زیرەکی سۆزداری و پەیوەندی بە کواڵێتی ژیان لای خوێندکارانی زانکۆ؛ توێژینەوەیەکی مەیدانییە لە زانکۆکانی (سەڵاحەددین، سلێمانی، ڕاپەڕین)

داستان عمر محمود[1]، محمد رسول خدر[2]، پشتیوان عولا خدر[3]

[1,2,3] بەشی باخچەی منداڵان، کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت، زانکۆی ڕاپەڕین، هەرێمی کوردستان، عێراق

پوختە

ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە دەرخستنی پەیوەندی نێوان ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری بە کواڵێتی ژیان لای نموونەی توێژینەوەکە. بۆگەیشتن بەو ئامانجەش توێژەران سوودیان لە میتۆدی وەسفی پەیوەستی وەرگرتووە. بۆ ئەو مەبەستەش فۆڕمێکی ڕاپرسیان ئامادەکردووە، بەجۆرێك پێوەری "زیرەکی سۆزداری" لە (24) بڕگە و کواڵێتی ژیانیش لە (18) بڕگە پێکهاتووە. دواتر بەشێوەیەکی هەڕەمەکی چینایەتی نارێژەی بەسەر(420) خوێندکاری لە زانکۆکانی "سەڵاحەددین ، سلێمانی، ڕاپەڕین" بە شێوەی ئۆنلاین"گۆگڵ فۆرم" دابەشکراوە. بە جۆرێك (239) خوێندکار ڕەگەزی مێ (181) خوێندکاریش ڕەگەزی نێر. بۆ شیکردنەوە داتا بە دەستهاتووەکانیش توێژەران سوودیان لە پرۆگرامی هەکبەی ئاماری (SPSS) وەرگرتووە. گرنگترین ئەنجامە بەدەستهاتووەکانیش بریتییە لە: بەشێوەیەکی گشتی ڕەهەندەکانی "کارامەیی کۆمەڵایەتی، خودئاگایی" لای نموونەی توێژینەوەکە لە ئاستێکی بەرزدایە. ڕەهەندەکانی " خۆهاندان، هاوسۆزی، بەڕێوەبردنی خود" و زیرەکی سۆزداری بە گشتی لە ئاستێکی مامناوەند دایە، هاوکات کواڵێتی ژیان لە ئاستێکی بەرزدایە لای نموونەی توێژینەوەکە. هەروەها دەرکەوتووە جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز بوونی هەیە. بەجۆرێك دەرکەوتووە ڕەگەزی مێ لە " خودئاگایی، هاوسۆزی، بەڕێوەبەردنی خود، خۆهاندان، زیرەکی سۆزداری بەگشتی، کواڵێتی ژیان " بەبەراورد بە ڕەگەزی نێر ئاستی بەرزترە، بەڵام رەگەزی نێر لە "کارامەیی کۆمەڵایەتی" ئاستی بەرزترە بە بەراورد بە ڕەگەزی مێ. هەروەها دەرکەوتووە ئەو خوێندکارانەی ئاستی ئابووری خێزانیان خراپە ئەوا ئاستی کواڵێتی ژیانیان نزمترە بە بەراورد بەو خوێندکارانەی ئاستی ئابووری خێزانەکانیان" باش یان مامناوەندە". لە کۆتایشدا دەرکەوتووە پەیوەندیەکی ڕاستەوانەی سەرو مامناوەند لە نێوان تەواوی ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری و کواڵێتی ژیاندا بوونی هەیە. لەم پەیوەندیەش دەرکەوتووە "کارامەیی کۆمەڵایەتی و خودئاگایی و خۆهاندان"کاریگەری گرنگ و ڕاستەخۆی لەسەر کواڵێتی ژیان هەیە. بەڵام سەبارەت بە " بەڕێوەبردنی خود و هاوسۆزی" ئەم کاریگەریە بوونی نییە.

وشە سەرەکییەکان: زیرەکی سۆزداری ، کواڵێتی ژیان، مۆدێلی بار -ئۆن(Bar-On)، مۆدێلی شالوک (Sharlok theory)، مۆدێلی ئەندەرسۆن (Anderson theory).

١. پێشەکی [1]

خوێندکارانی زانکۆ بە بنیادنەر و سەرمایەی داهاتووی وڵات دادەنرێن، یەکێك لە ئەرکە گرنگەکانی خوێندنی باڵا و دامەزراوە پەروەردەییەکان ڕاهێنان و بەهێزکردنی سەرچاوەی مرۆییەکانە، بۆ وەڵامدانەوەی پێداویستە جۆراوجۆرەکان لە بواری زانستی، پەروەردەیی، کلتوری، کۆمەڵایەتی، خۆشگوزەرانی ، ئابووری و سیاسی کۆمەڵگە. بەو پێیەی ژیانی زانکۆ بە وەرچەرخانێکی زێرین بۆ تەمەنی گەورەیی دادەنرێت. هەرچەندە زانکۆ دەرفەتێکی باش بۆ گەشەکردنی کەسێتی خوێندکار دەڕەخسێنێت، بەڵام خوێندکاران بە هۆی کێشە داراییەکان، کەمبوونەوەی کات، چالاکی ئەکادیمییەکان، دامەزراندنی پەیوەندی نوێ و کێشەی جۆراوجۆر لە هەڵبژاردنی کار، تووشی سترێسی- زۆر دەبنەوە، کە کاریگەری لەسەر خۆشگوزەرانی و کوالێتی ژیانیان دەبێت. کوالێتی ژیان بە دەرئەنجامی کارلێکی نێوان کەسایەتی تاکەکان و بەردەوامی ڕووداوەکانی ژیان پێناسەکراوە، ڕووداوەکانی ژیان فرەلایەنن وەك زانین، پەیوەندی کۆمەڵایەتی، ئازادی، ئایین، بەسەربردنی کات، ژینگە، ئاسایش و ئابووری، کە کاریگەریان لەسەر کوالێتی ژیان هەیە. بەپێی توێژنەوەکان ئاماژە بە تێڕوانینی دەروونزانان و کۆمەڵناسان و پزیشکان کراوە لەسەر کوالێتی ژیان، دەروونزانان تایبەتمەندییەکانی زانەکی -کەسێتی، کۆمەڵناسان ڕۆڵی مۆدێل و هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان، پزیشکان پاك و خاوێنی و تەندروستی، ئابووریناسان ڕۆڵی داهات،

[1] . گۆڤاری زانکۆی کۆیە بۆ زانستە مرۆڤایەتی و کۆمەڵایەتییەکان، بەرگی ٩، ژمارە ١ (٢٠٢٦)
ڕێککەوتی وەرگرتن؛ ١ تشرینی دووەم ٢٠٢٦؛ پەسەندکردن؛ ٨ کانونی یەکەم ٢٠٢٥
توێژینەوەی ڕێکخراو؛ لە ١ ئادار ٢٠٢٦ بڵاوکراوەتەوە.

ئیمەیڵی توێژەر: dastan.omer@uor.edu.krd

مافی چاپ و بڵاوکردنەوە © ٢٠٢٦ داستان عمر محمود، محمد رسول خدر، پشتیوان عولا خدر، گەیشتن بەم توێژینەوەیە کراوەیە لە ژێر ڕەزامەندی - CC BY-NC-ND 4.0

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

بە کاریگەر لەسەر کوالیتی ژیان دەزانن (نادر و اکبری، 2017: 145). زیرەکی سۆزداری بە توانای بەڕێوەبردنی هەست و سۆزەکان، پاراستن و ڕێکخستنی پاڵنەرەکان، پتەوی بەرامبەر ناخۆشیەکان، هاوسۆزی لەگەڵ کەسانیتر و هیواخوازی پێناسە کراوە، هەروەها بە یەکێك لەو گۆڕاوە گرنگانە دادەنرێت کە کاریگەری لەسەر کوالیتی ژیانی خوێندکارانی زانکۆ دادەنێت (ترپانی و هاوکارانی، 2011: 23-25).

سێلیگمان (2000) ئاماژەی بەوە کردووە، دەروونزانی ئەرێنی پەیوەندی بە مانای ئامانجدارانەی ژیان و چۆنیەتی بنیاتنانی سروشتێکی ئەرێنی بە ژیانی تاکەوە هەیە؛ بۆیە جەخت دەکاتە سەر ئەو ڕۆڵە گرنگەی هەندێک گۆڕاوە ئەرێنییەکان دەتوانن بیگێڕن، وەک کوالیتی ژیان و ڕازیبوون پێی، هەروەها گۆڕاوەکانی دیکە دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگیان هەبێت لە چالاککردنی خاڵە بەهێزەکانی تاک لەبری ئەوەی تەنها سەرنجیان لەسەر لێکۆڵینەوە لە هۆکارە نەرێنییەکان بێت. دەروونناسی ئەرێنی زانستێکە پەیوەندی بە لێکۆڵینەوە و شیکردنەوەی سیفەتە ئەرێنییەکانی تاکەوە هەیە، وەک خۆشبەختی، تێگەیشتن لە هەستە ئەرێنییەکان، تێگەیشتن لە هەست و سۆزی کەسانی دیکە و هاوسۆزی لەگەڵیاندا. ئەمەش وایکردووە لێکۆڵینەوە لە پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و ڕۆڵی لە باشترکردنی کوالیتی ژیاندا گرنگییەکی زۆری هەبێت.(Seligman, 2000, p11)

١.١ گرفتی توێژینەوەکە

زیرەکی سۆزداری یەکێکە لە گرنگترین جۆرەکانی زیرەکییە، بۆ بەدەسهێنانی گونجانی ناوەکی و دەرەکی لای تاك، ئەمەش پەیوەستە بە هاوسەنگی خودی، کۆنترۆڵکردنی سۆزداری، توانای دەربڕین و تێگەیشتن لە کەسانی تر. زیرەکی سۆزداری بە دەروازەیەکی کاریگەر دادەنرێت، بۆ تێگەیشتن لە بەهای سەرکەوتن، لێهاتوویی، بەختەوەری و چەمکی ژیان، لەگەڵ ئەوەشدا جگە لە زانین و هەڵسەنگاندن و قەدرزانی کوالیتی ژیانی خوێندکار، بەپێی پێکهاتەی تەندروستی جەستەیی و دەروونی، کۆمەڵایەتی و پەروەردەیی. هەر ئەوەشە وای کردووە ئەو توێژینەوەیە سەرنجی لەسەر کارلێکی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالیتی ژیانی خوێندکارانی زانکۆ بێت، لەبەر ئەوەی بەختەوەری و گەشبینی خوێندکار لە توانای مامەڵەکردنی ئەرێنی لەگەڵ خودی خۆی و کەسانی دەوروبەری سەرچاوە دەگرێ، ئەمەش بە تێگەیشتن و ڕێکخستنی خود و بەڕێوەبردنی هەستەکانەوە بەدەست دێت. (بارۆن) پێیوایە زیرەکی سۆزداری بوارێکی فراوانە بۆ ئەو توانایانەی لە ڕێگەی ئەوەی تاك لە ڕووی هۆشیاری، تێگەیشتن، کۆنترۆڵکردن و کارگەرییەوە پێی دەدرێت (رزق الله، 2008: 494). زیرەکی سۆزداری ئەو پێوەرە جۆراوجۆرانە لەخۆ دەگرێت، کە خوێندکاران بۆ هەڵسەنگاندنی ژیان و داواکارییەکانی بە کاریدەهێنن، کە زۆرجار لە ژێر کاریگەری چەندین هۆکاردا پێکهاتەی کوالیتی ژیان دیاریدەکەن، وەك توانای بڕیاردان، بارودۆخی ئابووری، تەندروستی و کۆمەڵگە، هەروەها توخمگەلێکی تر، تاك لە ڕێگەیانەوەی دەتوانێت بزانێت بە کام ڕێگا زۆرترین خۆشگوزەرانی و بەختەوەری بەدەست دێت (نعیسة، 2012 :147).

