



# گۆڤاری ئەکادیمیای کوردی

٢٠٢٤ ی زاینی

٢٧٢٤ ی کوردی

ژماره (٦٠)



# گۆڤاری ئەكادیمیای كوردی

ژماره (٦٠) ٢٧٢٤ی كوردی ٢٠٢٤ی زایینی

سه‌رۆکی ئەكادیمیای كوردی و خاوه‌ن ئیمتیازی گۆڤار  
حه‌مه‌سه‌عید حه‌سه‌ن كه‌ریم

سه‌رنووسه‌ر:

پ.د. كاروان عومه‌ر قادر

به‌رپۆه‌به‌ری نووسین:

د. په‌خشان فه‌همی فه‌رحۆ

ده‌سته‌ی نووسه‌ران:

- پ.د. قه‌یس كاكل توفیق

- پ.د. موحسین ئەحمه‌د عومه‌ر

- پ.د. به‌ختیار سه‌جادی

- پ.د. فه‌ره‌اد قادر توفیق

- پ.ی.د. عه‌بدلواحید ئیدریس شه‌ریف

- پ.ی.د. نه‌وزاد ئەسوه‌د ئەحمه‌د

- د. له‌زگین عه‌بدولپه‌ر حه‌مان ئەحمه‌د

ده‌سته‌ی پراویژکاران:-

- پ.د. میشل لیزه‌نبیرگ

- پ.د. مارتن فان برونسن

- پ.د. جه‌لیلی جه‌لیل

- پ.د. سالح ئاکین

- پ.د. جه‌عفه‌ر شه‌یخولئیسلامی

- پ.د. عه‌بدولپه‌ر حه‌مان ئەداک

- پ.د. هاشم ئەحمه‌د زاده

# رازیبوون له وینهی جهسته و په یوه ندیی به نرخاندنی خود له لای به کارهینه رانی سنایچات له زانکۆی راپه رین

م. ی. هیوا رسول محمد

به شی په روه رده و دهروونزانی  
زانکۆی راپه رین کۆلیژی په روه رده - قه لادزی  
hiwa.rasul@uor.edu.krd

م. لیا حسن محمد میراوده لی

به شی په روه رده و دهروونزانی  
زانکۆی راپه رین کۆلیژی په روه رده - قه لادزی  
lya.hassan@uor.edu.krd

## پوخته:

رازیبوون له وینهی جهسته و په یوه ندیی به نرخاندنی خود له لای ئه و که سانهی سنایچات به کار دهینن هه و لدانیکی زانستییه بو زانینی په یوه ندیی نیوان ئه م دوو گۆراوه له لای که سانی به کارهینه ری سنایچات، توێژه ران پشتیان به به کارهینانی پیوه ری وینهی جهسته (أبو حمزة، و العنزی: ٢٠٢٠)، به ستووه که له (١٨) برگه پیک هاتوون، و پیوه ری نرخاندنی خود (الصمادی و السعود: ٢٠١٨) که له (٣٩) برگه پیک هاتوون. که سه رجه م تاییه تمه ندییه کانی سایکۆمه تری وه ک (جیگیری و راستگویی) بو هه ر یه که له پیوه ره کانی توێژینه وه که ئه نجام دراوه، به جوړیک جیگیری پیوه ری وینهی جهسته (٠,٨٧) و راستگویی (٩٤,٥٨٪)، وه جیگیری پیوه ری خود نرخاندن (٠,٨٣) و راستگویی (٩٨٪). نموونهی توێژینه وه که له (٢٤٠) خویندکاری زانکۆی راپه رین پیک هاتوون، له هه ر دوو په گه ز. له کۆتاییدا توێژینه وه که به و ئه نجامه گه شتووه که په یوه ندیی به هیزی به لگه داریی ئاماری له نیوان رازیبوون له وینهی جهسته و نرخاندنی خود له لای به کارهینه رانی سنایچاتدا هه یه. پاشان راسپارده و پیشنیاره کان خراوه ته روو.

کلله وشه: وینهی جهسته، نرخاندنی خود، سنایچات.

**پېشەكى**

جەستە رۇڧلىكى بەرچاۋى لە رازىبوون و خودنرخاندى تاك و پەيوەندى تاك بە كەسانى دەوروبەر ھەيە و فاكترىكى گرنكى بەدەستەئىنانى ھاوسەنگى ھەلچوونىيە، بە جۇرپىك تاك ھەول دەدات كە جەستەى بە جۇرپىك بىت كە رەزامەندى بۇ دەستەبەر بكات و لەگەل پتوەرەكانى جوانى بەپىنى كۆمەلگە گونجاو و ھاوسەنگ بىت، كە ھەر ئەمەش ھانى تاك دەدات كە خۇى قبول بكات ئەگەر ھاتوو جەستەى بە شىۋازپىك بوو كە دەستەبەرى وپنايەكى ئەرىنى دەكات بۇ تاكەكە، بەلام گەر بەپىچەوانە بوو، ئەو كار لە رەفتار و ھالەتى دەروونى تاك دەكات (ابو حمزە، و العنزى: ۲۰۲۰: ۵۹).

دەرگەوتوو كە وپنەى جەستەى ئەرىنى يارمەتى تاكەكان دەدات خۇيان بە ئەرىنى ببىنن و ئەمەش شىپكە كە سىستەمىكى دەروونى پىگەپشتوو دروست دەكات كە تواناى ھەلسەنگاندى دروستى خۇى ھەيە، ھەرۋەھا نارازىبوون لە وپنەى جەستە چەند كىشەيەكى دەروونى بۇ تاك دروست دەكات كە دەبىتە ھۇى چەواشەكارى، يان شىۋاندى وپنەى بنەرەتى جەستە و ئەم وپنەيە زۇرچار كاتپىك دروست دەبىت كە ستانداردەكانى جەستەى تاك ھاوتانىن لەگەل ئەو ستانداردانەى كە لە كۆمەلگادا پىويستن (الشعلان: ۲۰۱۸: ۳۸). بۇيە دەبىنن وپنەى جەستە بە شىۋەيەكى ئەرىنى پەيوەندى بە خودنرخانەو ھەيە، وەك چۇن مرۇف وەك يەكەيەكى يەكگرتوو دەزى، وەك چۇن ھەستكردن بە خۇ و ھەلسەنگاندى خۇى پەيوەستە بە ھەلسەنگاندى وپنەى جەستەى خۇيەو، جا ئەم ھەلسەنگاندى نەرىنى بىت يان ئەرىنى (Erkaya, Karabulutlu, & Calik: 2018:1081).

ھەرۋەھا يەكپىك لەو ھۇكارانەى كارپگەرى لەسەر خودنرخاندى تاكەكان ھەيە، بەكارھىنانى ئىنتەرتىتە، كە لەم سالانەى داويىدا دەبىنن بەكارھىنانى تۇرە كۆمەلەيەتتەكان لە زۇرپىك لە ولتان زىادى كىرەو، بە وپنەى تاكەكان لە رپگەى تۇرە كۆمەلەيەتتەكانەو بەشدارى چالاكىيە وەرزشى و كۆمەلەيەتتەكان دەكەن، يارىكردن و وپنەگرتن، و دياردەى فۇتۇگرافى سىلفى

دادەنرپت وەك يەكپىك لە تەكنىكە ھاۋچەرەكانى فۇتۇگرافى لە رپگەى تۇرە كۆمەلەيەتتەكانەو، وەك ئامارەكان دەرىدەخەن كە رۇزانە ۹۳ مىلئون سىلفى لە ھەموو جىھاندا دەگىرپت و فۇتۇگرافى سىلفى رۇڧلىكى گەرەى لە خودنرخاندى تاكەكان لە ھەلسەنگاندى وپنەى جەستەيان ھەيە، پزىشكانى نەشتەرگەرى جوانكارى پشپراسىتان كىرەو كە ۵۵% نەخۇشەكان، بەھۇى ئەو شىۋازەى كە سىلفى نىشانىان دەدات نەشتەرگەرىيان ئەنجام داو( Mitchell, Kathryn, Cesia & Jimmy:2016: 594).

لەم چوارچىۋەيەدا، ئەم توپىنەو ھەيە ھەول دەدات بزائىت ئايا پەيوەندىيەك لە ئىوان ئاستى خودنرخاندى و رەزامەندى لە وپنەى جەستە لە ئىوان بەكارھىنەرانى فلتەرەكانى سناپچاىدا ھەيە، ھەرۋەھا بۇ گەپشتن بە مۇدپلپىك كە ئەم گۇراۋانەى خوارەو دەگرتتە خۇى (وپنەى جەستە، نرخاندى خود، رپزەى بەكارھىنانى سناپچات).

**كىشەى توپىنەو**

يەكپىك لە گىرغەكانى سەدەى بىست و يەك لەگەل پىشكەوتنى شارستانىەت و سىستەمى جىھانگىرىدا، لاوازبوونى متمانە بەخۇبوونە، كە يەكپىكە لە نىشانەكانى كەمى نرخاندى خود، ھەرۋەھا جەنجالىى ژيان و گۇرانكارىيە خىراكان لە رووالەتەكانى ژياندا، واى لە مرۇف كىرەو ھەمىشە لە كىپىكى و مملانىدا بىت، لەگەل خودى خۇيدا نەگونجىت، لەخۇى نامۇ بىت و ئامانجەكانى ون بكات، بۇ ئمۇنە ويل دىورانى دەلپت: «جىاۋازى جىھانى كۇن لەگەل جىھانى ئىستا تەنھا لە كەرەستە و ئامپىرەكاندايە، نەك لە ئامانج و مەبەستەكاندا» (دىورانى: ۲۰۰۷: ۲۰).

ئىستا لە ھەر سەردەمپىك زياتر و سال لە دواى سال پىشكەوتتە تەكنەلۇجىيەكان وپراى ئەو ھەى خزمەتى زۇرى بە بەرژھوۋەندى مرۇف و گەراندنەو ھەى كات و ماندووبوون و تىچوۋەكانىان كىرەو، بەلام لە ھەمان كاتدا بە جۇرپىك لە جۇرەكان بەپىنى ئەو توپىنەوانەى لەم بارەيەو كراون سەرچاۋە ھەندى گرفت و نەخۇشى دەروونى و دروستكردى گەنگەژھى

كۆپییەكى وینە فلتەركراوه كه دربكهون (Yuong:2014): 825.

دیاردەى وینەگرتن بە فلتەرى سنایچات، كه تاكه كه به وینەیهكى جهستهى جیاواز له وینەى جهستهى راستهقینهى پیشان دەدات، كه فلتەرهكانى سنایچات ستانداردى نوێى جوانى دایین دەكەن، چونكه هەر كهسێك وینەكه بگریت چاوه‌ریی ئەوه دەكات جوانتر دربكه‌وێت، ههروه‌ها فلتەره‌كانیش وینەیهكى دووركه‌وتوو دایین دەكەن كه واقیح ده‌شاریته‌وه، ئەوانه‌ى كه وینەى جهسته‌یان نزمه، پێشتر هه‌زیان لیبوو خۆیان به‌راورد بكەن به كه‌سایه‌تییه ناوداره‌كان بۆ ئەنجامدانى نه‌شته‌رگه‌رى جوانكارى، تێستاش خۆیان به‌راورد ده‌كەن به وینە فلتەركراوه‌كانیان له ریگه‌ى سنایچاته‌وه (Wang, Yang, & Haigh:2017: 280).

