گۆڤاری قەڵای زانست

گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەڕەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق

بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢

ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین

سوهام حسين محمد

مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی پەروەردە و دەرونزانی، کۆلێجی پەروەردە، زانکۆی ڕاپەڕین، ئیدارەی ڕاپەڕین، هەرێمی کوردستان.

suham@uor.edu.krd

باخان بختيار محمدامين

مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی پەروەردە و دەرونزانی ، فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، کۆیە، هەرێمی کوردستان.

bakhan.bakhtiyar@koyauniversity.org

امين خدر احمد

مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی باخچەی ساوایان، کۆلێجی پەروەردەی بنەڕەت، زانکۆی ڕاپەڕین، ئیدارەی ڕاپەڕین، هەرێمی کوردستان.

amin.khdir@uor.edu.krd

زانیاریەکانی توێژینەوە

بەرواری توێژینەوە:

وەرگرتن: ٢٠٢٢/٢/٢٨

پەسەندکردن: ٢٠٢٢/٣/٣١

بڵاو کردنەوە: هاوینی ٢٠٢٢

ووشە سەرەکییەکان

Burnout, Emotional exhaustion, Depersonalization, Personal achievement

پوختە

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە زانینی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین، هەروەها دۆزینەوەی ئاستی سوتانی دەرونی بە پێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، بڕوانامە،نازناوی زانستی ساڵانی خزمەت). کۆمەڵگای ئەم تویژینەوە پێك هاتبوو لە مامۆستانی زانکۆی ڕاپەڕین، وە نمونەی توێژینەوەکەش پێکهاتوە لە (٥٢) مامۆستا لەهەردو ڕەگەزی نێر(37) و مێ (15) بە ڕەچاوکردنی بڕوانامە و پلەی زانستی و ساڵانی خزمەتی مامۆستایان. بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیە پێوەری سوتانی دەرونی (کریستینا ماسلاش، ١٩٨٢) بەکارهاتوە، وە ڕاستگۆیی و جێگری بۆ پێوەرەکە دۆزرایەوە. دوای شیکردنەوەی داتاکان لە ڕێگای بەرنامەی ئاماری (SPSS) ئەنجامەکانی ئەم

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

Doi:
10.25212/lfu.qzj.7.2.9

توێژینەوەیە دەریانخست کە بە شێوەیەکی گشتی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆ کەمە ،وە لای ڕەگەزی نێر زیاترە وەک لەڕەگەزی مێ ، وە هەڵگرانی بڕوانامەی ماستەر زیاتر هەست بە سوتانی دەرونی دەکەن بەبەراورد بە هەڵگرانی بڕوانامەی دکتۆرا، وە ئەوانەی کەساڵانی خزمەتیان لە نێوان (٦-٩)ساڵیدایە ئاستی سوتانی دەرونی لایان بەرزە بەبەراورد بە گروپەکانی تر. لە کۆتایدا کۆمەڵێك ڕاسپاردە و پێشنیاز خرانە ڕوو بە گوێرەی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە.

١-١- کێشەی توێژینەوە

ئەو گۆرانکاریە گەورانەی کە لە جیهانی ئەمڕۆی ژیانی تاکدا ڕوودەدەت و ئەو شێوازەی کە تاک تیایدا دەژی بە گشت ئەو کیشەو داواکاریانەی کەوا پەستانێکی زۆری لەسەر دروست دەکات و وا پێویست دەکات بەرگری بکات لە روبەڕوبونەوەی داواکاریاکانیدە بە ریگاو شیوازێکی ئەرێنی بۆ ئاوەی ڕزگاری بیت لێیان و گیروگرفتاکانی بەرداوامی ژیانی لەسەر کەڵەکە نەبێت و پەستانی زیاتری لەسەر دروست نەبێت، چونکە ئەگەر ئەو پەستانەی لەسەر زیاد لەوانەیە بەرەو شەکەت بون و ماندو بون و کۆششی زیاتروهەلچونی ببات (ضاويه ١٥:٢٠١٥) و نەتوانی ئامانجەکانی یەکبخات لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریە گەورانەی کە ڕودەدات بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەستن بە مرۆڤەوە کە بەرپرسیاریەتی و کۆمەڵی ئیشی گرنگی دەکەوێتە سەرشان کە زۆرجار لەگەڵ پێشبینیەکانی بۆ ژیان یەک نەگرێتەوەو ئەمەش وادەکات هەست بە دلەڕاوکێ و پەستانێکی دەرونی و هەوڵدان بۆ ڕوبەڕوبونەوەی داواکاریەکانی ژیان بکات کە ئەمەش لەکۆیایدا وایلێدەکات توشی یەکیک لە گرفتە دەرونیەکان ببێت کە پێی دەوترێ سوتانی دەرونی کە لەلایەن زۆرێک لە دەرونزانان باسکراوەوە بە نەخۆشی ناسێندراوە، هەروەک دەرونزانی ئەمریکی Lentener frandnebreg 1974

بەکاری هێناوە بە واتای ئەوە دێت کە تاک توشی ماندوبون و کۆششی زیادو بەهیلاکچون دەبیت بەهۆی زیادەڕەوی لە بەکارهێنانی هیزو وزەکەی (بن سلامه٢٠١٨ : ١٢). هەر لەبەر ئەو کاریگەریەی لەسەر تەندروستی تاک هەیەتی لەلایەنی (جەستەیی و دەرونی) کە زۆر خوێندنەوەو لیکۆڵینەوەی لەبارەوە کراوە کە هەوڵ بۆ زانینی سوتانی دەرونی دراوە لەلای چینی مامۆستایان . کە کۆمەڵێ هۆکاری

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

دیاریکراو ڕۆڵی گەورە دەبینێت لە سەرسەرهەڵدانی دیاردەی سوتانی دەرونی یەکێک لەوانەش پەستانی کارکردنە ،چونکە ئەگەر کەسەکە زۆر دڵسۆز بو بۆ کارەکەی زیاتر پەستانی لا دروست دەبێت ئەمەش پەحوەستە بە هۆکاری خودی کەسەکە (بن سلامە ٢٠١٨: ١٢) وە ئەو تویژینەوانەی کە لە ڕابردودا کراون دەربارەی دیاردەی سوتانی دەرونی ئەنجامەکانیان دەریخستوە کە هۆکاری کۆمەڵایەتی و ژیانی تاک دەوری گەورەیان هەبوە (ضاویە ٢٠١٥ : ٣).

هەروەها دیاردەی سوتانی دەرونی زۆر جێی بایەخە لای زۆربەی کەسە پیشەییەکان و بواری پەروەردەدا لەناو ئەم چینانەشدا مامۆستاین پشکی شێریان بەرکەوتوە چونکە مامۆستا بە یەکێک لە گرنگترین ڕاوێژکارە پیشەییە فێرکاریەەکان دادەنرێت، گەیەنەرە لە نێوان خوێندکاران و ئەوەی پیویستە بیگیەنێت لە زانستو زانیاری و شارەزایی و پەرواردەو فێرکردن بۆیە پێویستە تەندروستی دەرونی و جەستەیی بەهەند وەربگیرێت لە بەدیهێنانی سیستەمێکی پەروەردەیی چالاکدا، وە لەوانەیە مامۆستا توشی هەندێ کیشە بێت لەکاتی وانەوتنەوەددا وەک زیادکردنی قەبارای ئیش و کەموکورپەکانی وانەوتنەوەو نەتوانینی کۆنترۆڵکردنی ڕەوشتی خوێندکاران ولەدەستدانی (تحكم) لەکارەکەیدا ئەمە سەرەڕای کەمبونەوەی لایەنی ماددی لەبەرامبەر ئەو هەوڵەی کە دەیدات (الحاتمی ٢٠١٤: ٤).کە ئەمە بەڕونی بەدیدەکرێت لای پیشەییەکان بە تایبەت مامۆستایانی زانکۆ بەتایبەت لە ئێستادا بەهۆی ئەو بارودۆخەی کە کوردوستان تێیکەوتوە لە ڕوی ئابوری و تەندروستییەوە کە ئەمانەش پاڵنەرن بۆ لاوازبونی لایەنی کۆمەڵایەتی و نەمانی پاڵنەر بۆ ئیشپیشەی مامۆستایەتی کە هەرچەندە مامۆستایانی زانکۆئەرکیکی زۆریان دەکەوێتەسەرشان لە جێبەجێکردنی ئەرکە ئەکادیمیەکان و ئیش وکارەکانی پەیوەست بە زانکۆ و وانەوتنەوە لەبەرامبەردا ئەو دەسکەوتەی کە دەستیان دەکەوێت کەمترە لەچاو هەوڵ و کۆششیان، ئەمە سەرەڕای ئەو پەستانەی کە لەڕوی دەرونی و کۆمەڵایەتییەوە بۆیان دروست دەبێت لەبەرامبەر ژیانی تایبەتی خۆیان و لەبەرامبەر خەڵکدا ، هەربۆیە ئەمانەو چەندین کێشەو هۆکاری تر بونەتە هۆی ئەوەی کە توێژەران درک بەو گیروگرفتەو دیاردەیە بکەن کە بەسوتانی دەرونی ناسراوە و بۆتە جێگەی بایەخ بۆیان لای مامۆستایانی زانکۆ لەناویشیاندا مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین کە ئایا سوتانی دەرونی بوونی هەیە یان نا؟ وە لەچ ئاستێکدایە ؟

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

١-٢- گرنگی و پێداویستی ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە

گرنگی ئەم توێژینەوەیە لێکۆڵینەوەو ناساندنی یەکێ لە دیاردە دەرونیە زۆر گرنگەکانە کە زۆر بە ڕونی وبە شێوەیەکی بەرچاو هەستی پیدەکرێت و لای مامۆستایانی زانکۆ لەبەرئەوەی مامۆستایانی زانکۆ یەکێکن لەو کادیرە مرۆیی و پەروەردەیی و خزمەتگوزاریانەی کە مەمەڵە لەگەڵ چینێکی تایبەت و هەستیاری ناو کۆمەڵگا دەکەن کە ئەوانیش فێرخوازانی زانکۆن هەر بۆیە پێویستە گرنگیا پێبدرێت و خزمەت بکرێن و لە کێشەو گیروگرفتەکانیان بکۆڵرێتەوە بەتایبەت لە ڕوی دەرونییەوە لە دیاردە دەرونییەکان لە ناویاندا سوتانی دەرونی کە بەهۆی ئەو هەولو ماندوبونەی بۆ پیشەکەیان دەیدەن ڕودەدات و توشی سوتانی دەرونی دەبن هەر بۆیە زۆر گرنگە پەنجە بخرێتە سەر ئەم بابەتە لەسەر بنەمای ئەو گریمانانەی ئەم توێژینەوەیە هەیەتی و هاوکاری بکرێن لە جێبەجێکردنی ئەرکەکانیان، چونکە هەر ڕەفتارێک لەلایەن مامۆستاوا ئەنجامبدرێت لەکاتی وانەوتنەوەدا کاریگەری دەبێت لەسەر تەواوی پرۆسەکەو پەیوەندی لەگەڵ خوێندکاران و ستافی کارگێری و بەڕێوبەران.

گرنگیدان بە لایەنی تەندروستی دەرونی مامۆستا یەکێکە لە خزمەتگوزاریەکان کە کاریگەری ئەرێنی جێدەهێڵێت لەسەر پرۆسەی خوێندن و مامۆستاو خوێندکار چونکە تاکی دەروندروست پیشەوەرێک و مامۆستایەکی دروستی لێبەرهەم دێت وە ئەگەر جێگیری دەرونی بەخۆیەووە ببینیت ئەوا وانەیەکی جوانتر پێشکەشدەکات کادیرێکی سەرکەوتو دەبێت لە بوارەکەیدا.

