

## ئاستی دروستی دەرۆنی لای خویندکارانی زانکۆی هه‌له‌بجه

میهره‌بان حسین سالیح<sup>۱</sup>، ئاراس عوسمان محمد<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>به‌شی باخچه‌ی مندالان، کۆلیجی په‌روه‌ده‌ی شاره‌زور، زانکۆی هه‌له‌بجه، شاری هه‌له‌بجه، هه‌ریمی کوردستان، عێراق

<sup>۲</sup>به‌شی په‌روه‌ده‌ی دەرۆنناسی، کۆلیژی په‌روه‌ده‌ی زانکۆی گه‌رمیان، شاری که‌لار، هه‌ریمی کوردستان، عێراق

Corresponding author's e-mail: mihraban.salih@uoh.edu.iq

### پوخته

ئامانجی ئەم توێژینه‌وه‌یه بریتییە لە زانیی ئاستی دروستی دەرۆنی لای خویندکارانی زانکۆی هه‌له‌بجه، بۆهینانه‌دی ئەم ئامانجانه‌ش توێژه‌ران میتۆدی (وه‌سفی)یان به‌کاره‌یناوه، نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که پێهاتوو له‌ ۲۵۶ خویندکاری زانکۆ له‌هه‌ردوو په‌گه‌ز، ئامرازی توێژینه‌وه‌که بریتییە له‌ فۆرمی راپرسی که‌ له‌ (۲۸) بره‌گه‌ پیکهاتوو، به‌مه‌به‌ستی چاره‌سه‌رکردنی ئاماری داتا و زانیارییه‌ کۆکراوه‌کان، توێژه‌ران که‌ره‌سته ئامارییه‌کانی (ناوه‌نده ژمیره‌ی، تاقیکردنه‌وه‌ی (T) بۆ یه‌ک سامپل و دوسامپل)یان به‌کاره‌یناوه، له‌گه‌رنگترین ئەنجامه‌ به‌ده‌سته‌هاتوو کان بریتی بوو له‌وه‌ی ئاستی دروستی دەرۆنی خویندکاران له‌ زانکۆی هه‌له‌بجه له‌ ئاستیکی نزمدايه، و خویندکارانی زانکۆ دیارده‌ی خه‌مۆکی و بیری خۆکۆژی، نیشانه‌ جه‌سته‌یه‌کان، دله‌راوکی و کێشه‌ی خه‌وتن، کێشه‌ی کۆمه‌لایه‌تیان هه‌یه، هه‌روه‌ها ئەنجامه‌کان به‌پێی گۆراوی په‌گه‌ز، باری خێزانی، جوگرافیای شوین، پسپۆری، جیاوازی نیه له‌ نێوان خویندکاراندا له‌رووی ئاستی دروستی دەرۆنییه‌وه، له‌کۆتایدا توێژه‌ران له‌سه‌ر بنه‌مای ئەنجامی توێژینه‌وه‌که چه‌ند راسپارده‌و پێشنیاریکیان پێشکه‌ش کرد.

وشه‌ کلێله‌کان: دروستی دەرۆنی، خه‌مۆکی، دله‌راوکی، بیری خۆکۆشتن، خویندکاری زانکۆ.

### ملخص

الهدف من هذه الدراسة هو معرفة مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة حلبجة، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث تتألف من (۲۵۶) طالبا جامعيًا من كلا الجنسين، وكانت أداة البحث عبارة عن استمارة استبيان مكونة من (۲۸) فقرة بهدف حل المعلومات والارقام، وبالبيانات التي تم جمعها خلال البحث كذلك استخدم الباحثون المواد الإحصائية المعدل الرقمي، اختبار (T) لعينة وعينتين، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون خلال البحث هي أن مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة حلبجة متدنية، حيث ظهرت عليهم علامات الاكتئاب والتفكير بالانتحار وعلامات لأمراض جسدية عدة والقلق ومشاكل الارق والمشاكل الاجتماعية، ولم تكن هناك فروق في النتائج حسب متغيرات الجنس، والوضع العائلي والموقع الجغرافي والاختصاص، وفي خاتمة البحث قدم الباحثون وعلى أساس النتائج بعض المقترحات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، قلق، اكتئاب، فكرة الانتحار، طالب جامعي.

گۆفاری زانکۆی هه‌له‌بجه: گۆفاریکی زانستی ئەکادیمیە زانکۆی هه‌له‌بجه دەری دەکات	
به‌رگ	۶ ژماره‌ ۲ سالی (۲۰۲۱)
رێککه‌وته‌کان	رێککه‌وتی وه‌رگرتن: ۲۰۲۱/۴/۴   رێککه‌وتی په‌سه‌ندکردن: ۲۰۲۱/۵/۱۸   رێککه‌وتی بڵاوکردنه‌وه: ۲۰۲۱/۶/۳۰
نیمه‌یلی توێژه‌ر	mihraban.salih@uoh.edu.iq
مافی چاپ و بڵاوکردنه‌وه	© ۲۰۲۱ م. ی. میهره‌بان حسین سالیح، م. ی. ئاراس عوسمان محمد، گه‌بشتن به‌م توێژینه‌وه‌یه‌ کراوه‌یه له‌ژێر په‌ژامه‌ندی CCBY-NC_ND 4.0

**Abstract:**

The aim of this study is to examine the correct level of mental health among the students of the Halabja University. In order to achieve these goals, the researchers used description method, which the sample of the research came from 256 university students of both sexes. The research tool is a survey form consists of 28 Sections. To analyses the data and collected statistics, the researchers used statistical tools (accounting centers, to tests for one and two samples). The most important results show that the correct level of psychology of students at Halabja University is at a low level and University of students have some kind of Depression, suicidal idea and symptoms as body signs, anxiety, sleep problems and social problems, as well. The results for the correct level of mental health is the same among the students and do not change based on the gender, family status, geography, location and their expert. At the end, the researchers presented some recommendations based on the results of the study.

