

## هاوسۆزی خود و په یوهندی به وینه ی جهسته لای فیرخوازه ئاواره کانی قوتابخانه کانی شاری کۆیه له سه رده می کۆفید ۱۹

ژوان ناصر فیض الله

قوتابی ماستر، به شی دهر ونزانی، کۆلیژی پهروه رده، زانکۆی کۆیه، هه ولیر، کوردهستان، عیراق

[zhwan.nasser@koyauniversity.org](mailto:zhwan.nasser@koyauniversity.org)

پ.ی. د خالد اسماعیل مسته فا

به شی پهروه رده و دهر ونزانی، کۆلیژی پهروه رده، زانکۆی کۆیه، هه ولیر، کوردهستان، عیراق

[Khalid.ismail@koyauniversity.org](mailto:Khalid.ismail@koyauniversity.org)

### پوخته

ئامانجی ئەم توێژینه وه، بریتییە له زانیی ئاستی هاوسۆزی خود و زانیی جیاوازی به پپی گۆراوی په گهز، و بنیاتانی پیوه ری وینه ی جهسته لای فیرخوازه ئاواره کان له قوتابخانه کانی شاری کۆیه، و زانیی ئاستی وینه ی جهسته به شیوه یه کی گشتی و په هه نده کانی و زانیی جیاوازی به پپی گۆراوی په گهز، ههروه ها دۆزینه وه ی په یوهندی نیوان هاوسۆزی خود و وینه ی جهسته و زانیی پیشبینیکردنی گۆراوی وینه ی جهسته له ریگهی هاوسۆزی خود. میتۆدی وه سفی په یوهندی به کارهیناوه کۆمه لگه که بریتی بو له (452) فیرخواز، نمونه ی توێژینه وه که (317) فیرخواز بو، به شیوه یه کی مه به ستدار هه لبرێردان، ئەو نامرازانە ی بۆ کۆکردنه وه ی زانیاری به کارهاتون، بریتین له پیوه ری (هاوسۆزی خود) (Rase, et al., 2011)، پیوه ری (وینه ی جهسته) که توێژه ر خۆی بنیاتی ناوه دوا ی دهرهینانی جیگی ری و راستگۆیی پیوه ره کانی جیبه جیکران ئەو نامرازه ئاماریانه ی به کارهاتون (Independent sample T-test, Standard Deviation), mean, spearman correlation, principal component

### زانباریه کانی توێژینه وه

به روار ی توێژینه وه:

وه رگرتن: ۲۰۲۲/۱۰/۹

په سه ندردن: ۲۰۲۲/۱۲/۱

بلاو کردنه وه: پایز ۲۰۲۳

ووشه سه ره کییه کان

Self-Compassion,  
Body Image, Student,  
Covid-19, School

Doi:

10.25212/lfu.qzj.8.4.23

(Analysis (PCA), Regression)، له نهجامدا دهرکهوت: وینه ی خود لای فیرخوازه ئاواره کان له قوتابخانه کانی شاری کۆبه ئاساییه. جیاوازی به لگه داری ئاماری نییه له ئاستی وینه ی خود به پیی گۆپاوی رهگهز. جیاوازی به لگه داری ئاماری له ئاستی هاوسۆزی خود ههیه به پیی گۆپاوی رهگهز، رهگهزی نیر ناوهنده ژمیریه که ی گه وره تره له رهگهزی می. په یوهندی ئه ریپی به لگه داری ئاماری له نیوان گۆپاوی هاوسۆزی خود و گۆپاوی وینه ی جهسته دا ههیه. گۆپاوی هاوسۆزی خود پییشبینیه کی به رچاوی وینه ی جهسته دهکات.

## پییشه کی:

چه مکی هاوسۆزی خودی به یه کیک له گۆپانکاریه ئه ریپیه کانی زانستی دهرنوزانی داده ندریت، جۆره په یوهندیه کی خودیشه به خود، و ئاماژه دهکات به چۆنیه تی مامه له کردن له دۆخی که موکورتی، شکسته ئینانی ههسته پیکراو، و کیشه که سییه کانی تاک کاتیک هه له یه که نهجام ده دات، یان دروستبونی هه لومهرجیکی دهره کی له ژیانیدا، که گه وره ترن له توانای به رگه گرتنی، یان جۆره گفتوگۆبه کی ناوه کییه، که هاوسۆزی نواندی تیدایه له گه ل خود، و به خۆشبه ختی و هیوا بونه وه ده به ستیته وه، له گه ل ههسته و سۆزه ئه ریپیه کان، قبولکردن، له بری ره خنه گرتن له خود، و سه رزه نشتکردنی خود، و پییشبینی و چه ز و ئاره زوه به دهسته نه ها تووه کان (الحریری، 2020: 6). کاتیک مرۆف بیر و ههستی نه ریپی له سه ر جهسته ی خۆی ههیه، ئه گه ری گه شه کردنی بیری ناره زای جهسته زیاد دهکات. کاریگه ری ژینگه پی رۆلپکی گه وره ده بینیت له چۆنیه تی تیگه یشتن و ههسته کردنی تاک سه باره ت به جهسته ی خۆی. خیزان و دۆست و ئاشنایان و مامۆستایان و میدیاکان هه مویان کاریگه ری له سه ر شیوازی بینین و ههسته کردنی تاک به خودی خۆی و چۆنیه تی دهرکهوتنی دروستده که ن Levine & (smolak, 2016: 2).

## 1\_1: کیشه ی توپژینه وه که:

توژره له ئاکامی چه ند سه له ی خویندی و سه ردانی کردنی مهیدانی بۆ قوتابخانه کان، تیپینیکردوه و وینه ی جهسته وه که کیشه یه که ده بینتی لای فیرخوازه ئاواره کان، چونکه له م رۆژگاره ی ئیستاماندا

بایه خدان به جوانکاری زۆر زیاد کردوو، بۆیه وینهی جهسته لای فیرخووازان روبه پوی ئاستهنگ ده بیتهوه، ئه م ئاستهنگهش له تاکیکه وه بۆ تاکیکی تر و له کۆمه لگه یه که وه بۆ کۆمه لگه یه کی ده گۆرپیت، واتا فیرخووازه که رازی نه بو به وینهی جهسته ی به رده وام خۆی به راورد کرد به خوشک، یان برابه کانی، که له خۆی جوانترن، یان به خزمیکی، یان هاو رپیکه ی ده بیته هۆی دروستبونی دلپاوک و خه مۆکی وهه ستکردن به که می. نارازیبون له جهسته شتی که به به رده وامی ده بیندریت لای کۆمه لگای هاوچه رکه کان، په یوهندی هه یه له نیوان وینهی جهسته ی و خه مۆکی و دلپاوک و وه سواسی لای فیرخووازان (Akbarbegloo, et al.,2010:371). په یوهندی له نیوان هاوسۆزی خودی و وینهی جهسته هه یه هاوسۆزی خودی (فیری تاکه کان ده کات، که چون خۆیان قبول بکه ن. سه رپرای ناکاملیه که یان) کارامه ییه کی به به هایه و گرنگه بۆ قبولکردنی جهسته و خوشویستنی جهسته. هاوسۆزی خودی ده کرئ شهرم لابه ریت، که به هۆی لاوازی ئاستی وینهی جهسته ی سه ره لده دن (Alberstson,2014:1). له رۆژگاری ئه مرۆدا جیهان روبه پوی قه یرانی که بۆته وه، ئه ویش قه یرانی فایرۆسی کۆرۆنایه، فایرۆسی کۆرۆنا به شیوه یه کی راسته وخۆ و ناراسته وخۆ کاریگه ری له سه ر هه موو نه ته وه کان هه بووه، و Covid-19 ژیا نی ملیۆنان که سی گۆری، ئه م قه یرانه کاریگه ری لایه نی په روه رده یی به تاییه تی فیرخووازا کان هه بو زه ختیان لی کرا بمینینه وه له ماله وه، بۆ ئه وه ی پاریزراو بن له و فایرۆسه، ئه گه ر قوتا بخانه و کۆلیزه کان به رده وام بونا یه ئه وا کاریگه ری نه رییی خراپتری ده بو له سه ر فیرخووازان (panditakoul& bapat.,2020:3919) .

## 2\_1: گرنگی توێژینه وه که:

کاتی فیرخووازان هاوسۆزی خودیان گه شه بکا ئه وا پالنه ریشیان به رز ده بیته وه، وا ده کا فیرخووازان به ره و ئامانجه کانی فیربون برۆن، پالنه ریان ده بیته بۆ ئاگاداربون له خۆیان نه ک پالنه ری ترس، به پیی (NEFF) باوه ری وایه، که ئه گه ر هاوسۆزی خودی گه شه بکا ئه وا ئه قلیه تی گه شه کردن لای فیرخووازان زیاد ده بی، توێژینه وه کان ئه وه یان نیشان داوه ئه گه ر فیرخووازان ئه قلیه تی گه شه کردنیان هه بیته، ئه وا کاری قورس ده که ن، نه رمی ده نوینن له کاتی روبه رپوبونه وه ی به ربه سه ته کان، شکست ده بینن وه که به شیک له پرۆسه ی فیربون هه روه ها هاوسۆزی خودی و ئه قلیه تی گه شه کردن دو وه لامی به هیزن بۆ به رزی و نزمیه کانی ژیان. هاوسۆز بون له گه ل خودی خۆی ئه وا له بیری ده بی بارودۆخی

مرۆف کامل نییه و هیچ مرۆفیک ته وواو کامل نیه (Kris, 2019). بۆ ئه وه ی ئه و جو ره په یوه ندییه نزیکیه تییه مان هه بیته، که به راستی ده مانه ویت له گه ل ئه وانی تر دا هه مان بیته، پیویسته سه ره تا هه ست به نزیکی په یوه ندی له گه ل خو ماندا بکه ین، به پشتیوانیکردن به رامبه ر به خو مان له کاتی ملامانی و کیشه دا، ئه و سه رچاوه سو زداریا نه به ده سته هینین که پیویستن بۆ گرنگیدان به که سه نزیکه کانمان. رپگه یان به دین خو یانین چاندنی تۆوی هاوسۆزی خودی، دوره له خو ویستی. ئه و خو پارگییه مان پی ده به خشیت (Germer, et al., 2018:130). هاوسۆزی خودی و اتا که سیك به مه ره بانیه وه مامه له له گه ل خویدا بکات، کاتیک شته کان به ره و خراپی ده رۆن. گرنگی ئه م چه مکه له وه دایه، که کاتیک شتیکی خراپ روده دات، راگرتنی هه لچونه کانیا ن هه یه (Abbasi & zubair, 2015:41). هاوسۆزی خودی په یوه ندی نیوان شیوه و کیشه ی زیاد له نرخاندن و نه خو شی خو اردن له ره گه زی مئ و نیردا لاواز ده کات. فی رکردنی لی هاتوی خود و هاوسۆزی گرنگه بۆ با شترکردنی ته ندروستی ده رونی گشتی (Linardon, et al., 2020:183).