هه‌روه‌ها یه‌كێك له سیماكانى ئەوه كه‌سانه‌ى كه نر‌خاندنى خودیان ئەریینییه، رازین له خۆیان و قبول‌كردنى خۆیانە وه‌ك ئەوه‌ى كه هه‌ن له روى پێكهاته‌ى جهسته و ر‌وو‌خسار و وینای خودیان ئەریینییه (الصمادى، و السعود: ۲۰۱۸: ۲۴۷). به‌بۆچوونى توێژهران ئەوه كه‌سانه‌ى سنایچات به‌كار ده‌هێنن ئەم تێروانینانه‌یان به‌پێچه‌وانه‌یه، چونكه ر‌وو‌خسار و جهسته‌ى راسته‌قینه‌ى خۆیان قبول نییه، بۆیه هانا بۆ وینەى سنایچات ده‌بەن. له‌به‌رئەوه به‌پێویستمان زانى له دووتویی توێژینه‌وه و به‌دواداچوونى زانستی وه‌لامى ئەوه پرس و گرمانه‌یه‌ بده‌ینه‌وه كه ئایا په‌یوه‌ندى له تیوان رازیبوون له وینەى جهسته و نر‌خاندنى خود له لای به‌كارهێنانه‌رانى سنایچات هه‌یه یان نا؟

**گرنگی توێژینه‌وه**

له راستیدا له‌وانه‌یه ئەوه نارێکییه جهسته‌بیانه‌ى م‌رو‌ف ده‌یه‌وێت بیانشاریته‌وه، زیاده‌ر‌وه‌ى تیدا بگریت، به‌لام زیاده‌بوونى بیركردنه‌وه و به‌راورد‌كردن له تیوان وینەى ئەسلى و وینەى فلتەركراودا كه‌سه‌كه ده‌باته‌ ناو خوولگه‌ى بیركردنه‌وه نه‌ریینییه‌كانه‌وه و بیگومان كاربگه‌رى له‌سه‌ر متمانه‌ى كه‌سه‌كه و كارلێك‌كردنى له‌گه‌ل جیهانى دره‌وه‌ ده‌ییت، وه‌ك ده‌بینین ئەمه‌ له‌ خه‌لكدا دیاره

دره‌وونى بوون، له‌ ناویاندا مۆبایل و ئەوه خزمه‌تگوزارى و ئەپلیكەیشنانه‌ى كه ده‌كه‌ونه به‌رده‌ستى به‌كاربه‌رانى له‌وانه‌ش (سنایچات)، ماوه‌ى چەند ده‌یه‌یه‌كیشه خواستى ئەنجامدانى نه‌شته‌رگه‌رى جوانكارى له‌ لایه‌ن هه‌وادارانى گۆرانیبیژ و نواندنكاران (الممثلین) و به‌ناویانگه‌كان و مۆدیلس‌ت و مه‌یکه‌پ ئارته‌كانه‌وه زیادى ك‌ردوووه، كه هه‌لده‌ستن به‌ گۆرینی ته‌واوى ر‌وو‌خسار، یاخود به‌شێكى ر‌وو‌خسار بۆ ئەوه‌ى بینه‌ نوسخه‌یه‌كى ته‌قلیدی له‌وان، یاخود نه‌شته‌رگه‌رى به‌شێك له‌ ر‌وو‌خسار و ئەندامه‌كانیان ده‌كەن بۆ ئەوه‌ى بینه‌ هاوشیوه‌ى هونه‌رمه‌ند و گۆرانیبیژهان (ابو حمزة، و عنزي: ۲۰۲۰: ۵۹). به‌لام له‌گه‌ل په‌یدا‌بوونى فلتەرى (سنایچات) تاكه‌كان خه‌ریكن سه‌رسامى وینەى خۆیان ده‌بن پاش بینه‌ى وینە‌گرتن به‌ سنایچات، واته‌ كه‌ خۆى ده‌بینیت له‌ شیوه و چاك‌سازى سنایچات سه‌رسامى ئەوه شیوه و ر‌وو‌خساره ده‌ییت كه پیشانى دەدات، كه‌ واى لى‌ هاتوووه له‌ لای زۆرینه به‌ جۆریك له‌ جۆره‌كان ئالوده‌بوون سه‌ریه‌له‌داوه (به‌بۆچوونى توێژهران) ناتوانن كامی‌رای ناسایی به‌كار به‌ینن، له‌به‌ر ئەوه وینەى فلتەرى (سنایچات) ده‌گرن و نوسخه‌یه‌ك له‌م شیوه ده‌ست‌ك‌رده‌یان ده‌بن بۆلای پزیشكى جوانكارى كه‌ خه‌ریكه‌ ده‌ییت به‌ دیارده (د. هۆشمه‌ند علی حمه‌‌أغا: پزیشكى نه‌شته‌رگه‌رى جوانكارى: سه‌نته‌رى ئانیا له‌ قه‌لادزى). به‌كارهێنانى فلتەرى (سنایچات) به‌ جۆریك ته‌شه‌نه‌ى ك‌ردوووه له‌ جیهاندا كه‌ له‌ تێستادا به‌ (كۆنیشانه‌ى فلتەرى) (متلازمة الفلتره) ناسراوه، كه دیارده‌یه‌كى نوێیه و خه‌ریكه‌ وه‌ك په‌تایه‌ك سه‌رجه‌م كۆمه‌لگای جیهان ده‌گریته‌وه، كه ئەمه‌ش هاوكاته له‌گه‌ل سه‌ره‌له‌دان و دروستبوونى (سنایچات) و هه‌ندى فلتەرى تری سه‌رنج‌راكیش كه‌ له‌ كامی‌را و مۆبایله‌كاندا به‌رده‌وام له‌ په‌ره‌پێداندایه (Mitchell, Kathryn, Cesia & Jimmy:2016: 595). زاراوه‌ى “Snapchat dysmorphia” له‌ جیهانى نه‌شته‌رگه‌رى جوانكاریدا بۆ وه‌سف‌كردنى ئەوه كه‌سانه‌ دركه‌وت كه‌ له‌ ریگه‌ى سنایچاته‌وه وه‌سوه‌سه‌یان بۆ وینە فلتەركراوه‌كانیان هه‌یه، هه‌روه‌ها ئەوانه‌ى به‌ دواى نه‌شته‌رگه‌رى جوانكاریدا ده‌گه‌ریین بۆ ئەوه‌ى وه‌ك

له گه‌ل جه‌سته‌یان هه‌یه و تا چه‌ند ئەمه کاریگه‌ری له‌سه‌ر خودنرخاندن و متمانه به‌خۆبوون و به‌های خود هه‌یه (Mitchell, Kathryn, Cesia & Jimmy:2016: 597). هه‌روه‌ها (Cash and Fleming) ئاماژه بۆ ئەوه ده‌که‌ن که وێنه‌ی جه‌سته لای ژنان پۆلکی گرنه‌گ و کاریگه‌ری هه‌یه له‌سه‌ر بارودۆخی ته‌ندروستی ده‌روونی و جه‌سته‌یان، ده‌روونزانی له‌و باره‌وه له‌ سێ روانگه‌وه سه‌لماندویه‌تی که وێنه‌ی جه‌سته کاریگه‌ری له‌سه‌ر تاك له‌رووی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی و په‌فتارییه‌وه هه‌یه (cash and flaming, 2002).

(cash) وای ده‌بینیت که وێنه‌ی جه‌سته و پروکاری ده‌ره‌وه بنه‌مایه‌کی گرنه‌گ که کاریگه‌ری له‌سه‌ر زۆربه‌مان هه‌یه، ئەمه‌ش کاتیک پرووی ده‌ره‌وه سه‌رنج‌راکیش ده‌بیت، لای ئەوانی تر به‌ تابه‌ت له‌ ژێر کاریگه‌ری روانگه و لایه‌نی کولتووری و کۆمه‌لایه‌تی و بۆ وێنه و پروخسار له‌گه‌ل روانینی ناخ و ده‌روونی خودی تاکدا دێته‌وه، ئەمه‌ش په‌یوه‌سته به‌ ئەزموون و شاره‌زایی و که‌سیتی که تابه‌ته به‌ وێنه و پروخساری و له‌سه‌ر چۆنیه‌تی ده‌رکه‌وتنی که‌سه‌که وه‌ستاوه له‌گه‌ل ئەوه واقیعه‌ی تیدا ده‌ژیت و ده‌بینیت. روانینی ناوه‌وه و ناخیش به‌ واتایه‌کی فراوان دیت که زانایانی ده‌روونزانی وا له‌سه‌ری ریکه‌ ه‌وتوون که به‌ (وێنه‌ی جه‌سته) ناودێری ده‌که‌ن، وه‌ جیاوازیان کردوه له‌ تێوان وێنه‌ی ناوه‌وه‌ی ده‌روون و وێنه‌ی ده‌ره‌وه‌ی پروخسار که ئاماژه‌یه بۆ بوونی گرنگی دوولایه‌نه له‌ زماندا، چونکه تێمه به‌ جوړیک خۆمان ده‌بینین و ئەوانیتریش به‌ جوړیکتر سه‌یرمان ده‌که‌ن و ده‌مانبینن (الدسوقی، ۲۰۰۳، ۱۰۷).

گرنگی ئەم توێژینه‌وه له‌وه‌دایه: که به‌ زمانی کوردی به‌دواداچوون و توێژینه‌وه له‌سه‌ر وێنه‌ی جه‌سته و په‌یوه‌ندی به‌ نرخاندنی خود لای ئەوه که‌سانه‌ی به‌کاربه‌ری سنه‌چاتن ئەنجام درابیت، به‌تایه‌ت په‌یوه‌ندی به‌ لایه‌نی ده‌روونیه‌وه هه‌بیت، هه‌روه‌ها ئەم توێژینه‌وه هه‌ولدا‌ئیتکی زانستی ده‌گه‌من و گرنه‌گه چونکه په‌نجه‌ ده‌خاته‌ سه‌ر واقیعی که به‌رۆکی تاکه‌کان به‌گشتی و گه‌نجان به‌تایه‌تی گرتوه. وه ئەوه‌ی گرنگیه‌که‌ی زیاتر کردوه، کارکردن و

که ناسنامه‌ی راسته‌قینه‌ی خۆیان ده‌گۆرن و وێنه‌کانی باش‌ترکردن (Enhance) به‌کار ده‌هێنن، یان هانا بۆ نه‌شته‌رگه‌ری جوانکاری ده‌بن بۆ به‌ده‌سته‌هێنانی وێنه‌ی سنه‌چاتی ته‌ه‌وا، چونکه نرخاندنی خودیان لاوازه و رازی نین له‌ خۆیان وه‌ک ئەوه‌ی که هه‌ن (سرمنی: ۲۰۱۰: ۲۰۰). سه‌باره‌ت به‌ وێنه‌ی تاك و روانین بۆ خود، لایه‌نی کۆمه‌لایه‌تی و پۆشنیبری پۆلکی گه‌وره‌ی هه‌یه بۆ ئەوه‌ی تاك رازی بیت له‌ وێنه‌ی جه‌سته‌ی خۆی، یان وێنه‌ی جه‌سته‌ی خۆی قبول نه‌بیت، که ئەمه‌ش په‌یوه‌ندی به‌ و به‌ها و پێوه‌ر و هه‌لسه‌نگاندنانه هه‌یه که خه‌لکی بریاری له‌سه‌ر ده‌ده‌ن، به‌دنیاییه‌وه جوړی ئەوه جه‌سته‌یه‌ی تاك ئاماژه‌یه بۆ سه‌رنج‌راکیشان و کاریگه‌ری دانان له‌سه‌ر به‌رامبه‌ر به‌پێی ته‌مه‌ن له‌روانگی تاکه‌کانه‌وه، ئەم کاریگه‌رییه‌ش به‌پێی گونجان و رازیبوونی تاکه‌ له‌گه‌ل روانینه‌کانی ده‌رووبه‌ر به‌ درێژایی ته‌مه‌ن یان رازی نه‌بوون له‌و شیوه و پروخسار و جه‌سته‌یه، ئەمه‌ش ئاماژه‌یه بۆ ئەو خاله‌ی که هه‌موو کولتوور و کۆمه‌لگه‌یه‌ک پێوه‌ری تابه‌ت به‌خۆی هه‌یه که ئاماژه‌ ده‌دات به‌ جوړیک له‌ جوانی میسالی (خه‌یالی)، ئەگه‌ر وێنه‌ی ئەوه تاکه‌هاته‌وه له‌گه‌ل ئەوه پێوه‌رانه‌ی کۆمه‌لگه‌که‌ی، و سه‌رنج‌راکیش و کاریگه‌ر بوو، ئەوه لای ئەوان ئەوه وێنه‌ی جه‌سته‌یه جوانه، ئەمه‌ش به‌شیکه له‌ گرنه‌گترین ئەوه رازیبوونه‌ی تاك بۆ وێنه‌ی جه‌سته‌ی خود لای ئەوانیتر په‌سه‌ندکراو بیت (کنانی والنیا، ۱۹۹۶، ۷).