یەکێکی تر لە گرنگیەکانی ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە، کە دەکرێت وەکو سەرچاوەیەکی بەسود بەردەست بێت بۆ پەرتوکخانەی زانکۆ و ستافی ئیداری زانکۆو مامۆستایان،چونکە تا ئێستا توێژینەوە لەم دیاردەیە لەناو مامۆستایانی زانکۆ نەکراوە لە کوردوستان. بەتایبەت مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین.

لەبواری جێبەجێکاریدا دەکرێت سودی لێوەربگیرێت، کە وەک داتاو زانیارییەک بخرێتە بەردەست مامۆستایان و پلانێک دابنرێت بۆ ئەو ئەرک و هەوڵ و ماندوبونانەی، کە دەیدەن لە پیشەکەیاندا و هاوسەنگی ڕابگرن لەبەرامبەر ژیانی تایبەتی خۆیان و مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی چواردەوریان (خێزان و هاوڕێ و هاوپیشەکانیان). لەگەڵ ئەمەشدا دەکرێت سودبەخش بێت بۆ لایەنی پەیوەندیداری وەکو (سەنتەری توێژینەوە، دڵنیایی جۆری و بەڕێوەبەرایەتی خوێندنی باڵا)ی زانکۆ.

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

١-٣- ئامانجەکانی توێژینەوە

١. زانینی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین .
٢. زانینی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین، بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر و مێ).
٣. زانینی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین، بەپێی ی بڕوانامە.
٤. زانینی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین، بەپێی نازناوی زانستی.
٥. زانینی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین، بەپێی ساڵانی خزمەت.

١-٤- سنوری توێژینەوە

ئەم توێژینەوەیە مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین دەگرێتەوە لە هەردو ڕەگەز(نێر ومێ)، وە هەمو بڕوانامە و نازناو و ساڵانی خزمەت بۆ ساڵی خوێندنی ٢٠٢١-٢٠٢٢.

١-٥- ناساندنی چەمکەکانی توێژینەوە

١-٥-1- سوتانی دەرونی

یەکەم: پێناسەی (کریستینا ماسلاش)

دۆخێکە لە هیلاکبونی جەستەیی و سۆزداری و دەرونی کە خۆی لە شێوەی ماندوبونێکی توندو هەست بەبێ هودەیی و لەدەستدانی هیواو پەرەسەندنی چەمکێکی نەرێنی و هەڵوێستی نەرێنی بەرامبەر بە کارو ژیان و خەڵک بەرجەستە دەکات.   کە سێ ڕەهەند لە خۆی دەگرێت:

١.هیلاکی و شەکەتی Emotional exhaustion

ئەم ڕەهەندە بە ماندوبون لاوازی و نەمانی سەرچاوە سۆزدارییەکان لە مامۆستادا تا ئەوئاستەی کە توانای بەخشینی نیە، دیاریدەکرێت و ئەم ڕەهەندەش توخمێکی سەرەکی سوتانی دەرونیە و کە نیشانەکانی لە شێوەی جەستەیی و دەرونی و یان بە تێکەڵی دەردەکەوێت.

٢. هەستی وهاوسۆزی   Depersonalization

ئەم ڕەهەندە گۆڕانێکی نەرێنی لە هەڵوێست و وەڵامدانەوەی ئەوانی تر لە خۆ دەگرێت، بەتایبەت ئەو خوێندکارانەی کە خزمەتگوزاریەکان لە مامۆستا وەردەگرن ، زۆرجار بە توڕەبون و هەڵچونی خێراو لە دەستدانی نرخاندن بۆ کارو هەروەها هەڵوێستی گاڵتەجاڕی بەرامبەر بە خوێندکار دەردەکەوێت

٣. بەدەستهاتوی کەسێتی Personal achievement

مەیلی مامۆستا بۆ هەڵسەنگاندنی دەسکەوتە کەسیەکانی بۆ شێوەیەکی نەرێنی وەکو هەستکردن بە خەمۆکی و پاشەکشە ،کەمی بەرهەم، هەروەها نەتوانینی خۆگونجاندن لەگەڵ پەستان و هەست بە شکست ولاوازی ڕێزگرتنی خود.(ظفری و قریوتی ٢٠١٠: ١٨٠)

دوەم: پێناسەی سیدمان و زاجر (١٩٨٦)

سوتانی دەرونی شێوازێکی نەرێنیە بۆ وەڵامدانەوەی ڕوداوە وانەوتنەوە فشاراویەکان بۆ خوێندکاران و وانەوتنەوە وەک پیشەیەک سەرەرای هەستکردن بەوەی کە کەموکوڕی هەیە لە هاوکاری و پشتگیریکردن لەلایەنی کارگێڕیەوە. (دردیر٢٠٠٧ :١٩)

١-٥-2- پێناسەی تیۆری بۆ سوتانی دەرونی

بارودۆخێکە توشی تاک دەبێت و کە تیایدا هەست بە ماندویی و بێزاری و بێهێزی دەکات، لەڕوی جەستەیی و دەرونی و سۆزداری و پیشەیی و کۆمەڵایەتییەوە. کاریگەری نەرێنی لەسەر جێدەهێڵێ.

١-٥-3- پێناسەی کرداری بۆ سوتانی دەرونی

ئەو نمرەیەی کە نمونەی توێژینەوەکە (مامۆستایانی زانکۆ) بەدەستی دەهێنن لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری سوتانی دەرونی بە هەرسێ ڕەهەندەکەیەوە (هیلاکی و شەکەتی ، هەستی و هاوسۆزی ، بەدەستهاتوی کەسێتی)

چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو

یەکەم: چوارچێوەی تیۆری

1-2- چەمکی سوتانی دەرونی : Burnout concept

سوتانی دەرونی بۆ یەکەم جار لەلایەن پسپۆری دەرونی و عەقلی (فرید نبرجر) بەکار هات لە (1974) و جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کەئەوانەی بەهۆی پیشەکانیانەوە توشی سوتانی دەرونی دەبن ، بیرکردنەوەکانیان سلبییە و لەشێوازی بیرکردنەوەیاندا رق بەرجەستەیە ، ئەمەش وا دەکات بنەمای عەقل و بیرکردنەوە لەئیش و کارەکانیاندا کەم بیتەوە و نەتوانن داهینان لەپیشەکانیانیاندا بکەن.

مەبەست لە سوتانی دەرونی وەك زاراوەیەکی گشتی ئاماژە بەباردۆخیك دەکات کەبەهۆی کار و ماندوبوون مرۆڤ هەستی پێ دەکات و توشی دەبیت، واتە سوتانی دەرونی بەستراوەتەوە بەو پیشانەی کەماندوبوون تیکەل بەئایدیالیزم دەکەن، مرۆڤ لەدەرئەنجامی چەندین کۆسپ و ریگری

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

لەژیاندا لەوانە ریگریە کۆمەلایەتی و ئابوری و سیاسی و دەرونی رووبەرووی هەندی گرفت و فشاری دەرەکی و ناوەکی دەبێتەوە، کاتیك مرۆڤ توانی بەسەر ئەو کۆسپ و تەگەرانەی ژیاندا زاڵ بێت و سەربکەویت بەسەر کیشەکاندا ئەوە لەحالەتێکی ئاسایی و هاوسەنگدا دەمێنیتەوە، بەلام کاتیك مرۆڤ نەیتوانی بەسەر ئەو کیشە و کۆسپانەدا زاڵ بێت ئەوە هاوسەنگی خۆی لەدەست دەدات کەدیارترین نیشانەکانی ناوهاوسەنگیش بریتین لە (رەشبینی، دلتەنگی ، ترس و دلەراوکی، هەستنەکردن بەئارامی و ئاسودەیی، ....هتد ئینجا بەردەوام بوونی مرۆڤ لەسەر ئەو حاڵەتانە دەبیتە سەرەتایەك بۆ دروست بوونی دەرون سوتان.(الخزرجی 2002: ١٧)

مەبەست لەدەرون سوتان ئەو حالەتەیە کەمرۆڤ لەدەرئەنجامی بەئاکام گەیاندنی هەندی کار و چالاکی و ئیشی قورس و زەحمەت و نائاسی ، رووبەروی فشارێکی دەرونی زۆر دەبێتەوە توشی بێزاری و وەرسی و ماندوبوونی جەستەیی و دەرونی دەبێتەوە.

دەرون سوتان لەدەرئەنجامی فشار و تێکچونی و ماندبوونی جەستەیی و دەرونی دروست دەبێت، دەگاتە قۆناغیك لەشتەکانی دەروبەری بیزار دەبیت، حەزی بۆ مامەلەکردن لەگەل کەسانی دەوروبەر کەمتر دەبیت، بەتایبەت کەمرۆڤ کاریکی قورس بکات و مەیلی بۆ ئەو کارە نەبیت نەتوانیت خۆی لەگەل بسازێنیت. (قەرەچەتانی2011 :344-345)

سوتانی دەرونی لەبەرئەنجامی فشارێکی زۆری دەرونی یەوە دروست دەبێت ئەو کەسە لەناخەوە پر دەبێت و ماندو و هیلاك و بیزار دیارە، هەندێ جار دەگاتە ئەو بۆچونەی کەلەکەسانی چواردەوری و ژیان بیزارە ، زۆرجار مامەلە لەگەڵ کەسانی چواردەوری ناکات و لەپەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان خۆی بەدور دەگرێت و لەهەندێ حالەتدا دەگاتە قۆناغی گۆشەگیری .

2-2-قۆناغەکانی سوتانی دەرونی

سوتانی دەرونی وەك حالەتیك رووناداات هەتاکو پالنەرێکی بەهێز نەبێت، مرۆڤ پێش قۆناغی دەرون سوتان بەچەند قۆناغێکی ناخۆشدا دەروات هەر یەك لە (سیلی 1976) ، (مشیر یوسفی1990) ، (سید عبدالعال 2002) ،(سماح الاکبر 2003) ، (حسن مصطفی 2006) پێان وایە کە دەرون سوتان سێ قۆناغ لەخۆی دەگرێت ئەوانیش بریتین لە:

قۆناغی یەکەم : دەرکەوتنی ستریس (Stress arousal)

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ئەو قۆناغە بەقۆناغی ستریس و ترس ناسراوە کەمرۆڤ توشی ترس و دلەراوکی دەبێت و نیشانەکانی تیدا دەردەکەوێت، ئەو وروژاندنانەی مرۆڤ لەکاتی کارکردن بۆی دروست دەبێت، یان حالەتی گرژبوونی دەماری کەمرۆڤ لەگەلی دەژیت لەکاتی کارکردن ،بەقۆناغی هەڵوەشاندنەوە کۆنترۆل نەکردنی هەست و هەلچونەکان دەناسرێت وەك دەرکەووتنی هەلچونە خیراکان دروست بوونی فشاری توند ،تورەبوونی خێرا، دلەراوکێ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ، دروست بوونی سەر ئێشەیەکی کەم. ئەم قۆناغە دەستپێکی دروست بوونی حالەتی دەرون سوتانە لای مرۆڤ.

