کاریگەرییە سایکۆلۆژییەکانی ئەنفال لەسەر کەسایەتی ژنی کورد

د. مریوان عبدالمجید محمد
زانکۆی چەرموو، سایکۆلۆجی
mariwan.mohammed@charmouniversity.org
کاظم احمد صدرالدین
زانکۆی چەرموو، جوگرافی
kazim.cebari@gmail.com

پوختەی توێژینەوە
ئەنفال پرۆسەیەکی تاوانکاری ڕژێمی بەعس بوو لە هەشت قۆناغی جیاوازدا تەواوی هەرێمی کوردستانی گرتەوە، چەندین کاریگەری دەروونی بەسەر ژنانی بەجێماوەوە بەجێهێشت لە کۆمەڵگا ئەنفالنشینەکاندا. ڕۆڵی ژنانی بەجێماوی ئەنفال لە کۆمەڵگەی کوردیدا بە تایبەت لە دوای کارەساتی ئەنفال کە زۆربەی ژنان ئەرکی بەخێوکردنی منداڵ و ئیش و کاری دەرەوەیان کەوتە ئەستۆ، سەرەڕای کۆسپ و دابونەریتە کۆمەڵایەتیەکان، ژنانی ئەنفال شان بەشانی پیاوان کاری قورسی دەروەی ماڵیان ئەنجام داوە و ڕۆڵیان لە پەروەردەی منداڵ و بونیادنانی کۆمەڵگەدا هەبووە.
توێژینەوەکە کار لەسەر دوو لایەنی تیۆری و پراکتیکی دەکات، ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە لێکۆڵینەوەیە لە نیشانەکانی گرفتە دەروونیەکان و پەیوەندی بە تەمەن، باری ئابوری و کۆمەڵایەتی ژنانی بەجێماوی ئەنفال. بەهۆی شاڵاوەکانی ئەنفال، ژنانی ڕزگاربوو لە ئەنفال تووشی چەندین نەخۆشی و کێشەی دەررونی بوونەوە لەوانە: (تراوما، نەخۆشی جەستەیی، خەمۆکی و ترس). هەروەها لەم توێژینەوەیەدا سوود لە میتۆدەکانی (وەسفی، شیکاری و چەندێتی) وەرگیراوە. بە بەکارهێنانی فۆرمی ڕاپرسی بۆ پێوانی نیشانەکانی گرفتە دەروونیەکان کە بە (ADSIIS-35) ناسراوە و ڕاستگۆی و جێگیری بە پلەی زۆرباشە بەدەستهێناوە، سوود وەرگیراوە لە بەرنامەی (SPSS) بۆ شیکاری داتاکان بۆ (150) فۆرمی ڕاپرسی کە بەشداربووان لە کۆی(200) فۆرم وەڵامیان داوەتەوە.
توێژەران گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە پەیوەندی ئاماری گرنگ لەنێوان نیشانەکانی فشار و کەم خەوی و هەستکردن بە کەمی پەیوەست بە تەمەن، ئاستی ئابووری، کۆمەڵایەتیەوە هەیە، بەتایبەت لای ئەو ژنانەی کە کەسی یەکەمیان وەك پیاوەکانیان ئەنفال کراوە و تەمەنیان لە سەرووی (50) ساڵیەوەن. لە توێژینەوەکەدا ڕاسپاردەو پێشنیاری پێویست بۆ لایەنی پەیوەندیدار و توێژینەوکانی داهاتوو سەبارەت بە ژنانی بەجێماوی ئەنفال خراوەتەڕوو.
کلیلە وشە: (ئەنفال، شاڵاوەکانی ئەنفال، کەسایەتی ژنی کورد، کاریگەرییە سایکۆلۆژیەکانی ئەنفال)

Abstract
The Anfal campaign, also known as the Kurdish Genocide, Operation Anfal was a genocide against the Kurdish people to describe the carefully planned and orchestrated eight-staged genocidal campaign between February 23rd and September 6th 1988. The role of women survivors of Anfal in Kurdish society, especially after the Anfal disaster were significant, this because most of the women have a big responsibility, such as looking at after their children and working outside of home, despite the difficulties and Kurdish social traditions, women together with men worked hard outside the home as laborers in order to help their children and building society. This research is based on two main aspects: theory and the practice. The aim of this study was to investigate the symptoms of anxiety, depression, stress, insomnia and inferiority feeling among women survivors of anfal campaign in terms of age, socioeconomic status in Kurdistan Region. This study used SPSS-26 to analyse data and conducted that ADSIIS-35 has a good reliability. The researcher used the quantitative questionnaire to collect data. In total 200 women survivors were invited to participate in this study,

but only 150 participants filled in the questionnaire. The results showed a statistically significant correlations among stress, and insomnia and feeling of inferiority, and also there were a significant differences among the five sub-dimensions psychological problems according to age, socioeconomic status, university. At the end of this research, the results of the study were discussed, and there were some suggestions and recommendations to government and further researchers on women survivors of Kurdish Genocide.

Keywords: (Anfal, Anfal campaign, Kurdish women's survivors, the psychological impacts of Anfal)

پێشەكی

ئەنفال وەك تاوانێكی دژە مرۆیی بە هەشت قۆناغ لەلایەن ڕژێمی بەعسی دەسەڵاتداری ئەوسای عێراقەوە لە ساڵی (1988)، بەرامبەر بە خەڵكی سڤیل ئەنجامدرا، تیایدا (182)هەزار كوردی بێ تاوان، بێ جیاوازی تەمەن و ڕەگەز و ئاین بوون بە قوربانی و شوێن بزركران. هەشت قۆناغەكەی ئەنفال تەنها لە جوگرافیایەكی دیاریكراودا جی بەجێ نەكرا بەڵكو تەواوی جوگرافیای كوردستانی گرتەوە، لەگەڵ خۆیدا چەندین لێكەوتە و دەرهاویشتە و كاریگەری بەسەر تاكی كوردەوە بەجێهێشت، لە ناویاندا ژنان، ژنان لە پرۆسەی ئەنفالدا زەبرێكی كاریگەری سایكۆلۆژیان بەركەوت، بەمەش ڕەنگدانەوەی سلبی لەسەر كەسایەتی ژنی كورد بەدەركەوت، هەر لە كاتی جێ بەجێكردنی پرۆسەی ئەنفالەوە هەتاوەكو ئێستا لە كۆمەڵگەی كوردیدا جێكەوتی ئەنفال بەسەر ژنی كوردەوە دیارە بەتایبەت لە كۆمەڵگا و ناوچە ئەنفال نشینەكان، هەر بۆیە ژنانی لێ بەجێماوی ئەنفال لە ڕەگەزە قوربانیدەرەكانی پرۆسەی ئەنفال بوون شان بەشانی پیاوەكانیان.

بەشی یەكەم: چوارچێوەی گشتی توێژینەوە:

هۆی هەڵبژاردنی توێژینەوەكە: پرۆسەكانی ئەنفال هۆكارێك بوون بۆ دەركەوتن و سەرهەڵدانی چەندین گرفتی سایكۆلۆژی كە تائێستاش رەنگدانەوەی لەسەر كەسایەتی ژنانی بەجێماوی ئەنفال هەیە. دەرخستنی رادەی كاریگەرییە سایكۆلۆژیەكانی پرۆسەی ئەنفال لەسەر ژنانی بەجێماوی ئەنفال هۆكاری هەڵبژاردنی توێژینەوەكەیە.

گرنگی توێژینەوە: خستنەڕووی كاریگەرییە دەرونیەكانی ئەنفالە لەسەر ژنانی بەجێماوی ئەنفال و كەسایەتی ژنی كورد. ڕەنگە توێژینەوە زۆركرابێت لە سەر كاریگەری و لایەنە جۆراوجۆرەكانی ئەنفال، لە ڕووی چەندێتی و چۆنیەتیەوە بەڵام گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەوەدایە، بە سوود وەرگرتن لە كەرەستەی زانستی و فۆرمی ڕاپرسی و بە بەكارهێنانی بەرنامەی (SPSS)، شیتەڵكاری بۆ قەبارەی كاریگەریە دەرونیەكان كراوە لەسەر ژنانی بەجێماوی ئەنفال و كەسایەتی ژنی كورد.

ئامانجی توێژینەوە: ئامانج لەم توێژینەوە، دەرخستنی كاریگەرییە سایكۆلۆژیەكانی ئەنفالە لەسەر كەسایەتی ژنانی بەجێماوی ئەنفال، لە هەرێمی كوردستاندا. هەروەها بۆ دۆزینەوەی نیشانەكانی گرفتە دەروونیەكان و پەیوەندی بە تەمەن باری خێزانی، ئابوری، كۆمەڵایەتی لە نموونەی وەرگیراوی توێژینەوەكە

كێشەی توێژینەوە: ژمارەیەكی زۆر لە ژنانی بەجێماوی ئەنفال دەكەوێتە قەزای چەمچەماڵەوە، زۆربەی ژنانی بەجیماوانی ئەنفال ئەندامێك یان زیاتری خێزانەكەیان لەپرۆسەی ئەنفالدا شوێنبزركراوە یان زیندەبەچاڵكراوە. تا ئێستا بەوردی توێژینەوەیەك ئەنجامنەدراوە كە باسی زۆربەی لایەنەكانی گرفتە دەروونیەكانی وەكو (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، فشاری دەروونی، كەم خەوی، هەست كردن بەكەمی) كردبێت. ژنانی بەجێماوی ئەنفال یەكێكن لەوتوێژانەی كە بەدەست چەندین گرفتی دەروونیەوە دەناڵێن.

پلانی توێژینەوە: توێژینەوەكە لە سێ بەش و چەند باسێك پێكهاتووە، بەشی یەكەم: باسی یەكەم: ئەنفال، باسی دووەم: قۆناغەكانی شاڵاوی ئەنفال. بەشی دووەم: باسی یەكەم: كەسایەتی ژنی كورد، باسی دووەم: كاریگەرییە سایكۆلۆژیەكانی ژنانی بەجێماوی ئەنفال. بەشی سێیەم: چوارچێوەی پراكتیكی توێژینەوە، كە (دیزاین، شێواز، نموونە(سەمپڵ)، كەرەستە، میتۆد، شیكاری داتا، ئێتیكی توێژینەوە). بەشی پێنجەم: لەخۆ دەگرێت.

باسی یەكەم: ئەنفال

ئەنفال ناوێكە بۆ زنجیرەیەك هێرشو پەلاماری چڕوپڕی سەربازی. سەرجەمیان هەشت پەلامار بوو. لە شەش ناوچەی جوگرافی جیاواز بەڕێوەچوو. فەرمانگەی گشتی پرۆسەكە لە شاری كەركوك بوو لە نووسینگەی باكور. (عومەر، مەهدی فاتیح، 2019، ل9). وێڕای ئەوەی، پرۆسەی ئەنفال، تەنیا كردەیەكی قڕكردنی مرۆیی نەبوو. بەڵكو پرۆسەیەكی پلان بۆ كێشراوی لەپێشتر بڕیار بۆ لێدراوی ڕژێمی بەعس بوو. بۆ لە ڕەگو ڕیشە هەڵكێشانی پرەنسیپی كۆمەڵایەتیو دەرونی و

ڕامیاری‌و كەلتووری‌و هزری گەلێك. بۆ ئەوەی زۆرترین زیانی پێبگات. (جەباری، مەریوان عەبدولمەجید موحەمەد، 2011، ل18)

ئەنفال بەرهەمی، بیری فاشـــیزمی عەرەبیە. بۆ لەقالَبدان‌و كێومـالَكردنی مێژوو، جوگرافیای گەلی كورد. لەنـاوبردن‌و بریندار كردنی ســـایكۆلۆژیای تاكە، لە زەمەنی دەســـتپێكردنیەوە بۆ چیرۆكی بەر دالآنی نەوەكانی ئایندە. ئەنفال پلانێكە، لە مێژوویەكی دیاریكراوەوە دەســت پێدەكات. ڕووی لە بەشـێكی دیاریكراوو پێشـوەختە پێناســەكراوی كۆمەڵگای كوردییە.. كە بریتییە، لە وێرانكردنی گوندەكانی كوردســتان‌و كوشــتن‌و لەناوبردن‌و ڕاگوێزانی دانیشـتوانی گوندەكانە. (قانع، مەریوان وریا، 2010، ل 76). چەمكی ئەنفالی ئاماژەیەكە بۆ ناونانی كردەی كوشـتن‌و برین‌و بەتالآن بردنی سـەرتاسـەری. بە نیازی هاندانی سـوپایەكی ملهوڕ بۆ گەرمبوون لەسـەر كارەكەو بەنیازی بە موسـڵمان نیشـاندانی ڕژێم‌و كورد بە لە ڕێ دەرچووی ئیسـلام بە دنیای موسڵمانان. (قادر، هیدایەت جەمال، 2013، ل19)