لە ئێستادا، سەرنجی توێژەرانی دەروونی و کۆمەڵایەتی زیاتر لەسەر ڕۆڵی پێکهاتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانە لە باشترکردنی کوالیتی ژیان، بە تایبەت لەناو خوێندکارانی زانکۆدا، لە نێوان ئەم پێکهاتانەدا، زیرەکی سۆزداری، وەک توانای تاک بۆ تێگەیشتن و ڕێکخستن و بەڕێوەبردنی هەستەکانی خۆی و کەسانی دیکە، ڕۆڵێکی بنەڕەتی لە خۆگونجاندنی دەروونی و کۆمەڵایەتی، پەیوەندییە کەسییەکان و تەندروستی گشتیدا دەگێڕێت. کوالیتی ژیان چەمکێکی فراوانە ئاماژەیە بۆ خۆشگوزەرانی گشتی مرۆڤ و ڕازیبوونی لە ژیان، لایەنە جۆراوجۆرەکان لەخۆدەگرێت، لەوانە تەندروستی جەستەیی و دەروونی، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، باری ئابووری، ئاسایشی کار، ژینگەی ژیان و دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکان (Salovey & Mayer, 1990: 188).

کوالیتی ژیان چەمکێکی بابەتی و فرە ڕەهەندە، پەیوەندییەکی نزیکی بە چەمکی باشتر ژیانەوە هەیە، کە جەختدەکاتە سەر تێڕوانینی تاك بۆ دۆخی ئێستا و داهاتووی، بەشێك لە نیشانە سەرەکییەکانی باشتر ژیان تەندروستی جەستەیی و دەروونییە، کە هاوشێوەی کوالیتی ژیانە. تێگەیشتن لە پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالیتی ژیان لەم کۆمەڵگە ئەکادیمییەدا دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە پەرەپێدانی بەرنامەی ڕاوێژکاری، پەروەردەیی و گونجانی دەروونی بۆ بەرەوپێشبردنی ڕێکخستنی سۆزداری، تەندروستی دەروونی و خۆشگوزەرانی خوێندکاران. بۆیە پرسیاری سەرەکەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لەوەی، **ئایا زیرەکی سۆزداری پەیوەندی بە کوالیتی ژیانی خوێندکارانەوە هەیە؟ ئایا گۆڕاوە دیمۆگرافیەکانی وەك (ڕەگەز ، باری ئابووری خێزان) کاریگەری لەسەر ئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەکات؟**

١ .٢ .گرنگی توێژینەوەکە:

ئەم توێژینەوەیە تایبەتە بە پەیوەندی زیرەکی سۆزداری بە کوالیتی ژیانەوە. کە لە هەردووك لایەنی تیۆری و پراکتیکی گرنگی خۆی هەیە:

یەکەم/ لایەنی تیۆری: گرنگی پەیوەندی زیرەکی سۆزداری بە کوالیتی ژیانی خوێندکارانەوە، ئەم بابەتە پەیوەندی بە گۆڕانکارییەکان و واقیعی ئێستای ژیانەوە هەیە، کە تێگەیشتنێکی باشتر دەدات بە تاکەکان لە ڕووی کەسێتی و پیشەییەوە، لە ڕێگەی باشتر بەڕێوەبردنی هەست و سۆز و پەیوەندییەکانیان بۆ باشترکردنی کوالیتی ژیان و ڕەزامەندی و بەختەوەری. گرنگی ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە لەناو خوێندکارانی زانکۆ لەوەدایە، کە خوێندکارانی زانکۆ بە هەوێن و بزوێنەر و سەرمایەی مرۆیی هەر کۆمەڵگەیەك ناسراون، کە توانای ئاراستەکردن و بەرەوپێشبردنی کۆمەڵگەیان هەیە. بەهۆی کەمی یاخود نەبوونی توێژینەوەی هاوشێوە لە ئێستادا، ئەم توێژینەوەیە دەبێتە سەرچاوەیەکی گرنگ بۆ دەوڵەمەندکردنی ئەدەبیاتی زانستی و پەروەردەیی سەبارەت بە زیرەکی سۆزداری و کوالیتی ژیان .

دووەم/ لایەنی پراکتیکی: دەتوانرێت ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە بەکار بهێنرێت بۆ بەرنامەی ڕاهێنان و پەرەپێدانی پەروەردەیی، ئاراستە و ڕێنماییکردن، خزمەتگوزاری و چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی زیرەکی سۆزداری خوێندکاران.

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

هەروەها لە ڕێگەی ئەم توێژینەوەیەوە دەکرێ، هۆشیاری کۆمەڵگە بەرزبکرێتەوە، لە ڕێگەی کردنەوەی خول و ڕاهێنانی گەشەپێدانی کەسێتی و پەروەردەیی سەبارەت بە کارامەییەکانی پەیوەندییکردن و ڕێکخستنی شێوازی ژیانی خوێندکاران، بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی کوالێتی ژیانیان .

3.1 ئامانجەکانی توێژینەوەکە:

1- زانینی ئاستی زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیان لای خوێندکارانی زانکۆ

2- دەرخستنی کاریگەری گۆڕاوە (ڕەگەز) لەسەر گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە.

3- دەرخستنی کاریگەری گۆڕاوە (ئاستی ئابووری خێزان) لەسەر کوالێتی ژیان لای خوێندکارانی زانکۆ.

4- زانینی ئاستی پەیوەندی زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیان لای خوێندکارانی زانکۆ.

٢ . دیارکردن و ناساندنی چەمکە سەرەکییەکانی توێژینەوەکە

١.٢ زیرەکی سۆزداری- Emotional intelligence

پێناسەی "گۆڵمان" توانای تاک بۆ ئاگاداربوون لە هەستەکانی خۆی و ئەوانی دیکە، بۆ ئەوەی بزانێت مرۆڤ هەست بە چی دەکات و بەکارهێنانی ئەم زانیارییە بۆ بڕیاردانی دروست.(Goleman, 1995: 13) "

بە بڕوای "فۆرنهام" زیرەکی سۆزداری توانای تێگەیشتن و ناسینی لایەنی سۆزداری، پرۆسێسکردن و ڕێکخستنی هەست سۆزەکان بۆ ئەوەی تاک بتوانێت کاریگەری لەسەر کەسانی تر هەبێت. هەروەها "گۆڵمان" پێی وایە توانای تێگەیشتنی تاکە لە هەستەکان، ناسینەوەیان، جیاکاری لە نێوانیان، هەروەها توانای کۆنترۆڵکردن و مامەڵەکردن لە گەڵیان بەشێوەیەکی ئەرێنی (الخير و بوداود، 2020: 99). زیرەکی سۆزداری توانای سەرنج و تێگەیشتنی تازەیە لە هەست و سۆزی خود و لێکدانەوە و فۆرمولەکردنیان بە ڕوونی، ڕێکخستنیان بەپێی چاودێری و تێگەیشتنی وردی هەست و سۆزی کەسانی دیکە، گەیشتن بە پەیوەندی سۆزداری کۆمەڵایەتی ئەرێنی لەگەڵیاندا کە یارمەتی تاک دەدات لە ڕووی دەروونی، سۆزداری و پیشەییەوە بەرەوپێش بچێت، هەروەها فێربوونی کارامەیی ئەرێنی زیاتر بۆ تاکەکەس (مغربي، 2008: 23).

زیرەکی سۆزداری: توانای تێگەیشتنی تاکە لە هەست و سۆزەکانی، بەکارهێنانیان بەشێوەیەکی ئەرێنی بەرامبەر خۆی و کەسانی دیکە، هەروەها ئاسانکارییە بۆ ڕێکخستنی پەیوەندییەکانی لەگەڵ ئەوانی دیکە، ڕەچاوکردنی دەروونساغی، دڵخۆشی و ڕازیبوونی خۆی لە ژیان (الشـاذلي، 2024: 1056). **لە ڕووی تیۆرییەوە:** توانای تێگەیشتن و ئاگایی تاکە بەرانبەر بە لایەنی هەست و سۆزداری خۆی و ئەوای تر، هەروەها توانای تاکە لە کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی خودە، بە ئامانجی تێگەیستن لە هەست و چۆنیەتی مامەڵەکردنیەتی لەگەڵ ئەوانی تر بە شێوەیەکی ئەرێنی .

پێناسەی ڕێککاری بۆ چەمکی زیرەکی سۆزداری: برتییە لە کۆی ئەو نمرەی، کە نموونەی توێژینەوەکە لە پێوەری زیرەکی سۆزداری بەدەستی دەهێنن.

٢.٢ چەمکی کوالێتی ژیان- Quality of Life :

لەژێر ڕۆشنایی ئەو توێژینەوانەی ئەنجام دراون، تێڕوانین و پێناسەی جیاواز سەبارەت بە کوالێتی ژیان هەیە، هەندێک پێیان وایە توانای بەڕێوەبردنی ژیانە لە دیدگای خودی تاکەوە، هەندێکیتر بە ئاستی ڕازیبوونی تاک لە پێداویستیە جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی دەزانن، هەروەها هەندێکیتریش وەک هەڵسەنگاندنێکی گشتی بۆ ژیانێکی باش بە کەمترین ڕەزامەندی پێناسەی دەکەن (سعیدی، ٢٠١١: ١٧٨). ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کوالێتی ژیان بە" تێڕوانین و تێگەیشتنی تاک لە بارودۆخی ژیانی، لە چوارچێوەی پاشخانی کلتوری و سیستەمی بەهاکانی لە پێوەندی لەگەڵ ئامانجەکان، چاوەڕوانییەکان، پێوەر و بەرژەوەندیە خوازراوەکانیان" پێناسە دەکات .(WHO, 2004: 299)

بە بڕوای (مارسەر، ٢٠٠٧) کوالێتی ژیان بریتییە لە کوالێتی و ئاستی ژیانکردن لە بوارەکانی بژێوی، تەندروستی، سەلامەتی، ئاسایش، پەروەردە و خۆشگوزەراندن (الخير و بوداود، ٢٠٢٠: ١٠٢). بە بڕوای (کرخی، ٢٠١١) کوالێتی ژیان هەستکردنی تاکە بە ڕەزامەندی، بەختەوەری و توانای تێرکردنی پێداویستییەکانی لە هەردووک ڕەهەندی خودی و بابەتی لە ژیانی، کە پێکدێن لە گەشەکردنی کەسی، بەختەوەری جەستەیی و ماددی، یەکگرتنی کۆمەڵایەتی و مافەکانی مرۆڤ (الكرخي، ٢٠١١، ٢٣) (APA, 2015). کۆمەڵەی دەروونزانانی ئەمریکی کوالێتی ژیان بە حاڵەتێکی دڵخۆشکی ڕەزامەندی پێناسە دەکات، کە ئاستی نزمی لە ناڕەحەتی دەروونی، ئاستی بەرزی لە تەندروستی جەستەیی و دەروونی لەگەڵدایە (رفاعي ، آخرون، ٢٠٢٠: ٤٤٤). مەبەست لە کوالێتی ژیان **لە ڕووی تیۆرییەوە:** ئاراستە و تێڕوانین و ڕەزامەندی تاکە بۆ باردۆخی ژیانی ئێستای، ئەمەش خۆی دەبنێتەوە لە تێرکردنی پێویستەکان و بەختەوەری لایەنی کۆمەڵایەتی و دەروونی و تەندروست. هەروەها بوونی پەیوەستییەکی کۆمەڵایەتی و ڕەزامەندی لەسەر ئەو بەهاو کلتوورەی لەکۆمەڵگەدا باوە. **پێناسەی ڕێککاری بۆ چەمکی کوالێتی ژیان:** برتییە لە کۆی ئەو نمرەی، کە نموونەی توێژینەوەکە لە پێوەری زیرەکی کوالێتی ژیان بەدەستی دەهێنن.

3. چوارچێوەی تیۆری و ئەدەبیاتی پێشوو

3. 1مۆدێلەکانی زیرەکی سۆزداری:

3. 1. 1 مۆدێلی بار -ئۆن(Bar-On ,1988) : بار ئۆن زیرەکی سۆزداری بە ڕێکخستنی کارامەیی، لێهاتوویی کەسی و سۆزداری و کۆمەڵایەتی نازانەکی پێناسە دەکات، کە کاریگەریان لەسەر توانای تاک هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی سەرکەوتووانەی لەگەڵ داواکاری و فشارە ژینگەییەکان. بە پێی ئەم مۆدێلە زیرەکی سۆزداری پەیوەندی بە کۆمەڵێک توانا و لێهاتوویی کەسیەوە هەیە، کە دەبنە هۆی سەرکەوتنی لە داهاتوودا .(Bar-On,2001: 33) بە بڕوای بار-ئۆن زیرەکی سۆزداری لە پێنج ڕەهەند پێکدێت بەم شێوەی خوارەوە :

1 -لێهاتووییەکانی ناوخۆی کەسی: ئەم لێهاتووییانە کۆمەڵێک لایەن دەگرێتەوە وەک، خۆئاگایی، کە توانای تاکە بۆ ناسینی هەست و سۆزەکانی و ئاگاداربوون لێیان، جەختکردنەوەی خود توانای تاکە بۆ دەربڕینی هەست و بیرکردنەوەکانی و بەرگریکردن لە مافەکانی، ڕێزگرتنی خود توانای تاکە لە ڕێزگرتن و خۆشویستنی خۆی، خۆبەدیهێنان توانای تاکە لە هەوڵدان بۆ ژیانێکی ئامانجدار و بە نرخ، هەروەها سەربەخۆیی توانای تاکە لە رووی ئاراستەکردن و کۆنترۆڵکردنی خۆی، بەڕێوەبردنی بیرکردنەوە و کردارەکانی (المللي، 2010: 139-140).