**Keywords:** mental health, anxiety, depression, The idea of suicide, university student.

**پیشہ کی:**

مرؤف لەسەرەتای دروستبوونیەو بەناو کۆمەڵیک پەيوەندی جۆراوجۆردا رۆشتوو و قوناخ بەقوناخ بەر مەعریفە ی جۆراو جۆر کەوتوو، هەریۆیە لەهەر قوناغیکی مێژوویدا خاوەنی تاییبەتمەندی و خەسلەتی خۆی بوو و کەوتۆتە ژێر کاریگەری ئەو گۆرانکاریانە بەسەریدا هاتوو، وەک دەزانیت ژیان لەئەمرۆدا لەوپەری ئالۆزیدایە و مرؤفی ئەمرۆ لەنیو ژیانیکێ پر لە شلەژان و رووداوی نەگرسیدا بەسەر ئەبات، ئەمەش گەلیک کیشە و گرفت لەسەر یەک کەلە کە دەکات، بەو توانا سنورداری کە تاک هەیهتی بەچارەسەری هەموو کیشە و گرتەکاندا راناکات. هەریۆیە تاک پێویستیان بە وزەیه کی زیاتر و شارەزایی زیاتر هەیه، بە مەبەستی خۆگونجاندن لەگەڵ خودی خۆیان و ژینگە ی ماددی و کۆمەڵایەتیان، دەروون دروستی لەو بابەتەکانە کە ئەتوانی کۆمەکی مرؤف بکات بۆسازان و راگرتنی هاوسەنگی لەنیوان خواست و داواکاریەکانی چینی گەنجان و خۆیندکاران لەهەر چینیکی تری کۆمەڵگە زیاتر بەرگۆرانکاری و رووداوەکان دەکەون، هەر بۆیە بایەخدان بە دەروون دروستی ئەم چینه دەتوانیت تاکیکێ تەندروست لەرووی دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتیەو بەرھەم بەپێنیت کە توانای هەلگرتنی بەرپرسیاریەتی و گونجاندنی هەبیت، مەملانی ناوەکی و دەروونیەکانی بۆ نزمترین ئاست کەم بکاتەو، خۆیندکاری زانکۆ بەھۆی ئەو فشارانە ی لەسەریەتی پێویستیەکی زۆری بە گرنگییەتی لایەنی دەروونی و جەستەیی هەیه تا دوور بیت لە دڵپاوی و خەمۆکی و گۆشەگیری... هتد، تاوەکو بتوانین تاکیکێ ھۆشیار و خاوەن ماف و ئەرک دروست بکەین، بەشداریه کی چالاکي لە بونیاتنانی ژێرخانی داھاتووی کۆمەڵگەدا هەبیت و ببیت بەخاوەنی کارامەیی و شارەزایی ئەوتۆ کە لەرێگە ی پرۆژەکانییەو بەرھەنێان و داھینان بکات، بەبێ بوونی دەروون دروستی و گرنگییەتیان بەم زانستە ئەستەمە تاکیک پیکھینیت بتوانیت هەنگاوەکانی بەئاراستە ی سەرکەوتندا بەھاویت و بزانیت ئامانجەکانی چین.

## یه که م / کیشیه توئینه وه:

وهک ده زانریت ژیان له ئە مرۆدا به هۆی گۆرانکارییه خیراکنه وه وایکردوه مرۆف وزه و توانایه کی زیاتر به کاربه ریت بۆشاره زایی پهیدا کردن و خۆگونجاندن له گه ل ئەو گۆرانکارییه نه دا، خوئندکاری زانکۆ به شیکه گرنگی کۆمه لگه ن و له کاتیکدا تیکه لی زانکۆ ده بن، رووبه رووی ململانی و چۆنییه تی مامه له کردن ده بنه وه له گه ل ئەو ژینگه نوئیه دا، ئەمه ش کاریگه ری به جیده هیلیت له سه ر لایه نی ده روونیا ن. نیگه رانیه کان له باره ی به رزیبونه وه ی پێژه ی کیشیه کانی دروستی ده روونی له نێو خوئندکاراندا به شیوه یه کی گشتی له هه لکشاندایه. (Brown, 2018: 193)، توئینه وه کانیش ده ریان خستوه زۆریک له خوئندکاران به ده سه ت خه مۆکی و دلله پراوکی و نارێکی له سیستمی خه و یان خواردنه وه ده نائین. (Nami et al, 2013: 840)، چونکه قۆناغی زانکۆ قۆناغیکه خوئندکاران تێیدا ده سه ت ده کهن به بریارانی یه کلاکه ره وه به ره و داها تویان و به ده سه ته یانی سه ره به خۆیان هه ره وه قۆناغیکه پراگوزهریشه وهک پریدیکی په رینه وه وایه له قۆناغی هه رزه کاریه وه به ره و قۆناغی پێگه یشتن و کاملبوون. (Zheng et al, 2015: 2)

له گه ل ئەوه شدا پێشکه و ته نه کانی سه رده م نه بوونه ته هۆی که مکردنه وه ی له گه ل ئەوه شدا پێشکه و ته نه کانی سه رده م نه بوونه ته هۆی که مکردنه وه ی ئاستی فشاری ده روونی، ئەمه سه ره پای ئەوه ی زۆریک له ولتان له رێگه ی زانایانی ده رووناسیه وه له هه ولی که مکردنه وه ی شوئینه وه ره کانی ئەو گۆرانکارییه نه ئەوه ش له رێگه ی پێنما یی ده روونی و توئینه وه ی جۆراوجۆره وه. (الطهراوی، ۲۰۰۸ : ۴۴۸)، زۆرجاریش لای خوئندکاران ره خه له یگرتن و که مکووری له کاروباره کانیان ده بێته هۆی گۆرانکاری له ره فتارو هه لسه که و ته کانیان، ئەمه ش ده بێته هۆی نه گونجان له گه ل ریکه خستنی که سایه تی خۆیان و دروستی ده روونیا ن. (زهرا ن، ۱۹۷۷ : ۵۰۷)، په یوه ندی کردنی خوئندکار به زانکۆ وه یارمه تی ده دات بۆ به ده سه ته یانی به رزکردنه وه ی توانای کۆمه لایه تی و زانستی و ره فتاری، له رێگه ی ئەو چالاکییه جۆراوجۆرانه ی که زانکۆ پێشکه شی ده کات، خوئندکاریش له وسۆنگه یه وه سنوو ئاست و توانا کانی خۆی بۆ ده رده که ویت، هه ره وه ئەه ل و ده رفه تانه ی زانکۆ بۆ خوئندکارانی ده ره خستنی، به شیوه یه کی سه ره به خۆیا نه له رووی گه شه کردن و خۆسه لماندنه وه جیاوازن له قۆناغه کانی تری خوئندیا ن، بۆیه ره نگه خوئندکار هه ندیک کۆسپ و گرتی بۆ دروست ببیت و ئەمه ش کاریگه ری ده کاته سه ر لایه نی دروستی ده روونیا ن. (القاضي، ۲۰۱۲ : ۲۶).

توئینه رانیش له میانه ی مامه له کردنمان له ناو ژینگه ی زانکۆ و تێبینی کردنی هه لسه که و ته کانی خوئندکارانی زانکۆ، درکمان به وه کردوه که کیشیه و گرتیه رۆژانه یه کانی تاک له ناو زانکۆدا رووده ده ن، ئەوه ش ده گه رپته وه بۆ ئاستی گونجان و چۆنییه تی مامه له کردنی خوئندکار له گه ل ماموستا و هاو رێکایی و بابته کانی خوئندن له لایه ک و پێداویستییه ده روونیه کانی وهک ململانی و فشاری ناوه کی و هه لچوونه کانی له لایه کی تره وه، ده بێته هۆی له ده ستدانی هاوسه نگی ده روونی و جه سه ته یی که ئەمه ش خۆی له چه مکی دروستی ده روونیدا فۆرمه له ده بیت.