ئەم نـاوە، واتە (ئەنفال). ســـورەتێكە، لە قورئـانداو پێكهاتووە، لە (75) ئـایەت. ئەنفال زاراوەیەكی قورئـانیەو بنەڕەتێكی عەرەبی هەیە. لەنێو فەرهەنگەكانی زماندا. وشــەی (ئەنفال)، كۆی (نفل)ە. بە واتای (غەنائم)دێت، كۆی (غنیمە). واتای ئەنفال، لەڕووی زاراوەوە، بە واتای (دەسكەوت) دێت. لەڕووی زمانەوانیەوە، لە قورئان‌و كتێبە ئیسلامیەكاندا بەو دەستكەوتانە دەوترێت كە دەكەوێتە دەستی سوپای ئیسلام، لەدوای پێكدادانیان لەگەڵ نەیارانیاندا، بێ باوەڕان. (احمد، تەلار سالار، 2022، ص396)

ئەنفال، گوزارشـتكردنە لە مردن، سـوكایەتیكردنە بە مرۆڤ، بەرزترین پلەی ڕاسـیزم و جینۆسـایدە، كۆیلەكردنی مرۆڤە لەلایەن مرۆڤەوە، لەناوبردنی ژینگە و ژیانە، ســـوتاندنی هەموو ئومێد و ئاواتێكە، ئەنفال (یوم القیامە)ی ئەم دونیایە، باســـی دۆزەخ و سوتاندنە، وێنەیەكی ترە لە تراژیدیا. (بیارەیی، ئاسۆ، 2013، ل20)

باسی دووەم: قۆناغەكانی شاڵاوی ئەنفال

شاڵاوەكانی ئەنفال، سەرجەمیان بە هەشت قۆناغ دەناسێنرێت كە ڕژێمی بەعس بەشێوەیەكی پلان بۆ دارێژراو، پرۆسەكەی بە ئەنجام گەیاند لێرەدا بەكورتی ئاماژەیان پێدەكەین

1. شاڵاوی ئەنفالی یەك: ئەم شـاڵاوە لە دەڤەری سلێمانی و گەمارۆدانی سـەرگەڵو، بەرگەڵو، لە (23)ی شـوبات بۆ (19)ی مارتی خایاند. (فەرەج، جەمال مەجید، 2022، ل83). ئەنفالی یەك، لەكاتێكدا بوو سەرەتا بە گەمارۆدانی گوندەكانی (سەرگەڵو، بەرگەڵو)، دەسـتی پێكرد، سـنوری قەزا و ناحیەكانی (دوكان، بنگرد، سـورداش، چوارتا، قەڵاچوالان، ماوەت)ی گرتەوە، تێكڕا زیاتر لە (150)گوند و چەند ناحیە و شارۆچكەیەكی تیدا وێرانكرا، ئەم قۆناغە بەسەركردایەتی سوڵتان هاشم ئەحمەد ئەنجامدرا و زیاتر لە (دوازدە هەزار و سـەد)كەس بەهۆی بەكارهێنانی چەكی كیمیاییەوە لەلایەن سـوپای بەعسـەوە شـەهید یاخود بریندار كران. (سەعید، محەمەد ئەحمەد و مەهدی فاتیح عومەر، 2019، ل157).

2. شاڵاوی ئەنفالی دوو: ئەم شاڵاوە لە ڕۆژی (1988/3/22) هەتا (1988/4/1)ی خایاند.(عارف، ستارە،2012، ل 19). نزیكەی هەشـتا گوندی ناوچەكانی (بازیان، قەرەداغ، دەربەندیخان) لە پارێزگای سـلێمانی بەر ئەنفالی دوو كەوتن. ئەو خەڵكەی لە گوندەكان كۆدەكرانەوە بە ژن‌و منداڵ‌و گەنج‌و پیرو لاوەوە بە ئیڤای ســـەربازی، ڕاپێچی ئۆردوگای مەرگ دەكران. جگەلە ئەنفالكردنی خەڵكی سڤیلی ناوچەكە هەریەك لە گوندەكانی (گومەتە، مەسۆیی، كۆشك، تەكیە، بەلەكجاڕ، سێوسێنان) كیمیاباران كران. نزیكەی (89 بۆ 90)كەس شەهیدكران. (سلیمان، فاتح محمد، 2010، ص189)

3. شاڵاوی ئەنفالی سێ: ناوچەی گەرمیانی گرتەوە لە ڕێكەوتی (7ی نیسان دەستی پێكرد و لە 20ی نیسان كۆتایی پێهات. (كەریم، ئاكۆ ئەحمەد، 2015، ل1). دڵڕەقانەترین پرۆسـەی ئەنفال بوو. لە ڕۆژە ڕەشــەكەی حەوتی نیســان دەسـتی پێكرد، لە چواردەی نیسـان گەیشـتە بەرزترین پلەی تاوانی خۆی. لە پرۆسـەی ئەنفالی سێدا، بە تایبەت لە ڕۆژی (1988/4/14) زیاتر لە (30000) سـی هەزار هاوڵاتی سـڤیلی گەرمیان ئەنفالكران. سنوری جوگرافیای ئەنفالی سێ ناوچەكانی (چەمچەماڵ، سـەنگاو، قادركەرەم، تەكیەی جەباری، كفری، كەلار، پێباز، نەوجول، ناوچەی داودە، بنارگل، تیلەكۆ)ی گرتەوە. زیاتر لە (43)هەزار كەس ئەنفال و شوێنبزركران (نامق، چنار، 2013، ل70)

4. شــــاڵاوی ئەنفالی چوار: ئەنفالی خاڵخالآن لە ڕێكەوتی (1988/5/3 تا 1988/5/8)ی خایاند، هەریەك لە ناوچەكانی قەڵاسـێوكە، شـوان، شـێخ بزێنی، دەشـتی كۆیە، دەگرێتەوە. لە ڕۆژی (1988/5/3) پەلاماری ئەنفالی چوار بە كیمیابارانكردنی گوندەكانی (گۆپتەپەو عەســـكەر) دەســـتپێكرد. بەرەبەیانی (1988/5/4) هێزێكی گەورەی ســـوپاو جاش، لە میحوەرەكانی چەمچەماڵ و ئاغجەلەر و شـــوان و پردێ و تەق تەق و كۆیە و قوشـــتەپەوە پەلاماری ناوچە ئازادكراوەكانی دەشـــتی كۆیە، قەڵاسـێوكە، شـێخ بزێنی خواروو، شـوان و چەند گوندێكی دۆڵی سـورداشـیان دا. لەم پەلامارەدا، ڕژێم ڕووبەڕووی بەرگری هێزی پێشـمەرگەو جەماوەر بوونەوە. دوژمن زیانی زۆری بەركەوت. دەیان پێشــمەرگە شــەهید بوون. نزیكەی (10000) دە

هەزار کەس بەر شــاڵاوی ئەنفال کەوت. نزیکەی (7000)حەوت هەزار کەســیان لە بیابانەکانی خواروو، ناوەڕاســتی عێراق کۆمەڵکوژ کران. (مەلا شاخی، ابوبکر محمد حاجی، 2013، ل8.

5. شــاڵاوی ئەنفالی پێنج و شــەش و حەوت: ئەم ســێ شــاڵاوە، بەســەر یەکەوە لە (15)ی مایس تا (26ی ئابی 1988)ی خایاند. ناوچەکانی دۆڵی نێو چیاکانی شــەقڵاوە و ڕەواندز و خەلیفان و سۆران و (دۆڵی بالیســان، دۆڵی ئالانە، دۆڵی ســماقوڵی، دۆڵی مەلەکان، دۆڵی وەرتێ، دۆڵی هیران). لەم قۆناغەدا لە چەندین شوێن چەکی کیمیایی بەکارهات. بە تایبەتی کیمیابارانکردنی دۆڵی بالیسان. (Mohammed, Mrywan Abdulmajeed, 2018, p: 38)

6. شاڵاوی هەشت: ئەنفالی بادینان، ئەم شاڵاوە لە (25ی ئاب دەستی پێکرد لە 6ی ئەیلول) کۆتایی هات و لای بەعسیەکان پێی دەگوترێت(خاتیمەی ئەنفال). لە (25)ی ئابەوە، دەســـتپێدەکات، تا (6)ی ئەیلول بەردەوام بوو. هەموو بادینانی گرتەوە بە سنوری پارێزگای موسڵیشەوە. لەم قۆناغەدا لە چەند شوێنێك کیمیایی بەکارهات. جگەلەوەی هاوڵاتیانی سریانیو ئێزیدی بوونە قوربانی. (فەرەج، لەتیف فاتیح، 2013، ل5) ســنوری جوگرافی ئەنفالی هەشــت ناوچەیەکی شــاخاوی ســەخت بوو، پێگەیەکی ســتراتیژی گرنگی هەبوو هەر ســێ وڵاتی (عێراق و تورکیا و ئێران)ی پێکەوە گرێدابوو، هەریەك لە ناوچەکانی بادینانی وەك (زاخۆ، دەشتی خاپور، چیای بێخێر، کانی ماسێ، ئامێدی، بامەڕنی، دینارتە، شێروان، بارزان، بلێ، زاوێتە، سەرسنکێ، چیای گارە، ئەتروش)ی گرتەوە. (محۆ، ئەرشەد حەمەد، 2013، ل10)

ڕژێمی بەعس بە پلانێکی تۆکمە و لەماوەی (حەوت) مانگدا و لە ڕێکەوتی (1988/2/7 بۆ 1988/9/6)، بە (هەشـــت) قۆناغ و لە شــەش ناوچەی ســنوری جوگرافی جودای هەرێمی کوردســتانی عێراق پرۆســەی ئەنفالی بە ئەنجام گەیاند، جگەلە تیکدانی ژینگە و ڕووخاندن و ســـوتاندنی چەندین قەزا و ناحیە و هەزارەها گوند و زیانی مادی و مەعنەوی، (182)هەزار لە خەڵکی سڤیل بە منداڵ و ژن و پیاو و گەنج وپیرەوە ئەنفال و شوێنبزر کرد. خشتەی (1)

خشتەی (1) مێژووجوگرافیای شاڵاوەکانی (هەشت) قۆناغەکەی ئەنفال

ز	شاڵاوەکان	ماوەکەی		سنووری جوگرافیای شاڵاوەکانی ئەنفال
1	**یەك**	1988/2/2 1988/3/19	-	ناوچەی دۆڵی جافایەتی لە ســنوری قەزاو ناحیەکانی (دوکان، بنگرد، چوارتا، قەڵاچۆلان، سەرچنار، سورداش، ماوەت) لە پارێزگای سلێمانی.
2	**دوو**	1988/3/22 1988/4/1	-	(بازیان، قەرەداغ، دەربەندیخان) لە پارێزگای سلێمانی.
3	**سێ**	1988/4/7 1988/4/20	-	ناوچەکانی گەرمیان (چەمچەماڵ، ســەنگاو، تەکیەی جەباری، قادرکەرەم، کفری، کەلار، پێباز، نەوجول، ناوچەی دوادە، بنارگل، تیلەکۆ).
4	**چوار**	1988/5/3 1988/5/8	-	ناوچەکانی (ئاغجەلەر، چەمی ڕەزان، ناوشــوان، دەشــتی کۆیە، تەق تەق، پردێ، قوشــتەپە، شــێخ بزێنی، خاڵخاڵان، قەڵاســێوکە) ڕژێم لەگەڵ شــاڵاوی ئەنفالدا، لە گۆپتەپە و عەسکەر کیمیایی بەکارهێنا
5	**پێنج و شــەش و حەوت**	1988/5/1 1988/8/26	-	ناوچەکانی دۆڵی نێو چیاکانی شـــەقڵاوە و ڕەواندز و خەلیفانو ســـۆران(دۆڵی بالیسان، دۆڵی ئالانە، دۆڵی سماقوڵی، دۆڵی مەلەکان، دۆڵی وەرتێ، دۆڵی هیران).
6	**هەشت**	1988/8/25 1988/9/6	-	دەڤەری بادینان ناوچەکانی (زاخۆ، دەشـــتی خاپور، چیای بێخێر، کانی ماســـێ، ئامێدی، بامەڕنی، دینارتە، شــێروان، بارزان، بلێ، زاوێتە، ســەرســنکێ، چیای گارە، ئەتروش)