2 -لێهاتووییەکانی پەیوەندی نێوان کەسەکان: کۆمەڵێک لێهاتوویی گرنگن لە پەیوەندی نێوان کەسەکان، وەک هاوسۆزی واتا توانای زانین و تێگەیشتن و قەدرزانی کەسانیتر، لێهاتوویی پەیوەندی کۆمەڵایەتی واتا توانا و لێهاتوویی لە دامەزراندن و پاراستنی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانیتر، هەروەها بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی بریتییە لە توانای تاک بۆ هاوکاری و کاری گروپی و توانای مامەڵەکردن بەشێوەیەکی بەرپرسیارانە .(Bar-on,1997:17)

3 -لێهاتووییەکانی پەیوەست بە توانای بەڕێوەبردنی فشار: لێهاتوویی بەرگەگرتنی فشار، واتا توانای تاک لە بەرگەگرتنی بارودۆخ و ڕوداوە ستریس ئامێزەکان و مامەڵەکردن لەگەڵیان بەشێوەیەکی ئەرێنی، ڕێکخستنی سۆزداری توانای تاکە لە بەرەنگاربوونەوە و ڕێکخستنی پاڵنەرە سۆزدارییەکان و کۆنترۆڵکردنی ڕەفتاری شەڕانگێزی (زرگری پور، ٢٠١٤: ٤٩) .

4 -لێهاتووییەکانی پەیوەست بە گونجان: ئەم لێهاتووییانە تایبەتن بە توانای تاک بۆ گونجان لەگەڵ بەرودۆخ و پێداویستیە ژینگەییەکان وەک؛ نەرمی واتا توانای تاک بۆ گونجاندنی هەست و بیرکردنەوە و ڕەفتارەکانی بەپێی بارودۆخەکان، تێگەیشتن لە واقیع توانای تاکە بۆ هەڵسەنگاندنی ئەوەی بەدەستی دەهێنێ یان هەستی پێدەکات لەگەڵ ئەو واقیعەی کە هەیە بەشێوەیەکی بابەتیانە، هەروەها لێهاتوویی چارەسەرکردنی کێشەکان توانای تاکە لە ناسینەوەی کێشەکان و دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکان .(Bar-On,1999:17-18)

5 -لێهاتوویە گشتییەکانی باری دەروونی: ئەم لێهاتوویە بریتییە لە گەشبینی، واتا توانای بینینی لایەنی گەشاوەی ژیان و پاراستنی لایەنی ئەرێنی مرۆڤ بەرامبەر بە ڕووداو و بارودۆخە ناڵەبارەکان، لێهاتوویی لە پراکتیزەکردنی بەختەوەری بریتییە لە خۆڕازیبوون و چێژوەرگرتن لە ڕەوتی ژیان (رزق الله، 2006: 66) .

3. 1. 2 مۆدێلی سالۆڤی و مایر(Mayer & Salovey, 1990): سالۆڤی و مایر پێیان وایە زیرەکی سۆزداری کۆمەڵێك توانایە سەبارەت بە تێگەیشتنی تاك لە خۆی و کەسانیتر، ، هەروەها پرۆسەیەکی دەروونی گشتگیرە کە تێگەیشتن، شیکردنەوەی هەستەکان و بەکارهێنانیان لە پرۆسەکانی زانەکی و بیرکردنەوەی لۆژیکی لەخۆدەگرێت .(Mayer & Salovey, 1997) بە بڕوای سالۆڤی و مایر زیرەکی سۆزداری لە پێنج ڕەهەند پێکدێت بەم شێوەی خوارەوە:

1- خۆئاگابوون: چاودێریکردنی خود و ناسینی هەست و سۆزەکانی وەک خۆی و وەک ئەوەی ڕوودەدات.

2- بەڕێوەبردنی سۆزداری: پرۆسێسکردنی هەستەکان، هەستکردن بەو شتانەی کە لە پشت هەستەکانەوەن، دیاریکردنی دڵەڕاوکێ و توڕەیی و خەمۆکی.

3- خۆپاڵنەری: گۆڕینی هەستەکان و بەکارهێنانیان بۆ خزمەتکردنی ئامانجەکان، لەوانەش ڕێکخستنی سۆزداری لە بارودۆخەکانی ژیان .

4- هاوسۆزی: گرنگیدان بەهەست و سۆزی کەسانیتر، ڕێزگرتن لە بیروباوەڕیان.

5- بەڕێوەبردنی پەیوەندی: بەڕێوەبردنی هەست و سۆزی خود و کارامەیی کۆمەڵایەتی لە دروستکردنی پەیوەندی تازە و پاراستنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان (Mayer at all, 2000: 401).

3. 1. 3 مۆدێلی دانیال گۆڵمان:(Goleman Daniel -1995) : گۆڵمان پێی وایە چەمکی زیرەکی سۆزداری بە پلەی یەکەم جەختدەکاتە لەسەر بنەمای خۆئاگابوون لە هەست و سۆز و هەڵچوونەکان، ئەمەش پێویستی بە مانەوەی نیوکۆرتێکس هەیە کەبە چالاکی بمێنێتەوە، بە تایبەت لە بوارەکانی زماندا، بۆ ئەوەی هەست و سۆزە وروژاوەکان بناسرێنەوە و ناویان لێ بنرێت.

گۆلمان پێکهاتەکان و ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری پێنج پێکهاتەدا ڕوونکردەوە:

1- ئاگایی خود :(Self-awareness) بریتییە لە تێگەیشتن و ئاگایی تاک لە هەست و سۆزەکانی، لایەنی دەروونی، کەسایەتی و مەزاجی، هەروەها قبوڵکردن و ڕێزگرتنی خود، (Goleman, 2000,56).

2- بەڕێوەبردنی خود " سۆزداری :(Emotional management) "واتا زانین و درککردنی تاک، کە چۆن لەکاتی دڵەڕاوکێ، دڵتەنگی، ترس و تووڕەیدا مامەڵە بکات. واتا تاک دەتوانێت ئاگاداری هەست و بیرکردنەوەکانی بێت و لێیان تێبگات، بەشێوەیەکی باش چاودێری خۆی دەکات و کردارەکانی بەڕێوەدەبات. (سوید، ٢٠٢١: ١١٠).

3- خۆهاندان :(Self- motivation) بریتییە لە توانی هاندانی خود لە پێناو ئەنجامدانی کار و گەیشتن بە ئامانج و ئاواتەکان بە بێ پێویستی هاندانی دەرەکی. کە تایبەتمەندیەکانی برتییت لە (پەرۆشبوون، خۆڕاگری ، توانای ئەرێنی، کۆڵنەدان، کۆنترۆڵی خود...) .

4- هاوسۆزی :(Empathy) توانای ناسینەوە و خوێندنەوە و وەڵامدانەوەی هەستی کەسانی دیکە، واتا توانای تاک لە ئەزمونکردنی هەستی کەسانی دیکە وەک خۆی (Goleman, 1995, 22). بە دەربڕینێکی تر بریتیە لە توانای تاکە لە تێگەیشتن لە هەستی کەسانی دیکە لە ڕێگەی دەربڕینی دەنگ و دەموچاو و زمانی جەستە، واتا ناسینی خۆی و کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارەکانی و ڕێزگرتن لە ڕەفتاری کەسی بەرامبەر، دروستکردنی پەیوەندی لەسەربنەمای تێگەیشتن لە بەها تاکەکەسی و کۆمەڵایەتییەکان (سوید، ٢٠٢١: ١١٠).

5- کارامەیی کۆمەڵایەتی :(Social Skills) بریتین لە کۆمەڵێک کارامەیی بۆ دروستکردن و بەڕێوەبردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، هونەری پەیوەندیکردن و چۆنیەتی مامەڵەکردنی گونجاو لەگەڵ کەسانی دیکە و چۆنیەتی ئارامکردنەوەی خود

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

لەکاتی تورەبووندا بەشێکی گرنگن لەو کارامەییانە. (العبیدی، ٢٠٠٦: ٣٢).

3. 2 مۆدێلەکانی کوالێتی ژیان

3. 2. 1 مۆدێلی لاوتن:(Lawton theory, 1996) : لاوتن چەمکی ژینگەی ناساند بۆ ڕونکردنەوەی بیرۆکەکەی سەبارەت بە کولێتی ژیان، کە دوو بارودۆخ کاریگەری لەسەر دەبێت:

1- هەلومەرجی شوێن: مەبەست لە سروشتی ژینگەی دەوروبەرە، کە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر پەیبردن و تێڕوانینی تاک بۆ کوالێتی ژیان هەیە، هەروەها جۆر و سروشتی ژینگە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر ژیانی تاک هەیە تەندروستی تاک بەنمونە. لە لایەکیتر بە ناڕاستەوخۆش کاریگەری هەیە، کە هەڵگری نیشانەی ئەرێنییە لە تاکدا وەک ڕازیبوونی تاک لەو ژینگەی تیایدا دەژیت.

2 -هەلومەرجی کات: لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن و تێپەڕبوونی کات، تێڕوانینی تاک بۆ سروشتی ژینگە لەسەر کوالێتی ژیان ئەرێنیتر دەبێت، بەو پێیەی تاک دەتوانێت باشتر کۆنترۆڵی بارودۆخە ژینگەییەکان بکات، بەمەش پلەی ڕەزامەندی لە ژیان بەرز دەبێتەوە (الشاذلي، ٢٠٢٤: ١٠٦٥) .

3. 2. 2 مۆدێلی شالوک :(Sharlok theory, 2002) : شیکاریەکی وردی بۆ چەمکی کوالێتی ژیان کرد، لەسەر بنەمای ئەوەی لە هەشت ڕەهەند، هەر ڕەهەندێکیش لە سێ نیشاندەر پێکدێت، کە هەموویان جەخت لەوە دەکەنەوە، ڕەهەندە خودییەکان کارەگەرییان زیاترە لە ڕەهەندە بابەتییەکان لە پلەی هەستکردنی تاک بە کوالێتی ژیان، بەجۆرێک دەکرێ هۆکاری سەرەکی و یەکلاکەرەوە سروشتی تێگەیشتنی تاک بێت بۆ کوالێتی ژیان (یحی، ٢٠٠٧: ٤٤). شارلوک ڕەهەندەکانی کردووە بە دوو کۆمەڵە بەم شێوەی خوارەوە:

أ. لایەنی خودی: هەڵسەنگاندنی کارایی وەک پێوەرێک بۆ مەودای " ئاستی کار، چاودێریکردنی بەشداربوون، پرسیارنامەی بارودۆخ و ڕوداوەکانی ژینگە، کارلێککردن لە چالاکییەکانی ڕۆژانە، دیاریکردنی چارەنوس، کۆنترۆڵی کەسی و بارودۆخی ڕۆڵ «پەروەردە، پیشە، نیشتەجێبوون."«

ب. بارودۆخی دەرەکی: هاندەری کۆمەڵایەتی، ئاستی بژێوی ژیان و ئاستی کار (محمد، ٢٠٠٨: ٣٣٨).