## دووه م: گرنگی توئینه وه:

گرنگی ئەم توئینه وه یه له وه دا خۆی ده بی نیته وه که:

- ۱- دروستی ده روونی پێویستییه کی گرنگی ژیا نی خوئندکارانی زانکۆیه، چونکه ژیا نی زانکۆ پر ه له ململانی و فشاری ده روونی به هۆی هه ولدان بۆ نمره ی به رزو به رکه وتنی خوئندکاران به بیروبو چوونی جیاواز.
- ۲- ئەم توئینه وه یه جه خت ئە کاته وه له سه ر چینیکی گرنگی کۆمه لگه، که گونجاندن و راگرتنی هاوسه نگی ده روونی ئەم چینه ش کاریگه ری گه وره ی ئەبیت له سه ر بونیادنا نی تاکي ده روون دروست و به برپرسیارو مبه ره مه یین، که بتوانیت له گه ل واقیعه دا خۆی بگونجینیت و توانای کۆنترۆ لکردنی کیشیه و فشاره کانی هه بیت و بتوانیت ئامانجه کانی به ده سه ت به ی نیت.
- ۳- هه ره وه که ئەوه ی ئەریک فرۆم پی وایه ئەه و تاکانه ی دروستی ده روونیا ن باشه، تاکیکی چالاک و وه به ره یین و خۆیا ن و خه لکشیا ن خۆشه ده ویت و به شیوه یه ک هه سه ت ده کات به شیکه له جیهان و ئاوێزانی کۆمه لگه و جیهان ده بیت. (الخفنی، ۱۹۹۹ : ۴۴۴)
- ۴- گه یشتن به ده روون دروستی کارێکی ئەسته مه، بۆیه لیره وه گرنگی ده رووندروستیا ن بۆ ده رده که ویت، که چۆن یارمه تی ده روونی خوئندکاران

دهدات بۆ رووبه پرووبونوهه و ئاسته نگییه کانیاں له پاشه پوژدا، ئەم کارهش پروسه یه که که خۆی له گه ل گونجانی دهروویدا ده بینته وه. (لیندزی و کالفین، ۱۹۷۸: ۲۳)

۵- ئەم توپزینه وهیه له رووی زانستییه وه توپزینه وهیه کی نوپیه و گرنگی ههیه، چونکه ئیمه له بهردهم دیاردهیه کداینکه بهرجه ستهیه و ههستی پیده کریت، کۆمه لیک پێشنیارو دهرئه نجامی زانستی به دهست دیت بۆ توپزه رانی بواری دهرووینی کۆمه لایه تی و پهروه رده پی، سودوهرگرته مامۆستایانی زانکۆی هه له بجه له نه نجامه کانی ئەم توپزینه وهیه، بۆ زیاتر بهرودان به توانایان و نه و رینگا و شیوازانیه ده یگر نه بهر بۆ مامه له کردن له گه ل خویندکاراندا.

### سێیه م / ئامانجی توپزینه وه:

توپزه ران له م توپزینه وهیه دا له هه ولدان بۆ هینانه دی ئەم ئامانجانه ی خواره وه:

- ۱- خستنه رووی ئاستی دروستی دهرووینی لای خویندکارانی زانکۆی هه له بجه.
- ۲- دیاریکردنی نیشانه کانی (خه مۆکی و بیرری خۆکوشتن، نیشانه جه ستهیه کان، دله راوکی و کێشه ی خه وتن، کێشه ی کۆمه لایه تی).
- ۳- دۆزینه وه ی جیاوازی له نیوان ئاستی دروستی دهرووینی به پیی گۆراوه کانی: (ره گه ز(نیر- می)، باری خیزانی (خیزاندار - سه لت)، شوینی جوگرافیا (سه نته ری شاری هه له بجه - دهره وه ی هه له بجه)، پسپۆری (زانستی - وێزه یی) چواره م / سنوری توپزینه وه: بریتیه له سامپلیک له خویندکارانی زانکۆی هه له بجه له هه ردوو ره گه زی (نیر- می)، بۆسالی (۲۰۲۱- ۲۰۲۰).

### پینجه م / دیاریکردن و پیناسه کردنی چه مکه کانی توپزینه وه:

۱- دروستی دهرووینی:

(شوین، ۱۹۶۵)، پیناسه ی دروستی دهرووینی ده کات به وه ی که بریتیه له گونجانیکی گشتگیرو سه رتاسه ری که کۆنترۆلکردنی ره فتارو لایه نی دهرووینی مرو ف ده کات و ئاراسته ی ده کات له ریگه ی هه سته کردن به بهرپرسیاریتی خودی و کۆمه لایه تی و گرنگیدان به قه بو لکردنی به ها جیاوازه کان به شیوه یه کی دیمۆکراسی، له کاتی پکردنه وه و تێکردنی پتویستیه جه سته پی و دهرووینییه کانی به شیوه یه کی دروست. (التمیمی، ۲۰۱۶: ۲۰).

هه ره ها (مصطفی فه می، ۱۹۸۷)، پیناسه ی دروستی دهرووینی ده کات و ده لیت: بریتیه له پروسه ی گونجانی تاک له گه ل دهرووینی خۆی و نه و ژینگه یه ی تیدا ده ئی، به جوریک هه ست به ئاسوده پی و ئازادی بکات و دوور له گرزی و ناخۆشی، بۆ نه وه ی پرپیت له په ره شی بۆ ژیا ن، به مانای نه وه ی تاک رازی بیت له خودی خۆی و قه بو لکریت له لایه ن دهرووبه ره وه به وشیه یه کی هه یه. (أبو اسعد، ۲۰۱۵: ۳۳).

له گه ل نه وه شدا (عزالدين احمد عزیز، ۲۰۱۷) پیناسه ی دروستی دهرووینی کردوو به وه ی: نه و حاله ته یه که مرو ف له حاله تیک گونجاندا به له رووی دهرووینی و که سایه تی و هه لچوو نی و کۆمه لایه تی له گه ل خۆی و که سانی تر، ده توانیت سود له توانسته کانی به با شترین شیوه وه ربگریت و بتوانیت به ره ننگاری پتویستیه کانی ژیا ن بیته وه و که سایه تیه کی ریک و پیک هه بیت، ره فتاره کانی ئاسای بیت و به جوریک بتوانیت به ئاسوده پی بژی (عزیز، ۲۰۱۷: ۲۶۲)

دروستی دهرووینی بریتیه له باریک هه وه سته نگی دهرووینی، که یارمه تی تاک دهدات توانا و لیتا توویه تایبه تیه کانی خۆی بنا سیت و به کاریان بیت له رووبه پرووبونوه ی ناره حه تیه کانی ژیا ندا له ریگه ی نه نجامدانی کاری به ره مه یته رو به سود، تابه شداری کاروچالاکییه کۆمه لایه تیه کان بکات به شیوه یه کی نه رینی، نه مه ش ده بیته هۆی به خته وه ری و ئاسوده پی له ژیا نیدا و سه رکه وتوانه ده توانیت زال بیت به سه ر گرفته کانی ژیا نیدا. (عوض و بیبی، ۲۰۱۲: ۱۱).