سەرچاوە: توێژەران پشت بەست بە:

1. ڕەئوف، محەمەد، پاکیزەکانی ئەنفال، چاپخانەی کەمال، چاپی یەکەم، 2014سلێمانی،، ل25-39

2. Abid, Istebrak Khalid, The Al-Anfal Campaign; Genocide or Politicide?, Master’s thesis in Peace and Conflict Studies Faculty of Humanities, Social Sciences and Education Centre for Peace Studies, 2019, P: 30

بەشی دووەم

باسی یەكەم: كەسایەتی ژنی كورد

كەسایەتی كۆمەڵەیەكی ڕێكخراوە لە هۆش و بیر و مەیل و حەز و خوو، كەسێك لە كەسێكی تر جیادەكاتەوە، یاخود پێكهاتەیەكی بزێو و هەوڵێكی بەردەوامە بۆ ئەنجامدانی ڕێكەوتنێك لە نێوان حەزە سروشتییە مرۆیی و یاسا كۆمەڵایەتیەكان، كەواتە كەسایەتی مرۆڤ لە دوو فاكتەرەوە سەرچاوە دەگرێت، فاكتەرێكی دەرونی كە تایبەتمەندی خودی بە كەسایەتیەكە دەبەخشێت، فاكتەرێكی كۆمەلایەتی كە شێوە بە كاریگەرییە كۆمەڵایەتیەكانی چواردەوری تاكەكان دەدات. (وەردی، عەلی، 2019، ل24-71)، ژنی كوردیش وەك هەر مرۆڤێكی تری سەر ئەم گۆی زەمینە خاوەن كەسایەتی تایبەت بە خۆیەتی كە هەڵقوڵاوی باری دەرونی و ژینگەی كۆمەڵایەتی كۆمەڵگەی كوردیە، خاوەن پلەوپایەیەكی شیاوە لە نێو كۆمەڵگەی كوردیدا. (شریف، عبدالستار طاهر، 1981، ل20)، ژنی كورد جگەلەوەی ئیش و كاری ناوماڵی لەسەر بووە ، لەهەمانكاتدا بەخێوكەر و پەروەردە سەرەكی منداڵیش بووە لەگەڵ ئەوەشدا ژنان بەشداریان كردوە لە لە ئیش و كاری دەرەوەی ماڵ وەك ئاژەڵداری و چاندنی هەندێك بەرهەمی كشتوكاڵی. (كریم، كانیاو ابراهیم، 2020، ل26)، هەروەها كەسایەتی ژنی كورد بەپێی قۆناغە مێژووییەكان ڕۆڵێكی وایان بە ژنان بەشی كە بەدرێژایی مێژوو ڕۆڵێكی بەرچاو بگێڕن لە گۆڕانكاریە سیاسی و ئابوری و كۆمەڵایەتیەكاندا لە كوردستان. (عبداللە، كنێر، 2005، ل35)، هەر بەنموونە لە میژوودا چەندین ژن هەن نەك توانیویان لەسەر پێ خۆیان بووەستن بەڵكو بەشداری كارایان كردووە لە بواری بەڕێوەبردن و فەرمانڕەوای وڵاتدا نمونەگەڵی وەك (خانزادی میری سۆران، حەلیمە خان لە هەكاری، علادیلە خانم، حەپسەخانی نەقیب، میناخانی خێزانی قازی محەمەد، لەیلا قاسم، قەدەم خێر، كوێخا نێرگز لە ناوشوان...هتد) ئەم ژنانە خاوەن كەسایەتی تایبەت بەخۆیان بوونە و بە جوامێری و زیرەكی خۆیان دیرۆكی مێژووی كوردیان نەخشاندوە. (عەبدول، هێمن باقر، 2004 ل52)، هەروەك دەكرێت ئادگارەكانی كەسایەتی ژنانی كورد لە كۆمەڵگەی كوردیدا بەم شێوەیە دەربخەین: ژنان لە كۆمەڵگەی كوردیدا وێڕای هەموو ئەو دابونەریت و كۆت و بەندەكانی كۆمەڵگە و هەموو ئەو كۆسپانەی كە دێتە ڕێگەیان لەگەڵ ئەوەشدا ڕۆڵی گرنگیان بینیوە لە بونیادنانی كۆمەڵگەدا و لەو ڕووەوە جێكەوتیان دیارە. سەرەڕای بەخێوكردنی منداڵ و ئەرك و كاری ڕۆژانەیان، هێشتا ژنانێك هەن توانیویان لەسەر وێنای كەسایەتی خۆیان بكەن و ئامادەگیەكی باش و كاریگەریان هەبێت لە بەڕێوەبردنی وڵات و كاروباری سیاسیدا. بەو پێیەی ژنان لە كۆمەڵگەی كوردیدا زیاتر كراوەتر و كۆمەڵایەتی ترن و خاوەن جۆرێك لە سەربەستین، بۆیە بەشداریەكی كارایان لە پرسە و شایی و پەیوەندیە كۆمەڵایەتیەكاندا هەیە. ڕاستە لە كۆمەڵگەی كوردیدا باوك سەرپەرشتیارە و بژێوی ماڵی لە سەرشانە و كاروباری دەرەوەشی دەكەوێتە ئەستۆ بەڵام ئافرەتانیش ڕۆڵیان لە پیاوان كەمتر نەبوە و لە زۆر باردا یارمەتی پیاوانیان داوە و بە تایبەت لە لادێكاندا. (عەبدولعەزیز، محەمەد رەئوف، 2005، ل73). ئەوەی كەسایەتی ژن كوردی پێ دەناسرێتەوە ئەوەیە لە خزمەتكردن و میوانداریكردندا ژیر و وردو بەسەلیقەن، ڕێزلێگیراو و بەشەرم و شكۆن سەبەستی و ئازادی گەڕانیان هەیە و بێ چارشێو دەچنە دەرەوەی ماڵ، خاوەن كەلتورێكی تایبەتن جۆرە پۆشاك و خشڵ و زێڕێك بەكاردەهێنن كەمەگەر ژنە پاشاكان لەناو میللەتانی تر مافی بەكارهێنانیان هەبێت. (مەجید، پەیمان عبدالقادر، 2013، ل45).

هەرچەندە ڕۆڵی ژنان و پێگەی كەسایەتی ژن لە ناوچەیەكەوە بۆ ناوچەیەكی تر جیاوازە، بەڵام بەگشتی ژنانی كورد لەرابردوودا خاوەن بونیادی كەسایەتی تایبەت بەخۆیان بوونە و ڕۆڵی بەرچاویان لە گەشەكردن و پێشكەوتنی كۆمەڵگەدا بینیوە، لەو مەیدانەدا جێدەستیان بەسەر زۆربەی كایەكانی ژیانەوە دیارە.

باسی دووەم: كاریگەریە سایكۆلۆژییەكانی ئەنفال لەسەر ژنانی بەجێماوی ئەنفال

لە دەرەنجامی ئەو دیمەن و ڕووداوە تاڵ و دڕندانەی كە ڕژێمی بەعس لە شاڵاوەكانی ئەنفالدا بەرامبەر ژنان ئەنجامیدا، ئەوان ئێستا خاوەن هەزاران چیرۆكی ناخ هەژێنن، ژنانی ڕزگاربوو بەجێماو لە ئەنفال بوونەبە ژنانێكی چیرۆكخوانی قاڵبووی ناو ڕووداوەكان بە دڵێكی تێكشكاو و ماندووی گوێ لێنەگیراو و جەستە نەخۆش و دەروون بیمار لە چاوەڕوانی ژیان و مەرگدان هەریەكە و ڕازگر و خاوەن سەدەها چیرۆكە بەشێك لەو چیرۆكانە دەگەڕێنەوە بۆ سەردەمی ڕاوەدونان و گرتن لە گوندەكانیان و كۆكردنەوەیان لە كەمپەكان و سەنتەرەكانی ناونووسكردن و ئەنفالكردن شوێنبزركردنی مێرد و كوڕ و كچ و نەوەكانیان، زیندانیكردنیان لە زیندانەكانی سەماوە و نوگرەسەلمان و دوبز و تۆپزاوە و چیرۆكی برسێتی و تینوێتی و دەستدرێژیكردن بۆسەر جەستە و تێكشكاندنی دەرونیان و دابڕانی دایك و باوك لە منداڵەكانیان و برا و خوشك و هاوسەرەكان لە یەكتری و جیاكردنەوەیان و مردنی منداڵ و كەس و كارەكانیان بە ئازار و نەخۆشی و برسێتی بەبەر چاویانەوە. (هۆرێنی، جەلال، 2017، ل28)، ئەم ڕوداوە مەرگەسات ئامێزانە بوونەتەهۆی سەرهەڵدانی چەندین دیاردە و نەخۆشی دەروونی ڕۆژانە و شەوانە وەك كابوسێك لەگەڵیاندایە و پێوەی دەتلێنەوە، لەم توێژینەوەیەدا دیارترین كاریگەریە سایكۆلۆژیەكانی ئەنفال لەسەر ژنانی بەجێماوی ئەنفال لەم خاڵانەدا دەخەینەڕوو:

JZSB p-ISSN: 1813-0852, e-ISSN: 2617-3034

1. زەبری دەروونی (Trauma): قۆناغی یەکەمی تراوما کە تووشی مرۆڤ دەبێت بەهۆی کارەساتەوەیە، لەبەر ئەوەی مۆڤ لەو دۆخەدا هیچ خۆ ئامادەکردنێکی نەکردوە وزانیاری پێشوی لەمەڕ ڕووداوەکە نییە، مرۆڤ کاتێك تووشی زەبری دەروونی دەبێت لە قۆناغی یەکەمدا نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی تێدا دەردەکەوێت کاتێك خەمۆکیەکە قورس دەبیت بە (پارلیس و هیستریا) تەواو دەبێت کە ڕەنگە مرۆڤ لەو دۆخەدا لە گۆ بکەوێت یان تووشی هیستریا ببێت. ئەگەر نەخۆشەکە چارەسەر نەکرێت لێی دەکات بە نەخۆشی درێژخایەن، وەك ئە کەسەی تووشی لەگۆ کەوتن بووە هەتا بژیت لەو دۆخەدا دەمێنێتەوە. (بیارەیی، ئاسۆ، 2013، ل11)، ڕووداوەکانی کارەساتی ئەنفال بۆ دانیشتوانی کوردستان و بەرکەوتوان و بەجێماوانی ئەنفال کتوپڕبوون بە ڕادەیەك لە پێشبینی هیچ کەسێکدا نەبوو، لە ماوەیەکی کەمدا و بە کتوپڕی ئەو هەموو خەڵکە مۆڵبدەن و ڕاپێچی کونجی زیندان و بیابانەکانی مەرگ بکەن و لوێدا زیندەبەچاڵ و شوێنبزریان بکەن، ئەمە شۆکێکی دەرونی و زەبرێکی کاریگەری سایکۆلۆجی لای ژنانی بەجێماوی ئەنفال جێهێشتووە، لە هەندێك حاڵەتدا بەرەو نەخۆشی درێژخایەنی بردوون.