قۆناغی دووەم: پاراستنی وزە Energy Conservation

لەو قۆناغە دا کۆمەلیك کاردنەوەی رەفتاری روو دەدەن دواکەوتن لەکارکردن و وەك پابەندنەبوون بەکاتی دیاریکراو، دواخستنی ئیش و کارەکان و جێ بەجێ نەکردنیان لەکاتی پێوست و دیاریکراو ، کەم بوونەوەی حەزی تیکەڵاوبوون خۆ بەدورگرتن لەپەیوەندی کۆمەلایەتی ،هەست کردن بەهیلاکی بەردەوام و دروست بوونی گۆشەگیری ، بەکارهینانی وشیارکەرەوەکانی وەك قاوە و خۆراکیەکانی تر.

قۆناغی سێیەم :هیلاکی Exhaustion

ئەو قۆناغە ناسراوە بەقۆناغی هیلاك بوون و ئازاردان کەپەیوەندی هەیە بەکیشەی دەروونی و جەستەیی، دروست بوونی هەندی گرفت و کیشەی جەستەیی و دەرونی لەوانە ئازاری گەدە ، هیلاکی زۆری جەستە، رووداني شت لەبیرکردن و لەبیرچونەوە ، سەر ئێشەی توند و بەردەوام ، گۆشەگیری زۆر پچراندنی پەیوەندی کۆمەلایەتی و بیزار و بیتاقەتی بەردەوام نیشانەی هەرەدیارن لەوقۆناغەدا.(محمدو الطاهر2017: 29)

2-3- رەهەندەکانی سوتانی دەرونی

هەر یەکە لە (بیرمان، هارتمان، ماسلاش، جاکسون) وای دەبینن کەدەرون سوتان سێ رەهەندی هەیە لەوانە :

1-زیادەرۆیی لەهەڵچون : ئەو قۆناغە پێك دێت لەئازاردانی دەرونی جەستەیی زۆر ، هەلچونی بەردەوام و ناپێویست، کەم بوونەوەی جولە و چالاکی رۆژانە، خەیالکردن و گەرانەوەی بۆ رابردوو و چێژ نەبینین لەژیانی واقیعی و دیاترین رەهەندی دەرون سوتانن.

2-ئالوگۆر لەهەلچونەکان: گۆرانکاری لەهەلچون و بیروبۆچون و رەفتار نیشانەی دیارن، هەروەها گالتەکردن بەکەسانی دوروبەر، مامەلەکردن لەگەڵ کەسانی تر وەك کاله وشمەکی مادیی، کەم بوونەوی هەستی مرۆڤ بوون و بەزەیی و دلرەق بوون ، بەکارهینانی توندوتیژیی و لەدەست دانی بەها مرۆڤایەتیەکان، ریزنەگرتن لەیاسای و نۆرمە کۆمەلایەتیەکان ، پابەند نەبوون بەبەلینەکان نیشانەی هەرەدیارن لەو قۆناغە.

3-هەستکردن بەدەستکەوتی کەم: بوونی تیروانینی نەرینی بۆ ئیش و کارەکان و دەسکەوتەکان، کەبوونەوەی خواست و وزە بۆ جی بەجیکردنی ئیش و کارەکان ، دروست بوونی قەناعەتیك کەئەو کارەی دەیکات کاریکی زیادەو بێ سودە و هیچ جۆرە کەلکیکی نی یە، کارەکان وەك روتینات سەیر دەکات. (حيدر2000: 65)

4-2- نیشانەکانی سوتانی دەروونی

کۆمەڵێك نیشانەی جیاواز لەلای کەسی توش بوو بەحالەتی دەرون سوتان دەردەکەون، وەك قەلەقی هەست کردن بەهیلاکی و ماسولکەکان، گۆرانکاری هاتن بەسەر ژەمە خواردنەکان، هەست کردن بەبیهیزی.....هتد ئەگەرچی نیشانەکان لەکەسیکەوە بۆ کەسیکی تر جیاوازە، یاخود دەکرێت کەسیك هەڵگری بەشێك لەنیشانەکان بێت و کەسێکی تر نیشانەکانی جیاواز بن، بەلام دیارترین نیشانەکانی دەرون سوتان بریتین لە:-

1. لەدەستدانی گوروتین و وزە و هیزیی جەستەیی و عەقلی ، کەم بوونەوەی وزە و لەکاتی کارکردن و هەست کردن بەبیتاقەتی و باش جی بەجێنەکردنی ئیش و کارەکان بەو شێوەیەی پێویستە بکریت.
-کەمبوونەوەی بڕوابەخۆبوون، ڕازی نەبوون لەشێوەی کارکردنی خۆیان، هەست دەکەن کەناتوانن بەئەرکی خۆیان هەستن، دروست بوونی بۆچونیك کەئەو کارەی دەیکەیت زیاترە لەتوانا و لیهاتووی خۆت.
2. گرنگی دانی کەم بەکار و چالاکیەکان و توش بوون بەبێ هیوایی ، بێزاری و توش بوون بەخەم خەفەت.
3. هەست کردن بەماندوبوونی زۆر و دروست بوونی فشار لەکاتی کارکردن، ترس و دلەراوکیی بەردەوام سەبارەت بەکارکردن.

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

4. دروستبوونی هەستیکی خراپ و نیگەتیف بەرامبەر بەکەسانی دەوربەر و کەسە نزیکەکان وەك هاوری و هاوپیشە و ئەندامانی خیزان، بیزار بوون لیان و گۆرینی هەلویست و مالەلەی توند بەرامبەرایان...

5. کەم بوونەوەی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان ولەبەر ئەوەی ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن بەخواستی ئەوان نیە و حەزەکانی ئەوان تیر ناکات.

-کەبوونەوەی پشوو دان و هەست کردن بەکەم خەوی ، توش بوون لەخەوزران.

6. بیرکردنەوە لەئیش گۆرین و هەولدان بۆ وەرگرتنی مۆلەت و هەست کردن بەوەی زۆربەی کات ئیش و کارەکەت بەفیرۆ دەروات و هیچ سودی نی یە.

7. چێژ وەرنەگرتن لەو کارەی دەیکات ، هەست دەکات کاریکی رۆتینی یە .(مراد، 2012: 17-18)

2-5- هۆکارەکانی سوتانی دەرونی

ئەو تویژینەوانەی دەربارەی دەرون سوتان ئەنجام دراون هۆکاری جۆراوجۆر دیاریدەکەن بۆ دروست بوونی دەرون سوتان لای مرۆڤ ، دیاریترین هۆکارەکان و فاکتەر کەدەبنە هۆی دەرون سوتان بریتین لە :

1. هۆکارە بابەتییەکان(خودیەکان): لێکۆڵینەوەکان لەسەر ئەوە کۆکن کە مرۆڤەکان کاتێك زۆرترین ئینتیما، پابەندی و بەوەفایی یان بۆ کارەکان هەیە لاوازترینن لە بەرامبەر بە تێکچونی باری دەرونی کەسانی تر، وە ڕوون کراوەتەوە کە ئەم مرۆڤەی دەکەوێتە ژێر فشارەکانی ئەو کارەوە کە کاری تیا دەکات، خۆی لە ژێر کاریگەری سووتانی دەرونی دا دەبینێتەوە کاریگەری ئەو کێشانەی ڕووبەرووی دەبێتەوە و بەدوای بێ بەهابوونی پێدانی ئەودا دەگەڕێت و هەندێك جار دەکەوێتە ژێر باری رۆتین و ناوەندێتیکەوە کە لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی پەروەردەی دامەزراوەیەکەوە بەسەریدا سەپێندراوە، کە خۆی لە ژێر فشاری ئەو کارو ئیشەی کە کاری تیا دەکات دەبینێتەوە.

2. فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان: پشتگیری کۆمەلایەتی و هاندان و دەست خۆشی و بەکار هینانی پتەوکەری مادی و مەعنەوی ، سروشتی گەشەی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری و ڕۆشنبیری لە کۆمەڵگادا، کە پارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی ئەو دامەزراوە پەراوێزیانەی کە لەلایەن کۆمەڵگاوە پشتگیرییەکی باشی لێ دەکرێت و کارمەندەکانیان زیاتر دەسوتێنرێن، ئەو گۆڕانکاریە کۆمەڵایەتیو ئابوریانەی کە لە

کۆمەڵگادا بەدیکراون، هەروەها ئەو کێشە و گرفتانەی کە لە دوای یەك دروست دەبن کە ڕەنگە ببێتە هۆی ئەم دیاردەیە.

3. فاکتەرە پیشەییەکان: بەو هۆیەی کە پیشەکە لایەنی هەرە دیار و گرنگە کە وابەستەیی مرۆڤ دیاری دەکات لەگەڵ کار و پابەندبوونی بە خۆی و ئامانجەکانی، بارودۆخی کار و ژینگە بەشدارییەکی بەرچاو یان بەرچاو دەکات لە زیادیان یان کەمبوونی فشاری کار لەسەر مرۆڤ ، بۆیە هەستی شکستهێنانی مرۆڤ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی، هەروەها هەستی خۆی لە ئێستادا بۆ تێرکردنی پێویستیە بنەڕەتییەکانی لە ڕێگەی کارەوە کە بەرەو باری ئەخلاقی نزمی دەبات و بەڵێنی ڕازیکردنی کارەکە دەبێتە هۆی سوتانی (ابن سلامه 2018 : 24).

6-2- تیۆر و مۆدێلەکانی سوتانی دەرونی لێك دەدەنەوە

ئەو تیۆرانەی شیکردنەوە بۆ حالەتی دەرون سوتان دەکەن هەمان ئەو تیۆرە دەرونزانیانەن کەگرنگیان داوە بەراقەکردنی رەفتاری تاك، هەرچەندە بەشیوەیەکی راستەوخۆ راقەی دەرون سوتانیان نەکردوە بەلام بەو پێیەی کەحالەتیکی دەرونی و ناوەکییە دەکرێت بەپێی لیکدانەوە و تیگەیشتنی چەند تیۆریك بۆ رەفتار شرۆڤەی دەرون سوتان بکریت.