خشتەی(1)

نیشاندانی مۆدێلی هەشت ڕەهەندی (شارلوک-Sharlok)

ڕەهەندەکان	نیشاندەرەکان		
ئاسودەیی ویژدان	ڕازیبوون	تێگەیشتن لەخود	کەمکردنەوەی فشار
پەیوەندی نێوان کەسەکان	کارلێکەکان	پەیوەندییەکان	ئیسپاتکردن
بەختەوەری ماددی	دۆخی دارایی	کار	نیشتەجێبوون
گەشەکردنی کەسێتی	خوێندن	لێهاتوویی کەسی	ئەداکردن
بەختەوەری جەستەیی	تەندروستی	چالاکی ڕۆژانە	کاتی بەتاڵ
دیاریکردنی چارەنوس	سەربەخۆیی	ئامانجەکان	هەڵبژاردنەکان
یەکگرتنی کۆمەڵایەتی	تەواوکاری	بەستنەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی	ڕۆڵە کۆمەڵایەتییەکان
مافی مرۆڤ و یاساکانی	مافەکانی تاک	مافەکانی کۆمەڵگا	یاسا و پرۆسە ئەرکییەکان

3. 2. 3 مۆدێلی ئەندەرسۆن :(Anderson theory, 2003) : ڕوونکردنەوەیەکی یەکگرتووی بۆ چەمکی کوالێتی ژیان پێشنیار کرد، کە چەمکەکانی " بەختەوەری، مانای ژیان، ڕێکخستنی زانیاریە سەرەتاییەکان، درککردن بە ژیان، بەدەستهێنانی پێداویستییەکان، جگە لە هۆکارە بابەتیەکانی دیکە، چوارچێوەیەکی تیۆری یەکگرتووی بۆ شیکردنەوەی کوالێتی ژیان وەرگرت. هەروەها ئەندرسۆن ئاماژەی بەوەدا هۆشیاری تاک لەژیانیدا وادەکات هەڵسەنگاندن بۆ ئەو شتانە بکات لە دەوروبەری دەگوزەرێن، کە وای لێدەکات بیرۆکەکان پێکبهێنێت و بگاتە ڕەزامەندی لە ژیان (مبارک، ٢٠١٠: ٧٢٨). ئەندەرسۆن پێیوایە سێ تایبەتمەندی دەبنە هۆی هەستکردن بە کوالێتی ژیان ئەوانیش:

1- پەیوەندی بە بیرۆکەکانی پەیوەستە بە ئامانجە کەسییەکانەوە هەیە، کە تاک هەوڵی بەدەستهێنانیان دەدات.

2- ئەو مانا وجودیەی پەیوەندی نێوان بیرۆکە و ئامانجەکان دەسەلمێنێت.

3- کەسایەتی و پێکهاتەی ناوەوەی تاک (یحی، ٢٠٠٧: ٤٦) .

4. توێژینەوەکانی پێشوو

توێژینەوەی (زرگری پور، 2014) بە ناونیشانی " ***پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیانی خوێندکاران" لە زانکۆی ئازاد ئیسلامی لە تاران***".

ئامانجی سەرەکی توێژینەوەکە دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیانی خوێندکارانی زانکۆی ئازادی تاران. میتۆدی وەسفی شیکاری بەکار هاتووە، پێوەرەکانی بەکارهاتوو بۆ زیرەکی سۆزداری پێوەری (شرینگ) بۆ کوالێتی ژیان پێوەری (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی) بەکار هێنراون، بۆ نمونەی توێژینەوە (192) خوێندکار لە هەردووک ڕەگەزی نێر و مێ بەشێوەی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردراون. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە، ئاستی خۆبەڕێوەبەری لەچاو ڕەهەندەکانی تری زیرەکی سۆزداری بەرزترین نمرەی بەدەستهێناوە و پەیوەندی

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

کۆمەلایەتیش نزمترین ئاستی بەدەستهێناوە لەچاو ڕەهەندەکانی تری زیرەکی سۆزداری. لە کۆتایشدا دەرکەوتووە پەیوەندیەکی ڕاستەوانەی ئەرێنی لە نێوان ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری و کواڵێتی ژیان بوونی هەیە . بەجۆرێك هەرچەندە ئاستی ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆداری بەرز بێتەوە ئەوا کواڵێتی ژیانیش بەرز دەبێتەوە، بە پێچەوانەشەوە ڕاستە .

توێژینەوەی (نادری و اکبری، 2017) بە ناونیشانی " ***پەیوەندی زیرەکی سۆزداری بە کوالێتی ژیانی خوێندکارانی بەشی گەشتیار" لە زانکۆی مازەندەران***".

ئامانجەکانی توێژینەوە دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیانی خوێندکارانی زانکۆی مازەندەران. میتۆدی وەسفی شیکاری بەکار هاتووە، پێوەرەکانی بەکارهاتوو بۆ زیرەکی سۆزداری پێوەری (باران) بۆ کوالێتی ژیان پێوەری (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، 1995) بەکار هێنراون، بۆ نمونەی توێژینەوە (139) خوێندکار لە هەردووك ڕەگەزی نێر و مێ بەشێوەی هەڕەمەکی چینایەتی هەڵبژێردراون. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە، ڕەهەندەکانی بەڕێوەبردنی خود و دەرەوەی خود، کۆنترۆڵکردنی سترێس و فشارەکان، کاریگەری ئەرێنییان لەسەر کوالێتی ژیان هەیە، بەڵام ڕەهەندەکانی گونجان و باری دەروونی گشتی کاریگەریان نەبوو لەسەر کوالێتی ژیان .

توێژینەوەی (الخیر و بوداود، 2020) بە ناونیشانی " ***زیرەکی سۆزداری و پەیوەندی بە کوالێتی ژیانی لای قوتابیانی ناوەندی جودی قاسم لە شاری ئەغوات" .***

ئامانجەکانی توێژینەوە دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیان لای قوتابیانی ناوەندی جودی قاسم لە شاری ئەغوات، هەروەرها دیاریکردنی ئاستی زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیان بەپێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز و تەمەن. میتۆدی وەسفی شیکاری بەکار هاتووە، پێوەرەکانی بەکارهاتوو بۆ زیرەکی سۆزداری پێوەری (خضر) بۆ کوالێتی ژیان پێوەری (منسي و كاظم) بەکار هێنراون، بۆ نمونەی توێژینەوە (108) خوێندکار لە هەردووك ڕەگەزی نێر و مێ بەشێوەی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردراون. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە، پەیوەندییەکی ڕاستەوانەی ئەرێنی بەرچاو لە نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالیتی ژیان هەیە، هەروەها جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە ئاستی زیرەکی سۆزداری لە نێوان قوتابیاندا هەیە، کە بەرژەوەندی ڕەگەزی مێدایە، هەروەها هیچ جیاوازییەک لەسەر پێوەرەکانی کوالیتی ژیان بەپێی گۆڕاوە ڕەگەزی بوونی نیە.

توێژینەوەی (سوید، 2021) بە ناونیشانی " ***زیرەکی سۆزداری و پەیوەندی بە کوالێتی ژیان لای خوێندکارانی کۆلێژی زانست و پەروەردە لە زانکۆی دیمەشق*** ."

ئامانجەکانی توێژینەوە دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیانی لای خوێندکارانی زانکۆی دیمەشق، هەروەرها دیاریکردنی ئاستی زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیان، دیاریکردنی جیاوازی زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیان بە پێی کۆڕاوی (ڕەگەز و پسپۆڕی). میتۆدی وەسفی شیکاری بەکار هاتووە، پێوەرەکانی بەکارهاتوو بۆ زیرەکی سۆزداری پێوەری (راضي)، بۆ کوالێتی ژیان پێوەری (صالح) بەکار هاتوون، بۆ نمونەی توێژینەوە (247) خوێندکار لە هەردووك ڕەگەزی نێر و مێ بەشێوەی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردراون. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە، پەیوەندییەکی بەڵگەداری ئاماری بەرچاو و ئەرێنی لە نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالیتی ژیان هەیە، هەروەها زیرەکی سۆزداری لە ئاستێکی مامناوەند و کوالێتی ژیان لە ئاستێکی نزمدایە لای نمونەی توێژینەوە، هەروەها جیاوازی بەرچاوی بەڵگەداری ئاماری لە سەر پێوەرەکانی زیرەکی سۆزداری لە نێوان خوێندکارانی نمونەی توێژینەوە هەیە، کە بەرژەوەندی ڕەگەزی مێدایە، هەروەها هیچ جیاوازییەک لەسەر پێوەرەکانی کوالیتی ژیان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەزی بوونی نیە. بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی جیاوازی ئاماری لەسەر پێوەرەکانی زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیان لە نێوان خوێندکارانی نمونەی توێژینەوە بوونی نیە.

توێژینەوەی (داهوئی و ئەوانیتر، 2021) بە ناونیشانی "***لێکۆڵینەوە لە پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیانی خوێندکارانی زانکۆی پزیشکی شەهید بەهەشتی*** ."

ئامانجەکانی توێژینەوە دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالێتی ژیانی خوێندکارانی نمونەی توێژینەوە. هەروەها دەرخستنی پەیوەندی نێوان ڕەهەندەکانی (ئاگایی خود، خۆبەڕێوەردن و بەڕێوەبردنی پەیوەندی) و کوالێتی ژیان. میتۆدی وەسفی شیکاری بەکار هاتووە، پێوەرەکانی بەکارهاتوو بۆ زیرەکی سۆزداری پێوەری (Bradberry-Greaves) بۆ کوالێتی ژیان پێوەری (War, at all) بەکار هێنراون، بۆ نمونەی توێژینەوە (182) خوێندکار لە هەردووك ڕەگەزی نێر و مێ بەشێوەی هەڕەمەکی سادە هەڵبژێردراون. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستووە، پەیوەندییەکی بەڵگەداری ئاماری بەرچاو لە نێوان زیرەکی سۆزداری و کوالیتی ژیان هەیە. هەروەها پەیوەندی بەڵگەداری ئاماری گرنگ لە نێوان ڕەهەندەکانی (ئاگایی خود، خۆبەڕێوەردن و بەڕێوەبردنی پەیوەندی) و کوالێتی ژیان هەیە.

5. ڕێککارە مەیدانییەکانی توێژینەوەکە

1 .5 میتۆدی توێژینەوەکە - Method of Research : ئەم توێژینەوە بە ئاڕاستەی چەندایەتی (Quantitative Approach) ئەنجام دراوە. ئەم ئاڕاستەیەش فاکتەرێکە بۆ ئەوەی توێژینەوەکە سەربەخۆ بێت، لە توێژەر بە هۆی بەکارهێنانی داتا و ئامار بۆ پێوانەکردنی بابەتێکی واقعی، ئەمەش وادەکات توێژەر بە بێ لایەنی بمێنێتەوە .(Mahmood and Anwar,2024: 64) میتۆدی بەکارهاتوو لەم توێژینەوەیە، بریتییە لە میتۆدی وەسفی پەیوەستی بە ڕێگەی ڕووپێوی کۆمەڵایەتی بەنموونە، بە ئامانجە وەسفکردن و پێوانەکردنی و دۆزینەوەی پەیوەندی نیوان گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە. ئەمەش لەمیانی جێبەجێکردنی پێوەری تایبەت بە گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە .

2 .5 کۆمەڵگەی توێژینەوەکە – Research Population: کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوە پێکهاتووە لە سەرجەم خوێندکارانی قۆناغەکانی (4,3,2) زانکۆکانی (سەلاحەددین، سلێمانی، ڕاپەڕینی) بۆ ساڵی خوێندنی (2025-2026). هەروەها

ئاماژەمان بە ژمارەی خوێندکارانی هەرسێ زانکۆی نەکردووە، چونکە ئەم توێژینەوەیە بە شێوەی هەرەمەکی چینایەتی لە جۆری نا ڕێژەیی نمونەکە وەرگیراوە، لەم جۆرەشدا پێویست بە زانینی ژمارەی گشتی ناکات لە کاتێکدا ژمارەکە زۆر زیاتر لە ئاستی دیاریکراو بێت.

3-5 نموونەی توێژینەوەکە - Sample of Research : لەم توێژینەوەیەدا، پەنا بەراوەتە بەر نموونەی هەرەمەکی چینایەتی لە جۆری نا ڕێژەیی (Disproportionate stratified sampling). بە شێوەیەکی یەکسان قەبارەی نموونە لە لە هەر یەکێك لەزانکۆکان وەرگیراوە بەبێ گەرانەوە بۆ ڕێژەی هەر زانکۆیەیەك لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکەی. بۆیە لەم توێژینەوەیەدا لە هەر یەك لە زانکۆکان (سەلاحەددین، سلێمانی، ڕاپەرین) (140) خوێندکار بەشێوەیکەی هەرەمەکی هەڵبژێردراون، کە کۆی گشتی نموونەی توێژینەوەکەمان (420) خوێندکارە. بەجۆرێك (239) خوێندکار ڕەگەزی مێ و (181) خوێندکاریش ڕەگەزی نێرە.بڕوانە خشتەی (2).