2. نەخۆشی جەستەیی: کاریگەریەکی تری ئەنفال کاریگەی جەستەیە کە زۆربەی زانایانی سایکۆلۆجی پیان وایە نەخۆشی جەستەیی دەبیتە هۆی تیکچوونی دەرونی وەك چۆن کەسێك برینی گەدەیی هەیە و ترسی بۆ دروست دەبیت و تووشی تێکچوونی دەرونی دەبیت, بۆیە کاریگەری نەخۆشی جەستەیی لە ناو بەجیماوانی ئەنفالدا بە روونی دیارە وەك ئەوەی ڕژێم لە هەندێك لە قۆناغەکانی ئەنفالدا گازی کیمیاوی بەکارهێنا، بووەهۆی سووتاندنەوەی چاو و پێست, هەر ئەمەش وای کرد بەشێك لە قوربانیەکان تووشی شێرپەنجەو کەم ئەندامی و نەزۆکی و گرفتی ژیری بن.(Mohammed, Mrywan Abdulmajeed, 2013, p: 36). هەروەك نەخۆشیە جەستەییەکان ئەو نەخۆشیانەن کە کاریگەرییان لەسەر جەستەی مرۆڤ و لایەنی فیسۆلۆژی دەردەکەوێت، لە هەندێك حاڵەتدا هۆکاری نەخۆشیە جەستەییەکان هەمان هۆکاری نەخۆشی دەروونیەکانە واتا مەودای کاریگەری قەبارەی نەخۆشیە دەرونیەکانە کە لە جەستەدا دەرکەوتەی هەیە. وە یان بە پێچەوانەوە لە هەندێك دۆخدا نەخۆشییە جەستەییەکان هۆکارن بۆ دروست بوونی نەخۆشییە دەروونیەکان. بۆیە زیادڕەوی نییە ئەگەر نەخۆشیە جەستەییەکانی ژنانی بەجێماوی ئەنفال بەراورد بکەین بەوەی کە هاوتای نەخۆشیە دەروونیەکانیانە، ئەم نەخۆشیانە ئەگەرچی جەستەیین بەڵام هۆکارێکی سەرەکین بۆ نەخۆشیە دەروونیەکان و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لە زیادبوندایە. (ساڵح، عەدالەت عومەر، 2002، ل108) هەروەها ژنانی رزگاربووی ئەنفال دوای ئەوەی پیاوەکانیان لە دەستدا، تووشی گەورەترین گرفتی ئابوری و ماددی بوون و شارەزای ژیانکردن لە شار نەبوون و ساڵانێکی دورور درێژ لە کولەمەرگیدا ژیاون. (عبدو ڕەزا، کاوە، 2006، ل، 211 و صالح، عەدالەت عومەر، 2008، 17)، ئەمەش ژنانی ئەنفالی تووشی چەندین نەخۆشی جەستەیی وەك (ئازاری ئەژنۆ، سەوەفان، ئازاری جومگەکان و پەك کەوتەی جەستەیی) کرد.

3. خەمۆکی: ئەم دیاردەیە کە جۆرێکە لە نەخۆشی لە کاتی لێقەومان و نەهامەتی و خەم و خەفەت و لەدەستدان یان کاتێك ڕووداوێکی ناخۆش بەسەر کەسێکدا دێت دووچاری مرۆڤ دەبێت، ژنانی بەجێماوی ئەنفال بەهۆی ئەو ڕووداو کارەساتانەی بەسەریاندا هاتووە و ئەو بارە ناهەموار و دژوارەی تێیدا دەژین ژنانێکی زۆر دووچاری خەمۆکی هاتوون. (عومەر، عەدالەت، 2002، ل56)، خەمۆکی بوەتە بەشێك لەبیرکردنەوەی ڕۆژانەی ژنانی بەجێماوی ئەنفال، کاریگەری لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتیان داناوە، ڕەنگە شوێنبزرکردن و ئەنفالکردنی ئازیزانیان وای لێیان کردبێت کە کە بەردەوام چاو لەڕێی هاتنەوەیان بن، جگەلە خەمی لێسەندنەوەی ئەوەی بەدرێژایی تەمەنیان و بە کولەمەرگی بەدەستیان هێناوە. تانانەت پاش قەناعەت پێکردن و زانینی چارەنووسی ئازیزانیان بەوەی کە ئیتر کەس و کاریان لە دەستداوە و نایەنەوە خۆ ئەگەر کۆتایی بە چاوەڕوانیش بهێنن، ئەوا هێشتا کەس و کار و ئازیزانیان دەبنەوە بە سیمبوڵ(رەمز)، ڕەنگە دیاردەی خەمۆکیەکە هەڵکشان و داکشان بەخۆوە ببینێت بەڵام هەر وجودی دەمێنێت لە بیر و هۆشی ژنانی بەجێماوی ئەنفال. (عەبدولرڕەحمان، بەهادین محەمەد، 2018، ل92)

4. ترس: جۆرێکە لە نەخۆشی دەروونی کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبێتەوە، کاریگەری ئەم نەخۆشیە دەروونیە لە پرۆسەی ئەنفالدا بەڕێژەیەکی زۆر ڕەنگدانەوەی لەسەر ژنانی بەجێماوی ئەنفال دەرکەوتووە، لە ئەنجامی قورسی ڕووداو و دیمەنەکانی ناو پرۆسەی ئەنفال. ئەمە بووەتەهۆی دروسبوونی ترس لە سێبەری خودی خۆی، ترس لە تاریکی و شوێنی تەریك و چەپ(پێچ و پەنا)، ترس لە شوێنی داخراو، ترس لە بژێوی ژیان، ترس لە ئێستا و ترس لە داهاتوو...هتد. (عەبدولرەحمان، بەهادین محەمەد، 2009، ل182).

بەشی سێیەم

چوارچێوەی پراکتیکی توێژینەوە

میتۆدی توێژینەوە (Methods):

لە توێژینەوەکەدا سێ میتۆد بەکارهێناوە لەوانە میتۆدی وەسفی بۆ وەسفکردنی دیوە تێوریەکەی ئەنفال و ژنای بەجێماوی ئەنفال. میتۆدی شیکاری بۆ شیکارکردنی داتاکانی ناو توێژینەوەکە هەروەها میتۆدی چەندێتی بۆ لێکدانەوەی ژمارەکانی فۆڕمی ڕاپرسی بە بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

دیزاینی توێژینەوە (Study Design):

ئەم توێژینەوەیە توێژینەوەیەکی چەندایەتییە، ئامانج لێی لێکۆڵینەوەیە لە کارەساتی ئەنفال و پەیوەندی بە دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، فشار، کەم خەوی، و هەستکردن بە کەمی لای ژنانی بەجێماوی ئەنفال. توێژینەوەکە ڕاپرسی دیزاینکراوی پێشوەختەی بەکارهێناوە بۆ کۆکردنەوەی زانیاری و ئاماری بۆ توێژینەوە کۆمەڵایەتیەکان و شیکردنەوەی داتاکان. (SPSS -26).

کەرەستەی ئاماری

پاکێجی ئاماری بۆ توێژینەوە کۆمەڵایەتیەکان-ڤێرژنی-26 کە بە (SPSS) ناسراوە بەکارهاتووە، کە (ڕێژەی سەدی، ناوەندی ژمێریاری، لادانی پێوەری، تی تێست(T.TEST)، One way Anova)بە کارهاتووە.

بەشداربووان(Participants):

نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتووە لە دابەشکردنی (150) فۆڕم بەسەر ژنی ئەنفالکراو (دایك) و کچە ئەنفال(ڕەگەزی مێ)، کە لە قەزای چەمچەماڵ ئەنجامدراوە، کە زۆرینەیان لە گەڕەکی ئاسوودە لە قەزای چەمچەماڵ دەژین، گەڕەکی ئاسوودە کۆمەڵگەیەکی نوێی نیشتەجێبوونە لە قەزای چەمچەماڵ- پارێزگای سلێمانی، زۆربەی کەس و کاری ئەنفالکراوانی تێدا کۆبوتەوە. توێژینەوەکە لە ماوەی نێوان ڕێکەوتی (2023/6/1) بۆ (2023/9/1) ئەنجامدراوە. بە بەکارهێنانی شێوازی هەڕەمەکی – عشوائی – لە ڕێگای فۆرمی ڕاپرسی (Questionnaire)بەشداربووان هەڵبژێردران. هەروەك تایبەتمەندییە دیمۆگرافییەکانی نموونەکە لە خشتەی (١) دا خراوەتەڕوو.

خشتەی (1)، دیمۆگرافیای بەشداربوان

گۆڕاوەکان	فریکوێنسی	ڕێژەی سەدی%
تەمەن		
35-40	35	24.2
40-50	40	26.1
50-60	25	14.0
60-70	50	33.1
باری کۆمەڵایەتی		
دایك	75	50.0
کچ	75	50.0
باری خێزانداری		
بێوەژن	75	50.1
شووی کردووە	30	23.7
کچیماڵەوە	25	21.2
باری ئابووری		
کەم دەرامەت	100	60.3
ناوەند	45	38.5
دەوڵەمەند	5	1.2

سەرچاوە: توێژەران شت بەست بە فۆڕمی ڕاپرسی کە لە ڕێکەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خاپاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ.

لە خشتەی(1)، تایبەتمەندییە کۆمەڵایەتی-دیمۆگرافییەکانی بەشداربووانی توێژینەوەکە دەخاتەڕوو، کە (24%)ی بەشداربوان کە باوکیان ئەنفالکراوە، تەمەنیان لە نێوان (35 بۆ 40) ساڵیدایە، (26%)یان تەمەنیان لە نێوان (40 بۆ 50) ساڵیدایە، وە (14%) یان کە دایکن تەمەنیان لە نێوان (50 بۆ 60) ساڵیدان، هەروەها (33%) یان تەمەنیان لە نێوان (60 بۆ

70) ســاڵیدایە. (50%) یان دایکن و پیاوەکانیان ئەنفالکراوە، وە (50%) یان کچان پێکدەهێنن و کچە ئەنفالن. (50%)شــیان بێ وەژنن، لەم ڕێژەیە (23%) شویان کردوتەوە و(21%)یان کچی (قەیرەن). دوابەدوای ئەمەش (60%)ی بەشداربووان ئاستێکی ئابووری لاوازیان هەیە، لەکاتێکدا (38%) سەر بە چینی ناوەندن، (1%) یان ئاستی ئابووری باڵایان هەیە.

پرۆسەی توێژینەوەکە

پرۆسەی داتاکانی توێژینەوەکە دابەشکرا بۆ دوو بەشی فۆرمی ڕاپرسیەکە: بەشی یەکەم دیمۆگرافی بەشداربووان، تایبەت بوو بە (تەمەن، باری کۆمەڵایەتی، ئابووری، خێزانداری)، بەشی دووەم: نیشانەکانی گرفتە دەرونییەکان کە بە (ADSIIS-35) ناسراوە لە پاشکۆی (3) دا خراوەتەڕوو، پێوانی هەندێك لە نیشانەکانی (خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، فشار، کەم خەوی، هەستکردن بە کەمی)تێدایە، بۆیە فۆرمی ڕاپرســـیەکە دابەشـــکراوە بۆ (پێنج) بوار، کە نیشـــانەکانی: دڵەڕاوکێ برگەکانی (1-7)، خەمۆکی برگەکانی (8-14)، فشـــار(برگەکانی 15-21)، کەم خەوی برگەکانی (22-28)، هەســـتکردن بە کەمی (برگەکانی 35-29)، هەروەها توێژەران بە شـــێوەی (هەڕەمەکی-Randomly) 200فۆرمیان لە قەزای چەمچەماڵ و مۆنۆمێتی ئەنفال و گەڕەکی ئاســوودە کە زۆربەی کەس وکاری ئەنفالکراوانی تێدا نیشــتەجێیە دابەشــکرد (150) فۆرمی درووســت شــیکاری بۆ کراوە بە بەرنامەی(SPSS-26).

ڕاستگۆیی (Validity)

پێوانەیەکە بە واتای توانســتی کەرەســتەی ڕاپرســی بەکاردێت تا پێوانی ئەو شــتە دەکات کە بۆی دانراوە نەك شــتەکانی تر(Reis & Judd, 2000, p.75)، توێژەران بۆ دەســتکەوتنی ڕادەی ڕاســتگۆیی پێوەرەکە، هەســتان بە دابەشــکردنی فۆرمی ڕاپرسیەکە بەسەر چەند پسپۆڕێکی بواری دەروونناسی و پزیشکی دەروونی، بۆ پێداچوونەوە بە برگەکانی ڕاپرسیەکە بە ئامانجی ڕاســتی و دروســتی پێوەرەکە. ئەم پێوەرە کە لە (35) برگە پێکهاتووە پێشــتر شــارەزایان پرۆســەی پێداچوونەوەیان بۆ کردوە و چەند وەرگێر و پرۆفیشناڵێك پێداچوونەوەیان بە برگەکانی ئەم ڕاپرسیەدا کردوە. پاشان شێوازی (لیکیرت) بۆ دیاریکردن لە (1 بۆ 5) بەکارهاتووە، بە ســوود وەرگرتن لە (2) ڕاپرســی پێشــووتر کە توێژەر بەکاریهێناوە بە زمانی کوردی وەك بەشــێك لە نــامــەی بــەکــالۆریۆس و دکتۆرا و (محمد، مریوان،2011، ل، 61)Mohammed & Memmedo، 2023, p: 77) کــە دەرئەنجام دەرکەوت ئەلفا کرۆنباخ (0.090)، نیشانیدا کە (ADSIIS-35) ڕاستگۆی بە پلەی زۆرباشی بەدەستهێناوە.