٢-٦-١- تیۆری شیکردنەوەی دەرونی psychoanalytic theory

ڕابەرانی ئەو تیۆرە لەلێکدانەوەیاندا بۆ رەفتاری مرۆڤ وای دەبینن کەهێزە بزوینەرەکانی رەفتار هیزی ناوەکین، تیۆری شیکاری دەرونی لێکدانەوەی بۆ سوتانی دەرونی وەك پرۆسەی فشاری تاك لەسەر ئیگۆ واتە (شوێنی باڵانس ڕاگرتنی نێوان غەریزەو بەها باڵاکان) بۆ ماوەیەکی درێژ لە بەرامبەر سەرنجدان بۆ کار، کە لەوانەیە کاریگەری لەسەر هەوڵ و تواناکانی تاك هەبێت لەگەڵ بێتوانایی تاك بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو فشارانە بە شێوەیەك پێکەوە یان دەرئەنجامی وەستانی ئارەزووە ناپەسەندەکان بەڵام پێچەوانەی کەسایەتی تاك کە ئەنجامەکەی لە ململانێی ئەو پێکهاتەیە لە ئەوپەڕی قۆناغەکانیدا بەرەو سووتانی دەرونی کۆتایی دێت یان دەرئەنجامی لە دەست دانی ئامانجی باڵاترە وە بۆشاییەك هەیە لە نێوان ئەوی تر کە مرۆڤ پێوەی لکێندراوە و لە دەستدانی تاك جگە لەو پشتیوانیەی کە چاوەڕوان دەکرێت.(الشیوخ 2011: 27-28)

٢-٦-٢- تیۆری ڕەفتاری behavior theory

تیۆری ڕەفتاری پێ ی وایە کە سوتانی دەرونی لە ئەنجامی باری (فیزیکی) و ژینگەیی دروست دەبێت و هەروەها لایەنی هەست و سۆزی پشتگوێ نەخستوە هەروەکو چۆن پڕۆسە عەقڵیەکانی لەبیرنەکردوە کە کاریگەریان هەیە لەسەر سوتانی دەرونی ، وە لەلایەکی ترەوە پێ یوایە کە سوتانی دەرونی دەرئەنجامی هۆکارە ژینگەییەکانە کە ئەگەر بێت و ڕێکخران ئەوا (تحکم) دەستبەسەرداگرتن ئاسان دەبێت بەسەر سوتانی دەرونی دا و ئەوەش لە ئێستادا زۆرێك لە بۆچون و خوێندنەوە زانستیەکان باوەڕیان پێیە و وەگرنگی هاوسەنگکردنی ڕەوشت گرەنتیە بۆ بەرهەم و ئەدائی تاك لە بوارە جیاوازەکاندا (نوری 2019: 1) وە هەروەها وای دەبینیت کەرەفتار لەدەرئەنجامی ئەو هەلو و مەرجانەیە کەمرۆڤ پێدا تێپەر دەبێت ، بەشیوەیەکی گشتی رەفتار دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکارە ژینگەییەکانەوە ، بۆیە ئەو تیۆرە وا لیکدانەوە بۆ سوتانی دەرونی دەکات کەپەیوەستە بەهۆکارە ژینگەیەکانی مرۆڤەوە، سوتانی دەرونی لەبەر ڕۆشنایی پرۆسەی فێربوون دا لێکدەدرێتەوە وەك ڕەفتاری نەشیاو کە لە ئەنجامی بارودۆخی نالەباری ژینگەیی فێر بووە، سەرباری زیادبوونی گرنگی تێچونی ژیان، هەموو ئەمانە دەکەوێتە ژێر ژینگەی دەوروبەرەوە، ئەگەر تاك فێری هەڵسوکەوتی خۆگونجاندنی قبولکراو نەبێت، ڕەنگە فێری هەڵسوکەوتێکی نائاسایی بێت بەناوی (سووتان) لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێت تەکنیکەکانی گۆڕانکاری ڕەفتاربەرامبەر بەو کێشەیە و تەکنیکی ڕەفتاری بەسوود بەکاربهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەی سووتانی دەرونی، تەکنیکی بەهێزکردن ، زیادکردنی پشتیوانی تاك و خۆبەخۆکردن لەڕێگەی خۆکۆنترۆڵی سترێس و پشوودان .

دانەرانی ئەو تیۆرە بانگەشەی ئەوە دەکەن کەسوتانی دەرونی بەرهەمی باری فیزیکی و ژینگەیە، ئەو تیۆرە نەهەست و نەستی مرۆڤی پشتگوێ خستووە نەپرۆسە دەرونییە ناوەکیەکانی پشتگوێ خستووە، بەبۆچونی ئەو تیۆرە سوتانی دەرونی بەدەرئەنجامی فاکتەرە ژینگەیەکان دادەنرێت.(ضاويه ٢٤:٢٠١٥)

٢-٦-٣- مۆێلی تشرنس بۆ سوتانی دەرونی (Cherniss Model)

تشیرنس (1985) مۆدێلێکی فراوانی پێشنیازکردووە بۆ سوتانی دەرونی، لەگەڵ هاوپیشەکانی چاوپێکەوتنی لەگەڵ (28) کەس کرد چەندین جار لە پسپۆڕە جیاوازەکان وەکو پیپۆری (تەندروستی،

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەڕەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

یاسا، پەرستاری، وانەووتنەوە)، نمونەکەی تەرکیز دەکاتە سەر تایبەتمەندیەکانی ژینگەی کار کە دەبنە هۆی فشار لەسەر تاك، هەروەها ترکیز دەکاتە سەر هەندێك لە ئاڕاستە نێگەتیفەکان کە بوونیان هەیە لای ئەو تاکانەی کە هەست بە فشاری دەرونی دەکەن ، هەروەها ئاماژە بە گۆڕاوە کەسی و کۆمەڵایەتیەکان دەدات وەك ڕادەی بەدەستهێنانی پاڵپشتی کۆمەلایەتی و هەندێك گۆڕاوی تر وەك ڕازی بوونی پیشەیی. ململانێی ڕۆڵ و تەندروستی جەستەییی (بدران 1997 : ٣٨-٤٢).

٢-٦-٤- مۆدێلی (شفاف و ئەوانی تر)

ئەم مۆدێلە ئاماژە بە سەرچاوەکان و ڕواڵەتەکان و ڕەفتارەکانی سوتانی دەرونی دەکات و بەم شێوەیەی خوارەوە ڕوونی دەکاتەوە:

یەکەم / ئەم مۆدێلە ئاماژە بە دوو جۆر سەرچاوەی سوتانی دەرونی دەکات یەکەم پەیوەستە بە قوتابخانە و ژینگەکە کە خۆی دەنوێنێ لە ملاملانێی ڕۆڵ و ناڕوونیەکەی ، هەروەها بەشداری نەکردنی مامۆستا لە بڕیاردان و نەبوونی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی.. دووەم سەرچاوە پەیوەستە بە خودی مامۆستاکە خۆی بۆ نمونە پیشبنیەکانی مامۆستا بەرەو ڕۆڵی پیشەیی، هەروەها گۆڕاوەکانی تری کەسایەتی تایبەت بە مامۆستا وەك تەمەن، ڕەگەز، ساڵانی خزمەت، وە ئاستی بروانامە.

دووەم/ هەروەها مۆدێلەکە ئاماژە بە ڕواڵەتەکانی یاخود پێکهێنەرەکان یاخود ڕەهەندەکانی سوتانی دەرونی دەکات کە خۆی دەنوێنێ لە ماندویەتی هەڵچونی و لە دەستدانی ناسنامەی کەسی و هەستکردن بە ئاستی دەستکەوتی نزم.

سێیەم/ مۆدێڵەکە ئاماژە بە ڕەفتارەکانی سوتانی دەرونی دەکات وەك حەزی بۆ مامۆستا بۆ جێهێشتنی پیشەکەی، ماندویەتی بە بێ هەوڵدان، وە زیادبوونی ڕێژەی نەهاتن بۆ کار (الزهراني 200: 34)

٢-٦-٥- بیردۆزی سیلی بۆ سوتانی دەرونی (Seyle theory)

سیلی ئاماژە بەوە دەکات کە ئەگەر تاك بە شێوەیەکی بەردەوام ڕووبەڕووی سوتان بۆوە ئەوە کاریگەری سلبی دەبێت لەسەر ژیانی تاك، کاتێك سوتانی دەرونی خۆی دەسەپێنێ بەسەر داواکاریەکانی تاکدا کە داواکاریەکان دەکرێت فسیۆلۆجی ، کۆمەڵایەتی یان دەرونی بن، یاخود تێکەڵەیەك بێت لە هەموویان. وە وەڵامی تاك بۆ ئەم فشارانە سەرکەوتوو دیارە بەڵام تاك وزەیەکی زۆر

ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

دەخاتەگەڕ بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئەو فشارانە کە دواتر لە شیوەی نیشانە دەرونی و فسیۆلۆجیەکان بە دیار دەکەون.

هەروەها سیلی وەسفی ئەم نیشانانە دەکات لەسەر بنەمای سێ قۆناغ کە وەڵامن بۆ ئەم سوتانانە، ئەوانیش:

قۆناغی یەکەم/ ئاگادارکردنەوە (زیادبوونی چالاکی) کە چالاکی ئەندامی دەماری سیمثاوی دەگرێتەوە وەك (زیادبوونی دەردانی ئەدرینالین، زیادبوونی لێدانی دڵ، زیادبوونی پەستانی خوێن، هەناسە تەنگی و تێکچونی گەدە).

قۆناغی دووەم/ بەرگری/ شڵەژانە دەرونی و جەستەییەکان دەگرێتەوە.

قۆناغی سێیەم/ ماندویەتی/ نەخۆشی و کەم و کۆڕی لە ئەداء و شڵەژانەکانی دەرون وەك خەمۆکی و کەم و کوڕی و نەبوونی پاڵنەر دەگرێتەوە (دردیر ٢٠٠٧ : ٣١).

٢-٧- گفتوگۆی بیردۆزو مۆدێلەکانی سوتانی دەرونی

تیۆری شیکاری دەرونی لە لێکدانەوەی بۆ سوتانی دەرونی وەك پرۆسەی فشاری تاك لەسەر ئیگۆ واتە (شوێنی بالانس ڕاگرتنی نێوان غەریزەو بەها باڵاکان) بۆ ماوەیەکی درێژ لە بەرامبەر سەرنجدان بۆ کاردەکات، کە لەوانەیە کاریگەری لەسەر هەوڵ و تواناکانی تاك هەبێت لەگەڵ بێتوانایی تاك بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو فشارانە لە کاتێکدا تیۆری ڕەفتاری وا لیکدانەوە بۆ سوتانی دەرونی دەکات کەپەیوەستە بەهۆکارە ژینگەیەکانی مرۆڤەوە و لەبەر ڕۆشنایی پرۆسەی فێربوون دا لێکدەدرێتەوە وەك ڕەفتاری نەشیاو کە لە ئەنجامی بارودۆخی نالەباری ژینگەیی فێر بووە، سەرباری زیادبوونی گرنگی تێچونی ژیان کە پیشەی مامۆستایەتیش دەتوانین بڵێین یەکێکە لە هۆکارە ژینگەییەکان لە ژیانی تاکدا ، کە بە هەمان شێوە مۆدێلی تشرنسیش تەرکیز دەکاتە سەر تایبەتمەندیەکانی ژینگەی کار کە دەبنە هۆی فشار لەسەر تاك، هەروەها ترکیز دەکاتە سەر هەندێك لە ئاڕاستە نێگەتیفەکان کە بوونیان هەیە لای ئەو تاکانەی کە هەست بە فشاری دەرونی دەکەن،بەڵام مۆدێلی شەفاف وئەوانی تر ئاماژە بە دو سەرچاوە دەکات بۆ سوتانی دەرونی کە یەکەمیان پەیوەستە بە ژینگەی قوتانخانەکەو خودی مامۆستا خۆی دوەمیان پەیوەستە بە ماندوێتی و هەڵچونو هەستکردن بەوەی کە دەستکەوتی نزمە کەواتە دەتوانین بڵێین کە ئەم مۆدێلە لەگەڵ ئەوەی ئاماژەی بە کاریگەری ژینگەو هۆکارەکانی داوە کە

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەڕەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

کاریگەرن لەسەر سوتانی دەرونی بەهەمان شێوەش ئاماژەی بە هۆکاری دەرونی داوە کە خودی مامۆستاکە خۆیەتی دەتوانین بڵێین کە لێرەدا یەک دەگرێتەوە لەگەڵ تیۆری شیکردنەوەی دەرونی و سەبارەت بە مۆدێلی سیلی پێی وایە کە کاتێك سوتانی دەرونی خۆی دەسەپێنێ بەسەر داواکاریەکانی تاکدا کە داواکاریەکان دەکرێت فسیۆلۆجی ، کۆمەڵایەتی یان دەرونی بن، یاخود تێکەڵەیەك بێت لە هەموویان. وە وەڵامی تاك بۆ ئەم فشارانە سەرکەوتوو دیارە بەڵام تاك وزەیەکی زۆر دەخاتەگەڕ بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئەو فشارانە کە دواتر لە شیوەی نیشانە دەرونی و فسیۆلۆجیەکان بە دیار دەکەون. وا دەر دەکەوێ کە تێکەڵەیەک لە هۆکارەکان هەبێت و بە تەنیا یەک هۆکر نەبێتە هۆی سوتانی دەرونی

دووەم :توێژینەوەکانی لەوەو پێش

2-8- توێژینەوەی (Suarez et al 2020)

ئامانج لەم توێژینەوەیە پێداچونەوە بوو بەو توێژینەوانەی کە کە ئاستی سوتانی دەرونیان پێوانەکردووە لای پرۆفیسۆرەکانی زانکۆ، لەم توێژینەوەیەدا پێداچونەوە بۆ (12) توێژینەوە کراوە کە ئەنجام دراون لە نێوان سالانی (2005-2020) کە (2841) پرۆفیسۆر لیە توێژینەوانە وەك سامپڵ وەرگیراون، دەرەنجامی توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخست کە ئاستی سوتانی دەرونی لای پرۆفیسۆرەکانی زانکۆ لە ئاستێکی بەرزدایە و توێژینەوەکە ئاماژەی بەوە کردووە کە پێویستە پرۆگرامی تایبەت پێشکەشی ئەو مامۆستا و پرۆفیسۆرانە بکرێت کە لە زانکۆدا کاردەکەن.

