکی ترەوە، لە هۆکارەکانی زیادبوونی بایەخدان بەم بابەتە، دەگەڕێتەوە بۆ گرنگترین ئەو ئەنجامانەی کە لە ڕووی تیۆرییەوە لێی چاوەڕواندەکرێت، ئەویش پەیوەندیی زیرەکیی هەڵچوونییە بە چەند گۆڕاوێکی گرنگەوە، لەوانە کارامەیی کۆمەڵایەتی لای ئەو کەسانەی کە ئاستی زیرەکیی هەڵچوونییان بەرزە، پتەوکردنی پەیوەندیی نێوان تاکەکان و زیادبوونی گیانی هاوکاری و باشترکردنی بەرژەوەندیی گشتی و کارکردن لەسەرووی بەرژەوەندیی تاکەکەسی، هاوکات پێشبینی پەرەپێدانی کارامەیی کەسی دەکرێت لای کەسانی خاوەن ئاستێکی بەرزی زیرەکیی هەڵچوونی لەگەڵ بەرزیی ئاستی ڕازیبوونی کار و ئاستی نزمی فشار و کۆنترۆڵکردنی هەموو هۆکارەکانی فشار و دڵەڕاوکێ لای فەرمانبەران (سعادە،٢٠١٢، ص١٥٩).

سەرەڕای ئەمانە کێشەی توێژینەوە لە گرنگیی بابەتی توێژینەوەکەوە سەرچاوەدەگرێت، هەربۆیە توێژەر بابەتی توێژینەوەکەی هەڵبژارد کە بریتییە لە زیرەکیی هەڵچوونی و لکاندنی بە خۆشگوزەرانیی دەروونی لای فەرمانبەران، بەهۆی ئارەزوویەکی زۆری توێژەر بۆ قوڵبوونەوەی زیاتر لە زیرەکیی هەڵچوونی و گرنگیی خۆشگوزەرانیی دەروونی بۆ تاکەکان و ئاڕاستەکردنی ڕەفتاری مرۆڤ، بەپێی زۆرێک لە توێژینەوەکان، هەروەها بەیەکێک لە بابەتە نوێیەکانی دەروونزانی دادەنرێت، بە تایبەت دەروونزانیی ئەرێنی، هەروەها تیۆرەکان و توێژینەوەکانی پێشوو بە شێوەیەکی بەرچاو پەیوەندیی نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و زۆربەی چەمکە ئەرێنییەکان و خۆشگوزەرانیی دەروونییان پشتڕاستکردۆتەوە. لەوانە توێژینەوەکانی Extremera et al, 2011, Burrus et al, 2012)

هەروەها بەشێکی زۆر لە توێژینەوەکانی ئەم دواییانە، ئەوە دەردەخەن کە زیرەکیی هەڵچوونی پەیوەندییەکی بەرزی بە سەرکەوتنی تاک هەیە، لەڕێگای پێوانەکردنی ڕاپۆرتی خودی، هەروەها ئەوان ئەنجامی زۆر سەرنجڕاکێشتر و دڵخۆشکەرتر لە سەرکەوتن لە لێکۆڵینەوەی کەسایەتیدا دەردەخەن، لەبەرئەوەی پێوانەی ڕاپۆرتکردنی خودی پەیوەندی هەبووە بە کاریگەریی ئەرێنی و هەستی بەختەوەری، کە ڕەنگە ئەو دڵخۆشییە لە بەرانبەر زیرەکیی هەڵچوونی وابکات تاکەکە هەست بە خۆشگوزەرانیی دەروونی و سەرکەوتن بکات (Mayer & Cobb, 2000, p. 175). توێژینەوەکان دەریانخستووە کەوا زیرەکیی هەڵچوونی ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ هەبوونی خۆشگوزەرانیی دەروونی، لەوانە؛ توێژینەوەکانی (Brachet & Mayer, 2003, Augusto-Landa, 2010, Augusto- Landa et al, 2011)

کەواتە بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین گرنگیی ئەم توێژینەوەیە لە دوو لایەنی تیۆری و کرداریدا کورتدەبێتەوە، کە ئەمانەن:

لایەنی تیۆری:

مامەڵە لەگەڵ چەمکێکی نوێی دەروونی دەکات کە لەو ساڵانەی دوایی لە کۆتایی سەدەی بیست دەرکەوت و ئاماژەیەکی گرنگە بۆ سەرکەوتنی تاک لە لایەنی کۆمەڵایەتی و پیشەیی، کە مەبەست لێی زیرەکیی هەڵچوونییە، و بەستنەوەی بە گۆڕاوێکی تر وەکو خۆشگوزەرانیی دەروونی، کە ئەویش یەکێکە لە چەمکە گرنگەکانی سەردەم لە بواری سایکۆلۆژیای ئەرێنی.

لە سەردەمی ئێستا زۆربەی توێژینەوەکان سەرنجیان زیاتر لەسەر لایەنە ئەرێنییەکانی کەسایەتییە، بە مەبستی گرنگیدان بەو لایەنە و بەرزکردنەوەی ئاستی کوالیتیی ژیان لای تاکەکان.

بەپێی زانیاریی توێژەر نەبوونی توێژینەوەی لەم شێوەیە کە بابەتی زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی بگرێتەخۆ لای فەرمانبەران، لە هەرێمی کوردستان، هەروەها بە زمانی کوردی یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی خوێنەران زیاتر ئاشنایی لەگەڵ ئەو چەمکە دەروونییانە پەیدابکەن.

لایەنی کرداری:

دۆزینەوەی نمرەی زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی لای فەرمانبەرانی فەرمانگە حکومییەکانی شاری سۆران کە توێژێکی گرنگی نێو کۆمەڵگان.

بە سوودوەرگرتن لە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە، یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئامادەکردنی پڕۆگرامێکی تایبەت بۆ گەشەدان بە بەرزکرنەوەی ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی لای فەرمانبەران و بەدەستهێنانی بەرزترین نمرەی خۆشگوزەرانیی دەروونی لەلایان.

ئامادەکردنی پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی بە زمانی کوردی، کە لەگەڵ کۆمەڵگەی کوردیدا بگونجێت کە دەکرێ توێژەرانی دواتر لە توێژینەوەکانیاندا سوودی لێ وەرگرن.

٤.١ ئامانجی توێژینەوە

ئەم توێژینەوەیە هەوڵدەدات بۆ بەدەستهێنانی چەند ئامانجێک:

زانینی ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی و بوارەکانی لای فەرمانبەران.

زانینی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی و بوارەکانی لای فەرمانبەران.

زانینی سروشتی پەیوەندیی نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە.

زانینی جیاوازیی زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر، مێ).

زانینی بەهای پێشبینیکراوی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ هەبوونی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای تاکەکانی نموونەی توێژینەوە.

٥.١ سنووری توێژینەوە

بریتییە لە توێژی فەرمانبەرانی فەرمانگە حکومییەکانی ناوەندی قەزای سۆران، لە هەردوو ڕەگەز (نێر، مێ) کە تەمەنیان لە نێوان (٢٣_٥٤) ساڵیدایە، بۆ ساڵی 2021-2022

٦.١ ناساندنی چەمکەکانی توێژینەوە

١.٦.١ زیرەکیی هەڵچوونی Emotional Intelligence

پیتەر سالۆڤی و جۆن مایەر (Peter Salovey & John Mayer, 1990):

بریتییە لە توانای چاودێریکردنی هەست و هۆش و هەڵچوونە تایبەتییەکانی خود و کەسانی تر و جیاکردنەوەیان، هەروەها ئەم زانیاری و شارەزاییەی لە ئەنجامی ئەم چاودێریکردنە دەستدەکەون بۆ مەبەستی ئاڕاستەکردنی بیر و هۆش و ڕەفتارەکانی تاک بەکاربهێنرێن و ببنە هۆی کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی هەڵچوونەکان (Mayer et al, 2004, p. 197).

دانیال گوڵمان (Daniel Goleman, 1995): بریتییە لە کۆمەڵێک کارامەیی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی کە تاک چێژیان لێ وەردەگرێت و ئەو کارامەییانە دەبنە هۆی سەرکەوتن لە ژیانی پیشەیی و کرداریدا (دلال، ٢٠١٦، ص.١٦٥).

پێناسەی تیۆریی توێژەران بۆ زیرەکیی هەڵچوونی: پاڵپشت بە تیۆری گوڵمان، توێژەر زیرەکیی هەڵچوونی دەناسێنێت بەوەی کە بریتییە لە کۆمەڵێک کارامەیی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی، کە تاک چێژیان لێ وەردەگرێت و توانستی تاکە لەسەر وشیاربوون بە حاڵەتی هەڵچوونەکانی خۆی و کەسانی تر و ڕێکخستنی هەڵچوونەکان و کۆنترۆڵکردنیان، هەروەها پێویستییەکی گرنگە لە سەرکەوتنی تاک لە لایەنی پیشەیی و لایەنەکانی تری ژیاندا.

پێناسەی ڕێکاریی زیرەکیی هەڵچوونی: بریتیە لەو نمرەیەی کەوا تاکەکانی نموونەی توێژینەوە بەدەستیدێنن دوای وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری زیرەکیی هەڵچوونیی بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیەدا.

١.٢.٦ خۆشگوزەرانیی دەروونی psychological well- Bing:

پێناسەی کارۆل ریف و هاوڕێکانی: بونیادێکی بنەڕەتی ڕێژەییە بەپێی چەندین ڕەهەند دیاری دەکرێت لەمیانی هەڵسەنگاندنی تاکەکان بۆ خودی خۆیان و چۆنیەتیی ژیانیان (Ryff et al, 1999, p. 247).

پێناسەی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO, 1995): خۆشگوزەرانیی دەروونی بریتییە لە "پەیبردنی تاک لەو پێگە کۆمەڵایەتییەی لە ژیاندا هەیەتی، لە چوارچێوەی ئەو کلتوور و سیستەم و بەهایەی کە پەیوەندی بە ئامانج و چاوەڕوانی و بەرژەوەندیەکانیەوە هەیە" (منصور، ٢٠٠٧، ص. ١٢).

پێناسەی تیۆریی توێژەران بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی: پاڵپشت بە تیۆری (ریف) توێژەران پێناسەی خۆشگوزەرانیی دەروونی دەکەن، بەوەی کەوا کۆمەڵێک ئاماژەی ڕەفتارین کە بەرزیی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی دەردەخات لەلای تاکەکان، هەروەها ڕازیبوون لە ژیان بە شێوەیەکی گشتی ئەویش بە چەندین ڕەهەند دیاریدەکرێت.

پێناسەی ڕێکاریی خۆشگوزەرانیی دەروونی: بریتییە لەو نمرەیەی کەوا تاکەکانی نموونەی توێژینەوە بەدەستیدێنن لە وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری خۆشگوزەرانیی دەروونی.

٢. چوارچێوەی تیۆریی توێژینەوە

١.٢ زیرەکیی هەڵچوونی (Emotional Intelligence)

تیۆری زیرەکیی هەڵچوونی یەکێکە لە تیۆرە نوێیەکان کە لە دەروونزانی دەرکەوت، هەروەها زانایانی بواری زیرەکیی ئاگادارکردەوە بۆ ئەو ڕۆڵە گرنگ و گەورەیەی کە سیستەمی هەڵچوونی گێڕاویەتی، کە هەڵچوونەکانیان وەکو بەربەستێک بۆ چالاکییە مەعریفییەکان سەیرکردووە، پێیانوابووە هەڵچوونەکان و زیرەکی دوو بواری جیاوازن، بەم شێوەیە زیرەکیی هەڵچوونی دوا پەرەسەندنە لە تێگەیشتن لە پەیوەندیی نێوان عەقڵ و هەڵچوون و وەرچەرخانێک لە ململانێی درێژخایەنی نێوان چەمکە هزرییەکانی زیرەکی و ئەو ڕێبازە کلاسیکییانەی کە لە بواری هەڵچوونەکاندا هەیە (خرنوب، ٢٠١٦، ص. ٢٢٣).

هەروەها چەندین مۆدێلی تیۆری هەن کە ڕاڤەی چەمکی زیرەکیی هەڵچوونی و پێکهاتەکانی دەکەن، بەهۆی نوێگەریی چەمکەکەوە هێشتا پێویستی بە لێکۆڵینەوەی قووڵتر هەیە، بۆ ئاشکراکردنی هەندێ لایەنی

نادیاری به تایبەت ئەوانەی پەیوەندییان بە ڕاددەی پەیوەستبوونی چەمکەکە بە زیرەکیی عەقڵی و سیماتەکانی کەسایەتییەوە هەیە، دوای زۆربوونی ژمارەی مۆدێلە تیۆرییەکانی، هەوڵدراوە لەو لایەنە نادیارانە بکۆڵنەوە، هەر ئەمەش وای کردووە کە زانایان و توێژەرانی ئەو بوارە دابەشببن بەسەر دوو ئاڕاستەدا. یەکەمیان: ناونراوە بە مۆدێلی توانستی عەقڵی. دووەمیان: ناونراوە بە مۆدێلی تێکەڵ کە مەبەست لێی توانستی عەقڵی و سیماتەکانی کەسایەتییە (علی، ٢٠١٦، ص. ٢٢).

لە ئێستادا، تاکە مۆدێلی توانا بۆ زیرەکیی هەڵچوونی لەلایەن (جۆن مایر و پیتەر سالۆڤی) لە ساڵی (١٩٩٠) پێشنیازکراوە، هەروەها دوو مۆدێلی تێکەڵ (Mixed Model) بۆ زیرەکیی هەڵچوونی، هەریەکەیان لە چەمکێکی جیاوازدا پێشنیازکراوە, بارئۆن (Bar-on) لە ساڵی (١٩٩٨) مۆدێلێکی لەسەر بنەمای بیردۆزی کەسێتی دانا، جەخت لەسەر پشتبەستن بە بوارەکانی توانای زیرەکیی هەڵچوونی لەگەڵ کەسایەتیدا دەکاتەوە بۆ بەدیهینانی خۆشگوزەرانیی دەروونی، لە بەرانبەردا (دانیال گۆلمان) پێشنیازی کرد مۆدێلێکی تێکەڵ لە ڕووی ئەداوە، یەکخستنی توانا و کەسایەتیی تاکەکان و جێبەجێکردنی کاریگەرییە هاوتاکانیان لەسەر ئەدا لە شوێنی کاردا (Stys & Broun, 2004, p. 4).

هەروەها بارئۆن (Bar- on) لە ساڵی (٢٠٠٦) پێناسەی دەکات بەوەی بریتییە لە بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکان و کاریگەریی ئەرێنی لەسەر خود و ئەوانی تر، و توانای تاک لەسەر گۆڕان و گونجان و چارەسەرکردنی کێشەکان (الرشیدی، ٢٠١٨، ص. ١٣).

لەلایەکی ترەوە، گۆڵمان (Goleman) پێیوایە کە بریتییە لە توانای تاک بۆ ناسینەوەی هەست و سۆزەکانی خۆی و ئەوانی تر و بوونی پاڵنەری خودی، وشیاربوون بە حاڵەتی هەڵچوونەکانی خۆی و کەسانی تر و ڕێکخستنی هەڵچوونەکان و کۆنترۆڵکردنیان بە شێوەیەکی کاریگەر

له خۆماندا و له پەیوەندیەکانمان لەگەڵ کەسانی تردا. هەروەها باوەڕی وایە کە زیرەکیی هەڵچوونی پێی دەوترێت کارامەیی هەڵچوونی، توانایەکی بەدەستهاتووە، کە دەبێتە هۆی ئەدایەکی دیار لە کاردا، کەواتە پێویستییەکی گرنگە لە سەرکەوتنی تاک لە لایەنی پیشەیی و لایەنەکانی تری ژیاندا (سعادە، ٢٠١٢، ص. ١٦١).