جێگیری(Reliabilty):

جێگیری واتا بەکارهێنان و دووبارەکردنەوەی تاقیکردنەوەکان زیاتر لە جارێك لە ســـەر هەمان نموونەی توێژینەوە تاکو توێژەران ئەنجامێکی نزیك یان هەمان ئەنجامی توێژینەوەکەیان دەستکەوێت .(Csikszentmihalyi, 2011, p: 312)

لە سەرەتای توێژینەوەکەدا توێژەران هەستان بە تێستی جێگیری ڕاپرسیەکە بەشێوەی (دابەشکردنی نیوەیی – Split-Half) لە سەر نموونەیەکی تاقیکاری کە (14) ژنی بەجێماوی ئەنفال بەشداریان تێدا کردبوو. ئاستی پەیوەندی (معاملی ارتباطی)یان بۆ کراوە، بە بەکارهێنانی هاوکێشەی (سپێرمان Spearman- Brown)، لە ئەنجامدا ئاستی پەیوەستی بریتی بوو لە (0.0901) کە پلەیەکی زۆر باشە.

شیکاری ئاماری (Data Analysis):

دوای کۆکردنەوەی زانیارییە سەرەکییەکان، توێژەران لەم توێژینەوەیەدا پشتیان بە یاسای ئاماری (SPSS-26) بەستووە بۆ شیکردنەوەی داتاکانی توێژینەوەکە لەوانە: (ڕێژەی سەدی): سوود لەم یاسایە وەرگیراوە بەمەبەستی زانینی ڕێژەی ڕازی بوونی شـارەزایان و وەڵامی نموونەیی توێژینەوەکە. هەروەها یاسـای (پیرسـۆن): سـوود لەم یاسـایە وەرگیراوە بۆ دەرهێنانی جێگیری. هەرواها یاسـای (T. TEST): سـوود لەم یاسـایە وەرگیراوە بەمەبەسـتی زانینی ئاسـتی گشـتی نیشـانەکانی گرفتە دەروونییەکان، هەروەك (ANOVA): ئەنۆڤا کە فۆرمولەیەکی ئاماریە بەکاردێت بۆ بەراوردکردنی جیاوازییەکان لە ناوەندی ژمێریاری یان تێکڕای گروپە جیاوازەکان. خشـــتەی فریکوێنســـی دابەشـــکردنی داتاکان ئەوە نیشـــان دەدات کە لەســـەر بنەمای بژاردەکان لە گۆڕاوێکدا ڕوودەدات. خشـــتەکانی فریکوێنســـی یارمەتیدەرێکی باشـــن بۆ تێگەیشـــتن لەوەی کام هەڵبژاردن کەم یان زۆر لە کۆمەڵەی داتاکاندا ڕوودەدات، (Independent Sample Test) بەکارهاتوون.

(Ethical Consideration):ئیتیکی توێژینەوە

لە توێژینەوەکەدا ڕەچاوی باری دەروونی و کۆمەڵایەتی ژنانی بەجێماوی ئەنفال کراوە و ئەوە خراوەتەڕوو کە بەشداربوان ئازادن لە وەڵام دانەوە یاخود وەڵام نەدانەوەی پرسیارەکانی ڕاپرسیەکە و دەتوانن وەڵام نەدەنەوە و بێ هیچ فشارێك، دەتوانن ناو و نازناویان نەنووسن، هەموو وەڵامەکانیان پارێزراوە. سەرجەم داتاکانی بەشداربوان لە لای توێژەران پارێزراوە و تەنها ئەوان دەتوانن بچنە ناو داتا و زانیاریە کەسیەکان و بەکاری بهێنن، چونکە ئیتیکی توێژینەوەی زانستی وا دەخوازێت.

JZSB p-ISSN: 1813-0852, e-ISSN: 2617-3034

بەشی چوارەم

ئەنجامەکانی توێژینەوەکە (Results)

خشتەی (2)، فریکوێنسی و ناوەندی ژمێریاری بۆ نیشانەکانی دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، فشار، کەم خەوی و هەستکردن بە کەمی لای ژنانی ئەنفال

Max	Min.	لادانی ستانداردی	ناوەندی ژمێریاری	فریکوێنسی	نیشانەکانی
5.00	1.00	0.87	2.60	150	دڵەڕاوکێ
5.00	1.00	0.77	2.74	150	خەمۆکی
5.00	1.00	0.92	3.40	150	Stress
5.00	1.00	0.76	2.81	150	کەم خەوی
5.00	1.00	0.78	2.91	150	هەستکردن بە کەمی
5.00	1.00	0.82	2.89	150	Total

سەرچاوە: توێژەران پشت بەست بە: بە فۆرمی ڕاپرسی کە لە ڕێکەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خایاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ، بە بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

خشتەی (2) ئەوە پیشان دەدات کە نمرەی ناوەندی ژمێریاری نیشانەکانی فشاری دەرونی کە (3.40) و زیاترە دڵەڕاوکێ، خامۆکی، کەم خەوی و هەستکردن بە کەمی، وە بە گشتی نیشانەکانی گرفتە دەرنیەکان ئاستی تاڕادیەك بەرزی هەیە کە بە (2.89) تۆمار کراوە.

خشتەی (3)، فریکوێنسی و ناوەندی ژمێریاری نیشانە دەرونیەکانی: (دڵەڕاوکی، خەمۆکی، فشار، کەم خەوی و هەستکردن بە کەمی) بەپێی تەمەن نیشان دەدات

Max	Min	لادانی ستانداردی	ناوەندی ژمێریاری	ژمارە	تەمەن	نیشانەکان
5.00	1.00	0.84	2.58	40	35-40	Anxiety (دڵەڕاوکێ)
5.00	1.00	0.91	2.94	10	40-50	
5.00	1.00	0.82	2.10	35	50-60	
5.00	1.00	0.93	3.02	15	60-70	
5.00	1.00	0.73	2.54	40	35-40	Depression(خەمۆکی)
5.00	1.00	0.73	2.88	10	40-50	
5.00	1.00	0.79	3.01	35	50-60	
5.00	1.00	0.76	3.00	15	60-70	
5.00	1.00	0.80	3.13	40	35-40	Stress (فشار)
5.00	1.00	0.85	3.45	10	40-50	
5.00	1.00	0.86	2.94	35	50-60	
5.00	1.00	0.91	2.66	15	60-70	
5.00	1.00	0.84	3.14	40	35-40	Insomnia (کەم خەوی)
5.00	1.00	0.78	3.22	10	40-50	
5.00	1.00	0.82	3.77	35	50-60	
5.00	1.00	0.79	3.85	15	60-70	
5.00	1.00	0.48	2.53	40	35-40	Inferiority (هەستکردن بە کەمی)
5.00	1.00	0.47	2.79	10	40-50	
5.00	1.00	0.51	3.18	35	50-60	
5.00	1.00	0.51	3.91	15	60-70	
5.00	1.00	0.73	2.85	40	35-40	Total
5.00	1.00	0.74	3.05	10	40-50	

	50-60	35	3.01	0.86	1.00	5.00
	60-70	15	3.28	0.78	1.00	5.00

سەرچاوە توێژەران پشت بەست بە: بە فۆرمی ڕاپرسی كە لە ڕێكەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خایاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ، بە بەكارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

لە خشتەی (3)، ئەوە دەخاتەڕوو كە نیشانەكانی گرفتە دەروونیەكان پەیوەندی بە تەمەنەوە هەیە، بۆ نموونە ئەو ژنانەی كە تەمەنیان لە نێوان (70-60)یە ئاستێكی باڵاتر لە گرفتی دەروونیان هەیە كە كۆی گشتی (3.28) نمرەی ناوەندی ژمێریاری وەرگرتووە، دیارترین گرفتە دەروونییەكانیش (فشاری دەروونی، كەم خەوی، هەستكردن بە كەمی)یە. كە لە نێو تەمەنی (50-40 و 70-60) تێبینی كراوە.

خشتەی (4)، بەراوردكردنی نیشانە دەروونییەكانی: (دڵەڕاوكی، خەمۆكی، فشار، كەم خەوی، هەستكردن بە كەمی) بەپێی تەمەن

نیشانەكان	تەمەن	ژمارە	ناوەندی ژمێریاری	لادانی ستانداردی	Min	Max	F	P
Anxiety (دڵەڕاوكێ)	35-40	40	2.58	0.84	1.00	5.00	0.715	0.543
	40-50	10	2.94	0.91	1.00	5.00		
	50-60	35	3.02	0.82	1.00	5.00		
	60-70	15	3.10	0.93	1.00	5.00		
خەمۆكی.Dep	35-40	40	2.54	0.73	1.00	5.00	1.574	0.194
	40-50	10	2.88	0.73	1.00	5.00		
	50-60	35	3.00	0.79	1.00	5.00		
	60-70	15	3.01	0.76	1.00	5.00		
Stressفشار	35-40	40	3.13	0.80	1.00	5.00	4.530	0.004*
	40-50	10	3.45	0.85	1.00	5.00		
	50-60	35	2.94	0.86	1.00	5.00		
	60-70	15	2.66	0.91	1.00	5.00		
كەم خەوی Insomnia	35-40	40	3.14	0.84	1.00	5.00	1.477	0.219
	40-50	10	3.22	0.78	1.00	5.00		
	50-60	35	3.77	0.82	1.00	5.00		
	60-70	15	3.85	0.79	1.00	5.00		
Inferiority (هەستكردن بە كەمی)	35-40	40	2.53	0.48	1.00	5.00	0.418	0.740
	40-50	10	2.79	0.47	1.00	5.00		
	50-60	35	3.18	0.51	1.00	5.00		
	60-70	15	3.91	0.51	1.00	5.00		

*$p<0.05$

سەرچاوە توێژەران پشت بەست بە: بە فۆرمی ڕاپرسی كە لە ڕێكەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خایاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ، بە بەكارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

ئەنجامەكانی خشتەی (4) كە بەراوردی نێوان لایەنەكانی گرفتە دەروونییەكان پیشان دەدات لە گەڵ گۆڕاوی تەمەن، هەرچەندە كە گۆڕاوەكە **($p>0.05$)**، واتا جیاوازی ئاماری گرنگ لە نێوان تەمەن و (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، كەم خەوی، هەستكردن بە كەمی) نییە، **($p<0.05$)** بەڵام خشتەی سەرەوە ئەوە پیشان دەدات كە جیاوازی گرنگی ئاماری لە نێوان فشاری دەرونی و تەمەندا هەیە، بە شێوەیەكی گشتی نیشانەكانی گرفتە دەروونییەكان لە نێو ژنانی بەتەمەندا زیاتر باوە وەك لە ژنانی گەنج، بە نموونە ناوەندی ژمێریاری نیشانەكانی: (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، كەم خەوی، هەستكردن بە كەمی) بۆ ئەو ژنانەی كە تەمەنیان لە نێوان (**70-60**) ساڵیدایە بە شێوەی ڕیزبەندی (**301**، **310**، **3.85**، **3.91**)كە بەرزترین نمرەیە بە بەراورد بە تەمەنی ژنانی تر.

خشتەی (5)، فریكوێنسی و ڕێژەی سەدی و ناوەندی ژمێریاری بۆ نیشانەكانی گرفتە دەروونییەكانی (دڵەڕاوكی، خەمۆكی، فشار، كەم خەوی، هەستكردن بە كەمی) بەپێی باری كۆمەڵایەتی.

نیشانەكان	باری كۆمەڵایەتی	ژمارە	ناوەندی ژمێریاری	لادانی ستانداردی	T	P
Anxiety	دایك	75	2.73	0.82	-1.91	0.37

JZSB p-ISSN: 1813-0852, e-ISSN: 2617-3034

(دڵەڕاوکێ)	کچ	75	2.49	0.82		
Depression (خەمۆکی)	دایك	75	2.61	0.73	0.83	0.43
	کچ	75	2.23	0.75		
Stress (فشار)	دایك	75	3.24	0.84	-1.10	0.01*
	کچ	75	2.87	0.84		
Insomnia (کەم خەوی)	دایك	75	3.52	0.87	-2.14	0.02*
	کچ	75	2.48	0.84		
Inferiority feeling (هەستکردن بە کەمی)	دایك	75	3.09	0.85	0.64	0.52
	کچ	75	2.41	0.76		
Total	دایك	75	3.08	0.85		
	کچ	75	2.49	0.76		

p<0.05

سەرچاوە توێژەران پشت بەست بە: بە فۆرمی ڕاپرسی کە لە ڕێکەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خایاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ، بە بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

خشتەی (**5**)، ئەوە دەخاتەڕوو کە نیشانەکانی گرفتە دەروونییەکان بەپێی باری کۆمەڵایەتی–خێزانی دەگۆڕێت. بۆ نموونە ناوەندی ژمێریاری دایك بۆ هەموو ڕەهەندەکانی گرفتە دەروونییەکان زیاترە لە کچەکانیان، بە تایبەت کۆی گشتی نمرەی ناوەندی ژمێریاری بۆ ژنان(دایك) بریتیە لە (3.08**)** کە ڕێژەکە زیاترە لە نمرەی کچان (2.49)یە.