## 1\_3: نامانجی تووژینه وه که:

1. زانینی ئاستی هاوسۆزی خودی به شیوه یه کی گشتی و ره هه نده کانی و زانینی جیاوازی به پیی زانینی گۆراوی ره گه ز.
2. ئاستی وینه ی جه سته یی به شیوه یه کی گشتی و ره هه نده کانی و زانینی جیاوازی به پیی گۆراوی ره گه ز.
3. په یوه ندی له نیوان گۆراوی هاوسۆزی خودی و وینه ی جه سته یی به شیوه یه کی گشتی، هه روه ها: ا. زانینی په یوه ندی له نیوان ره هه نده کانی پیوه ری وینه ی جه سته یی. ب. زانینی په یوه ندی له نیوان ره هه نده کانی پیوه ری هاوسۆزی خودی و وینه ی جه سته یی.
4. زانینی پیشبینیکردنی گۆراوی هاوسۆزی خود له رپگای وینه ی خود لای فی رخوازه ناواره کان له قوتابخانه کانی شاری کویه.

#### 4\_1: سنوری توژیینه وه که:

سنوری بابته تی: هاوسۆزی خود و وینه ی جهسته.  
سنوری مرۆبی: فیرخوازه ئاواره کانی قۆناغی (بنه رته تی و دواناوه ندی) له قوتابخانه کانی شاری کۆیه. سنوری شوینی: قوتابخانه کانی (کوردانی رۆژئاوای بنه رته تی تیکه لاو، هامونی عه ره بی تیکه لاو، دواناوه ندی ئامه دی عه ره بی تیکه لاو).  
سنوری کاتی: سالی خویندی (2021-2022).

#### 5\_1: چه مکه کانی توژیینه وه که (Research Concept):

##### 1. هاوسۆزی خود (Self-Compassion):

- پیناسه ی (جۆردان و جۆشوا، 2016): ئامرازیک گونجاوه بۆ په یوه ندیکردن به خودی خۆت له کاتی ته ئگانه دا. هیزی کاراکته ره کۆمه لیک له سیفه ته کان و به هاکان له خۆده گریت که له کۆتایدا خود و ئه وانی تر به رز ده کاته وه (2: Becker&Nieder, 2016).

- پیناسه ی (کریستین نیف، 2003): هه ستیاری و هه سته کردن به ئه زمونی ئازار ده گریتته وه، هاوکات له گه ل بونی چه زیک قو ل بۆ که مکرده وه ی ئه و ئازاره، هاوسۆزی به رامبه ر به خود ئاراسته کردنی هاوسۆزی و به زه بیبه بۆ ناخی خۆت (89: Neff, 2003).

- پیناسه ی ریکاری بۆ هاوسۆزی خود: بریتیه له کۆی ئه و نمرانه ی فیرخوازان به دهستی ده هیئن دوا ی وه لامدانه وه یان له سه ر بره کانی پیوه ری هاوسۆزی خودی، که له م توژیینه وه دا به کارده هیئریت.

- پیناسه ی تیۆری بۆ هاوسۆزی خودی: به سود وه رگرتنی له پیناسه کانی پیشو پیناسه ی هاوسۆزی خودی: بریتیه له هۆشیاریه کی قو ل له ئازاره کانی خودی خۆی جا ئه م ئازاره ملامانی له گه ل ئازاری سۆزدار، ده رونی، جه سته یی بی، مامه له کردن له گه ل ئازار به هه ست و سۆزیک میه ره بان، وه ئاراسته کردنی وه ی خۆمان له ریکه ی ئارامی زیاتر بۆ چاره سه رکردنی ئه م کیشانه ی که پوه پومان ده بیته وه.

## 2. وینه ی جهسته (Body Image):-

- پیناسه ی (الشقران، 2009): تیروانی تاک بو خوی، و چون خوی ده بینیت، که هه لو یست و ههسته کانی به رامبه ر به جهسته ی ده گریته وه، که رهنگدانه وه ی راده ی ههسته ی په زامه ندییه تی تاک به ئەندامه کانی جهسته ی، یان نارازیبونی له وان و له ئه رکه کانیان (الشقران، 2009: 4).

- پیناسه ی (کفافی والنیال، 1996): وینه یه کی می شکیه یا وینه یه کی هزریه تاک پیکی دینیت و هاوکاره بو پیکه پینانی ئەزمونی تاک، له ریگه ی ئەو روداو و ئەزمونانه ی تاک پیدایه تیپه ر ده بیت، وه به پیی ئەو وینه ی جهسته ی ئەگه ری گۆران و پی شکه وتنی تیدا هه یه (قزیط، 2017: 40).

- پیناسه ی ریکاری بو وینه ی جهسته: بریتیه له کوی ئەو نمرانه ی فیروخووان، له پیوه ری وینه ی جهسته به دهستی ده هینن، که له توژی نه وه دا بنیادده نریت.

- پیناسه ی تیوری بو وینه ی جهسته: توژی ره وینه ی جهسته به م شیوه یه پیناسه ده کات: بریتیه له وه وینه ههسته پیکراوه ی، که که سه که هه یه تی سه باره ت به خودی خوی جا ئەو وینه یه ئەریی، بیت یان نه ریی. ههسته کانی له وان هه دلخوشی، یان نارازی بون بیت له جهسته ی.

## 2: پيشخانی تیوری توژی نه وه که:

**2\_1: چه مکی هاوسۆزی خود:** چه مکی بیرتیژی و هاوسۆزی خود به نزیکه ی زیاتر له (2500) ساله ره گی له فه لسه فه ی نه ریتی بودای رۆژه لات و بوداییدا هه یه. له فه لسه فه ی بودادا، بیرتیژی و هاوسۆزی خودی وه ک دو بالی به ک بالنده حساب ده کرین (Cigolla & Brown, 2011: 709).

و شه ی میند فۆلنتی/بیرتیژی وه رگپرانی و شه ی ئینگلیزی (Vipassan)، ه، که تیکه له ی دو و شه ی (Vi)، واته "به ریگه یه کی تاییه ت" و (Passana) واته "چاودیریکردن"، به و پییه مانای و شه که ده بیته "چاودیریکردن به ریگه یه کی تاییه ت" (Neff & Germer, 2013: 2). بنیاتناییکی تر که له دهروناسی بودایه وه سه رچاوه ی ده گریت، که ئیستا سه رنجی توژی ره ران و توژی نه وه کانی به لای خۆیدا راکپشاه به هوی په یوه ندی به هیزی به ته ندروستی ده رونییه وه، چه مکی هاوسۆزی خودییه، هاوسۆزی "ده توانی وه ک هه ستیک پیناسه بکریت، که ده یه ویت نازاد بیت له نازار" یا خود "بریتیه له هه ستکردن و به رکه وتن به نازاره کانی خۆت. دروستکردنی ئاره زو بو که مکردنه وه ی نازاره کانی مرۆف و مامه له کردن له گه ل خود به تیگه یشتن و گرنگی پیدانه وه (Hofmann, et al., 2011).

1127; Neff & Germer, 2013: 281). چه مکی "هاوسۆزی" له "هاوه ل" ی لاتینییه وه سه رچاوه ده گریت، به واتای "نازارچه شتن له گه ل" (Strauss, et al., 2016: 4). وه "هاوسۆزی خودی" به گشتی وهك هاوسۆزیهك سه یرده کریت، كه ئاراسته بکریت بۆ ناوه وه ی خۆت (Neff, 2003: 95). به پپی ئه ده بیاته کانی کلاسیکی بودی، چاندنی بیرتیژی (هۆشمه ندی) به شیوه یه کی به رچاوه په یوه ندی به هاوسۆزی و گه شه کردنی ئه خلاقییه وه هه یه، نمونه، خزمه تکردن به ئه وان ی تر و پاره یانی ئارامگری و خۆشویستن و میهره بان ی (Purser & Milillo, 2014: 3). (گیرمه س) (2013) باس له وه ده کات، كه هۆشمه ندی قبولکردنه له کرداردا، هۆشمه ندی بودایی ریگایه كه بۆ دروستکردنی هاوسۆزی، ههروهك هۆشمه ندی ریگایه كه بۆ گۆرینی په یوه ندی تاك له گه ل نازار، كه خۆی له خۆیدا وهك کرداریکی میهره بانانه یه (Germer, 2018).

**2.2: به پپی (جینیا) هاوسۆزی خود بریتیه له پیکهاته یه کی ئالۆز و هه مه جۆر، چه ند پیکهاته ی لاوه کی له خۆده گریت:**

1. پیکهاته ی زانه کی The Cognitive Component: ئه مه ش مه به ست لپی زانیاری خوده به نازاره کان و ناخۆشییه کان.
2. پیکهاته ی هه لچونی The Emotional Component: ئه مه ش مه به ست لپی هه ستی هاوسۆزی و به زه بییه له گه ل نازاره کان.
3. پیکهاته ی ویستن The Causative Component: مه به ست لپی چه زی نازادبون له نازاره کانه.
4. پیکهاته ی پالنه ری The Motivational Component: مه به ست لپی ئاماده کارییه بۆ خۆده ربازکردن له نازاره کان (النواحه، 2018: 220).

**3.2: بیردۆزییه کانی هاوسۆزی خودی بریتین له :**

(بیردۆزی بودایی) هاوسۆزی دانپیدانانیکه، كه هه مو نازاره کان ناتوانریت 'لابرین'، یان 'چاره سه ر' بکری (Feldman & Kuyken, 2011: 144). ستراس و هاوپیشه کانی (2016) هاوسۆزی " ئاماژه یه به هه ردو جۆری هاوسۆزی خودی و هاوسۆزی بۆ ئه وانیتر". بریتیه له (ناسینه وه ی نازار، تیگه یشتن له جیهانیبونی نازار له ئه زمونی مرؤفدا، هه سترکردن به هاوسۆزی بۆ ئه و که سه ی که