2-9- توێژینەوەی (Mohammed 2020)

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە دیاریکردنی ئاستی سوتانی دەرونی و دەرەنجامەکانی بوو لای مامۆستایانی کە لە زانکۆ و پەیمانگاکاندا کاردەکەن (تایبەت و گشتی). لەم توێژینەوەیەدا ڕاپرسی سوتانی دەرونی بەکارهاتووە سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (170) مامۆستای زانکۆ، دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە مامۆستایان هەست بە سوتانی دەرونی دەکەن و هیلاکەتی هەلچونی یەکێکە لە دەرەنجامەکانی سوتانی دەرونی ئەمەش بەهۆی زۆری ئەرکەکان و زۆری کاتژمێرەکانی وانەوتنەوەیە و هبە پێی ئەم توێژینەوەیە هەتا کاتژمێری کارکردن زیاتر بێت هیلاکەتی هەڵچونی و سوتانی دەرونی زیاتر دەبێت لای مامۆستایان.

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

2-10- توێژینەوەی (عبدالفتاح 2019)

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە دەستنیشانکردنی ئاستی سوتانی دەرونی و پەیوەندی بە بەهێزی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆ ، وە دۆزینەوەی ئاستی سوتانی دەرونی بە پێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز، ڕەگەزنامە، باری کۆمەڵایەتی ، تەمەن، ئەزموون، پسپۆڕی و کاتژمیری وانەوتنەوە). لەم توێژینەوەیەدا توێژەر پێوەری ماسلاش و جاکسۆن (MBI-ES) ی بەکارهێنا بۆ پیوانەکردنی ئاستی سوتانی دەرونی. سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (86) ستافی وانەوتنەوە . دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە ئاستی سوتانی دەرونی مامۆستایان نزمە ، ئەو مامۆستایانەی ئافرەتن سوتانی دەرونیان لا زیاترە و ئەوانەی (16) کاتژمێر زیاتر وانە دەڵێنەوە و لە پسپۆڕیە پڕاکتیکیەکان کاردەکەن زیاتر فشاری ئەکادیمیان لا بەدی دەکرێت. وە پەیوەندی بەڵگەداری ئاماری نیە لە نێوان سوتانی دەرونی و گۆاوەکانی (ڕەگەزنامە ، باری کۆمەڵایەتی، تەمەن، ئەزموون).

2-11- توێژینەوەی (موسى 2018)

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە دۆزینەوەی ئاستی سوتانی دەرونی و پەیوەندی بە ئاڕاستەی مامۆستایانی زانکۆ بەرامبەر بە فێربوون. لەم توێژینەوەیەدا پێوەری (ماسلاش) بەکارهاتووە بۆ پێوانی ئاستی سوتانی دەرونی. سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (27) مامۆستا لە زانکۆی (البويره)، دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە سوتانی دەرونی لای مامۆستایان بەرزە و پەیوەندی پێچەوانە هەیە لە نێوان سوتانی دەرونی و ئاڕاستەی مامۆستایانی زانکۆ بەرامبەر بە فێربوون.

2-12- توێژینەوەی (ملال و محرزی 2018)

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە دۆزینەوەی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆ، لەم توێژینەوەیەدا پێوەری ماسلاش و جاکسۆن (MBI-ES) بەکارهاتووە بۆ پێوانی ئاستی سوتانی دەرونی. سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (200) مامۆستا لە زانکۆی (حبيبه بن بوعلى الشلف)، دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆ بە ئاستی ناوەند بوونی هەیە و وە بەڵگەداری ئاماری بەدی ناکریت لە نێوان سوتانی دەرونی و ڕەگەزی مامۆستاکان.

ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

13-2- توێژینەوەی (هتهات 2015)

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە دەستنیشانکردنی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی کۆلێژی زانستە مرۆیی و کۆمەلایەتیەکان لە زانکۆی قاصدی مرباح بورقلە، لەم توێژینەوەیەدا توێژەر خۆی پیوەری سوتانی دەرونی بنیاد ناوەو جێگری و ڕاستگۆی بۆ دەرهێناوە و لەگەڵ ژینگەی سماپڵی توێژینەوەکە گونجاندویەتی. سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (150) مامۆستا لە زانکۆی (قاصدی مرباح بورقلە)، دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە (%78) مامۆستایان ئاستی سوتانی دەرونیان نزمە و تەنها (%22) یان ئاستی فشاری دەرونیان بەرزە. وە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدی نەکرا لە نێوان ئاستی سوتانی دەرونی و گۆڕاوەکانی ڕەگەز باری کۆمەڵایەتی.

14-2- توێژینەوەی(Syed and Nazir 2008)

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتی بوو لە زانینی ئاستی سوتانی پیشەیی لای مامۆستایانی زانکۆ. لەم توێژینەوەیەدا (Maslach Burnout Inventory) بەکارهات. سامپڵی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (300) مامۆستای زانکۆ، دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە هیلاکەتی هەڵچونی کە لایەنێکە لە لایەنەکانی سوتانی دەرونی بە ئاستێکی بەرز لای مامۆستایان هەیە، وە بە پێی ئەو توێژینەوەیە سوتانی پیشەیی لای ئەو مامۆستایانە هەیە کە پرۆفیسۆرن بەراورد بەوانەی کە مامۆستان و وە توێژەران باوەڕیان وایە کە پیشەی فێرکردن پیشەیەکی گرنگ و پێویستی بە کەسایەتیەکی پڕ وزە و چالاك هەیە کاتێك مامۆستایان تووشی سوتانی پیشەیی دەبن ئەوا ناتوانن ئەو کەسایەتیەیان هەبیت و پیشەکەیان بە باشی و سەرکەوتووی و کاریگەریەوە ئەنجام بدەن.

لایەنی مەیدانی توێژینەوە

٣-١- میتۆدی توێژینەوە : Research method

ئەم توێژینەوەیە بە ئامانجی زانینی ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین ئەنجام دراوە، بەمەبەستی ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە پێویستە ڕێبازێکی زانستی لەخۆی بگرێت لەژێر ڕۆشنایی سروشتی لێکۆڵینەوەو ئەو ئامانجانەی دەیەوێ بەدەستی بهێنیت ڕێبازی وەسفی بەکارهاتوە ،هەر لەژێر ڕۆشنایی ئەمەدا توێژەران پەنایان بردوە بۆ هەڵبژاردنی پێوەرێک بۆ پێوانەکردنی ئاستی

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

سوتانی دەرونی وە جێبەجێکردنی سەرجەم ڕێکارە پێویستییەکان بۆ بەدەستهێنانی بەڕێگای زانستی و بابەتی زمانی بۆ ئەم پێوەرە، لەڕێگەی شیکردنەوەی برگەکانی و دەرهێنانی ڕاستگۆی و جێگیری بۆی و هەروەها لەگەڵ بەکارهێنانی پێویستییە ئامارییە گونجاوەکان بەم هەنگاوانەی خوارەوە.

٣-٢- کۆمەڵگای توێژینەوە : Research population

کۆمەڵگای ئەم توێژینەوەیە پێک دێت لە مامۆستایانی زانکۆ راپەڕین لە هەردو ڕەگەزی نێر و مێ کە ژمارەیان بریتیبو لە (٢٤١) مامۆستا (١٦٠)نێر و(٦٣) مێ بۆ ساڵی خوێندنی ٢٠٢١-٢٠٢٢ کە دابەش بوون بەسەر کۆلێژەکانی زانکۆی ڕاپەڕیندا. لە خشتەی ژمارە (١) دە ڕونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (١): کۆمەڵگای توێژینەوە ڕوندەکاتەوە

کۆلێژ	نێر	مێ	کۆی گشتی
زانست	٢٣	٥	٢٨
زانستە مرۆڤایەتیەکان	٤٩	٨	٥٧
کۆلێژی پەروەردە/قەڵادزێ	٣١	١٠	٤١
پەروەردەی بنەڕەت	٤٣	١٤	٥٧
زانستە ئەندازاریە کشتوکاڵیەکان	١	١١	١٢
پەرستاری	١٢	٤	١٦
سەرۆکایەتی	١	١١	١٢
کۆی گشتی	١٦٠	٦٣	٢٢٣

٣-٣- نمونەی توێژینەوە. Research sample

توێژەران بەمەبەستی بەدەستهێنانی ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیە و هەڵبژاردنی نمونەیەکی گونجاو زانکۆی ڕاپەڕینیان دەستنیشانکرد و بەشێوەیەکی هەڕەمەکی سادە نمونەیەک لە مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕینیان وەرگرت کە پێکهاتبو لە (٥٢) مامۆستا (٣٧) نێرو (١٥)مێ بەڕێژەی (٥%) لە کۆمەڵگای توێژینەوەکە لە خشتەی ژمارە(٢) دا ڕونکراوەتەوە .

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

خشتەی ژمارە (٢): نمونەی توێژینەوە ڕوندەکاتەوە

نێر	مێ	کۆی گشتی
٣٧	١٥	52

٣-٤-ئامڕازی توێژینەوە Research instrument

لەدوای گەڕان و خوێندنەوەی ئەدەبیات و لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە سوتانی دەرونی و سەیرکردنی پێوەرەکانی سوتانی دەرونی، توێژەران پێوەری (کریستینا ماسلاش :١٩٨٢) یان بەکارهێنا،پاشکۆی ژمارە (١) بەمەبەستی پێوانەکردنی ئامانجەکانی توێژینەوەکە، کە لە (٢٢) بڕگە پێکهاتوە و ٣ ڕەهەندی لەخۆگرتوە کە ئەمانەی خوارەوەن :

١. هیلاکی و شەکەتی: کە بڕگەی (١-٦-٨-١٣-١٤-١٦-٢٠) دەگرێتەوە

٢. هەستی و هاوسۆزی: کە بڕگەی (٢-٣-٥-١٠-١١-١٥-٢٢) دەگرێتەوە

٣. بەدەستهاتوی کەسێتی: کە بڕگەی (٤-٧-٩-١٢-١٧-١٨-١٩-٢١)دەگرێتەوە

ئەمەش دوای جێبەجێکردنی ڕێکارە پێویستیەکان ،بۆ دەرهێنانی ڕاستگۆی وجێگیری پیوەرەکە توێژەران ئەم ڕێکارانەی خوارەویان ئەنجام داوە بۆ زیاتر دڵنیا بون لە سروشتی پێوەرەکە و بەدەستهێنانی ئەمانجەکانی ئەم توێژینەوەیە.