خشتەی (6)، بەراوردکردنی نیشانە دەروونییەکانی (دڵەڕاوکی، خەمۆکی، فشار، کەم خەوی، هەستکردن بە کەمی) بەپێی باری کەسی

نیشانەکان	باری کەسی	ژمارە	ناوەندی ژمێریاری	لادانی ستانداردی	T	P
Anxiety	دایك	75	2.73	0.82	-1.822	0.025*
	کچ	75	2.49	0.82		
(Depression - خەمۆکی)	دایك	75	2.61	0.73	0.920	0.358
	کچ	75	2.23	0.75		
Stress	دایك	75	3.24	0.84	-1.100	0.271
	کچ	75	2.87	0.84		
Insomnia کەم خەوی	دایك	75	3.52	0.87	-2.155	0.031*
	کچ	75	2.48	0.84		
Inferiority هەستکردن بە کەمی	دایك	75	3.09	0.85	0.640	0.522
	کچ	75	2.41	0.76		
Total	دایك	75	3.04	0.82	0.640	0.522
	کچ	75	2.50	0.80		

p<0.05

سەرچاوە توێژەران پشت بەست بە: بە فۆرمی ڕاپرسی کە لە ڕێکەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خایاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ، بە بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

وەك لە خشتەی (6)دا دەردەکەوێت، لە ئەنجامی بەراوردکردنی نیشانەکانی گرفتە دەروونییەکان بەپێی باری خێزانی کە بە گشتی نیشانەکانی (دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، فشاری دەرونی، کەم خەوی، هەستکردن بە کەمی) لە ناو دایکاندا زیاتر باوە وەك لە کچان، بۆ نموونە ناوەندی ژمێریاری دایك بۆ هەموو ڕەهەندەکانی گرفتە دەروونییەکان زیاترە لە کچەکانیان، وە بە نمرەی (**3.04**) بە بەراورد بە (**2.50**)، لەبەرئەوە خشتەی سەرەوە ئەوە پیشان دەدات کە جیاوازی ئاماری گرنگ لە نێوان باری خێزانی و دڵەڕاوکێ و کەم خەوی هەیە بە (**p<0.05**)، بەڵام هەمان خشتە ئەوە دەخاتە ڕوو کە جیاوازی ئاماری لە نێوان خەمۆکی، فشاری دەروونی و هەستکردن بە کەمی نییە، چونکە بەراوردەکە (**p>0.05**).

خشتەی (7)، بەراوردکردنی نیشانە دەروونییەکانی (دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، فشار، کەم خەوی، هەستکردن بە کەمی) بەپێی باری ئابووری

نیشانەکان	باری ئابووری	ژمارە	ناوەند	فریکوێنسی	Min	Max	F	P
دڵەڕاوکێ	کەم دەرامەت	100	2.99	0.89	1.00	5.00	0.164	0.849
	ناوەند	45	2.65	0.85	1.00	5.00		
	دەوڵەمەند	5	2.63	0.83	1.00	5.00		
خەمۆکی	کەم دەرامەت	100	2.96	0.77	1.00	5.00	0.614	0.542
	ناوەند	45	2.74	0.74	1.00	5.00		
	دەوڵەمەند	5	2.70	0.70	1.00	5.00		
فشار	کەم دەرامەت	100	3.27	0.79	1.00	5.00	3.765	0.023*
	ناوەند	45	3.06	0.85	1.00	5.00		
	دەوڵەمەند	5	3.30	0.30	1.00	5.00		
کەم خەوی	کەم دەرامەت	100	3.04	0.91	1.00	5.00	0.311	0.733
	ناوەند	45	2.97	0.86	1.00	5.00		
	دەوڵەمەند	5	2.65	0.39	1.00	5.00		
هەستکردن بە کەمی	کەم دەرامەت	100	3.15	0.86	1.00	5.00	6.452	0.002*
	ناوەند	45	2.89	0.80	1.00	5.00		
	دەوڵەمەند	5	3.16	1.02	1.00	5.00		
Total	کەم دەرامەت	100	3.08	0.46	1.00	5.00	2.762	0.064
	ناوەند	45	2.86	0.50	1.00	5.00		
	دەوڵەمەند	5	2.88	0.31	1.00	5.00		

*$p<0.05$

سەرچاوە توێژەران پشت بەست بە: بە فۆرمی ڕاپرسی کە لە ڕێکەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خایاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ، بە بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

خشتەی (7)، جیاوازی ئاماری نێوان نیشانەکانی گرفتە دەروونییەکان بەپێی باری ئابووری ژنانی بەجێماوی ئەنفال پیشان دەدات، کە دەرکەوتووە جیاوازی ئاماری گرنگ لە نێوان ژنانی کەم دەرامەت و نیشانەکانی (خەمۆکی و کەم خەوی)دا هەیە. چونکە بەهای **($p<0.05$)** بچوکترە لە **(0.05 (p)** ، بەڵام هەمان خشتە ئەوە دەخاتەڕوو کە جیاوازی ئاماری لە نێوان (خەمۆکی، فشاری دەروونی، و هەستکردن بە کەمی) نییە، **($p>0.05$).** چونکە بەهای**p** گەورەترە لە **0.05.**

خشتەی(8) ئەنجامەکانی ئەنۆڤا بۆ نیشانەکانی دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، فشار، کەم خەوی، هەستکردن بە کەمی

ANOVA						
نیشانەکان		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
دڵەڕاوکێ	Between Groups	.797	2	.399	.670	.512
	Within Groups	274.537	148	.596		
	Total	275.334	150			
خەمۆکی	Between Groups	3.329	2	1.664	2.156	.117
	Within Groups	355.785	148	.772		
	Total	359.113	150			
فشار	Between Groups	10.138	2	5.069	7.969	.000
	Within Groups	293.237	148	.636		

	Total	303.375	150			
کەم خەوی	Between Groups	2.070	2	1.035	7.699	.001
	Within Groups	61.964	148	.134		
	Total	64.034	150			
هەستکردن بە کەمی	Between Groups	18.186	2	9.093	15.707	.000
	Within Groups	266.886	148	.579		
	Total	285.072	150			

سەرچاوە توێژەران پشت بەست بە: بە فۆرمی ڕاپرسی کە لە ڕێکەوتی (2023/6/1 بۆ 2023/9/1) خیاندووە، لە قەزای چەمچەماڵ، بە بەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS).

خشتەی (8)، وەك لە سەرەوەدا هاتووە ئەنجامەكانی شیكاری ئاماری ئەنۆڤا بۆ بەراورد و جیاوازی نێوان گۆڕاوەكان ئەوە دەردەخەن كە جیاوازیەكی بەرچاو لە نێوان ژناندا لە نیشـــانە جەســـتەییەكانی دڵەڕاوكێ و خەمۆكی نەبووە، كە بەهای (P) گەورەترە لە 0.05(P>0.05) وە بەهای (F) دەكاتە .0.670= (2.148). بۆ دڵەڕاوكێ و .2.156= (2.148).بۆ خەمۆكی.

بەڵام جیاوازییەكی بەرچاو لە نێوان كۆی نمرەكانی فشاری دەروونی و كەم خەوی و هەستكردن بە كەمی لای ژنانی ئەنفال هەیە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت باری دەروونی ژنان خراپتر بووە.

بەشی پێنجەم

ئەنجام و ڕاسپاردە و پێشنیارەكانی توێژینەوەكە

ئەنجام

لەڕووی نیشـــانەكانی گرفتەدەروونیەكانەوە: شـــیكردنەوەی داتاكانی توێژینەوەكە ئەوە دەخەنەڕوو كە ژنانی بەجێماوی ئەنفال ئاسـتێكی باڵا لە نیشـانەكانی (فشـاری دەروونی)یان هەیە كە بە پلەی(3.40) تۆماركراوە، هەرچەندە نیشـانەكانی گرفتە دەروونییەكانی تری وەك (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، كەم خەوی، هەستكردن بەكەمی) تا ڕادەیەك بەرزن، بەڵام بە شێوەیەكی گشتی نیشانەكانی گرفتە دەروونییەكان ئاستی تاڕادەیەك بەرزی هەیە كە ناوەندی ژمێریاریان (2.89)یە.

لە ڕووی باری كۆمەڵایەتی و باری ئابووری و خێزانیەوە: ئەنجامەكانی ئەم توێژینەوەیە ئەوە دەخەنەڕوو كە نیشـــانەكانی گرفتە دەروونییەكان لای ژنانی بەجێماوی ئەنفال پەیوەندی بە جیاوازی (تەمەن، باری كۆمەڵایەتی، باری ئابووری و خێزانی)یەوە هەیە. بۆ نموونە بەشـێك لەو ژنانەی تەمەنیان لە نێوان (50-40 بۆ 70-60) سـاڵیدایە زیاتر هەسـت بە (فشـاری دەرونی، كەم خەوی، هەسـتكردن بەكەمی) دەكەن وەك لە خشـتەی (3)دا خرابووەڕوو بەرزترین ناوەندی پێشـنیاركراوی دەستنیشانكراوە بە (3.05) و (3.28).

هەروەها لە ئەنجامی بەراوردكردنی نیشـانەكانی گرفتە دەروونییەكاندا دەركەوت كە بەرزترین نمرەی ناوەندی ژمێریاری كە (3.91)ە، وەك لە خشـتەی (4)دا خراوەتەڕوو كە ژنانی تەمەن (70-60)سـاڵ بەرزترین نیشـانەكانی (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، فشاری دەرونی، كەم خەوی، هەستكردن بەكەمی)یان تێدایە. هاوشێوەی ئەم توێژینەوەیە، توێژەرانی پێشوو ئەوە دەخەنەڕوو كە نیشـــانەكانی (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، هەســـتكردن بە كەمی) ڕێژەیەكی بەرزی هەیە لای هەمان جۆری تەمەن (2011 ،محمد; Mohammed, 2017).

خشـتەی سـەرەوە كە بە خشـتەی (3) ناسـراوە ئەوە دەخاتەڕوو كە نیشـانەكانی گرفتە دەروونیەكان پەیوەندی بە تەمەنەوە هەیە، بۆ نموونە ئەو ژنانەی كە تەمەنیان لە نێوان (60-70)سـاڵیدایە ئاسـتێكی باڵاتر لە گرفتی دەروونیان هەیە كە كۆی گشـتی دەكاتە (3.28) نمرەی نـاوەنـدی ژمێریاریە، هەروەها لە نێو دیارترین گرفتە دەروونییەكان (فشـــاری دەرونی، كەم خەوی، هەســـتكردن بەكەمی)یە. كە لەنێو تەمەنی (40-50) و (60-70)ســـاڵی تێبینی كراوە. هەروەها ئەنجامەكانی خشـــتەی **(4)** بەراوردی نێوان لایەنەكانی گرفتە دەرونییەكان پیشـــان دەدات لە گەڵ گۆڕاوی تەمەن. وە جیاوازی ئاماری گرنگ لە نێوان فشـاری دەرونی و تەمەندا هەیە كە دەكاتە (p<0.05). هەرچەندە توێژینەوەكانی پێشـوو باس لە گرفتە دەروونییەكان دەكەن لە ناو بەجماوی ئەنفال، بەڵام چەند سـەرچاوەیەكی كەم باس لەوە دەكەن كە كێشـەی دەروونی پەیوەندی بە تەمەنەوە هەبێت، زۆربەی باس لەوە دەكەن گرفتە دەروونییەكان پەیوەستن بە جیاوازی باری خێزانی. توێژەران ئەوەیان خستوتەڕوو نیشـانەكانی گرفتە دەروونییەكان ئـاسـتی خێزانی دەگۆڕێت بە تایبـەت جیاوازی نێوان دایك و كچ، بۆ نموونـە نـاوەنـدە ژمێریـاری دایكان لەڕووی (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، فشـار، كەم خەوی، هەسـتكردن بەكەمی)ئەم گرفتەكە لای ژنان زیاترە وەك لە كچەكانیان، كە كۆی گشتی نمرەی ناوەندی پێشنیاركراو بۆ ژنانی دایك كە پیاوەكانیان لە كارەساتی ئەنفالدا لە دەست داوە بریتیە لە (3.08). ئەم

ڕێژەیە زیاترە لە نمرەی کچانی ئەنفالکراوکە نزیکەی (**2.50**)یە. ئەم ئەنجامە ئەوە دەگەیەنێت کە بەشـــداربوانی توێژینەوەکە ئاستی کێشە دەروونییەکانیان جیاوازە و وەك یەك نییە، وە دایکان زیاتر هەست بە کێشەی دەروونی دەکەن وەك لە کچەکانیان. هەرچەندە خشتەی (6) ئەوە دەخاتەڕوو کە جیاوازی گرنگی ئاماری لە نێوان تەمەن، (کەم خەوی و دڵەڕاوکێ) هەیە لەبەرئەوە (**p<0.05**)، بە پێچەوانەوە هەمان خشـــتە ئەوە پیشـــان دەدات کە جیاوازی ئاماری لە نێوان (خەمۆکی، فشـــاری دەروونی، هەستکردن بەکەمی) نییە، چونکە (**p>0.05**).