دروستی دروونی له‌م تووژینه‌وه‌یه‌دا بریتیه له‌توانای هه‌ستکردنی تاک به‌ئاسایش و گونجانی دروونی و کۆمه‌لایه‌تی له‌گه‌ل خودی خوپی و نه‌و ژینگه‌یه‌ی تئیدا ده‌ژی، و توانای گونجانی هه‌بیت له‌گه‌ل بارودۆخه جیاوازه‌کان و ره‌چاوکردنی رێساو یاسا کۆمه‌لایه‌تی و په‌روه‌رده‌یه‌کان تا له‌ رینگه‌یه‌وه بتوانیت ببیت به‌خاوه‌نی هاوسه‌نگی دروونی.

پیناسه‌ی ریکاری دروستی دروونی: بریتیه له‌و نمره‌یه‌ی که هه‌رتاکیکی به‌شداربوو له‌م تووژینه‌وه‌یه‌دا به‌ده‌سته‌یه‌تیاوه له‌وه‌لامی برگه‌و پرسیاره‌کانی نه‌و فۆرمه‌ی که له‌م تووژینه‌وه‌یه‌دا به‌مه‌به‌سته‌ی پێوانه‌کردنی دروستی دروونی لای خویندکاری زانکۆ ناماده‌کراوه.

## ٢- خویندکاری زانکۆ:

خویندکاری زانکۆ: نه‌و که سه‌یه، که له‌ خویندنی زانکۆدا به‌رده‌وامه‌و به‌ مه‌به‌سته‌ی په‌ره‌پیدانی توانا زانستیه‌یه‌کانی و به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی زانستی، له‌ رینگه‌ی ئاگاداریبوونی له‌ سه‌رچاوه‌کان و وه‌رگرتنی مادده‌ی زانستی به‌مه‌به‌سته‌ی به‌ده‌سته‌یه‌تیاوی بروانامه‌ له‌ بواری پسرپۆریه‌که‌یدا، که ده‌بیته‌ هۆکاریکی یارمه‌تیده‌ری بۆ وه‌رگرتنی پیشه‌ی تایبه‌ت به‌خۆی له‌ دوا‌ی ته‌واوکردنی قۆناغه‌کانی زانکۆی. (اسماعیلی، ٢٠١١: ١١٦).

هه‌روه‌ها خویندکاری زانکۆ: بریتیه له‌وتاکه‌ی به‌ قۆناغیکی دیاریکراودا تێپه‌رده‌بیت، که کۆتایی به‌ قۆناغی هه‌رزه‌کاری دیت و به‌ره‌و قۆناغی تری که شه‌کردن ده‌روات، که پێی ده‌وتریت قۆناغی که نه‌جیتی. ته‌مه‌نی خویندکار له‌نیوان ١٨-٢٢ سالدا به‌تیکرای ته‌مه‌ن که بیست ساله‌ (سامیه، ٢٠١٣: ٣٠)، پیناسه‌ی تووژهران بۆ خویندکاری زانکۆ: بریتیه له‌ده‌سته‌یه‌کی: خویندکاری که نه‌ج له‌ هه‌ردوو ره‌گه‌ز، که توانیویانه قۆناغی ئاماده‌ی به‌سه‌رکه‌وتووی تێپه‌رین و به‌هۆی توانا زانستی و مه‌عریفیه‌کانیان بگه‌ن به‌ قۆناغی زانکۆ

## تێوره‌کانی سه‌باره‌ت به‌دروستی دروونی:

### قوتابخانه‌ی دروونشیکاری:

ئه‌م قوتابخانه‌یه‌ کۆمه‌لایه‌کی زانای دروونی له‌خۆده‌گریت و که‌هه‌ر یه‌که‌یان له‌ گۆشه‌یه‌که‌وه ده‌روانه‌ ته‌ندروستی دروونی، له‌وانه‌ش فرۆید که ئامازه‌ی به‌وه داوه که شله‌ژانی دروستی دروونی به‌هۆی چه‌ند هۆکاریکه‌وه دروست ده‌بیت، بیه‌شکردن یه‌کیکه له‌هۆکاره‌کان، که نه‌و مملانیی به‌هۆی (من)وه دروست ده‌بیت، له‌ نه‌جای بیه‌شبوونی په‌مه‌که دژ به‌یه‌که‌کانه، لێره‌شدا (لیبیدۆ)ه‌ولده‌دات له‌رینگه‌ی ترو ئامانجی تر بگه‌رته‌به‌ر بۆتێکردنی (ئه‌وه‌ی غه‌ریزه‌کانی تاک، وه‌ کاتیکی غه‌ریزه‌کانی تاک به‌هۆی رێسا و یاسا نه‌خلاقیه‌یه‌کانی کۆمه‌لگه‌وه تێنارکیت، ئه‌وا پانه‌ره‌ لیبیدۆیه‌کانی تاک به‌ناچاری سه‌رکوت ده‌کرین و [، له‌ واقعه‌دا به‌ ئاشکرا ده‌ریکه‌ون، ئه‌مه‌ش کاریگه‌ری ئه‌ب له‌سه‌ر دروستی دروونی (عوسمان ٢٠١٣: ٨٥). فرۆید پێیوايه زنده‌وه‌هه‌ر- تاك، هه‌میشه به‌دوا‌ی ئه‌وه‌دا ده‌گه‌ریت ئاسوده‌بیت و خۆی له‌گه‌رژیه‌کان بپارێزیت و دووربیت له‌ نه‌زموونی ئازار و غه‌مباری وه‌ نه‌گه‌ر رووبه‌رووی گرژی بویه‌وه پێویسته چاره‌سه‌ری بکات تاوه‌کو هاوسه‌نگی بۆ ده‌گه‌رته‌وه، فرۆید فاکته‌ره کۆمه‌لایه‌تی و رۆشنییرییه‌کان پشتگوێ ده‌خات و گه‌رنگیان پێ نادات له‌ تێوره‌که‌یدا که گه‌رنگی بۆدروستی دروونی. (feist, ٢٠٠٨: ٢٩) هه‌روه‌ها تووژهران و پسرپۆرانی قوتابخانه‌ی شیکاری دروونی پێیوانایه ئه‌وه واقعه‌ی که تاک تێیدا هه‌میشه ناگه‌ریت بۆچێژ، به‌لکو هه‌ندیکجار ئه‌وه‌چێژ وه‌رگرتنه‌ی ئیستای دوا‌ده‌خات بۆکاتیکی نادیار و له‌ چێژوه‌رگرتنیکی ئاینده‌یدا هه‌ولێ تێبوونی ده‌دات، که لای تاک گه‌رنگه‌ره، ئه‌ویش به‌ له‌به‌رچاوگرتنی په‌رنسیی واقه‌، هه‌روه‌ها په‌رنسیی چێژ که له‌مندا ئیدا زانتره‌ و تاک هه‌ولێ تێبوونی ده‌دات تاک ده‌خاته دۆخیکی دله‌راوکیه‌وه که پێویسته تاک تێیدا رووبه‌رووی په‌رنسیی واقه‌ بێته‌وه که له‌ گه‌وره‌یدا ده‌رده‌که‌وت (ئیسٹۆپ، ٢٠٢٩: ٤٢٩)، بۆیه دله‌راوکێ ده‌بیته پێویستییه‌کی هه‌نوکه‌ی بۆ بوونی ئه‌وه، بۆ تاک پێویسته هه‌رچۆنیک بێت به‌هه‌ر رینگه‌یه‌کی دله‌راوکیه‌ی که م بکاته‌وه تاوه‌کو بگاته دروون دروستی باخود بکه‌وتیه ژێر ده‌سه‌لاتی ئه‌وه. (Glassma & Hadad, 2009:222)