ئه‌وه‌ی چیگه‌ی ئاماژه بۆ کردنه کۆمه‌لیک توێژه‌ری کۆری، به‌ لیکۆلینه‌وه له‌ کاریگه‌ری سیلفی له‌سه‌ر مرۆقه‌کان و کاریگه‌ریه‌کانی له‌سه‌ر هه‌سته‌یاری کۆمه‌لایه‌تی و پێزگرتنی خود، گه‌یشته‌ ئەوه ئەنجامه‌ی که گرتن و هاوبه‌شکردنی سیلفی ده‌بیتته هۆی زیادبوونی هه‌سته‌یاری کۆمه‌لایه‌تی، و که‌مه‌بوونه‌وه‌ی پێزگرتنی خود، دروستکردنی ناسنامه‌یه‌کی دیجیتالی ژماره‌یی و به‌کارهێنانی وێنه‌ی ده‌ستکاریکراو و کوالیتی به‌رز له‌گه‌ل فلته‌ره‌کان وه‌ک چیگه‌روه‌یه‌ک بۆ وێنه‌ی راسته‌قینه‌ی که‌سی (Yuong:2014: 827). هه‌روه‌ها توێژه‌ران لیکۆلینه‌وه‌یان کردوه که سنه‌چات چۆن کاریگه‌ری له‌سه‌ر په‌یوه‌ندی کچان

تیشك خستنه سهر گه نجه وهك تووژئكي كارا و بونیدانه ری پایه كانی كۆمه لگا كه زیاتر له ههر تووژئكیتەر رووبه پرووی گرفت و ئالۆزییه كان ده بنه وه. ههروهها ئەم تووژئنه وهیه مایه ی دهوله مه ندیی زانیاری و خزمه تئکی ده گمه نه بو ناوه نده ئەكادیمیه كان.

**ئامانجه كانی تووژئنه وه:**

ئامانجی ئەم تووژئنه وهیه بریتیه له:-

۱. زانینی ئاستی رازیوون له وئنه ی جهسته لای نمونه ی تووژئنه وه كه به گشتی.
۲. زانینی نرخاندنی خود لای نمونه ی تووژئنه وه كه به گشتی.
۳. زانینی ئاستی رازیوون له وئنه ی جهسته لای به كاره پنه رانی سنایچات.
۴. زانینی نرخاندنی خود لای به كاره پنه رانی سنایچات.
۵. زانینی وئنه ی جهسته به پئیی گوڤراوی ره گهز (ئیر، مئ) لای نمونه ی تووژئنه وه كه.
۶. زانینی نرخاندنی خود به پئیی گوڤراوی ره گهز (ئیر، مئ) لای نمونه ی تووژئنه وه كه.
۷. زانینی په یوه ندیی ئیوان وئنه ی جهسته و نرخاندنی خود له لای به كاره پنه رانی سنایچات.

**سنووری تووژئنه وه**

سنووری ئەم تووژئنه وهیه بریتیه له خویندكارانی زانكۆی راپه رین، له ههر دوو ره گهز (ئیر، مئ)، بو سالی (۲۰۲۲-۲۰۲۳)، خویندنی به یانیان.

**پیناسه ی چه مك و زاراهه كان**

**یه كه م: وئنه ی جهسته:**

۱. بیری زهنی تاكه سه بارهت به جهسته ی خووی و وئنه ی خووی ئەمهش بنچینه یه بو ناسنامه ی خود و ناسینی خود له سه ر ئەو تپروانینه ی كه فرۆید داینابوو بو (من-الانا) له سه ر بنه مای ئەوه جهسته ی منه (خطاب، ۱۸.۲۰۰۴).
۲. وئنه ی جهسته به و مانایه دئیت تاك چوون وئنه ی خووی ده بینیت، چوون خووی واده بینئ سه رنجراکیشه لای ئەوانیتر و ههست به وه بکات قبول کراوه لای خه لکی یان نا (ابو حمزه، و عنزی: ۲۰۲۰: ۵۹).

**۱. پیناسه ی کرداری بو وئنه ی جهسته**

ئهو رپژه نامارییه یه كه تووژهر پئیی ده گات له ئەنجامی وه لامدانه وه ی پئوه ری وئنه ی جهسته، كه وه لامی ئەو دهسته وازانه یان داوه ته وه كه له به كاره پنه رانی ئەم تووژئنه وه دا به كار هاتوو (الزبارقه، 2019: 9).

**پیناسه ی تیۆری تووژهران بو وئنه ی جهسته:** بریتیه له تپروانینی تاك بو خودی خووی و وئنه و شیوه ی جهسته ی به شیوه یه کی ئەرئینی بیئت یاخود نه رئینی، كار ده كاته سه ر بیرکردنه وه كانی سه بارهت به رازیوون و رازینه بوون له وئنه ی جهسته یی و ئەوه ی قبولکراوه یاخود نا له ناو ئەو كۆمه لگایه ی تئیدایه.

**دووهم: نرخاندنی خود**

۱. کوپه ر سمبس نرخاندنی خود به هه لسه نگاندئیک پیناسه ده كات كه تاك بو خووی ده یكات و كار بو پاراستنی ده كات، ئەم هه لسه نگانده هه لوئستی نه رئینی و ئەرئینی تاك به رامبه ر به خووی ده گرئته وه (أولاد: ۲۰۱۶: ۸).
۲. فۆكس نرخاندنی خودی وهك هه لسه نگاندئیک بو تئگه یشتن له خود پیناسه کردوو كه ههسته كانی په یوه ست به م هه لسه نگانده ده گرئته وه (Fox, K, R: 1999: 413).
۳. خود نرخاندن هه ستکردنه به به های خووت و خو قبولکردنه وهك ئەوه ی پئویسته (Wang, Yang & Haigh: 2017: 279).

**پیناسه ی کرداری بو خودنرخاندن:**

كۆمه لئیک نمره و ئەنجامه كه تووژهر پئیی ده گات له رپگه ی نمونه ی تووژئنه وه كه وه، دوا ی وه لامدانه وه ی بهنده كانی پئوه ری خودنرخاندن و پرسیارنامه كان، كه له م تووژئنه وه یه دا به كار ده هئیزئیت و ده درئته به شداربووانی نمونه ی تووژئنه وه كه به (داتا و رپژه و زانیاریه كان له سه ر خودنرخاندن ده خرئنه روو) (نجمه، 2014: 12).

**پیناسه ی تیۆری تووژهران بو نرخاندنی خود:** واتا ئەو ئاراسته یه ی تاك هه یه تی سه بارهت به خووی، جا ئەرئینی بیئت یان نه رئینی.

**چوارچۆیهی تیۆری و توژیینه وه کانی پیشوو**

یه کهم: چوارچۆیهی تیۆری وینهی جهسته و نرخاندنی

خود

● **چه مکی وینهی جهسته**

وینهی جهستهی بریتییه لهو وینه و روانینه عه قلییهی که مروّف ههیهتی سه بارهت به خوئی له پرووی جوولّه و پرووخسار و پرووکارهوه، که سه رچاوهی ئه و روانینه ههسته شاراووه کانی ناخ و دهروون و ئه و که سانهی دهرووبهر و ئه و شتانهیه که چوار دهوری تاکی داوه، وینهی جهستهی په یوهسته به شاره زاییه هه لچوونیه کان و خه یالاته کانی تاک خودی خوئی، ههروهک وتمان وینهی جهسته ئامازهیه بو وینهی زهینی که سه که که هه موو جهستهی ده گرتهوه، به تاییه تمه ندییه فیزیکی و ئه رکه کانییه وه له گه ل ئه و بوچوونانه شی که هه ن به رامبه ر وینهی جهسته (الشعلان: ۲۰۱۸: ۶۹).

ههروه ها وینهی جهسته گوپراویکی گرنگی دهروونیه، چونکه گرنگییه کی که می پی ده دریت و تارادهیه ک تازهیه، ئه مهش به هوئی سه ختی و قوولی بابه ته که وهیه، پوّل چیلدهر یه که م که س بوو که فۆرمیککی دهروونی ئه م چه مکهی دارشت و دواي ئه وهی هه ز و ئاره زووی بو فلهسهفه و زانستی ده مار په یدا کرد و زیاتر گرنگی پی دا (کفانی: ۲۰۱۹: ۱۸۵).

وه باوّل شیلدۆر bool shelder پیناسه ی ده کات به وهی که ئه و وینه یه یه میشک دروستی ده کات سه بارهت به جهسته مان، یان ئه وه شیوازی ده رکه وتنی تاک به قه له و، لاواز، بالابه رز یان کورته، بۆیه وینهی فیزیکی گرنگییه کی زۆری هه یه له دروستبوونی که سایه تی ئیمه، بۆیه له سه ر بنه مای خوئی تاک بیروکهی خوئی هه یه سه بارهت به خوئی و په فتار و هه ست و وه لمه کانی کاریگه رییان له سه ره. وه ئه و وینه یه یه که تاک له میشکیدا ده یدۆزیته وه جهسته ی چون درده که وپت و قه باره ی به شه کانی چه نده، جگه له ههسته کانی به رامبه ر به م وینه یه و به م شیوه یه ش بیر ده کاته وه (Yuong:2014: 828). له سه ده ی بیسته م له سه ر دهستی شوننه ر، شیلده ر، فیتشه ر توژیینه وه ی زۆر کراوه له پرووی سایکۆلۆجیه وه له سه ر چه مکی وینه ی جهسته یی

و جهسته به گشتی زۆر په ره به و بواره درا (الدسوقی، ۲۰۰۶: ۱۶).

**وینهی جهسته دوو چه مکی خودی به ناویه کدا چوو له خو ده گریت:**

- ۱- چه مکی هه ستکردن به جهسته ی وینه ی دهروونی که چه مکی مه عریفییه.
  - ۲- چه مکی هه ستکردن به رازیبوون، په تکرده وه، یان ناره حه تی به رامبه ر به م وینه هه ستیپکراوه و ئه مهش چه مکی مه عریفی سوژدارییه.
- به و پییه ی باس مان کرد ده توانین بلین وینه ی جهسته یی ئامازه یه بو وینه ی زهینی که ده کریت ئه و وینه زهینییه ئه رپنی بیت یان نه رپنی بیت، که جهسته و پرووخساری تاکی لی پیک دیت و که ئه مهش بنه مایه کی گرنگه بو پیکه پینانی که سیتی.

**ره هه ند و پیکهاته کانی وینه ی جهسته یی**

سی ره هه ند و پیکهاته ی وینه ی جهسته ییمان هه یه که ئه مانه ن:

۱. **ره هه ند و پیکهاته ی هه ستی (الادراکی):** واتا هه ستکردنی تاکه به قه باره و پیکهاته ی جهسته و شیوه ی خوئی.
۲. **ره هه ند و پیکهاته ی خودی (الذاتی):** واتا پازی بوون له جهسته ی خود، وه گرنگیدان به جهسته و دلّه پراوکی له و باره وه.
۳. **ره هه ند و پیکهاته ی په فتاری (السلوکی):** واتا دوورکه وتنه وه ی تاک له و هه لۆیستانه ی که هوکارن بو ماندوو بوون و بیزاری و نائاسوده یی دهروونی. (هه مان سه رچاوه ی پیشوو).

**تیکچوون و جوړه کانی شیواوی جهسته یی لای تاک**

تیکچوون و شیواوییه کانی جهسته جوړ و شیوازی زۆرن به پیی گرنگترینیان ئه مانه ن:

- ۱- تیکچوون و شیواوی جهسته له ژیر په ستانی نه پینییه کاند: تاک وا هه ست ده کات که به خته وه ر نییه به هوئی پرووخساریه وه، ئه مهش تاک تووشی خه موکی و دلّه پراوکی ده کات.
- ۲- زهبری دهروونی و هه ست برینداربوون: تاک وا



چېژی لیبیدۆ داوه كه ناوچهیه کی ههستیاری پروسه ی سیكسی (زایه ندییه) كه شوین و به شیکی ههستیار و گرنگه له جهسته ی مرۆفدا، و ئاماژه دهكات به وهی كه كه سایه تی تاک، گه شه دهكات تاوه كو بتوانیت كۆنترۆلی جهسته ی خۆی بکات، ئەم ههسته ش کاتیک لای تاک گه شه دهكات كه كه سیتی (من) ی بۆ دروست بوو کاتیک ئەوه جیا دهکاته وه كه جهسته ی ئەو جیاوازه له جهسته ی ئەوانیت، و بیردۆزی شیکردنه وهی دهروونی ئاماژه به وه دهکات كه تیکچوون و شیواوی وینه ی تاک و ئالۆزبوونی ژیان و کیشه کانی كه سیتی تاک دهگه پرتیه وه بۆ گه شه کردنی ژیان سیكسی (زایه ندی) له قۆناغه کانی ته مهنی مندالیدا. به لام ئەدلەر وای ده بینی كه شیوازی ژیان وه كو کاردانه وهیه كه بۆ ههسته کانی تاک کاتیک ههستی پتی دهکات، جا ئەو ههستانه جیاوازی نییه راسته قینه بن، یان خه پالی بن، تاک سه بارهت به جهسته ی خۆی شیوازی ژیان له سه ر بنه مای بیرکردنه وهی نه ریسی و لاوازیی دهروونی داناوه، كه ئەمه ش ده بیته هۆکاری تیکچوونی ته واوه تی وینه ی جهسته یی و كه سیتی تاک، کاتیک تاک وا بیرده کاته وه كه ئەندامیکی جهسته ی هه موو دونیا به بۆ ئەو له رووی وینه ی جهسته و پرووخساریه وه دیاره ئەو كه سه كه سیکي ئەندامیه، هه موو کات كه بزانی کهم و کورتیه کی هه یه ههست به كه میه کی قوول و لاوازیی خۆی دهکات. وه ههول ده دات زۆر به هیز بیته بۆ قه ره بوو کردنه وهی ئەو ههست به كه میکردنه ی به هۆی ئەندامیکی تریه وه، وه ئەمه ش به و مانایه نایهت كه لاوازی و كه موکورتی بگه یه نیت، به لکو به پیچه وانه وه ئەمه ده بیته خالی به هیز و پالنه ری سه رکه وتن و سه لماندنی خود (العقیل: ۲۰۱۴: ۲۵-۲۴).