سەبارەت بە پەیوەندی کێشە دەروونییەکان و باری ئابووری خشتەی (8)، ئەوە دەخاتەڕوو کە ئەو ژنانەی باری ئابووریان لاوازە زیاتر ڕووبەڕووی کێشـــەی دەرونی دەبنەوە وەك لە کەســـانی تر. بە نموونە ژنانی کەم دەرامەت زیاتر نیشـــانەکانی (خەمۆکی، کەم خەوی)یان هەیە، ئەمەش مانای وایە کە یەکێك لە هۆکارەکانی کێشـــەی دەروونی ژنانی ئەنفال ئەگەڕێتەوە بۆ گرفتی ئابووری. ئەنجامی خشـتەی (**8**) ئەوە پیشـان دەدات پەیوەندیەکی گرنگ لە نێوان نیشـانەکانی (خەمۆکی و کەم خەوی) هەیە، چونکە بەهاکەی دەکاتە (**p**) و بچوکترە لە **0.05** (**p<0.05**). لە لایەکی ترەوە ئەنجامی ئەنۆڤا (**One way ANOVA**) ئەوە دەخاتەڕوو کە جیاوازیەکی گرنگ لە نێوان ژناندا لە نیشـانە دەرونییەکانی (دڵەڕاوکێ و خەمۆکی) نەبووە، کە بەهای (P) گەورەترە لە 0.05(P>0.05) وە بەهای (F) دەکاتە .0.670 =(2.148). بۆ دڵەڕاوکێ و .2.156 =(2.148). بۆ خەمۆکی، بەڵام جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان کۆی نمرەکانی (فشـاری دەروونی و کەم خەوی و هەسـتکردن بەکەمی) لای ژنانی ئەنفال هەیە.

هەرچەندە کۆمەڵێك توێژینەوە لەم تومژینەوەیەدا باســـکراون بەڵام بۆچوونی توێژەرانی وەك)عبدو ڕەزا، کاوە، 2006، ل، (211 لەگەڵ ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە یەك دەگرێتەوە، چونکە ئەوان ئەوە دەخەنەڕوو یەکێك لە هۆکارەکانی گرفتە دەرونیەکان خراپی دۆخی ئابووریە ، وە ئەنجامی ئەم توێژینەوەش ئەوە دەخاتەڕوو کە ژنانی هەژار لە ڕووی ئاسـتی ئابووری زیاتر نیشـانەکانی خەمۆکی و کەم خەویان هەیە، بۆیە لەم خاڵەدا ئەنجامەکانی ئێمە لە گەڵ توێژینەوەکانی پێشـووی وەك (عبدو ڕەزا، کاوە، 2006، ل،211 ;صالح، 2008، 17) یەکدەگرێتەوە.

کەم و کورتیەکانی توێژینەوەکە:

لە دیارترین کەم و کورتیەکانی توێژینەوەکە ئەوەیە لەســـەر بنەمای ڕەگەزی ئەنجام دراوە و تەنها ڕەگەزی مێ (ژنان) وەرگیراوە و ڕەگەزی نێر(پیاوان) بەشـــداریان پێنەکراوە. هەروەها ژمارەیەکی کەم ژن وەك نموونە(ســـەمپڵ) وەرگیراون لە توێژینەوەکە، ئەم ڕێژەیە لە چاو کۆمەڵگەی توێژینەوەکە کەمە. هەروەك لایەنی دیمۆگرافی توێژینەوەکە لایەنەکانی تری وەك ئاستی خوێندەواری و شوێنی لەدایك بوون و باکگراوندی بەشداربووانی نەخستووتەڕوو، بۆ توێژینەوەیەکی وەها گرنگ تەنها پشت بەستن بە ڕاپرسی چەندێتی- Quantitative method لە ماوەیەکی دیاریکراودا کافی نییە، بۆ بڕیاردان لەسەر کەسیتی ژنی کورد و لەناویاندا ژنانی بەجێماوی ئەنفال کە چەندەها گرفتی دەروونیان هەیە، توێژەران شـــیکردنەوەیان لەســـەر چەند لایەنێکی دەروونی کەســایەتی ژنانی بەجێماوی ئەنفال کردوە و لایەنەکانی تری کەســایەتی بەشـداربوان شـیکردنەوەی لەســەر نەکراوە.

پێشنیارەکان

دیارترین پێشنیارەکانی داهاتووی توێژینەوەکە بۆ توێژەرانی تر ئەوەیە:

1. توێژینەوەکانی داهاتوو جەخت بکەنەوە لەســـەر هەر دوو ڕەگەز و بەراوردیان بکەن تا داتاکان و ئاســـتی بەراوردەکان زیاتر ورد و درشـت بن. بە شـێوەیەکی فراوان بەشـداری پێکردنی ژمارەیەکی زیاتر لە ژنانی بەجێماوی ئەنفال لە کۆمەڵگە و شارەکانی تر و کارکردن لەسەر لایەنەکانی تری دیمۆگرافیای کەس و کار و بەجیماوانی ئەنفال.

2. پێویســتە توێژینەوەکانی داهاتوو شـیکردنەوەی زیاتر بکەن دەربارەی نیشـانەکانی گرفتە دەروونییەکان و هەل و کات و ماوەی زیاتریان پێبدرێت ڕاپرسی ورد و چاوپێکەوتنی زیاتر بکەن لەگەڵ بەجێماوان و کەس و کاری ئەنفالکراوان.

3. گرنگە توێژینەوەکانی تر کار لەســـەر گەشـــەپێدانی لایەنە پۆزەتیڤ و بەهێزەکانی کەســـایەتی بەجێماوانی ئەنفال بکەن لەڕووی دەرخستنی کارو پرۆژە و توانستەکانیان تا توێژەران داتا و زانیاری وردتر وەدەست بخەن لەسەر کەسایەتی ژنانی کورد لەناویاندا بەجیماوانی ئەنفال.

4. پێوستە توێژینەوەکانی تر کار لە سەر گرفت و نەخۆشیە درێژخایەنەکانی ژنانی ئەنفال بکەن کە هۆکارن بۆ تێکچوونی لایەنی دەروونی مرۆڤ.

ڕاسپاردەکان:

ڕاسپاردەکانی توێژنەوەکە بۆ حکومەت و لایەنە پەیوەندیدارەکان:

1. ئەرکی حکومەت و لایەنە پەیوەندیدارەکان و وەزارەتی شەهیدان و ئەنفالکراوانە خزمەتگوزاریە دەرونی و کۆمەڵایەتی و ژێرخانیەکان پێشکەش بە کۆمەڵگە ئەنفال نیشنەکان و بەجێماوانی ئەنفال بکەن و ئاسایشی مرۆیی و دەروونیان بۆ فەراهەم بکەن چونکە لە توێژینەوەکاندا ئەوە دەردەکەوێت ڕێژەی نیشـــانەکانی گرفتە دەروونییەکان لەناو ژنانی بەجێماوی ئەنفالدا ڕوو لە زیادبوونە.

2. پێویســـتە حکومەت و دام و دەزگا حکومیەکان بە تایبەت وەزارەتی تەندروســـتی و وەزارەتی کاروباری کۆمەڵایەتی توێژینەوەی زیاتر لە سەر لایەنەکانی تری کەسایەتی ژنی ئەنفالی کورد بکەن بە تایبەت لە ڕووی کۆمەڵایەتی و تەندروستیەوە.

3.ئەرکی حکومەتە، یادەکانی ئەنفال بقۆزێتەوە بۆ پێشـــکەشـــکردنی خزمەتگوزاری ســـالانە بە پلانی نوێوە ســـالیادی ئەنفال بکاتەوە، بەڵکو گرنگە لە گەڵ هەر ساڵیادێك پلان و خزمەتگوزاری دەرونی و تەندروستی زیاتر و جۆراجۆر پێشکەش بە کەس و کاری ئەنفالکراوان بکات و باشـــتر دەرفەت لەبەردەم بەجێماوانی ئەنفالدا برەخســـێنێت و لە ئازارەکانیان کەم بکاتەوە، چونکە کەس و کار و بەجێماوانی ئەنفال پێویستیان بە بەزەیی پێداهاتنەوە نییە بەڵکو پێویستیان بە پێدانی دەرفەتە بۆ هەستانەوە.

سەرچاوەکان:

یەکەم: سەرچاوە کوردیەکان:

أ. کتیب:

1. بیارەیی، ئاسۆ، ژنان و کچانی کورد لە دۆزەخی پرۆسەی ئەنفالدا، چاپخانەی کەمال، چاپی یەکەم، سلێمانی، 2013.

2. جەباری، مەریوان عەبدولمەجید موحەمەد، پیوانی هەســـتی خۆبەکەم زانین(الشـــعور بالنقص) لای ئافرەتانی پاشـــماوەی ئەنفال، لەبلاوکراوەکانی کۆمەڵەی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی کەرکوك، چاپخانەی کارۆ، چاپی یەکەم، کەرکوك، 2011.

3. ڕەئوف، محەمەد، پاکیزەکانی ئەنفال، چاپخانەی کەمال، چاپی یەکەم، سلێمانی، 2014.

4. ساڵح، عەدالەت عومەر، ئەنفال و ئافرتی کورد، لەبڵاوکراوەکانی دەزگای ئاراس، چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە، چاپی یەکەم، هەولێر، 2002.

5. عارف، ستارە، ئەنفال تاوانێك دژ بە مرڤایەتی، چاپخانەی بینایی، چاپی یەکەم، هەولێر، 2012.

6. عەبدول، هێمن باقر، بەرهەم عومەر، ئەنفالی سێ و کاریگەریە کۆمەڵایەتییەکانی لەسەر ژنانی پاشماوەی ئەنفال، چاپی یەکەم، سلێمانی، 2004.

7. عەبدولرەحمان، بەهادین محەمەد، کاریگەرێتییە دەرونییەکانی ئەنفال لەســـەر جێماوانی ئەنفال، چاپخانەی کارۆ، چاپی یەکەم، سلێمانی، 2018.

8. عەبدولعەزیز، محەمەد رەئوف، ئەنفال و ڕەهەندە سۆسیۆلۆجیەکانی، چاپی یەکەم، سلێمانی، 2005.

9. عەبدوڵڵا، کنێر، پێگەی ژن لە کۆمەڵگەی کوردەواریدا، لە بڵاوکراوەکانی یەکێتی ژنان، چاپخانەی تەوار، چاپی یەکەم، سلێمانی، 2005.

9. فەرەج، لەتیف فاتیح، ئەنفال گەردانەی بیابان کۆمەڵە وتار، چاپخانەی کارۆ، چاپی یەکەم، کەرکوك، 2013.

10. قادر، هیدایەت جەمال، ڕادەی گرنگی پێدانی ڕۆژنامەکان بە دۆزی ئەنفال ڕۆژنامەی ئاسۆ بە نمونە، چاپخانەی کارۆ، چاپی یەکەم، کەرکوك، 2013.