## قوتابخانه‌ی بوونگه‌رای:

به‌پێچه‌وانه‌ی فرۆنده‌وه، بوونگه‌راییه‌کان له‌مروۆفی تهن‌دروسته‌وه ده‌ستپێده‌که‌ن، لای ئەمان نه‌خۆشی شیوه‌یه‌کی که‌موکورتی هه‌یه له‌سه‌ر تهن‌دروستی، بۆیه‌ خۆیان به‌دوور راده‌گرن له‌ باسکردنی تیکچوون و شله‌ژانه‌ ده‌روونییه‌کان، ده‌لێن هه‌تا له‌باری شله‌ژاندا ده‌کریت چه‌ند ئاستیک له‌ پانتایی ئازادو تهن‌دروست بینه‌وه له‌ ناو که‌سه‌که‌داو له‌ توانادابیت فراوانبکریت، ئەم قوتابخانه‌یه زۆر گرنگی‌شی نه‌داوه به‌ ده‌ستنی‌شانکردنی رواله‌ته‌کانی ده‌روون‌دروستی، ئەوه‌ی تاک جیا‌ده‌کاته‌وه له‌ بونه‌وه‌ره‌کانی تر ئەوه‌یه، که‌ وشیا‌ری هه‌یه به‌رامبه‌ر بوونی خۆی و ده‌زانیت زیندوووه‌وه ده‌ژیت و بوونی هه‌یه، بۆیه‌ که‌سی ئازاد، ئەو که‌سه‌یه ده‌توانیت خۆی دروستبکات، که‌واته نه‌ بۆماوه‌وه نه‌رۆشنی‌ری و نه‌په‌روه‌رده‌وه‌وه رۆله‌یان نییه، وروژینه‌ره‌کانی ده‌ره‌وه‌ له‌وانه‌یه به‌سودبن. (ملحم، ۲۰۱۰: ۱۰۷).

## قوتابخانه‌ی جه‌شتاتییه‌کان:

به‌بۆچوونی ئەم قوتابخانه‌یه بارودۆخی تاک زۆر باشتر ده‌بیت کاتیگ گرنگی بدات به‌هه‌سته‌کانی، له‌گه‌ل گرنگیدان به‌عه‌قلی، واتای ئەم ده‌سته‌واژه‌یه ئەوه‌یه، که‌ جه‌سته‌وه‌هه‌سته‌کان زیاتر له‌وشه‌کان راستی ده‌رده‌بێن، نیشانه‌ جه‌سته‌یه‌کانی وه‌ک گێژی، ئازاری گه‌ده، ئاماژن بۆئه‌وه‌ی که‌ تاک ده‌بیت به‌یه‌گرتووبی ته‌واوه‌وه، کۆنترۆلی ر‌ه‌فتاره‌کانی بکات، به‌پێی ئەم قوتابخانه‌یه سه‌نته‌ری گرنگیدان بیکردنه‌وه‌وه هه‌سته‌کانه، که‌ تاک له‌کاتی ئیستادا تاقیده‌کاته‌وه، ر‌ه‌فتاری ئاسایی و تهن‌دروست، ئەوه‌یه که‌ تاک وه‌ک به‌که‌یه‌کی به‌گرتوو ر‌ه‌فتاره‌کانی ئەنجام‌بدات، ئەوه‌که‌سه‌ی ده‌توانیت خۆی ر‌یکبخت ئەوه‌که‌سه‌یه که‌ ده‌توانیت به‌گرتووبی و ساغله‌می خۆی له‌ژياندا به‌ده‌سته‌به‌یتیت. (سری، ۲۰۰۰: ۱۸۹).

## توێژینه‌وه‌کانی پیشوو:

۱- توێژینه‌وه‌ی سه‌ل‌تی (السلطی، ۲۰۱۴) به‌ناونیشانی (ئاستی دروستی ده‌روونی لای خۆیندکاره‌ نمونه‌یه‌کان له‌ پارێزگی دیمه‌شق و په‌یوه‌ندی به‌جیگیری هه‌لچوونی ئامانجی توێژینه‌وه‌که‌ بریتیه‌ له‌ دۆزینه‌وه‌ی ئاستی دروستی ده‌روونی و جیگیری هه‌لچوونی لای خۆیندکاره‌ نمونه‌یه‌کانی پارێزگی دیمه‌شق زانیی په‌یوه‌ندی نیوانیان و زانیی ئاستی جیاوازی دروستی ده‌روونی و جیگیری هه‌لچوونی به‌پێی گۆراوی ر‌ه‌گه‌ز، سامپلی توێژینه‌وه‌که‌ بیکهاتبوو له‌ (۲۸۸) خۆیندکار له‌هه‌ردوو ر‌ه‌گه‌زی کچ و کور، که‌ به‌شیوه‌یه‌کی هه‌رپه‌مه‌کی لای خۆیندکاره‌ نمونه‌یه‌کانی خۆیندنگای باسلی نمونه‌یی، هه‌روه‌ها توێژه‌ر پێوه‌ری دروستی ده‌روونی و جیگیری هه‌لچوونی به‌کاره‌یناوه، له‌رێگه‌ی ر‌اپرسییه‌وه، توێژه‌ر له‌ کۆتاییدا گه‌شتوو به‌م ئەنجامانه: دروستی ده‌روونی لای خۆیندکاره‌ نمونه‌یه‌کانی پارێزگی دیمه‌شق له‌ ئاستیکی به‌رزدايه‌وه هه‌روه‌ها جیگیری هه‌لچوونی لای خۆیندکاره‌ نمونه‌یه‌کانی پارێزگی دیمه‌شق له‌ ئاستیکی به‌رزدايه‌وه، جیاوازی ئاماری هه‌یه له‌رووی ئاستی هۆشیا‌ری دروستی ده‌روونی لای خۆیندکاره‌ نمونه‌یه‌کان، که‌ له‌به‌رژه‌وه‌ندی خۆیندکارانی ر‌ه‌گه‌زی نێردايه‌(السلطی، ۲۰۱۴).