**۳- تیۆری په فتاری**

خاوه نه کانی ئەم بیردۆزه یه وای ده بینن كه تاک گه شه دهکات له تیوه نده کۆمه لایه تییه کاندای وه کارلیک دهکات له گه ل ده ور به ریدا و کاریگه ری ده بیته و کاریگه ریشی له سه ر داده نریت، هه ر له و تیوه نده کۆمه لایه تییه شدا شیوازی ژیان فیڕ ده بیته و پیوه ره کۆمه لایه تییه کان و به هاکان فیڕ ده بیته كه هه موو نوۆم و پیکهاته کولتووری

ههست دهکات كه به خته وه ر نییه به هۆی پرووخسار و شیوه ی جهسته یه وه، به لام زۆر کاریگه ری له سه ر ژیان ی دانه ناوه.

۳- تیکچوون و شیواوی جهسته له ئەنجامی هۆکاره شاراوه کانی دهروونی: وه كو شله ژانی دهروونی و دله راوکیی کۆمه لایه تیی فشاره دهروونییه کان.

۴- تیکچوونی خواردن: وه كو تیکچوون به هه ندی خواردن و زۆرخۆری یان به دخۆراکی یان ئاره زوو نه بوون له هه ندی خواردن وا له تاک دهکات جهسته ی بشیووت قه له و یان لاوازی بیته.

۵- تیکچوون و شیواوی به شیکی جهسته یان زیاتر: كه له تاکدا زۆر ههستی پتی ده کریت زۆر ته رکیز دهکاته سه ر ئەو لایه نه (هه مونه سوتاوی پرووخسار) (الحجار: ۲۰۰۴: ۵۵).

**تیۆره کانی وینه ی جهسته**

**۱- تیۆری بایه لۆجی**

هیتری هید دکۆزی پسیۆزی ده مار یه که مین توئیزه ر بوو كه دهسته واژه ی وینه ی جهسته یی به کار هینا، و یه کهم کهس بوو كه باسی چه مکی وینه ی جهسته یی کرد، وتی ئەو وینه یه ئاراسته یه که له ژیر کاریگه ری بابه ته کانی رابردوو، وه به راورد ده کریت به ههسته کانی جهسته له ئیستادا كه ریکخراوه له ژیر کاریگه ریه کانی فرمان و ههسته کانی مۆخدا، و (هید) تیبینی کردوو كه ئەو جوولانه زنجیره یه کی هاوړیکن و له گه ل هه موو کرداره کانی جهسته كه له ژیر پۆشنای هۆشیاریی زانیاریه کی ته واووان به پیی قه باره و وینه و پیکهاته ی جهسته یی مرۆف کار ده کهن، وه ئاماژه ی به وه کرد كه وینه ی جهسته به رده وام ده گۆریت به شیوه یه کی جیگیر به فیڕبوون و راهینان، وه كو چۆن یه کهم جار كه دهرس ده خوینین کاریگه ری وینه ی جهسته له سه ر نه خشه ی جهسته هه یه (غری و شقوری: ۲۰۱۷: ۲۶).

**۲- تیۆری شیکردنه وهی دهروونی**

فرۆید له بیردۆزه کهیدا روونی کردۆته وه و ئاماژه ی به

و چاودێریکردنی منداڵ لە ڕێگەی دەستراگەشتن بە خواردنەوه، هەستکردنی بە گەرمی خۆشەویستی و ناسکی هەست و گرنگیی بەهای خۆی پێ دەبەخشیت، کە یارمەتی دەدات بۆ پەرەپێدانی خودی ئەڕینی لە لای ئەو تاکە (الصمادی، و السعود: ۲۰۱۸: ۲۵۳).

چەمکی نرخاندنی خود لە لایەن ماسلۆ و پۆجەرزهوه بەرهی پێ دراوه، بە جوړیک نوێنەرایەتی چەمکی بنەرەتی و ناوەندی دەکات لە تیوری پۆجەرزهوا؛ خود بەو شیوەیە پێناسە دەکات کە ئەو بەشە مرۆفە کە لە کۆمەڵێک بەش و بەها و بڕگە پێک دێت کە سەرچاوەی ئەزموون و پەرەتارە، چەمکی خود لە بنەرەتدا وێنەیکە کە تاکیک خۆی بۆ خۆی پێکی دەهێتیت لەگەڵ بەها و حوکمدانی لەسەر ئەم وێنەیکە (أولاد: ۲۰۱۶: ۸).

کوپەر سمیس پێناسە ی نرخاندنی خود دەکات وەک هەلسەنگاندنیک کە تاک بۆ خۆی دەیکات و کار بۆ پاراستنی دەکات، ئەم هەلسەنگاندنە هەلۆپستە نەرینی و ئەرینییهکانی تاک بەرامبەر بە خۆی دەگریتەوه (أولاد، ۲۰۱۶). نرخاندنی خود واتە تیروانینی نەرینی یان ئەرینی تاک سەبارەت بە خۆی (کریمی: ۲۰۱۴: ۴۸)

هەرۆهەها فۆکس نرخاندنی خود وەک تیروانینی بۆ چەمکی خود پێناسە کردوو، وەک ئەو هەستانەیک کە پەيوهستن بەم تیروانینە (محمدی: ۲۰۱۳: ۲۱۷) ریزنەر (۲۰۰۵) نرخاندنی خود بەوه پێناسە دەکات کە مەیلی سەیرکردنی خودە کە توانای تێپەراندنی تەحەدداتی ژبانی هەیه و شایەنی سەرکەوتن و بەختەوهریه.

بە پێداچوونەوه بەم پێناسەیه و پێناسەکانی پیشتر، بۆمان دەردەکەوێت کە ئاماژە بەوه دەکەن کە بەهای خود هەلسەنگاندنیکە کە تاک ئەنجامی دەدات لەسەر خۆی و ئەو بپارەیک کە لەبارەیهوه دەدریت، جا ئەرینییه تێیدا بەهایەکی بەرز دەدات بەخۆی، یان خەمڵاندنیککی نەرینی و نزمی بۆ خۆی دەبیت (Wang, Yang & Haigh: 2017: 282).

چەمکی نرخاندنی خود لە سێ پیکهتینهری سەرەکی پێک دێت  
 ۱. پیکهتای مەعریفی: کە تیایدا تاک بە سیفەته

و فەرهنگییهکان دەگریتەوه، وەکو پیکهاتە ی وێنە تاک و پروانین بۆ وێنە خود، و وێنە تاکیش لە قۆناغی منداڵیهوه دەست پێ دەکات و ئەو وێنەیهی بۆ دروست دەبیت، بەو پێیهی دەستەواژهکانی لۆمه و شکاندنەوه یان ستایش و هاندان و دەستخۆشییهکان لە ژینگە ی خیزانیدا کاریگەری زۆری لەسەر تاک هەیه، تەنانەت هەموو ئەو پەرخنە و توانج و وتانە ی دەوترین سەبارەت بە وێنە جهسته ی تاک، هەموو ئەو وتانە ی لە ژینگە ی کۆمه لایه تیدا هەن کاریگەری خۆی دادەنێن لەسەر تاک و تەکانی هاوڕێ و کۆلان و شەقام و قوتابخانە و ماموستا و کۆ یه که کۆمه لایه تیه کان کار لە تاک دەکات (قەرەچەتانی: ۲۰۱۳: ۷۶-۷۷).

۴- تیوری مرویی کارل پۆجەرز

پۆجەرز (Rogers) وای دەبینی کە خود تەوهری سەرەکی پیکهاتە ی کەسیتیه، ئەگەر تاک زۆر تەریکی خسته سەر خودی خۆی، بەو پێهش بیت وێنە جهسته یی گرنگییه کی گەوره ی هەیه لای تاک بە تابهت کاتیک تاک ریز لە خۆی دەگریت و نرخاندن بۆ خۆی دەکات، بەدڵنیاپیهوه شارەزایی و ئەزموونی خود و پروانینی ئەرینی بۆ خود پۆلیکی گەوره ی لەسەر خود و وێنە ی خود هەیه، پۆجەرز دەلی: ئەزموون و پوداوهکانی ژبانی رابردووی تاک لە قۆناغی منداڵیهوه بە تابهت ئەو بابەتانه ی پەيوهنیدی هەیه بە جهسته وه کاریگەری زۆری لەسەر وێنە جهسته یی لای تاک هەیه، و لەگەڵ ئەوه شدا کاریگەری لە سەر گونجان لەگەڵ دەوروبەردا هەیه، پۆجەرز دەلی: بۆ هەموو تاکیک وێنە و راستیه ک هەیه کە تاک لە ناخی خۆیدا بیری لێ دەکاتەوه و بە خۆی دەلێت من ئاوام، ئەمە هۆکاریکی زۆر بەهیزی بونیدانانی کەسایهتی و دروستی دەروونی تاکە (العقیل: ۲۰۱۴: ۲۶-۲۷).

• چەمکی نرخاندنی خود (التقدير الذات)

نرخاندنی خود لە قۆناغی کۆرپه پیه وه دەست بە گەشه کردن دەکات، و پراکتیزه کردنی دایک و باوک و خوشک و براکان و کەسانی دەوروبهری منداڵ، پۆلیکی گرنگ دەگێرن لەم گەشه کردنەدا، وەک هەستی گرنگیدان

بەرھەمى مېژووى مۇقاپەتتە كە لە كۆنەستى (لاشعور الجمعى) ىدا بوونى ھەيە لەو يەكە و كۆمەلەى خۆى بۆى ماوتەتەو، بەپرۆاى يۆنگ پروداوھەكانى رابردوو بە تەنھا كارىگەرى لەسەر نرخی خودى تاك نىيە، بەلكو ئارەزووھەكانى مۇقۇش بۆ داھاتوو كار دەكەنە سەر نرھاندنى خودى تاك، لە پروانگەى يۆنگەوھە مۇقۇ دژيەكى بۆ پروداوھەكانى ژيان ھەيە، وھكو (گەشېنى و پەشېنى، ژيان و مردن، متمانە بەخۆبوون و متمانە بەخۆنەبوون، جوان و ناشېرىن)، ھەرۇھە چەمكى نرھاندنى خود لاي تاك لە كۆنەستى كۆمەلگەكەيەوھە وھريگرتووھە و لە ئەنجامى پروداوھەكانى رابردوو و بوونى ئارەزووھەكانى بۆ ئايندەوھە دوست دەبېت (اورحمان و مصطفى، ۲۰۱۶، ۳۲).

۳. تېۋرى ئەرىكسون (Eriksson)

تېۋرى ئەرىكسون بە نمونەيەك دادەنرېت لە بېرى تەواوھەتى كە لە پېناوى نرھاندنى خود و متمانە بەخۆبووندايە، ئەمەش كاتېك دەركەوت لە ميانەى دابەشكردى قۇناغەكانى گەشەى دەروونى و كۆمەلەيەتى لاي مندال، بە بۆچوونى ئەرىكسون مۇقۇ بەم ھەشت قۇناغى گەشەى دەروونى و كۆمەلەيەتتە دا دەروات و تاك لە ھەر قۇناغىكدا پرووبەرووى قەيران و گرتى خۆى دەبېتەوھە، ئەو قەيرانانەش بەرامبەر يەكن يان كەسېتى بەھېز دەكەن يان بەرەو لاواى دەبەن، ھەموو ئەو قەيرانانە لە پرووى دەروونىيەوھە دەرتەنجامى گەشەكردى فسيۇلۇجى ئەو قۇناغانەن، و داواكارى و كارلېكەكانى تاك لەگەل كۆمەلگەش لە پرووى كۆمەلەيەتتەوھە كارىگەرى و رۆلى خۇيان لەسەر كەسېتى تاك ھەيە، تاك لەو نېوانەدا دەگاتە ئەنجامىك كە خۆى بسەلمېتت و ئەو قەيران و گرتانەى تېپەر بكات و ناسنامەى خۆى بدۆزىتەوھە بەھايەكى ئەرىنى بەخۆى بدات (نجمة: ۲۰۱۴: ۵۸).