ڕۆبێرت ثۆرندیک (Robert Thorndike) لە ساڵی (١٩٢٠) بە تێگەیشتنی پەیوەندیی نێوان کەسەکان و گونجانیان لەگەڵ یەکتر، یەکەم کەس بوو چەمکی زیرەکیی کۆمەڵایەتی بەکارهێنا (Bar-On, 2014, p. 1) ، هەروەها پێناسەی کردووە بەوەی کە "بریتییە لە توانای تاک لە تێگەیشتن لە کەسانی تر و کارلێک لەگەڵیان بە شێوەیەکی سەرکەوتوو"(الزهرة، ٢٠١٦، ص.٢٥).

دواتر لە سەرەتای هەشتاکاندا، دوای تێپەڕبوونی چەندان سەدە، لە بارەی جیاوازیی چەمک و سروشت و جۆرەکانی زیرەکییەوە، گاردنەر (Gardner) لە ساڵی (١٩٨٣) هات و لە ڕێگای کتێبە بەناوبانگەکەی بە ناونیشانی فۆڕمەکانی عەقڵ (اطر العقل)، دەڵێت کۆمەڵگاکانی ئێمە پێناسەی زیرەکییان لە چوارچێوەیەکی بەرتەسکدا کردووە، لەو باوەڕەدابوو کە بەڵگەی بەهێز هەیە، بۆ هەبوونی چەندان جۆر توانستی هزریی خودی لەلای تاک، بۆیە تیۆرەکەی خۆی لەبارەی زیرەکییەوە ناونا تیۆری زیرەکییە هەمەجۆرەکان (جولمان٢٠٠٠، ص٦٠)، بە بۆچوونی گاردنەر، زیرەکی چەند جۆرێکی هەیە و هەر یەکەشیان سەربەخۆیە و نەبەستراوەتەوە بە ئەوانی دیکەوە، دوای ئەوەی تێبینیکرد، ئەو کەسانەی بەشێک لە مێشکیان تووشی نەخۆشی بووە، بەشێک لە توانستی عەقلییان لەدەستداوە، بەڵام هەندێک توانستی تر هەروەکو خۆی ماوەتەوە (علی،٢٠٠٧، لا. ١٢٥).

بەم شێوەیە تیۆری گاردنەر بۆ زیرەکییە هەمەجۆرەکان، ئاراستەی لێکۆڵینەوەی بابەتەکەی گۆڕی، بۆ ئاراستەکردن و سەیرکردنی ئەو ڕەهەندە سۆزدارییەی کە لەمێژە لە توێژینەوەی زیرەکیدا دوورخراوەتەوە بە بەڵگەی سەرنجدان بە پێوانە و تاقیکردنەوەکانی لەسەر تواناکانی ژیری بەبێ لایەنەکانی تری کەسایەتی، هەربۆیە لە ساڵی (١٩٨٦) یەکەم پێناسەی بۆ زاراوەی زیرەکیی هەڵچوونی لە تێزی دکتۆراکەی (Wayne Payne) کرد (Mayer & Cobb, 2000, p. 165).

هەروەها گاردنەر (Gardner) باسی هەردوو جۆر زیرەکیی (کۆمەڵایەتی و کەسی) کردووە، کە مەبەستی لە زیرەکیی کۆمەڵایەتی توانستی تاکە لە بەستنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی سەرکەوتوو لەگەڵ کەسانی تر، بەڵام زیرەکیی کەسی واتە زیرەکیی ناو خودی تاک و زانین و پەیبردن بە لایەن و بەشەکانی ناوەوەی (هەڵچوونەکان، سۆز، حەز و ئارەزوو...هتد) خود (قەرەچەتانی، ٢٠١٧، ل.١٤٧).

هەرچەندە زاراوەی زیرەکیی هەڵچوونی لە سەرەتادا لە لایەن -Bar On لە ساڵی (١٩٨٥) دەرکەوت، کاتێک پێشنیازی پێوانەی هەڵچوونەکانی (Emotional Quotient) کرد و زیرەکیی هەڵچوونی وەک توانای تاک ناساند، بۆ تێگەیشتن و زانین و وەسفکردنی خۆی و تێگەیشتن و ناسینی هەستی ئەوانی تر و مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵچوونەکان و کۆنترۆڵکردنی پاڵنەرەکان بۆ گۆڕین و چارەسەرکردنی کێشە جۆراوجۆرەکان هەم لەسەر ئاستی تاکەکەسی و هەم لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی (سلیمانی، ٢٠١٥، ص. ٢٨).

بەڵام لە ڕاستیدا هەردوو زانایان جۆن مایەر (John Mayer) و پیتەر سالۆڤی (Peter Salovey) لە نێوان ساڵانی (١٩٩٠-١٩٩٣) ڕۆڵی سەرەکییان لە بڵاوبوونەوەی زاراوەی زیرەکیی هەڵچوونی (Emotional intelligence) هەبوو (قەرەچەتانی، ٢٠١٧، ل. ١٤٧).

بۆ یەکەمجار توێژەران مایەر و سالۆڤی زنجیرەیەک وتاری ئەکادیمییان لەسەر زیرەکیی هەڵچوونی پێشکەش کرد لە ساڵی (١٩٩٠) کە هەتا ئێستا درێژەی هەبووە (دلال، ٢٠١٦، لا. ١٦٥). زیرەکیی هەڵچوونییان پێناسەکرد بە توانای تاک لە پەیبردنێکی ورد و هەڵسەنگاندن و گوزارشتکردن لە هەڵچوونەکان، هەروەها توانای بەکارهینانیانی هەڵچوونەکان لە پڕۆسەی بیرکردنەوەدا، توانست لەسەر تێگەیشتن و ڕێکخستنی هەڵچوونەکان بۆ گەشەدان بە گەشەی هەڵچوونی و هزری (Makkar, 2017, p. 3).

هەندێ لەو تیۆرانەی ڕاڤەی زیرەکیی هەڵچوونیان کردووە

یەکەم: مۆدێلی تیۆری بار-ئۆن Bar-on model

بە یەکەم تیۆر دادەنرێت، کەوا ڕاڤەی زیرەکیی هەڵچوونی کردبێت، ئاماژە بەوە دەکات، کە پەیوەندییەکی بەیەکداچوو لەنێوان زیرەکیی هەڵچوونی و سیماتەکانی کەسایەتی هەیە. کەوا پێناسەی کردووە بەوەی پێکهاتەیەکە لە کۆمەڵێک توانستی نامەعریفی، و ئەم پێورەی دایناوە، بە یەکەم پێوەر دادەنرێت بۆ پێوانەکردنی زیرەکیی هەڵچوونی، جەختی لەسەر ئەو توانستە نامەعریفییانەی تاک کردۆتەوە، وەک ئاماژەیەک دادەنرێت بۆ سەرکەوتنی تاک لە ژیاندا (دلال، ٢٠١٦، ص. ١٦٧).

بارئۆن (Bar-on) لە ساڵی (٢٠٠٠) چەندین تایبەتمەندی و توانستی خستەڕوو کە پەیوەندی بە لایەنی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتییەوە هەیە، کە کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر شێوازی مامەڵەکردنی تاک لەگەڵ پێویستییەکانی ژینگەی دەوروبەر هەیە، بەپێی ئەم تیۆرە تێکەڵکێشانێک هەیە لە نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و تایبەتمەندیی کەسێتی (عزیز،٢٠٢٠،٦٥). ئەم تیۆرە پێیوایە کەوا زیرەکیی هەڵچوونی (EI) بریتییە لە کۆمەڵێک توانستی نامەعریفی و لێهاتوویی و کارامەیی کەسایەتی و

هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی کەوا کاریگەرییان لەسەر توانای تاک هەیە لە مامەڵەکردن بە سەرکەوتوویی لەگەڵ فشارەکان و داواکارییەکانی ژینگە، کە پێکدێت لە پێنج ڕەهەندی سەرەکی و پازدە ڕەهەندی لاوەکیی توانستی نامەعریفی (non-cognitive) ئەوانیش:

کارامەیی نێو خودی تاک (Intrapersonal skills): کە پێکدێت لە کۆمەڵێک کارامەیی و توانستی نامەعریفیی لاوەکی، ئەوانیش: هۆشیاریی خودی، متمانە، ڕێزگرتنی خود ، بەدەستهێنانی خود، سەربەخۆیی.

کارامەیی لە پەیوەندیی نێوان کەسەکان (Interpersonal Skills): کە پێکدێن لە کۆمەڵێک لێهاتوویی و کارامەیی کۆمەڵایەتیی پێویست وەکو: هاوسۆزی، بەرپرسیاریتیی کۆمەڵایەتی، پەیوەندیی نێوان تاکەکان.

توانست لەسەر خۆگونجان (Adaptability): کۆمەڵێک توانستی نامەعریفیی پێویست لەخۆدەگرێت وەکو: چارەسەرکردنی کێشەکان، پەیبردن بە ڕاستییەکان، نەرمونیانی.

توانستی بۆ بەڕێوەبردن و کۆنترۆڵکردنی فشارەکان Stress management: ئەویش کۆمەڵێک توانستی نامەعریفیی لاوەکی لەخۆدەگرێت وەکو: بەرگەگرتنی فشار، کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان.

میزاجی گشتی General mood: ئەویش کۆمەڵێک توانستی نامەعریفی لەخۆدەگریت وەکو: بەختەوەری، گەشبینی (Bar-On, 2006, p. 9؛ Fernández-Berrocal & Extremera, 2006, p. 9؛ Neubauer & Freudenthaler, 2005, p. 41).

دووەم: مۆدێلی تیۆری مایەر و سالۆڤی Mayer & Salovey model

له سەرەتادا هەردوو توێژەران (مایەر و سالۆڤی) لە ساڵی (١٩٩٠) زیرەکیی هەڵچوونییان بەوە پێناسە کرد کە " بریتییە لە توانای تاک لەسەر چاودێریکردنی هەست و هەڵچوونەکانی خود و هەست و هەڵچوونەکانی کەسانی تر و جیاکردنەوەیان، هەروەها ئەم زانیاری و شارەزاییەی لە ئەنجامی ئەم چاودێریکردنە دەستدەکەون بۆ مەبەستی ئاڕاستەکردنی بیر و ڕەفتارەکانی تاک بەکاربهێنرێن (دلال، ٢٠١٦، ص. ١٦٥).

هەروەها مایەر و سالۆڤی (Mayer & Salovey,1990) چوار ڕەهەندیان دیاریکردوون بۆ زیرەکیی هەڵچوونی، کە ئەمانەن:

درکپێکردنی هەڵچوونەکان (Perceiving Emotions) : ئاماژەیە بە دککردن بە هەست و سۆز و هەڵچوونەکان، توانای دەستنیشانکردنیان لە بیرکردنەوە، زمان، دەنگ و ڕەفتاری کەسانی تر.

بەکارهێنانی هەڵچوونەکان (Using Emotions) : ئاماژەیە بە چۆنیەتیی بەکارهێنانی هەستەکان و بیرکردنەوەی تاک و چالاکییە مەعریفییەکانی تر، لە ماوەی شارەزاییە هەڵچوونییەکانی و سەرنجڕاکێشانی بۆ زانیاریی گرنگ، توانای دۆزینەوە و بەکارهێنانی هەڵچوونەکان بۆ گەیاندنی هەستەکان و بەکارهێنانیان لە پرۆسە مەعریفییەکانی تر.

تێگەیشتن و شیکردنەوەی هەڵچوونەکان (Understanding and Analysing Emotions): توانای تاکە لە تێگەیشتنی هەست و سۆز و هەڵچوونەکان و توانست لەسەر شیکردنەوە و جیاکردنەوەی هەست و سۆزە تێکەڵەکان وەکو (ڕق، خۆشەویستی، توڕەبون...هتد).

بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکان (Managing Emotions): بریتییە لە بەڕێوەبردنی هەست و هەڵچوونەکانی خود و کەسانی تر، کۆنترۆڵکردنی هەستی نەرێنی و زیادکردنی هەستی ئەرێنی، بەبێ چەپاندن و زیادەڕەوی.(Stys & Brown, 2004, p. 4-5).

سێیەم: مۆدێلی تیۆری دانیال گۆڵمان (Daniel Goleman Model)

تێگەیشتن و تیۆری گۆڵمان (Goleman) بۆ زیرەکیی هەڵچوونی لە ساڵی (١٩٩٥)، پاڵپشت بە تیۆری گاردنەر (Gardner) بۆ زیرەکییە هەمەجۆرەکان، بەتایبەت زیرەکیی کەسی (زیرەکیی نێو خودی تاک)، و زیرەکیی کۆمەڵایەتی بونیاد نراوە، گۆڵمان گەشەی بە کاری مایەر و سالۆڤی (Mayer & Salovey,)دا بۆ زیرەکیی هەڵچوونی، بەڵام هەرچۆنێک بێت بە یەکێک لەو مۆدێلە تێکەڵانە (Mixed Model) دادەنرێت کە توانستەکانی زیرەکیی سۆزداری تێکەڵ بە سیماتی کەسێتی دەکات، کە لە تایبەتمەندییەکانی تەندروستیی دەروونی و بەختەوەریدا خۆی دەبینێتەوە (علی، ٢٠١٦، ص. ٢٤).

هەروەها گۆڵمان گەشەی بە تیۆرەکەدا، کە تایبەت بوو بە زیرەکیی هەڵچوونی لە بواری ئەدای کار، ئامانجی گۆڵمان لە گەشەدان بە تیۆرەکە لە بواری ئەدای کار، دەوەستێتە سەر کارامەییەکانی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی، کاردانەوەی ئەو کارامەییانە و جەختکردنەوە لەسەریان و بەکارهێنانیان بۆ پێشبینیکردنی باشترکردنی ئەدای کار لە میانی ڕێکخراوەیی و شوێنی کاردا، لەگەڵ جەختکردنەوە لەسەر ئەو کارامەییانە لە هەڵوێستە سەرکردایەتییەکان (سلامی، ٢٠١٨، ص.٣٧).

هەروەها گوڵمان لە ساڵی (١٩٩٥) بە کۆمەڵێک کارامەیی بەسوود لە بواری کۆمەڵایەتی و هەڵچوونی پێناسەی دەکات کە تاک هەیەتی و ئەو لێهاتووییەش دەبێتە هۆی سەرکەوتنی لە پیشەدا (دلال، ٢٠١٦، ص. ١٦٥).

بوارەکانی زیرەکیی هەڵچوونی بەپێی دانیال گۆڵمان

هەروەها ئەو متمانە گەورەیەی دانیال گۆڵمان پێی بەخشرا بە تایبەت دوای دەرچوونی کتێبە باناوبانگەکەی لەبواری زیرەکیی هەڵچوونی، کە زۆر بە خێرایی بڵاوبووەوە لە ساڵی (١٩٩٥)، کە تێیدا پێناسەی خۆی بۆ زیرەکیی هەڵچوونی پێشکەشکرد (ابو دوابە، ٢٠١٨، ص. ٢٣)، بەوەی توانستی تاکە لە ناسینی هەستەکانی خۆی و هەستی ئەوانی تر، و پاڵنەری خود، بەرێوەبردن و رێکخستنی هەڵچوونەکان و پێکهێنانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی سەرکەوتوو لەگەڵ کەسانی تردا (حموک، ٢٠١٢، ص. ٧٥).

بەگوێرەی ئەم پێناسەیەی سەرەوە زیرەکیی هەڵچوونی بە بڕوای گۆڵمان پێنج ڕەهەندی سەرەکی لەخۆدەگرێت کە ئەمانەن:

ئاگایی خود (Self-Awareness.): بریتییە لە وشاریی خودی و وشیاریی هەڵچوونی و هەڵسەنگاندنی خود بە شێوەیەکی ورد، هەروەها متمانەبەخۆبوون. واتە توانستی تاک لەسەر ناسینی هەست و سۆزەکانی و درکپێکردنیان، بەکارهێنانیان بۆ بڕیاردانی دروست و گونجاو.