نازارده چیژی و به شداریکردن له نارهحه تیبیه که ی، به رگه گرتنی ههسته ناخۆشه کان (Forsberg, 2016: 17). له (روانگهی په ره سه نده وه) ئەم تپروانینه وانیشان ده دات، که هاوسۆزی توانایه کی دهرونی گه شه سه ندو و هانده ری خۆگونجانده، که ئەرکی سه ره کی بریتیبیه له ئاسانکاری بۆ هاوکاری و راهینان و پاراستنی نه وه ی تاك و لاوازه کان (Goetz, et al., 2010: 292; Dewaal, 2008: 351). له روانگهی (دهرونزانی مرویی) ئەگه ری ئەوه هه یه، که نیشاندهانی هاوسۆزی خود، پۆلی هه بیته له لیکدانه وه ی ئەزمونه کان له ئەجامدا، هاوسۆزی خودیش به کاردیت وهك شیوه یه كه له سکیمای خود (self-schema) (Neff, et al., 2017: 2; Denckla, et al., 2007: 909). سه ره پای ئەوه ریزگرتنی خود (Self-esteem)، توانای خود (self-efficacy)، و هاوسۆزی خود (self-compassion) وهك سێ ئامانجی چه مکی خود پیناسه کردنی خود (self-concept) پۆلین ده کرین له که مکردنه وه ی شله ژانه دهرونییه کان (Machin, et al., 2019: 4; Wong, 2021: 410). به پپی (قوتابخانه ی شیکاریی دهرونی) به تایبتهت هاوسۆزی خود، حاله تپیکه له حاله ته کانی کۆبونه وه یه له دهوری خود، تپیدا تاك به شیوه یه کی زیاده رپۆ خه ریکی جیهانی ناوه وه یه تی، (Stober) جهخت له وه ده کانه وه، که هاوسۆزی خود بریتیبیه له حاله تپیکی عه قلی، که تاك پیندا تپیه ر ده بیته له ئەجامی توش بونی به باری ناخۆش و تورهبی که واده کات له م بارانه رازی نه بیته، متمانه و توانای مامه له کردنی له گه لی نه بیته (تیوری فیرونی کۆمه لایه تی) تیوری خۆرپیکهستن که پاندۆرا خسته تیبیه رو، ئەوا ئیمه ئامانجه کانی جیه جیکردن به ده سته ده یین و بۆ خۆمان دایانده نیین، و کاتیک له به دیه پینانیاندا شکست ده هیین ره خنه له خۆمان ده گرین له سه ر ئەوه ی نه مانتوانیوه به ئاستی ئەو پپوه رانه بگه ین، به لام ئەگه ر بگه ینه ئاستی ئەم پپوه رانه رپز له خودی خۆمان ده نیین له رپگه ی له خۆ رازیبون و قه ناعتهت به خۆ کردنه وه (شاوه ر، 2021: 35). (Maslow) جهختی له گرنگی یارمه تیدانی تاکه کان کرده وه که خۆیان قبول بکن و دانبنین به نازار و شکست وهك مه رجیکی پپویست. (Rogers) پپی ده گوت خودی ئەرییی بئ مه رج، وهك په وتیکی بنچینه یی له په رۆشی و هاوسۆزی به رامبه ر وه لامه کانی که سیک بۆ ئەزمونه کانی، قبولکردنی بئ مه رچی خود بۆ تاك ده سته به رده کات (یوسف، 2020: 11).



#### 4.2: چه مکی وینه ی جهسته:

بایه خدانی دهر و ناسی و کۆمه لناسی به وینه ی جهسته له کاری پاول شیلدهر له سالی (1920) هه کانه وه سه رچاوه ی گرت. له کتیبی وینه و دهرکه وتنی جهسته یی مرۆف (1950) باس له وه ده کات، که وینه ی جهسته ته نیا بونیادیکی مه عریفی نییه، به لکو ره نگدانه وه ی هه لویست و کارلیک کردنیسه له گه ل ئه وانی تر دا. پاول شیلدهر سه رسام بو به 'ئیلستیسیتی' جیرپیتی وینه ی جهسته، هۆکاره کانی هه لچونه کان له قه باره ی جهسته یی هه سته ییکراو، کاریگه ربه کانی وینه ی جهسته له سه ر کارلیک کردن له گه ل ئه وانی تر (Grogon, 1999: 1).

#### 5.2: وینه ی جهسته له دو ره هه ند پیک دیت:

1. تیگه یشتن له جهسته: ئەمه هه لسه نگاندنی تاکه بۆ لایه نی فیزیکی جهسته ی خۆی، تا ئه و راده یه که ئەم هه لسه نگاندنه راست و دروسته. له زۆر له بارودۆخه کاند، تاکه کان به شله ژانی نارپیکی له شی (Body Dysmorphic Disorder) ده نالین، که نه خۆشییه کی دهر و نییه و په یوه ندی به شله ژانی خواردنه وه هه یه.

2. رازیبونی جهسته: ئەمه ئه و راده یه که تاک رازیبیه به قه باره ی جهسته و شیوه ی خۆی (Burrowes, 2013: 4).

#### 6.2: جۆره کانی وینه ی جهسته خۆی ده بینیته وه له:

1. وینه ی جهسته ی ئه رییی: هه مو وینه دانه وه یه کی ئه رییی که نه جامده درپت و دهرده که وپت له هه لچونه کانیدا.

2. وینه ی جهسته ی ئه رییی: تیایدا مندال شه رم دهنوینیت له جهسته ی و گومان له توانا کانی ده کات و هه ست به دو دلئ ده کات کاتیکی جهسته ی به جهسته ی هاوړپیکانی به راورد ده کات.

3. وینه ی جهسته ی ناجیگیر: خۆی له رازیبون به جهسته ی ده میکی و په تکر دنه وه ی له کاتیکیتردا ده بینیته وه، به هه مو ئه وه ی که په تکر دنه وه له خۆیدا ده بینیته وه وه ک گالته بیه اتن و ترس له شتانیکی ره نگه دروستکراو بن، چونکه ئه و داواکراوه که ی نه جام نه داوه، بان پیی نه گه یشتوه له گه ل جهسته ی، ئەمه ش واده کات له دلله راوکیی به رده واما بیت و

وینهدانهوهی ده بیته که سروشتی له گۆراندایه، ماوهیه که بی زیان، ماوهیه که دلخۆش،  
ماوهیه که شه رانگیز (نصرالدین، 2019: 34).

### 7.2: تیروانینه بیردۆزیه کان بۆ وینهی جهسته یی:

بیردۆزی شیکاری دهرونی (فرۆید) له رپگای قۆنهغهکانی لیبیدۆ بۆ وینهی جهسته ی دیاریکرد، که لیبیدۆ وزه یه کی دهرونییه، که مرۆف هه یه تی بۆ بنیاتنای جهسته ی، به هاوته ریبی له گه ل ئه م پيشکه وتنه، بۆ هه ستان به پیکه پینانی که سایه تی ده چپته ناو من له ئه ندام و به شه جیاوازه کانیه جهسته (حملة، 2018: 16). (ئارنیست کرتشم) تاکه کانیه بۆ سه ر چهند شیوازیکی پۆلین کردوه که ئه مانه ن: لاواز: تاکه کانیه جهسته یه کی لاواز و دریز و ناوشان ته نگن، قه له و: قه له ووی و کورتی و شلی به سه ریاندا زالبوه، وهرزشی: به هه بونی جهسته یه کی به هیز ناسراون (إبراهیم، 2009: 17). (بیردۆزی زانه کی) لیک هه لسه نگانندی ئیستای جهسته ده گه رپته وه بۆ کاردانه وه ی نه رییی، یان بۆ په ستان، وه بیرکردنه وه نه رییی ئاستی هه لسه نگاندن زیاد ده کات (الدوبک، 2020: 21). (که سایه تی والۆن) دو بیرۆکه ی گشتی پيشکه شکرد دهر باره یی وینهی جهسته ی، که شایسته ی باسکردنه که ئه مانیش گرنگی روکاری کۆمه لایه تی، و روکاری سۆزداریه، چونکه داواکاری ساوا هه ستیاره له ژیر ده ستی ئه و که سه یه که خواردنی پیده دات و به خپوی ده کات (سلفاوی، 2017: 23). (بیردۆزی مرۆقاپه تی) روجه رز خودی به سه ره کیتیرین ته وه ری که سایه تی داناوه، وه ک چون که سایه تی تاک دروستده بیته به هۆی درکپیکردنی خودی (واضح، 2018: 25). (بیردۆزی ره فتاری) خاوه نی ئه م بیردۆزه وای ده بینن، که تاک له ژینگه کۆمه لایه تیه که ی گه شه ده کات و کاری تیده کات، ههروه ها ژینگه که ش کار له تاکه که ده کات (شلابی، 2017: 82).

### 8.2: توژیینه وه کانیه پيشو:

1. (Najat Ali, 2021) له عیراق: ناویشانی توژیینه وه (هاوسۆزی خودی لای فیرخوازانیه دایک و باوک و که سی نزیکیان له ده ستداوه له قوتابخانه ناوه ندیه کان). ئامانجی: زانینی ئاستی هاوسۆزی خودی، ههروه ها به پیی گۆراوی ره گه ز لای فیرخوازانیه قوتابخانه ناوه ندیه کان. توژیینه وه ی په سنی (وه سفی) بو. پیوه ری هاوسۆزی خودی (Neef) له (23) برگه پیکه اتبوو، ژماره ی

نمونه (200) فیرخواز بو، نه نجامه کان دهرکهوت ره گهزی می هاوسۆزی خودی زیاتره. گرنگیه که یه که مجار ئاستی هاوسۆزی دهرخست لای نه و فیرخوازانه ی که یه تیمن و دایک و باوکیان نه ماوه).

## 2. (Sara Jalali, et al., 2021) له ئیران:

ناونیشانی توپژینه وه (پیکهاته فیزیکییه سه ره کییه کانی وینه ی جهسته له روانگه ی ههرزه کارانی ئیرانییه وه). ئامانجی: پیکهاته فیزیکییه سه ره کییه کانی وینه ی جهسته له روانگه ی کوران و کچانی ئیران. توپژینه وه ی وه سفی بو، پیوه ری (شیکاری به راوردکاری) به کارهات، ژماره ی نمونه (84) فیرخواز بو، نه نجامه کان پیکهاته فیزیکییه سه ره کییه کان دهرکهوتن: دم و چاو/ قژ، جهسته یی ههست پیکراوه، وه ک: قه باره ی جهسته، شیوه ی جهسته و پیکهاته ی ئیسک و کرداری جهسته یی ههست پیکراوه، ته نکى جهسته یی و دهنگى تیدایه، له بهر ژه وه ندی توپژهران و چاره سه رکارانی دهرونیدایه که بۆیان رون ده کاته وه که ئیشکردن له سه ر باشکردنی وینه ی جهسته، لیکه وته دهرونییه کان که م ده کاته وه.

## 3. (Tosca D. Braun, et al., 2016) له ویلیه ته یه کگرتووه کان:

ناونیشانی توپژینه وه (هاوسۆزی خودی و وینه ی جهسته و شله ژانی خواردن پیداچونه وه ی نه ده بیات)، نه و توپژینه وانه ی که راپورتیان له سه ر په یوه ندی نیوان هاوسۆزی خودی، هوکاری په یوه نیدار به وینه ی جهسته، دیاریکردنی نه خووشی خواردن و رهفتاری شله ژانه کانی خواردن. پیداچونه وه ی توپژینه وه ی پیشو، (28) توپژینه وه ی پیشو به کارهات، دۆزینه وه کان له نیوان (28) توپژینه وه دا پشتگیری رۆلێک ده که ن بۆ هاوسۆزی خودی وه ک فاکته ریکی پاراستن له په یوه ندی به جهسته و نه نجامه کانی په یوه ندی به جهسته و نه خووشی خواردنه وه. به سوده بۆ خه لک و چاره سه رکاران که گرنگی بدن به هاوسۆزی خودی له پینا و باشکردنی وینه ی جهسته و خو پاراستن له شله ژانه کانی خواردن.

### 3. ریکارییه کانی توژیینه وه که:

1.3: ریبازی توژیینه وه که: بریتیه له ریبازی توژیینه وه ی په سنی (وه سفی) - په یوه ندی.

2.3: کۆمه لگه ی توژیینه وه که: کۆمه لگه ی توژیینه وه سه رجه م فیرخوازه ئاواره کان له قوتابخانه کانی شاری کۆیه ده گریته وه، که پیکهاتون له قوتابخانه کانی (هامونی عه ره بی تیکه لآو، کوردانی رۆژئاوای بنه په تی تیکه لآو، دواناوه ندی ئامه دی عه ره بی تیکه لآو) که ژماره یان (452) فیرخوازه یه. وه که له خشته ی ژماره (1) دا رونکراوته وه.

