

کارایی به‌نامه‌یه‌کی رَینمایی پِیشنیار کراو بۆ به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی رِیکه‌ستی خود بۆ
فِیربوون لای فِیرخوازانی زانکۆ

خالد نيسماعيل مستهفا^{1*}، زكاو سليم احمد²

¹ پەروەردەو دەرروونزانی، فەهکەلتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، کۆیە، هەرمیی کوردستان-عێراق. (khalid.ismail@koyauniversity.org)

² پەروەردەو دەرروونزانی، کۆلیژی پەروەردە قەڵادزێ، زانکۆی راپەرین، هەرمیی کوردستان-عێراق. (zhakaw.salim@uor.edu.krd)

تاريخ الاستلام: 2025/03 تاريخ القبول: 2025/05 تاريخ النشر: 2025/06 <https://doi.org/10.26436/hjuoz.2025.13.2.1582>

پوخته:

نامانج لهم تويزينهويه بريتي بوو، له بنيادنانی بهرنامه‌میکي رينمایي پېښنيارکرو او بؤ بهر زکړدنه‌وه‌ی ناستی ريکخستنی خود بؤ فيربوون لای فيرخوازانى زانکو، پاشان زانينى ناستی کارىگه‌ری بهرنامه‌که لای کومله‌ی نهموونى به بهروردکړدنې تاقیکردنه‌وه‌ی پېښينه و پاشينه، دهرخستنی کارایى بهرنامه‌که لای کومله‌ی نهموونى به پېښی گوروى ږمگه‌ز، دهرخستنی به‌هاو قهبارى کارىگه‌ری بهرنامه پېښنيارکرومکه بؤ بهر زکړدنه‌وه‌ی ناستی ريکخستنی خود بؤ فيربوون. بؤ به‌ديهياننى نامانجه‌کانى تويزينه‌وه ميتودى نهموونى به‌کاره‌اتوه، کومله‌گه‌ی نهم تويزينهويه فيرخوازانى قوناغى يکه‌مى به‌ميانان له زانکوى ږاپيرين بوو، نمونه‌ی تويزينه‌وه‌که بريتي بوون له (۴۳) فيرخوازی قوناغى يکه‌مى به‌شى زانستى کومپيتر، دواى هاوناکړدنيان له چهند گوروايکدا (پالنهر، زیره‌کی، شيوازی وم‌رگيرانى فيرخوازان، ناروويان بؤبه‌شه‌که‌يان، داهاتى خيزان، نهرى سالى پېښو-نهرى پولى ۱۲، ته‌من)، کومله‌ی نهموونى و ريککارى دستنيشان کران، کومله‌ی نهموونى ۲۴ فيرخوازيو، کومله‌ی ريککارى ۱۹ فيرخوازيو به‌مېستى کؤکړدنه‌وه‌ی زانبارى پېوانيه‌که بنيادنا بؤ ريکخستنی خود بؤ فيربوون دواى ريکاره ساېکومترييه‌کان (جيگيرى و راستگوڼی) پېوانه که ناماده‌بوو که ۹۴ ږگه‌بوو، دواتر بهرنامه‌که بنيادناو جتيه‌جيکرا له‌سهر کومله‌ی نهموونى له‌ريگه‌ی هم‌گه‌ی نامارى (spss)، نهمجامه‌کان شیکرانه‌وه دهرکه‌وت، بهرنامه‌که کارىگه‌ری هم‌وو و له بهر زکړدنه‌وه‌ی نهموونى دابو بؤته هوى بهر زکړدنه‌وه‌ی ناستی ريکخستنی خود بؤ فيربوون، جياوازی ږمگه‌ز هيچ کارىگه‌ری به‌لگه‌دارى نامارى نه‌وو له‌سهرى، به‌هاى قهبارى بهرنامه‌که گهوره‌وو، له‌کوتايدا به‌پنى نهمجامه‌کان کومله‌يک راسبارده و پېښنيار پېښکه‌شکران.

کلیله وشه کان: بهرنامه یه کی رینمایی، ریخستی خود بو فیروون ، فیرواز، زانکو، ریخستی خود.

1. ناساندنی توڙينه وهڪه

1.1. کیشہی تویرینہوہ

بهنیگمرانیموه ناماژمیهمیان بهمه کردوه که نمره‌ی بهرزیان ههموه له پۆلی دوانزه به‌لام له زانکۆ له‌کۆرسی یه‌که‌م نمره‌ی که‌میان به‌ده‌ست هه‌یناوه، هه‌وکارکه‌ی نازانن و باومه به‌خوبونیان بۆ کۆرس و سالانی داها‌توو له‌ده‌ست داوه. به‌پێی دهرئه‌نجامی توێژینه‌وه‌کانی; Gayle and Parker 2014, Pascarella and Terenzini 2005 , Rauchand (Hamilton 2006) دهرکه‌وتوه که له نیوان 25 بۆ 30%ی ئهو 2.2 ملیۆن فێرخوا‌زه‌ی که له ئهمریکا ده‌ستیان به‌خوێندن کردوه به‌ریاریان داوه دوا‌ی سا‌لی یه‌که‌م درێژه به‌خوێندن نه‌ه‌ن. له زۆربه‌ی زانکۆکانی نه‌ وروپا و و‌لاتانی تر بارودوخه که هاوشیویه (Vosniadou, 2020, p94). له به‌رنه‌وه به‌کێک له ری‌گاکانی زیاده‌کردنی ریژه‌ی سه‌رکه‌موتنی دوا‌ی ناماده‌یی بریتیه‌ی له فیرکردنی فیرخوا‌زان که چۆن ببه‌ فیرخوا‌زیکی کاریگه‌رتر ئه‌ویش له‌ری‌گه‌ی ری‌که‌خستنی خود بۆ فیربوونه، که پرۆسه‌یه‌کی چالا‌که هه‌ولده‌ات له ری‌گه‌یه‌وه فیرخوا‌زان ببه‌ ماموستای خویان له فیربوون و نوانده‌نه‌کان (Hoops & Wang, 2016, p75). چونکه ئهم جه‌مه‌که کۆمه‌لێک کارامه‌یی به‌هه‌ست به‌ فیربوون له‌خه‌ ده‌گریت

تۆيۈمران بەيىنى ئەزمۇنى وانەوتتەمۇيان ھەسنىيان كىردوۋە كە
فېرخوزانى زانكۆ لەسەرمەتاي ھاتتە ناو پېرۇسەي خويندىنى بالا
توشى ھەندى گرفت دەين. چونكە فېربوون لە زانكۆ زۆر
جياۋازە لەگەل فېربوون و فېركردن كەلە قوناغى ئامادىيى دا
ئەنجامەدرىت، ئەمەش و ايكردوۋە گواستتەمە بۇ خويندىنى بالا
پېرۇسەيەكى ئاستەنگ بىت بۇ زۆرىك لە فېرخوزان. لە
زانكۆ، فېرخوزان پېرۇبېرووى جياۋازىيەكى گەورە
و ھەمەجۆر دەينمە لەگەل فېرخوزانى تر لەرووى، ھولەكانى
خويندن، وانەوتتەمە، بابەتەكان، تاقىكرەنمەي زۆر و
دوامۆلتە بېشوماركان، دەستگەيشتىنىكى كەمیان بە
مامۇستايان بۇ رېنىمايى و فېدباكى كەسىي، زۆرىك لە
فېرخوزان ئامادە نين بۇ برى كاتى خويندن كە ئايان چاومېروان
دەكرىت و زىادبىرونى خواست بۇ فېربوونى سەربەخۆ و پىشت
بە خۇيان بېسەن، بېراردەمەن درىژە بە خويندىنى زانكۆ
نەمەن (Vosniadou, 2020, p94). زۆرچار فېرخوزان

* فہ کولہری بہریرس۔

خویندنیاندا پئوپیستیان پنییهتی. جییهجیکردنی بهرنامهیهکی لهم شیویه لهپال کۆرسهکاندا وهک خویندنی تهواوهر دتوانیت بیته هوی بهرزبونوهی کوالیتی ژیانی ئەکادیمی و خوشگوزمرانی ئەکادیمی فیرخوازان و یارمهتیان بدات به پشت بهستن به تواناکانیان و دۆزینوه و بههیزکردنیان به سهرکهوتویی له خویندنی زانکو دهریچن (مقدم، 2019، 94 و بلوری ئەوانی تر، 2023، 19).

دهتوانین بهکورتی گرینگی ئەم توژیینهوه لهم خالانهی خوارهودا بکهینهروو:

1. بهپیی زانیاریهکانی توژیهران توژیینهوهیهکی لهم شیویه ئەنجام نهدراوه که کاربکات بۆ بهرزکردنوهی ریکخستنی خود بۆ فیربوونی فیرخوازان زانکو له کوردستان.
2. ئەم بهرنامه رینماییه بنیادراوه، بهنامانجی ئەوهی فیرخوازان زیاتریش بهخۆی بهستی لهکاتی ناستهنگهکانی فیربوون.
3. ئەم توژیینهوهیه ههولهدات بیته هوی پرکردنوهی کهلنیک لهووشاییه که لهم بهوارو چهکهدا هه یه.
4. ئەم توژیینهوهیه یارمهتیدهر دهیت بۆ توژیهران، که سودی لیوهرگر لهکاتی ئەنجامدانی توژیینهوهی هاوشیوه.
5. ئەم توژیینهوه گرنگی به فیرخوازان زانکو دهدات که چینیکی زۆر گرنگ له کۆمهلگادا.
6. لهم توژیینهوهیهدا پئوهریک بنیادراوه که تهوهرو برههکانی ههوللاوی پیدووستی فیرخوازان و کلتورو کۆمهلهگی توژیینهوهیه، سهرماری ئەمهش نهریهکی بهرزی بهدستههینا بهپنی بهما سایکۆمهتریهکان.
7. ئەم توژیینهوه ههولهدات یارمهتی فیرخوازان بدات چۆن خۆی بگونجینی لهگهڵ گۆرانی ژینگهی فیربوونی.

3.1. نامانجهکانی توژیینهوه:

نامانجی یهکه: بونیادانی بهرنامهیهکی رینمای پشنیارکراو بۆ بهرزکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوون لای فیرخوازان زانکو.

نامانجی دووه: زانیی کارایی بهرنامهیهکی رینمای پشنیارکراو بۆ بهرزکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوون لای فیرخوازان کۆمهلهی ئەزمونی بهرامهر به کۆمهلهی ریکاری به بهراوردکردنی تاقیکردنوهی پاشینه.