٣-٤-١ ڕاستگۆیی

٣-٤-١-١- ڕاستگۆیی (وردی وەرگێڕان)

تویژەران هەستان بە وەرگێڕانی پێوەری (سوتانی دەرونی) لە زمانی ئینگیزی بۆ کوردی لە لایەن شارەزایەکی زمانی ئینگلیزی بۆ کوردی وە دواتر نیشانی شارەزایەکی زمانی کوردی بۆ ئینگلیزی درا بەمەبەستی دڵنیابون لە ڕاستی بڕگەکانی پێوەرەکەو دەرکەوت کە دروستە ئەمەش لە پێناو زیاتر دڵنیا بون لە دروستی بڕگەکانی پێوەرەکە

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

٣-٤-١-٢- ڕاستگۆی ڕواڵەتی

مەبەست لە ڕاستی و دروستی ئەوەیە کە ئەو تێستە یان پێوانکارەی ئامادەمان کردوە ئەو تواناو خاسیەت و شتە بپێوێ کە بۆمان ئامادە کردوە (قەرەچەتانی ٢٠١٨ :١٠٣) بە مەبەستی جێبەجێکردنی ڕاستگۆی ڕواڵەتی بۆ پێوەری توێژینەوەکە خرایە بەردەست (٣) شارەزای بواری دەروونزانی دوای وەرگرتنەوەو پێداچونەوەی دەرکەوت کە بڕگەکانی پێوەرەکە بە ڕێژەی ١٠٠٪ دروستن وە گونجاوە بۆ پێوانی ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیە.

٣-٥- جێگیری

دەرهێنانی جێگیری پێوەری ئەم توێژینەوەیە بەڕێگای ئەلفا کرونباخ بو، بۆ ئەم مەبەستەش جێبەجێکرا لەسەر بەشێک لە نمونەی توێژینەوەکە کە ژمارەیان (٢٠)بەشێک نەبون لە نمونەی کۆتایی، وە دەرکەوت کە ڕێژەی جیگیریەکەی (٧٨٪).

٣-٦- جێبەجێکردنی کۆتایی

دوای دەرهێنان و جێبەجێکردنی ڕێکارە پێویستیەکان بۆ پێوەری توێژینەوەکە توێژەران هەستان بە جێبەجێکردنی پێوەرەکە بەسەر نمونەی توێژینەوەکەدا بەشێوەی کۆتایی پاشکۆی (2) لە بەرواری (٢٠٢١/٧/٥ – ٢٠٢١/٧/١٢)لە ڕێگەی (گۆگڵ فۆرم)ەوە، کەژمارەی وەڵامەهاتووەکان (٥٢) وەڵام بو.

٣-٧- ڕاستکردنەوەو پێدانی نمرە بۆ بڕگەکانی پێوەری سوتانی دەرونی

پێکهاتەی بڕگەکانی پێوەری سوتانی دەرونی ئەرێنی و نەرێنی لەخۆگرتوە بە جۆرێک کە بڕگەکانی (٤-٧-٩-١٢-١٥-١٧-١٨-١٩-٢١) ئەرێنین بڕگەکانی (١-٢-٣-٥-٦-٨-١٠-١١-١٣-١٤-١٦- ٢٠-٢٢) نەرێنین، وە لەبەرامبەر هەر بڕگەیەکیش (٧) بژاردە هەیە کە بریتین لە (هیچ کاتێک بەسەرم نەهاتوە ، چەند جارێکی کەم لە ساڵێکدا، چەند جارێک لەمانگێکدا، چەند جارێکی کەم لەمانگێکدا، هەمو هەفتەیەک جارێک، چەند جارێک لە هەفتەیەکدا، هەموو ڕۆژێک) وەنرخی پێدانی بژاردەکانیش بریتین لە (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧) وە لەکاتی داخڵکردنی داتای توەیژینەوەکە ڕەچاوی بڕگەی ئەرێنی و نەرێنی کراوە پێچەوانەی کە ئەرێنی یەکان لە (٧ بۆ ١) نەرێنیەکان لە (١ بۆ ٧) یان وەرگرتوە.

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

٣-٨- کەرەستە ئامارییە بەکارهاتووەکان

توێژەران لەم توێژینەوەیەدا بەرنامەی (SPSS, V.23) بۆ شیکردنەوەی داتاکانی بەکارهێناوە:

1. (one sample t. Test) زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین.
2. (t – test) زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.
3. (t – test) زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین بەپێی بڕوانامە.
4. (One Way ANOVA) زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین بەپێی پلەی زانستی.
5. (One Way ANOVA) زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین ساڵانی خزمەت.
6. ئەلفا کرۆنباخ بۆ دەرهێنانی جێگیری پێوەری توێژینەوەکە.

خستنەڕوی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان

ئەم بەشە خستنەڕوی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان لەخۆدەگرێت، کە لە ئەنجامی پیادەکردنی هەنگاوەکانی ئەم توێژینەوەیە بەدەستهاتون

٤-١- زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین

بۆ زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین توێژەر هەستا بە دەرهێنانی ناوەندە ژمێری و ناوەندی گریمانەیی و لادانی پێوەری بە بەکارهێنانی (one sample t. Test) بۆمان دەرکەوت کە ناوەندە ژمێری (58.38) ، لادانی پێوەری (13.31) نمرەی ئازادی (51) ، وە ناوەندە ژمێرەیی کەمترە لە ناوەندە گریمانەی (77) ئەمەش ئاماژە دەدات کە ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین کەمە. وە بەهای t هەژمارکراو (-10.08) گەورەترە لە بەهای t خشتەیی (1.675)وە بەڵگەداری ئاماری هەیە لەسەر ئاستی (0.05) وەك لە خشتەی ژمارە (2) ڕوونکراوەتەوە

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

خشتەی ژمارە (2): ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایان

قەبارەی نمونەکە	ناوەند ە ژمێری	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانەیی	نمرەی ئازاد	بەهای t هەژمارکرا و	بەهای t خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری بە	Sig.(2 – tailed)	ئامازەی بەڵگەداری
52	58.38	13.31	77	51	-10.08	1.675	.05	.00	بەڵگەدارە

بە پێی ئەم خشتەیەی سەرەوە دەردەکەوێت کە سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین ئاستەکەی نزمە ئەم ئەنجامەش لەگەڵ هەر یەك لە توێژینەوەکانی (عبدالفتاح 2019) و (هتهات 2015) وە پێچەوانەی ئەنجامی توێژینەوەکانی وەك (Syed and Nazir 2021) و (Suarez et al, 2020) و (Mohammed 2020) و (موسى 2018) و (ملال و محرزی، 2018) کە گەشت بوون بەو ئەنجامەی کە ئاستی سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆ لە ئاستێکی بەرزدایە بەهۆی زۆری ئەرکەکان و کاتژمێرەکانی وانەووتنەوە. هۆکاری ئەم ئەنجامە بۆ ئەوە دەگەرێتەوە دەشێت سامپڵی توێژینەوەکە کەم بێت.

٤-٢- زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز:

دوای شیکردنەوەی داتاکان لەلایەن توێژەرەوە بە بەکارهێنانی (independent sample t-test) دەرکەوت ناوەندە ژمێری ڕەگەزی نێر (60.89) بە لادانی پێوەری (13.59)، هەروەها ناوەندە ژمێری ڕەگەزی مێ (52.20) بە لادانی پێوەری (10.64)، هە روەها بەهای تایی هەژمارکراو نرخەکەی بریتی بوو لە (2.21) بە نمرەی ئازادی (50) وبەراورد بە تایی خشتەیی (1.676) وە بەڵگەداری ئاماری هەیە لە سەر ئاستی (.03). ئەمەش واتا سوتانی دەروونی لای ڕەگەزی نێر زیاترە وەکو لە ڕەگەزی مێ، وەك لە خشتەی ژمارە (3) ڕوونکراوەتەوە:

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

خشتەی ژمارە (3): سوتانی دەرونی بە پیی گۆڕاوی ڕەگەز

ڕەگەز	قەبارەی نمونەکە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t هەژمارکراو	بەهای t خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری بە	Sig.(2 – tailed)	ئاماژەی بەڵگەداری
نێر	37	60.89	13.59	50	2.21	1.676	.05	.03	بەڵگەدارە
مێ	15	52.20	10.64						

بە پێی ئەم خشتەیەی سەرەوە دەردەکەوێت کە سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی پیاو زیاترە وەك لە مامۆستایانی ئافرەت ئەمەش بەهۆی ئەوەی ژمارەی مامۆستایانی ڕەگەزی نێر کە لە توێژینەوەکەدا بەشدارن زۆر زیاترن وەك لە مامۆستایانی ئافرەت و ژینگەی کوردی ڕەچاوی ئەوەی کردووە کە ئافرەتان زیاتر هیلاك دەبن و بۆیەش ئەرك و وانەکان زیاتر بەسەر مامۆستایانی پیاودا دابەشدەکرێت و سەرەڕای ئەرکە خێزانی و کۆمەڵایەتی و ئابووریەکانی پیاوان. ئەم دەرەنجامە پێچەوانەی توێژینەوەکەی (عبدالفتاح 2021)ە کە گەیشت بوو بەو ئەنجامە کە مامۆستایانی ئافرەت زیاتر هەست بەسوتانی دەرونی دەکەن.

٤-٣- زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین بەپێی بڕوانامە:

دوای شیکردنەوەی داتاکان لەلایەن توێژەرەوە بە بەکارهێنانی (independent sample t-test t) دەرکەوت ناوەندە ژمێری هەڵگرانی بڕوانامەی ماستەر (60.71) بە لادانی پێوەری (13.35) هەروەها ناوەندەژمێری هەڵگرانی بڕوانامەی دکتۆرا (51.38) بەلادانی پێوەری (10.86)، هەروەها بەهای تایی هەژمارکراو نرخەکەی بریتی بوو لە (2.27) کە گەورەترە بە بەراورد بە تایی خشتەیی (1.676) وە بەڵگەداری ئاماری هەیە لەسەر ئاستی (.02) ئەمەش ئاماژەیە بەوەی کە ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایان جیاوازە بە پێی بڕوانامە و سوتانی دەرونی لای هەڵگرانی بڕوانامەی ماستەر زیاترە، وەکو لە خشتەی ژمارە (4) خوارەوەدا ڕوونکراوەتەوە:

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

خشتەی ژمارە (4): ئاستی سوتانی دەرونی بە پێی گۆڕاوی بڕوانامە

بڕوانامە	قەبارەی نمونەکە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t هەژمارکراو	بەهای t خشتەیی	ئاستی بەڵگەدای بە	Sig.(2 – tailed)	ئاماژەی بەڵگەداری
ماستەر	39	60.71	13.35	50	2.27	1.676	.05	.02	بەڵگەدارە
دکتۆرا	13	51.38	10.86						

بە پێی ئەم دەرەنجامەی سەرەوە ئەوانەی مامۆستان و هەڵگری بڕوانامەی ماستەرن زیاتر هەست بە سوتانی دەرونی دەکەن ئەمەش بەهۆی ئەوەی هەڵگرانی ماستەر زیاتر لە ژێر فشاردان و ژمارەی کاتژمێرەکانی وانەوتنەوە و ئەرکەکانیان زیاترە و پێویستە توێژینەوە ئەنجام بدەن و سەرەڕای ڕێکاریەکانی دڵنیایی جۆری کە لەسەر مامۆستایانی هەڵگرانی بڕوانامەی ماستەر پێویستە پابەند بن بۆ ئەوەی پلەکانیان بەرزبکرێتەوە و یاخود بتوانن درێژە بە خوێندنی دکتۆرا بدەن لە زانکۆکانی کوردستان.