3.3: نمونه ی توژیینه وه که: پۆلی سییه می بنه په تی، تاکوشه شه می بنه په تیمان وه رگرتوو، که ژماره یان (307) فیرخوازه، به لام پۆلی یه که م و دوه می بنه په تیمان وه رنه گرتوو، که ژماره یان (135) فیرخواز بو، چونکه بیویست بو چاویپیکه وتنیان له گه ل ئه نجام بده یین به هوی ئه وه ی نه یان ده زانی بخویننه وه و بنوسن برگه کانی راپرسیه که ش زۆر بو بیزار ده بون، که له راستیدا (172) فیرخواز وه رگیرا، و قوتابخانه ی دواناوه ندی ئامه دی عه ره بی تیکه لآو (145) فیرخواز وه رگیرا، کۆی گشتی فیرخوازی وه رگیرا و (317) بو.

## گۆفاری قه لای زانست

گۆفاریکی زانستی وهرزی باوه پیکراوه له لایهن زانکۆی لوبنانی فه پهنسی دهرده چیت-هه ولیر-کوردستان-عیراق

به رگی (۸) - ژماره (۴)، پاییز ۲۰۲۳

ژماره ی تۆماری نیوده له تی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)



### خشته ی ژماره (1): کۆمه لگه ی توئیزینه وه که

ژ	قوتابخانه		پۆلی به که م		پۆلی دووهم		پۆلی سییه م		پۆلی چواره م		پۆلی پینجه م		پۆلی شه شه م		کۆی گشتی
	مئ	نیر	مئ	نیر	مئ	نیر	مئ	نیر	مئ	نیر	مئ	نیر	مئ	نیر	
1	هامونی عه ره بی تیکه لآو		6	13	17	18	12	11	10	17	7	13	10	10	144
	19	35	23	27	20	20	20	20	19	39	42	25	19	25	
2	کوردانی رۆژئاوای بنه ره تی تیکه لآو		26	13	26	16	8	17	9	10	9	15	10	4	163
	39	42	25	19	24	24	14	14	15	10	14	14	9	9	
3	دواناوه ندی ئامه دی عه ره بی تیکه لآو		24	18	7	7	10	8	7	7	15	10	14	14	145
	42	14	18	18	28	25	25	42	452	کۆی گشتی					
		کۆی ژماره ی فیرخووانی وه رگی راو													

### 4.3: نامرازه کانی کۆکردنه وه ی زانیاری توێژینه وه بۆ هاوسۆزی خود:

له بهر نه بونی پێوه ریکی گونجاو به زمانی کوردی پێوه ریکی به زمانی ئینگلیزی وهرگیرا بۆ پێوانه کردنی گۆراوی (هاوسۆزی خود) وهرگرت، پێوه ره که له لایهن (Raes, et al., 2011) ناماده کراوه، ئەم پێوه ره له (12) برگه پیکهاتوو، (5) بژاردی هه بو (هه میشه، زۆر جار، هه ندی جار، به ده گمه ن، هه رگیز).

1. بنه ما زانستیه کان بۆ پێوه ری هاوسۆزی خود: به مه به ستی دیاریکردنی راستگۆیی وهرگیرانی پێوه ره که درا به چهنده شاره زایه کی زمانه وانی، زمانی ئینگلیزی و عه ره بی بۆ ئه وه ی پێوه ره که وهرگیریتته سه ر زمانی عه ره بی، پێوه ره که درا به شاره زایه کی زمانی ئینگلیزی و عه ره بی بۆ ئه وه ی پێوه ره که وهرگیریتته سه ر زمانی ئینگلیزی. دواتر توێژه ر هه ردو ناوه رپۆکه ئینگلیزیه که ی (ره سه ن و وهرگیردراو) بۆ پێوه ری هاوسۆزی خود، دا به پسپۆرو شاره زا له زمانی ئینگلیزی بۆ دلنیا بون له راستگۆیی وهرگیران و دروستی برگه کانی پێوه ره که. ئینجا توێژه ر رپژه ی سه دی بۆ برگه کان ده ره ی ناو رپژه که ی گه یشته (93.75).

2. راستگۆیی پوه له تی پێوه ره که : توێژه ر راوبۆچون و تیببینه کانی شاره زایانی بۆ پێوه ری هاوسۆزی خود وهرگرتوو، له سه ر ئه وه ی تا چهنده رون و گونجاون بۆ به دیه پتانی نامانجه کانی توێژینه وه که ، توێژه ر پشته ی به رپژه یی (74%) به ره وه سه ری به ست له کۆی ده نگی نیوان هه لسه نگینه ران بۆ گونجاوی برگه کان.

3. ساده یی و رونی پێوه ره که: پێشوه خت توێژه ر هه ستا به دابه شکردنی فۆرمی راپرسییه که به سه ر (10) فیرخواز، له کۆمه لگه ی توێژینه وه که له رپکه وتی (2022/3/27). پاش وهرگرتنه وه ی وه لآمه کان ده رکه وتوو، که برگه کان رون و زانراوه وه لآمه کانیا ناسانه.

4. جیگیری پێوه ره که: له رپکه وتی (2022/3/28) ، دوا ی وهرگرتنی وه لآمه کان به پشپته به ستن به رپگی (Cronbachs Alfa)، ده رکه وت که جیگیری پێوه ره که به ها که ی (0.75).

**5. تایبه تمه ندی پیوه ره که:** پیوه ره که له (12) برگه پیکهاتوو (6) برگه ی ئه ریبه و (6) برگه ی نه ریبه، که به سه ر نمونه ی توژیینه وه که دابه شکران بۆ ده ستنیشانکردنی برگه ی ئه ریبه و نه ریبه ی پشتمان به وه لای فیرخوازان به ست. برگه ئه ریبه کان پیکهاتون له (5,6,7,10). برگه نه ریبه کان پیکهاتون له (1,2,3,4,8,9,11,12).

### **5.3: وینه ی جهسته:**

له بهر نه بونی پیوه ریکی گونجاو له کۆمه لگه ی کوردی بۆ وینه ی جهسته، توژیهر به ره و کرداری بنیاتان ئاراسته ی گرت. وه که له خواره وه خراوته روو:

**1. توژیینه وه ی سه ره تایی یه که م:** به مه به ستی دروستکردنی برگه و دیاریکردنی ته وه ره کانی پیوه ره که، توژیهر فۆرمیکی سه ره تایی کراوه ی بۆ نمونه یه که له کۆمه لگه که ی ئاماده کرد و دابه شی کرد به سه ریاندا، پرسیاره کانی ئاراسته ی (35) فیرخواز کردوو. دابه دوای گه رانی زۆری توژیهر بۆ به دواداچونی سه رچاوه کان و توژیینه وه کانی پپشو وه که (سلفاوی، 2017) و (الدویک، 2020) و (حملة، 2018).

**2. شیوه ی سه ره تایی پیوه ره که:** دابه دوای کۆکردنه وه ی راپرسیبه کراوه که و رپیکهستن و کورته کردنه وه ی، خرایه به رده ستی شاره زایان. توژیهر پیداوایستی پیوه ره که ی دروستکرد، که بریتین له (109) برگه کان بریتین له (په ببردنی هه ستی، پیکهاته ی مه عریفی، پیکهاته ی سۆزداری، پیکهاته ی ره فتاری).

**4. بژارده کانی پیوه ره که:** بژارده کانی له ناوه رپۆکی برگه کان (5) بژارده یه که ئه مانه ن (هه میشه (5)، زۆرجار (4)، هه ندی جار (3)، به ده گمه ن (2)، هه رگیز (1)).

### **6.3: بنه ما زانستیبه کان بۆ پیوه ری وینه ی جهسته له خواره وه روناکراوته وه:**

#### **1. راستگویی رواله تی:**

برگه کانی پیوه ره که ی خسته به رده ستی شاره زایان و پسپوران له بواری په روه رده و ده رونزانی، رابوؤچونی خویان سه باره ت به گونجاوی و نه گونجاوی برگه کان و بژارده کان ده ربپن مانه وه ی برگه کان به رپژه ی (74%) بو، دواتر رپژه ی راستگویی رواله تی دۆزیبه وه که رپژه که ی (83.5%) بو،

که له کۆی (109) برگه (102) برگه مایه وه که (11,20,25,27,44,46,66) لادران، کۆتایی به  
ئاماده کردنی پیوه ره که هات.

## 2. راستگۆیی ره هه ندی:

بۆجاری یه که م (317) فیرخواز به شداریان له تووژینه وه که کرد، که پیوه ره که له (102) برگه  
پیکهاتبو، دواي دابه شکردنی پیوه ره که به م شیوه یه به سه ر فیرخوازان و وه رگرتنه وه ی وه لامه کان بۆ  
جاری یه که م، به به کارهینانی ئه م رینگایه برگه کان دابه شبون بۆ چهنه ره هه ندی و که مبنونه وه ی  
زۆرێک له برگه کان به هۆی به شداربونی چهنه برگه یه که له دو ره هه نده واته باری چهنه ره هه ندی  
(Cross loading) بو، ههروه ها هه ندی که له برگه کان له م باره (loading) نزمتر بوو که تووژهر  
دیاریکردبو، له بهر ئه م هۆکارانه له کۆی (102) برگه (18) برگه مایه وه .

## 3. جیگیری پیوه ره که:

تووژهر به رینگای ئالفا کرۆنباخ (Cronbachs Alpha) جیگیری ناوه رپۆکی دۆزیه وه. جاری یه که م  
قه باره ی نمونه که له (317) فیرخواز پیکهاتبو، به ها که ی ره هه ندی پاله په ستۆی دهرونی (0.702) بو،  
ره هه ندی متمانه به خۆبون به ها که ی (0.701) بو، ههروه ها ره هه ندی گونجانی دهرونی به ها که ی  
(0.616) بو، ههروه ها ره هه ندی له خۆپازیبون به ها که ی (0.637) بو.

## 4. شیکردنه وه ی ئاماری بۆ بنیادنانی وینه ی جهسته:

پیوانه ی ده ستنبی شانکردنی ره هه نده کان و هیشتنه وه ی برگه کان له خواره وه خراوه ته رو:  
, Eigenvalue, Varimax, Anti – image Correlation Matrix , Loading,  
پیوانه ی (KMO, Communalities, Total Variance Explained, Scree plot).



### 5. جیبه جیکردنی کۆتایی پیوه ره کانی توژیینه وه:

توژیینه وه که له ریکه وتی (2022/4/13) که بیکهاتبو له (317) فیرخوان، جیبه جیکردنه که له ریکه وتی (2022/4/14) کۆتایی هات.