دووھەم / توۋزىنەوھەكانى پېشو

• توۋزىنەوھەكانى پېشو دەربارەى وئەى جەستە

۱- توۋزىنەوھەى ابو حمزە، و العنزى (۲۰۲۰)

ئامانجى سەرەكى ئەم توۋزىنەوھەيە ئەوھەيە كە ئاىا پەيوھەندىيەك لە نېوان وئەى جەستە و خودنرھاندن

دىارىكراوھەكانى وھك پۇشنىبېرى و وردى (الدقة) خۆى وھسەف دەكات. ئەم پېكھاتەيە بە دىارىكراوى نوئەرايەتى وھلامى ئەو پارسىارە دەكات كە دەلېت: من چ جۆرە كەسېكم؟

۲. پېكھتەرى وئەدانى: ئەم پېكھاتەيەش سروسىتى ئەو ھەلۇبەستەيە كە تاك بۆ بېراردان لەسەر خۆى دەيدات، جا ئەرىنى بېت يان نەرىنى. واتە بەھايەكى بەرزى ھەيە يان نزم.

۳. پېكھتەرى ھەلسەنگېنەرى (التقىمى): لېرەدا دەستىشانى ئاستەكانى ھەلسەنگاندن بەپېى پېوھە نمونەيەكان دەكرېت (الصمادى، و السعود: ۲۰۱۸: ۲۵۴).

تېۋرەكان دەربارەى نرھاندنى خود

تېۋرى شېكردەوھەى دەروونى

۱. (سىگمۇند فرۇيد) (Sigmund Freud) (۱۸۵۶ - ۱۹۳۹):

بېرواى وايە كە نرھاندنى خودى ئەرىنى لە ئەنجامى پەرەسەندى (من) ھوھ دوست دەبېت كە دەتوانېت ھاوسەنگى دوست لە نېوان كەسېتى (ئەو) و (منى بالاً) دا بكات، ئەو ھاوسەنگىيە متمانە بەخۆبوون دەچەسېتت و تاك لە شلەژانى دەروونى رزگار دەكات، بە پېرواى فرۇيد كاتېك مندال قۇناغى (۵) سالى تەمەنى بە دوستى تېپەراند و دايك و باوك بە دوستى مامەلەيان لەگەل مندالدا كىر بەپېى قۇناغەكانى گەشەسەندى كەسېتى وھكو (قۇناغى دەمى، ھەر سى قۇناغ، قۇناغى ئەندامى زاووزى، قۇناغى مېبوون، قۇناغى زاووزى) مندال لەو قۇناغەدا بە تەواوھەتى پەشت بە دايك و باوكى دەبەستت لە كاتى شېرېدان و پېدانى سۆز و خۆشەويستى و پاككردەوھە و چاودېرى، ئەگەر بە باشى مامەلەى لەگەل بكرېت ئەوا دەبېتە سەرەتايەكى بەھېزى كەسېتى و بېروا بەخۆبوونى باش و پەشت بە خۆبەستن لاي مندال و لە قۇناغەكانى داھاتوو ژياندا بەرەو بەھېزى و بالابوونى دەبەن (مصطفى، ۲۰۱۹، ۶۱).

۲. تېۋرى يۆنگ (Yung) (۱۸۷۵ - ۱۹۶۱):

يۆنگ پېى وايە سەرچاوهى زۇرېك لە رەفتارەكانى تاك

دهبیزین که په یوه ندیی له نیوان رازی بوون له وینه ی خود به به راورد به بالآ و درپژی هه یه.

• **توژینه وه کانی پیشوو ده رباره ی نرخاندنی خود**  
 ١. **توژینه وه ی الصمادی، و السعود (٢٠١٨):**

ئامانجی توژینه وه که ده ستیشان کردنی په یوه ندیی نیوان نرخاندنی خود و به رپر سیاریتی کۆمه لایه تی و پله ی نیوه ندگی ری له گه ل گۆراوه ی پسپۆری. توژینه وه که له سه ر نمونه ی ١٣١ خویندکار نه نجام دراوه. توژینه وه که شیوازی په یوه ندی به کار هیناوه. توژینه وه که دوو پیوه ر به کار هیناوه که بریتین له پیوه ری ک بو نرخاندنی خود و پیوه ری ک بو به رپر سیاریتی کۆمه لایه تی. نه نجامی توژینه وه که ده ریخستوو که پله یه کی که میی نرخاندنی خود له سه ر پیوه ره که به گشتی، ههروه ها پله یه کی که می به رپر سیاریتی کۆمه لایه تی له سه ر پیوه ره که به گشتی، نه نجامه کانی ش په یوه ندیه کیان له نیوان ئاستی نرخاندنی خود و ئاستی به رپر سیاریتی کۆمه لایه تی. ههروه ها نه نجامه کان جیاوازیه کی به رچاوی ئاماریان له نرخاندنی خود و به رپر سیاریتی کۆمه لایه تی به پپی گۆراوه ی پسپۆری و بو خویندکارانی رینمایی دهروونی و پهروه ده یی نیشان دا.

٢. **توژینه وه ی دابابی (٢٠١٦)**

ئامانجی ده ستیشان کردنی ئاستی نرخاندنی خود بوو لای مامۆستایانی قۆناغی سه ره تایی له شاری ئووارگلا له ولاتی جه زائیر، توژینه وه که (٤٤٤) مامۆستای ژنی له خوگرتوو کۆی گشتی (١٤٩٠)، (واته ٤٠٪ کۆی گشتی، و بو گه یشت به ئامانجه کانی توژینه وه که فۆرمیکه به های خود بو کۆکردنه وه ی زانیاری به کار هینرا، که له لایه ن توژیره وه ناماده کرابوو له چوار په هه ند پیک هاتبوو، که بریتین له په هه ندی جهسته یی، په هه ندی دهروونی، په هه ندی کۆمه لایه تی و که سی. توژینه وه که به و نه نجامه گه یشتوو که ئاستیکی به رزی نرخاندنی خود له نیو زۆرینه ی مامۆستایاندا هه یه ریژه که یان ٤٩.٩٥٪ بووه.

٣. **توژینه وه ی النملة (٢٠١٣)**

توژینه وه یه که به ئامانجی پشکینی په یوه ندیی نیوان نرخاندنی خود و په زامه ندی له ژیان لای خویندکارانی زانکۆی ئیسلامی ئیمام محمد بن سعود به به کارهینانی

له لای به کارهینهرانی فلتهره کانی سنایچات هه یه یان نا. ئامانجیکی تری ئەم توژینه وه یه نیشاندانی ئاستی نیوان وینه ی جهسته و خود نرخاندنی به کارهینهرانی فلتهره کانی سنایچاته. ئەم توژینه وه یه له سه ر ٣٢٠ که س تا قی کراوه ته وه که ٢٢٥ که سیان فلتهری سنایچات به کار دهینن و ٩٥ که س له م گروهه تا قیکارییه فلتهری سنایچات به کار ناھینن. پیوه ره که ی سۆرینسن له سه ر گروهی تا قیکردنه وه که تا قی کرابه وه، ئەم پیوه ره نرخاندنی خود ده پیویت و له گه ل کولتوری میسریدا گونجاوه. جگه له وه ی پرسیار له گروهی تا قیکردنه وه که سه بارت به فلتهره کانی سنایچات و به کارهینانی سنایچات کرا. نه نجامی ئەم توژینه وه یه په یوه ندیه کی ئه رینی له نیوان نرخاندنی خود و وینه ی جهسته ی به کارهینهرانی سنایچاتدا نیشان دا. ههروه ها نه نجامی ئەم توژینه وه یه ده ریخستوو که مینه کان نرخاندنی خود و وینه ی جهسته ی نه رینیان له چا و پیوان هه یه. نه نجامه کان ده ریانخستوو که ئەو مینانه ی که فلتهری سنایچات به کار دهینن، نرخاندنی خود و وینه ی جهسته یان نه رینی تره له چا و ئەو مینانه ی که فلتهری سنایچات به کار ناھینن.

٢- **توژینه وه ی مصطفي**

ئەم توژینه وه له ژیر ناو نیشانی (رازیبوون له وینه ی جهسته و په یوه ندیی به خه مۆکیه وه لای نمونه یه ک له هه رزه کارانی غه ززه ی فه له ستین) له سالی ٢٠١٨ نه نجام دراوه، نمونه ی توژینه وه که له (٣٧٧) هه رزه کار پیک هاتوو، توژهر پیوه ری رازیبوون له جهسته ی خودی به کار هیناوه و ئاماده ی کردوو، وه پیوه ری بیکه (١٩٦١) به کار هیناوه بو خه مۆکی، له گه لیشدا پرسیارنامه ی که سی به کار هیناوه، له کۆتاییدا گه یشتۆته ئەم نه نجامانه: هیچ ئاماریک نییه به لگه بیئت و په یوه ست بیئت به رازی بوون له جهسته ی خود و له گه ل قۆناغی پیگه یشتن، وه ئەوه سه لمیتراره که هیچ په یوه ندیه ک له نیوان ته مه ن و وینه ی جهسته دا نییه، و پیچه وانه ی ئەوه سه لمیتراره که له هه موو ته مه نه کاندا په یوه ندیی له نیوان وینه ی جهسته و رازی بوون له خود هه یه، له گه ل هه موو ئەوانه ی له میانه ی (به رنامه بیتراره کانی راگه یانندن، خه مۆکی، کیش) دا

و پۆلێنیان ده کات بو ئه وهی توێژینه وه به کی وردمان بداتن (بۆکانی: ٢٠٢٠: ٤٤).

**کۆمه لگهی توێژینه وه**

کۆمه لگهی ئه م توێژینه وه به کی خوێندکارانی زانکۆی راپه رپینه له کۆلیژه کانی (پهروه رده- قالدزی)، پهروه رده ی بنه رته، زانسته ئه ندازیاری و کشتوکالییه کان، زانسته مرو قایه تییه کان) که له (٣٣١٦) خوێندکار، که (٩٥٤) نیر و (٢٣٦٢) مێیه پیک هاتوو (پاشکۆی ژماره ١).

**نموونه ی توێژینه وه**

هه لبژاردنی نموونه ی توێژینه وه که مان به شیوه ی هه رپه مه کی مه به ستدار وه رگیراون، نموونه ی توێژینه وه که (٢٤٠) خوێندکاره، بریتین له و تاکانه ی که وه لامی گوگل فۆرمه که یان دابوو وه که (٨٧) نیر و (١٥٣) مئ بوون. که ده کاته (٧٪) ی کۆمه لگهی توێژینه وه که.

**ئامرازی توێژینه وه**

به مه به ستی به ده سه ته پێنای ئه نجامه کانی ئه م توێژینه وه به دوای گه ران و به دوادا چوون و خوێندنه وه، توێژه ران پێوه ری و پنه ی جه سه ته بیان به کار هیناوه (أبوحمزة، و العنزي: 2020) که له له (١٨) برگه پیک هاتوو له به رامبه ر هه ر برگه یه ک (٣) بژارده هه یه که بریتین له (به لئ، بیلایهن، نه خیر)، ههروه ها پێوه ری نر خاندنی خود (الصمادی والسعود: ٢٠١٨) به کار هاتوو که له (٣٩) برگه، له به رامبه ر هه ر برگه یه ک (٣) بژارده هه یه که بریتین له (به لئ، بیلایهن، نه خیر)، که نمره ی (١، ٢، ٣) یان پێدراوه، سه ره جه م برگه کانی پێوه ره کان ئاراسته ی نهرینسی بوون. توێژه ران بو دلنیا بوون له گونجاوی و دروستی پێوه ره کان هه لسان به ئه نجامدانی تایبه ته ندی ساپکۆمه تری به م شیوه یه ی خواره وه:-

**١. راستگۆیی پرواله تی**

بو ئه م مه به سته ش توێژه ران هه ستان به دابه شکردنی پێوه ره کان به شیوه به راییه که ی به سه ر (٣) له شاره زابانی ده روونزانی، دوای خوێندنه وه ی برگه کان له لایه ن شاره زابانه وه رێژه ی راستگۆیی بو پێوه ری و پنه ی جه سه ته (٥٨.٩٤٪) بوو، وه رێژه ی راستگۆیی بو پێوه ری

ئینته رنیت، نموونه ی توێژینه وه که له سه ر (٤٠٠) خوێندکاری زانکۆی الامام محمد بن سعوده به شیوه یه کی هه رپه مه کی هه لبژیردران، کۆمه لیک ئامرازی پێوانه به کاره یان پێوه ره کانی به های خود، پێوه ره کانی په زامه ندی له ژیان، په رسیارنامه ی ئاستی ئابووری ئه نجامی توێژینه وه که ده ریخستوو که په یوه ندییه کی نهرینسی له تیوان به های خود له گه ل په زامه ندی ژیان له تیوان ئه ندامانی نموونه ی هه ردوو گروپه که دا هه یه. ههروه ها ئه نجامی توێژینه وه که ده ریخستوو که به کاره پێنای ئینته رنیت رۆلیکی کاریگه ری له باشتکردنی نر خاندنی خودی خوێندکاران هه یه، ههروه ها ئه نجامی توێژینه وه که ده ریخستوو ئه و خوێندکارانه ی که به به کاره پێنای ئینته رنیت ده خوینن زیاتر هه ست به پارزیوون ده که ن له ژیان به به راورد به هاوته مه نه کانیان که ئینته رنیت به کار ناهینن و به ریکه ی نهریتی (ته قلیدی) ده خوینن.