خشتەی(2)

نموونەی توێژینەوەکە نیشان دەدات

زانکۆ	نێر	مێ	کۆی گشتی نموونەی
سەلاحەددین	68	72	140
سلێمانی	58	82	140
ڕاپەڕین	55	85	140
کۆی گشتی	181	239	420

6 .ئامرازەکانی کۆکردنەوی زانیاری و کەرەستە ئامارییەکانی توێژینەوەکە

1.6 پێوەرکانی توێژینەوەکە: بۆ پێوانەکردنی ئاستی " زیرەکی سۆزداری" توێژەران پێوەری نموونەی(**گۆڵمان -١٩٩٥- Goleman Daniel**) کە لە (عوالی، 2023) وەرگیراوە. کە بەشێوەی سەرەتایی (28) برگە لە خۆدەگرێت و دابەش بووە بەسەر (5) ڕەهەندا کە برتیین لە (ئاگایی خود، بەرێوەبەردنی خود، خۆهاندان، هاوسۆزی، کارامەیی کۆمەڵایەتی). هاوکات توێژەران بۆ پێوانەکردنی "کواڵیتی ژیان" توێژەران پێوەری(رفیدة و مروة، 2023) وەرگرتووە، کە بەشێوەی سەرەتایی لە (23) برگە پێکهاتووە. هەروەها هەردوو پیێوەرکە بژاردەکانی لە (لیگەردی پێنجینەیی) پێکهاتووە، بەجۆرێك بۆ برگە ئەرێنییەکان هێزی بژاردەکان (1,2,3,4,5,) و بۆ برگە نەرێنیەکانیش (1،2،3،4،5).

2.6 . تایبەتمەندییە سایکۆمەترییەکان بۆ پێوەرەکانی توێژینەوەکە

1-2-6. ڕاستێتی پێوەرەکانی توێژینەوەکە: بۆ ڕاستێتی پێوەرەکانی توێژینەوەکە، توێژەران هەردوو ڕێگەی ڕاستێتی (جیاکاری و بونیادیان) بۆ هەردوو پێوەرەی توێژینەوەکە ئەنجام داوە:

أ- ڕاستێتی جیاکاری- Differential Validity: ئەم جۆرە لە ڕاستێتی بە ئامرازێکی گرنگدادەنرێت، بۆیە توێژران بۆ ئەنجام دانی ئەم جۆرە لەڕاستێتی نموونەییەکی (1OO) کەسیان وەرگرتووە، بەشێوەیەکی هەرەمەکی، لەسەر ئەو بنەمایەش لە (27%) ئەو یەکانەی نموونەی توێژینەوەکە، کە بەزترین نمرەیان بەدەستهێناوە لەگەڵ (27%) ئەو یەکانەی نموونەی توێژینەوەکە، کە نزمترین نمرەیان بەدەستهێناوە وەرگرتووە. دواتر لەڕێگەی تاقیکردنەوەی تائی بۆ دوونموونەی سەربەخۆ (Independent Samples t-test)) هەردوو گورووپی نمرەی بەرز و نزم بەراود کراوە بەیەکتری. وەك لە خشتەی (3) دەردەکەوێت:

لە هەردوو پێوەری (زیرەکی سۆزداری، کواڵیتی ژیان) جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان گرووپی بەرز و نزمدا بوونی هەیە، چونکە (p.value > 0.05) و هاوکات بەهای (t. test) گەورەترە لە بەهای (t. Table). ئەم جیاوازیەش لە هەردوو پێوەرکە بۆ ئەو گرووپەی نمرەی بەرزیان بەدەست هێناوە دەگەرێتەوە. چونکە لە هەردوو پێوەرکەدا ناوەندی ژمێرەیی گرووپی بەرز نمرەیان زیاتر بەدەستهێناوە بەبەراورد بە گرووپی نزم. ئەمەش ئەوە دەردەخات هەردوو پێوەرەکە ئاستێکی بەرزی لە ڕاستێتی هەیە.

خشتەی (3)

ڕاستێتی جیاکاری بۆ پێوەری (زیرەکی سۆزداری و کواڵیتی ژیان)

پێوەرەکانی توێژینەوەکە	گروپ	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	p-value	بەهای (ت) Test	بەهای (ت) Table
زیرەکی سۆزداری	بەزر	4.30	0.32	0.001	10.2	2.00
	نزم	2.10	0.47			
کواڵیتی ژیان	بەزر	4.50	0.16	0.001	7.56	2.00
	نزمە	2.24	0.44			
گرووپی بەرز (27) یەکە گرووپی نزم (27) یەکە = کۆی گشتی 54 یەکە نمرەی ئازاد = 52						

ب- ڕاستێتی بونیادی - Contract Validity: بۆ ئەو مەبەستەش توێژەران سوودیان لە هاوکۆلکەی پێرسۆن وەگرتووە، بە جۆرێك پێوەری "زیرەکی سۆزداری" بەگشتی لە (28) برگە پێك هاتووە، هەروەها پێوەری "کواڵیتی ژیان"ش لە (23) برگە پێکهاتووە. وەکو لەخشتەی (4) دەبینرێت: هەریەکە ڕەهەندی (خودئاگایی، ڕێکخستنی خود، خۆهاندان ، هاوسۆزی ، کارامەیی کۆمەڵایەتی) لە پێوەری" زیرەکی سۆزداری " تەواو برگەکانیان جگە لە برگەی (2 لە ڕەهەندی خود ئاگای) برگەی (6 لە ڕەهەندی ڕێکخستنی خود) برگەی (4 لە ڕەهەندی خۆهاندان) برگەی (6 لە ڕەهەندی هاوسۆزی) پەیوەستێکی بەڵگەداریان لەگەڵ کۆی ڕەهەندەکەی هەیە، ئەمەش بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە (P-Value<0.05)، بۆیە ئەو برگانە ئاماژەمان پێکردوون دەسڕدرێنەوە چونکە (P-Value>0.05). هاوکات لە پێوەری"کواڵیتی ژیان " (18) برگە پەیوەستێکی بەڵگەداریان لەگەڵ کۆی ڕەهەندەکەی هەیە، ئەمەش بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە (P-Value<0.05)، بۆیە ئەو برگانە وەکو خۆیان دەمێننەوە، بەڵام برگەکانی (10,13,17,22,23) پەیوەستی بەڵگەداریان لەگەڵ کۆی پێوەرەکەیان نەبوو، ئەمەش بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە (P-Value>0.05)، بۆیە ئەم برگەیە دەسڕێنەوە.

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

خشتەی (4)

ڕاستێتی بونیادی پێوەری (زیرەکی سۆزداری و کواڵێتی ژیان)

پێوەر	ڕەهەندەکان	بڕگە	پەیوەستی	بڕگە	پەیوەستی	بڕگە	پەیوەستی
زیرەکی سۆزداری	خودئاگایی	1	0.677**	3	0.705**	5	0.695**
		2	0.389	4	0.568**	6	0.784**
	بەڕێوەبردنی خود	1	0.681**	3	0.575**	5	0.506**
		2	0.694**	4	0.593**	6	0.252
	خۆهاندان	1	0.633**	3	0.720**	5	0.772**
		2	0.728**	4	0.211	6	0.760**
	هاوسۆزی	1	0773**	3	0.785**	5	0.778**
		2	0.822**	4	0.722**	6	0.404
	کارامەیی کۆمەڵایەتی	1	0.779**	3	0.788**		
		2	0.652**	4	0.674**		
پێوەری کواڵێتی ژیان		1	0.698**	9	0.779**	17	0.289
		2	0.721**	10	0.193	18	0.672**
		3	0.606	11	0.558**	19	0.587**
		4	0.687**	12	0.703**	20	0.734**
		5	0.632**	13	0.234	21	0.685**
		6	0.620**	14	0.405**	22	0.197
		7	0.732**	15	0.553**	23	0.301
		8	0.660**	16	0.569**		

* P-Value<0.05 **P-Value<0.01

2-2-6 جێگری ”Reliability” بۆ پێوەری توێژینەوەکە: توێژەران بۆ جێگری پێوەری " زیرەکی سـۆزداری " و "کواڵێتی ژیان " ڕێگای (Internal, Consistency) بەکارهێناوە، کە ئاســتێکی بەرزی بۆ جێگربوونی هەر پێوەرێك هەیە:

- چۆنایەتی ناوخۆیی- Internal Consistency: توێژەران بۆ پێوەری "زیرەکی ســۆزداری" ســوودیان لە هاوکۆلکەی (MCDONALD'S OMEGA) وەرگرتووە، چونکە پێوەری دڵەڕاوکێی داهاتوو لە چەند ڕەهەندێك پێکهاتووە ئەم هاوکۆلکەیش ئاسـتێکی بەزتر نیشـاندەدات بۆ ئەو پێوەرانەی ڕەهەندیان هەیە: وەك لە خشتەی (5) دەردەکەوێت:

بەهای ئۆمیگا لە ڕەهەندی خودئاگایی بریتییە لە (0.717) ڕەهەندی بەڕێوەبردنی خود (0.701) ڕەهەندی خۆهاندان بریتییەلە (0.769) ڕەهەندی هاوسـۆزی بریتییە لە (0.824) و ڕەهەندی کارامەیی کۆمەڵایەتی بریتییە لە (0.712). ئەم بەهایانەش ئاســتیکی باشی جێگری نیشــاندەدات . هەروەها توێژەران بۆ پێوەری "کواڵێتی ژیان " ســوودیان لە هاوکۆلکەی (Cronbach's Alpha) وەرگرتووە. چونکە ئەم هاوکۆلکەیە گونجاوە بۆ نیشــاندانی ئاســتی جێگری پێوەرەکە (Mahmood and Bakr, 2023: 77)، وەکو لە خشتەی (5)دەبینرێت:

بەهای ئەلفای کرۆنباخ پێوەری "کواڵێتی ژیان " بەهاکەی بریتییە لە (0.915)ە. ئەمەش بە ئاستێکی زۆر باشی جێگری دادەنرێت. هەروەها بەهای ئەلفای کرۆنباخ پێوەری "زیرەکی سۆزداری " بە شێوەیەکی گشتی بەهاکەی(909)ــە. ئەمەش بە ئاستێکی زۆر باشی جێگیری دادەنرێت.

خشتەی (5)

ئاستی جێگری بۆ پێوەری(زیرەکی سۆزداری و کواڵێتی ژیان)

پێوەر	ڕەهەند	ژ .بڕگە	M.OMEGA
زیرەکی سۆزداری	خودئاگایی	5	0.717
	بەڕێوەبردنی خود	5	0.701
	خۆهاندان	5	0.769
	هاوسۆزی	5	0.824
	کارامەیی کۆمەڵایەتی	4	0.712
			A. Cronbach
	گشتی	24	0.909
کواڵێتی ژیان		18	0.915

3.6 نۆرماڵێتی داتاکان- " دابەشبوونی سروشتی داتاکان"

بۆ دابەشـبوونی سروشــتی داتاکان ســوودمان لە تاقیکردنەوەی (Kolmogorov-Smirnov) وەرگرتووە. وەك لە خشــتەی (6) دەردەکەوێت. بەهای تاقیکردنەوەی هەردوو پـێـوەرەکە (p.value > 0.05) ؛ بـۆیە بەو ئەنجـامە دەگەیـن، کە داتا بەدەســتهاتووەکان بەشـێوەیەکی سروشـتی دابەشـبوون، بەمەش دەتوانین سـوود لە ئامارە پارامەترییەکان وەربگرین و گشـتاندن بۆ ئەنجامە بەدەسـتهاتووەکانی توێژینەوەکە بکەین.

خشتەی (6)

دابەشبوونی سرووشتی داتاکان نیشاندەدات

پێوەرەکانی توێژینەوەکە	K.-Smirnov	Normality
زیرەکی سۆزداری	0.128	✓ نۆرماڵە
کواڵێتی ژیان	0.879	✓ نۆرماڵە

7. گفتوگۆکردنی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە بە پێی ئامانجەکانی توێژینەوەکە

یەکەم: دەرخستنی ئاستی ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری و کواڵێتی ژیان لا نموونەی توێژینەوەکە بەگشتی.