نامانجی سیهه: زانیی کارایی بهرنامهیهکی رینمای پشنیارکراو بۆ بهرزکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوونی فیرخوازان کۆمهلهی ئەزمونی به بهراوردکردنی تاقیکردنوهی پشینهو پاشینه

نامانجی چوارهه: زانیی کارایی بهرنامهیهکی رینمای پشنیارکراو بۆ بهرزکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوون لای فیرخوازان کۆمهلهی ئەزمونی بهپنی گۆراوی رهگهز لهریگه بهراوردکردنی تاقیکردنوهی پاشینه.

4.1. گریمانهکانی توژیینهوه

گریمانهی یهکه: هیچ جیاوازیهکی بهلگهداری ناماری نییه له ناستی (0.05) له نیوان ناوهندی ژمیری نهرمهکانی تاقیکردنوهی پشینه و ناوهندی ژمیری نهرمهکانی تاقیکردنوهی پاشینه کۆمهلهی ئەزمونی بهرامهر به کۆمهلهی ریکاری.

وهک دانانی نامانج، پلاندانان، چاودیریکردنی بهرپیشچوون و ههلسهنگاندنی ئەدای کارکردن، لهههمان کاتدا پاراستن و مانهوهی پالنهری تاک بۆ گهیشتن به نامانجه بهرپهرمهیهکانیان (بقایی و ولیپور، 1403، 96). شونک و زیمهرمان (2007-2008) نامازه به ریکخستنی خود بۆ فیربوون دهکهن وهک پرۆسهکانی خوێناراستهکردن و باوربهخوبوون که ریگه به فیرخوازان دهدات توانا دهروونیهکانیان بگۆرن بۆ کارامهیی و ئەدای ئەکادیمی (Seban, Urban, 2024, p29). کهواتا به شیویهکی گشتی، ریکخستنی خود بۆ فیربوون لای فیرخوازان له کاتی فیربووندا دتوانی بهرهمی ههیت وهک سهرکهوتنی ئەکادیمی، پالنهری ناوهکی، خودکارایی، بهکارهینانی کارامهیی زانهکی (cognition) و سهروزانهکی (metacognition)، و بهریوهبردنی سهرچاوهکان له خویندنی کۆرسدا بهپینته ئاراهه (de Brujin-Smolders et al., 2016; 16). بهپنچهوانهوه، لاوازی له ریکخستنی خود بۆ فیربوون لای فیرخوازان دتوانیت بیته هوی دواخستنی زیاتری ئهرکه ئەکادیمهکان، دواتر، دلهراوکی و فشاری ئەکادیمی توندتر، که ئەدای ئەکادیمی تیکدهدات (Ragosa et al., 2023; 1). پیداوچونوه به ئەدهیاتی توژیینهوهکان ئەوه دهردهخات که بهرنامهی رینمای بۆ ئەم مهسهسته جیهجیکراون که ههندیکیان لهسهر بنهمای پۆلن و ههندیکیان لهسهر بنهمای شیوازی وانهوتنوهی ماموستایان دانراون، به لاه ههچ کام له بهرنامه به شیوه یه کی تاییه تی دارنژراو و په ره پیدانیان بۆ باشتکردنی ریکخستنی خود بۆ فیربوون نهبووه و هه ره ها تیشکیان نهخستوه سهر پیداوپیستیه دهروونی و ئەکادیمی وکۆمهلایهتی و کلتوری فیرخوازان زانکو له کوردستان، ئەمهش نامازه به بۆشایی توژیینهوه لهم بهواردا. به مهسهستی قهرهههوکردنوهی ئەو کهموکوریانهی نامازیان پیدرا، توژیهران لهریگهی ئەم پرسیارهوه دهیانویت بزائن ئایا کارایی بهرنامهیهکی رینمای پشنیارکراو تا چ ناستیک دهیتیه هوی بهرزکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوون لای فیرخوازان زانکو؟

2.1. گرنگی توژیینهوه

سیستهمی خویندنی بالایهککه له گرنگترین ریکخراوهکانی ئەهرۆی جیهان، چونکه بهستاناردی پیشکوتن و نایابی ههر ولاتیک دادمهزیت. به واتایهکی تر، خویندنی بالای نمونهی گهسهکردن و پیشکوتنی زانیاری و مهعریفیه وه هیزی کۆمهلگاکان له گۆرمپانی کپیرکی جیهانیدا دابین دهکات. چاوهراوان دهکرت ناوهنده ئەکادیمییهکان شۆینی بهرکردنوهو رۆشنهیران بن بۆ دلی کۆمهلگایهکی دینامیکی و زیندوو(زراعی و جوادی پور، 2021، 314). زانکو دتوانی زهمینهی پئوپیست بۆ فیرخوازان ناماده بکات بۆ گهیشتن به پیشکوتنی ئەکادیمی (حسینی لرگانی، 2019، 230). به لهبهراوگرنتی ئەم راستیهی ریکخستنی خود بۆ فیربوون گهرمنتی دهستهکوتی ئەکادیمی دهکات و به لهبهراوگرنتی ئەو دهرنهجامه ئهرنیهانی که ههبوونی ئەم چهکه بۆ فیرخوازان دهیهگهینیت، گرنگ و ئهولمیهتی کارایی بهرنامهیهکی رینماییه بۆ بهرزکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوون که کارامهیی کاریگهر به فیرخوازان فیر بکات. له راستیدا، به دارشتن و پهرمیدانی پرۆگرامیکی لهم شیویه، دتوانیت یارمهتی فیرخوازان بدریت بۆ چارهسهرکردنی کیشه ئەکادیمییهکانیان و پهرمیدانی ئەو بههرمیهانی که له کاتی

هاته ناروه. بهلام بهکارهيناني نهم دستمواژميه له بواړي فېرېووندا له سالي ۱۹۸۰ موه باو بووه؛ چونکه لهو کاتموه همولهکان جهختيان لهسر کرايوه بؤ دارشتي ريکخستني خود له فېرېوون و بهرپرسياريتي و پابهنبوون به فېرېوون له فېرخوازاندا. بهم پنيه دمتوانريت بلنين که تيورييهکاني نيسا سهارهت به ريکخستني خود رهگان له تيوري کومهلايتي- معريفي هميه (Ganda and Brochevich, 2018; 71-). (72).

له تيوري زانهکي کومهلايتي باندورادا وا گريمانه دمکريت که کردهي مرقف به چندين هوکار دياري دمکريت که کارليک لهگل يهکتردا دهکن. لهم پروانگيموه، فېرخوازان تهنه يهکيکن له هوکاره بارمتهيدمرکان، نهک تاکه هوکاري برياردهري کردارمکانيان (Bandura, 2008; 1). له راستيدا بکسري مرقف له چوارچيوه پيکهاتهيمهکي نالوز و بهردوامدا کاردهکات که پيوستني به ياريکردني هوکاري کهسي و رهفتاري و ژينگهيميه هميه (Abdullah, 2019, p85). که هوکاره کهسييهکان ناماژن بؤ کردار و بيروباومري معريفي شارهوي ومک خودکاري، پرؤسه، زانيني ستراتيژي، تيگيشتن، هست و بهها. هوکاره رهفتارييهکان برپيتن له کرداره تاکهکهسييهکان، دهربرپني زارمکي و همليژاردن. همروهها هوکاره ژينگهيميهکان پيکهاتهيمهکي چوارچيوه فېرېوون، چوارچيوه کومهلايتي و نهمونه ناراستهوخوکان لهخودهگرن که بههوي لاساييکردنموه، قايلکردني زارمکي و شيوه سيمبولييهکان و زانبارييه جوراوجورمکان نهمه له قالب دراو (Bandura, 2014, p2). همروهها به پشتبستن بهم تيورييه، لهخويندن دا بهي گويدانه نهوي ماموستا ناومند بيت يان فېرخوازان، فېرخوازان خوي به بهرپرس دوزانيت بهشاري له نهمکهکدا بکات و خودريکخستني همپيت (Schank, 2013; 119). ليرهدا، ريکخستني خود ناماژميه بؤ نهو پرؤسانهکي که فېرخوازان بههويانموه رهفتار و معريفه و هستهکانيان چالاک دهکن که به شيويهکي سيستماتيکي ناراسته دمکرين بهرمو گيشتن به نامانجهکاني فېرېوون (Bandura, 2014, p46). تيوري کومهلايتي و معريفي باندورا پيويايه ريکخستني خود سي پرؤسهکي لاهوکه لهخو دهگريت: خوکنترولکردن، برياردان لهسر خود، و بيرکردنموه له خود. نهم پرؤسه لاهوکهانه رووداوي تاييهت نين، کارليک لهگل يهکتر دهکن و کاربگريان لهسر يهکتر هميه Zimmerman (1989, p329).

يهکيکي تر لهو تيورانهمي جي ي باسه له بواړي ريکخستني خود، تيوري کومهلايتي-کلتوري فيگوتسکي يه (1981) که له چوار قوناغي بنچينهکي دا گوازانموه (گوران) له ريکخستن لهلايېن کهسيکي ترموه بؤ خود ريکخستن پروندهکاتموه. قوناغي يهکهم دمکريت بههوي سنورداريووني تيگيشتن فېرخوازان، له نهمک و ريکخستنهکاني کهسيکي پيگيشتووي تر يان کهسيکي بهنهمونترموه تيگيات. فېرخوازان و کهسيکي بهنهمونتر ديکه لهريگاي قسه، همپايهکان، يان نهو نواندانهکي که به تيگيشتن فېرخوازان پهيومندي بهو دوخوه هميه، تيگيشتن هاوبهشي فراوان دمکات (Diaz, 1990, p128). له قوناغي دووم دا، فېرخوازان بهشيوهکي سهرکهوتوانتر و له ريگهي نامرازه نيومندگيرمکان دهست به بهشاريکردن له پهيومندي يهکان دهکن پهيومندي له

گريمانهکي دووم: هيچ جياوازيهکي بهلگهکاري ناماري نيبه له ناستي (0.05) لهنيوان ناومندي ژميرهي نهمرکاني تاقيرکندنموه پاشينهکي پيشينهکي کومهلهکي نهموني گريمانهکي سنيهم: هيچ جياوازيهکي بهلگهکاري ناماري نيبه له ناستي (0.05) له نيوان ناومندي ژميرهي نهمرکاني تاقيرکندنموه پاشينهکي کومهلهکي نهموني پهيئي رهمگن.

5.1. سنوري تويزينهوه:

سنوري مروي: فېرخوازان قوناغي يهکهم، بهيانيان.

- سنوري شويني: زانکوي راپهرين.

- سنوري کاتي: سالي خویندني (2022-2023)

6.1. پيناسهکي چهکمهکان

1.6.1 يهکهم: بهرنامهکي رينماکي program Counseling:

بهرنامهکي رينماکي رېوشويني خوپاريژي، چاکسازي، يان پشتيواني لهخودمکريت که لهسر بنهمي موديل-نمونه، ژينگه و بنهما جوراوجورمکان داريژراون (Palacio et al., 2006, 215).