11. مەلا شاخی، ابوبکر محمد حاجی، ئەنفالی چوار(خاڵخاڵان)، چاپخانەی کاروخ، چاپی دووەم، سلێمانی، 2013.

12. نامق، چنار، جینۆساید و ئەنفالی کورد، چاپخانەی کارۆ، چاپی یەکەم، کەرکوك، 2013.

13. هۆرێنی، جەلال، جینۆساید و ئەنفال کاریگەریەکانی لەسەر ژن، چاپخانەی بینایی، چاپی یەکەم، سلێمانی، 2017.

14. وەردی، عەلی، کەســـایەتی تاکی عێراقی، وەرگێرانی مەودود جەبار، چاپخانەی ناوەندی ئەدیبان، چاپی دووەم، سلێمانی، 2019.

ب. نامە ی ماستەر و تێزی دکتۆرا:

1. عومەر، مەهدی فاتیح، پرۆسەی ئەنفال و ڕەنگدانەوەی لە ئەدەبی کوردیدا، تێزی دکتۆرا (بڵاوکراوە)، بەشی کوردی، کۆلێجی زمان، زانکۆی سلێمانی، 2019.

2. عەبدولڕەحمان، بەهادین محەمەد، واتەواتی سیاسی لە ڕۆژنامەوانی کوردیدا، نامەی ماستەر(بڵاونەکراوە)، بەشی ڕاگەیاندن، کۆلێجی زانستە مرۆڤایەتییەکان، زانکۆی سلێمانی، 2009.

3. فەرەج، جەمال مەجید، جینۆسایدی باشووری کوردستان ئەنفالی یەك بەنموونە (1988/3/19-2/21)، نامەی ماستەر(بڵاونەکراوە)، بەشی مێژوو، کۆلێجی زانستە مرۆڤایەتییەکان، زانکۆی سلێمانی، 2022.

4. کریم، کانیاو ابراهیم، ڕەنگدانەوەی کارکردنی ژنان لەسەر پەروەردەی منداڵ، نامەی ماستەر(بڵاونەکراوە)، بەشی کۆمەڵناسی، کۆلێجی زانستە مرۆڤایەتییەکان، زانکۆی سلێمانی، 2020.

5. کەریم، ئاکۆ ئەحمەد، ئەنفالی گەرمیان لێکۆڵینەوەیەك لە جوگرافیایی سیاسی، نامەی ماستەر(بڵاونەکراوە) بەشی جوگرافیا، کۆلێجی زانستە مرۆڤایەتییەکان، زانکۆی سلێمانی، 2015.

ت. گۆڤار:

1. سەعید، محەمەد ئەحمەد و مەهدی فاتیح عومەر، ئەنفال؛ شوناس و ڕەهەندی مێژوویی و دەرهاویشتەکانی، گۆڤاری زانکۆی گەرمیان، ژمارە (1)ی خولی (شەشەم)، 2019.

2. صالح، عدالەت عومەر(2008) ئەنفال و ئافرەتی کورد، چاپخانەی ئاراس، هەلێر، چ 1.

3. عبدو ڕەزا، کاوە، عەمەلیاتی ئەنفال و ڕۆڵی میدیا لە ناساندنیدا، گۆڤاری سەنگاو، ژمارە() 2006.

4. عومەر، عەدالەت، پرۆسەی ئەنفال و کاریگەرییەکانی لەسەر باری کۆمەڵایەتی ئافرەتانی کورددا، گۆڤاری هاواری ئەنفال، ژمارە (1)ی ساڵی یەکەم، پاییزی 2002.

5. مجید، پەیمان عبدالقادر، کیشە دەروونی کۆمەڵایەتییەکانی ژنانی بەجێماوی ئەنفال و کیمیابارانی هەڵەبجە، گۆڤاری زانکۆی سلێمانی، ژمارە (41)، بەشی (B)، تەمموزی 2013.

6. محۆ، ئەرشەد حەمەد، ئۆپراسیۆنێن ئەنفالا ل دەڤەرا بادینان(25 تەباخێ-6ئەیلولێ 1988)، گۆڤاری زانکۆی سلێمانی، ژمارە (41)ی بەشی (B)ی تەمموزی 2013.

دووەم: سەرچاوە عەرەبیەکان:

أ. کێب:

1. شريف، عبدالستار طاهر، المجتمع الكردي ، دراسة اجتيماعية ثقافية سياسية، منشوراه جمعية الثقافية الكردية، بغداد، 1981.

ب. نامە ی ماستەر و تێزی دکتۆرا:

2. سليمان، فاتح محمد، عمليات الأنفال وآثارها على الشباب دراسة اجتيماعية نفسية، رسالة ماجستير(منشوره)، قسم الإجتيماعية، كلية الآداب، جامعة الحره (هولندية/ فرع كركوك)، 2010.

ت. گۆڤار:

1. احمد، تەلار سالار، مصطلحات الإبادة الجماعية تأصيلا وتطويرا ودلالة، گۆڤاری کوردستانیی بۆ لێکۆڵینەوەی ستراتیجیی، ژمارەی تایبەت بە سێیەمین کۆنفرانسی زانستیی نێودەوڵەتیی، سەنتەری بێشکچی بۆ لێکۆڵینەوەی مرۆڤایەتی، زانکۆی دهۆك، 2022/8/22.

سێیەم: سەرچاوە ئینگلیزیەکان:

Abid, Istebrak Khalid. The Al-Anfal Campaign; Genocide or Politicide?, SVF-3901 Master's thesis in Peace and Conflict Studies Faculty of Humanities, Social Sciences and Education Centre for Peace Studies, 2019

Csikszentmihalyi, M. Handbook of research methods for studying daily life. Guilford Press. (2011)

Mohammed, M. A., & Memmedova, KPrevalence of Mental Health Problems among Iraqi University Students during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, (2023)

Mohammed, Mrywan Abdulmajeed. The Psychology of Genocide. Eyewitness accounts in Kurdistan. MSC Thesis. Human and Health Science. Huddersfield University. UK, (2013)

Mohammed, Mrywan Abdulmajeed.. The Psychology of Genocide. Eyewitness accounts in Kurdistan. Charmo University - Reserch Centre, (2017)

Reis, H. T., & Judd, C. M. (Eds.). *Handbook of research methods in social and personality psychology*. Cambridge University Press, (2000).

پاشکۆکان

پاشکۆی (1) جێگیری فۆرمەکە بە شێوەی دابەشکردنی نیوەیی - Split-Half) دەخاتەڕوو)

هاوکێشەی پەیوەست پێش ڕاستکردنەوە معامل الارتباط قبل التصحيح Correlation Between Forms	ڕاستکردنەوەی هاوکۆلکە بە هاوکێشەی سپێرمان –براون Spearman – Brown Coefficient Equal Length	ژمارە N
0.824	0.901	16

پاشکۆی (2) جێگیری فۆرمەکە بە شێوەی دابەشکردنی نیوەیی - Split-Half) دەخاتەڕوو)

ژ	ناوی شارەزایانExperts	شوێنی کار	ژمارەی پسپۆڕی	ژ. پرسیارە دروستەکان	ژ. پرسیارە نا دروستەکان و گۆڕانکاری
1	پرۆفیسۆر د. مەریە لوانۆ	زانکۆی هدرسفیلّد – بەریتانیا	دەروونناسی	29	6
2	پرۆفیسۆری یاریدەدەر د.جۆن سینت	زانکۆی هدرسفیلّد – بەریتانیا	دەروونناسی	32	4
3	د. زامدار کریم	زانکۆی سلێمانی- کۆلێژی پزیشکی	پزیشکی دەروونی	32	4
4	د. نشمیل ڕسول	نەخۆشخانەی شهید هێمن	پزیشکی دەروونی	33	2
5	د. وەلید بابان	زانکۆی صلاح الدین	پێوان و هەڵسەنگاندن	32	3
6	د. صمد محمد	زانکۆی سلێمانی	پەروردە و دەروونناسی	31	4
				189	

کۆی گشتی پرسیارەکانی فۆرمی ڕاپرسی = 35

کۆی گشتی پرسیارەکان = کۆی پسپۆڕیەکان= 35 6x = 210

ئاستی متمانە = 189/ 210 100x =0.901

ئەم ژمارەیەی سەرەوە بەڵگەیە بۆ ڕاستی و درووستی فۆرمی توێژینەوەکە کە گونجاوە بۆ پێوانی نیشانەکانی گرفتە دەرونیەکان لە گەڵ بەشداربووان

پاشکۆی (3) فۆرمی ڕاپرسی کە (35) پرسیارە بۆ پێوانی نیشانەکانی (دلەڕاوکێ، خەمۆکی،فشار، کەمخەوی، هەستکردن بە کەمی) دەخاتەڕوو

ژ	بڕگەکان	هەرگیز	زۆر کەم	هەندێک جار	زۆر جار	هەمیشە
1	**دڵەڕاوکێ: Anxiety** هەست بە نائارامی و گرژی دەکەم					
2	هەست بە زیادبوونی لێدانی دڵ دەکەم					
3	ناتوانم بوەستم و کۆنترۆڵی خۆم بکەم					
4	کێشەم هەیە لە خەوتن					
5	هەست بە لاوازی و ماندوێتی دەکەم					
6	ترسم هەیە بەشداری بۆنە کۆمەڵایەتییەکان بکەم					
7	بە قورسی هەناسە دەدەم و هەست بە تەنگەنەفەسی دەکەم					
8	**خەمۆکی - Depression** بەشداری چالاکییەکان ناکەم					
9	ئارەزووی خواردنم زۆر خراپتر بووە					
10	هەست بە خەمۆکی و بێهیوایی دەکەم؟					
11	کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و دابەزینی کێش ، زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادبوونی کێشم هەیە					
12	بیردەکەمەوە ئازاری خۆم بدەم و باوەڕم وایە کە مردن باشترە بۆم					
13	بە زەحمەت تەرکیز دەکەم.					
14	ڕەشبینم بەرامبەر بە ژیان					
15	**فشار Stress** جگە لە ئیش و کارەکانم وەڕسم و باوەڕم وایە ئەمە دەبێتە هۆی سترێس					
16	هەست دەکەم لە ژیانمدا ئەرکەکان زۆرن و جێبەجێکردنیان قورسە					
17	ئازاری ماسولکەکانم هەیە و هەست بە سەرئێشە دەکەم					
18	هەست بە ناڕەحەتی دەکەم سەبارەت بە داهاتووم					
19	ژیانم زۆر قورسە و ناتوانم کۆنترۆڵی ئارەحەتییەکان بکەم					
20	هەست بە بێتوانایی دەکەم					
21	ناتوانم تەرکیز لە سەر ئیش و کارەکانی ڕۆژانە بکەم و هەست دەکەم بەدەوەریم تێکچووە.					
22	**(Insomnia) کەم خەوی** کاتێک دەچمە سەر جێگای نووستن بە زەحمەت دەخەوم					
23	ناوبەناو لە خەو هەڵدەستم و خەوم لێ ناکەوێت و بیرم لای ئیش و کارەکانمە					
24	لام قورسە سەرنج بدەمە سەر ئەرکەکان و بیر هێنانەوەیان					
25	لەکاتی خەوتندا زوو زوو خەبەرم دەبێتەوە و ناتوانم بخەومەوە					
26	دوای هەستان لە خەو هەست بە پشوودانێکی باش ناکەم					
27	ناتوانم تەرکیز بکەم لە ئیش و کارەکانم بەهۆی کەم خەوییەوە					
28	هەست دەکەم مێزاجم و تووڕەدەبم بە هۆی کەم خەوتنەوە					
29	**هەست کردن بە کەمی Inferiority feeling** لەکاتی بۆنەکۆمەڵایەتییەکاندا حەزدەکەم بەشداری نەکەم					
30	گرفتی ئابووری هۆکارێکە بۆ ئەوەی کەهەست بە کەمی بکەم					
31	لە ڕووی جل و بەرگەوە هەست بەکەمی دەکەم					
32	لە ڕووی جەستەییەوە هەست بە کەمی دەکەم بە هۆی ناڕێکی و کەم و کوڕتی جەستەییەوە					
33	هەست دەکەم بەبەراورد لەگەڵ خەڵکی تردا لەئاستێکی نزمدام.					
34	بەهۆی نەبوونی پیاو \ باوک خۆم بەکەمتر دەبینم لە چاو کەسانی تردا					
35	لە ڕووی سۆزدارییەوە هەست بەکەمی دەکەم					

JZSB p-ISSN: 1813-0852, e-ISSN: 2617-3034