**٤. توێژینه وه ی حراشه (٢٠٠٦)**

ئامانجی ده سه تنی شانکردنی ئاستی نر خاندنی خودی بوو له تیوان خوێندکارانی کۆلیژی پهروه رده ی وه رزشی له زانکۆی یارموک و کاریگه ری په گه ز، ئاستی ئه کادیمی له سه ر ئاستی نر خاندنی خود، توێژینه وه که ئامرازیکی به کار هیناوه بو پێوانه کردنی ئاستی نر خاندنی خود، توێژینه وه که له سه ر نموونه یه ک له (٣٣١) خوێندکاری نیر و مئ به کار هاتوو. ئه نجامی توێژینه وه که ده ریخستوو که ئاستی نر خاندنی خودیان به رز بوو، له رووی ئامارییه وه جیاوازییه کی به رچاو له نر خاندنی خودیدا هه بوو به پێی گۆراوی په گه ز، ئاستی ئه کادیمی و نمره ی گشتی.

**میتۆدی توێژینه وه**

میتۆدی ئه م توێژینه وه بریتیه له میتۆدی وسفیی په یوه ندی: که یه کیکه له و ریکه و شیوازانیه که بو شیکردنه وه ی زانستی و ریکوپیک به کار دیت بو و هه سفکردنی دیارده و کیشه دیاریکراوه کانی وه ک (ده روونی و کۆمه لایه تییه کان و راگه یاندن) وه به شیوه ی جه ندیه تی به کار دیت له ریکه ی کۆکردنه وه ی داتا و زانیارییه کانی که له ئه نجامی راپرسییه که ده ستمان که وتوو هه سه باره ت به و گرفت و دیارده یه، پاشان ئه نجامه کان شی ده کاته وه

متمانە بەخۆبوون (۹۸٪) بوو.

**ب. جیگیری**

بۆدلتیابون له جیگیری پێوه ره که مان هه ستاین به ده رهیتانی جیگیری بره که کانی پێوه ره که به یاسای (ئه لفا کرۆنباخ)، ده رکه وت که رێژه ی جیگیری پێوه ری وینە ی جه سه ته (0.87) بوو، هه روه ها رێژه ی جیگیری پێوه ری متمانە بەخۆبوون (0.83) بوو.

**جیبه جیگردنی پێوه ره کان:**

دوای وه رگرتنی رێژه ی راستگویی و جیگیری پێوانه کان ده رکه وت که پێوه ره کان گونجاون و ده سترکا به دابه سکردنی پێوه ره کان به شیوه ی کۆتایی به سه ر سامپلی تووژینه وه که که له هه فته یه کدا جیبه جیگر.

**که ره سه ته ئامارییه کان:**

به مه به سه تی شیکردنه وه ی داتا کان و گه به شتن به ئامانجه کانی تووژینه وه، تووژهران ئه م که ره سه ته ئامارییه کان به کار هیناوه.

۱. فۆرمی پاپرسی (Google Forms)
۲. به رنامه ی ئاماری (spss)
۳. ناوه نده گریمانه یی
۴. ناوه نده ژمیره یی
۵. لادانی پێوه ری
۶. فهره ی ئازاد
۷. ئه لفا کرۆنباخ
۸. one sample t. Test
۹. independent sample t. Test
۱۰. One way a nova
۱۱. person correlation

**خسته پرووی ئه نجامه کان و شیکردنه وه یان**

ئامانجی یه که م/ رازی بوون له وینە ی جه سه ته له لای نمونه ی تووژینه وه که به گشتی.

بۆ زانینی ئاستی وینە ی جه سه ته لای نمونه ی تووژینه وه که تووژهران هه ستان به ده رهیتانی ناوه نده ژمیره یی و ناوه نده گریمانه یی و لادانی پێوه ری، ده رکه وت که ناوه نده ژمیره یی ده رهیتاوه (۳۹.۷۷) به لادانی پێوه ری (۱۱.۷۶) و

ناوه نده گریمانه یی (۳۶) ئاماژه ده دات که رازی بوون له وینە ی جه سه ته لای نمونه ی تووژینه وه که نه رینیه، واته له وینە ی جه سه ته یان رازی نین.

دوای ده رهیتانی به های (t- Test) بۆ یه ک نمونه (one sample t. Test) به مه به سه تی ده رخشتنی ئاستی به لگه داری ئاماری ده رکه وت که به های t کرداری (۱۰.۲۱) به فهره ی ئازادی (۲۳۹) گه وره تره له به های t خسته یی (۱.۹۶) وه به ئاستی به لگه داری ئاماری (۰.۰۵) ده رکه وت به لگه داری ئاماری هه یه. وه ک له خسته ی ژماره (۱) خراوه ته پروو.

**خسته ی ژماره (۱)**

قەبارە ی نمونە ی که	ناوه نده ژمیره ی	لادانی پێوه ری	ناوه نده گریمانه یی	فهره ی ئازاد	کرداری t به های	خشته یی t به های	ئاستی به لگه داری به	Sig. (۲ - tailed)	ئاماژه ی به لگه داری
۲۴۰	۳۹.۷۷	۱۱.۷۶	۳۶	۲۳۹	۱۰.۲۱	۱.۹۶	۰.۰۵	۰.۰۲	به لگه داری

له م خسته یه ده رده که ویت که نمونه ی تووژینه وه که به گشتی (خویندکارانی زانکۆی راپه رین)، نارازین له وینە ی جه سه ته یان، به بۆچوونی تووژهران هۆکاری ئه مه ده گه رپته وه بۆ تپروانین و بیرکردنه وه ی خویندکاری زانکۆ سه به رته به جه سه ته، له ته مه تیکدان ده که ونه ژیر کاریگه ریی دونه ی مۆدیلات و بازاری شته باوه کان، بۆیه ده شی بیرکردنه وه یان سه به رته به جه سه ته یان ئه رینی و گونجاو نه بیت، بۆیه ده که ونه به راوردکردنی خویندکاران به مۆدیلیست و نمایشکاره کان، به مه ش تپروانینان بۆ خود و نرخ و به های خویندکاران دوورکه ویته وه له واقع، چونکه وینە ی جه سه ته په یوه نده یی به خودنرخاندنه وه هه یه (Erkaya, Karabulutlu, & Calik: 2018:1083)، به شیکیش له هۆکاره که ده گه رپته وه بۆ دیارده ی وینە گرتن به فلته ری سنابچات، که تاکه که به وینە یه کی جه سه ته ی جیاواز له وینە ی جه سه ته ی راسته قینه ی پیشان ده دات، که فلته ره کانی سناب چات ستانداردی نوئی جوانی دابین ده که ن، چونکه هه رکه سیپک وینە که بگرییت چاوه رپی

ئەو دەكات جواناتر دەرېكە وېت، ھەرۋەھا فلترە كانىش وېنە يەك دەردە خەن كە واقىع دەشارىتەو، ئەوانەي كە وېنەي جەستەيان نزمە، پېشتەر حەزىيان لىيوو خۇيان بەراورد بكنە بەكەسايەتتېيە ناودارەكان بۆ ئەنجامدانى نەشتەرگەرى جواناتارى، ئىستاش خۇيان بەراورد دەكەن بە وېنە فلترە كراوھ كانيان لە پېگەي سناپچاتەو (Wang, Yang, & Haigh:2017: 280).

**ئامانجى دووھم/ ئاستى نرخاندنى خود لەلای ھونەي توپژىنەو كە بەگشتى.**

بۆ زانىنى ئاستى نرخاندنى خود لای ھونەي توپژىنەو كە توپژەران ھەستان بە دەرھىتانى ناوئەندە ژمېرەيى و ناوئەندى گرېمانەيى و لادانى پېوھرى، دەرکەوت كە ناوئەندى ژمېرەيى دەرھىتراوھ (۸۲.۶۸) بە لادانى پېوھرى (۲۳.۶۹) و بەرپژىيەكى زۆر گەورەترە لە ناوئەندى گرېمانەيى (۷۸) ئامازە دەدات كە ئاستى نرخاندنى خود لای ھونەي توپژىنەو كە نەرپېنەيە.

وھ دواي دەرھىتانى بەھاي (t- Test) بۆ يەك ھونە (one sample t. Test) بە مەبەستى دەرختى ئاستى بەلگەدارى ئامارى دەرکەوت كە بەھاي t كردارى (۳.۰۶) بە ھەرى ئازادى (۲۳۹) گەورەترە لە بەھاي t خشتەيى (۱.۹۶) وھ بە ئاستى بەلگەدارى ئامارى (۰.۰۰۵) دەرکەوت بەلگەدارى ئامارى ھەيە. وھك لە خشتەي ژمارە (۲) خراوھتە روو.

خشتەي ژمارە (۲)

قەبارەي ھونەكە	ناوئەندە ژمېرى	لادانى پېوھرى	ناوئەندى گرېمانەيى	ھەرى ئازاد	كردارى t بەھاي	خشتەيى t بەھاي	ئاستى بەلگەدارى بە	Sig. (۲ - tailed)	ئامازەي بەلگەدارى
۲۴۰	۸۲.۶۸	۲۳.۶۹	۷۸	۲۳۹	۳.۰۶	۱.۹۶	۰.۰۰۵	۰.۰۰۲	بەلگەدارە

لەم خشتەيە دەرەكە وېت كە نرخاندنى خود لەلای ھونەي توپژىنەو كە بەگشتى نەرپېنەيە، كە دەشى ھۆكارى ئەمە بگەرپتەوھ بۆ پەرۋەردە و ئەو باروودۇخە كۆمەلەيەتى و ئابورپپەي كە گەنجان بەگشتى و

خوېندكارى زانكو بەتايەتى تيايدا دەژىت، ھەرۋەك ئەرىكسۆن ئامازەي پى دەدات مروۇف بە ھەشت قوناغى گەشەي دەرۋونى و كۆمەلەيەتيدا دەرۋات و تاك لە ھەر قوناغىكدا رووبەرووي قەيران و گرفتى خوى دەبېتەو، ئەو قەيرانانەش بەرامبەر يەكن، يان كەسېتى بەھېز دەكەن يان بەرەو لاوازي دەبەن، وھ داواكارى و كارلىكەكانى تاك لەگەل كۆمەلگەش لە رووي كۆمەلەيەتتېيەوھ كارپگەرى و رۆلى خۇيان ھەيە لەسەر كەسېتى تاك، تاك لە نېوانەدا دەگاتە ئەنجامىك كە خوى بەسەلمېتت و ئەو قەيران و گرفتەكان تېپەر بكات و ناسنامەي خوى بدۆرپتەوھ و بەھايەكى ئەرپنى بەخوى بدات، ئەگەر سەرکەوتووش نەبوو ئەو پېچەوانە دەبېت (نجمة: ۲۰۱۴: ۵۸). بەشېكتېرىش دەگەرپتەوھ بۆ زۆرى رېزەي بەكارھىتانى سناپچات لەلای ئەم توپژە، كە لە دەرئەنجامى ئەم توپژىنەوھيە دەرکەوتووھ كە بەكارھىتەرانى سناپچات خود نرخاندنىان نەرپېنەيە.