-پيناسهکي ريکاري تويزه بؤ کارايي بهرنامهکي رينماکي: کارايي بهرنامهکي رينماکي لهم ليکولينهوميهدا ناماژميه بؤ بهرنامهکي، که لهلايېن تويزه موه له سالي ۲۰۲۲ داريژراوه و بؤ بابتهکاني تويزينهوهکي که له ماهوي ۱۵ ديدار وهسر ديداريک يهک کاتميرو نيودا جيبهجيدهمکري. ناومروکي نهم بهرنامهکي لهچند رهههنديکي گرنگي فېرېوون پيکهاتموه که بهشاربوواني کومهلهکي نهموني دواي بهشاريکردنيان بهدهستي دهينن.

2.6.1 دووم / ريکخستني خود بؤفېرېوون. Self-Regulated Learning -

۱، ۷، ۶، ۱. پيناسهکي پينترچ Pintrich- (2000): ريکخستني خود بؤ فېرېووني به "پرؤسهکي چالاک و بنيادنهمر و مسف کردوه که فېرخوازان نامانج بؤ فېرېوونيان دادهنين ودواتر همولهدهن چاوديري، ريکخستن و کونترولکردني معريفه، پالهمر و رهفتارمکانيان بکمن، که بههوي نامانجهکانيان و تاييهتمهنديکاني نهو رموشه ژينگهيميه که تتييدان ناراسته دمکرين و سنوردار دمکرين. (Pintrich, 200:453)

پيناسهکي ريکاري بؤ ريکخستني خود بؤ فېرېوون: برپيتيه له کوي نهو نمرانهکي که نهمدماکي نمونهکي تويزينهوهکي دواي وهلامدانهميان بؤ پيوانهکي ريکخستني خود بؤ فېرېوون به دهستي دهينن، که تويزه لهم تويزينهوهکي بنيادي ناوه وبهکاري دهيننيت

2. چوارچيوهکي تيوري ريکخستني خود بؤ فېرېوون.

1.2 ليرهدا بهکورتني باسي ميژوويي سهرهلهداني چهکمي ريکخستني خود بؤ فېرېوون دهکين، دواتر باسي چهند تيورو مودل دهکين لهباريهوه :

چهکمي ريکخستني خود بؤ فېرېوون يهکيکه لهو چهکانهکي که له تيوري معريفي کومهلايتي باندورادا جهختي لهسر کراومتهوه (Sabilhaq et al., 2024; 5501). دستمواژي ريکخستني خود بؤ يهکهمجار لهلايېن باندورا له سالي ۱۹۶۰

24	25	زانستى كۆمپيوتهر	
69	34	ئېنگلىزى	
94		باخچەى مندان	
22	6	بېركارى	
49	23	بايولوچى	كۆلىزى زانست
13	8	فىزىيا	
82	49	كىميا	
48	19	زانستى تاقىگەى پىزىكى	
10	35	ئەندازىيى شارسىتاتى	سەرۋكايەتى
633	309	كۆى گىشتى	

قۇناغى يەكەمى بەشى زانستى كۆمپيوتهر لەوانەى گىتوگۆى ئەكادىمى، ھۆكارى ھەلىژاردنى ئەم بەشەيان گەراندەوہ بۇنەوى تاكە بەشبوو كە وانەى گىتوگۆى ئەكادىمى ھەبىت لە سمىستەرى دووہمدا، لەوہرزى بەھارە.

4. بەشى زانستى كۆمپيوتهر ھاوکارو رەزامەند بوون. كەوانە نمونەى توپژىنەوہكە برىتپە لە فېرخوازانى قۇناغى يەكەمى بەشى زانستى كۆمپيوتهر لە كۆلىزى پەروەردەى بنەرت لە وەرزى دووہمى خويندن لە زانكۆى راپەرىن لەشارى رانپە، بەشپوہى ناھەرەمەكى ھەلىژىردىراپوون ژمارەيان 49 خويندكاربوو بەلام 6خويندكار وازيان ھىناپوو مایەوہ 43 خويندكار. گروپى A ژمارەيان 24 بوو، گروپى B ژمارەيان 18 خويندكاربوو، وەك لە خىشتەى ژمارە (3) روونكرامتەوہ.

4.3 نمونەى توپژىنەوہ (Research Sample) : Population

لە رېگەى ئەم ھەنگاوانە نمونەى توپژىنەوہكە ھەلىژىردىرا:
1. نمونەى ئەم توپژىنەوہىە بەپىنى ناوئىشان و ئامانجى فېرخوازى زانكۆ بوو، پېويست بوو لە وانەپەكدا ئەم بەرنامە رېنماپە جىبەجىكرىت كە بگونجى لەگەلى داو بەرەست دروست نەكات بۇ بەش و پلانى وانەكانى فېرخوازانى زانكۆ. بۇ ئەم مەبەستەش بابەتى گىتوگۆى ئەكادىمى ھەلىژىردىرا بۇ جىبەجىكرىدى بەرنامە رېنماپەكە.
2. سەرۋكايەتى زانكۆى راپەرىن و بەشى خويندنى بالاي رەزامەندى نىشان دا بۇ ھاوکارى كرىن و ئەنجام دانى توپژىنەوہكە، داوکارى ئاراستەى كۆلىزى پەروەردەى بنەرت كرى بەمەستى كارناسانى.

3. دواى كۆبونەوى ئاسابى ئەنجومەنى كۆلىزى پەروەردەى بنەرت برىارىان دا كە ئەم توپژىنەوہىە جىبەجى بكرىت لای

خىستەى ژمارە (3)نمونەى توپژىنەوہ

كۆمەلەكان	بەش	ژمارەى خويندكاران		كۆى خويندكارانى توپژىنەوہ
		كۆر	كچ	
ئەزمونى	زانستى كۆمپيوتهر	۱۴	۱۰	۲۴
رېكارىبى	زانستى كۆمپيوتهر	۹	۱۰	۱۹
كۆى گىشتى		۲۳	۲۰	۴۳

دەپى توپژەر كۆنترۆلىان بكات، بۇنەوى ئەنجامى ھەلمەمان دەست نەكەپىت ئەم سى جۆرە گۆراوہ كە بۇ ئەم توپژىنەوہىە دەستنىشانكر اون باس دەرگىن: ئەوانىش

بۇ دەستنىشانكرىدى كۆمەلەى ئەزمونى و رېكارىبى ھاوتاكردنى كۆمەلەكان توپژەران ئەم رېكارىبىانەيان ئەنجامداوہ:

5.3ناساندنى گۆراوہكان

لە توپژىنەوہ ئەزمونىپەكاندا گۆراوہكان پۆلىن دەرگىن بۇ سەرەخۆ، پاشكۆ، دەرگىپەكان-نامۆكان، گۆراو ئامازەپە بۇ ھەر شتىك بەشپوہىەكى خۆكردانە بەھای چەنداپەتى و چۆناپەتى بگۆرىت يا بتوانىت دەستكارى بكرىت (نورى، 2022، 22). لىزەدا پەيوەندى نىوان گۆراو سەرەخۆ و پاشكۆ لىكۆلىنەوہى لەسەر دەرگىت. گۆراوہ سەرەخۆكان ھۆكارن لە كاتىكدا پاشكۆ كارىگەرەكانن. پۆلىكى دىكەى گۆراوہكان كە بە ھەمان شپوہ گرىنگن، گۆراوہ دەرگىپەكانن،

1. گۆراوى سەرەخۆ-Independent variable
كاراىى بەرنامەپەكى رېنماپى پېشنىاركارو گۆراوى سەرەخۆ بوو لەم توپژىنەوہى نىستادا بەكار ھاتوہ بۇ دەرخستنى ناستى كارىگەرپەكانى لەسەر رېكخستنى خود بۇ فېرخوازانى زانكۆ.

2. گۆراوى پاشكۆ-Dependent variables

لهم توژیینهو میدا گورای پاشکو بریتی بوو له ریکخستنی خود بو فیربوون.

3. گوراه دهرکیهکان-ناموکان Intervening variables : گوراه دهرکیهکان دهکونه نیوان گورای سهر بهخوو گورای پاشکو نمو گوراهه کاریگهری ناراستهوخویان لهسهر دهرئهمجامی توژیینهوکه وانا گورای پاشکو ههیه، بویه دهبیت لهکاتی پهنا بردن بو ریازی ئهموونی توژهر کونترولی گوراه دهرکیهکان بکات، بونهوی کاریگهریان لهسهر گورای پاشکو نهبیت و تنهها گورای سهر بهخوکاریگهری لهسهر گورای پاشکو ههبیت (قهرمهتانی 2023: 210-211). لهم توژیینهو میدا ئهم جوهره گوراه دهرکیت ئهمانین: (ناستی پالنهری خویندنی فیرخووان، زیرهکی، داهاتی خیزان، تهمنی فیرخواز، رمگهر -نمره ی سالی پیشو، ئارمرووی فیرخواز بوشهکهی).

6.3 بو ریگریکردن له بهدستهئینانی ئهمجامی ههله توژهر ههولی کونترولیکردن و هاوتاکردنیانی بهم ریگیانهی خوارمه ئهمجامداوه.

خشته ی ژماره (4) دیاریکردنی ناستی ههردوو کومهله بو پالنهری خویندن بهمههستی هاوتاکردنیان

گوراه	کومهله	سامپل	ناومنده ژمیرمی Mean	لادانی پیانیهی S.td	نرخه تی T	نمره ی نازاد df	بیلگهداری ناماری (لئاستی 0.05)
پالنهری خویندن	ئهموونی	24	4.02	.66	1.43	41	.998
	ریککاری	19	3.99	.50			

2. دهستیشانکردنی ناستی زیرهکی خویندکارن:

بویوانهکردنی ناستی زیرهکی پیوهری رافن (Raven) بهکارهاتوه که تاقیکردنهوهیهکی زیرهکی نازارمکیه، که 60 پرسپاری وینه ی رمش و سپی تیدایه و دابهشکراوه بهسهر 5 کومهلهدا که ههر کومهله ی 12 برگیه، له ئاسانهوه بو گران دارپژراون، 45 دهقیقه ی بو وهلام دانهوی ترخانکراوه، (حسینی و هاواکارانی، 2021: 57-58) بو ههر وهلامیکی راست یهک نمره. توژهرمان دوا ی ههلهچینی بو زانیانی ناومنده ژمیرمی و جیاوژی بهلگهداری ناماری ههردوو کومهله بو ناستی زیرهکی ههگبهی ناماری (SPSS) و تاقیکردنهوهی

(Independent Smple T.Test) بهکارهینا (له ئهمجامدا دهرکوت هیچ جیاوویهک نیه له نیوان ئهم دوو کومهله، ههروهک له خشته ی ژماره (5) پروونکراوتهوه ناومنده ژمیرمی و لادانی پیوانیهی، کومهله ی ئهموونی کردیه (70.48)(14.93). کومهله ی ریکاری بریتی و له (73.33)، (9.68) وه بههای (ت) ئهممارکراو (0.720) بوو له ناستی بهلگهداری ناماری (0.05) به نمره ی نازادی (41) دهرکوتوه که جیاوژی بهلگهداری ناماری نیه، چونکه بههای تایی ههژمیرکراو گهورمتره له ریژه ی ههله ی (0.05) نهوا ناستی بهلگهداری ناماری نیه. کهواتا ههردوو کومهله هاوتان لهم گوراهدا.