ڕێکخستنی خود (Self-Regulation): ئاماژەیە بۆ توانستی تاک لەسەر ڕێکخستنی خود و کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون و ڕەفتار و بیروبۆچوون و هەستەکانی بە ڕێگایەکی گونجاو لە هەموو هەڵوێست و بارودۆخە جیاوازەکاندا.

پاڵنەری خود (self-motivation): ئاماژەیە بۆ پشتبەستنی تاک بە هێزی پاڵنەری ناوەکی بۆ بەدەستهێنانی دەستکەوت و گەیشتن بە ئامانجەکانی و پابەندبوون و دەستپێشخەری.

هاوسۆزی (Empathy): بریتییە لە هاوسۆزی بۆ ئەوانی تر و تێگەیشتن و ناسینی هەستەکانیان و یارمەتیدانیان.

کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان (Social Skills): کۆمەڵێک شارەزایی و کارامەیی کۆمەڵایەتی لەخۆدەگرێت، لە توانستی تاک لەسەر کاریگەریدانان لەسەر ئەوانی تر و بەستن و پێکهێنانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی ئەرێنی و گونجاو لەگەڵ کەسانی تر و کارلێک لەگەڵیان، هاودەمی و هاوکاری و کارکردن بە تیم (Boyatzis et al, 2000, p. 4).

هەروەها گۆڵمان گەشەی بە تیۆرەکەدا، کە تایبەت بوو بە زیرەکیی هەڵچوونی لە بواری ئەدای کار، ئامانجی گۆڵمان لە گەشەدان بە تیۆرەکە لە بواری ئەدای کار، دەوەستێتە سەر کارامەییەکانی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی، کاردانەوەی ئەو کارامەییانە و جەختکردنەوە لەسەریان و بەکارهێنانیان بۆ پێشبینیکردنی باشترکردنی ئەدای کار لە میانی ڕێکخراوەیی و شوێنی کاردا، لەگەڵ جەختکردنەوە لەسەر ئەو کارامەییانە لە هەڵوێستە سەرکردایەتییەکان (سلامی، ٢٠١٨، ص.٣٧).

دانیال گۆلمان بەردەوامی بە توێژینەوەکانیدا لە بواری زیرەکیی هەڵچوونی، ئەوەبوو لە ساڵی (١٩٩٨) کۆتا تیۆری بۆ زیرەکیی هەڵچوونی پێشکەشکرد، کە بریتیبوو لە هەموارکردنەوەی تیۆری یەکەمی کە لە ساڵی (١٩٩٥) پێشکەشی کردبوو، کەوا زیرەکیی هەڵچوونی لە پێنج ڕەهەندی سەرەکی پێکهاتبوو، بیست و پێنج توانستی لەخۆدەگرت، پۆلێنی کردبوون لە دوو توانست یاخود لێهاتوویی، ئەوانیش یەکەمیان: توانستی کەسی (ئاگایی خود، ڕێکخستنی خود، هەروەها پاڵنەری خود)ی لەخۆدەگرت.

دوومیان لێهاتوویی کۆمەڵایەتی (وشیاریی کۆمەڵایەتی و کارامەیی کۆمەڵایەتی) لەخۆدەگرت. (گۆلمان)، لە هەموارکردنەوەکەدا بۆ مۆدێلە تیۆرییەکەی، هەڵسا بە کەمکردنەوەی توانستەکانی زیرەکیی هەڵچوونی لە بیست و پێنج توانستەوە بۆ تەنها بیست توانست، هەروەها کەمکردنەوەی ڕەهەندە سەرەکییەکان لە پێنج ڕەهەندەوە بۆ چوار ڕەهەندی سەرەکی، ئەوانیش: ئاگایی خود، بەڕێوەبردنی خود، ئاگایی کۆمەڵایەتی، بەڕێوەبردنی پەیوەندییەکان، و تیشکی خستە سەر دابەشکردنی ڕەهەندەکانی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ دوو ڕەهەندی سەرەکی، کە بریتین لە ڕەهەندی خودی و ڕەهەندی کۆمەڵایەتی (ابو دوابة، ٢٠١٨، ص. ٢٤).

٢.٢ خۆشگوزەرانیی دەروونی – Psychological well being

یەکەم: چەمکی خۆشگوزەرانیی دەروونی

وا گوزارشت، دەکرێت کەوا چەمکی خۆشگوزەرانیی دەروونی چەمکێکی سەرەکییە لە چەمکەکانی دەروونزانیی ئەرێنیدا، کەوا شوێنێکی دیاری هەیە لە مێژووی مرۆڤایەتی، بەوەی کەوا لە هەموو ڕۆشنبیرییە جیاوازەکان هەوڵدەدەن بۆ خۆشگوزەرانی بەوەی کەوا ئامانجێکی بەرزە بۆ ژیان، ئامانجێکە پەیوەندی هەیە بە حاڵەتی مەزاجی ئەرێنی و ڕازیبوون لە ژیان و کواڵێتیی ژیان و بەدەستهێنانی خود و گەشبینی، ئەم مانایە وا گوزارشت دەکرێت تا ئاستێک نزیکە لە تێگەیشتنی کواڵێتیی ژیان، ئەمەش بە مانای هەستکردنی تاک بە خۆشی و ڕازیبوون لە پێناو بەدەستهێنانی مانا بۆ ژیان و بەدەستهێنانی ئامانجەکان و بەها تایبەتەکان، ئەمەش ئەنجامی توانستی تاکە بۆ پێشخستن و گەشەکردن، بە جۆرێک کەوا توانای هەبێت لەسەر بەدەستهێنانی ئامانجەکان (محفوظ، ٢٠١٨، ص.٢).

هەروەها خۆشگوزەرانیی دەروونی هێزێکی ئەرێنیی گەورەیە لە پاڵنەری خود، بۆ سەرکەوتن و کارکردن و چێژوەرگرتن لە تەندروستیی جەستەیی باش و ڕازیبوون لە ژیان، هێزێکی جادووییە کەوا کاریگەری دەبێت لەسەر دەروونی تاکەکان و پاڵیان پێوە دەنێت بۆ خۆشەویستی و بەرهەمهێنان و دوورکەوتنەوە لە ڕق و شەڕانگێزی، هەربۆیە زاناکانی بواری دەروونزانی ئەرێنی گرنگییان پێداوە وەکو (مارتن سلیگمان، کارۆل ریف، ئید دینەر)، پێیانوایە چەمکی خۆشگوزەرانیی دەروونی تەوەرێکی سەرەکییە لە دەروونزانیی ئەرێنی (العبودی والصالح، ٢٠١٨، ص. ٨٥).

وەکو ئاماژەیەک خۆشگوزەرانیی دەروونیی گشتی (PGWB)، لە بنەڕەتدا لە ویلایەتە یەکگرتووەکان لە لایەن دوپوی (Dupuy) گەشەی پێدرا و بە شێوە کۆتایی لە ساڵی (١٩٨٤) پێوانەکە دیزاینکراوە، بە مەبەستی دیاریکردنی چۆنیەتیی هەستە تایبەتییەکانی دەروون، وەکو خۆشی و ناخۆشی لای پێگەیشتووان، پرسیارنامەکە بە جۆرێک بووە کە هەڵسەنگاندن بۆ تاکەکان دەکات کە چۆن هەست بە باری تەندروستیی خۆیان دەکەن لە جیاتی هەستکردن بە بارودۆخی دەرەکی (وەکو: داهات، کار، تاد...) (Badia et al, 1996, p. 101).

دووەم: هەندێ لەو تیۆرانەی ڕاڤەی خۆشگوزەرانی دەکەن

١-تیۆری شەش ڕەهەندی کارۆل ریف (Carol Ryff,1989) بۆ خۆشگوزەرانی:

(کارۆل ریف) بە یەکێک لە توێژەرە هەرە بەناوبانگ و سەرکەوتووەکانی بواری خۆشگوزەرانی دادەنرێت، کە پێوەرەکەی بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی زۆرترین جار لەلایەن توێژەرانەوە بەکارهێنراوە (عزیز، ٢٠٢٠، لا. ١٠٥).

سەرچاوەی کارەکانی (ریف) بە پشتبەستن بە پێداچوونەوەیەکی گشتگیر بۆ تیۆرەکانی کەسایەتی سەریهەڵدا، جێبەجێکردنی پرۆسەی کەسایەتی لای (نیوگەرتین)، پێگەیشتن لای (ئەلپۆرت)، ڕێکخستنی تەواوەتی بۆ تاک لای (روجرز)، تاکایەتی لای (یۆنگ) بەدەستهێنانی خود لای (ماسلۆ)، تەندروستیی دەروونی لای (گاهودا)، و تەندروستیی دەروونی بۆ بەساڵاچووان لای (بیرن)، گەشەی کەسایەتی لای (ئەریکسۆن)، بنەماکانی ژیان بۆ ئارەزووەکان لای (بوهلەر)، ریف هەوڵیدا کەوا بەیەکەوەلکانێک بکات لەنێوان بنەما لەیەکترازاوەکانی لایەنە جیاوازەکانی ئەدەبیاتی دەروونی بۆ تاکەکان، بۆ چەندین ڕەهەندی جیاواز بۆ بەرەوپێشچوونی مرۆڤایەتی، کەوا خاڵی نزیکبووەوە لە تیۆرەکانی پێشوو لەخۆدەگرێت، بەپێی ئەمە ڕیف و هاوڕێکانی چوارچێوەی تیۆرێکی تەواوەتییان بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی پێشکەشکرد (خرنوب، ٢٠١٦، ص. ٢٢٣).

بە بۆچوونی کارۆل ریف (Carol Ryff, 1989) خۆشگوزەرانیی دەروونی لە گرنگترین گۆڕاوە دەروونییەکان هەژماردەکرێت، کە دەکرێت کاریگەری هەبێت لەسەر تێڕوانینی تاک بۆ ژیان و جیهان، کەوا وێنای دەکات بە هەست و سۆزی ئەرێنی و هەستکردن بە باشی، ئەمەش لە ئاماژە ڕەفتارییەکانی تاک ڕەنگدەداتەوە، کە دابەشی کردووە بەسەر شەش ڕەهەنددا، کەوا گوزارشتە لە ڕاددەی ڕەزامەندیی تاک لە خودی خۆی و لە ژیانی بە شێوەیەکی گشتی، و هەوڵدانی بەردەوام بۆ بەدەستهێنانی خود و هەموو ئەو ئامانجانەی کە بۆ ئەو بەها و مانای تایبەتی خۆیان هەیە، هەروەها سەربەخۆیی لە دیاریکردنی ئاڕاستە و ڕێڕەوی ژیانی، بەستنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی ئەرێنیی ئاڵوگۆڕ لەگەڵ کەسانی تر و بەردەوامیدان بەو پەیوەندییە، چۆنیەتیی ژیانی تاک پەیوەست دەبێت لەگەڵ هەموو هەستە گشتییەکانی خۆشگوزەرانی و ئارامیی دەروون، بۆیە وا لەو تاکە چاوەڕواندەکرێت کەوا ڕێز لە ژیانی

دەگرێت و بۆ ئەو ژیان مانایەکی تایبەتی هەیە و ئامانجدارە، هەروەها هەستدەکات ژیانی لەوپەڕی خۆشیدایە، توانای هەیە لە ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە سەختەکان، لەهەمان کاتدا ئەو کەسانەی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونییان کەمە ژیانیان زەحمەتە و پڕە لە کێشە، هەست بە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و نەبوونی متمانە دەکەن، ئەگەری هەیە ئەو تاکە ببێتە قوربانییەکی نەخۆشیی دەروونی (العبودی وصالح، ٢٠١٨، ص. ٩٢-٩٣).

بەپێی ئەم تیۆرە خۆشگوزەرانیی دەروونی جیاوازە لە خۆشگوزەرانیی خودی، ریف پێیوایە خۆشگوزەرانیی دەروونی کاریگەرییەکەی بۆ ماوەیەکی زیاتر دەمێنێتەوە، تیایدا نەخشەییەکی تایبەت بە خۆشگوزەرانیی دەروونی خستەڕوو کە چەند بوارێکی سەرەکی لەخۆدەگرێت و هەر بوارێکیش بە پێوەرێکی تایبەت دادەنرێت، کەوا دابەشیکردووە بەسەر شەش بواردا (عزیز، ٢٠٢٠، لا. ١٠٥).

بوارەکانی پێوەری خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی (Carol Ryff) دابەشدەبێت بۆ شەش بوار:

سەربەخۆیی Autonomy: ئەم چەمکە ئاماژەیە بۆ توانستی تاک لەسەر توانای بڕیاردان بەتەنیا بەبێ دەستێوەردانی هەر لایەنێکی تر و بەرگەگرتنی بەربەستکان و فشارەکانی کۆمەڵایەتی و توانست لەسەر کۆنترۆکردنی دەروون و ڕێکخستنی ڕەفتاری کەسی لە میانی کارلێکی لەگەڵ کەسانی تردا.

ئاسایشی ژینگەیی Environmental Mastery: ئاماژەیە بۆ توانستی تاک لەسەر ڕێکخستنی بارودۆخ و خۆگونجاندن بە شێوازێکی گونجاو لەگەڵ چالاکییە ژینگەییەکان و هەوڵدان بۆ سوودوەرگرتن لە هەلۆیستە ژینگەیی و کۆمەڵایەتییەکان لەو شوێنەی کە تاک لێی دەژییێت،

بۆ فەراهەمکردنی ژینگەیەکی لەبار بۆ بەدەستهێنانی کەسایەتییەکی گونجاو و نەرمونیان.

گەشەی کەسایەتی (Personal Growth): توانستی تاکە لە بەرەوپێشچوونی خودی و گەشەپێدانی توانستەکانی لە لایەنی پەروەردەیی و زانستی، زیادبوونی چالاکییەکانی، توانستی کەسی لە لایەنەکانی پەروەردەیی و ئابووری و سیاسی و دەروونی، دەرگا والآکردن لەسەر شارەزایی نوێ، هەستکردن بە گەشبینی و بەختەوەری و ڕازیبون لە خود و ڕەفتارەکانی.

پەیوەندیی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی تر (Positive relations with others): توانستی تاکە لەسەر پێکهێنانی پەیوەندیی ئەرێنی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی و بنیادنانی هاوڕێیەتییەکی پتەو و بەستنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و مرۆڤایەتی لەگەڵ تاکەکانی تردا، ئەم پەیوەندییەش لەسەر بنچینەی سۆز و خۆشەویستی و لەیەکتێگەیشتن و متمانەی ئاڵوگۆڕ بنیادبنرێت، سەرەڕای ئەوەش توانستی تاکە لەسەر تێگەیشتن لەوانی تر و قبوڵکردنی بیروبۆچوونە جیاوازەکانیان.

ئامانج لە ژیاندا (Purpose in life): توانستی تاکە لەسەر دیاریکردنی ئامانجەکانی لە ژیاندا بە شێوەیەکی لۆژیکی و ڕازیبوون لە ژیان لە کاتی ڕابردوو و ئێستادا، پێویستە تاک ئامانجی ڕوون و لۆژیکی بێت، دیدگایەکی لۆژیکی هەبێت کە کردەوەکان و هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکانی بە شێوەیەکی بەردەوام بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی لە ژیاندا ئاراستە بکات.

ڕازیبون لە خود (Self-Acceptance): ئەم چەمکە ئاماژەیە بۆ توانستی تاک لەسەر هەبوونی ئاراستەی ئەرێنی بەرانبەر خودی خۆی و ڕازیبوون لە ژیانی ڕابردووی، ڕازیبوون لە خود بە هەموو لایەنە باش و

خراپەکانیەوە، هەستکردن بە نەبوونی جیاوازی لە نێوان خۆی و کەسانی تردا (الانصاری، ٢٠١٩، ص.١٢-١٣).