6. ئامرازه ئامارییه کان: هه گبه ی ئاماری (SPSS) بۆ زانسته مرو قایه تی و کۆمه لایه تییه کان به کارهینرا:

(Cronbachs Alpha, Principal Component analysis, Frequency, independent Sample T.Test, Mean, Standard deviation, Percentage, (Spearman Correlation, Regrassion , Coefficient

### 5. خستنه روی ئه نجامه کان و شیکردنه وه یان:

ئه م به شه تایبه ته به خستنه روی ئه و ئه نجامانه ی، به پشتبه ستن به سه رجهم ئه و زانیارییه نه ی له سه ر ریزبه ندیی ئامانجه کانی توژیینه وه و شیکردنه وه ی ئه و ئه نجامانه:

یه که م: زانی نی ئاستی وینه ی خود به شیوه یه کی گشتی و ره هه نده کانی و زانی نی جیاوازی به پیی گۆرپاوی ره گه ز لای فیرخوازه ئاواره کان له قوتابخانه کانی شاری کویه. به مه به ستی دهرخستنی ئامانجی یه که م، له رپگای ئاماری (Descriptive statistics) بۆ وینه ی خود به شیوه ی گشتی و ره هه نده کانی به کارهینرا، دواتر ناوه ندی ژمیره یی و لادانی پیوه ریمان دهرهینرا، به م ئه نجامه ی گه یشتین: سه باره ت به وینه ی خود به گشتی، ناوه ندی ژمیره یی بریتیه له (57.147) به لادانی پیوه ری (10.44). ناوه ندی گۆرانی تۆماری وینه ی خود به گشتی بریتیه له (3.175)، ئه مه ش واتای وایه، که به شدارانی نمونه که به گشتی له ئاستی وینه ی خۆیان رازین. ره هه ندی رازیبونی دهرونی ناوه ندی ژمیره یی بریتیه بو له (11.46) به لادانی پیوه ری (2.49)، ههروه ها ره هه ندی متمانه به خۆبون (9.54) به لادانی پیوه ری (2.86). ره هه ندی گونجانی دهرونی (9.87) به لادانی پیوه ری (2.41)، ناوه وندی تۆماری گۆرانی هه ر سئ ره هه نده که ش گه وره تره له (3)، ره زامه ندی نمونه که یه له م سئ ره هه نده ی وینه ی خود لای خۆیان. له په یوه ندی له گه ل ره هه ندی پاله په ستۆی دهرونی، ناوه ندی ژمیره یی بریتیه له (26.28) به لادانی پیوه ری (2.41) که ناوه ندی تۆماری گۆرانی بریتیه

له (2.92) که نزیکه له ناوه ند (3). ئەمه ش ئەوه دهرده خات له وینه ی جهسته ی خۆیان پازین، ئەنجامی ئەم توژیینه وه یه ش پیچه وانیه له گه ل ئەنجامی توژیینه وه کانی (Asgari, et al., 2017) و (Cristiana POP, 2016) و (Ganesan, 2018) دهرکه وت ئاستی وینه ی جهسته لاوازه لای فیرخوازان، وه ک له خشته ی ژماره (2) رونکراوه ته وه.

**خشته ی ژماره (2): ئاستی وینه ی خود به گشتی و په ههنده کانی**

ناوه ندی گۆرانی تۆمار به پی پی به های بزاردی پیپه ره که (1 تا 5)	لادانی پیپه ریی	ناوه ند (Mean)	ژماره ی برگه کان	په ههنده کانی وینه ی خود
3.175	10.44	57.147	18	وینه ی خود به گشتی
3.82	2.49	11.46	3	پازیبونی دهرونی
3.18	2.86	9.54	3	متمانه به خۆبون
3.29	2.41	9.87	3	گونجانی دهرونی
2.92	6.378	26.28	9	پاله په ستۆی دهرونی

به بۆچونی توژی ره ئەم ئەنجامه بۆ ئەوه دهگه رپه ته وه که ئەو بارودۆخه سه خته ی که تیاپدان، توانیویانه خۆیان بگونجینن و به شیپه یه کی ئەریبیانه له گه لیدا هه لکه ن و له جهسته ی خۆیان پازین به شیپه یه کی گشتی، که پژه یه کی به رچاو له فیرخوازان خانوی خۆیان نییه که ژماره یان (267) فیرخواز بو، ته نها ژماره یه کی که میان خانوی خۆیان هه یه، که ژماره یان (32) فیرخواز بو، له کۆی (300) فیرخواز که داها تیان له (171) فیرخواز داها تیان له (200) هه زار که متر بو، له روی پازیبونی دهرونییه وه دهرونییه ن بروائیان به خۆیان هینا وه، که پیپه ستیان به گۆرانکاری نییه له روی جهسته ییه وه، شیپه یان گونجا وه، متمانه یان به خۆیان هه یه له روی گونجانی دهرونییه وه خۆیان گونجانده له روی پیپه ستیه کانیان و له گه ل ئەو ژینگه یه کی که تیاپدا ده ژین، له گه ل ئەو پاله په ستۆ دهرونییه کی که تیاپدان، به هۆی گروهه چه کداره کانی داعشه وه له زیدی باب و باپیریان نین و ئاواره بون.

به مه به ستی زانینی کاریگه ری جیاوازی ره گه ز سه باره ت به وینه ی خود به گشتی و ره هه نده کانی سودمان له تاقیکردنه وه ی (t) بو دو نمونه ی سه ره به خو (Independent Samples t-test) وهرگرت دهرکه وت. له ئاستی گشتی وینه ی خوددا، جیاوازییه کی به لگه داری ئاماری له نیوان ره گه زی نیر و میدا نییه، ئه مه ش به له بهرچا وگرتنی ئه وه ی که (P-Valu=0.05) و به های (t) دهره یئراو بریتییبه له (1.964) به نمره ی ئازادی (298). سه باره ت به ره هه نده کانی وینه ی خود، له ره هه نده کانی (پازیبونی دهرونی و متمانه به خو بون و گونجانی دهرونی) دا جیاوازییه کی به لگه داری ئاماری له نیوان ره گه زی نیر و میدا نییه، ئه مه ش به له بهرچا وگرتنی ئه وه ی که (P-Value>0.05) به نمره ی ئازادی (298)، به لام سه باره ت به ره هه نده ی پاله په ستۆی دهرونی، جیاوازی به لگه داری ئاماری له نیوان ره گه زی نیر و میدا هه یه، ئه مه ش به له بهرچا وگرتنی ئه وه ی که به های (t) دهره یئراو بریتییبه له (2.520) به نمره ی ئازادی (298) و ئاستی گومانی (0.05) و ههروه ها (P-Value=0.012) که بچو کتره له ئاستی به لگه داری توژی نه وه که (0.05). ئه نجامی ئه ت توژی نه وه به ش هاوشیوه یه له گه ل ئه نجامی توژی نه وه کانی (Jacinthe Dion, 2016) و (Ciara, et al., 2021) دهریخست جیاوازی به لگه داری ئاماری به دیده کریت له ئاستی وینه ی جهسته لای فیرخووازان به پیی گۆراوی ره گه ز. وهك له خشته ی ژماره (3) رونکراوه ته وه.

### خشته ی ژماره (3): دهرخستنی جیاوازی ره گه ز له ئاستی وینه ی خود به گشتی و ره هه نده کانی

گۆراوی دیمۆگرافی	ژماره ی نمونه	ناوه ند (Mean)	جیاوازی ناوه نده کا ن	لادانی پیوه ری	p-value	به های (ت)	به لگه داره
وینه ی خود به گشتی	نیر	58.31	2.36	11.051	0.050	1.964	به لگه دار
	م	55.95		9.663			نیه
پازیبونی دهرونی	نیر	11.38	0.17	2.588	0.549	0.785	به لگه دار
	م	11.55		2.383			نیه
متمانه به خو بون	نیر	9.68	0.29	2.813	0.388	0.471	به لگه دار
	م	9.39		2.908			نیه

## گۆفاری قه لای زانست

گۆفاریکی زانستی وهرزی باوه رپیکراوه له لایهن زانکوی لوبنانی فهره نسی دهرده چیت-هه ولیر-کوردهستان-عیراق  
به رگی (۸) - ژماره (۴)، پایز ۲۰۲۳



ژماره ی تۆماری نیوده له تی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

گونجانی دهرونی	نیر	152	10.07	0.40	2.495	0.148	0.829	به لگه دار
					2.319			
پاله په ستۆی دهرونی	نیر	152	27.18	1.84	6.629	0.012	2.520	به لگه داره
					5.989			

تویژهر پیی وایه نه بونی جیاوازی به لگه داری ئاماری لای فیرخوازان ده گه پینیتته وه بۆ ئه و بارودۆخه نه خوازراهی عیراق به گشتی به هۆی شهرو بلبوبونه وهی نه خوۆشی کۆرۆنا و ئاواره بونیان و ئاسته نگه کانی

ژیانیان که ربه پرویان بۆته وه به شیکی زۆریان کرچین که ژماره یان (267) فیرخوازه، بۆیه وه لآمه کانیان له یه کتری نزیك بووه، بۆ تیرکردنی پیداو یستیه سه ره تاییه کانیان هه ولده دن. فیرخوازان زۆربه ی برگه کانی (پازیبونی دهرونی و متمان به خو بون و گونجانی دهرونیان) په سن دکرده، پییان وایه ئه مانه گرنگ له وینهی جه سته دا و په یوه ندیان به یه که وه هه یه، له لایه کی تره وه برگه کانی پاله په ستۆی دهرونی جیاوازی به لگه داری ئاماری لای فیرخوازه ئاواره کانی شاری کۆیه هه یه، ئه م ئه نجامه ش بۆ ئه مه ده گه پینته وه، که ره گزی نیر به رپر سیاری تی له سه ره، به شیکی زۆریان دوا ی ده وام کارده که ن چ له گه ل باوکیان، یان له پایه گروپ شاره وانی کاری پاککردنه وه ده که ن، زۆری ژماره ی مندال له ناو خیزانه کاند، بۆیه پاله په ستۆی دهرونی بۆ دروستکردون سه باره ت به جه سته یان.

ئامانجی دووه م: زانیی کاریه گری جیاوازی ره گز سه باره ت به ئاستی هاوسۆزی خود به شیوه یه کی گشتی لای فیرخوازه ئاواره کان له قوتابخانه کانی شاری کۆیه. به هه مان شیوه ی سه ره وه به مه به سته ی دهره یانی ئاستی هاوسۆزی خود، سودمان له ئاماری وه سفی وه رگرت بۆ دهرخستنی ئاستی هاوسۆزی خود لای به شداربوانی نمونه که. وه کو له خشته ی ژماره (4) رونه کراوته وه، ناوه ندی ژمیره یی هاوسۆزی خود بریتیه له (38.01) له لادانی پیوه ری (6.32)، که له (12) برگه پیکه اتبو. پاش دهرخستنی ناوه ندی گۆرانی تۆماری به شداربوانی نمونه که که بریتیه له (3.168) بۆمان دهرده که ویت که ئاستی په زامه ندی به شدرانی نمونه که، له هاوسۆزی خود زیاتره له

ناوه ند و ئاساین . بژارده کانی وه لآمدانه وه له ناوه پۆکی بره گه کان (5) بژارده یه که نه مانهن  
(هه میشه (5)، زۆر جار (4)، هه ندی جار (3)، به ده گهن (2)، هه رگیز (1))،

**خشته ی ژماره (4): ئاستی هاوسۆزی خود نیشان دهدات**

ناوه ندی گۆرانی تۆمار	لادانی پیوه ری	ناوه ند (Mean)	ژماره ی بره گه کان	ئاستی هاوسۆزی خود
3.168	6.32	38.01	12	هاوسۆزی خود