خشته ی ژماره (5) دیاری کردنی ناستی زیرهکی ههردوو کومهله به مههستی هاوتاکردنیان

گوراه	کومهلهکان	سامپل N	ناومنده ژمیرمی Mean	لادانی پیانیهی S.td	T ههژمارکراو	T پیشبینیکراو	نمره ی نازاد df	بیلگهداری ناماری sig (لئاستی 0.05)
زیرمکی	ئهموونی	24	70.48	14.93	0.720	0.475	41	نیه
	ریککاری	19	73.33	9.68				

3. شیوازی وهرگیرانی فیرخووان:

پرونیرومتهوه که ناومنده ژمیرمی کوملهیی نزمونی و ریکاری کردیه (1.88)، (1.68) وه به نمره نازادی (df) کردیه (41). بههای تائی دهر هینراو کردیه (1.533). وه بههای تائی ههژمیرکراو کردیه (0.133) نهمش گهورتره له ریژهی ههلهی (0.05) نهوا ناستی بهلگهداری ناماری نیه. کهواتا نهم دووکوملهیههواتان لهم گورودا.

بۆ زانینی ناومنده ژمیرمی و جیاوازی بهلگهداری ناماری همدوو کومله له پروی شیوازی خویندنیان که به پارائیل وهرگیراون یاخود زانکولاین، توژیهران ههگبهی ناماری (SPSS) و تاقیکردنهوی (Independent Samples T.Test) بهکارهینا له نهمجهدا دهرکهوت هیچ جیاوازییک نیه لهنتیوان نهم دووکومله، ههروهک لهم خشتهی ژماره (6)

خشتهی ژماره (7) دهستنیشانکردنی ناستی شیوازی وهرگیرانی فیرخوازان همدوو کومله بهمههستی هواتاکردن.

گوروا	کوملهکان	سامپل	ناومنده ژمیرمی Mean	لادانی پیوانهیی S.td	تائی دهر هینراو	تائی پیشینیکراو	نمره نازادی df	بهلگهداری ناماری sig لهناستی (0.05)
شیوازی وهرگیران	نزمونی	24	1.88	0.338	1.533	0.133	41	نیه
	ریککاری	19	1.68	0.478				

5. نارمزوی فیرخوازان بۆ بهشهکهیان:

بهکارهینا لهنهمجهدا دهرکهوت هیچ جیاوازییک نیه لهنتیوان نهم دووکومله، ههروهک لهم خشتهی ژماره (7) پرونیرومتهوه نهمجهدا ناومنده ژمیرمی کوملهیی نزمونی وریکاری بریتی بوون له (1.17) و (1.32) وه به نمره نازادی (df) کردیه (41). بههای تائی دهر هینراو کردیه (1.140). وه بههای تائی ههژمیرکراو کردیه (0.261) نهمش گهورتره له ریژهی ههلهی (0.05) نهوا ناستی بهلگهداری ناماری نیهوه همدوو کوملههواتان.

زورجار خویندکار لهبهشینیک وهردهگیریت زور حیزی پیناکات و بهلام نهمو بارودوخی ژیانی وادوخوازی که رازیی بیت، بهپچهوانهشهو ههندئ خویندکار زور نارمزوی بهشهکهیان دهکن، نهمش کاردهکاته سهر توژیینهوهکه ودهبی لهبهراوگیریت بۆ زانینی ناومنده ژمیرمی و جیاوازی بهلگهداری ناماری همدوو کومله توژیهران ههگبهی ناماری (SPSS) و تاقیکردنهوی (Independent Sample T.Test)

خشتهی ژماره (7) دهستنیشانکردنی ناستی نارمزوی فیرخوازان همدوو کومله بۆ بهشهکهیان بهمههستی هواتاکردن

گوروا	کوملهکان	سامپل N	ناومنده ژمیرمی Mean	لادانی پیوانهیی S.td	تائی دهر هینراو	تائی پیشینیکراو	نمره نازادی df	ناستی بهلگهداری ناماری (0.05)
نارمزوی فیرخوازان بۆ بهشهکهیان	نزمونی	24	1.17	0.381	1.140	0.261	41	نیه
	ریککاری	19	1.32	0.478				

6. ناستی داهاتی خیزانی فیرخوازان:

ههروهک له خشتهی (8) پرونیرومتهوه، که ناومنده ژمیرمی کوملهی نزمونی (2.18) وه کوملهی ریکاری ناومنده ژمیریهکی کردیه (2.39) وه به نمره نازادی (df) کردیه (41). بههای تائی دهر هینراو کردیه (0.736). وه بههای تائی ههژمیرکراو کردیه (0.466) نهمش گهورتره له ریژهی ههلهی (0.05) نهوا ناستی بهلگهداری ناماری نیه.

بۆ زانینی ناومنده ژمیرمی و جیاوازی بهلگهداری ناماری همدوو کومله توژیهران ههگبهی ناماری (SPSS) و تاقیکردنهوی (Independent Samples T.Test) بهکارهینا (دوای دهرهینانی نهمجهدا دهرکهوت هیچ جیاوازییک نیه لهنتیوان نهم دووکومله وه هواتان لهم گورودا،

خشتهی ژماره (8) دهستنیشانکردنی ناستی داهاتی خیزان لای فیرخوازان همدوو کومله بهمههستی هواتاکردن

گوروا	کومله	سامپل N	ناومنده ژمیرمی Mean	لادانی پیوانهیی S.td	تائی دهر هینراو	تائی پیشینیکراو	نمره نازادی df	لهناستی بهلگهداری ناماری (0.05)
داهاتی خیزان	نزمونی	24	2.18	0.867	0.736	0.466	41	نیه

				1.008	2.39	19	رێککاری	
--	--	--	--	-------	------	----	---------	--

6. کۆنمره‌ی سالی پێشوی فیرخووان:

شیویه بۆمان دەرچوو (70,361) و (5,37) وه کۆمهله‌ی رێککاری بریتی بو له (67,318) و (5,35) له‌وه‌شوه بۆمان دهردهکهوت ناوهنده ژمیری کۆمهله‌ی ئهمومو زياتره له پاشان ههستاین به بهکارهینانی (Independent one sample t test) بۆ به‌مه‌ستی زانیی ناستی به‌لگه‌داری ناماری، به‌های تانی ههژمارکراو بریتی بو له وه‌های تانی پێشبینیکراو بریتی له 0.72 له ناستی به‌لگه‌داری ناماری 0.05 هه‌مه‌ش ئه‌وا دهردهخات وانا جیاوازی به‌لگه‌داری ناماری نیه له‌نیوان زانیی ناستی نمره‌ی پۆلی 12 ی هه‌ردوو کۆمهله‌ له‌به‌رئهو‌ی به‌های تانی خسته‌ی گهورتره له‌های تانی ههژمارکراو، وانا هه‌ردوو کۆمهله‌ هاوتان له‌م گوراه‌دا.

هه‌روه‌ک پێشترناماژه‌ی پێکراوه که نمونه‌ی توێژینه‌وه‌ی فیرخووانی قوناغی به‌که‌می زانکۆ بو، نمره‌ی سالی پێشویان نمره‌ی پۆلی 12 یان بو، که‌له‌توماری زانکۆ وەرگیرا، بۆزانیی ناوهنده ژمیری ناماری هه‌ردوو کۆمهله‌ توێژهران هه‌گبه‌ی ناماری (SPSS) به‌کارهینا دای دهره‌ینانی ئه‌نجامه‌که دهرکهوت هه‌چ جیاوازیه‌ک نیه له‌نیوان ئهم دوو کۆمهله‌ هه‌روه‌ک له‌م خسته‌ی ژماره‌ (9) روونکراوته‌وه، که به‌به‌روارد کردنی ناوهنده ژمیره‌ی و لادانی پێوانه‌ی گروپه‌کان که لادانی پێوانه‌ی و ناوهنده ژمیره‌ی کۆمهله‌ی ئهمومو به‌م

خسته‌ی ژماره (9) ده‌ستنیسانکردنی ناستی نمره‌ی پۆلی 12 ی فیرخووانی هه‌ردوو کۆمهله‌ به‌مه‌ستی هاوتاکردن

گوراه	ره‌گه‌ز	سامپل	ناوهنده ژمیری	لادانی پێوانه‌ی	نمره‌ی ئازاد	تانی ههژمارکراو	تانی پێشبینیکراو	له‌ناستی به‌لگه‌داری (0.05)
نمره‌ی پۆلی 12	ئهمومو	24	70.361	5.37	41	1.849	0.72	نیه
	رێککاری	19	67.318	5.35				

7. ته‌مه‌نی خوێندکاران به‌سال :

ناوهنده ژمیره‌ی کۆمهله‌ی ئهمومو و ورێکاری بریتی بو له (1.33) (1.21) وه به‌های تانی دهره‌یناو کردیه (0.879). وه به‌های تانی ههژمیرکراو کردیه (0.385) هه‌مه‌ش گهورتره له ریزه‌ی (0.05) ئه‌وا ناستی به‌لگه‌داری ناماری نیه، هه‌مه‌ش ئه‌وه‌دهردهخات که هه‌ردوو کۆمهله‌ هاوتان له‌م گوراه‌دا. له‌خسته‌ی ژماره (10) روونکراوته‌وه.