بەمەبەســتی دەرخســتنی ئاســتی ڕەهەندەکانی زیرەکی ســۆزداری و کواڵێتی ژیان لا نموونەی توێژینەوەکە بەگشتی توێژەران سوودیان لە ئاماری وەسفی وەرگرتووە، وەك لە خشتەی (7) دەرکەوتووە :

أ- زیرەکی ســۆزداری: دەرکەوتووە هەریەکە لە ڕەهەندی (خودی ئاگایی و کارامەیی کۆمەڵایەتی) لە ڕەهەندی زیرەکی سـۆزداری ئاسـتێکی بەرزیان بەدەسـتهێناوە لای نموونەی توێژینەوەکە، کە ناوەندی ژمێرەییان بریتییە لە (3.46 ,3.60). هەروەها هەریەکە لە ڕەهەندەکانی (بەڕێوەبردنی خود، خۆهاندا، هاوسـۆزی) ئاسـتێکی مامناوەندیان هەیە، بەجۆرێك ناوەندی ژمێرەیان لە نێوان (3 -3.21). هاوکات بە شـێوەیەکی گشـتی (زیرەکی سـۆزداری) ئاسـتێکی مامناوەندی بەدەسـتهێناوە بە

ناوەندی ژمێرەیی(3.29) . لە کۆتایدا (کارامەیی کۆمەڵایەتی) لە چاو ڕەهەندەکانی تر بەزترین ئاستی بەدەستهێناوە و (بەڕێوەبەردنی خودی)ش لەچاو ڕەهەندەکانی تر نزمترین ئاستی بەدەسهێناوە. ئەو ئەنجامەش پێچەوانەی توێژینەوەکەی (زرگری پور، 2014) ،کە بەو ئەنجامە گەیشتبوو (بەڕێوەبەردنی خود) لە چاو ڕەهەندەکانی تر بەزترین ئاستی بەدەستهێناوە و (پەیوەندی کۆمەڵایەتیش)ش تر نزمترین ئاستی بەدەسهێناوە. لە کاتێدا سەبارەت بە زیرەکی سۆزداری بە شێوەیەکی گشتی هاوشێوەی توێژەی (سوید، 2021) ە، کە گەیشتووە بەو ئەنجامەی زیرەکی سۆزداری لە ئاستێکی مامناوەند دایە.

ب- کواڵیتی ژیان: دەرکەتووە ناوەندی ژمێرەیی برتییە لە (3.63) ئەمەش دەرخەری ئەوەیە، کواڵیتی ژیان لای نموونەی توێژینەوەکە بە شێوەیەکی گشتی لە ئاستێکی بەرزداریە، بەلادانی پێوەری کەم، کە برتییە لە (0.65). ئەم ئەنجامەش پێچەوانەی ئەنجامی توێژینەوە (سوید، 2021)ە، کە گەیشتووە بەو ئەنجامەی کواڵیتی ژیان ئاستێکی نزمی بەدەستهێناوە لای نموونەی توێژینەوەکەی.

خشتەی (7) ئاستی ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری و کواڵیتی ژیان لا نموونەی توێژینەوەکە بەگشتی نیشاندەدات

پێوەر	ڕەهەند	نزمترین نمەرە	بەرزترین نمرە	ناوەندی سەنگکراو	لادانی پێوەری	ئاست بەگوێرەی بژاردەکان
زیرەکی سۆزداری	خودئاگایی	1	5	3.46	1.01	بەرز
	بەێوەبردنی خود	1	5	3	1.03	مامناوەند
	خۆهاندان	1	5	3.21	1.23	مامناوەند
	هاوسۆزی	1	5	3.18	1.18	مامناوەند
	کارامەیی کۆمەڵایەتی	1	5	3.60	0.89	بەرز
	گشتی	1	5	3.29	0.95	مامناوەند
کواڵێتی ژیان		1.6	5	3.63	0.65	بەرز

دیاریکردنی ئاستەکان بەگوێرەی بژاردەکان(1- 1.80 زۆر نزم) (1.81 – 2.60 نزم) (3.40 -2.61 ناوەند) (3.41 – 4.20 بەرز) (4.21- 5 زۆر بەرز). (Khdir et al, 2025 :387).

دووەم: دەرخستنی ڕۆڵی گۆڕاوە ڕەگەز لەسەر ئەنجامی توێژینەوەکە

أ- بە مەبەستی دەرهێنانی ڕۆڵی گۆڕاوی دیمۆگرافی ڕەگەز لەسەر ڕەهەندەکان (زیرەکی سۆزداری) لای نموونەی توێژینەوەکە: توێژەران سوودیان لە تاقیکردنەوەی (t) بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ (Independent Samples t-test) وەرگرت کە تێدا ناوەندی ژمێرەی ڕەگەزی نێر و مێ پێکەوە بەراورد دەکرێت. وەکو لە خشتەی (8) دەردەکەوێت: هەر یەکێك لە ڕەهەند **(خودئاگایی، بەڕێوەبردنی خود، خۆهاندان، هاوسۆزی، کارامەیی کۆمەڵایەتی)** بەهای (P-Value<0.05) و بەهای (t) دەرهێنراویان گەورەترە لە بەهای(t) خشتەیی (1.96) بە نمرەی ئازادی (418)؛ بۆیە بەو ئەنجامە دەگەین" کە جیاوازییەکی بەڵگەدار ئاماری لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێدا هەیە. بەجۆرێك ڕەگەزی مێ لە هەریەکە **(خودئاگایی، بەڕێوەبردنی خود، خۆهاندان، هاوسۆزی)** نمرەی بەزتر بەدستهێناوە بە بەراورد بەڕەگەزی نێر، بەڵام ڕەگەزی نێر لە ڕەهەندی **(کارامەیی کۆمەڵایەتی)** نمرەی بەرزتری بەدەستهێناوە بەبەراورد بە ڕەگەزی مێ. لە کۆتایشدا زیرەکی سۆزداری بە شێوەیەکی گشتی لای ڕەگەزی مێ بەرزترە بە بەراورد بە ڕەگەزی نێر، ئەم ئەنجامەش هاوشێوەی ئەنجامی هەر یەکە لە توێژینەوەکانی (الخير و بوداود، 2020) و توێژینەوەی (سوید، 2021)ە، کە بەو ئەنجامە گەیشتوون زیرەکی سۆزداری بە شێوەیەکی گشتی لای ڕەگەزی مێ بەزترە بەبەراورد بە ڕەگەزی نێر.

ب- بە مەبەستی دەرهێنانی ڕۆڵی گۆڕاوی دیمۆگرافی ڕەگەز لەسەر (کواڵیتی ژیان) لای نموونەی توێژینەوەکە: توێژەران سوودیان لە تاقیکردنەوەی (t) بۆ دوو نموونەی سەربەخۆ (Independent Samples t-test) وەرگرت کە تێدا ناوەندی ژمێرەی ڕەگەزی نێر و مێ پێکەوە بەراورد دەکرێت. وەکو لە خشتەی (8) دەردەکەوێت: بەهای (P-Value<0.05) و بەهای (t) دەرهێنراویان گەورەترە لە بەهای(t) خشتەیی (1.96) بە نمرەی ئازادی (418)؛ بۆیە بەو ئەنجامە دەگەین" کە جیاوازییەکی بەڵگەدار ئاماری لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێدا هەیە. لە بەرژەوەندی ڕەگەزی مێ، واتە ڕەگەزی مێ ئاستی کواڵێتی ژیانی بەرزترە بە بەراورد بە ڕەگەزی نێر. ئەم ئەنجامەش پێچەوانەی ئەنجامی هەریەکە لە توێژنەوەکانی (الخير و بوداود، 2020) و توێژینەوەی (سوید، 2021)ە، کە بەو ئەنجامە گەیشتوو هیچ جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری نییە لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ سەبارەت بە ئاستی کواڵێتی ژیان.

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

خشتەی (8) جیاوازیی نێوان رەگەزی "نێر و مێ" سەبارەت بە ئاستی گرفتە
(دامەزراوەیی و کۆمەڵایەتی و دەروونی و سیاسی) نیشاندەدات

پێوەر	ڕەهەند	گۆڕاو	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	p-value	بەهای (ت) دەرهێنراو	خشتەیی	بەڵگەداری (0.05)
زیرەکی سۆزداری	خودئاگایی	نێر	3.11	0.99	0.001	6.54	1.96	بەڵگەدارە
		مێ	3.73	0.95				
	بەڕێوەبردنی خود	نێر	2.71	0.98	0.001	5.86	1.96	بەڵگەدارە
		مێ	3.28	1.00				
	خۆهاندان	نێر	2.71	1.15	0.001	7.67	1.96	بەڵگەدارە
		مێ	3.59	1.16				
	هاوسۆزی	نێر	2.59	1.02	0.001	10.03	1.96	بەڵگەدارە
		مێ	3.64	1.09				
	کارامەیی کۆمەڵایەتی	نێر	3.92	0.81	0.001	9.18	1.96	بەڵگەدارە
		مێ	3.18	0.81				
	گشتی	نێر	2.84	0.83	0.001	8.59	1.96	بەڵگەدارە
		مێ	3.64	0.90				
کواڵیتی ژیان		نێر	3.33	0.52	0.001	9.06	1.96	بەڵگەدارە
		مێ	3.87	0.65				

نێر = 181، مێ= 239 df= 418 N= 420

لە ئەنجامی ئەم خشتەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت، جیاوازی بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز بوونی هەیە. بە جۆرێك ڕەگەزی مێ لە هەریەکە لە (خودئاگایی، بەڕێوەبەردنی خود، خۆهاندان، هاوسۆزی، کواڵیتی ژیان) ئاستی بەرزترە بەبەاورود بە ڕەگەزە نێر، لە کاتێکدا ڕەگەزی نێر لە (کارامەیی کۆمەڵایەتی) ئاستی بەرزترە بە بەراورد بە ڕەگەزی مێ. هۆکاری ئەم جیاوازیشــە دەشــتێت بگەڕێتەوە بۆ شــێوازی پەروەدەی خێزانی بەجۆرێـك خێزان لەکۆمەڵگەی کوردی مـامەڵەیەکی جیـاواز لەگەڵ ڕەگەزی مێ دەکات، هەیشــە هۆشـیاریان پێدەدات لە بەرکەتنیان و کارێککردنیان لەگەڵ کەسـانی تر. بە پێچەوانە ڕەگەزی نێر کەمتر ئەم جۆرە هۆشـــاری و ئاگاداریەی پێدەدرێت لەگەڵ مامەڵەکردن لەگەڵ کەســـانی تر ، ئەمەش وا دەکات کارامەیی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی کردنی لای ڕەگەزی نێر بەرزتر بێت. هـاوکات سروشـــتی ڕەگەزی مێ بەجۆێك زیاتر گرنگی بەخۆی دەدات و زیاتر هەســـت و ســـۆز زاڵە و توانی کۆنترۆڵکردنی زیاتر بە بەراورد بە نێر. دەشـــێت ئەم جیاوازیە بۆ ئەم فاکتەرانە بگەڕێـــەوە. بۆ سەلماندنی ئەمەش پێویستە توێژینەوەی زانستی لە بارەی ئەم پرسە بکرێت . بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی فاکتەری ئەم جیاوازیە بۆ چ دەگەڕێەوە.

سێیەم- کاریگەری گۆڕاوی ئاستی ئابووری خێزان لەسەر ئاستی کواڵیتی ژیان لای نموونەی توێژینەوەکە

بە مەبەســـتی دەرهێنانی رۆڵی گۆڕاوی دیمۆگرافی ئاســتی ئابووری خێزان لەســەر ئاســـتی (کواڵیتی ژیان) توێژەران ســـوودیان لە تاقیکردنەوەی ئەنۆڤا (One-Way ANOVA) وەرگرت کە بۆ دەرهێنـانی جیـاوازیی نێوان ســێ گرووپ و زیاتر بەکاردێت. وەك لە خشـــتەی (9) دەرکەوتووە، جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان گرووپەکاندا سەبارەت بە "کواڵیتی ژیان " هەیە، ئەمەش بە سەرنجدان بەوەی، کە ئاستی بەڵگەداری لە ئاستی گومانی توێژینەوەکە (0.05) بچوکترە.