تویژهر ئه و نه نجامه بۆ ئه وه ده گه پینیتته وه لای فیرخوازان ئه و قهیرانه داراییانه و ناسه قامگیری  
کۆمه لایه تییه ی روی له عیراق کردوو به گشتی، خراپی باری ته ندروستی و دهرونی به تایبه تی  
وایکردوه، که فیرخوازه ئاواره کان هاوسۆز بن به رامبه ر به خویان نه زمونه کانیان له یه کبچیت و  
هاوشیوه و یه ک چه شن بن، چونکه ئه م هاوسۆزیه وا ده کات کۆنترپۆلی ئه و کیشانه بکه ن که  
پوبه پویان ده بیتته وه له ژیاناندا، نه گه ر هاوسۆز نه بن ئه وا ناتوانن ئه و بارودۆخه تپه پینن که له  
هه مو پویکه وه پوبه پویان بۆته وه، له ساته کانی ئاواره بونیان ئه م تویژینه وه هاوشیوه یه له گه ل  
نه نجامی تویژینه وه ی (M.D.Najat, 2021)، دهرکه وت ئاستی هاوسۆزی لای فیرخوازان له  
ئاستیکی به رزدا یه

زانینی ئاستی هاوسۆزی خود لای به شدابوانی نمونه که به گویره ی گۆپاوی ره گه ز . ئاستی  
هاوسۆزی خود به گویره ی ره گه ز (نیر و مین) سودمان له تاقیکردنه وه ی (t) بۆ دو نمونه ی سه ره بخۆ  
(Independent samples t-test) وه رگرت، که به راورد له نیوان ناوه ندی ژمییره یی هه ر دو  
ره گه زه که ده کات. وه کو له خشته ی ژماره (5) پونکراوه ته وه، ناوه ندی ژمییره ی ره گه زی نیر بریتیه له  
(39.76) به لادانی پیوه ری (5.7) و ناوه ندی ژمییره ی ره گه زی مین بریتیه له (36.22) به لادانی  
پیوه ری (6.5). به سه رنجدان به وه ی که به ها (t) بریتیه له (5.034) به ئاستی به لگه داری (0.001)  
و نمره ی ئازادی (298)، بۆیه به و نه نجامه ده گه ی، که جیاوازییه کی به لگه داری ئاماری له نیوان  
ره گه زی نیر و میدا هه یه. هۆکاری ئه م جیاوازییه ش ده گه پینته وه بۆ ره گه زی نیر، که ناوه ندی  
ژمییره یه که ی گه وره تره له ره گه زی مین. نه نجامی ئه م تویژینه وه یه ش پپچه وانه یه له گه ل نه نجامی

تویژینه وه ی (Aliya Abbasi, et al., 2015) که هیچ جیاوازیه کی به لگه داری ئاماری له نیوان ره گه زی نیرو میدا نییه.

کاربگه ری جیاوازی ره گه له سه ر هاوسۆزی خود	ره گه ز	ژماره ی نمونه	ناوه ند (Mean)	جیاوازی ناوه نده کان	لادانی پیئوه ری	p-value	به های (ت)	به لگه دار ه
	نیر	152	39.76	3.54	5.699	0.001	5.034	به لگه دار ه
	من	148	36.22		6.449			

خشته ی ژماره (5): جیاوازی نیوان ره گه زی نیر و من نیشان ده دات له هاوسۆزی خود

Df= 298 N= 300

تویژهر ئەم دهرئه نجامه ده گه رپنیتته وه بۆ ئەوه ی له ئەنجامی شه ری داعش به شیکی زۆر ئاواره بون که سیک له خیزانه که یان یان چهنده که سیک له خیزانه که یان کوژران، یان زینده به چال کران ویران بونی شاره کانیا ن و گونده کانیا ن وایکردوه ره گه زی نیر هاوسۆزی زیاتر بی به رامبه ر به خۆی و کهسانی ده ورپشتی و به رامبه ر ره گه زی من بۆ ئەوه ی ئەم بارودۆخه سه خته ده رونییه ی تپه رپنیت.

ئامانجی سییه م: زانیی په یوه ندی له نیوان گۆراوی هاوسۆزی خودی و وینه ی جهسته: سودمان له هاوکۆلکه ی پیرسۆن وه رگرت، وه کو دهرده که وپت. أ. ره هندی رازیونی ده رونی و متمانه به خۆبون په یوه ندیه کی به لگه داری ئامارییان پیکه وه هه یه به ئاستی (0.367)، ئەم په یوه ندیه ش به لگه داره له ئاستی (0.01). ره هندی رازیونی ده رونی و گونجانی ده رونی په یوه ندیه کی به لگه داری ئامارییان پیکه وه هه یه (P-value < 0.01) به بری (0.203) که به ئاستیکی که می په یوه ندیه ی به لگه داری ئەژمار ده کرپت. ره هندی رازیونی ده رونی و پاله په ستۆی ده رونی بری په یوه ندیه کی لاوازی به لگه داری ئامارییان پیکه وه هه یه به بری (0.147)، ئەمه ش به

له بهرچاو گرتنی نه وه که ( $P\text{-Value} < 0.05$ ). ره هه ندی متمانه به خۆبون و گونجانی دهرونی په یوه ندییه کی به لگه داری ئامارییان پیکه وه هه په ( $P\text{-Value} < 0.01$ ) به بری (0.430). ره هه ندی متمانه به خۆبون و پاله په ستۆی دهرونی به بری (0.405) په یوه ندییه به لگه داری ئامارییان پیکه وه هه په، نه مه ش به سه رنجدان به وهی که ( $P\text{-value} < 0.01$ ). ره هه ندی متمانه به خۆبون په یوه ستیکی به لگه داری ئامارییه له گه ل وینیه خود به گشتی هه په به بری (0.708)، نه م په یوه ندییه ش به لگه داره له ئاستی (0.01). ره هه ندی گونجانی دهرونی و پاله په ستۆی دهرونی په یوه ندییه کی به لگه داری ئامارییان پیکه وه هه په له ئاستی (0.01) به بری (0.490). ره هه ندی گونجانی دهرونی له گه ل وینیه خود به گشتی په یوه ندییه کی به لگه داری ئاماری هه په له ئاستی (0.01) به بری (0.697). ره هه ندی پاله په ستۆی دهرونی په یوه ندییه کی به لگه داری ئاماری هه په له ئاستی (0.01) به بری (0.870) که به به رزترین په یوه ندییه داده نریت له نیوان ره هه نده کانی وینیه خود به وینیه خود به گشتی. وه کو له خشته ی ژماره (6) پونکراوه ته وه.

**خشته ی ژماره (6) : په یوه ندییه نیوان ره هه نده کانی وینیه خود نیشان دهدات**

ناوی گۆراو	پازیبونی دهرونی	متمانه به خۆبون	گونجانی دهرونی	پاله په ستۆی دهرونی
متمانه به خۆبون	0.367**			
گونجانی دهرونی	0.203**	0.430**		
پاله په ستۆی دهرونی	0.147*	0.405**	0.490**	
وینیه خود به گشتی	0.476**	0.708**	0.697**	0.870**

\*\* P-value < 0.01 \* P-value < 0.05

تویژه ره نه م دهر نه نجامه بو نه مه ده گه رپینیه وه که برگه کانی (پازیبونی دهرونی په یوه ندی ئاماری هه په به متمانه به خۆبون و گونجانی دهرونی)، فیرخواز تا پازیبیت دهرونی هه له جهسته ی زیاتر متمانه ی به خۆی ده بیت، بیرکردنه وه کانی ئه رییه ده بیت، خۆی راده ستی نه و کومه لگایه ناکات، که چۆن دهر وانه جهسته و شیوه و پوخسار و جل و بهرگ، برگه کانی گونجانی دهرونی خۆگونجانی فیرخوازه کان له روی پیداویستییه کانیان و پالنه ره کانیان و بارودوخه دهرونی و سیاسی له و ژینگه یی که تیایدان، نه مانه ش ده بیت هه وهی که مکرده وهی پاله په ستۆی دهرونی، ره هه ندی

پاله په ستۆی دهرونی په یوه ندییه کی به هیزی به وینه ی جهسته وه هه یه، نه و فیرخوازانه توشی دلپاوکئ و خه مۆکی دهن و خۆیان به راورد ده کهن به کهسانی تر له روی شیوه و روخساریانه وه، هه میسه وا سهیری خۆیان ده کهن که شیوه یان جوان نیه و پیویستیان به گۆرانکاری له جهسته یاندا هه یه.

ب- په یوه ندیی وینه ی خود به گشتی و ره هه نده کانی له هاوسۆزی خودی: سودمان له هاوکۆلکه ی سپیرمان وهرگرت، که نه نجامه کانی به م شیوه یه ی بو. ره هه ندی پازیونی دهرونی په یوه ندیییه کی به لگه داری ئاماری له گه ل هاوسۆزی خود نییه له ئاستی (0.05)، نه مه ش به له بهرچاو گرتنی نه وه ی که (P-Value=0.071) که گه وره تره له ئاستی به لگه داری توژیینه وه که. ره هه ندی متمانه به خۆبون په یوه ندیییه کی به لگه داری ئاماری هه یه له گه ل هاوسۆزی خود به بری (0.199)، نه مه ش به له بهرچاو گرتنی نه وه ی که (P-Value=0.001) که بچوکتیره له ئاستی به لگه داری توژیینه وه که (0.05). ره هه ندی گونجانی دهرونی وینه ی خود په یوه ندیییه کی به لگه داری ئاماری به بری (0.197) هه یه، نه مه ش به سه رنجدان به وه ی که (P-Value=0.001) که بچوکتیره له ئاستی به لگه داری توژیینه وه که. ره هه ندی پاله په ستۆی دهرونی وینه ی خود و هاوسۆزی خود بری (0.301) په یوه ندیییه کی به لگه داری ئاماری بیان پیکه وه هه یه (P-Value=0.001) وینه ی خود به گشتی و هاوسۆزی خود بری (0.307) په یوه ندییان پیکه وه هه یه، نه مه په یوه ندیییه ش له ئاستی به شیوه ی ئاماری به لگه داره (P-Value=0.001). نه م توژیینه وه ش هاوشیوه یه له گه ل توژیینه وه ی ( Tosca D Braun, et al.,2016) و (Sara Scardera, et al.,2020) نه نجامی نه م توژیینه وانه دهریانخست که په یوه ندیه کی راسته و خۆ له نیوان هاوسۆزی خود و وینه ی جهسته دا هه یه، ههرکاتیک نه م په یوه ندیه زیاتر بیت پازیون له جهسته زیاتر ده بیت. وه کو له خشته ی ژماره (7) رونکراوه ته وه.