توێژهران دای وەرگرتنی زانیاری دهرباره‌ی ته‌مه‌نی فیرخووان، به‌سال ناوهنده ژمیری بۆ هه‌ردوو کۆمهله‌ (ئهمومو، رێکاری) دهره‌ینا بۆ زانیی ناوهنده ژمیری هه‌ردوو کۆمهله‌ به‌به‌کارهینانی هه‌گبه‌ی ناماری (SPSS) و تاقیکردنه‌وه‌ی (Independent Smple T.Test) له‌ئه‌نجامدا

خسته‌ی ژماره (10) ده‌ستنیسانکردنی ناستی ته‌مه‌نی هه‌ردوو کۆمهله‌ به‌مه‌ستی هاوتاکردن

گوراه	کۆمهله	سامپل N	ناوهنده ژمیری Mean	لادانی پێوانه‌ی S.td	تانی دهره‌یناو	تانی پێشبینیکراو	نمره‌ی ئازاد df	له‌ناستی به‌لگه‌داری ناماری 0.05
ته‌مه‌ن	ئهمومو	24	1.33	0.482	0.879	0.385	41	نیه
	رێکاری	19	1.21	0.419				

7.3 نامرازی توێژینه‌وه‌که

بۆ به‌دیه‌ینانی ئامانه‌کانی ئهم توێژینه‌وه‌که و تاقیکردنه‌وه‌ی گریمانه‌کان توێژهران پێوانه‌یان بۆ رێکخسته‌ی خود بۆ فیربوون لای فیرخووانی زانکۆ بنیادنا. چونکه به‌زمانی کوردی پێوه نه‌بوو، به‌پێویست زانرا ئهم پێوه‌ی به‌کاری ده‌هیندریت بگونجی له‌گه‌ڵ کلتور و کۆمه‌له‌ی توێژینه‌وه‌دا بۆ ئهم به‌مه‌ستی ئهم هه‌نگاوه‌ ئه‌نجامدران:

1. سه‌ره‌تا توێژهران زانیاریان به‌ده‌ست هینا له‌سه‌ر گوراه‌کان له‌ رینگه‌ی خوێندنه‌وه، وه به‌شیومه‌یه‌کی گشتی سودیان وەرگرت له‌ چهند بیردۆز (نمونه-Model) و توێژینه‌وه‌کانی پێشو له‌وانه (زیمیرمان و پینترینچ،

توێژینه‌وه‌کانی پێشو، (Pintrich-1995) (Panadero,) 2017 (Puustinen Pulkkinen,) .

2. له‌م هه‌نگاوه‌دا به‌ پشت به‌ستن به‌خالی سه‌روه توێژهران چهند ته‌مه‌ریکیان دارشت بۆ پرسیارمه‌کانی پێوه‌که به‌شیومه‌یه‌کی گریمانه‌ی.

3. دواتر گفتوگۆی له‌گه‌ڵ چهند فیرخووانی کۆمه‌له‌یه‌ی توێژینه‌وه‌که کرا به‌مه‌ستی دانیابوون له‌و ته‌مه‌ران، که تا چهند ده‌گونجین و فیرخووان پشیمان پێده‌سته‌ی له‌کاتی فیربوون و کیشمه‌کانی فیربوونی، له‌ئه‌نجام دا ئهم ته‌مه‌ران به‌شتر استکرانه‌وه. سه‌ره‌رای ئه‌وه‌ش توێژمه‌ر تییینی ته‌مه‌ریکی تریکرد له‌ کاتی گفتوگۆ له‌گه‌ڵ خوێندکاران دا که رۆلی هه‌یه له‌ فیربوونیان ئه‌وه‌ش رۆلی خیزان بوو، که له‌کوتایی دا توێژمه‌ر

له (هه‌گیز، به‌ده‌گه‌من، که‌م جار، زور‌جار، هه‌میشه)، نزیک‌کی ۲۰ ده‌قه کاتی پێویسته بۆ وه‌لامانه‌وه.

9.4 بنیادنانی به‌نامه‌که:

بۆ کارایی به‌نامه‌یه‌کی رێنمایی پێش‌نیار‌کراو بۆ به‌رز‌کردنه‌وه‌ی ناستی رێک‌خستنی خود بۆ فێربوون لای فێرخوازانێ زانکۆ پشته‌ستراوه به:

1. داوای خوێندنه‌وه‌ی تێوره‌کان پشته‌سترا به قوتابخانه‌ی مه‌عریفی و مۆدلی پینترینچ **model pintrich**.

2. سود و هه‌ر‌گیراوه توێژینه‌وه‌کانی پیشوو.

پیداویسته‌یه‌کانی به‌نامه‌که:

- سود له داتاشۆ، ماجیک، کۆمپیوتەر و هه‌ر‌گیراوه.

- چالاکی گروپی و تاک‌ی نه‌جام‌دراوه له‌پۆلدا.

- نه‌رکی ماله‌وه نه‌جام دراوه.

ماوه‌ی به‌نامه‌که:

له (15) دیدار- دانێشتن پێکهاتوو له‌هه‌فته‌یه‌که‌دا دوو رۆژ نه‌جام دراوه، که هه‌ر دیداریک یه‌ک کاتژمێر و نیو بووه.

راستگۆی رواله‌تی:

ئهم به‌نامه‌یه راستگۆیی رواله‌تی بۆ نه‌جام‌دراوه، که‌شاره‌زایانی بواری ده‌روونزانی هه‌له‌سه‌نگاندنیان بۆ کردووه.

دروستی ناوه‌کی و ده‌ره‌کی:

1. ئهم به‌نامه رێنماییه له کات و شوینی دیاری کراو نه‌جام دراوه.

2. داتاشۆ و ماجیک به‌کارهاتوه.

3. له هه‌فته‌یه‌که‌دا دوو رۆژ بووه، بۆماوه‌ی ۱۲ هه‌فته.

4. راستگۆیی رواله‌تی بۆ به‌نامه‌که نه‌جام دراوه.

5. پاراستنی داتا و زانیاری: پاراستنی داتا هه‌ستیاره‌کان و دانیابونه‌وه له‌وه‌ی که نه‌ئین پێویسته بۆ نه‌وه‌ی به‌ی مۆله‌ت که‌سه ده‌ستی پێنه‌گه‌ن یان دز میان پێ نه‌کریت.

6. پابه‌ندبوون به یاسا و رێساکان: پابه‌ندبوون به یاسا په‌یوه‌ندیاره‌کان و رێنماییه‌کان بنچینه‌یه بۆ دانیابوون له سه‌لامه‌تی ده‌ره‌کی.

7. سه‌لامه‌تی ده‌رونی: دانیابوون له ته‌ندروستی ده‌رونی به‌شاره‌بووان و پێشگیری کردن له ستریس و دله‌راوکی و په‌ریشانی هه‌سته‌کان.

8. سازگاری به‌نامه‌که: به‌نامه‌ی جیه‌جیه‌کراو پێویسه به‌جۆریک دیزان‌کراو بێت که رێگر بێت له هه‌له‌وه که‌موکورتی ناوه‌کیانه‌ی که راستگۆیی توێژینه‌وه‌که ده‌خه‌نه ژێر په‌سه‌راره‌وه.

9. سه‌لامه‌تی به‌شاره‌بووان: به‌شاره‌بووان پێویسته به‌ی‌زێرین له زیان به‌رکه‌وتنی جه‌سته‌یی و هه‌سته‌کی و ده‌رونی.

10. هاوسه‌نگ‌کردنی هه‌روو کۆمه‌له‌یه‌کان نه‌جام‌دراوه.

10.4 نامازی ناماری به‌کارهاتوو:

له‌م توێژینه‌وه‌یه‌دا بۆشیکردنه‌وه‌ی نامانه‌یه‌کان هه‌گه‌یه ناماری (SPSS) و له‌ناویدا چهند تاقیکردنه‌وه‌یه‌ک به‌کاره‌ێنران داوای نه‌جام‌دانی تێستی نۆرماله‌تی:

1. بۆ به‌دیه‌نیانی نامانجی دوهم و سێیه‌م independent sample t test به‌کاره‌ێنراوه، بۆ نامانجی چوارمه paired sample t test.

ئهم پێکهاته‌ گریمانه‌یه‌شی زیادکرد بۆ پێوانه‌ی رێک‌خستنی خود بۆ فێربوون.

4. دواتر به‌مه‌یه‌ستی دروستکردنی برگه بۆ پێوه‌ره‌کان دوو راپرسی کراوه‌ی به‌سه‌ر (۴۰) خوێندکاری کۆمه‌له‌گی توێژینه‌وه‌کی دابه‌ش کرد.

5. داوای کۆکردنه‌وه‌ی راپرسیه‌کان به‌رگه‌یه‌کان رێک‌خه‌ران، له‌رێگه‌ی وه‌لامی خوێندکاران، (172) به‌رگه‌ی داریزه‌را، دواتر راستگۆیی و جیه‌گیری بۆ نه‌جام درا به‌شێوه‌یه:

7.4 دیاریکردنی راستگۆیی Validity

1.7.4 راستگۆیی رواله‌تی

هه‌میشه پێویسته توێژه‌ر له خۆی به‌رسیت و په‌سه‌ر له‌ شاره‌زایان به‌کات که ئایا ئه‌و چه‌مکه‌یه‌ی که ده‌وێسترت به‌یورین ئایا به راستی ده‌یورین به‌و شێوازه‌ی که په‌سه‌ر یه‌کانه‌ی ناو تاقیکردنه‌وه یان راپرسیه‌که دروستکراون

(Saris, & Gallhofer, 2014, p8). بۆ ئهم مه‌یه‌سته توێژه‌ره‌ران بۆ دیاریکردنی راستگۆیی رواله‌تی پێوانه‌یه‌کی خسته به‌رده‌ستی شاره‌زایان و په‌سه‌ره‌ران له بواری په‌روه‌رده‌ی ده‌روونزانی - په‌یوه‌ی خوێندن - رێگاکانی وانه‌وتنه‌وه‌ی گشتی - ده‌روونزانی زمانه‌وانی - که‌سه‌یه‌تی - ته‌ندروستی ده‌روونی - په‌روه‌ره‌ی خوێندن و په‌روه‌ره‌ی 11 شاره‌زایان له‌ناو راپرسیه‌ی خۆیان سه‌یه‌ره‌ت به‌ گونجایی و نه‌گونجایی به‌رگه‌ی بۆاردنه‌کان به‌دنه‌ی له‌ روه‌شه‌دا پێش‌نیازی هه‌ر گۆڕانه‌کیه‌ک به‌کانه‌ی که پێیان گونجابه‌وه، له‌ کۆتاییدا ته‌نها شێوازی داریشتنی چهند به‌رگه‌یه‌ک گۆرا.

2.7.4 راستگۆیی ره‌هه‌ندی-Factor Validity :

داوای دابه‌شکردنی پێوانه به‌سه‌ر فێرخوازان، توانا له‌پێوه‌ره وه‌لام‌دراوه‌یه‌کان سود له 309 پێوه‌ره‌یه‌ک و په‌سه‌ر دواتر له‌رێگه‌ی هه‌گه‌یه ناماری Spss و رێگای (PCA) که کورته‌کراوه‌ی (Principal component analysis) بۆشیکردنه‌وه‌ی ره‌هه‌نده‌یه‌کان به‌کارهات له 174 به‌رگه‌ی و 15 ته‌مه‌ره‌وه‌ بوو به 94 به‌رگه‌ی و 9 ته‌مه‌ره‌.