خشتەی(9)
کاریگەری باری ئابووری خێزان لەسەر ئاستی کواڵیتی ژیان لای نموونەی توێژینەوەکە

گۆڕاو	سەرچاوەی جیاوازیی	کۆی دووجاکان	ن. ئازادی	ن.ژمێرەیی دووجاکان	F-test	بەڵگەداری 0.05
کواڵیتی ژیان	نێوان گرووپەکان	19.95	2	9.97	25.82	0.001
	نێوخۆی گرووپەکان	161.06	397	0.38		
	گشتی	181.01	399			

وەکو لە خشتەی سەروە دەردەکەوێت، دا جیاوازییەکی بەڵگەدار لە نێوان گرووپەکاندا هەیە. بە مەبەستی دەستنیشانکردنی ئەوەی، کە ئەم جیاوازییە بۆ جیاوازی نێوان کام

گرووپی دەگەڕێتەوە. توێژەر ســـوودی لە تاقیکردنەوەی (لانیکەمی جیـاوازیی بەڵگەداری فیشـەر Fisher least Significant Difference = Fisher LSD) وەرگرتووە. وەکو لە خشـــتەی (10) دەردەکەوێت؛ جیاوازی بلگەداری ئاماری لە نێوان گروپەکانی ئاســـتی ئابووری خێزانی (باش و مامناوەند) نییە، چونکە ئاســـتی بەڵگەداری گەورەترە (0.05). بەڵام جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان گورپەکانی ئاستی ئابووری خێزانی(خراپ و باش ، خراپ و مامناوەندا) هەیە. بۆیە سەرچاوەی جیاوازیەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو خوێندکارانەی ئاســـتی ئابووری خێزانەکانیان خراپە. ئەگەر سەرنج بخەیە سەر ناوەندی ژمێریەکەیان، بۆمان دەردەکەوێت ئەو خوێندکارانی ئاســـتی ئابووری خێزانەکانیان خراپە، کواڵێتی ژیان نیان ئاســـتێکی نزمتری هەیە بە بەراورد بەو خوێندکارانەی ئاستی ئابووری خێزانەکانیان (باش، مامناوەند)ە.

خشتەی (10)

سەرچاوەی جیاوازی نێوان گروپەکان دەردەخات

پێوەری توێژینەوەکە	ئاستی ئابووری خێزان	جیاوازی ناوەندەکان	بەڵگەداری 0.05
کواڵێتی ژیان	باش- مامناوەند	0.03	0.668
	باش- خراپ	0.51	0.001
	خراپ- مامناوەند	0.54	0.001
ناوەندی ژمێرەیی/ باش = 3.76/ مامناوەند = 3.73 / خراپ = 3.21			

لە خشتەی سەرەوەدا ئەوە روون دەبێـەوە، ئەو خوێندکارانەی سەر بە خێزانێکن کە باری ئابووریان خراپە، کواڵێتی ژیان بە بەراورد بەو خوێدکارانەی ئاســـتی ئابووری خێزانەکانیان " باش و مامناوەندە" نزمترە. ئەمەش ئەوە دەردەخات ئاســـتی ئابووری کاریگەری لەسەر کواڵێتی ژیان هەیە. چونکە ئاستی ئابووری هۆکارێکە بۆ پڕکردنەوەی زۆربەی پێویستییەکان.

چوارەم: دەرخســـتنی ئاســـتی پەیوەندی زیرەکی ســـۆزداری و کواڵێتی ژیان لای خوێندکارانی زانکۆ

بە پشت بەستن بە تیۆرەکان و توێژینەوەکانی پێشوو. توێژەران هەوڵیانداوە ئاست و ئاراســـتەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوی ڕەهەندەکانی زیرەکی ســـۆزداری و کواڵێتی ژیان لای خوێندکاران دەربخەن. ئەمەش دوای ئەنجامـدان و دڵنیابوون لە تەواوی مەرجەکانی هەردوو گۆڕاوەکە. تاقیکردنەوی هاوکۆلکەی پەیوەندی نێوان گۆراوەکانیان ئەنجامدا. بە جۆرێك وەك لە خشـــتەی (11) دا دەرکەوتووە بەهای دەرهێنراوی پەیوەندی نێوان هەریەك لە ڕەهەندەکانی **(خودئاگایی، بەڕێوەبردنی خود، خۆهاندان، هاوسۆزی ،کارامەیی کۆمەڵایەتی، زیرەکی سۆزداری بەگشتی)** بە **(کواڵێتی ژیان)** لە نێوان (0.611 & 0.729) . هاوکات (p-Value = 0.01)، ئەم ئەنجامەش واتای ئەوەیە پەیوەندیەکی بەڵگەداری ئاماری ڕاستەوانەی سەرو ناوەند لە نێوان گۆڕاوی ڕەهەندەکانی زیرەکی ســـۆزدار و کواڵێتی ژیاندا هەیە. واتە هەرچەندە ڕەهەندەکانی زیرەکی سۆزداری زیاد بکات کواڵێتی ژیان زیاد دەکات، بە پێچەوانەشـەوە ڕاستە. ئەم ئەنجامەش هـاوشـــێوەی ئەنجامەی هەریەکە لە توێژینەوەکانی (زرگری پور، 2014) ، (نادری و اکبری، 2017) ، (الخیر و بوداود، 2020) ، (سوید، 2021) ، (داهوئی و ئەوانیتر ، 2021).کە بەو ئەنجامە گەیشـتوون پەیوەندیەکی ڕاســتەوانە بەرچاو لە نێوان زیرەکی سـۆزداری و کواڵێتی ژیاندا هەیە. هاوکات ئەم ئەنجامە لەگەڵ بیرۆچوون و ئاراســـتەی هەریەك لە زانایانی (ئەندەرســـۆن- Anderson 2003)، (شـــالوک- Sharlok, 2002)، (لاوتن- Lawton, 1996). یەکدەگرێتە کە پێیان وایە بەزکردنەوی ئاســـتی هۆشـــیاری تاك و کۆنترۆڵکردنی باردۆخی ژیان و خۆ بەڕێوبردن و ئاســـوودەی و کارامەیی پەوەندی کردن و بەختەوەری جەســـتەیی و فاکتەری بەزردنەوەی کواڵێتی ژیانە، وە بە پێچەوانەشـەوە ڕاسـتە. هاوکات پێیان وایە ئەم پەیوەند یەك ئاراسـتە نییە و بەڵکو ئاڕاسـتەیەکی ڕاسـتەوانەی هەیە بە بەزبوونەوە هەریەکێکاین ئەو تریان بەرز دەبێتەوە.

خشتەی (11)

دەرخستنی ئاستی پەیوەندی زیرەکی سۆزداری و کواڵێتی ژیان لای خوێندکارانی زانکۆ

	گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە	کواڵێتی ژیان
زیرەکی سۆزداری	خودئاگای	r.0.667**
	بەڕێوەبەردی خود	r. 0.611**
	خۆهاندان	r. 0.689**
	هاوسۆزی	r. 0.628**
	کارامەیی کۆمەڵایەتی	r. 0.621**
	بەگشتی	r. 0.729**
**p-value=0.01 N= 420		

سـەرەرای ئەوە هەرەیەکە لە ڕەهەندەکانی زیرەکی سـۆزداری پەیوەندیەکی بەهێزیان هەیە بە کواڵێتی ژیان، بەڵام بۆ ئەوەی بڕی کاریگەری ڕاستەقینەی هەر ڕەهەندێکی زیرەکی ســۆزداری بە کواڵێتی ژیان لای خوێنـدکارانی زانکۆی بزانین توێژەران سوودیان لە تاقیکردنەوە (Multiple Regression Analysis) وەرگرتووە، چونکە دەشـــتێـت ئەم پەیـوەنـدە بە هـێـزە بە هـۆی بە هـێـزی پەیـوەنـدی نێوخۆی(Multicollinearity) نێوان گۆڕاوە سـەربەخۆکان بێت. ئەمەش وا دەکات ســـوود لەم تاقکردنەوە ببنین : وەك لە خشـــتەی (12) دەردەکەوێت: هەندێك لەو گۆڕاوە سـەربەخۆیانە کاریگەری گرنگیان هەیە، بەڵام هەندێکی تر ئەم کاریگەریەیان بە شێوەیەی ئاماری نییە:

(خودئاگایی) بە نیشاندەری (B=0.215, β=0.332, Sig<0.001) دەردەکەوێت بە شـێوەیەکی گرنگ و ڕاستـەخۆ کاریگەری لەسـەر کواڵێتی ژیان هەیە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەو خوێندکارانەی زیاتر خودئاگایان هەیە، کواڵێتی ژیانیان بەزترە. ئەم ڕەهەندەش لەچاو ڕەهندەکاتری تر زۆرترین کاریگەری هەیە. دواتر بە پلەی دووەم (خۆهاندان) بە نشـــاندەری (B=0.151, β=0.285, Sig<0.001) کاریگەری ڕاســتەوخۆی لەســەر کواڵێتی ژیان هەیە، بە پلەی سـێیەم (کارامەیی کۆمەڵایەتی) بە نیشاندەری (B=0.111, β=0.151, Sig=0.010) گرنگ و کاریگەری ڕاستەخۆی لەسەر کواڵێـــی ژیان هەیە. بە هەریەك لە (بەڕێوەبەردنی خود ، هاوسۆزی) ناتوانن هەریەکەیان تەنها کاریگەریان لەسەر کواڵێتی ژیان هەبێت، چونکە نیشاندەریان

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

(P-Value>0.05). بەڵكو پێویستە لەگەڵ گۆڕاوە سەربەخۆكانی تری وەك (خودئاگای و خۆهاندان و كارامەیی كۆمەلایەتی) كۆبكرێتەوە.

خشتەی (12)

زانینی بڕی كاریگەری ڕاستەوخۆی گۆڕاوە سەربەخۆكان لەسەر گۆڕاوی وابەستە

Model	كاریگەری: (B) كاریگەری ڕاستەوخۆ	كاریگەری: Beta كاریگەری هاوكێشەكراو	Sig	مانای ئاماری	پلەی كاریگەری
(Constant)1	1.878		0.000	مانادار	
خودئاگایی	0.215	0.332	0.000	مانادار	یەكەم
بەڕێوبردنی خود	0.027	0.043	0.470	مانادار نییە	كاریگەری نیە
خۆهاندان	0.151	0.285	0.000	مانادار	دووەم
هاوسۆزی	0.015	0.028	0.684	مانادار نییە	كاریگەری نیە
كارامەیی كۆمەلایەتی	0.111	0.151	0.010	مانادار	سێیەم
گۆڕاوی وابەستە / كوالێتی ژیان					

8- دەرئەنجامەكانی توێژینەوەكە

لە میانی ئەو ئەنجامانەی كە لە لایەنی مەیدانی توێژینەوەكە كۆكراوەتەوە و شیكردنەوەی ئاماری بۆ كراوە بە چەند دەرئەنجامێك دەگەین بریتین لەوەی:

- هەریەكە لە ڕەهەندەكانی (خودئاگایی، كارامیی كۆمەلایەتی) لای نموونەی توێژینەوەكە ئاستێكی بەرزی بەدەستهێناوە، لە كاتێكدار هەریەكە لە ڕەهندەكانی(بەڕێوبردنی خود، هاوسۆزی، خۆهاندان) ئاستێكی مامناوەندی بەدەستهێناوە. هەروەها زیرەكی سۆزداری بە شێویەیەكی گشتیش ئاستێكی مامناوەندی لای نموونەی توێژینەوەكە هەیە. هاوكات لە پێوەری زیرەكی سۆزداری (كارامەیی كۆمەلایەتی) بەزترین ئاستی (بەڕێوبردنی خود) نزمترین ئاستی بەدەستهێناوە. كوالێتی ژیانیش ئاستێكی بەرزی بەدەستهێناوە لای نموونەی توێژینەوەكە بەگشتی.

- گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی لە ئاستی ڕەهەندەكانی زیرەكی سۆزدار و كوالێتی ژیان دروست كردووە. بە جۆرێك دەركەوتووە ڕەگەزی مێ لە ڕەهەندەكانی (خودئاگایی، بەڕێوبردنی خود، هاوسۆزی، خۆهاندان، زیرەكی سۆزداری بەگشتی و كوالێتی ژیان) نمرەی بەزتری بەدەستهێناوە بە بەراورد بەرەگەزی نێر. لە كاتێكدار ڕەگەزی نێرلە ڕەهەندی (كارامەیی كۆمەلایەتی) نمرەی بەزتری بەدەستهێناوە بە بەراورد بە ڕەگەزی مێ. ئەم جیاوازیشە دەشتێت بگەڕێتەوە بۆ شێوازی پەروەدەی خێزانی بەجۆرێك خێزان لەكۆمەلگەی كوردی مامەڵەیەكی جیاواز لەگەڵ ڕەگەزی مێ دەكات، هەمیشە هۆشیاریان پێدەدات لە بەركەتنیان و كاریككردنیان لەگەڵ كەسانی تر. بە پێچەوانە ڕەگەزی نێر كەمتر ئەم جۆرە هۆشیاری و ئاگاداریەی پێدەدرێت لەگەڵ مامەڵەكردن لەگەڵ كەسانی تر ، ئەمەش وا دەكات كارامەیی كۆمەلایەتی و پەیوەندی كردنی لای ڕەگەزی نێر بەزتر بێت. هاوكات سروشتی ڕەگەزی مێ بەجۆێك زیاتر گرنگی بەخۆی دەدات و زیاتر هەست و سۆز زاڵە و توانی كۆنترۆڵكردنی زیاتر بە بەراورد بە نێر. دەشێت ئەم جیاوازیە بۆ ئەم فاكتەرانە بگەڕێـــوە. بۆ سەلماندنی ئەمەش پێویستە توێژینەوەی زانستی لە بارەی ئەم پرسە بكرێت . بۆ ئەوەی بە شێویەكی زانستی فاكتەری ئەم جیاوازیە بۆ چ دەگەڕێەوە.

- ئەو خوێندكارانی ئاستی ئابووری خێزانەكانیان خراپە، كوالێتی ژیان نیان ئاستێكی نزمتری هەیە بە بەراورد بەو خوێندكارانەی ئاستی ئابووری خێزانەكانیان (باش، مامناوەند)ە. ئەمەش ئەوە دەردەخات ئاستی ئابووری كاریگەری لەسەر كوالێتی ژیان هەیە. چونكە ئاستی ئابووری هۆكارێكە بۆ پڕكردنەوەی زۆربەی پێویستییەكان.

- كۆتایشدا دەركەوتووە پەیوەندیەكی ڕاستەوانەی سەرو مامناوەند لە نێوان تەواوی ڕەهەندەكانی زیرەكی سۆزداری و كوڵێتی ژیاندا بوونی هەیە. لەم پەوەندیەش دەركەوتووە "كارامەیی كۆمەلایەتی و خودئاگایی و خۆهاندان"كاریگەری گرنگ و ڕاستەخۆی لەسەر كوڵێتی ژیان هەیە . بەلاّم سەبارەت بە " بەڕێوەبردنی خود و هاوسۆزی" ئەم كاریگەریە نییە.

9- پێشنیازەكانی توێژینەوەكە

- ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر زیرەكی سۆزداری و كولاێتی ژیان لای خوێندكارانی ئامادەیی.

- ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر ڕۆڵی هۆكارە پەروەردەییەكان (وەك سیستەمی خوێندن یان شێوازی وانە وتنەوە و فێركردن) لەسەر زیرەكی سۆزداری.

- لە ژێر ڕۆشنایی ئەنجامەكان، لە پەیوەندی خراپی ئاستی ئابووری خێزان و نزمی كوالێتی ژیان، ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر پەیوەندی ئاستی ئابووری و كوالێتی ژیان لای گەنج.

- بەپێی ئەم توێژینەوەیە پەیوەندییەكی ڕاستەوانەی بەهێز لە نێوان چەند ڕەهەندێكی زیرەكی سۆزداری و كوالێتی ژیاندا هەیە. پێشنیار دەكەین بە ئانجامدانی توێژینەوەی ئەزمونی، كە تیایدا پڕۆگرامی ڕاهێنانی زیرەكی سۆزداری بۆ گرووپێك لە خوێندكاران دابین بكرێت و كاریگەری ئەم پڕۆگرامە لەسەر ئاستی كوالێتی ژیان و ئاستی زیرەكی سۆزدارییان. ئەمەش دەبێتە بناغەیەكی باش بۆ دەستپێكردنی پڕۆژەی پەروەردەیی لە زانكۆكاندا.

10- ڕاسپاردەكانی توێژینەوەكە

- بە پێویستی دەزانین زانكۆكان لەڕێگەی كەسانی شارەزای و پیسپۆڕیەتییەكانی (پەروەردە، كۆمەڵناسی پەروەردەیی، دەروناسی) هەستن بە ئەنجامدانی سیمنار و وركشۆپ سەبارەت بەو بابەتانەی دەبێتە هۆی بەرزكردنەوەی ئاستی (زیرەكی سۆزداری). یاخود ئەو بابەتانەی پەوەستە (بە كوالێتی ژیان)ەوە.

- بەهۆی ئەوەی پەیوەندییەكی ڕاستەوانە لە نێوان ئاستی ئابووری و كوالێتی ژیان بوونی هەیە، بە پێویستی دەزانین لە ڕێگەی وەزارەتی كاروباری كۆمەلاّیەتییە سندوقێكی هاوكاری دابنرێت بۆ هاوكاریكردنی ئەو خێزانانەی ئاستی ئابووریان خراپە. بە ئامانجی ئەوەی كوالێتی ژیانیان بەرزبێتەوە.

- هەوڵبدرێت لە زانکۆکان یاخود قوتابخانەکان، کەسانێك ڕاهێنانیان پێی بکرێت بۆ ئەوەی وەك چارەسەرکار و ڕێنمایی کارێك بتوانن هاوکاری مەعنەوی وەك (هۆشیارکردنەوە ، بەخشینی ئومێد، بەهێزی کردنی توانای کەسی، دۆزینەوەی هەلی کار) پێشکەش بەو خوێدکارانەی ئاستی زیرەکی سۆزدار و کواڵیی ژیانیان نزمە.

سەرچاوەکان

الخير، زينب زيد. بوداود، حسين (2020). الذكاء العاطفي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ ثانوية الجودي بلقاسم بمدينة الأغواط (الجزائر). دراسات النفسية والتربوية. المجلة 13، العدد 3، ص 94-112.

رزق الله، رندا (2008). العلاقة بين مهارة الذكاء العاطفي والتفاعل الإجتماعي لتلاميذ الصف السادس. مجلة جامعة دمشق–المجلد24، العدد الاول، ص 485-512.

رزق الله، رندة (2006). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء العاطفي: دراسة تجريبية في مدارس مدينة دمشق على عينة من تلاميذ الصف السادس من التعليم الاساسي. جامعة دمشق، كلية التربية.

رفاعي، ناريمان محمد. مظلوم، مصطفى علي. الطنطاوي، حازم شوقي (2020). القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ببنها.كلية التربية، قسم علم النفس، مجلة ٣١، العدد ١٢١، مصر.

رفيدة، حمزاوي و مروة، جلول (2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، ماجستر، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة ابن خلدون- تيارت .

سويد، إمان (2021). الذكاء العاطفي و علاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس، مجلة جامعة البحث، المجلد 43، العدد 33.

الشاذلي، دعاء عبدالغفار (2024). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، المجلد 33، العدد 63، مصر.

العبيدي، سرى غانم محمود (٢٠٠٦). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمسايرة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، جامعة الموصل -كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية.

عوالي، يحياوي ايمان (2023). الذكاء العاطفي في ضوء نظرية جولمان لدى تلاميذ مرحلة التعلم المتوسط- دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية تيارت، ماجستر، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة ابن خلدون- تيارت .

مبارك، بشرى عناد (٢٠١٢) جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. جامعة ديالى مجلة كلية الاداب، العدد ٩٩.

محمد، سعيد عبد الرحمن (٢٠٠٨) . استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدي المعاقين سمعيا، ورقة مقدمة الي الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم المعنوية, تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص من الصم وضعاف السمع، رياض، ص ٣١٩-٣٥٥.

مغربی، عمر بن عبدالله (2008). الذكاء الانفعالي و علاقته بأكفاءة المهنية لدي عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة. جامعة أم القري، كلية التربية، قسم علم النفس، رسالة ماجستر غير منشورة، المملكة العربية السعودية.

المللي، سهاد (2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين: دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 26، العدد 3.

نعيسة، رغداء علي (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق– المجلد28، العدد الاول، ص ص 145-181.

يحي، عبدالحفيظي (٢٠٠٧) تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي— وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين. **دراسة ميدانية** بجامعة محمد بوضياف، الجزائر.

داهوني، عارفه عرب پور. عبدی، محمدامين. عراقی، نويد ميرزاخانی (2021). بررسی ارتباط هوش هيجانی با كيفيت زندگی دانشجويان دانشگاه علوم پزشكی شهيد بهشتی. مجله دانشگاه علوم پزشكی رفسنجان، دوره22، ص 897-906.

زرگری پور، هيبت علی (2014). ارتباط بين هوش هيجانی و كيفيت زندگی دانشجويان دانشگاه ازاد اسلامی واحد تهران. رشته تربيت بدنی و علوم ورزشی.

سعيدی، زهرا (٢٠١١) بررسی كيفيت زندگی، سبک زندگی، عملکردی تەحصيلی با پيشرفت دانشجويان علوم پزيشكی دانشگاه اصفهان. جلد ٩، شماره ٣، صفحات ١٧٦-١٨٥.

نادری، حبيب الله، اكبری، مهدی (2017). رابطه هوش هيجانی با كيفيت زندگی دانشجويان رشته گردشگری، دانشگاه مازندران. مجله برنامەريزی و توسعه گردشگری، سال ششم، شماره 22.

نريمانی، محمد. حبيبی، يعقوب و رجبی، سعيد (2011). مقايسه هوش هيجانی و كيفيت زندگی در مردان معتاد و غير معتاد. فصلنامه اعتياد پژوهي سوء مصرف مواد، سال پنجم، شماره 19، ص 23-25.

Anwar, B. H., Ramadhan, H. A., & Mahmood, D. O. (2025). Challenges Facing the Political Participation of University Students: A Field Study at Koya University. *KOYA UNIVERSITY JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES*, *8*(2), 408–420. https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n2y2025.pp408-420

Bar-on, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (1999) Emotional Intelligence and self-Actualization. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas & J. D. Mayer (Eds), Emotional Intelligence in everyday life: A scientific inquiry. Philadelphia: Psychology Press. PP 82-97.

Bar-on, R. (2001) Emotional intelligence and self- Actualization. In j Ciarrochi, psychology press. Philadelphia.

Goleman, Daniel, (1995). Emotional Intelligence, a monthly cultural book series issued by the National Council for Culture, Arts and Literature, Kuwait.

Goleman, Daniel, (2000). Emotional Intelligence, a series of monthly cultural books issued by the National Council for Culture, Arts and Literature, Kuwait.

Khdir, P. A., Mahmood, D. O., & Omer, R. K. (2025). Social Trust and Self-Confidence Among University Students: Field Research at Raperin University. *KOYA UNIVERSITY JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES*, *8*(1), 379–392. https://doi.org/10.14500/kujhss.v8n1y2025.pp379-392

Mahmood, D. O., & Bakr, J. I. (2023). Family Educational Style and its Relationship to Aggressive Behavior among High School Students) It is a Field Research in Ranya. Zanco Journal of Human Sciences, 27(1), 64-89. https://doi.org/10.21271/zjhs.27.1.5

Original Article |**DOI:** https://doi.org/10.14500/kujhss.v9n1y2026.pp167-180

Mahmood, D. O.., & Anwar, B. H. (2024). The Relationship Between Frustration and Forms of Violence Among Young People: From the Perspective Frustration Theories "Albert Cohen" And "John Dollard". *KOYA UNIVERSITY JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES*, *7*(2), 58–72. https://doi.org/10.14500/kujhss.v7n2y2024.pp58-72

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J.D. Salovey, P. and Caruso, D.R. (2000) Models of Emotional Intelligence. In: Sternberg, R.J., Ed. Handbook of Intelligence, Cambridge University Press, Cambridge, P 396- 420

Salovey, p. Mayer. J. D. (1990) Emotional Intelligence, imagination cognition and personality, N9. 185- 211.

The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial A Report from the WHOQOL Group Geneva, Switzerland (2004). Kluwer Academic Publishers, Quality of Life Research 13: 299–310.