۲- توێژینه‌وه‌ی: (Nami et al, 2014) له‌سه‌ر(بارودۆخی دروستی ده‌روونی خۆیندکاران) ئامانجی سه‌ره‌کی ئەم توێژینه‌وه‌یه، شیکردنه‌وه‌ی بارودۆخی دروستی خۆیندکاران و بایه‌خدان به‌ به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی دروستی خۆیندکارانی زانکۆیه، توێژینه‌وه‌یه‌کی وه‌سفی یه، فۆرمی ر‌اپرسیان به‌کاره‌یناوه، کۆمه‌لگه‌ی توێژینه‌وه‌که‌ بریتی بووه له‌ (۳۵۸) خۆیندکار و سامپلی توێژینه‌وه‌که‌ بریتی بووه له‌ (۲۸۹) خۆیندکارو بیکهاتوو له‌ (۱۳۳) خۆیندکاری کچ و (۱۵۶) خۆیندکاری کور، پێوه‌ری دروستی ده‌روونی (GHQ28) ی (Goldberg Hiller) یان به‌کاره‌یناوه که‌ له‌ (۲۸) برگه‌ پیک هاتوو، ئامرازی ئاماری (لادانی پێوه‌ری و ناوه‌نده‌ژمێری و تاقیکردنه‌وه‌ی تائی) یان به‌کاره‌یناوه، ئەنجامی توێژینه‌وه‌که‌ ده‌ریخستوو که‌ به‌رێژه‌ی (۳۷، ۳۷٪) خۆیندکارانی زانکۆ گومانێ نه‌خۆشی ده‌روونیان لێ ده‌کریت. (Nam,i et al, 2014: 840)



راستی و جیگری توئینه وه: راستی و جیگری راپرسی توئینه وه که مان له توئینه وهی (سعیدی، ۲۰۱۹) وهرمانگرتووه، که له ۲۸ برگه پیکهاتووه و دابهش کراوته سهر چوار بوار، ئەوانیش (له برگه ی (۱-۷) بوارى نیشانه جهسته یه کان، له برگه ی (۱۴-۸) بوارى دلەراوکی و کیشه ی خهوتن، له برگه ی (۱۵-۲۱) بوارى کیشه کومه لایه تییه کان وله برگه ی (۲۲-۲۸) بوارى خه مۆکی و بیری خۆکوشتن) هه ربواریک له حهوت برگه پیک هاتووه ریزه ی راستگۆی فۆرمی راپرسیه که (۸۲، ۰)، که ئەمهش به پپی سه رچاوه ئاماریه کانى توئینه وه ی زانسته مروییه کان ریزه یه کی گونجاوه، ههروهها به پپی یاسای ئەلفا کرۆنباخ، نمره ی جیگری ئەوفۆرمی راپرسیه ی وهرمانگرتووه ده کاته (۸۹، ۰)، به هه مان شیوه ئەم ریزه یه به پپی سه رچاوه کانى ئاماری پهروه ده یی و دهروونی ریزه یه کی متمانه پیکراوه بو جیبه جیکردنی به سه ر سامپلی توئینه وه که ماندا.

که رهسته ی ئاماری ئەم توئینه وه یه: بریتیه له (لادانی پیوه ری و ناوه نده ژمیره ی و تاقیکردنه وه ی تائی بو یه ک سامپل و دوو سامپلی سه ربه خو) که بۆشیکردنه وه ی ئەنجامی توئینه وه که پشتمان به ستووه به به رنامه ی (SPSS) بۆ شیکاری ئاماری له توئینه وه ی زانسته مروفا یه تییه کاند.

ئەنجامه کانى توئینه وه و لیکدانه وه کانیا ن: له م به شه دا ئەنجامه کانى توئینه وه به پپی ئامانجه کانى توئینه وه که خراوه ته پروو، له گه ل به راوردکردنی به توئینه وه هاوشیوه کان له وشوئینه ی په یوه ندى به ئەنجامه کانى ئەو توئینه وه وانه وه هه یه.

یه که م- ئاستی دروستی دهروونی لای خوئیندکارانی زانکۆی هه له بجه

ئامانجی ئەم توئینه وه یه بریتیه له خسته نه پرووی ئاستی دروستی دهروونی لای خوئیندکارانی زانکۆی هه له بجه، بۆ به دیهینانی ئەم ئامانجه ش ناوه نده ژمیره یی گریمانه یی و ناوه نده ژمیره یی هه ژمارکراو و لادانی پیوه ری بۆه ریبه ک له برگه کان و پاشان نمره ی گشتی بۆه ریبه ک له و بوارانه ده ره ی تراوه.

#### خسته ی (۱): خسته نه پرووی ئاستی دروستی دهروونی لای خوئیندکارانی زانکۆی هه له بجه

ئاستی به لنگه دارى	به های (T)		نمره ی نازادى	ناوه نده ژمیره یی گریمانه یی	لادانی پیوه ری	ناوه نده ژمیره یی	ژماره ی سامپلی توئینه وه
	خسته یی	هه ژمارکراو					
0.05	1,96	۲۲.۸۶۸	255	70	۱۳.۷۵۹	۵۰.۳۴	256