8.4 جیه‌گیری پێوانه‌که Stabliity of scale (reliability): به‌رگه‌ی (Cronbach's Alpha)

جیه‌گیری له‌ به‌نه‌ره‌دا ده‌سته‌واژه‌یه‌که که ده‌سته‌واژه‌یه‌کانی توانای پشت پێ به‌ستن، نه‌گۆری، و توانای ئه‌وه‌ی که توێژینه‌وه‌که دوباره به‌کریته‌وه له کاتی دواتر و به‌ نامازی توێژینه‌وه‌ی تر و له‌گه‌ڵ گروپی به‌شاره‌بووی جیاوازا له‌خۆ ده‌گریت. جیه‌گیری گرنگی به‌ ورد بوون (ده‌قیق بوون) و بێ هه‌له‌ی ده‌دات (Martin, 2018p,268). توێژه‌ره‌ران به‌رگه‌ی ئه‌لفاکرونباخ (Cronbach's Alpha) جیه‌گیریان دۆزیوه‌وه بۆ جاری یه‌که‌م پێوه‌ره‌که به‌سه‌ر 86 فێرخوازان دابه‌شکرا ده‌رکه‌وت جیه‌گیری پێوانه‌که به‌هاکه‌ی (0.94) ئه‌مه‌ش به‌هایه‌کی به‌رزبوو. بۆ جاری دوهم، پێوه‌ره‌که به‌سه‌ر 86 خوێندکار دابه‌شکراوه‌یه‌که ده‌رکه‌وت جیه‌گیری پێوانه‌که به‌هاکه‌ی (0.96) ئه‌مه‌ش به‌هایه‌کی به‌رزبوو.

8.5 پێوانه‌که به‌شێوه‌ی کۆتای:

پێوانه‌ی بنیادناو بۆ رێک‌خستنی خود بۆ فێربوون له‌کۆتایدا له‌ بریتیی بوو له (94) به‌رگه‌ی و (9) ته‌مه‌ره‌، به‌رامبه‌ر هه‌ر به‌رگه‌یه‌کی (5) بۆاردنه‌ی هه‌یه بۆ وه‌لامانه‌وه که بریتین

2. Cronbach's Alpha بوجیگیری.

3. (Principal component analysis) بوشیکردنوهی رههدهمان .

5. خستهرووی نهجامهکان و شیکردنوهیان.

1.5 نامانجی یهکه: بونیادانی بهرنامهیهکی رینمایی پیشنیارکراو بوشیکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بوشیکردنوهی فیروخووانی زانکو، نهم نامانجه به وردی له بهشکانی سهرموه باسکراوه، بهدی هینراوه.

2.5 نامانجی دوهم: زانینی کارایی بهرنامهیهکی رینمایی پیشنیارکراو بوشیکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بوشیکردنوهی فیروخووانی کوملهی نهموونی بهرامبه به کوملهی ریککاری به بهراوردکردنی تاقیکردنوهی پاشینه.

خستهی (11) رونکردنوهی نامانجی دوهم

P. value	گوروی سهربهخو	کوملهکان	ژماره بژارده	ناوندی ژمیری	لادانی پئوانی	T هژمار کراو	نمیری نازاد	ناستی بهلگمداری له	نهم
0.001	کارایی بهرنامهیهکی رینمایی بنیادنراو	نهموونی	24	4.15	0.23	4.53	41	0.001	
لهبر نهوی		ریککاری	19	3.65	0.46				

دهرنهجامه لهگهل توژینهوکانی پیشودا و هک (عملی بخشی و زاری، 2010) و (Ganda & Boruchovitch, 2018) یهکدهگریتهوه که جهختیان لهسر کاریهگری رینمایی بهرنامهی پهرودیهی کردوتموه له پیشخستنی ریکخستنی خود له نیوان فیروخوواندا. نهم کاریهگری بهرنامهی نهموونی له لیکولینهوکانی نیستادا ببنراوه پشتگیری لهو گریمانه نیورییه دهکات که ریکخستنی خود بوشیکردنوهی تاییتمندییهکی زگماکی نییه بهلکو کوملهیک کارامیهی که دهوانریت له ریگی بهرنامهی رینمایی گونجاووه فیروخووان فیروکری و پهری پیدریت.

بوشیکردنوهی بههای قهباری کاریهگری توژر پشتی بهست به هاوکیسهی کوهین که دهلیت (0.2) قهباری کاریهگری کهمه، له قهباری (0.5) کاریهگری ناومنده وه له قهباری (0.8) کاریهگری گهریه که قهباری کاریهگری نیمه (1.38) دهرچو کهواته قهباری کاریهگری گهریه.

خستهی (12) بههای قهباری کاریهگری

ژماره بژارده	بههای t	بههای قهباری کاریهگری
43	4.53	1.38

دابهشبوونی ناسایی، تاقیکردنوهی دوو نمونهی بهیهکهوه بهستراو (paired sample t test) بهکارهات که ژماره بژاردهکه بریتی بوو له 24 خویندکار. ناوندی ژمیره و لادانی پئوانی تاقیکردنوهی پاشینه و پاشینه که کردیه (2.94) و (4.15) و (0.42) و (0.26) و به نمیری نازادی

3.5 نامانجی سیه: زانینی کارایی بهرنامهیهکی رینمایی پیشنیارکراو بوشیکردنوهی ناستی ریکخستنی خود بوشیکردنوهی فیروخووانی کوملهی نهموونی به بهراوردکردنی تاقیکردنوهی پاشینه.

بوشیکردنوهی نهم نامانجه گریمانهی سفری بهکارهات، بوشیکردنوهی نهم گریمانه دواي نهجامدانی تاقیکردنوهی

(23) و بهای تائی هژمارکراو (t calculate) کردیه
(16.48) و له ناستی بملگهرداری ناماری

خشتهی (13) پرونکردنهوی نامانجی سییه.

تاقیکردنهو مکان	ناومندی ژمیری	لادانی پیوانی	T هژمار کراو	نمره ی نازاد	ناستی بملگهرداری له
پیشینه	2.94	0.42	16.48	23	0.001
پاشینه	4.15	0.26			

6.5 نامانجی چوارم: زانینی کارایی بهرنامهیکی رینمایی پیشنیارکراو بویهرزکردنهوی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوونی فیرخووانی کۆمهلهی ئزمونی پهیئ رهمگز لهریگهی بهرواردکردنی تاقیکردنهوی پاشینه.

بۆ بهدیپینانی ئهم نامانجه گریمانهیی سفری بهکارهات، بۆ وهلامدانهوی ئهم گریمانه دواي ئهنجامدانی تئستی نورمالهتی تاقیکردنهوی دوو گۆراوی سهریهخۆ (independent sample t test) بهکارهات که ناومنده ژمیره ی و لادانی پیوانه ی رهمگزی نیر و می کردیه (4.09) و (4.22) وه (0.30) و (0.17) و به نمره ی نازادی (22) و بهای تائی هژمار کراو (t calculate) کردیه (1.267) وه له ناستی بملگهرداری ناماری.

خشتهی (14) پرونکردنهوی نامانجی چوارم

گۆراوی سهریهخۆ	رهمگز	ژماره ی بژارده	ناومنده ژمیری	لادانی پیوانی	T هژمار کراو	نمره ی نازاد	ناستی بملگهرداری له
کاریمیریگری بهرنامهیکی رینمایی پیشنیارکراو	نیر	14	4.09	0.30	1.267	22	0.219
	می	10	4.22	0.17			

دهرهنجامهکان نیشاناندا که بهرنامهیکی رینمایی پیشنیارکراو، بووه هۆی بهرزکردنهوی ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوون، لای فیرخووانی زانکو. هۆکارهکشی دهگهریتیهوه بۆ ئهوی بهرنامه رینماییکه رۆلی ههیهوه له بهرزکردنهوی توانای فیرخووان بۆ پابهنبوون به خۆیان زیاتر له کاتی پرۆسهی فیربوون و متمانه دانانی نامانج، پلاندانان، چاودیریکردنی بهروپیشچوون و ههلسهنگاندنی ناستی کارکردن.

ههروهها بهرنامهکه بۆ ههردوو رهمگز و مک یهک بووه. توژیهران ئهنجامهکه دهگهریتیهوه بۆ ئهوی ریکخستنی خود بۆ فیربوون زیاتر پهیومندی به تایبهتمندی تاک و ژینگهی بهرومردیهیهوه ههیه، نهک به رهمگز. ئهم سیفتهانه بریتین له پالنهر، توانای بهزیومیردنی کات، دانانی نامانج و توانای رووبهرووبوونهوی فشار، که رهنکه به یهکسانی ههپیت له

p.value دهکاته 0.001 لهبهر ئهوی بچوکنره 0.05 کهواته گریمانهیی سفری رهندهکهینهوه . دهلیت (هیچ جیاوازیهکی بملگهرداری ناماری نیه لهناستی (0.05) لهنیوان ناومنده ژمیری نمرهکانی تاقیکردنهوی پاشینهو پیشینهی کۆمهلهی ئزمونی). کهواته بهرنامهکه کاریگری ههیه و گۆرانکاری دروست کردوه بۆته هۆی بهرزکردنهوی ریکخستنی خود بۆ فیربوونی کۆمهلهی ئزمونی به بهرواردکردنی تاقیکردنهوی پیشینهوه پاشینه دهرکهوتوه، ئهم بهرنامهیه دواي جیهیجیکردنی لهسهر کۆمهلهی ئزمونی گۆرانکاری دروستکردوه ناستی ریکخستنی خود بۆ فیربوونیانی بهرزکردنهوه.

p.value دهکاته 0.219 لهبهر ئهوی گهورمتره له (0.05) کهواته قبولی گریمانهیی سفری دهکهین، که دهلیت (هیچ جیاوازیهکی بملگهرداری ناماری نیه لهناستی (0.05) لهنیوان ناومنده ژمیری نمرهکانی تاقیکردنهوی پاشینهی کۆمهلهی ئزمونی بهپهیئ رهمگز) واتا کاریگری بهرنامهکه بۆ ههردوو رهمگز و مکو یهک بو. ئهم بهرنامهیه پنداویستی ههردوو رهمگزی رهچاوکردوه، کۆمهله رههینانیک ههیهوه لهناو بهرنامهکه کاریکردوبۆ بهرزکردنهوی ریکخستنی خود بۆ فیربوونی ههردوو رهمگز ئهم ئهنجامهش دهگونجی لهگهل توژیینهوی (2020- Stanikzai)

7. دهرهنجام و راسپارده و پیشنیازهکان

1.7 دهرهنجامهکان:

نوری، سعید محمد (2022). دهرنوزانی تاقیکاری، چاپی یهکم، تاران، چاپخانه‌ی میخک/تاران.

به‌زمانی فارسی:

بخشی، م.، آهنگیان، م. (2013). الگوی پیشبینی پیشرفت تحصیلی: نقش تفکر انتقادی و راهبردهای خودتنظیمی یادگیری. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، 13(2)، 153-163.