٤-٤- زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین بەپێی پلەی زانستی:

دوای شیکردنەوەی داتاکان لەلایەن توێژەرەوە بە بەکارهێنانی (one way ANOVA) بۆ زانینی ئاستی سوتانی بەپێی پلەی زانستی دەرکەوت ناوەندە ژمێری پلەی زانستی (مامۆستای یاریدەدەر) بریتیە لە (76) بە لادانی پێوەری (0) ، هەروەها ناوەندە ژمێری پلەی زانستی (مامۆستا)بریتیە لە (57.63) بە لادانی پێوەری (12.21) ، هەروەها ناوەندە ژمێری پلەی زانستی (پرۆفیسۆری یاریدەدەر) بریتیە لە (58.83) بە لادانی پێوەری (14.61) وە ناوەندە ژمێری پلەی زانستی (پرۆفیسۆر) بریتیە لە (60.14) بە لادانی پێوەری (17.40) ، وە ناوەندە ژمێری ئەوانەی پلەی زانستیان وەرنەگرتووەو تەنها بڕوانامەی (ماستەر)یان هەیە بەشداریان کردووە بریتیە لە (68.50) بە لادانی پێوەری (4.94) وە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری نیە لە نێوان ئاستی سوتانی دەرونی و گۆڕاوی پلەی زانستی، واتە ئاستی سوتانی دەروونی بەپێی گۆڕاوی نازناوی زانستی ناگۆڕێت، وەکو لەم خشتانەی خوارەوەدا ڕوونکراوەتەوە:

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

خشتەی ژمارە (5): قەبارەی سامپڵ و ناوەندە ژمێرەیی و لادانی پێوەری

قۆناغ	قەبارەی نموونە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری
م.ی.	1	60	.
م.	26	59.03	11.96
پ.ی	15	59.46	17.60
پ.	8	55.50	11.46
نیە	2	52.50	6.36
گشتی	52	58.38	13.31

ئەنجامی (ANOVA)

	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندە دووجا	F	بەڵگەداری بە ئاستی	Sig.(2 – tailed)	ئاماژەی بەڵگەداری
لەنێوان کۆمەڵەکان	167.113	4	41.778	.221	0.05	.92	بەڵگەدار نیە
لەگەڵ کۆمەڵەکان	8877.195	47	188.876				
کۆی گشتی	9044.308	51					

بە پێی ئەم خشتانەی سەرەوە دەردەکەوێت کە ئاستی سوتانی دەرونی ناگۆڕێت بە پێی گۆڕاوەکانی نازناوی زانستی ، ئەم دەرەنجامە پێچەوانەی دەرەنجامی توێژینەوەکەی (Suarez et al 2020) کە بۆیان دەرکەوت بوو ئەوانەی پرۆفیسۆرن ئەوان سوتانی دەرونیان لا بەرزە و بەهۆی جۆرا و جۆری و بەرزی ئاستی ئەو ئەرکانەی کە ئەوان لە زانکۆدا ئەنجامی دەدەن.

4-5- زانینی ئاستی سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین ساڵانی خزمەت:

بۆ زانینی ئاستی ئاسودەیی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆ بەپێی ساڵانی خزمەت توێژەر ئامرازی ئاماری (One way ANOVA) بەکارهێناوە و ئەنجامەکەی بەم شێوازە دەرکەوتووە، کە ناوەندی ژمێری (1-5 ساڵ) بریتی بوو لە (63.81) بە لادانی پێوەری (12.50)، هەروەها ناوەندی ژمێری (6 – 9 ساڵ) بریتی بوو لە (65.33) بە لادانی پێوەری (14.46)، ناوەندی ژمێری (10 ساڵ) بریتی بوو لە (52.07) بە

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

لادانی پێوەری (9.93)، وە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە و بەدیدەکرێت ، کەواتە ئاستی سوتانی دەروونی بەپێی گۆڕاوی ساڵانی خزمەت دەگۆڕێت و لە بەرژەوەندی گروپی ساڵانی خزمەتی (6-9) ساڵدایە و واتا ئەوانەی ساڵانی خزمەتیان (6-9) ساڵە ئاستی سوتانی دەرونی لایان بەرزە بە بەراود بە گروپەکانی تر، وەکو لەم خشتانەی خوارەوەدا ڕوونکراوەتەوە:

خشتەی (6): قەبارەی سامپڵ و ناوەندە ژمێرەیی و لادانی پێوەری

ساڵانی خزمەت	قەبارەی نمونە	ناوەندی ژمێری	لادانی پێوەری
1-5	11	63.81	12.50
6-9	15	65.33	14.46
10بۆ سەرەوە	26	52.07	9.93
کۆی گشتی	52	58.38	13.31

ئەنجامی (anova)

	کۆی دووجاکان	نمرەی ئازاد	ناوەندە دووجا	F	بەڵگەداری بە ئاستی	Sig.(2 – tailed)	ئاماژەی بەڵگەداری
لەنێوان کۆمەڵەکان لەگەڵ کۆمەڵەکان کۆی گشتی	2088.492 6960.816 9044.308	2 49 51	1041.74 142.05	7.333	0.05	.002	بەڵگەدارە

بە پێی ئەنجامی ئەم توێژینەوە و ئەم خشتانەی سەرەوە ئەوانەی ساڵانی خزمەتیان لە نێوان (6-9) ساڵدایە ئەوا ئاستی سوتانی دەرونیان بەرزە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زۆری کاتژمێرەکانی وانەوتنەوە سەرەتای دەستپێکی وانەوتنەوە لە زانکۆو کە پێویستیان بە خوێندنەوەی بەرداوام هەیە چونکە واکی سەرەتای دەستپێکی پرۆسەی وانەوتنەوە دادەنرێت و ئەزمون کەمترە لەو ماوەیەدا، بە لاَم بە پیی توێژینەوەکەی (عبدالفتاح 2019) پەیوەندی نیە لە نێوان سوتانی دەرونی و ساڵانی خزمەت و ئەزموون.

٤-6- ڕاسپاردەو ئێشنیارەکان

لەژێر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە توێژەران ئەم ڕاسپاردانەی خوارەوەیەن خستەڕو.

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

٤-6-١- ڕاسپاردە

١. ڕەچاوکردنی بارودۆخی مامۆستایان و کەمکردنەوەی ئەرکە ئیداری و کارگێڕی و زانستیەکان بە پێی توانایان بەتایبەت ئەوانەی کەهەڵگری بڕوانامەی ماستەرن .

٢. هاوکاریکردنی ئەو مامۆستایانەی کە لەسەرەتای ساڵەکانی وانە وتنەوەدان لە ڕوی کاتی دەوام و کاتژمێرەکانی وانەوتنەوەوە چونکە خۆیان با چەند هەنگاوێکی گرنگ و هیلاکیدا تێپەڕیون.

٣. هاوکاریکردنی مامۆستاین لە ڕوی ڕەگەزەوە چونکە هەندێ جار ڕەگزی نێر لەپاڵ مامۆستایەتی بە پێشەیەکی ترەوە خەریکن هەروەکو ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە دەریخستوە کە سوتانی دەرونی لەی ئەوان زیاترە ، وە هەندی جار لای ڕەگەزی مێ چونکە هەستی پێدەکرێت بەهۆی ئێشوکای ناوماڵ و دایکایەتی.

٤-6-٢- پێشنیار

توێژەران پێشنیاری ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەکەن.

١. توێژینەوەیەکی تر بە هەمان ناونیشان و لە بارودۆخێکی تر ئەنجام بدرێت . لەناو مامۆستاینی زانکۆی ڕاپەڕین .

٢. ئەنجامدانی توێژینەوەیەک بە هەمان ناونیشان بەڵام نمونەیەکی گەورەتر وەربگێرێت بۆ زیاتر دڵنیابون لە بونو کاریگەری سوتانی دەرونی لای مامۆستایانی زانکۆ بە تایبەت زانکۆی ڕاپەڕین.

٣.ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی تر بەڵام بە شێوازێکی تاقیکاری لای مامۆستایانی زانکۆ بەمەبەستی کەمکردنەوەی نیشانەکانی سوتانی دەرونی .

٤. توێژینەوەیەکی تر بە هەمان ناونیشان ئەنجام بدرێت و پەیوەندی بە هەندێ گۆڕاوی ترەوە نیشانبدرێت وەک و(بەدەستهاتوی ئەکادیمی ، خۆشەویستی بۆ کار، ئاستی ڕەشبینی و گەشبینی ، ئاڕاستە بەرامبەر ژیان)

سەرچاوەکان

بە زمانی کوردی

• قەرەچەتانی، کریم شریف(2011) سایکۆلۆیای گشتی، چاپی سێیەم، چاپخانەی سلێمانی.

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەڕەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

بە زمانی عەرەبی

- البدوى, طلال حيدر(2000) درجة الاحتراق النفس ومصادره لدى المرضين العاملين في المشتفيات محافضة عمان ، رسالة ماجيستر، جامعة مؤتة، الأردن .
- الحاتمى،سليمان بن على بن محمد بن راشد (٢٠١٤) الاحتراق النفسى وعلاقته بآساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين المعانيين فى محافظة الظاهرة بسلطنة عمان ، رسالة ماجستر، جامة نزوى، كلية العلوم والآداب.
- الخزرجى ، أسماء شاكر حمودى(2002) رسالة مجستر غير منشورة في العلم النفس التربوية ، كلية ابن رشيد جامعة البغداد.
- الشيوخ، لميحة محسين محمد(2011) الحتراق النفسي لدية المعلمة و علاقته بالاتجاه نحومهنة التعيلم، رسالة مجستر غير منشورة.كلية اداب و التربية قسم العلوم النفسية والتربوية ولاجتماعية.
- بدران، منى محمد علي (١٩٩٧) الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات" دراسة ميدانية, رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- بن سلامة، حنان(2018) مستوى الاحتراق النفسي لدي أساتذة التعليم الثانوى، رسالة مجستر غير منشورة، جامعة العربي بن مهيدى، بسوق نعمان - أم البواقى، قسم العلوم الاجتماعية.
- دردير،نشوة كرم عمار ابوبكر(٢٠٠٧) الاحتراق النفسى للمعلمين ذوى النمط (آ – ب) وعلاقته بآساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستر، جامعة الفيوم –كلية التربية.
- زيدان، إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨) مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات, رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ضاويه،قدوس (٢٠١٥) الاحتراق النفسى لدى شخصية التجنبيه، رسالة ماجستر،جاميعة طاهر مولاى-سعيدة.
- ظفرى و قريوتى، سعيد وابراهيم (٢٠١٠) الاحتراق النفسى لدى معلمات التلاميذ ذوى صعوبات التعلم فى سلطنة عمان،المجلة الاردنية فى العلوم التربوية ،مجلد ٦ عدد ٣ .
- عبدالفتاح ، ولاء أحمد (2019) الاحتراق النفسى لدى أعضاء الهيئة التدريسية بكليات محافظة وادي الدواسر و علاقته بمستوى التمكين النفسي و عدد من المتغيرات الديموغرافية، المجلة العلوم الاجتماعية و التربوية, (56).