**ئامانجى سېئەم/ پارزى بوون لە وېنەي جەستە لە لای بەكارھىتەرانى سناپچات.**

دواي شېكردنەوھى داتاكان لە لايەن توپژەرانەوھ، (independent sample t - test) بەكارھات بۆ دوو گروپى سەر بەخۇ، دەرکەوت ناوئەندە ژمېرەيى وېنەي جەستەي بەكارھىتەرانى سناپچات (۳۹.۹۳) بە لادانى پېوھرى (۱۰.۳۹) ھەرۋەھا ناوئەندە ژمېرەيى وېنەي جەستەي ئەوانەي بەكارى ناھىتن (۲۲.۶۸) بە لادانى پېوھرى (۵.۴۹)، ھەرۋەھا بەھاي (t) كردارى نرەكەي برېتى بوو لە (۱۰.۶۷) بە ھەرى ئازادى (۲۳۸) و بەراورد بە (t) خشتەيى (۱.۹۶) بە ئاستى بەلگەدارى (۰.۰۰۵) كە بەلگەدارىيەكەي (۰.۰۰) لە بەرئەوھى بەلگەدارىيەكەي بچوكتەرە لە (۰.۰۰۵) ئامازەيە كە بەلگەدارى ئامارى ھەيە لە نېوان بەكارھىتەرانى سناپچات و ئەوانەي بەكارى ناھىتن، لە بەرژەوھندىي بەكارھىتەران، واتا بەكارھىتەرانى سناپچات پارزى نېن لە وېنەي جەستەيان. وھكو لە خشتەي ژمارە (۳) خراوھتە روو.

خشتهی ژماره (۳)

سناپچات نرخاندنی خودیان نه رینیه به راورد به ئه وانه ی به کاری ناهین. وه کو له خشتهی ژماره (۴) خراوه ته پروو.

خشتهی ژماره (۴)

ئامازهی به لگه داری	Sig. (۲ - tailed)	ئاستی به لگه دای	خشتهی t به های	کرداری t به های	نمره ی ئازاد	لادانی پیوه ری	ناوه نده ژمیری	قهباری هوننه که	به کارهینانی سناپچات
به لگه دار ه	۰.۰۰	۰.۰۰	۱.۹۶	۱۰.۶۰	۲۳۸	۲۰.۴۵	۸۹.۰۳	۱۹۶	به لگه دار ه
						۱۴.۹۰	۵۴.۴۰	۴۴	نه خیر

ئامازهی به لگه داری	Sig. (۲ - tailed)	ئاستی به لگه دای	خشتهی t به های	کرداری t به های	نمره ی ئازاد	لادانی پیوه ری	ناوه نده ژمیری	قهباری هوننه که	به کارهینانی سناپچات
به لگه دار ه	۰.۰۰	۰.۰۰	۱.۹۶	۱۰.۶۷	۲۳۸	۲۰.۴۵	۸۹.۰۳	۱۹۶	به لگه دار ه
						۱۴.۹۰	۵۴.۴۰	۴۴	نه خیر

ده رته نجامی ئه م خشته یه ده ریده خات که به کارهینانه رانی سناپچات نرخاندنی خودیان نه رینیه، واتا ئه وانه ی سناپچات به کار ده هینن تپروانینیان بو خودی خوینان نه رینیه و نرخیکی نه رینی له چاو نرخه راسته قینه که ی خوینان ده دن به خود. که ئه ش پشتراستی ئه و بو چوونه ده کاته وه که پیی وایه ئه و که سانه ی که ناسنامه ی راسته قینه ی خوینان ده گورن و وینه کانی باشتکردن (Enhance) به کار ده هینن، یان هانا بو نه شته رگه ربی جوانکاری ده بن بو به ده ستهینانی وینه ی سناپچاتی ته واو، نرخاندنی خودیان لاوازه و رازی نین له خوینان وه ئه وه ی که هه ن (سرمینی: ۲۰۱۰: ۲۰۰).

**ئامانجی پینجه م/ ئاستی رازی بوون له وینه ی جهسته به پیی گورای ره گه ز (نیر و مئ):**  
 دوای به کارهینانی (independent sample t - test) بو دوو گروپی سه ره بو ده رکه وت ناوه نده ژمیری ره گه زی نیر (۷۹.۵۸) به لادانی پیوه ری (۲۲.۰۹) ههروه ها ناوه نده ژمیری ره گه زی مئ (۹۰.۴۴) به لادانی پیوه ری (۳۰.۴۵)، ههروه ها به های (ت) کرداری نرخه که ی بریتی بوو له (۱۰.۵۳) به نمره ی ئازادی (۲۳۸) و به راورد به (ت) خشته یی (۱.۹۶) به ئاستی به لگه داری (۰.۰۰) که به لگه دارییه که ی (۰.۰۰) له به رته وه ی به لگه دارییه که ی بچوو کتره له (۰.۰۰) ئامازه یه که به لگه داری ئاماری هه یه، واته ئاستی وینه ی جهسته به پیی گورای ره گه ز (نیر و مئ) ده گوریت، وه کو له خشته ی ژماره (۵) خراوه ته پروو.

له م خشته یه دا ده رده که ویت که به کارهینانه رانی سناپچات رازی نین له وینه ی جهسته یان، که ده کریت ئه مه ش به وه لیک بدریته وه که ئه وانه ی سناپچات به کار ده هینن له بنه رته دا له وینه ی جهسته ی خوینان رازی نین هه ربویش په نا ده بنه بهر به کارهینانی سناپچات وه ک قه ره بو یه ک بو که موکورتی ئه و وینه یه ی که هه یانه و لئی رازی نین، ههروه ک ئادلهر ئامازه به هه سترکردن به که موکورتی ده دات که له به رامبه ردا مروؤف هه ولئ قه ره بو کردنه وه ی ئه و که موکورتیه ده دات (العقیل: ۲۰۱۴: ۲۵).

**ئامانجی چواره م/ ئاستی نرخاندنی خود له لای به کارهینانه رانی سناپچات.**

دوای شیکردنه وه ی داتا کان له لایه ن تویره رانه وه، (independent sample t - test) به کارهات بو دوو گروپی سه ره بو، ده رکه وت ناوه نده ژمیری به رازی خود لای به کارهینانه رانی سناپچات (۸۹.۳) به لادانی پیوه ری (۲۰.۴۵) ههروه ها ناوه نده ژمیری ئه وانه ی به کاری ناهینن (۵۴.۴۰) به لادانی پیوه ری (۱۴.۹۰)، ههروه ها به های (ت) کرداری نرخه که ی بریتی بوو له (۱۰.۶۰) به نمره ی ئازادی (۲۳۸) و به راورد به (ت) خشته یی (۱.۹۶) به ئاستی به لگه داری (۰.۰۰) که به لگه دارییه که ی (۰.۰۰) له به رته وه ی به لگه دارییه که ی بچوو کتره له (۰.۰۰) ئامازه یه که به لگه داری ئاماری هه یه له نیوان به کارهینانه رانی سناپچات و ئه وانه ی به کاری ناهینن، له به رته وه ندیی به کارهینانه ران، واتا به کارهینانه رانی



خشتهی ژماره (۵)

پهگهز	قهبارهی نمونه که	ناوهنده ژمیری	لادانی پیوهری	نمره ئازاد	کرداری t بههای	خشتهی t بههای	ئاستی بهلگه دای	Sig. (۲ - tailed)	ئامازهی بهلگه داری
بێژ	۸۷	۷۹.۵۸	۲۲.۰۹	۲۳۸	۱۰.۵۳	۱.۹۶	۰.۰۵	۰.۰۰	بهلگه داره
م	۱۵۳	۹۰.۴۴	۳۰.۴۵						

خشتهی ژماره (۶)

پهگهز	قهبارهی نمونه که	ناوهنده ژمیری	لادانی پیوهری	نمره ئازاد	کرداری t بههای	خشتهی t بههای	ئاستی بهلگه دای	Sig. (۲ - tailed)	ئامازهی بهلگه داری
بێژ	۸۷	۷۹.۵۸	۲۲.۰۹	۲۳۸	۱۱.۵۲	۱.۹۶	۰.۰۵	۰.۰۰	بهلگه داره
م	۱۵۳	۹۰.۴۴	۳۰.۴۵						

لهم خشتهیه درده که ویت که ئاستی وینهی جهسته به پیتی گۆراوی په گهز (نیر و م) ده گۆریت، واته له (م) دا وینهی جهسته نه رینیتره وهک له (نیر). به بۆچوونی توێژه ران ئه مه ده گه پرتیه وه بۆ ئه وهی په گهزی م زیاتر ده که ونه ژیر کاریگه ریه کانی ته کنه لۆژیا و به کاره پتانی فلته ره کانی جوانکاری سنایچات و ئه مه ش ده یسه لمیتن که په گهزی م زیاتر به دوای وینه یه کی خه یالی دوور له راستیدا ده گه ریت بۆ ئه وهی ئه و تپرواینه نه رینیه ی که بۆ وینای جهسته ی هه یه تی بشاریته وه. ئه مه ش یه کده گریته وه له گه ل ئه نجامی توێژینه وهی (ابوحمره، و العنزی: ۲۰۲۰).

**ئامانجی شه شه م/ ئاستی نرخاندنی خود به پیتی گۆراوی په گهز (نیر و م):**

دوای به کاره پتانی (independent sample t - test) بۆ دوو گروهی سه ره به خو درکه وت ناوه نده ژمیری په گهزی نیر (۳۴.۴۷) به لادانی پیوهری (۱۱.۵۲) ههروه ها ناوه نده ژمیری په گهزی م (۴۳.۹۸) به لادانی پیوهری (۱۳.۷۳)، ههروه ها به های (ت) کرداری نرخه کی بریتی بوو له (۱۱.۶۷) به نمره ئازادی (۲۳۸) و به راورد به (ت) خشته یی (۱.۹۶) به ئاستی به لگه داری (۰.۰۵) که به لگه دارییه که ی (۰.۰۱) بوو، له به رئه وهی به لگه دارییه که ی بچوو کتره له (۰.۰۵) ئامازه یه که به لگه داری ئاماری هه یه له ئیوان نمونه ی توێژینه وهی نیر و م به پیتی گۆراوی په گهز، واته نرخاندنی خود به پیتی په گهز ده گۆریت و جیاوازی په گهز کاریگه ری ده خاته سه ر نرخاندنی خود، وه کو له خشته ی ژماره (۶) خراوه ته روو.

لهم خشته یه دا درده که ویت که نرخاندنی خود به پیتی په گهز ده گۆریت و جیاوازی هه یه، واتا په گهزی م نرخاندنی خودیان نه رینیه به راورد به په گهزی نیر، به بۆچوونی توێژه ران ئه مه ده گه پرتیه وه بۆ ئه وهی که په گهزی م به کاره پتانه ری زیاتری سنایچان و زیاتر له په گهزی نیر ده که ونه ژیر کاریگه ریه ی پیوه ر و بنه ماکانی جوانی، هه ر ئه مه ش وایان ل ده کات هانا بۆ فلته ری سنایچات به ن و وینه یه کی ساخته ی دوور له واقع بکه نه شوینگره وهی وینه راسته قینه که یان، که ئه مه ش خو ی له خویدا ئامازه یه بۆ لاوازی و نه رینی خودی. ههروه ها ئه نجامی ئه م توێژینه وه یه یه ک ده گریته وه له گه ل ئه نجامی توێژینه وهی (ابوحمره، و العنزی: ۲۰۲۰)، ههروه ها توێژینه وهی (الحرا حشه: ۲۰۰۶).

**ئامانجی هه وته م/ په یوه ندی ئیوان وینه ی جهسته و نرخاندنی خود له لای به کاره پتانه رانی سنایچات:**

دوای شیکردنه وهی داتا کان و به کاره پتانی (person correlation) بۆ دۆزینه وهی په یوه ندی له ئیوان وینه ی جهسته و نرخاندنی خود درکه وت که ناوه نده ژمیری وینه ی جهسته (۳۹.۹۳) به لادانی پیوهری (۱۰.۳۹) به قه باره ی نمونه (۱۹۶)، ههروه ها ناوه نده ژمیری گۆراوی نرخاندنی خود (۸۹.۰۳) به لادانی پیوهری (۲۰.۴۵) به قه باره ی نمونه (۱۹۶)، به ئاستی به لگه داری ئاماری (۰.۰۵) به ها که ی (۰.۰۰) درکه وت به لگه داری ئامارییه واته په یوه ندی له ئیوان وینه ی جهسته و نرخاندنی خود هه یه، وه کو له خشته ی ژماره (۷) خراوه ته روو.

خشتهی ژماره (V)

چهند كیشهیه کی دهروونی بوۆ تاك دروست دهكات كه دهبیتته هۆی چهواشه کاری یان شیواندنی وینهی بنهپه تیی جهسته، و ئهم وینهیه زۆر جار كاتیک دروست دهبیت كه ستاندارده كانی جهستهی تاك له گهل ئه و ستانداردانهی كه له كۆمه لگادا پیویستن هاوتنا نین (الشعلان: ۲۰۱۸: ۳۸).

پیشنیار:

۱. ئه نجامدانی توژیینه وه له سه ر ئاستی متمانه به خۆبوون لای به كارهی نه رانی سنایچات.