٢-بۆچوونی ئید دینەر (Ed Diener) بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی

دینەر (Diener) یەکێکە لە توێژەرە پێشەنگەکانی بواری خۆشگوزەرانیی (PWB)، کەوا چەندین توێژینەوەی ئەنجامداوە لە ماوەی (٢٥) ساڵی ڕابردوودا، تا وای لێهات نازناوی پزیشکی بەختەوەری پێبەخشرا بەهۆی قوڵبوونەوەی لەم چەمکە (العبودی وصالح، ٢٠١٨، لا. ٩٤)، پێیوایە تاک هەست بە خۆشگوزەرانی دەکات کاتێک دەبینێت ژیانی بەجشێوەیەکی ڕێکوپێک بەڕێوەدەچێت، هەڵچوونە ئەرێنییەکانی تاک سەرچاوەی خۆشگوزەرانییەتی، وەکو توانای کۆنترۆڵکردنی بارودۆخە جیاوازەکانی ژیان و بوونی واتا لە ژیان و پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی سەرکەوتوو لەگەڵ تاکەکانی تردا، بە هۆکاری گرنگ دەزانێت بۆ خۆشگوزەرانی. هەڵچوونەکانی تاک بەپێی (دینەر) سێ پێکهاتە لەخۆدەگرێت ئەوانیش:

ڕازیبوون لە ژیان (ڕادەی گونجانی تاک لە ژیان)، ئەم خاڵە سەرجەم لایەنەکانی ژیانی تاک دەگرێتەوە وەکو لایەنی کار، تەندروستی، کۆمەڵایەتی، ئابووری، خێزان...هتد،

نەمانی هەستە نەرێنییەکان وەکو دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، توندوتیژی...هتد.

زیادبوونی هەستی ئەرێنی لای تاک وەکو بەختەوەری و گەشبینی.

خۆشگوزەرانی بەپێی ئەم بۆچوونە دوو ڕەهەندی هەن؛ ئەوانیش لایەنی هەڵچوونی و لایەنی هزری و مەعریفین. بۆیە دینەر لەو

باوەڕەدابوو کە پێویستە پسپۆڕان و شارەزایانی بواری دەروونی لە ڕوانگەی تەندروستیی دەروونی ئەرێنیی هەڵسەنگاندن بۆ لایەنی دەروونیی تاکەکان بکەن نەک جەختکرنە سەر لایەنە نەرێنییەکانی تاک (عزیز، ٢٠٢٠، لا. ٩٩-١٠٠).

٣. میتۆدی توێژینەوە و لایەنە کردارییەکانی

١.٣. میتۆدی توێژینەوە Research Methodology

لەم توێژینەوەیەدا میتۆدی وەسفیی چەندێتی (Quantitative Method) بەکارهێنراوە، کە بریتییە لە ڕوونکردنەوەی دیاردەکان بە کۆکردنەوەی داتای ژمارەیی کە بە بەکارهێنانی شێوازی بنچینەی بیرکاری بە ئامارێکی تایبەت لە ڕێگای ئامرازە ئامارییەکانەوە شیدەکرێنەوە، ئەویش لە ڕێگای پرسیارنامە کە بە شێوەی فۆرمی ڕاپرسی دەدرێتە بەشداربووانی نموونەی توێژینەوەکە.

٢.٣. کۆمەڵگای توێژینەوە Research Population

کۆمەڵگای ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە فەرمانبەرانی بەڕێوەبەرایەتی و فەرمانگە حکومییەکانی سنووری ئیدارەی سەربەخۆی سۆران، کە ژمارەیان (٥٥) بەڕێوەبەرایەتی و فەرمانگەن، کۆی گشتی ژمارەی فەرمانبەرانیشیان (١٩,٩٦٦) فەرمانبەرە، (١٣,٣٨٥) ڕەگەزی نێر و (٦,٥٨١) ڕەگەزی مێ بۆ ساڵی (٢٠٢٢)، ئەم ئامارە لە بەڕێوەبەرایتیی گەنجینەی سۆران، وەک سەرژمێرییەکی وردی فەرمانبەران وەرگیراوە. بەڵام توێژەران کۆمەڵگای توێژینەوەکەیان وردتر کردۆتەوە، لە کۆی ئەو ڕێژەیەی سەرەوە تەنیا (١٢) بەڕێوەبەرایەتی و فەرمانگەیان لە سەنتەری قەزای سۆران وەکو کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە دەستنیشانکرد، کە ژمارەیان (٨,٣٣٢) فەرمانبەر بوو.

٣.٣. نموونەی توێژینەوە Research Sample

نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە فەرمانبەرانی (١٢) فەرمانگە و بەڕێوەبەرایەتیی حکومی لە ناوەندی قەزای سۆران کە بە شێوەی هەڕەمەکی هەڵبژێردراوە و ژمارەیان (٤٠٠) فەرمانبەربوون لە هەردوو ڕەگەز بە جۆرێک (٢٠٢) فەرمانبەر لە ڕەگەزی نێر و (١٩٨) فەرمانبەر لە ڕەگەزی مێ.

٤.٣ ئامرازەکانی کۆکردنەوەی داتا Data – Collection Instruments

بە مەبەستی گەیشتن بە ئەنجامەکانی توێژینەوە و پێوانەکردنی گۆڕاوەکانی توێژینەوە، توێژەران دوو پێوەریان وەک ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاری بەکارهێناوە.

١.٤.٣ پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی Emotional Intelligence Scale

هەنگاوەکانی ئامادەکردنی پێوەرەکە:

بە مەبەستی ئامادەکردنی پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی Emotional Intelligence) توێژەران چەند هەنگاوێکی زانستی و پێویستیان جێبەجێکردووە، کە بریتین لەمانەی خوارەوە:

یەکەم: ئامادەکردنی بڕگەکانی پێوەرەکە بە شێوەی سەرەتایی

دوای خوێندنەوەیەکی ورد بۆ ئەدەبیات و تیۆرەکان و توێژینەوەکانی پێشوو لەم بوارەدا، توێژەران پشتیان بە تیۆری گۆڵمان (Goleman,1995)، بۆ زیرەکیی هەڵچوونی بەست، بۆ دابەشکردنی بوارەکان کە پێنج بوار لەخۆدەگرێت (ئاگایی خود، ڕێکخستنی

هەڵچوونەکان، پاڵنەری خود، هاوسۆزی، کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان)، هەروەها ئەنجامدانی ڕاپرسییەکی کراوە بە مەبەستی داڕشتنی بڕگەکانی پێوەرەکە لە ڕێگای فۆڕمەوە دابەشکرا بەسەر (٤٠) فەرمانبەر لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ، کە تیایدا پێنج پرسیاریان ئاڕاستەکرا، کە هەر یەکەیان گوزارشتی لە بوارێکی جیاواز دەکرد، لە ڕێگەی وەڵامی تاکەکان توێژەران توانیان (٤٢) بڕگە ئامادە بکەن، بەشێوە سەرەتاییەکەی بۆ شارەزایان.

هەروەها بۆ وەڵامی بڕگەکانی پێوەرەکەش، پێوانەی بژاردەی پێنجی لێکرت (Five Likert Scale)، بەکارهاتووە، کە لە بەرانبەر هەر بڕگەیەک یەک بژاردە هەیە بە جۆرێک بۆ بڕگەی ئەرێنی کە ژمارەیان (٣٤) بڕگەیە، (هەمیشە=٥، زۆرجار=٤، هەندێکجار=٣، بەدەگمەن=٢، هەرگیز=١) بەڵام بۆ بڕگەی نەرێنی کە ژمارەیان (٨) بڕگەیە بریتین لە بڕگەکانی (١١، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٧، ٣٠، ٣٢، ٣٤) بەم شێوەی خوارەوە: (هەمیشە=١، زۆرجار=٢، هەندێکجار=٣، بەدەگمەن=٤، هەرگیز=٥)، واتە بە پێچەوانەوە، ئەمەش بۆ گۆڕینی وەڵامی بەشداربووان بۆ ژمارە تاکو لە دواییدا شیکردنەوەیان بۆ بکرێت.

دووەم: تایبەتمەندییە سایکۆمەترییەکانی پێوەرەکە

بە مەبەستی پشتڕاستکردنەوەی تایبەتمەندییە سایکۆمەترییەکانی پێوەرەکە لە ڕێگای چەند هاوکێشەیەکی ئاماری توێژەران چەند جۆرێک لە ڕاستگۆیی و جێگیرییان دەرهێنا بۆ پێوەرەکە، وەکو ئەمانەی خوارەوە:

ڕاستگۆیی ڕواڵەتی (Face validity)

بە مەبەستی دڵنیابوون لە ڕاستگۆیی ڕواڵەتی بڕگەکانی پێوەرەکە، خستیانە بەردەم (١٢) شارەزا، بە مەبەستی هەڵسەنگاندنی بڕگەکانی

پێوەرەکە. دوای وەرگرتنەوەی پێوەری هەڵسەنگێنراو لەلایەن سەرجەم شارەزایانەوە، توێژەران بۆ دڵنیابوون لە ڕاستگۆیی ڕواڵەتی و زانینی ئاستی بەڵگەداری ئاماریی هەر بڕگەیەک، دوو یاسایان بەکارهێناوە ئەوانیش، یەکەم: دەرهێنانی ڕێژەی سەدی بۆ هەر بڕگەیەک، بە جۆرێک ڕێژەی سەدیی شارەزایانی ڕازیبوو لەسەر هەر بڕگەیەک کەمتر بێت لە (٧٥%) ئەوا ئەو بڕگەیە لادەبرێت. دووەم: دەرهێنانی بەهای (Chi-Squared) بۆ هەر بڕگەیەک بە جۆرێک دوای بەراوردکردنی بەهای خشتەیی (٣,٣٨٤) بە نمرەی ئازاد (١) بە بەهای (Chi–Square)، ئەگەر بەهای (Chi–Square)ی دەرهێنراوی هەر بڕگەیەک بچووکتر بێت لە بەهای خشتەیی (٣,٣٨٤) ئەوا ئەو بڕگەیە لادەبرێت بە پێی ئەنجامی وەڵامی شارەزایان چوار بواریان وەکو خۆیان مانەوە تەنیا بڕگەیەک نەبێت ئەویش بڕگەی (٦) لە بواری هاوسۆزی (Empathy) لادەبرێت لەبەرئەوەی بەهای (Chi–Square) ی دەرهێنراو بۆ ئەو بڕگەیە (١,٣٣٣) بوو و بچووکترە لە بەهای خشتەیی (٣,٣٨٤)، هەروەک لە خشتەی (١) دەردەکەوێت، هەروەها لە میانەی تێبینییەکانی زۆربەی شارەزایانەوە چەند بڕگەیەکی کەم پێویستیان بە دووبارە داڕشتنەوە هەبوو، بەپێی پێویست تێبینییەکانیان لەبەرچاوگیراون و بڕگەکانیش ڕێککراون.

خشتەی (١) ئەنجامی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی بە ڕێژەی سەدی و بەهای (Chi-Square) بۆ بڕگەکانی هەر پێنج بواری زیرەکیی هەڵچوونی

ئاگایی خود			ڕێکخستنی خود			پاڵنەری خود			هاوسۆزی			کارامەییەکانی کۆمەڵایەتی		
ژ. برگە	بەهای (Chi-Square	ڕێژەی سەدی %	ژ. برگە	بەهای (Chi-Square x^	ڕێژەی سەدی %	ژ. برگە	بەهای (Chi-Square x^	ڕێژەی سەدی %	ژ. برگە	بەهای (Chi-Square x^	ڕێژەی سەدی %	ژ. برگە	بەهای (Chi-Square x^	ڕێژەی سەدی %
1	12	%100	1	12	%100	1	12	%100	1	12	%100	1	12	%100
2	12	%100	2	12	%100	2	12	%100	2	12	%100	2	8.333	%91,66
3	5.333	%83.33	3	12	%100	3	12	%100	3	12	%100	3	12	%100
4	8.333	%91,66	4	12	%100	4	12	%100	4	12	%100	4	12	%100
5	4.166	%75	5	12	%100	5	8.333	%91,66	5	12	%100	5	12	%100
6	12	%100	6	12	%100	6	12	%100	6	1.333*	%66.66	6	12	%100
7	12	%100	7	8.333	%91,66	7	12	%100	7	12	%100	7	12	%100
8	12	%100	8	12	%100	8	8.333	%91,66	8	12	%100	8	12	%100
			9	12	%100							9	12	%100

*بەڵگەداری ئاماری نییە بە ئاستی بەڵگەداری (٠.٠٥).

ئەم خشتەی سەرەوە ئەوە دەردەخات کە بوارەکانی پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی کە پێنج بواری لەخۆگرتووە لەگەڵ ژمارەی بڕگەکانیان کە کۆی بڕگەکانی سەرجەم بوارەکان (٤٢) بڕگە بوو، لەو ڕێژەیە (٤١) بڕگە بەڵگەداری ئامارییان هەبوو، جگە لە بڕگەی (٦) لە بواری هاوسۆزی نەبێت کە بەپێی هەڵسەنگاندنی (١٢) شارەزاکە بەڵگەداری ئاماری نییە، بەو پێیەی بەهای دەرچووی (Chi-Square)ی ئەو بڕگەیە بچووکتر بوو لە بەهای خشتەیی، ئەوا ئەو بڕگەیە لە لیستی بڕگەکانی بواری هاوسۆزی کە ژمارەیان (٨) بڕگەبوو لادەبرێت، کەواتە (٧) بڕگە دەمێننەوە کە پێوانەی ئەو بوارە بکات، کۆی گشتی بڕگەکانی هەر پێنج بوارەکەش دەبێتە (٤١) بڕگە.

ڕاستگۆیی بونیادی (Construct Validity) پێوەرەکە:

یەکێکە لە باشترین جۆرەکانی ڕاستگۆیی بەکارهێنراو، بریتییە لە پەیوەستیی نمرەی هەر بڕگەیەک بە کۆی نمرەی پێوەرەکە، بەڵگەی

ڕاستگۆیی دروستکردنە (عزیز، ٢٠٠٩، ص. ٧٨). هەربۆیە توێژەران وەک ئاماژەیەکی تری ڕاستگۆیی بونیادی پەیوەستی هەر بڕگەیەکی بە نمرەی گشتیی پێوەرەکە وەرگرت، هەروەک لە خشتەی (٢) دەردەکەوێت، سەرجەم بڕگەکانی پێوەرەکە پەیوەستییەکی بەڵگەداری ئامارییان بە کۆی پێوەرەکەوە هەیە.

خشتەی (٢) پەیوەستی بڕگەکانی هەر پێنج بواری پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی بە کۆی نمرەی پێوەرەکەوە

ژ. برگە	ب.پەیوەست	ژ. برگە	ب.پەیوەست	ژ.برگە	ب.پەیوەست
1	0.085	15	0.469**	29	0.567**
2	0.549**	16	0.510**	30	0.323**
3	0.544**	17	0.454**	31	0.399**
4	0.515**	18	0.499**	32	0.308**
5	0.446**	19	0.480**	33	0.189**
6	0.562**	20	0.324**	34	0.516**
7	0.565**	21	0.353**	35	0.609**
8	0.459**	22	0.399**	36	0.594**
9	0.480**	23	0.487**	37	0.612**
10	0.367**	24	0.377**	38	0.512**
11	0.506**	25	0.710**	39	0.385**
12	0.365**	26	0.488**	40	0.470**
13	0.678**	27	0.316**	41	0.403**
14	0.541**	28	0.659**		

**بوونی بەڵگەداری ئاماری بە ئاستی بەڵگەداری 0.01

بە گەڕانەوە بۆ خشتەی (2) ئەوە دەردەکەوێت، سەرجەم بڕگەکان پەیوەستییەکی بەڵگەداری ئامارییان نیشاندا لەگەڵ کۆی نمرەی پێوەرەکە، تەنیا بڕگەی یەکەم نەبێت کە هیچ بەڵگەدارێکی ئاماری نییە بە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) و ئاستی (٠.٠١) بۆیە بڕگەی یەکەم لە پێوەرەکە

لادەبرێت، کەواتە لە کۆتاییدا تەنیا (٤٠) بڕگە دەمێننەوە بۆ پێوانەکردنی زیرەکی هەڵچوونی.