- محمدو غنام، الطاهر، محمد مرايحية(2017) الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطورالثانوي , رسالة مجستر غير منشورة.
- مراد، سمانى (١٠١٢) استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسى لدى الآطباء المقيمين بالمستشفى الجاميعى بوهران،، رسالة ماجستر، الجاميعة بوهران،
- ملال, خديجة و محرزى، ملكة (2018) الاحتراق النفسي لدى أستاذة الجامعة, مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية, عدد (35).
- موسى، محاد (2018) الاحتراق النفسي لدى الأستاذه و علاقته بالاتجاه نحو التعليم, رسالة ماجستر, جامعة آكلي محند اولحاج البويرة.
- نورى،سيد غانى (٢٠١٩) الاحتراق النفسى، البروفيسورفى الجاميعة الميسان.
- هتهات، نوال (2015) مستوى الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة استكشافية على عينة من الأساتذة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة, رسالة ماجستر, جامعة قاصدي مرباح بورقلة.

به زمانی ئینگلیزی:

- Syed, A. And Nazir. A. N (2008) A study of job Burnout among university teachers. Psychology & Developing Societies, vol. 20, no. 1, pp. 51–64.
- Suárez, I., F., González, M., R., Torrano, F., González, G., G (2020) Study of the Prevalence of Burnout in University Professors in the Period 2005–2020. Education research international. Vol. 2021, DOI:10.1155/2021/7810659
- Mohammed, S., M. (2020). Burnout determinants and consequenses among university students. Amazonia investiga. 9 (27).

پاشکۆی ژمارە (١)

Questions:	Never	A Few Times per Year	Once a Month	A Few Times per Month	Once a Week	A Few Times per Week	Every Day
Section A:	0	1	2	3	4	5	6
I feel emotionally drained by my work.							
Working with people all day long requires a great deal of effort.							
I feel like my work is breaking me down.							
I feel frustrated by my work.							
I feel I work too hard at my job.							
It stresses me too much to work in direct contact with people.							
I feel like I'm at the end of my rope.							
Total score – SECTION A							

Questions:	Never	A Few Times per Year	Once a Month	A Few Times per Month	Once a Week	A Few Times per Week	Every Day
Section B:	0	1	2	3	4	5	6
I feel I look after certain patients/clients impersonally, as if they are objects.							
I feel tired when I get up in the morning and have to face another day at work.							
I have the impression that my patients/clients make me responsible for some of their problems.							
I am at the end of my patience at the end of my work day.							
I really don't care about what happens to some of my patients/clients.							
I have become more insensitive to people since I've been working.							
I'm afraid that this job is making me uncaring.							
Total score – SECTION B							

ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

Questions:	Never	A Few Times per Year	Once a Month	A Few Times per Month	Once a Week	A Few Times per Week	Every Day
Section C:	0	1	2	3	4	5	6
I accomplish many worthwhile things in this job.							
I feel full of energy.							
I am easily able to understand what my patients/clients feel.							
I look after my patients'/clients' problems very effectively.							
In my work, I handle emotional problems very calmly.							
Through my work, I feel that I have a positive influence on people.							
I am easily able to create a relaxed atmosphere with my patients/clients.							
I feel refreshed when I have been close to my patients/clients at work.							
Total score – SECTION C							

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

پاشکۆی ژمارە (2)

زانکۆی ڕاپەڕین

کۆلێژی پەروەردە/قەڵادزێ

بەشی پەروەردەو دەروونزانی

٢٠٢٠-٢٠٢١

ڕاپرسی

مامۆستای بەڕێز......

بە مەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەیەک بەناونیشانی (سوتانی دەروونی لای مامۆستایانی زانکۆی ڕاپەڕین) ئەم پێوەرە ئامادەکراوە، داوا لە بەڕێزتان دەکەین ئەرک بکێشن و چەند ساتێک لە کاتی خۆتانمان پێببەخشن بۆ وڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەرەکە.

ئەنجامی بەدەستهاتوو بۆ مەبەستی توێژینەوەی زانستی بەکاردێت.

هاوکاریتان جێگای ڕێزە.................

ڕەگەز : نێر ○ مێ ○

بڕوانامە: ماستەر ○ دکتۆرا ○

نازناوی زانستی : مامۆستای یاریدەدەر ○ مامۆستا ○ پرۆفیسۆری یاریدەدەر ○ پرۆفیسۆر ○ نازناوم نییە ○

ساڵانی خزمەتی وانە وتنەوە لەناو زانکۆ: ١ - ٤ ساڵ ○ ٥ - ٨ ساڵ ○ ٩ - ١٢ ساڵ ○ ١٢ بۆ سەرەوە ○

توێژەران

م.ی سوهام حسین محمد

م.ی باخان بەختیار محمدامین

م.ی ئەمین خدر احمد

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەڕەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ژ	برگەکان	هیچ کاتێک بەسەرم نەهاتووە	چەند جارێکی کەم لە ساڵێکدا	چەند جارێک لە مانگێکدا	چەند جارێکی کەم لەمانگێکدا	هەمو هەفتەیەک جارێک	چەند جارێک لە هەفتەیەکدا	هەموو رۆژێک
	هیلاکی وشەکەتی							
١	هەست دەکەم کاری وانەوتنەوە توشی کاردانەوەی زۆرم دەکات.							
٢	مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی بە درێژایی رۆژ ماندوم دەکات.							
٣	هەست بە سوتانی دەرونی دەکەم لە کارەکەمدا.							
٤	هەست بە تێکشکان دەکەم بەهۆی پیشەی مامۆستایەتیەوە.							
٥	هەست بە ماندوبتی زۆر دەکەم لە پیشەکەمدا.							
٦	هەست دەکەم کە بەردەوام کۆتایی دەرۆم لەئەنجامی پیادەکردنی پیشەکەمدا.							
٧	کارکردن بە شێوەیەکی راستەوخۆ لەگەڵ خەڵکدا توشی فشاری زۆر توندم دەکات.							
	هەستی و هاوسۆزی							
٨	هەست دەکەم لەگەڵ کۆتایی هاتنی رۆژی وانە وتنەوە تواناتم نامێنی.							
٩	هەست بە ماندوبونی زۆر دەکەم کاتێک بەیانیان هەڵدەستم وە دەزانم دەبێ روبەڕوی کارێکی نوێ ببمەوە.							
١٠	لە راستیدا گرنگی بە کێشەکانم نادەم لەگەڵ خوێندکارەکانم							

گۆڤاری قەڵای زانست
گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق
بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢
ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

١١	هەست دەکەم لەگەڵ هەندێ لە خوێندکاردەکانم وەک کەلوپەل مامەڵە دەکەم نەک مرۆڤ.							
١٢	بەهۆی کاری وانەوتنەوەم لەگەڵ خەڵک مامەڵەم توندتر بووە.							
١٣	هەست بە بێزاری و دڵەڕاوکێ دەکەم چونکە پیشەکەم دڵرەقم دەکات.							
١٤	هەست دەکەم خوێندکارەکانم تاوانبارم دەکەن لە بارەی هەندێ لە کێشەکانیان.							
بەدەستهاتوی کەسێتی								
١٥	بە ئاسانی هەستی خوێندکارەکانم دەزانم.							
١٦	بەویەری چالاکییەوە لەگەڵ کێشەی خوێندکاردەکانم مامەڵە دەکەم.							
١٧	هەست دەکەم بەهۆی کارەکەم کاریگەرییەکی ئەرێنیم لەسەر ژیانی خەڵکێکی زۆر هەیە.							
١٨	هەست بە زیندوێتی و چالاکی دەکەم.							
١٩	دەتوانم بە ئاسانی کەشوهەوایەکی دەرونی خۆش لەگەڵ خوێندکاردکانم دروست بکەم.							
٢٠	هەست بە زیندوێتی و چالاکی دەکەم بە نزیکیم لەگەڵ هاوپیشەکانم							
٢١	بە ویەری ئارامییەوە مامەڵە لەگەڵ کێشە هەڵچونی و سۆزدارییەکان دەکەم لەکاتی پیادەکردنی پیشەکەمدا.							
٢٢	زۆر شتی بە نرخ و گرنگم بەدەستهێناوە لەکاتی پیادەکردنی پیشەکەمدا.							

گۆڤاری قەڵای زانست

گۆڤارێکی زانستی وەرزی باوەڕپێکراوە لە لایەن زانکۆی لوبنانی فەرەنسی دەردەچێت-هەولێر-کوردستان-عێراق

بەرگی(٧) – ژمارە(٢)، هاوینی ٢٠٢٢

ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print) :ژمارەی تۆماری نێودەڵەتی

Psychological Burnout Among Raparin University Lectures

Suahm Husein Muhammed

Assist Leacture at educational & psychology Department, College of Education, University of Raparin, Raparin Administration, Kurdistan. Iraq.

suham@uor.edu.krd

Bakhan Bakhtiyar Muhammadamin

Assist Leacture at educational & psychology Department, College of Education, Koya University, Koye, Kurdistan. Iraq.

bakhan.bakhtiyar@koyauniversity.org

Amin Khdir Ahmad

Assist Leacture at kindergarten Department, College of Basic Education, University of Raparin, Raparin Administration, Kurdistan. Iraq.

amin.khdir@uor.edu.krd

Keywords: Burnout, Emotional exhaustion, Depersonalization, Personal achievement

Abstract

The present study aimed to identify the level of psychological burnout among Raparin University lectures and to identify the level of psychological burnout according to variables (gender, certification, academic title, and years of experience). The population consisted of lectures from Raparin University, and the sample of the study included (52) lectures from both genders (37) male and (15) female by considering their certification, academic title, and experience. To attain the aims of the study, Christina Maslach's (1982) scale was used. After validity and reliability, the scale was applied to the sample. The data was analyzed using SPSS. The results of the study showed that the level of psychological burnout was low among lecturers. Psychological burnout was higher among males compared to females. And psychological burnout was higher among those who hold master's degrees. And those lecturers whose years of experience are between (6-9) years are suffering more from

psychological burnout. At the end of the study, a set of recommendations and suggestions were presented in accordance with the results of the study.

(الاحتراق النفسي) لدى الاساتذة والتدريسين في جامعة (ڕاپەرين)

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى (الاحتراق النفسي) لدى الاساتذة والتدريسين في جامعة (ڕاپەرين) والتعرف على مستوى الاحتراق النفسى حسب المتغييرات (الجنس، والشهادة، واللقب العلمي، وسنوات الخدمة). تكون المجتمع البحث الحالي من تدريسين من جامعة (ڕاپەرين)، وقد اشتملت عينة الدراسة على (52) تدريسين من كلا الجنسين (37) ذكر و (15) إناث، مع مراعاة شهاداتهم ومرتبتهم العلمية وسنوات خدمتهم. لتحقيق أهداف الدراسة ، تم استخدام مقياس كريستينا ماسلاش (1982). وبعد تحليل البيانات عن طريق الاحصائي (SPSS) لتحقيق صدقه و ثباته، تم تطبيق المقياس على العينة البحث.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي كان منخفضًا لدى تدريسين. وكان الاحتراق النفسي أعلى لدى تدريسين الذين حصلوا على شهادة (الماجستير)، كذلك الذين تتراوح خدمتهم من بين (٦) الى (٩)سنوات يعانون أكثر من الاحتراق النفسي. وفي نهاية الدراسة تم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات وفقاً لنتائج الدراسة.