بقایی، ح.، و ولی‌پور، ف.، 1404. بررسی نقش هوش مصنوعی در یادگیری خودتنظیم. پژوهش و نوآوری در تربیت و توسعه، انتشار آنالین، صص. 91-108.

بلوری، ا.، شالچی، ب.، و آزموده، م. (1402). مقایسه اثر بخشی آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیمی و تنظیم شناختی هیجان، بر کیفیت زندگی کلاسی و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه. رفتار مثبت در سازمان‌های آموزشی، 1(3)، صص. 15-29.

حسینی لرگانی، م.، 1398. ارزیابی تاثیر فسادگی تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان نظام آموزش عالی کشور. مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی، 9(25)، صص. 229-254.

زارعی و جوادی پور، 2021. مشکلات یادگیری الکترونیکی در دانشگاه تهران از دیدگاه دانشجویان به واسطه شیوع ویروس کرونا. مدیریت و برنامه ریزی در نظام های آموزشی، 14(2)، pp.313-342.

علی‌بخشی، ز.، و زارع، ح. (2010). اثربخشی آموزش خودتنظیمی یادگیری و مهارت‌های مطالعه بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان. روانشناسی کاربردی، 4(4)، صص. 69-80.

مقدم، ز.، 1398. بررسی مقایسه‌ای باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیم دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد دانشگاه‌های دولتی و پیام نور استان همدان. پژوهش‌های آموزش و یادگیری، 16(1)، صص. 91-110.

به‌زمانی نینگلیزی

Abdullah, S.M., 2019. Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982-2012. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 18(1), pp.85-100.

Arsal, Z., 2010. The effects of diaries on self-regulation strategies of preservice science teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 5(1), pp.85-103.

Bandura, A., 2008. *Social Cognitive Theory*. The International Encyclopedia of Communication, First Edition. Edited by Wolfgang Donsbach, John Wiley & Sons, Ltd.

Bandura, A., 2014. Social-cognitive theory. In *An introduction to theories of personality* (pp. 341-360). Psychology Press.

Boekaerts, M., 1996. Self-regulated learning at the junction of cognition and motivation. *European psychologist*, 1(2), pp.100-112.

de Bruijn-Smolters, M., Timmers, C. F., Gawke, J. C., Schoonman, W., & Born, M. P. (2016). Effective self-regulatory processes in higher education: Research findings and future directions. A systematic review

Diaz, R.M., Neal, C.J. and Amaya-Williams, M., 1990. The social origins of self-regulation. *Vygotsky and education: Instructional implications and applications of sociohistorical psychology*, pp.127-154.

هر دو رهگذر بارودوخ لهبار بیت که به‌نامه‌که نه‌م بارودوخ‌هی له‌برچاو گرنبوو، سهرم‌رای نه‌وش، گورنکاریه کولتوری و کومه‌لایه‌تییه‌کانی نه‌م دوابیه له کومه‌لگا جیاواز مکاندا، له‌وانه‌ش له زانکوکاندا، ره‌نگه به‌شدار بووینت له یه‌کسانی زیاتری نیوان کچان و کوران له کارامیه‌یه‌کانی ریکخستنی خود بو فیربون. له کوتاییدا هوکارمکانی و مک پهروده و بالپشتی کومه‌لایه‌تی و لهو سهرچاوانه‌ی که له زانکوکاندا به‌رده‌ستن کاریگهریه‌کی به‌هیزیان له‌سهر ریکخستنی خود بو فیربون همیه و ده‌توانن نه‌م توانیه بو هردو ره‌گمز به ههمان شیوه به‌هیز بکهن چونکه ریکخستنی خود بو فیربون تاییه‌تمه‌ندییه‌کی زگماکی نیبه به‌لکو کومه‌لایه‌کی کارامیه‌یه که ده‌توانریت له رینگه‌ی به‌نامه‌ی رینمای گونج‌اوه فیرخووان فیر بکرتن و پهره‌ی پیندریت. ی نه‌م توئزینه‌ویه جه‌خت له‌وه ده‌کاته‌وه که تیکه‌لکردنی بهر پهروده‌ی له سیسته‌می خویندنی بالادا نه‌ک ههر نه‌دای نه‌کادیمی فیرخووان باشتر ده‌کات، به‌لکو ده‌توانریت بیته بناغه‌یه‌ک بو سهر به‌خوبی فیربون و زیادکردنی متمان به‌خوبوونی نه‌کادیمی و سه‌قامگیری پالنهر له ریرموی نه‌کادیمی خویندا. بویه پیشنیار ده‌کرتن به‌رپرسانی نه‌کادیمی و دارپژهرانی سیاسه‌تی پهروده‌ی گرنگیه‌کی تاییه‌ت به دارشتن و جیه‌جیکردنی نه‌م جوهر به‌نامه‌ی بده‌ن و مک به‌شیک له خزمه‌تگوزارییه‌کانی پشتیوانی نه‌کادیمی و رینمای.

2.7 راسپارده‌کان

1. پیویسته ماموستایان زیاتر شارمز اییان له‌ریکخستنی خود بو فیروون هه‌بیت، بونه‌وی پرۆسه‌ی فیروون باشتر به رپوه بچیت.

2. پیویسته رینماکارانی خویندگه‌کان شیوازی خویندن له زانکوکان بو فیرخووان پروونبکهنه‌وه به‌تاییه‌تی له قوناغی ناماده‌ی.

3. پیویسته له بابته‌ی گفتوگوی نه‌کادیمی که له‌قوناغی یه‌کم ده‌خویندریت، گرنگی بدریت به‌م چه‌مکه، بونه‌وی فیرخووان زیاتر ناشنا بکرتن به‌پیداویسته‌کانی فیربون و چارمه‌سری گرفته‌کانیان.

3.7 پیشنیار

1. نه‌نجامدانی توئزینه‌وه‌که له سهر نمونه‌یه‌کی گهرمتر زانکوکانی تری ههریمی کوردستان.

2. نه‌نجامدانی توئزینه‌وه‌یه‌کی نه‌م‌مونی له‌سهر له‌سهر کارایی به‌نامه‌یه‌کی رینمای پیشنیار کراو بو به‌رکردنه‌وی کارامیه‌ی کومه‌لایه‌تی و ریکخستنی خود بو فیربون.

3. نه‌نجامدانی توئزینه‌وه‌یه‌کی هاوشیوه‌ی به‌راوردکاری له‌ریگه‌ی ئونلاین و ناوپۆل

سهرچاوه‌کان

به‌زمانی کوردی:

بوکانی، سابیر (2020). میتوی توئزینه‌وه‌ی زانستی، چاپی یه‌کم، سلیمانی، خانه و چاپ و بلاوکراوه‌ی چوارچرا.

زیباری، پ.د. تاهرحسو (2018). رینازمکانی توئزینه‌وه‌ی زانستی له کومه‌لناسیدا، وه‌رگیرانی شه‌هلا و ملی جه‌بار، چاپی یه‌کم، چاپخانه‌ی نویسنکه‌ی ته‌فسیر.

قهرمه‌جانی، کهریم شه‌ریف (2023). رینازمکانی توئزینه‌وه‌ی زانستی، چاپخانه‌ی زبان صلح/تاران

محمد، سهرکه‌وت جمال (2020). رینازی لیکۆلینه‌وه‌ی دهرنوزانی و پهروده‌ی، چاپی له‌لیکترونی.

- Puustinen, M. and Pulkkinen, L., 2001. Models of self-regulated learning: A review. *Scandinavian journal of educational research*, 45(3), pp.269-286.
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L.A., Obregón, A.I. and Fernandez-Ortega, C., 2023. Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in psychology*, 14, p.1073529
- Sabililhaq, I., Nursiah, A. and Munir, M., 2024. Analysis of Albert Bandura's Social Cognitive Theory and Its Development in Islamic Religious Education. *Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(12), pp. 5498-5512.
- Saris, W.E. and Gallhofer, I.N., 2014. *Design, evaluation, and analysis of questionnaires for survey research*. John Wiley & Sons.
- Schunk, D.H. and Zimmerman, B.J., 2012. Self-regulation and learning. *Handbook of Psychology, Second Edition*, 7.
- Schunk, D.H., 2005. Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational psychologist*, 40(2), pp.85-94.
- Schunk, D.H., 2013. Social cognitive theory and self-regulated learning. In *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 119-144). Routledge.
- Stanikzai, M., 2020. Self-regulated learning: an exploratory study (Level and gender difference). *Res. Rev. Int. J. Multidiscip*, 3085, pp.57-62.
- Vosniadou, S., 2020. Bridging secondary and higher education. The importance of self-regulated learning. *European Review*, 28(S1), pp.S94-S103.
- Zimmerman, B.J., 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), p.32
- Zimmerman, B.J. and Martinez-Pons, M., 1990. Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of educational Psychology*
- سەرچاوه به زمانی کوردی:**
- بۆکانی، ساییب (2016). میتوی تووژینهوهی زانستی، چاپی یهکهه، سلیمانی، خانه و چاپ و بلوکر اووهی چوارچرا.
- زیاری، پ.د. تاهرحسو (2018). ریبازمهکانی تووژینهوهی زانستی له کۆمهلهناسیدا، وهرگیرانی شههلا وهلی جهبار، چاپی یهکهه، چاپخانهی نوسینگهی تفسیر.
- قهرمهچمانی، کهریم شریف (2023). ریبازمهکانی تووژینهوهی زانستی، چاپخانهی زبان صلح/تاران
- محمد، سهرکهوت جمال (2020). ریبازی لیکۆلینهوهی دهرنوزانی و پسرورمهدهی، چاپی ئهلیکترونی.
- نوری، سعید محمد (2022). دهرنوزانی تاقیکاری، چاپی یهکهه، تاران، چاپخانهی میخهک/تاران.
- سەرچاوه به زمانی فارسی:**
- بخشی، م.، آهنچیان، م.، (2013). الگوی پیشبینی پیشرفت تحصیلی: نقش تفکر انتقادی و راهبردهای خودتنظیمی یادگیری. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، 13(2)، 153-163.
- Duncan, T.G. and McKeachie, W.J., 2005. The making of the motivated strategies for learning questionnaire. *Educational psychologist*, 40(2), pp.117-128.
- Ganda, D.R. and Boruchovitch, E., 2018. Self-regulation of Learning: key concepts and theoretical models. *Psicologia da Educação*, (46), pp.71-80.
- Gauvain, M., 2001. Cultural tools, social interaction and the development of thinking. *Human development*, 44(2-3), pp.126-143.
- Gonzalez, J.A., 2012. *Mechanisms of transfer: Modeling motivational and self-regulatory processes that promote transfer of learning* (Doctoral dissertation, Syracuse University).
- Gredler, M.E., 2009. Hiding in plain sight: The stages of mastery/self-regulation in Vygotsky's cultural-historical theory. *Educational Psychologist*, 44(1), pp.1-19.
- Hadwin, A. and Oshige, M., 2011. Self-regulation, coregulation, and socially shared regulation: Exploring perspectives of social in self-regulated learning theory. *Teachers College Record*, 113(2), pp.240-264.
- Hoops, L.D., Yu, S.L., Wang, Q. and Hollyer, V.L., 2016. Investigating postsecondary self-regulated learning instructional practices: The development of the self-regulated learning observation protocol. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 28(1), pp.75-93.
- Kozulin, A., 2003. Psychological tools and mediated learning. *Vygotsky's educational theory in cultural context*, 4(6), pp.15-38.
- Martin, J. (2018). *Research Methods in Education*, 8th edition, edited by Louis Cohen, Lawrence Manion and Keith Morrison. Routledge. p 572
- Palacio, C.R., López, G.C.H. and Nieto, L.Á.R., 2006. Qué es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes. *El Ágora USB Medellín-Colombia*, 6(2), pp.215-226.
- Panadero, E., 2017. A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, p.422.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). Academic Press.
- Pintrich, P.R., 1995. Understanding self-regulated learning. *New directions for teaching and learning*, 1995(63), pp.3-12
- Pintrich, P.R., Smith, D.A., Garcia, T. and McKeachie, W.J., 1993. Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and psychological measurement*, 53(3), pp.801-813.
- Poehner, M.E. and Infante, P., 2017. Mediated development: A Vygotskian approach to transforming second language learner abilities. *tesol QUARTERLY*, 51(2), pp.332-357.