دووەم: جێگیری (Reliability)

جێگیریی پێوانەکردنەوە (Test- Re Test)

بۆ دەرهینانی جێگیریی پێوانە توێژەران پێوانەکردن و دووبارە پێوانەکردنەوە (test- re-test)یان بەکارهێناوە، لەسەر نموونەیەکی (٣٠) کەسی جێبەجێکراوە و ماوەی نێوان پێوانەکردنەکان دوو هەفتەی پێچووە، ڕێژەی جێگیرییەکەی (٠,٨٦) بوو ئەم ڕێژەیەش ڕێژەیەکی بەرزە بۆ جێگیری بە گوێرەی سەرچاوە زانستییەکان، خشتەی (٣) بەهای جێگیریی پێوانەکردنەوە بۆ پێوەرەکە دەردەخات.

خشتەی (٣) بەهای جێگیریی پێوانەکردنەوە بۆ پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی

قەبارەی نمونە	Pearson Correlation	Sig (2- tailed) 0.05	بڕیار
30	0.86**	.000	بەڵگەداری ئاماری هەیە

جێگیریی یەکگرتوویی ناوەکی Alpha coefficient for internal consistency

بۆ دەرهێنانی جێگیریی ناوەکی بڕگەکان کە (٤٠) بڕگەیە هاوکێشەی الفا کرۆنباخ (Cronbach Alpha) بەکارهێنراوە، خشتەی (٤) جێگیری بە ڕێگای یەکگرتویی ناوەکی بۆ هەر پێنج بواری پێوەرەکە و جێگیریی گشتی بڕگەکانی پێوەرەکە ڕووندەکاتەوە، ئەم ئەنجامە دەستکەوتووانەش بۆ جێگیری، ڕێژەیەکی بەرزن بەپێی سەرچاوە زانستییەکان.

خشتەی (٤) بەهای جێگیریی ناوەکیی سەرجەم بوارەکانی پێوەری زیرەکیی هەڵچوونی دەردەخات

ئاماری جێگیری		
بوارەکانی پێوەرەکە	Cronbach's Alpha	ژ
ئاگایی خود (Self-awareness)	0.827	
ڕێکخستنی خود (Self-Regulation)	0.768	
پاڵنەری خود (self-motivation)	0.810	
هاوسۆزی (Empathy)	0.835	
کارامەییەکانی کۆمەڵایەتی (Skills Social)	0.839	
جێگیری گشتی پێوەرەکە	0.908	

٢.٤.٣ پێوەری خۆشگوزەرانیی دەروونی Psychological Well- Bing

یەکەم: وەسفی پێوەرەکە

بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوی خۆشگوزەرانیی دەروونی، توێژەران پێوەری (Ryff, 1989) کەوا لەلایەن ریف و هاوکارانی لە ساڵی (٢٠٠٧) هەموارکراوەتەوە ڕاستەوخۆ وەریانگرتووە و لەم توێژینەوەیەدا بەکاریان هێناوە، کە پێکهاتووە لە (٤٢) بڕگە، دابەشکراوە بەسەر (٦) بوار کە بریتین لە (سەربەخۆیی خود، ئاسایشی ژینگەیی، گەشەی کەسایەتی، پەیوەندیی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی تر، ئامانج لە ژیان، ڕازیبوون لە خود) هەر بوارێکیش (٧) بڕگە لەخۆدەگرێت، کە بە شێوەی بژاردەی حەوتی دابەشکراوە جێگرەوەکانیش بریتین لە (زۆر لەگەڵم دەگونجێت، تاڕادەیەک لەگەڵم دەگونجێت، کەمێک لەگەڵم دەگونجێت، بێ لایەن، کەمێک لەگەڵم

ناگونجێت، تاڕادەیەک لەگەڵم ناگونجێت، هەرگیز لەگەڵم ناگونجێت) نمرەکانیش بۆ بڕگە ئەرینییەکان کە بریتین لە بڕگەکانی (١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ١١، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٠) بە شێوەی (زۆر لەگەڵم دەگونجێت= ٧، تاڕادەیەک لەگەڵم دەگونجێت= ٦، کەمێک لەگەڵم دەگونجێت = ٥، بێ لایەن = ٤، کەمێک لەگەڵم ناگونجێت=٣، تاڕادەیەک لەگەڵم ناگونجێت= ٢، هەرگیز لەگەڵم ناگونجێت= ١) دابەشکراون، بۆ بڕگە نەرێنییەکانیش کە بریتین لە بڕگەکانی (٥، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٩، ٤١، ٤٢) بە پێچەوانەوە واتە لە (١-٧) دابەشکراون.

دووەم: ئاماژەکانی ڕاستگۆیی پێوەرەکە

بە مەبەستی دڵنیابوونەوە لە ڕاستێتی پێوەرەکە، هەرچەندە پێشتر ڕاستگۆی و جێگیری بۆ دەرهێنراوە، توێژەر چەند جۆرێک ڕاستگۆیی بۆ پێوەرەکە دەرهێناوە کە بریتین لە:

وردی وەرگێران (Translate Validity)

توێژەران بە مەبەستی جێبەجێکردنی پێوەرە ئینگلیزییەکە بە زمانی کوردی لەسەر نموونەی توێژینەوەکە، توێژەران سەرجەم ئەو هەنگاوە زانستییانەیان پەیڕەوکردووە کە پێویستن بۆ وەرگێڕانی پێوەرەکە لە زمانی ئینگلیزی بۆ زمانی کوردی.

ڕاستگۆیی بونیادی (Construct Validity) پێوەرەکە:

توێژەران وەک ئاماژەیەکی تری ڕاستگۆیی، ڕاستگۆیی بونیادیان بۆ پێوەرەکە دەرهێنا، کە پەیوەستی هەر بڕگەیەکی پێوەرەکەیان بە کۆی پێوەرەکە وەرگرت، هەروەک لە خشتەی (٥) دەردەکەوێت، بەهای پەیوەستیی هەر بڕگەیەکی پێوەرەکە پەیوەستێکی بەڵگەداری ئاماری بە

کۆی گشتیی پێوەرەکەوە هەیە، هەموو بڕگەکان وەک خۆیان دەمێننەوە، چونکە لە ئاستێکی بەرزدان.

خشتەی (٥) بەهای پەیوەستیی نمرەی بڕگەکانی پێوەری خۆشگوزەرانیی دەروونی بە کۆی پێوەرەکە دەردەخات

بڕگەکان	ب. پەیوەست	بڕگەکان	ب. پەیوەست	بڕگەکان	ب. پیوەست	بڕگەکان	ب. پەیوەست
1	0.300**	12	0.579**	23	0.551**	34	0.502**
2	0.196**	13	0.311**	24	0.520**	35	0.252**
3	0.511*	14	0.599**	25	0.547**	36	0.568**
4	0.369**	15	0.703**	26	0.735**	37	0.483**
5	0.510**	16	0.546**	27	0.424**	38	0.292**
6	0.539**	17	0.261**	28	0.524**	39	0.644**
7	0.439**	18	0.394**	29	0.509**	40	0.239**
8	0.393**	19	0.533**	30	0.538**	41	0.550**
9	0.278**	20	0.525**	31	0.153*	42	0.538**
10	0.543**	21	0.331**	32	0.656**	N= 250	
n	0.323**	22	0.243**	33	0.359**	P value< 0.01, 0.05	

**بوونی بەلگەداری ئاماری لە ئاستی بەلگەداری 0.01   * بوونی بەلگەداری ئاماری لە ئاستی بەلگەداری 0.05

. سێیەم: جێگیری (Reliability):

جێگیری پێوەرەکە بە ڕێگای پێوانەکردنەوە (Test- Re Test)

بۆ دەرهینانی جێگیری بە ڕێگای پێوانەکردنەوە توێژەران پێوانەکردن و دووبارە پێوانەکردنەوە (test- re-test)یان، هاوکۆڵکەی پەیوەستی پێرسۆن (Pearson Correlation Coefficient)یان بەکارهێناوە، لەسەر نموونەیەکی (٣٠) کەسی جێبەجێکراوە کە ماوەی نێوان پێوانەکردنەکان دوو هەفتەی پێچووە، ڕێژەی جێگیرییەکەی (٠,٩٣) بوو،

هەروەک لە خشتەی (٦) دەردەکەوێت، ئەم ڕێژەیەش ڕێژەیەکی بەرزە بۆ جێگیری بە گوێرەی سەرچاوە زانستییەکان.

خشتەی (٦) بەهای جێگیری پێوانەکردنەوە بۆ پێوەری خۆشگوزەرانیی دوروونی

قەبارەی نمونە	Pearson Correlation	Sig (2- tailed) 0.05	بڕیار
30	0.930	.000	بەڵگەداری ئاماری هەیە

جێگیری بە ڕێگای یەکخستنی ناوەکی Alpha coefficient for internal consistency

بۆ دەرهێنانی جێگیری بە ڕێگای یەکخستنی ناوەکی بۆ بوارەکانی پێوەری خۆشگوزەرانیی دەروونی کە (٤٢) بڕگەیە هاوکێشەی الفا کرۆنباخ (Cronbach Alpha) بەکارهێنراوە، (هەروەک لە خشتەی (٧) دەردەکەوێت)، جێگیریی گشتی بڕگەکانی پێوەرەکە کە (٤٢) بڕگەیە، بریتییە لە (٠،٩٠٣)، ئەمەش ڕێژەیەکی بەرزە لە جێگیری بەپێی سەرچاوە زانستییەکان.

خشتەی (٧) بەهای جێگیریی ناوەکی بۆ بوارەکانی پێوەری خۆشگوزەرانیی دەروونی

ناونیشانی بوارەکانی پێوەر	Cronbach Alpha	ژمارەی برگە
سەربەخۆیی (Autonomy)	0.805	7
ئاسایشی ژینگەیی (Environmental Mastery)	0.895	7
گەشەی کەسایەتی (Personal Growth)	0.825	7
پەیوەندیی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی تر (Positive relations with others)	0.836	7
ئامانج لەژیان (Purpose in life)	0.743	7
ڕازیبوون لە خود (Self-Acceptance)	0.758	7
جێگیری گشتی پێوەرەکە	0.903	42

٦.٣ ئامرازە ئامارییەکانی توێژینەوە

ئەو ئامرازە ئامارییانەی لەم توێژینەوەیەدا بەکارهێنراون بریتین لە ڕێژەی سەدی، کای سکوێر(Chi- Square) بۆ دەرهێنانی ڕاستگۆیی ڕواڵەتی (one sample T-test) بۆ یەک گۆڕاو، (T-test Independent sample) بۆ دوو گۆڕاوی سەربەخۆ، هاوکێشەی پەیوەستی پێرسۆن (Pearson Correlation) بۆ دۆزینەوەی بەهای پەیوەست و پەیوەندیی نێوان گۆڕاوەکانی توێژینەوە، الفا کرونباخ (Cronbach Alpha) بۆ دەرهینانی جێگیریی ناوەکی، یاسای (Cohen) بۆ دەرهێنانی کاریگەریی قەبارە (Efect Size)، هەروەها هاوکێشەی شیکردنەوەی هۆکاری ڕگریشن (Regression) بۆ دۆزینەوەی بەهای پێشبینیکراوی گۆڕاوی سەربەخۆ لەسەر گۆڕاوی پاشکۆ.

٤. ئەنجامەکانی توێژینەوە و گفتوگۆکردنیان

لەم بەشەدا ئەو ئەنجامانەی کە توێژەران پێی گەیشتوون، پێشکەش دەکرێت و بەپێی ئامانجەکانی توێژینەوە کە پێشتر دانراون، هەروەها گفتوگۆیان لە بارەوە دەکرێت، ئەو گفتوگۆیەی پەیوەندی بە کێشەوە هەیە، ئەمەش توێژەر ئاڕاستە دەکات بۆ خستنەڕووی داتاکانی توێژینەوە، بەبێ گوێدانە ئەوەی کە لەگەڵ چاوەڕوانییەکانی توێژەر دەگونجێت یان نا، بەراوردکردنی ئەنجامی بەدەستهاتوو بە ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشوو کە ئایا ڕێکدەکەوێ لەگەڵیان یان پێچەوانەیە. کەواتە ئەرکی دەرەنجام بریتییە لە پێدانی ئاماری وەسفی بۆ ئەنجامەکانی توێژینەوە و باسکردنی ڕێگاکانی ئاماری بەکارهاتوو، لە پێشکەشکردنی ئەنجامی زانستی بەدەستهاتوو (العزاوی،٢٠٠٨ ، ص.٢١٣)

١.٤ ئامانجی یەکەم: زانینی ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە:

به مەبەستی پێوانەکردنی ئاستی بەڵگەداری زیرەکیی هەڵچوونی لای فەرمانبەران توێژەران ئامرازی ئاماری (One Sample T-test) یان بەکارهێناوە. هەروەک لە خشتەی (٨) خراوەتەڕوو. هەروەها بە پشتبەستن بە بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی لەگەڵ سکۆری پێوەرەکە هەروەک لە هێلکاریی (١) خراوەتەڕوو.

خشتەی (٨) ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە

گۆڕاو	ناوەندی ژمێرەیی	ناوەندی گریمانەیی	لادانی پێوەری	بەهای تائی (t-test)		Sig(2-Tailed)	ئاستی بەڵگەدار لە 0.05
				دەرهێنراو	خشتەیی		
زیرەکی هەڵچوونی	153.45	120	11.57	57.82	1.96	.000	بەڵگەدارە
ئاگایی خود	24.79	21	2.76	27.42		.000	بەڵگەدارە
ڕێکخستنی خود	34.26	27	4.03	35.97		.000	بەڵگەدارە
پاڵنەری خود	33.62	24	3.58	53.72		.000	بەڵگەدارە
هاوسۆزی	26.45	21	2.85	38.21		.000	بەڵگەدارە
کارامەیی کۆمەڵایەتی	34.32	27	3.19	45.89		.000	بەڵگەدارە

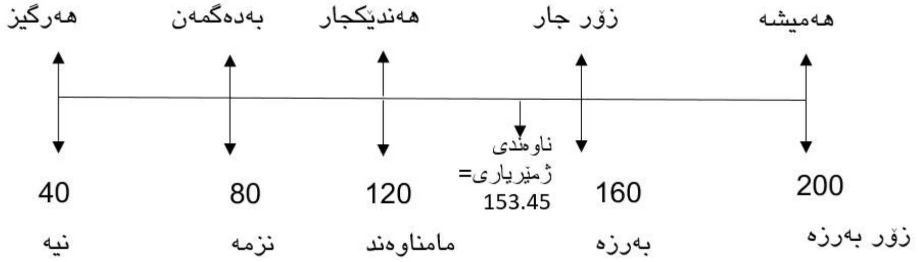
DF= 399 N= 400

به سەرنجدان لە خشتەی (٨):

- سەبارەت بە زیرەکیی هەڵچوونی بە گشتی دەرکەوت کە ئاستی زیرەکی هەڵچوونی لای فەرمانبەرانی ناوەندی قەزای سۆران بەرزە. بەهۆی ئەوەی بەهای (t) دەرهێنراو (t = 57.82)، گەورەترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.96) بە لەبەرچاوگرتنی (Sig 2 tailed= .000) بە ئاستی بەڵگەداری (٠.٠٥) بچووکترە لە (p< 0.05)، کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە، هەروەها بە بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی و ناوەندی گریمانەیی

بۆ گۆڕاوی زیرەکیی هەڵچوونی به لادانی پێوەری (SD=11.57). بەوپێیەی ناوەندی ژمێرەیی گەورەترە لە ناوەندی گریمانەیی.