ئاستی به لگه داری	ئاستی به لگه داری (P-Value)	بر ی په یوه ندیی	په یوه ندیی نیوان گۆراوه کان
نیه	0.071	0.104	په یوه ندی ره هه ندی رازیبونی دهرونی وینه ی خود
هه یه	0.001	0.199	په یوه ندی ره هه ندی متمانه به خۆبون وینه ی خود
هه یه	0.001	0.197	په یوه ندی ره هه ندی گونجانی دهرونی وینه ی خود
هه یه	0.001	0.301	په یوه ندی ره هه ندی پاله په ستۆی دهرونی وینه ی خود
هه یه	0.001	0.307	په یوه ندی وینه ی خود به گشتی

**خشته ی ژماره (7): په یوه ندی نیوان هاوسۆزی خودی و ره هه نده کانی وینه ی خود**

تویژه ر ئه م دهر ئه نجامانه بو ئه وه ده گه رپینیتته وه، مه رج نییه رازیبونی دهرونی په یوه ندی به هاوسۆزی خودییه وه هه بی، له وانیه به هۆی ئاستی رۆشنیری و تیگه یشتنی فیرخوازه که وه بی، که تاوه کو ئارام بی ئه وا تهنروسستیان له نه خۆشی پاریزراوتر ده بی و که متر توشی نه خۆشی دهرونی ده بی، تا فیرخواز متمانه ی به خۆی هه بیته ئه وا زیاتر هاوسۆزی بو خودی خۆی ده بیته، پلانی ده بی بو داها تویی و سه رکه وتوترده بی له ژیانیدا. له روی گونجانی دهرونی شه وه ده توانیته زیاتر کۆنترپۆلی بیه یوایی و ترس و شه رمنی و برسیته ی بارودۆخه سه خته کان بکات، بیرکردنه وه ی ئه رییه بیته به ره وه ئامانجه کانی هه ولبدات زیاتر له وه ی کات ته رخان بکات بو جوانکاریه که که زیان به جه سته ده گه یه نیته، هاوسۆز نه بی به رامبه ر جه سته ی، که متر ربه روی پاله په ستۆی دهرونی ده بیته وه، هاوسۆزی خودییه په یوه ندی به وینه ی جه سته وه هه یه، تا فیرخوازه که هاوسۆزی خودی زیاتر بیته ئه وا ره خنه گرتنی له جه سته ی که متر ده بیته .

**ئامانجی چواره م: زانیی پشبینیکردنی گۆراوی هاوسۆزی خود له ریگای وینه ی خود: بو ئه م مه به سته سودمان له (Regression) وه رگرت که ئه نجامه کانی به م شیویه ی بو:**  
یه که م: وه کو له خشته ی ژماره (8) رونکراوه ته وه، په یوه ندییه کی راسته وان به بری (0.334) له نیوان گۆراوی هاوسۆزی خود و وینه ی خوددا هه یه، واته هاوسۆزی خود ده توانیته بری له گۆراوی شوینکه وتو (وینه ی خود) پیکینیت. که ئه م بره به شیویه ی ستانداردکراو بریتییه له (0.108).

## خشته ی ژماره (8): دهرخسته ی کورته ی شیوازه که (Model Summary)

هه له ی خه ملاندن	ریژه ی جیاوازی پونکردنه وه	ئاستی په یوه ندیی ستانداردکراو <sup>1</sup> (R <sup>2</sup> )	به های په یوه ندیی (R)	گۆپاوی پیشبینیکراو (شوینکه وتو)	گۆپاوی پیشبینیکار (سه ربه خۆ)
9.857	0.108	0.111	0.334	وینه ی خود	هاوسۆزی خود

دووهم: وه کو له خشته ی ژماره (9) نه نۆقای خواره وه پونکراوه ته وه، به سه ره نجدان به وه ی که به های (F) بریتییبه له (37.351) و به لگه داره (P-Value=0.000)، به و نه جامه ده گه ین که مۆدیه که مان گونجاوه و گۆپاوی سه ربه خۆ ده توانن پیشبینی به شیک له گۆپاوی شوینکه وتو بکات.

## خشته ی ژماره (9): خسته روی پیشبینیکردنی وینه ی خود وه گۆپاویکی

### پیشبینیکراو (ANOVA)

ئاستی به لگه دای sig.	به های (F)	دوو جای ناوه ند	نمره ی ئازادی	کۆی دهره جه کان	مۆدیل
0.000	37.351	3629.34	1	3629.34	Regression
		97.17	298	28956.20	Residual
			299	32585.55	Total

خشته ی خواره وه نه جامه کانی بری کاریگه ری ریگریسیۆنی گۆپاوی سه ربه خۆی هاوسۆزی خود له سه ر گۆپاوی شوینکه وتوی وینه ی خود نیشانده دات که بری ستاندارکراوی (Beta) بریتییبه له (0.334)، واته به زیادبونی هه ر لادانیکی پیوه ری له هاوسۆزی خود، بری (0.334) لادانی پیوه ری گۆپانکاری له وینه ی خودا روده دات و به پیچه وانه که شی راسته، واته به که مبوونه وه ی هه ر لادانیکی پیوه ری له هاوسۆزی خود، بری (0.334) لادانی پیوه ری که مبوونه وه له وینه ی خود روده دات.

<sup>1</sup> Adjusted R Square

**خشته ی ژماره (10): ده رختنی هاوکۆلکه ی (Coefficients)**

ئاستی به لگه داری sig.	به های (T)	هاوکۆلکه ی ستانداردکراوه کان		شیواز
		به های (Beta)	به های (B)	
0.000	10.424		3.473	جیگیری (Constant)
0.000	6.112	0.334	0.090	هاوسۆزی خود به گشتی

پیشبینی کردنی به های پیشبینی کراوه له سه ر بنه مای گۆراوی پیشبینی کار، که پیی دهوتریت هاوکیشهی پیشبینی:  $OB = y + B1x$  (Rezaee, pabarja & Mosalandejad, 2019). (هاوسۆزی خود)  $\times 205.36 + 551.0$  (وینه ی خود)  $y$ ، واتا هه ر گۆرانکاریه که له هاوسۆزی خودی روبات ئه وا وینه ی خود به بری (0.551) زیاد ده کات، هاوسۆزی خودی ئامرازیکی گونجاوه بۆ په یوه ندی کردن به خودی خۆت له کاتی تهنگانه دا. هیژیکی کاراکتیره کۆمه لیک سیفه ته کان و به هاکان له خۆده گریت، له کۆتایدا خود و ئه وانیتر به رز ده کاته وه له وان، وینه ی جه سته ی.

**6. ده رنه نجامه کان:**

دوای خستنه رپی ئه نجامه کانێ توژیینه وه که و شیکردنه وه یان، توژیهر به م ئه نجامانه ی خواره وه گه یشت:-

1. ده رکهوت وینه ی خود لای فیرخوازه ئاواره کان له قوتابخانه کان له ئاستیکی ئاسایان و لپی رازین.
2. بنیاتانی پیوه ری وینه ی خود شیکردنه وه ی پیکه پنانی سه ره کی (Principal analysis Componet) به کاره یینا، له ئه نجامدا ده رکهوت که چوار په هه ند هه یه (په هه ندی رازیبونی ده رونی، په هه ندی متمانه به خۆبون، په هه ندی گونجانی ده رونی، په هه ندی په ستانی ده رونی).
3. هیچ کاریگه ریه کی به لگه داری ئاماری نییه له ئاستی وینه ی خوددا به پیی گۆراوی په گه ز.
4. کاریگه ری به لگه داری ئاماری هه یه له ئاستی هاوسۆزی خوددا به پیی گۆراوی په گه ز.

5. دهرکهوت که په یوه ندى ئه ریپى به لگه دارى ئامارى هه یه، له نیوان گۆراوى هاوسۆزى خودى و گۆراوى وینه ی جهسته به شیوه یه کی گشتى. دواتر په یوه ندى نیوان رهه نده كانى هاوسۆزى خود و رهه نده كانى وینه ی خود بۆ هه ر به که یان، ههروه ها په یوه ندى نیوان رهه نده كانى هاوسۆزى خود و رهه نده كانى وینه ی جهسته به یه که وه له م خالانه ی خواره وهدا پونکراوه ته وه:

أ- دهرکهوت په یوه ندى ئه ریپى به لگه دارى ئامارى هه یه، له نیوان رهه ندى رازیبونى دهرونى له گه ل متمانه به خۆبون و گونجانی دهرونى و له گه ل وینه ی خود به گشتى هه یه. به لگه دارى ئامارى له نیوان رهه ندى متمانه به خۆبون له گه ل گونجانی دهرونى و پاله په ستانى دهرونى له گه ل وینه ی خود به گشتى هه یه، به لگه دارى ئامارى هه یه له نیوان رهه ندى گونجانی دهرونى و پاله په ستۆى دهرونى وه به به رزتریبین په یوه ندى داده نریت له نیوان رهه نده كانى وینه ی خود به گشتى، به لام دهرکهوت په یوه ندى به لگه دارى ئامارى له نیوان رهه ندى رازیبونى دهرونى و پاله په ستۆى دهرونى نییه.

ب. دهرکهوت په یوه ندى ئه ریپى به لگه دارى ئامارى له نیوان متمانه به خۆبون گونجانی دهرونى و پاله په ستۆى دهرونى له هاوسۆزى خودییدا هه یه. به لام دهرکهوت په یوه ندى له نیوان رازیبونى دهرونى له گه ل هاوسۆزى خود نییه.

5. دهرکهوت گۆراوى هاوسۆزى خود پيشبینیه کی ته واوى وینه ی خود ده کات.

### په راویزه كان:

ئهم توێژینه وه به شیکه له نامه ی ماسته رى قوتابى ژوان ناصر فیض الله له به شى په روه رده و دهرونزانی / زانکۆى کۆیه- هه ولیر، به ناویشانى " هاوسۆزى خود و په یوه ندى به وینه ی جهسته لای فیرخوازه ئاواره كانى قوتابخانه كانى شارى کۆیه له سه رده مى کۆفید 19" به سه ربه رشتى (پ.ی. د خالید اسماعیل مسته فا).

### سه رچاوه كان:-

یه که م: عه ره بییه كان:

1. إبراهيم، عبدالستار (1985) الإنسان وعلم النفس، مكتبة للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

2. حملة، بسمة (2018) صورة الجسم لدى المراهقات المصابات باضطرابات الأكل، كلية الاجتماعية و الإنسانية، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
3. الحربي، جابر حمد (2020) التعاطف مع الذات و وعلاقتها بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة، المرحلة الثانوية. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، كلية التربية، محافظة ينبع، المجلد الثالث العدد (3)، ص(255-230).
4. الدويك، وفاء أحمد (2020) صورة الجسم وعلاقتها بكل من قلق الولادة والكتئاب لدى عينة من النساء الحوامل في محافظة الخليل، كلية دراسات العليا، رسالة ماجستير، جامعة الخليل.
5. سلفاوي، أميرة (2017) صورة الجسم لدى المرأة المتعرضة لحروق جسدية، كلية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
6. شاور، سماح حامد (2021) الشفقة بالذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة مرضي السكري في محافظة الخليل، كلية دراسات العليا، رسالة ماجستير، جامعة الخليل.
7. الشقران، حنان إبراهيم (2009) صورة الجسم وعلاقتها باضطرابات الأكل وتقدير الذات لدى عينة من المراهقات في لواء الرمثا، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
8. شلابي، عائشة (2017) الصورة الامومية وصورة الجسد لدى أطفال مصابين بالصرع عبر الانتاج الاسقاطي ، كلية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ماجستير ، جامعة محمد بوضياف بالمستيلة .
9. قزيط، نورية عمر (2017) قلق المستقبل و تقدير الذات وعلاقتها بصورة الجسم لدى مبتوري الأطراف بعد ثورة جامعة الأكاديمية الليبية، كلية للعلوم الإنسانية، رسالة ماجستير، مصراته.
10. نصرالدين، العمري و آخرون (۲۰۱۹) صورة الجسم وعلاقتها بالأنماط الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، جامعة آكلي معند أولحاج البويرة.
11. النواجحة، زهير عبد الحميد (2018) الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، المجلد الثالث العدد (27)، ص(239-217).
12. واضح، أميرة (2018) صورة الجسم لدى النساء المتزوجات مبتورات الثدي نتيجة مرض السرطان. جامعة محمد بوضياف بالمستيلة، كلية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف بالمستيلة.
13. يوسف، محمود رامز (2020) فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثلاثون العدد (108)، ص(384-328).