۲. ئه نجامدانی توژیینه وه په کی هاوشیوه كه په یوه ندیدار بیت به گۆراوی تره وه، وه ك (ته مه ن، بروانامه، جوړی پیشه).

۳. توژیینه وه ی زیاتر له سه ر فاکته ره دهروونییه كانی به كارهی نانی فله ره ی سنایچات له لای گه نجان ئه نجام بدریئت.

راسپارده:

۱. ده زگا پهروه رده یی و زانستی و روشنبیرییه كان کاری زیاتر له سه ر هۆشیاریی دهروونی تاك بکه ن له زۆربه ی ناوه نده گشتیه كاندا، به تایهت متمانه به خۆبوون و قبولکردنی خود، ئه گه ر تاك له رووی دهروونییه وه خوۆ قبول بیت په نا ناباته بهر به كارهی نانی سنایچات و نه شته رگه ریی جوانکاری. ده سه لات له ریگه ی وه زا ره تی (پهروه رده و خویندنی بالآ و روشنبیری) کار بکات له سه ر بونیادانی كه سیتی دهروون دروست و كه سییی به هیز، نه ك ته نها کار له سه ر رووالهت بکریت، په هه نده گرنه گه كانی كه سیتی پشت گوۆ نه خریت.

لیستی سه رچاوه كان

سه رچاوه كوردیه كان:

۱. بوۆکانی، د. ساپیر (۲۰۲۰). میتۆدی توژیینه وه ی زانستی، چاپی دووم، چاپخانه ی چوارچرا-سلیمانی.
۲. دیورانن، ویل (۲۰۰۷). چیژه كانی فه لسه فه، چاپی یه كه م، چاپخانه ی گه نج.
۳. فه ره چه تانی، كه ری م شه ری ف (۲۰۱۳). سایكۆلۆژیای

گۆراو	قه باره ی نمونه	ناوه نده	لادانی پیوه ری
وینه ی جهسته	۱۹۶	۳۹.۹۳	۱۰.۳۹
نرخاندنی خود	۱۹۶	۸۹.۰۳	۲۰.۴۵

ئه نجامی (person correlation)

نرخاندنی خود	وینه ی جهسته		
وینه ی جهسته	۱	په یوه ندی پیروۆن Sig. (۲ - tailed) قه باره ی نمونه كه	**۰.۸۰ ۰.۰۰ ۱۹۶
نرخاندنی خود	**۰.۸۰ ۰.۰۰ ۱۹۶	په یوه ندی پیروۆن Sig. (۲ - tailed) قه باره ی نمونه كه	۱ ۱۹۶

دوای ئه نجامدانی توژیینه وه كه مان بوۆمان ده ركه وت كه په یوه ندییه کی ئه ریئی زۆر به هیز له نیوان وینه ی جهسته و نرخاندنی خود له لای ئه و كه سانه ی سنایچات به کار ده هیئن هه یه و به لگه داری نامارییه، واتا ئه و كه سانه ی سنایچات به کار ده هیئن تیروانییان بوۆ وینه ی جهسته یان نه ریینییه و ئه مه ش په یوه ندییه هه یه به نرخاندنی خود لای ئه و كه سانه (كه خود نرخاندنیان نه ریینییه)، ئه نجامی ئه م توژیینه وه یه له گهل ئه نجامی توژیینه وه ی (ابو حمزه، و العنزی: ۲۰۲۰)، یه ك ده گریته وه كه پیی وایه به كارهی نانی سنایچات ته نها له سه ر فاکته ره ی جوانکاری نه وه ستاوه، به لكو چهند فاکته ریکی دهروونی هه ن وا له تاك دهكات كه په نا بوۆ گرتنی وینه ی فله ره ی سنایچات بیات ئه ویش متمانه نه بوونه به خود و شیوه و وینه راسته قینه كه ی خوۆی كه به های راسته قینه ی خود بوۆ تاك دیاری دهكات. ههروه ها نارازیبوون له وینه ی جهسته

١٨. الصمادی، منال عثمان، و السعود، لبنی عبدالرحمن (٢٠١٨). تقدير الذات وعالته بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية ألميرة عالية الجامعية، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس ٢٤٧، العدد الثاني (الجزء الثاني).
١٩. العقيل، الدكتور صالح بن عبدالله (٢٠١٤). العوامل الاجتماعيه و النفسيه مرتبطة باقبال الفتاة السعودية على عمليات و التجميل الجراحية(رسالة ماجستير).
٢٠. الكفاني، جابر عبد الحميد وعلاء الدين، موقع صورة الجسم، sa.edu.Ksu , F
٢١. كنيان و النبال، علاء الدين و مایسة احمد (١٩٩٦). صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية لدى عينات المراهقة: دراسة ارتقائية ارتباطية غير ثقافية.
٢٢. مصطفى، سالي محمد عبد الفتاح (٢٠١٨). صورة الجسم لدي امراهقين و المراهقات-دراسة مقارنة في الغزوة الفلطين.
٢٣. نجمة، بلال (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة. (رسالة ماجستير).
٢٤. النملة، عبدالرحمن سليمان (٢٠١٣) تقدير الذات وعالته بالرضا عن الحياة لدى طالب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت، دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٤٠.
- سهراچوه فارسیه کان:**
١. كهريمی، دکتر يوسف، روانسناسی شخصیت، ١٣٩١ تهران.
٢. محمدي، يحيى سيد، نظريه های شخصیت، ٣٠١٣ تهران
- سهراچوه ئینگلیزیه کان:**
1. Cash, Thomas F. Fleming, Emily (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory, The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. – Psych NET (apa.org).
2. Erkaya, R., Karabulutlu, Ö., & Calik, K. (2018). The Effect of Maternal Obesity on Self-Esteem and Body Image. Saudi Journal of Biological Science, 1084 -1079 ,25.
3. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental wellbeing. Public Health and Nutrition, 411 ,2-
٤. قه ره چه تانی، که ریم شه ریف (٢٠١٥). سایکولوژیای گشتی، چاپی چواره م، چاپخانه ی پیره میرد-سلیمان.
٥. مصطفى، يوسف حمه سألح (٢٠١٩). که سایه تی و سروشتی مروّف، چاپی دووهم، چاپخانه ی ئه نديشه -هه ولیتر.
٦. سهراچوه عه ره بیه کان
٧. ابو حمزة، عید جلال، و العنزى، اسماء سالم (٢٠٢٠). صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمى فلاتر السناب شات، العدد (١)، ص ٥٧-٨٣.
٨. اورحمان، نه وزاد على، و مصطفى، يوسف حمه صالح (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الخرافي لدى الطلاب جامعة الصلاحدين، الناشر-جريدة الجامعه رابه رين. (رسالة ماجستير).
٩. اولاد، هدار زينب، و سليمانى، جميلة (٢٠١٦). التقدير الذات و علاقته بمستوى الطموح لدى عينة طلبة الجامعة بغرافية فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية، ٨، ٢٤-٨.
١٠. الحجار، محمد حمدى، (٢٠٠٤). لاضطرابات النفسية الفيزيولوجية - أنواعها - أعراضها - علاجها.
١١. حراشة، عماد(٢٠٠٦). مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة اليرموك، اربد.
١٢. الخطيب، بالال (٢٠٠٤). معايير تقدير الذات للاعمار ١٣-١٧ سنة على مقياس مطور للبيئة الرديئة.رسالة دكتوراة غير منشورة , الجامعة الرديئة , عمان الاردن.
١٣. دبايى، بويكر(٢٠١٦). مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم النفسية و التربوية، ٣ (٢)، ص ٣٥٣-٣٦٥.
١٤. الدسوقي، د.مجد محمد، (٢٠٠٦). اضطرابات صورة الجسم، الطبعة الثاني، مكتبة انجلو المصرية.
١٥. الزبارقة، نوال رمضان (٢٠١٩). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة المراهقين في المرحلة اعدادية التقب - رساله ماجستير.
١٦. سريمى، ايمان مصطفى (٢٠١٠). ادمان الانترنت و تقديرالذات لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية البحث العلمى فى الآداب. ٢ (١١)، ١٩٧-٢٣٠.
١٧. الشعلان، معن (٢٠١٨). صورة الجسم و علاقته بتقديرالذات عند لاعبي كرة اليد الشباب فى الاردن. مؤتة للبحوث و الدراسات، عدد (٤)، ص ٣٧-٦٠.

4. Mitchell Waterlaus, Kathryn Barnett, Cesia Roche, Jimmy A. Young(2016) ). “Snapchat is more personal”: An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships.
5. Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. (2017). Let Me Take a Selfie: Exploring the Psychological Effects. Telematics and Informatics, 283–274 ,34.
6. Young, Danielle (2014). Snapchats Deceptive Promotion of Vanishing Messages Violates Federal Trade Commission Regulations, 30 J. Info. Tech. & Privacy L. 827.

پاشكۆی ژماره (۱)

كۆمه‌لگه‌ی توێژینه‌وه‌كه ده‌خاته روو (۲۰۲۲-۲۰۲۳)

ژ	كۆلیژ	به‌ش	نێر	م	كۆ
۱	زانسته مرۆڤه‌یه‌تییه‌كان	ياسا	۹۲	۱۶۴	۲۵۶
		میژوو	۵۸	۱۷۵	۲۳۳
		جوگرافیا	۸۰	۱۶۳	۲۴۳
		فهلسه‌فه	۱۶	۵۱	۶۷
		به‌رپۆه‌بردنی کار	۴۰	۳۹	۷۹
۲	په‌روه‌رده / فه‌لادزی	زمانی كوردی	۵۷	۱۷۳	۲۳۰
		زمانی عه‌ره‌بی	۶۳	۱۵۴	۲۱۷
		زمانی ئینگلیزی	۸۳	۲۰۰	۲۸۳
		په‌روه‌رده و ده‌روونزانی	۸	۵۳	۶۱
۳	په‌روه‌رده‌ی بنه‌رته	زمانی كوردی	۳۸	۹۱	۱۲۹
		زمانی عه‌ره‌بی	۲۵	۵۶	۸۱
		زمانی ئینگلیزی	۱۱۴	۲۱۷	۳۳۱
		زانستی كۆمپیوته‌ر	۱۲۳	۱۱۰	۲۳۳
		باخچه‌ی مندالان	۱	۳۰۹	۳۱۰
		بیرکاری	۷۵	۲۰۶	۲۸۱
۴	زانسته ئەندازیاریه‌ کشتوکالییه‌كان	سامانی ئازهل	۵۱	۹۴	۱۴۵
		باخداري	۳۰	۱۰۷	۱۳۷
			۹۵۴	۲۳۶۲	۳۳۱۶

**المستخلص:**

یهدف البحث الحالي إلى التعرف على الرضا عن صورة الجسم و علاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي السناپشات، تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) من الطالب و الطالبات جامعة رابرين، و لهذا الغرض قام الباحثان بإستخدام مقياس صورة الجسم (أبوحمزة، و العنزى: ٢٠٢٠) مكون من (١٨) فقرة، و مقياس تقدير الذات (الصمادى والسعود: ٢٠١٨) مكون من (٣٩) فقرة، و إستخدم الباحثان الخاصية السيكومترية لكلا المقياسين، حيث تحقق الصدق الظاهري واستخرج الثبات بطريقة الفا كرونباخ، حيث كانت نسبة الصدق المقياس صورة الجسم (٩٤,٥٨%)، و ثبات المقياس كانت (٠,٨٧)، نسبة الصدق المقياس تقدير الذات (٩٨%)، و ثبات المقياس كانت (٠,٨٣)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك العلاقة بين صورة الجسم و تقدير الذات لدى مستخدمي السناپشات، و في الأخير تم تقديم الاقتراحات و التوصيات.

مفتاح الكلمات: صورة الجسم، تقدير الذات، السناپشات.

**Abstract:**

The current research aims to identify satisfaction with body image and its relationship to self-esteem among snapchat users. The study sample consisted of (240) male and female students from Raparin University. For this purpose, the two researchers used the body image scale (Abu Hamza and Al-Anzi: 2020) component. It consists of (18) items, and the self-esteem scale (Al-Samadi and Al-Saud: 2018) consists of (39) items, and the researchers used the psychometric characteristic of both scales, where apparent validity was achieved and stability was extracted using Cronbach's alpha method, where the percentage of validity of the body image scale was (94.58 %), and the stability of the scale was (0.87), the percentage of honesty of the self-esteem scale was (%98), and the stability of the scale was (0.83). The results of the study showed that there is a relationship between the body image and the self-esteem of the users of Snapchat, the end suggestions and recommendations were presented.

Keywords: body image, self-esteem, snapchat.