هەروەها بە پشتبەستن بە هێلکاریی ژمارە (١) دەرکەوت کە ئاستی زیرەکی هەڵچوونی لای فەرمانبەرانی ناوەندی قەزای سۆران بەرزە، بەو پێیەی ناوەندی ژمێریاری زیرەکیی هەڵچوونی بریتییە لە (153.45)، کە دەکەوێتە ئاستی بەرزی سکۆری زیرەکی هەلچوونی.



هێلکاری (١) ئاستی زیرەکی هەلچوونی لای نموونەی توێژینەوە

- سەبارەت بە ئەنجامی بوارەکانی زیرەکیی هەڵچوونی دەرکەوت کە سەرجەم بوارەکان بەڵگەداری ئامارییان هەیە و ئاستی زیرەکی هەڵچوونیان بەرزە بە بوونی بەڵگەداری ئاماری، بەڵام بواری پێنجەم (کارامەیی کۆمەلایەتی) ئاستی لە هەموو بوارەکانی تر بەرزترە کە ناوەندی ژمێرەیی بریتییە لە (M= 34.32) بە لادانی پێوەری (SD= 3.19)، ئەمە لە کاتێکدا ناوەندی گریمانەیی بریتییە لە (27). هەروەها دەرکەوت بەهای (t) دەرهێنراوی ئەو بوارە (45.89) گەورەترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.96) بە لەبەرچاوگرتنی (Sig 2 tailed = .000) کە

بچووکترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوە (٠.٠٥) کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە، هەروەک لە خشتەکەدا دیارە.

ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە هاوتایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (العلوان،٢٠١١، خرنوب،٢٠١٦، الانصاری، ٢٠١٩) کەوا دەرکەوت ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوەکانیان بەرزبوو.

دەکرێ ئەم ئەنجامە ڕاڤەبکرێت بە توانستی فەرمانبەران لە وشیاربوونیان بە حاڵەتی خودی خۆیان و کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان و تێگەیشتن لە هەست و سۆزی یەکتر و گونجان لەگەڵ بارودۆخە جیاوازەکان، هاوسۆزی لەگەڵ ئەوانی تر، هەموو ئەمانە گۆڵمان لە تیۆرەکەیدا جەختی لەسەر کردۆتەوە، کەواتە نموونەی توێژینەوەکە وشیارن بە هەموو یاسا و ڕێسا ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگا.

سەبارەت بە بەرزیی ئاستی بواری کۆمەڵایەتی، دەتوانین بڵێین زیرەکیی هەڵچوونی گرنگیی تایبەتی خۆی هەیە لە گشت بوارەکانی ژیانی تاکەکاندا، بە تایبەتیش لەبواری کار و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا، بەو پێیەی نموونەی ئەم توێژینەوەیە کە فەرمانبەرانن سروشتی کاری ئەوان بە جۆرێکە کارلێکیان زیاتر لەگەڵ تاکەکانە بە مەبەستی ڕاییکردنی کاروبارەکانیان، دەکرێ ئەمە هۆکار بێت بۆئەوەی کارامەیی کۆمەڵایەتی لایان بەرزتر بێت لە بوارەکانی تری زیرەکیی هەڵچوونی. لەم ڕوانگەیەشەوە (بارئۆن) لەساڵی (٢٠٠٦) دەڵێ باشترە کە زیرەکیی هەڵچوونی پێی بگوترێت زیرەکیی هەڵچوونی- کۆمەڵایەتی، کە تێیدا زیرەکیی هەڵچوونی دەبەستێتەوە بە کارامەیی کۆمەڵایەتی (Bar-on, 2006, p. 14)، پێناسەی دەکات بەوەی بریتییە لە بەڕێوەبردنی سۆزەکان و کاریگەریی ئەرێنی لەسەر خود و ئەوانی تر، و توانای تاک لەسەر گۆڕان و گونجان و چارەسەرکردنی کێشەکان (الرشیدی، ٢٠١٨، ص١٨٠).

٢.٤ ئامانجی دووەم: زانینی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە:

توێژەران بۆ دەستکەوتنی ئەنجامەکانی پەیوەست بەو ئامانجە سوودیان لە ئامرازی ئاماری (One Sample T-test) وەرگرتووە، کە بە ڕوونی لە خشتەی (٩) خراونەتەڕوو. هەروەها بە پشتبەستن بە بەراوردکرنی ناوەندی ژمێرەیی لەگەڵ سکۆری پێوەرەکە هەروەک لە هێڵکاریی (٢) خراوەتەڕوو.

خشتەی (٩) ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە

گۆڕاو	ناوەندی ژمێرەیی	ناوەندی گریمانەیی	لادانی پێوەری	بەهای تائی (t-test)		Sig(2-Tailed)	ئاستی بەڵگەدار لە 0.05
				دەرهێنراو	خشتەیی		
خۆشگووزەرانی دەروونی	148.74	168	18.07	-21.30	1.96	.000	بەڵگەدارە
سەربەخۆیی	26.45	28	4.49	-6.89		.000	بەڵگەدارە
ئاسایشی ژینگەیی	26.44	28	4.007	-7.78		.000	بەڵگەدارە
گەشەی کەسایەتی	29.52	28	6.11	4.97		.000	بەڵگەدارە
پەیوەندی ئەرێنی لەگەل کەسانی تر	20	28	4.58	-34.87		.000	بەڵگەدارە
ئامانج لە ژیان	21.89	28	4.77	-25.59		.000	بەڵگەدارە
ڕازیبوون لە خود	26.89	28	4.3	-5.082		.000	بەڵگەدارە

DF= 399 **N= 400**

بە گەڕانەوە بۆ خشتەی (٩) دەردەکەوێت: کەوا بە شێوەیەکی گشتی ئاستی خۆشگوزەرانی دەروونی لای فەرمانبەران نزمە، بە سەرنجدان لەوەی کەوا بەهای (t) دەرهێنراو ($t = -21.30$)، گەورەترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.96) ئەم جیاوازیەش بەڵگەداری ئامارییە بە لەبەرچاوگرتنی بەهای (Sig 2 tailed= .000) کە بچووکترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوە ($p < 0.05$)، هەروەها ناوەندی ژمێرەی بچووکترە لە ناوەندی

گریمانەیی، هەروەک لە خشتەکەدا دیارە، ئەمەش دەریدەخات کە خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە کە فەرمانبەرانن، نزمە.

هەروەها ئەنجامی بوارەکانی خۆشگوزەرانیی دەروونی ئەوە پیشاندەدەن کە هەموو بوارەکان بەڵگەداری ئاماریيان هەیە، واتە هەریەکە لە بوارەکانی (سەربەخۆیی، ئاسایشی ژینگەیی، گەشەی کەسایەتی، پەیوەندیی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی تر، ئامانج لە ژیان، ڕازیبوون لە خود) ئاستیان بەرزە بە بوونی بەڵگەداری ئاماری، کەچی بواری سێیەم کە بریتییە لە (گەشەی کەسایەتی) ئاستی لە هەموو بوارەکان بەرزترە بە سەرنجدان لە ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری، هەروەها بەهای (t) دەرهێنراوی (4.97) گەورەترە لە بەهای(t) خشتەیی (1.96) کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە بە لەبەرچاوگرتنی بەهای (Sig 2 tailed = .000) کە بچووکترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوەکە (٠.٠٥) هەروەک لە خشتەکەدا دیارە.

هەروەها بە پشتبەستن بە هێلکاریی ژمارە (٢) دەرکەوت کە ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای فەرمانبەرانی ناوەندی قەزای سۆران نزمە، بەو پێیەی ناوەندی ژمێریاریی خۆشگوزەرانی دەروونی بریتییە لە (148.74)، کە دەکەوێتە ئاستی نزمی سکۆری خۆشگوزەرانی دەروونی.

هێڵکاریی (٢) ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە

هەروەها بە سەرنجدان لە خشتەی (٩) سەبارەت بە نەبوونی جیاوازی لەنێوان نمرەی بوارەکانی خۆشگوزەرانیی دەروونی، دەکرێ بڵێین ئاماژەیە بەوەی کە سەرجەم بوارەکان ڕۆڵیان هەبە لە پێوانەکردنی خۆشگوزەرانیی دەروونی هەروەها پەیوەستبوونی بڕگەکان بە بوارەکانەوە دەردەخات، بەهۆی ئەوەی نموونەی ئەم توێژینەوەیە سەرجەم بڕگەکانی بوارەکانی توێژینەوەکەیان بە شێوەی تاڕادەیەک یەکسان وەڵامداوەتەوە.

ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە جیاوازە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (خرنوب، ٢٠١٦)، توێژینەوەی (الانصاری، ٢٠١٩) ئەنجامی ئەو توێژینەوانە، دەرکەوت کەوا تاکەکانی نمونەی توێژینەوەکانیان بەڕێژەیەکی باش چێژوەردەگرن لە خۆشگوزەرانیی دەروونی.

لەژێر ڕۆشنایی ئەو دەرەنجامەی ئەم توێژینەوەیە پێیگەیشتووە سەبارەت بە کەمیی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە کە فەرمانبەرانن، توێژەران پێیانوایە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ناسەقامگیرییەی لە سەرجەم لایەنەکانی ژیان وەکو لایەنی (ئابووری، سیاسی، کۆمەڵایەتی، دەروونی، تەندروستی... هتد) هەیە، ئەمەش وای کردووە تاکەکان بەردەوام لە ژێر فشاردابن و هەمیشە لە خەمی داهاتوویان بن، ئەمە لەلایەک. لەلایەکی ترەوە، بۆ ئەو قەیرانە داراییە دەگەڕێتەوە کە چەند ساڵێکە باڵی بەسەر هاوڵاتییاندا کێشاوە لە هەرێمی کوردستاندا بە تایبەتیش فەرمانبەران، ئەمە وای کردووە نەتوانن وەکو پێویست بژێویی ژیانیان دابینبکەن لە بەڕێوەبردنی ماڵ و بەدیهێنانی ئارەزووەکانیان بەوپێیەی موچەخۆری حکومەتن، ئەمەش وای کردووە ئەرکی سەرشانی فەرمانبەر قوڕس بێت و لە ڕووی دەروونییەوە خۆشگوزەران نەبێت.

هەرچەندە (Chambers) لە ساڵی (١٩٩٧) بانگەشەی ئەوە دەکات کەوا پەیوەندیی نێوان سامان و خۆشگوزەرانی لاوازە، پێیوایە کەوا دەوڵەمەندی و زۆریی سامان گرەنتیی خۆشگوزەرانیی دەروونی ناکات (Diener, 2004, p. 139).

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێ بڵێین لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە دەوڵەمەندەکان چانسی باشتر یاخود زیاتریان هەیە بۆ خۆلادان لە بارودخە خراپەکان، هەروەک ئاهوڤیا و فریدمان (Ahuvia & Friedman) لە ساڵی (١٩٩٨) ڕایانگەیاند کەوا دەوڵەمەندەکان بەهۆی وەرگرتنی خۆراکی باش و چاودێریی پزیشکی، کەمتر دەناڵێنن بەدەست دۆخی تەندروستیی خراپەوە، و ئەگەر ئەمەش ڕوویدا، دەتوانن ئاسانتر چارەسەری بکەن، بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریی لەسەر چێژوەرگرتن لە ژیان، بەم شێوەیە سەرمایەی زۆر دەتوانێت تاک بپارێزێت لە دژی نەخۆشی و لە میانی باشترکردن و هێشتنەوەی خۆشگوزەرانی (Chumins, 2000, p. 139)

هەروەها دەیان توێژینەوە ئەوە دەردەخەن کە پەیوەندییەکی ئەرێنی هەیە لەنێوان داهاتی تاکەکان و خۆشگوزەرانی لە ڕێگای ڕاپۆرتی خودی، هەرچەندە ڤینهۆڤن (Veenhoven) لە ساڵی (١٩٩١) ڕایگەیاند کەوا ئەو نەتەوانەی خاوەن داهاتێکی باشن لە ڕووی دەروونییەوە خۆشگوزەرانترن بە بەراورد بەو نەتەوانەی هەژارن (Diener & Seligman, 2004, p. 7-8).

٣.٤ ئامانجی سێیەم: زانینی پەیوەندیی نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی

بۆ دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی توێژەران سوودیان لە ئامرازی ئاماری

(Pearson Correlation) وەرگرتووە، بۆ هەژماری پەیوەندیی نێوان دوو گۆڕاو لە خشتەی (١٠) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی (١٠) سروشتی پەیوەندیی نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی

Pearson Correlation				
ئاستی بەڵگەدار لە 0.05	قەبارەی نموونە	خۆشگوزەرانی دەروونی	گۆڕاو	
بەڵگەداری ئاماری هەیە	400	0. 118*	Pearson Correlation	زیرەکی هەلچوونی
		0.01	Sig. (2-tailed)	

بە سەرنجدان لە خشتەی (١٠) دەردەکەوێت کەوا پەیوەندییەکی بەڵگەداری ئاماری ئەرێنی لەنێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی هەیە بە بەهای پەیوەستی (Pearson Correlation= 0.118*)، بە لەبەرچاوگرتنی ئاستی بەڵگەداری (0.01)، بەوپێیەی بچووکترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوە (P< 0.05).

ئەم ئەنجامەش هاوتایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی (خرنوب، ٢٠١٦ ؛ الانصاری، ٢٠١٩) (Brachet & Mayer, 2003, Augusto- Landa, 2010, Augusto- Landa et al, 2011, Extremera et al, 2011, Burrus et al, 2012, Marzuki_et al, 2018)، ئەنجامی ئەو توێژینەوانە ئەوە دەردەخەن کەوا پەیوەندیی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی هەیە.

لەلایەکی ترەوە، ئەو دەرەنجامەی توێژینەوەکە پێیگەیشتووە لەلایەنی تیۆریشەوە پشتڕاستکراوەتەوە، مایر و سالۆڤی لە مۆدێلەکەیاندا ئاماژە بەوە دەکەن کەوا زیرەکیی هەڵچوونی بە ئاستێکی بەرز پەیوەستە بە خۆشگوزەرانیی دەروونی هەروەها ئەو تاکانەی کە خاوەن ئاستێکی بەرزی زیرەکیی هەڵچوونین باشتر دەتوانن بە شێوەیەکی ئەرێنی پارێزگاری لە دەروونیان بکەن، لەگەڵ ئەوەشدا کارامەیی کۆمەڵایەتیی زیاتریان هەیە (Augusto -Landa et al, 2011, p. 464)، لەگەڵ ئەوەشدا بوروس و هاوڕێکانی (Burrus et al, 2012) پێیانوایە باشتر دەتوانن لەگەڵ فشارەکانی ژیانی ڕۆژانەدا بگونجێن و چارەسەری گونجاو بدۆزنەوە بۆ کێشەکان، زیاتر لە لایەنی کۆمەڵایەتییەوە لێهاتوون و ئەگەری ئەزموونکردنی خۆشگوزەرانیی دەروونی دەکەن، بە بەراورد بەو کەسانەی ئاستی زیرەکیی هەڵچوونییان نزمە (Burrus et al, 2012, p. 2).

هەروەها ئەو ڕۆڵە گرنگەی توانا سۆزدارییەکان لە چوارچێوەیەکی کۆمەڵایەتیدا دەیگێڕن جێی سەرنجە و بەهای پێشبینیکراوی هەیە لە تێگەیشتنی کوالیتی ژیان، هەروەک ئارگیل (Argyl) لە ساڵی (١٩٩٣) ڕایگەیاند، ئەو هەستانەی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا بەشدارن ئەوانەن کە زۆرترین پەیوەندیان بە خۆشگوزەرانیی دەروونیەوە هەیە. بەم هۆیەوە پێویستە فێربوونی توانا کۆمەڵایەتییە پێویستەکان پەرەپێبدەین و بەرز بینرخێنین، هەروەها گوزارشتکردن لە هەستە ئەرێنیەکان بۆ خودی تاک و کەسانی تر، بۆ ئەوەی پەیوەندیی کەسی بەهێزتر و تەندروستتر دروستبکەن، ئەو پەیوەندییانەی کە وەک سەرچاوەی پاراستن کار دەکەن بۆ برەودان بە خۆشگوزەرانیی دەروونی (Ruvalcaba-Romero, et al, 2017, p. 5).