دووه م: ئینگلیزییه کان:

14. Abbasi, A., and Zubair, A., (2015). Body Image, Self-Compassion, and Psychological Well-Being among University Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 13, No.1, 41-47.
15. Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body-dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*.
16. Ali, M.D., & Saleh Altmeme ,(2021). The Self-Compassion of the students who lost the father and their Not the losers in the Intermediate Schools. Vol. 2, No.89, 126-154. Available through < <https://www.iasj.net/iasj/article/223075>>.
17. Asgari M, & Amini K. (2017). Investigating Self-esteem and Body Image Concern among Students of Islamic Azad University of Abhar Using Demographic Variables,( 2015). *Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal*, 7(3), 25–32 .
18. Becker, I., Nieder, T. O., Cerwenka, S., Briken, P., Kreukels, B. P. C., Cohen-Kettenis, P. T., Cuyper, G. de, Haraldsen, I. R. H., & Richter-Appelt, H. (2016). Body Image in Young Gender Dysphoric Adults: A European Multi-Center Study. *Archives of Sexual Behavior*, 45(3), 559–574. Available through <<https://doi.org/10.1007/s10508-015-0527-z>>.
19. Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). **Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature.** In *Body Image* (Vol. 17, pp. 117–131). Elsevier Ltd. Available through < <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>>.
20. Burrowes, N. (2013). *Body image-a rapid evidence assessment of the literature A project on behalf of the Government Equalities Office*. [Accessed 4 October 2021].
21. Cigolla, F., & Brown, D. (2011) A way of being: Bringing mindfulness into individual therapy. *Psychotherapy Research* 21(6): 709–721. Available through < [DOI: 10.1080/10503307.2011.613076](https://doi.org/10.1080/10503307.2011.613076)>.
22. Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., McDuff, P., Kalinova, E., & Leone, M. (2016). Correlates of Body Dissatisfaction in Children. *Journal of Pediatrics*, 171, 202–207. Available through < <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.12.045>>.
23. de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279–300. Available through < <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625>>.
24. Denckla, C. A., Consedine, N. S., & Bornstein, R. F. (2017). Self-compassion mediates the link between dependency and depressive symptomatology in college students. *Self and Identity*, 16(4), 373–383 Available through < <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1264464>>.
25. Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143–155. Available through < <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>>.

26. Forsberg, V. (2016). *Self-compassion in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Recurrent Depression*. Available through < <http://www.duo.uio.no>>.
27. Ganesan, S., Ravishankar, S. & Ramalingam, S. (2018) 'Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls', *Indian Journal of Community Medicine*, 43(5), pp. S42–S46. Available through < [doi:10.4103/ijcm.IJCM\\_62\\_18](https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_62_18) > .
28. Germer, C., & Neff, K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. London: the guilford press .
29. Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. Available through < <https://doi.org/10.1037/a0018807>>.
30. Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Taylor & Francis e-Library.
31. Hofmann, S.G., Grossman, P., & Hinton, D.E. (2011) Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review* 31(7). Elsevier Ltd: 1126–1132. Available through < [DOI: 10.1016/j.cpr.2011.07.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003)>.
32. Jalali-Farahani, S., Amiri, P., Zarani, F., & Azizi, F. (2021). *The main physical components of body image from the perspectives of Iranian adolescents: a qualitative study*. *BMC Public Health*, 21(1). Available through < [doi:10.1186/s12889-020-10096-7](https://doi.org/10.1186/s12889-020-10096-7)>.
33. Kris, d. f. (2019). How Self-Compassion Supports Academic Motivation and Emotional Wellness. Available at < <https://www.kqed.org/mindshift/52854/how-self-compassion-supports-academic-motivation-and-emotional-wellness>>.
34. Levine, M. P., & Smolak, L. (2016a). **The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating**. *Eating Disorders*, 24(1), 39–46. Available through < <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1113826>>.
35. Linardon, J. Susanto, L., & Tepper, H. et al. (2020) Self-compassion as a moderator of the relationships between shape and weight overvaluation and eating disorder psychopathology, psychosocial impairment, and psychological distress. *Body Image* 33. Elsevier Ltd: 183–189. Available through < [DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.03.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.001)> .
36. Machin, J. E., Adkins, N. R., Crosby, E., Farrell, J. R., & Mirabito, A. M. (2019). The marketplace, mental well-being, and me: Exploring self-efficacy, self-esteem, and self-compassion in consumer coping. *Journal of Business Research*, 100, 410–420. Available through < <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.12.028>>.
37. Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing Body Image on social media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*, 12. Available through < <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>>.

38. M. Akbarbegloo, Z. Habibpur & H. Motaarefi, (2010). Perception of Body Image in Students and Related Factors. *The Social Sciences*, 5: 368-372. Available through <[DOI: 10.3923/sscience.2010.368.372](https://doi.org/10.3923/sscience.2010.368.372)>.
39. Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. Available through <<https://doi.org/10.1080/15298860309032>>.
40. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. Available through <<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>>.
41. Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. Available through <<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>>.
42. . Neff KD and Germer CK (2013) A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology* 69(1): 28–44. Available through <[DOI: 10.1002/jclp.21923](https://doi.org/10.1002/jclp.21923)>.
43. PanditaKoul, P., Bapat, O., (2020). IMPACT OF COVID-19 ON EDUCATION SECTOR IN INDIA. *JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS*. VOL 7, ISSUE 11, 2020. PP: 3919- 3930 .
44. Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Egitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31–44. Available through <<https://doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>>.
45. . Purser, R. E., & Milillo, J. (2015). Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization. *Journal of Management Inquiry*, 24(1), 3–24. Available through <<https://doi.org/10.1177/1056492614532315>>.
46. Raes,F.,pommier,E.,Neff, k.D.,& van Gucht,(2011).Construction and factorial validation of short form of the Self-Compassion scale clinical psychology & psychotherapy.18,250-255 Available through <[https:// Self-Compassion .org /wp-content / uploads /2021/03/SCS-SF-information.pdf](https://Self-Compassion.org/wp-content/uploads/2021/03/SCS-SF-information.pdf) >.
47. Razaee, R.,pobarja E.,& Mosalanejad L., (2019).“Students” Academic Quality of life and learning Motivation in Iran Medical university – pilot from south Iran” .p J M H S VOL .13, No. 2, Available through <<https://www.researchgate.net/profile/Leili-Mosalanejad/publication>>.
48. Scardera, S., Sacco, S., di Sante, J., & Booij, L. (2021). Body image-related cognitive fusion and disordered eating: the role of self-compassion and sad mood. *Eating and Weight Disorders*, 26(2), 483–490. Available through <<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00868-w>>.
49. Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. In





*Clinical Psychology Review* (Vol. 47, pp. 15–27). Elsevier Inc. Available through <  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>>.

50. Wong, M. Y. C. (2021). The Importance of Self-Compassion in Terms of Self Psychology. *Psychiatry International*, 2(2), 120–126 Available through <  
<https://doi.org/10.3390/psychiatryint2020009>>.

### **Zhwan Naser Faidhalla**

Dartment of Education psychology, Faculty of Education koya University,  
Erbil, Kurdistan Region, Iraq

[zhwan.nasser@koyauniversity.org](mailto:zhwan.nasser@koyauniversity.org)

### **Khelid Ismail Mustafa**

Dartment of Education psychology, Faculty of Education, koya University,  
Kurdistan Region, Iraq

[Khalid.ismail@koyauniversity.org](mailto:Khalid.ismail@koyauniversity.org)

**Keywords:** Self-compassion, body image, student, Covid-19, School

## **Self-Compassion and Its Relationship to Body Image Among Refugee Students in Schools in Koya City in Period Covid-19**

### **Abstract:**

This study aims to determine the level of self-compassion and the difference in its level according to the gender variable, to construct a body image scale among refugee students in schools at Koya city, to find out the level of body image in general and its dimensions and to find out the differences according to the gender variable. Also finally, finding the relationship between self-compassion and body image and to know the prediction of body image variable through self-compassion. The researcher used the descriptive correlational method The population consisted of (452) students, The sample of the study was (317) students were purposively selected. The tools used for data collection were the self-compassion scale which

was developed by (Rase, et al., 2011), and the body image scale which was constructed by the researcher. (Independent sample T-test, Standard Deviation, mean, spearman correlation, principal component Analysis (PCA), Regression) were used for data analysis. The results showed that:

Self-image among refugee students in schools in Koya is at a good level, they are satisfied. There are no significant differences between self-image and gender variables. There are significant differences between self-compassion and gender variables in which males are more self-compassionate than females. There is a positive relationship between self-image and self-compassion. Self-compassion predicts self-image.

## التعاطف مع الذات وعلاقته بصورة الجسم عند الطلاب النازحين في مدارس كويسنجق في فترة كوفيد ۱۹

### ملخص:

الهدف من هذا البحث، هو معرفة مستوى التعاطف مع الذات ومعرفة الفرق حسب متغير الجنس، وبناء مقياس صورة الجسم عند طلبة النازحين في مدارس كويسنجق مع معرفة مستوى صورة الجسم بصورة عامة وبين مجالاتها ومعرفة الفرق حسب متغير الجنس ومعرفة وكشف علاقة بين التعاطف الذات وصورة الجسم ومعرفة توقعات متغير صورة الجسم عن طريق التعاطف مع الذات، استخدم الباحث منهج الوصفي الإرتباطي، والمجتمع البحث متكون من (452) طلبة، عينة البحث متكون من (317) طالبة. والتي اختارته بصورة قصدية والأدوات المستخدمة في هذا البحث لجمع المعلومات هو مقياس (التعاطف مع الذات) (Rase et al, 2011)، ولبناء مقياس (صورة الجسم)، طبقت المقياسات بعد استخراج ثبات وصدق المقياس لهما، ومن أهم الوسائل الإحصائية التي استعملت هي (Independent sample T-test, Regression, standard deviation, mean, spearman correlation, principal component Analysis (PCA)) وأظهرت النتائج ما يلي:

صورة الجسم عند طلبة النازحين في مدارس كويسنجق إنها في مستوى الطبيعي وهم راضين عنه. لا توجد الفروق ذات دلالة إحصائية على مستوى صورة الجسم حسب متغير الجنس. توجد الفروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التعاطف مع الذات حسب متغير الجنس وكان المتوسط الحسابي للذكور اكبر من جنس اناث. ظهرت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متغير التعاطف مع الذات ومتغير صورة الجسم. متغير التعاطف مع الذات يتنبأ بشكل ملحوظ صورة الجسم.