به پپی ئەنجامی وده سه تهاتووی ناو خسته که ی سه ره وه بوئاستی دروستی دهروونی، ناوه نده ژمیره یی هه ژمارکراو (۵۰، ۳۴) به لادانی پیوه ری (۱۳، ۷۵۹)، به به کارهینانی تاقیکردنه وه ی (T) بۆیه ک سامپل، ده رده که ویت که ناوه نده ژمیره یی گریمانه یی (۷۰) و به به های (T) هه ژمارکراو (۲۲، ۸۶۸)، گه ورته ره له به های (T) خسته یی (۱، ۹۷)، به ئاستی به لنگه دارى (۰، ۰۵) و نمره ی نازادى (۲۵۵)، له کاتی به راوردکردنی ناوه نده ژمیره یی و ناوه ندى گریمانه یی تیبینی ده کریت که ناوه نده ژمیره یی هه ژمارکراو بچو کتره، ئەوهش ده ریده خات جیاوازیه کی ئاماری هه په وه له م خسته یه دا ئەوه به ده رده که ویت که خوئیندکاران ئاستی دروستی دهروونیان لاوازه، به پپی بۆچوونی توئینه ران هۆکاره که ی ده گه رپته وه بۆ پشبینیکردنی خوئیندکاران، چونکه ره شبین و بیرکردنه وه یه کی نه رینیان هه یه سه به رت به ئاینده یان که چانسى دامه زرانديان نابیت، سه ره رای ئەوقه ی رانه ئابوری و دارایه ی که چه ند سالیکه هه ریمی کوردستانی گرتووه ته وه، له گه ل ئەوه شدا جیهان له ئیستادا له جه ننگدایه



بهرامبهر بلاوبونوهو ته شه نه سه ندنی پتهای کۆرۆنا، که بووه ته هوێ ده رکه وتنی چهن دین جۆرو حالته و نه خوێشی دهروونی و په کخستنی پرۆسهی خوێندن له سه رجهم ناوه نده کانی خوێندن، (Nami et al, 2014) ده ریانخستوه که به رێژهی (37,37%) خوێندکارانی زانکۆ دروستی دهروونیان لاوازه، ههروهها هاوشیوهی توێژینهوهی (Seidi) یه که ئاستی دروستی دهروونی سامپلی توێژینهوه که ی لاواز بووه و له گه ل نه وه شدا نیشانه کانی دلهراوکی و بێخهوی و خه مۆکی کێشه ی کۆمه لایه تییان هه بووه، له هه مان کاتدا هه یج جیاوازییه ک به دینه کراوه له نیوان ره گه زه کاند، ده رباره ی نزمی ئاستی دروستی دهروونی، به لام پهنجه وانه ی نه نجامه کانی هه ریه ک له (السلطی، 2014) و (جیوسی) و (حیدر)، که ئاستی دروستی دهروونی لای سامپلی توێژینهوه کانیان له ئاستیکی باشدا بووه.

## دووهم- دیاریکردنی نیشانه کانی دروستی دهروونی:

### 1- خه مۆکی و بیرى خۆکۆژی

خشته ی (2): دیاریکردنی نیشانه ی خه مۆکی و بیرى خۆکۆژی لای خوێندکارانی زانکۆی هه له بجه.

ئاستی به لگه دارى	به های (T)		نمره ی ئازادى	ناوه نده ژمیره ی گریمانه ی	لادانى پتوهرى	ناوه نده ژمیره ی	خه مۆکی و بیرى خۆکۆژی
	خشته ی	هه ژمارکراو					
.000	1,96	15.841	255	17.5	5.030	12.53	256

له نه نجامی خشته ی (2) دا، ده رده که ویت که ناوه نده ژمیره ی هه ژمارکراو (12,53) به لادانى پتوهرى (5,030)، بچوکتره له ناوه نده ژمیره ی گریمانه ی (17,5) و به های (T) هه ژمارکراو (15,841)، گه ورتیه له به های (T) خشته ی (1,96)، به ئاستی به لگه دارى (0,05) و نمره ی ئازادى (256)، نه وه ش ده ریده خات که خوێندکاران خه مۆکیان هه یه، ههروهها توێژینهوه ی (Ibrahim & Glazebrook: 2013, Lage- born et al, 2017) به هه مان شیوه ی توێژینهوه که ی ئیمه ئامازه یان به هه بوونی رێژه ی خه مۆکی و بیرى خۆکۆژی کردوه له ناو خوێندکاراندا، به یی رابووجونی توێژه ران هۆکارى رێژه ی به رزی خه مۆکی له نیوان خوێندکاراندا ده گه ریتیه وه بو بارودوخی کۆمه لایه تی و سیاسى و نه وقه ی رانه یه ک له دوای یه کانه ی له م چهنده ساله ی دوایدا سه رى هه لداوه. سه ره رای نه وه ش خوێندکاران له قوناغه کانی پهنشتری خوێندنیاندا جیا بوون، خوێندنگه کان تیکه ل نه بوون، هه ربۆیه که دینه نیو ناواندی زانکۆه رووبه رووی په یوه ندییه سۆزداریه کان ده بنه وه، له به رته وه ی دروستی دهروونیان لاوازه بۆیه نیشانه کانی خه مۆکیان له سه رده رده که ویت، که ئهم نه نجامه ش هاوشیوه ی نه نجامی توێژینهوه که ی سه عیدى (Seidi, 2019) ه، که نیشانه کانی خه مۆکی و بیرى خۆکۆژی لای سامپلی توێژینهوه که ی ده رکه وتبوو.

### 2- دیاریکردنی نیشانه جهسته یه کان

خشته ی (3): دیاریکردنی نیشانه جهسته یه کان لای خوێندکارانی زانکۆی هه له بجه.

ئاستی به لگه دارى	به های (T)		نمره ی ئازادى	ناوه نده ژمیره ی گریمانه ی	لادانى پتوهرى	ناوه نده ژمیره ی	ژماره ی سامپلی توێژینهوه
	خشته ی	هه ژمارکراو					
.000	1,96	25.53	255	17.5	3.789	11.45	256

له ئه نجامی خشته که ی سهره ودا دهرده که ویت که ناوهنده ژمیره پی هه ژمارکراو (۱۱,۴۵) به لادانی پیوه ری (۳,۷۸۹) به به کارهینانی تاقیکردنه و ی تائی یه ک نمونه پی، دهرده که ویت که به های (T) هه ژمارکراو (۲۵,۵۳)، گهره تره له به های (T) خشته پی (۱,۹۶) ، به ناستی به لنگه داری (۰.۰۰) و نمره ی نازادی (۲۵۵)، ئه وهش دهریده خات که له کاتی به راورد کردنی دوو ناوهنده که دا، ناوهنده ژمیره پی هه ژمارکراو بچو کتره له ناوهنده ژمیره پی گریمانه پی، به وهش جیاوازیه کی ئاماری هه یه و خویندکاران نیشانه جهسته یه کانیا ن هه یه و نه رینیه، به تپروانی تویژه ران له به رته و ی دروستی دهروونیا ن لاوازه بویه نیشانه جهسته یه کانیا ن له سه ربه دهرده که ویت، به تابهت کاتیک خویندکاران ناجیگیری و باری دهروونیا ن کاریگیری نیگه تیفی هه بووه له سه رنیشانه جهسته یه کانیا ن و، کاتیک تاکه کان روبه پرووی بارگریژی دهروونی ده بنه وه، به وهش نیشانه سایکوسوماتیه کان له سه ر تاکه کان به دهرده که ویت.