- Ganda, D.R. and Boruchovitch, E., 2018. Self-regulation of Learning: key concepts and theoretical models. *Psicologia da Educação*, (46), pp.71-80.
- Gauvain, M., 2001. Cultural tools, social interaction and the development of thinking. *Human development*, 44(2-3), pp.126-143.
- Gonzalez, J.A., 2012. *Mechanisms of transfer: Modeling motivational and self-regulatory processes that promote transfer of learning* (Doctoral dissertation, Syracuse University).
- Gredler, M.E., 2009. Hiding in plain sight: The stages of mastery/self-regulation in Vygotsky's cultural-historical theory. *Educational Psychologist*, 44(1), pp.1-19.
- Hadwin, A. and Oshige, M., 2011. Self-regulation, coregulation, and socially shared regulation: Exploring perspectives of social in self-regulated learning theory. *Teachers College Record*, 113(2), pp.240-264.
- Hoops, L.D., Yu, S.L., Wang, Q. and Hollyer, V.L., 2016. Investigating postsecondary self-regulated learning instructional practices: The development of the self-regulated learning observation protocol. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 28(1), pp.75-93.
- Kozulin, A., 2003. Psychological tools and mediated learning. *Vygotsky's educational theory in cultural context*, 4(6), pp.15-38.
- Martin, J. (2018). *Research Methods in Education*, 8th edition, edited by Louis Cohen, Lawrence Manion and Keith Morrison. Routledge. p 572
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. *Anales de psicologia*, 30(2), 450-462.
- Panadero, E., 2017. A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, p.422.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). Academic Press.
- Pintrich, P.R., 1995. Understanding self-regulated learning. *New directions for teaching and learning*, 1995(63), pp.3-12
- Pintrich, P.R., Smith, D.A., Garcia, T. and McKeachie, W.J., 1993. Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and psychological measurement*, 53(3), pp.801-813.
- Poehner, M.E. and Infante, P., 2017. Mediated development: A Vygotskian approach to transforming second language learner abilities. *tesol QUARTERLY*, 51(2), pp.332-357.
- Puustinen, M. and Pulkkinen, L., 2001. Models of self-regulated learning: A review. *Scandinavian journal of educational research*, 45(3), pp.269-286.
- Sabililhaq, I., Nursiah, A. and Munir, M., 2024. Analysis of Albert Bandura's Social Cognitive Theory and Its Development in Islamic Religious Education. *Baqai*, H. and Wuliyur, F., 1404. بررسی نقش هوش مصنوعی در یادگیری خودتنظیم. پژوهش و نوآوری در تربیت و توسعه، انتشار آنلاین، صص. 91-108.
- زارع، س.، زینلی پور، ح.، و ناصری جهرمی، ر.، (2017). بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با دستاوردهای تحصیلی. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، 9(4)، صص. 48-56.
- زارعی و جوادی پور، 2021. مشکلات یادگیری الکترونیکی در دانشگاه تهران از دیدگاه دانشجویان به واسطه شیوع ویروس کرونا. مدیریت و برنامه ریزی در نظام های آموزشی، 14(2)، pp.313-342.
- علی بخشی، ز.، و زارع، ح.، (2010). اثربخشی آموزش خودتنظیمی یادگیری و مهارت های مطالعه بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان. روانشناسی کاربردی، 4(4)، صص. 69-80.
- سهرچاوه به زمانی نینگلیزی:
- Abdullah, S.M., 2019. Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982-2012. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 18(1), pp.85-100.
- Alotaibi, K., Tohmaz, R. and Jabak, O., 2017. The relationship between self-regulated learning and academic achievement for a sample of community college students at King Saud University. *Education Journal*, 6(1), pp.28-37
- Arsal, Z., 2010. The effects of diaries on self-regulation strategies of preservice science teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 5(1), pp.85-103.
- Bandura, A., 2008. *Social Cognitive Theory*. The International Encyclopedia of Communication, First Edition. Edited by Wolfgang Donsbach, John Wiley & Sons, Ltd.
- Bandura, A., 2014. Social-cognitive theory. In *An introduction to theories of personality* (pp. 341-360). Psychology Press.
- Boekaerts, M., 1996. Self-regulated learning at the junction of cognition and motivation. *European psychologist*, 1(2), pp.100-112.
- Diaz, R.M., Neal, C.J. and Amaya-Williams, M., 1990. The social origins of self-regulation. *Vygotsky and education: Instructional implications and applications of sociohistorical psychology*, pp.127-154.
- Duckworth, K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E. and Vorhaus, J., 2009. *Self-regulated learning: a literature review. [Wider Benefits of Learning Research Report No. 33]*. Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, Institute of Education, University of London.
- Duncan, T.G. and McKeachie, W.J., 2005. The making of the motivated strategies for learning questionnaire. *Educational psychologist*, 40(2), pp.117-128.
- Ganda, D.R. and Boruchovitch, E., 2018, February. Promoting self-regulated learning of Brazilian Preservice student Teachers: results of an intervention Program. In *Frontiers in Education* (Vol. 3, p. 5). Frontiers Media SA

- Stanikzai, M., 2020. Self-regulated learning: an exploratory study (Level and gender difference). *Res. Rev. Int. J. Multidiscip*, 3085, pp.57-62.
- VandenBos, G. R. (2014). *APA dictionary of statistics and research methods*. S. Zedeck (Ed.). Washington, DC: American Psychological Association. P 121-122
- Vosniadou, S., 2020. Bridging secondary and higher education. The importance of self-regulated learning. *European Review*, 28(S1), pp.S94-S103.
- Zimmerman, B.J., 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), p.32 Zimmerman, B.J. and Martinez-Pons, M., 1990. Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of educational Psychology*, 82(1), p.51
- Religion Education Social Laa Roiba Journal, 6(12), pp. 5498-5512.
- Saris, W.E. and Gallhofer, I.N., 2014. *Design, evaluation, and analysis of questionnaires for survey research*. John Wiley & Sons.
- Schunk, D.H. and Zimmerman, B.J., 2012. Self-regulation and learning. *Handbook of Psychology, Second Edition*, 7.
- Schunk, D.H., 2005. Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational psychologist*, 40(2), pp.85-94.
- Schunk, D.H., 2013. Social cognitive theory and self-regulated learning. In *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 119-144). Routledge.
- Simbolon, R. and Purba, W., 2022. Evaluating the Impact of School Counseling Programs on Student Well-being and Academic Performance in the Educational Environment. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 11(2), pp.118-137.

فعالية برنامج إرشادي مقترح لرفع مستوى التعلم المنظم ذاتيًا لدى طلاب الجامعة

ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تطوير برنامج إرشادي مقترح لتحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، ومن ثم التعرف على فاعلية البرنامج في المجموعة التجريبية حسب الجنس من خلال مقارنة الاختبار القبلي والبعدى، وبيان فاعلية البرنامج ومعرفة حجم التأثير. المنهج التجريبي كان مناسباً لتحقيق ذلك. ولتحقيق أهداف البحث شارك طلاب السنة الأولى بجامعة رابرين، وكانت عينة الدراسة (43) طالباً من طلاب السنة الأولى قسم علوم الحاسوب. وتحققت الدراسة من تكافؤ المتغيرات مثل الدافعية، والذكاء، واتجاههم نحو التخصص، دخل الأسرة، ومعدل درجات دخولهم الجامعة، والعمر) ثم تم تحديد (24) طالباً كمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. ولتحقيق ذلك بنت الدراسة مقياساً للتنظيم الذاتي للتعلم وطبقت الإجراءات السايكومترية مثل الصدق والثبات. ومن خلال التحليل الإحصائي (SPSS) أظهرت النتائج على النحو الآتي: كان للبرنامج تأثير إيجابي في المجموعة التجريبية بزيادة مستوى التنظيم الذاتي للتعلم، كانت قيمة حجم تأثير البرنامج عالية على العينة ككل. ولم تكن للفروق الجنسية أي تأثير على مستوى التنظيم الذاتي للتعلم.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، التنظيم الذاتي للتعلم، الطالب، الجامعة، التنظيم الذاتي.

THE EFFECTIVENESS OF A PROPOSED COUNSELLING PROGRAM FOR INCREASING THE LEVEL OF SELF-REGULATED LEARNING AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT:

This study aims to develop a proposed counseling program to enhance self-regulated learning among university students and to examine the program's effectiveness within the experimental group based on gender, through a comparison of pre-test and post-test scores. The study also seeks to determine the overall effectiveness of the program and measure its effect size. The experimental method was employed as the most suitable approach for achieving these objectives. The research was conducted with first-year students at the University of Raparin. The study sample consisted of 43 first-year students from the Department of Computer Science. The equivalence of key variables such as motivation, intelligence, attitudes toward the field of study, family income, university entrance grade point average, and age was established. A total of 24 students were then selected and randomly assigned to an experimental group and a control group. To assess outcomes, the study developed a self-regulated learning scale and applied psychometric procedures to ensure its validity and reliability. Statistical analysis was conducted using SPSS. The results revealed that the program had a positive impact on the experimental group by significantly increasing their level of self-regulated learning. The program also demonstrated a high effect size across the sample as a whole. Furthermore, gender differences were found to have no significant effect on self-regulated learning levels.

KEYWORDS: Counseling Program, Self-Regulated Learning, Students, University, Self-Regulation.