دەکرێ ئەو دەرەنجامە وا ڕاڤەبکرێت کەوا دەرەنجامێکی لۆژیکیی چاوەڕوانکراوە، بەوپێیەی تیۆرەکان و توێژینەوەکانی پێشوو پەیوەندیی نێوان ئەو دوو گۆڕاوەیان پشتڕاستکردۆتەوە.

٤.٤ ئامانجی چوارەم: زانینی جیاوازیی زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی گۆڕاوی دیمۆگرافی ڕەگەز (نێر، مێ).

١- زانینی ئاستی زیرەکی هەڵچوونی لای نموونەی توێژینەوە بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر، مێ)

توێژەران بۆ دۆزینەوەی ئەنجامەکانی پەیوەست بە ڕەگەز سوودیان لە ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-test) وەرگرتووە، هەروەک لە خشتەی (١١) خراوەتەڕوو.

خشتەی (١١) ئاستی زیرەکیی هەڵچوونی بەپێی ڕەگەز (نێر، مێ)

گۆڕاو	ڕەگەز	قەبارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای تائی (t-test) دەرهێنراو	بەهای تائی (t-test) خشتەیی	Sig 2 tailed	ئاستی بەڵگەدار لە (0.5)
زیرەکی هەڵچوونی	نێر	202	153.22	12.34	-0.396	1.96	0.692	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	154.3	12.6				
ئاگایی خود	نێر	202	24.66	2.73	-0.943		0.346	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	24.92	2.80				
ڕێکخستنی خود	نێر	202	34.21	4.17	-0.211		0.833	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	34.30	3.90				
پاڵنەری خود	نێر	202	33.61	3.60	-0.035		0.972	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	33.63	3.56				
هاوسۆزی	نێر	202	26.54	2.87	0.651		0.515	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	26.35	2.83				
کارامەیی کۆمەڵایەتی	نێر	202	34.18	3.37	-0.897		0.370	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	34.46	2.99				

DF= 398

به سەرنجدان لە خشتەی (١١) دەردەکەوێت کە ڕەگەز کاریگەری نیە لەسەر زیرەکیی هەڵچوونی لەم توێژینەوەیە، بەوپێیەی بەهای(t) دەرهێنراو (0.396-) بچووکترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.96) بەڵگەداری ئاماری نییە بە لەبەرچاوگرتنی بەهای (Sig 2 tailed = 0.692) گەورەترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوە (P>0.5) هەروەها نەبوونی جیاوازیی بەڵگەدار لە ناوەندی ژمێرەیی و بڕی لادانی پێوەری بۆ هەردوو ڕەگەزی (نێر، مێ) هەروەک لە خشتەکەدا دیارە.

هەروەها هەرچی ئەنجامەکانی پەیوەست بە بوارەکانە، دەرکەوت کە بوارەکان هیچ بەڵگەدارێکی ئامارییان نییە، ئەمەش بەهۆی ئەوەی بەهای (t) دەرهێنراوی بوارەکان بچووکترە لە بەهای(t) خشتەیی، بەلەبەرچاوگرتنی بەهای (Sig 2 tailed) بۆ سەرجەم بوارەکان گەورەترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوەکە (٠.٠٥). واتە جیاوازی نییە لەنێوان ڕەگەزی نێر و مێ بۆ بوارەکانی زیرەکیی هەڵچوونی. هەروەها سەبارەت بە قەبارەی کاریگەری (Effect Size) بریتییە لە (0.03) کە ئەم بەهایەش بەپێی یاسای(Cohen) بچووکترە لە (0.8) کەواتە ئاستی قەبارەی کاریگەر نزمە.

ئەم ئەنجامەش هاوتایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (جودة، ٢٠٠٧)، کە ئامانجی زانینی پەیوەندیی نێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانی و متمانەبەخۆبوون بوو لای ڕەگەزی نێر و مێ، دەرکەوت کەوا هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری نەبوو لەنێوان ڕەگەزی نێر و مێ بۆ زیرەکیی هەڵچوونی، هەروەها توێژینەوەی (خرنوب، ٢٠١٦)، کە هیچ جیاوازییەکی بەڵگەداری ئاماری نەبوو بۆ ڕەگەز، بەڵام ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە جیاوازە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (Ahmed et al, 2009)، کەوا دەرکەوت کە جیاوازیی بەڵگەداری ئاماری هەیە لەنێوان نێر و مێ لە بەرژەوەندیی ڕەگەزی نێر.

توێژەران لەژێر ڕۆشنایی ئەو ئەنجامەی ئەم توێژینەوەیە پێیگەیشتووە لە نەبوونی جیاوازی لە زیرەکیی هەڵچوونی لەنێوان ڕەگەزی نێر و مێ، پێیانوایە دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی کۆمەڵگای توێژینەوە کە فەرمانبەرانن، بەوپێیەی وێکچوون هەیە لەنێوان کاری هەردووکیان لە ژینگەی کارکردندا بەگوێرەی سروشتی کارەکە، هەروەها ئەو یاسا ڕێکخراوانەی کار کە پابەندن پێیەوە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کێشانەی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە. لەلایەکی ترەوە، ژینگەی کارەکەیان بە جۆرێکە کە هەردوو ڕەگەز زیاتر کارلێک و مامەڵەیان لەگەڵ یەک بێت، ئەمەش وای کردووە درک بە هەڵچوونەکان و هەست و سۆزی یەکتر بکەن. هەروەها پەروەردەی خێزانی ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە بونیادنانی کەسایەتیدا کە چەندین بەها و دابونەریت و شێوازی مامەڵەی باوان لەخۆدەگرێت، بەوەی خێزانی کوردی بە شێوەیەکی گشتی گرنگی بە هەردوو ڕەگەز دەدات لە پەروەردەکردندا بێ جیاوازی، ئەمەش وادەکات هەردوو ڕەگەز کەسایەتییەکی جێگیر و سەربەخۆیان هەبێت لە هەموو ڕوویێکەوە.

٢- زانینی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوە بەپێی ڕەگەز (نێر، مێ)

توێژەران بۆ دەستکەوتنی ئەنجامەکانی پەیوەست بەم ئامانجە سوودیان لە ئامرازی ئاماری (Independent Sample T-test) وەرگرتووە. هەروەک لە خشتەی (١٢) خراوەتەڕوو.

خشتەی (١٢) ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی ڕەگەز (نێر، مێ)

گۆڕاو	ڕەگەز	قەبارەی نموونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای تائی (t-test)		Sig 2 tailed	ئاستی بەڵگەدار لە 0.05
					دەرهێنراو	خشتەیی		
خۆشگوزەرانی دەروونی	نێر	202	146.59	17.13	-2.422	1.96	0.016	بەڵگەدارە
	مێ	198	150.94	18.76				
سەربەخۆیی	نێر	202	26.29	4.20	-0.709		0.479	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	26.61	4.78				
ئاسایشی ژینگەیی	نێر	202	26.20	3.67	-1.170		0.243	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	26.67	4.32				
گەشەی کەسایەتی	نێر	202	29.08	5.92	-1.450		0.148	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	29.96	6.29				
پەیوەندی ئەرێنی لەگەل کەسانی تر	نێر	202	19.59	4.63	-1.793		0.074	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	20.41	4.50				
ئامانج لە ژیان	نێر	202	21.33	4.75	-2.366		0.018	بەڵگەدارە
	مێ	198	22.45	4.73				
ڕازیبوون لە خود	نێر	202	26.50	4.01	-1.856		0.064	بەڵگەدار نیە
	مێ	198	27.30	4.62				

DF= 398

بە سەرنجدان لە خشتەی (١٢) دەردەکەوێت کەوا ڕەگەزی مێ ئاستی خۆشگوزەرانییان بەرزترە لە ڕەگەزی نێر، بەهۆی ئەوەی بەهای (t) دەرهێنراو (-2.422) گەورەترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.96) بە لەبەرچاوگرتنی بەهای (Sig 2 tailed = 0.016) بچووکترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوەکە ($P<0.05$)، واتە جیاوازییەکە بەڵگەداری ئامارییە، هەروەها ناوەندی ژمێرەیی ڕەگەزی مێ گەورەترە لە ڕەگەزی نێر لە نمرەی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای تاکەکانی نموونەی توێژینەوە لە بەرژەوەندیی ڕەگەزی مێ.

هەرچی ئەنجامەکانی پەیوەست بە بوارەکانە دەرکەوت تەواوی بوارەکان بەڵگەداری ئاماری نین بەپێی جیاوازی ڕەگەز جگە لەبواری (ئامانج لە ژیان) کەوا بەڵگەداری ئاماری هەیە لە بەرژەوەندیی ڕەگەزی مێ، بەهۆی ئەوەی ناوەندی ژمێرەیی ڕەگەزی مێ زیاتربوو لە ناوەندی ژمێرەیی ڕەگەزی نێر، هەروەها بەهای (t) دەرهێنراو (-2.366) گەورەترە لە بەهای (t) خشتەیی (1.96) ئەم جیاوازییەش بەڵگەدارە بە لەبەرچاوگرتنی بەهای(Sig 2tailed= 0.018) ئەمەش بچووکترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوە (P<0.05). هەروەک لە خشتەی (١٥)دا دیارە.

هەروەها سەبارەت بە قەبارەی کاریگەری (Effect Size) بریتییە لە(0.02) کە ئەم نرخەش بەپێی یاسای(Cohen) بچووکترە لە(0.8) ئەم ئەنجامەش ئەوە پیشاندەدات کە ئاستی قەبارەی کاریگەر نزمە چونکە ئاستی قەبارەی کاریگەر بچووکترە لە 0.8. واتە کاریگەری ئاستی خۆشگوزەرانی بەپێی ڕەگەز کاریگەرییەکی کەم هەیە، واتە ڕەگەزی مێ بە کاریگەرییەکی کەم خۆشگوزەرانترە لە ڕەگەزی نێر.

ئەنجامی ئەم توێژینەوەیەش هاوتایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (Wani & Dar, 2017)، کە دەرکەوت جیاوازیی بەڵگەداری ئاماری هەیە بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی جیاوازیی ڕەگەز لە بەرژەوەندیی ڕەگەزی مێ، هەروەها جیاوازە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (ابو حماد، ٢٠١٩) کە دەرکەوت هیچ جیاوازییەکی بەڵگەدار نییە لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی.

بۆچوونی توێژەران سەبارەت بەوەی ڕەگەزی مێ لە ڕووی دەروونییەوە خۆشگوزەرانترە لە ڕەگەزی نێر، توێژەران ئەم ئەنجامە وا ڕاڤەدەکەن، کەوا بەوپێیەی ئەرکی بەڕێوەبردنی ماڵ و کارکردن بە پلەی یەک لە ئەستۆی پیاوە، هەروەها لە کۆمەڵگەی کوردی زیاتر پاڵپشتی

ئافرەت دەکرێت و گرنگیی زیاتری پێ دەدرێت، لە گەشەدان بە توانستەکانیان و هێنانە ناو ژینگە جیاوازەکانی کارەوە، بە مەبەستی پێگەیاندنیان.

٥.٤ ئامانجی پێنجەم: زانینی بەهای پێشبینیکراوی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ هەبوونی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای تاکەکانی نموونەی توێژینەوە

توێژەران لە سەرەتادا هەڵسان بە دەستنیشانکردنی گۆڕاوی سەربەخۆ و گۆڕاوی پاشکۆ، بە جۆرێک زیرەکیی هەڵچوونی وەک گۆڕاوی سەربەخۆ دیاریکرا، پاشان گۆڕاوی خۆشگوزەرانیی دەروونی وەک گۆڕاوی پاشکۆ دیاریکرا، دواتر توێژەران بۆ دۆزینەوەی ئاستی پێشبینیکردن سوودیان لە ئامرازی ئاماری (Simple Linear Regression) وەرگرتووە، هەروەک لە خشتەی (١٣) خراوەتەڕوو:

خشتەی (١٣) بەهای پێشبینیکراوی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ هەبوونی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای فەرمانبەران

گۆڕاوی سەربەخۆ زیرەکی هەڵچوونی	R	R^2	*Beta*	بەهای T-test	Sig 2 tailed	بەهای F	Sig 2 tailed
گۆڕاوی پاشکۆ خۆشگوزەرانی دەروونی	.118	0.014	0.118	2.375	0.01	5.641	0.01

DF= 399

به سەرنجدان لە خشتەی (١٣) دەردەکەوێت کەوا:

- بەهای (F= 5.641) بەڵگەداری ئامارییە بە لەبەرچاوگرتنی بەهای (Sig=.01) بەوپێیەی (P<0.05). ئەمەش ئەوە دەردەخات کە دوو گۆڕاوەکە گونجاون بۆ پێشبینیکردن (Prediction)، هەروەها ئەنجامەکان

دەریدەخەن کە بەهای (β= 0.118) بۆ دیاریکردنی ئاستی پەیوەندییەکە و دەرخەری ئەوەیە کە پەیوەندییەکە ئەرێنییە لەنێوان زیرەکیی هەڵچوونی و خۆشگوزەرانیی دەروونی.

-بۆ دیاریکردنی بڕی کاریگەریی زیرەکیی هەڵچوونی لەسەر خۆشگوزەرانیی دەروونی بەپێی ڤاریانس (variance)، (R^2 =0 .014) بە ئاستی (Sig=0.01) کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە و ئاستی پێشبینیی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی بریتییە لە (% 0.01).

-بۆ دەستکەوتنی گونجاوی و نەگونجاوی پێشبینیکردن (Prediction) بەهای (t= 2.375) ئەوە دەردەخات کە ئەنجامی پێشبینیکراو گونجاوە و بەڵگەداری ئامارییە بە لەبەرچاوگرتنی بەهای (Sig= 0.01) بەوپێیەی بچووکترە لە ئاستی بەڵگەداری توێژینەوەکە (P<0.05)، هەروەک لە خشتەی (١٣)دا دیارە.

ئەم ئەنجامەش کە ئەم توێژینەوەیە پێیگەیشتووە هاوتایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی (Avsec et al, 2009) کە لەسەر نموونەیەک جێبەجێکراوە لە مامۆستایانی سەرەتایی و ئامادەیی کە ژمارەیان (١٥٢) مامۆستا بووە لە ڕەگەزی نێر و مێ، بە ئامانجی زانینی پێشبینی سیماتەکانی کەسایەتی و زیرەکیی هەڵچوونی بۆ هەبوونی خۆشگوزەرانیی دەروونی، دەرکەوت بەهای پێشبینکراوی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی بریتی بوو لە (٣%)، هەروەها هاوتایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەی .(Koydemir & Schütz, 2012) ئەویش بەهەمان شێوە دەرکەوت کەوا زیرەکیی هەڵچوونی بە ڕێژەی (٤%) توانای پێشبینیکردنی هەیە لە چێژوەرگرتنی تاکەکان لە خۆشگوزەرانیی دەروونی.

هەروەها ئەم ئەنجامە جیاوازە لە ئەنجامی توێژینەوەی (خرنوب، ٢٠١٦)، کە دەرکەوت زیرەکیی هەڵچوونی بە ڕێژەیەکی بەرز پێشبینیی خۆشگوزەرانیی دەکات، هەروەها ئەنجامی توێژینەوەی (الانصاری، ٢٠١٩) دەرکەوت زیرەکیی هەڵچوونی بە ڕێژەی (٤٦%) پێشبینیی خۆشگوزەرانیی دەروونی دەکات هەروەها ئەنجامی توێژینەوەی (Augusto- Landa et al, 2010) دەرکەوت کەوا زیرەکیی هەڵچوونی کاریگەرییەکی بەرزی هەیە لەسەر خۆشگوزەرانیی دەروونی، بە ڕێژەی (٦٠%). پێیانوایە ئەو تاکانەی خاوەن ئاستێکی بەرزی زیرەکیی هەڵچوونین دەکرێ بە ڕێژەیەکی باش چێژوەربگرن لە خۆشگوزەرانیی دەروونی.

هەروەها دەرەنجامی توێژینەوەیەکی بارئۆن (Bar-on) لە ساڵی (٢٠٠٥) دەرکەوت کەوا زیرەکیی هەڵچوونی کۆمەڵایەتی وەک مۆدێلی (بارئۆن) کاریگەرییەکی پێشبینیکراوی هەیە لەسەر خۆشگوزەرانیی خود، (Bar-on, 2006, p. 21).

لەژێر ڕۆشنایی دەرەنجامەکانی توێژینەوە توێژەران پێیانوایە جیاوازی بڕی کاریگەریی زیرەکیی هەڵچوونی بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی کە ئەم توێژینەوەیە پێیگەیشتووە لەگەڵ بڕی کاریگەریی توێژینەوەکانی پێشوو دەگەڕێتەوە بۆ سروشت و تایبەتمەندییەکانی نموونەی توێژینەوە و کۆمەڵگای توێژینەوە، ئەمەش وای کردووە تا ڕادەیەک جیاواز بن لە یەکتر، هۆکاری ئەمەش ئاساییە، ڕەنگە بگەڕێتەوە بۆ جیاوازیی ئەو ژینگەیەی کە توێژینەوەکەی تێدا ئەنجامدراوە، هەروەها هۆکاری ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی ڕۆڵیان هەیە لە گۆڕینی ئەنجامەکان بە شێوەیەکی گشتی، لە هەر توێژینەوەیەکی زانستیدا.

بە شێوەیەکی گشتی ئەو دەرەنجامەی توێژینەوەکە پێیگەیشتووە لێکۆڵینەوەکان لەسەری کۆکن و توێژینەوەکانیش جەخت لەسەر گرنگیی

زیرەکیی هەڵچوونی بۆ خۆشگوزەرانیی دەروونی دەکەنەوە، تیۆرەکانیش گرنگی و ڕۆڵی ئەو دوو گۆڕاوەیان ڕوونکردۆتەوە لەلایەنی باشکردنی ڕەفتاری تاکەکان، لە گونجان و بەرگەگرتنی فشار و چارەسەرکردنی کیشەکان و گونجان لەگەڵ داواکاریەکانی ژیان بەسەرکەوتوویی.

٦.٤ ڕاسپاردەکان

لە میانی دەرەنجامەکانی توێژینەوە توێژەران چەند ڕاسپاردەیەک دەخەنەڕوو:

گرنگیدان بە پرۆگرامی پەروەردەیی بە مەبەستی ڕاهێنان بۆ گەشەدان بە زیرەکیی هەڵچوونی و بیرکردنەوەی ئەرێنی لای فەرمانبەران، لەبەرئەوەی کاریگەریی زۆری هەیە لە بەرزکردنەوەی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای تاکەکان.

گرنگی بە خۆشگوزەرانیی دەروونی بدرێت لای فەرمانبەران و کارکردن لەسەر کردنەوەی خول و پێشکەشکردنی سیمیناری تایبەت بە خزمەتگوزاریی دەروونی و ڕێنمایی دەروونی بۆ یارمەتیدانی فەرمانبەران بۆ بەدەستهێنانی بەرزترین ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی.

لایەنی دەسەڵاتدار و پەیوەندیدار هەوڵی باشترکردنی کوالیتیی ژیانی فەرمانبەران بدات، لە هەموو ڕوویێکەوە، بەوپێیەی کاریگەریی باشی لەسەر خۆشگوزەرانیی دەروونی هەیە.

٧.٤ پێشنیازەکان

لە میانی دەرەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە، توێژەران چەند پێشنیازێک بۆ توێژەرانی داهاتوو دەخەنەڕوو:

ئەنجامدانی توێژینەوەی هاوشێوە لای نموونەیەکی تر جیاواز لە نموونەی ئەم توێژینەوەیە وەکو خاوەن پێداویستیی تایبەت، مامۆستایان، قوتابییان.

پێشنیازی ئەنجامدانی توێژینەوەی تر لە پەیوەندیی زیرەکیی هەڵچوونی بە چەند گۆڕاوێکی ترەوە دەکەن وەکو (ئەدای کار، ڕازیبوون لە پیشە، ڕازیبوون لە ژیان، کوالێتیی ژیان، ڕێزگرتنی خود، وێنەی خود، زیرەکیی ڕوحی، سیماتەکانی کەسایەتی).

ئەنجامدانی توێژینەوەی تاقیکاری بە ئامادەکردنی پرۆگرامی تایبەت بە زیرەکیی هەڵچوونی و کاریگەریی لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی خۆشگوزەرانیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوەکە.

سەرچاوەکان

سەرچاوەی کوردی

- عزیز، عزالدین احمد. (٢٠٢٠). *سایکۆلۆژیای ئەرێنی*، چاپی یەکەم، ناوەندی فێربون، هەولێر.
- علی، ئازاد. (٢٠٠٧). دەروونزانی گشتی، چاپی یەکەم، هەولێر.
- قەرەچەتانی، کریم شریف. (٢٠٠٧). *سایکۆلۆژیای گشتی*، چاپی دووەم، چاپخانەی زانکۆی سەلاحەددین، هەولێر.
- قەرەچەتانی، کەریم شەریف. (٢٠١٧). زیرەکی (تیۆرەکانی، جۆرەکانی، گەشەکردنی، پێوانەکردنی)، چاپی یکەم، چاپخانەی پیرەمێرد، سلێمانی.

سەرچاوەی عەرەبی

- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم أحمد (٢٠١٩)..جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.*مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث التربوية والنفسية*، 10)27):267-281.
- ابو دوابة، محمد محمود محمد. (٢٠١٨). أثر تنمية الذكاء الوجدانى فى خفض ضغوط العمل لدى طلاب اكاديميات الشرطة فى فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية، بالاسماعيلية.
- الانصارى، خولة جميل محمد. (٢٠١٩). القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالى فى الرفاهية النفسية لدى فتيات مؤسسات الرعاية بمنطقة مكة المكرمة، كلية التربية جامعة ام القرى، مملكة العربية سعودية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، العدد ٦٦، ص. ١٢٤-١٦٦.

- جوده، امال. (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالى وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى، مجلة جامعة النجاح للابحاث العلوم الانسانية، المجلد٢١، (٣) ٢٠٠٧.

- جولمان. (٢٠٠٠). *الذكاء العاطفي (ليلى الجبالى، ترجمة)، سلسلة عالم المعرفة*، مكتبة الوطن، الكويت.

- حموك، وليد سالم. (٢٠١٢). الدافعية العقلية وعلاقتها بالذكاء الانفعالى لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير منشورة، فى العلم النفس التربوى، كلية التربية، جامعة الموصل.

- خرنوب، فتون. (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالى والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية فى جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد ١٤، العدد١، ٢٠١٦.

- دلال، سلامى. (٢٠١٦). الذكاء العاطفى- مدخل نظرى، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادى، العدد١٥، ص. (١٦٤- ١٧٩).

- الرشيدى، ريم سويلم محمد. (٢٠١٨). *الذكاء الوجداني وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى أطفال مرحلة الرياض*، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الكويت، كويت.

- الزهرة، سلام. (٢٠١٦). الذكاء الانفعالى وعلاقته بالتوافق المهنى دراسة ميدانية على معلمى الطور الابتدائى لمدينة- ورقلة- شهادة ماجستير فى علم النفس العمل وتنظيم، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدى مرباع ورقلة.

- سلامى، دلال. (٢٠١٨). *علاقة الذكاء العاطفي بالتوافق النفسي الاجتماعي والزواجي، دراسة ميدانية على عينة من المتزوجين بولاية الوادي*، اطروحة دكتوراه المنشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة العربى بن مهيدى-ام البواقى.

- سليمانى، أمال. (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبى مبني على مهارات الذكاء العاطفى فى تنميةالدافعية للانجاز لدى استاذات التعليم المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة فى علم النفس الاجتماعى، جامعة محمد خضر- بسكرة، كلية علوم الانسانية والاجتماعية، ولاية الوادى.

- العبودى، طارق محمد بدر، صالح، على عبدالرحيم. (٢٠١٧). علم النفس الايجابى، الطبعة الاولى، الدار المنهجية، عمان، الاردن.

a. العزاوى، رحيم يونس كرو. (٢٠٠٨). *منهج البحث العلمى*، ط1، دار دجله، عمان.

- عزيز، عزالدين احمد. (٢٠٠٩). التفكير الناقد وعلاقته بالذكاء الانفعالى لدى معلمى مدارس الاساسى فى الاربيل، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية والعلوم الانسانية، جامعة الصلاح الدين، الاربيل.

- العلوان، احمد. (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الجتماعى للطالب، كلية العلوم التربوية، جامعة الحسين بن طلال، معان، الاردن، *المجلة الاردنية فى العلوم التربوية،* مجلد٧،عدد ٢، ص. ١٢٥-١٤٤.

- على، صادق عبده حسن. (٢٠١٦). التنمية الذكاء الوجدانى وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الايتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية فى الجمهورية اليمنية. اطروحة دكتوراه فى علم النفس وعلوم التربية، منشورة، كلية علوم الاجتماعية، جامعة زهران ٢.

- المحفوظ، صبا عبدالمنعم. (٢٠١٨). الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الاطفال، مجلة دراسات تربوية، العدد٤٤، تشرين الاول، ٢٠١٨.

- منصور، السيد كامل الشربيني. (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبري في الشخصية والقلق. *المجلة المصرية للدراسات النفسية, ١٧* (٥٧), ص. ١-٨٠.

سەرچاوەی بیانی

- Ahmad, S., H. Bangash and S.A. Khan. (2009). Emotional intelligence and gender differences. Sarhad J. Agric. 25(1): 127-130.

- Augusto Landa, J. M., Martos, M. P., & Lopez-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *38*(6), 783-793.

- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, *12*(3), 463-474.

- Avsec, A., Masnec, P., & Komidar, L. (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Horizons of Psychology*, *18*(3), 73-86.

- Badia, X., Gutiérrez, F., Wiklund, I., & Alonso, J. (1996). Validity and reliability of the Spanish version of the Psychological General Well-Being Index. *Quality of Life Research*, *5*(1), 101-108.

a. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 13-25.

- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, *99*(6), 343-362.

- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and social psychology bulletin*, *29*(9), 1147-1158.

- Burrus, J., Betancourt, A., Holtzman, S., Minsky, J., MacCann, C., & Roberts, R. D. (2012). Emotional intelligence relates to well-being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *4*(2), 151-166.

- Cherniss, C. (2000). *Emotional intelligence: What it is and why it matters* (p. 15). Rutgers University, Graduate School of Applied and Professional Psychology.

- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, *5*(1), 1-31.

- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and individual differences*, *51*(1), 11-16.

- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, *18*, 7-12.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, *1*(2), 137-164.

- Koydemir, S., & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self-and informant reports. *The Journal of Positive Psychology*, *7*(2), 107-118.

- Makkar, S., & Basu, S. (2017). The impact of emotional intelligence on workplace behaviour: A study of bank employees. *Global Business Review*, *20*(2), 1- 21.

- Marzuki, N. A., Zubir, A., & Abd Rani, U. H. (2018). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Hearing-Impaired: Does it Relates? In *MATEC Web of Conferences* (Vol. 150, p. 05084). EDP Sciences.

- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational psychology review*, *12*(2), 163-183.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). AUTHORS'RESPONSES:" A further consideration of the issues of emotional intelligence". *Psychological inquiry*, *15*(3), 249-255

- Neubauer, A. C., & Freudenthaler, H. H. (2005). Models of emotional intelligence. *Emotional intelligence: An international handbook*, *2005*, 31-50.

- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G., & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, *9*(1), 1-6.

– Stys, Y., & Brown, S. L. (2004). *A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections*. Ottawa, ON, Canada: Research Branch, Correctional Service of Canada.

– Veenhoven, R. (2001). Are the Russians as unhappy as they say they are? *Journal of Happiness studies*, *2*(2), 111-136.

– Wani, M., & Dar, A. A. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, *8*(3), 275-279.

– Sparqtools.org was first indexed by Google in December 2016

– https://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/

ملخص البحث

هدف هذه الدراسة هى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالى والرفاهية النفسية، والتعرف على مستوى الذكاء الانفعالى بأبعاده، ثم التعرف على المستوى الرفاهية النفسية وابعاده لدى عينه البحث، وايجاد القيمة المتوقعة للذكاء الانفعالى لحصول على الرفاهية النفسية من جهة، وتحديد مستوى الذكاء الانفعالى والرفاهية النفسية بحسب اختلاف الجنس (ذكر، انثى) من جهة الاخرى، واتبع الباحث فى هذه البحث منهج الوصفى الكمى، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، والتى تكونت من (٤٠٠) موظف، بواقع (٢٠٢) موظف و (١٩٨) موظفة، الذين تتراوح اعمارهم بين (٢٣- ٥٤) سنة، عند موظف دوائر الحكومية فى مركز قظاء سوران، بأستخدام مقياس الذكاء الانفعالى الذى تم اعداده عند الباحثان، ولقياس الرفاهية النفسية اعتمد على مقياس كارول ريف (Carrol Ryff, 1989)، ولتحقيق النتائج استفد من برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية المعرف ب(SPSS)، وتوصلت نتائج البحث بأن هناك علاقة ايجابية لادلة الاحصائية بين الذكاء الانفعالى والرفاهية النفسية، وكذلك عينة البحث لديهم مستوى العالى من الذكاء الانفعالى، ولكن لديهم مستوى منخفض من الرفاهية النفسية، فى حين ان الذكاء الانفعالى لديه القيمة التوقعة لأدلة الاحصائيا لرفاهية النفسية ولكن، بمعدل منخفض، وعلى الرغم من عدم وجود فروق دالة احصائيا فى درجات الذكور والاناث للذكاء الانفعالى، ولكن هناك فروق دالة احصائيا فى الدرجات الرفاهية النفسية بحسب الجنس لصالح الاناث، وفي النهاية بحسب نتائج البحث الباحثان قدم بعض التوصيات والاقتراحات.

الكلمات مفتاحية: الذكاء الانفعالى، الرفاهية النفسية، الموظفين

Emotional Intelligence and its Relation with psychological Well- Being among employees of Independent Administration of Soran

Abstract

The aim of this Research was finding the nature of relationship between Emotional intelligence and psychological well- being. And identify the Level of Emotional intelligence and its dimensions, Moreover it attempts to identify the level of Psychological well-being and its dimensions, among samples of research. And finding the expected value of Emotional Intelligence for psychological well- being on aside, and identifying the Emotional Intelligence Level and Psychological well- being considering gender (male. Female) on the other side. In this research Followed the descriptive quantitative approach, And used the questionnaire as a tool to collect data, which consisted of (400) employees, (202) male and (198) female, that their ages were between (23_54) years, by the employees in Soran district center, by using the measure of Emotion Intelligence that was prepared by researchers, and for measuring the psychological well- being, the researchers took a scale (Ryff, 1989), and to achieve the results, the researchers used the statistical package for social sciences (SPSS). The results of the research concluded that participants have a high level of Emotion Intelligence, but they have a low level of psychological well- being, and there is a positive relationship of statistical significant between Emotion intelligence and Psychological well- being. While Emotion intelligence has the expected value of statistical evidence for psychological well- being, but in a small percentage. And although there are no statistical significant differences in the scores of males and females of Emotion Intelligence, but there are statistically significant differences in the degrees of psychological

well- being by sex in favour of females, in finally according to the results of the research, the researchers made some recommendations and suggestions.

Key words: Emotional Intelligence, Psychological well- being, employees