### ۳- دلهراوکی و کیشه ی خه وتن:

خشته ی (۴): دیاری کردنی نیشانه ی دلهراوکی و کیشه ی خه وتن لای خویندکارانی زانکوی هه له بجه

ناستی به لنگه داری	به های (T)		نمره ی نازادی	ناوهنده ژمیره پی گریمانه پی	لادانی پیوه ری	ناوهنده ژمیره پی	دلهراوکی و کیشه ی خه وتن
	خشته پی	هه ژمارکراو					
.000	1,96	15.356	255	17.5	5.124	12.59	256

له ئه نجامی خشته که ی (۴) دا دهرده که ویت که ناوهنده ژمیره پی هه ژمارکراو (۱۲,۵۹) به لادانی پیوه ری (۵,۱۲۴) بچو کتره له ناوهنده ژمیره پی گریمانه پی (۱۷,۵)، به های (T) هه ژمارکراو (۱۵,۳۵۶)، گهره تره له به های (T) خشته پی (۱,۹۶) ، به ناستی به لنگه داری (۰,۰۵) و نمره ی نازادی (۲۵۵)، ئه وهش دهریده خات که خویندکاران له حالته تی دلهراوکیدان و له هه مان کاتدا گرفتی خه ویا ن هه یه، بچوونی تویژه ران وایه، له به رته و ی دروستی دهروونیا ن لاوازه، خویندکاران روبه پرووی دهرکه وتنی نیشانه کانی قه له قی ده بنه وه، بیخه ویش جوریکی سه ره کی نیشانه کانی قه له قین که له سه ر تاکه کان به دهرده که ون، هۆکاره که ی زیاتر ده گهریته وه بۆئه وه ی ریژه یه کی زوری خویندکاران فۆبیا ی ئه زموونی تاقیکردنه و هیا ن هه یه و له کاتی ئه نجامدانی دا روبه پرووی گرفت و شله ژانی دهروونی ده بنه وه و به پروونی نیشانه کانیا ن لی به دیده کریت، به پیی بچوونی (Tosevski & al, 2010)، خویندکاران به هۆی هه و لدان و ئه رک و به رپرسیاریه تیه کانیا نه وه له پرۆسه ی خویندنا، وروژینه ره کانیا ن له هه لکشان و داکشاندا یه و روبه پرووی دلهراوکی و خه مۆکی ده بنه وه، ره نکه ئه مانه ش ببنه هۆکاری نه خۆشی دهروونی، چونکه له خویندنیاندا توشی چه ندین فشار ده بن، وه ک زیاد بوونی ئه رکه ئه کادیمییه کان و فشاری به رده وام بۆسه رکه وتن و پیشبرکیکردن له گه ل هاوته مه نه کانیا ن بیرکردنه وه له داها توویان. (Tosevski et al, 2010:48).

خشتهی (٥): دیاریکردنی نیشانهی کیشی کۆمه لایه تی لای خویندکارانی زانکۆی هه له بجه

ئاستی به لنگه دار ی	به های (T)		نمره ی نازادی	ناوه نده ژمیره یی گریمانه یی	لادانی پیوه ری	ناوه نده ژمیره یی	کیشی کۆمه لایه تی
	خشته یی	هه ژمارکراو					
.000	1,96	18,366	255	17.5	3.218	13.81	256

له ئه نجامی خشته که ی سه ره وه دا ده رده که ویت که ناهه نده ژمیره یی هه ژمارکراو (١٣,٨١) به لادانی پیوه ری (٣,٢١٨) بچوکتره له ناهه نده ژمیره یی گریمانه یی (١٧,٥)، به های (T) هه ژمارکراو (١٨,٣٦٦)، گه وره تره له به های (T) خشته یی (١,٩٦)، به ئاستی به لنگه داری (٠,٥) و نمره ی نازادی (٢٥٥)، ئه وه ش ده ریده خات که خویندکاران گرفت کۆمه لایه تی و په یوه نندیه کۆمه لایه تیه کانیا ن هه یه، ئه وه ش بۆئه وه ده گه پیتته وه که خویندکاران پیکه وه په یوه نندیه کۆمه لایه تیه کانیا ن له ئاستی بگره زدا نییه، به هۆی که لتوری کۆمه لایه تی که رینگربوه له دروستکردنی په یوه ندی نیوان دوو ره گه زه که، و له لایه کی تره وه تیکچرانه که لتوریه جیاوازه کان که خویندکاران هه ریبه که یان و خاوه ن ئایدۆلۆژیوا و دیدو تپروانیی تایبته به خۆیان، په ره ره ده ش له کۆمه لنگه ی کوریدیدا مندا ل و تاک و نه وه کانی رانه هیناوه که چون ره چاوی جیاوازی تاکی بکه ن و بۆجوونی جیاوازی به رامبه ر قه بو ل بکه ن و ریزیان بگرن، هه ریۆیه به به رده وای کیشی کۆمه لایه تی و په یوه نندیه که سیه کان له ئاستی که نه ری نی دایه.

ژیانی زانکۆ به ماوه یه کی ره خه یی داده نریت، له و ماوه یه دا تاکه کان ده ست ده که ن به هه نگانوانی به کلاکه ره وه به ره و سه ره به خۆی و پردیکی گواستنه وه له قوناغی هه رزه کاری به ره و پیکه شتن و کامل بوون، له م ماوه یه شدا چه نیدین گۆرانکاری خیرا له رووی جه سته یی و میشک و په یوه نندیه کۆمه لایه تیه کانی خویندکاراندا رووده دن، ره نگه ئه وه هه ئسوکه وت و ره فتارانیه تاک له م قوناغدا ده ینوینی، کاریگه ری هه بیت له سه ر دروستی ده روونی له قوناغدا کانی داها تووی ژیاناندا. (Zheng & et al, 2015:2)

### سییه م / جیاوازی له نیوان خویندکاران له ئاستی دروستی ده روونی، به یی گۆراوه کان.

بۆ هینانه دی ئه م ئامانجان هه ش تاقیکردنه وه ی (T) بۆ دوو سامپل به کاره یتر (Independent Samples Test)

١- جیاوازی نیوان خویندکاران له ئاستی دروستی ده روونیدا به یی گۆراوی ره گه ز (نیر- می): له به دیه یانی ئه م ئامانجه دا تاقیکردنه وه ی (T) بۆ دوو سامپل به کاره یتر (Independent sample Test) که ئه نجامه که ش له خشته یی (٦) خراوه ته روو.

خشته یی (٦): ئه نجامی تاقیکردنه وه ی تایی بۆ جیاوازی نیوان ژمیره یی نمره ی پیوه ره که به یی گۆراوی ره گه ز.

ئه گه ز	ژماره	ناوه نده ژمیره یی	لادانی پیوه ری	به های (T) هه ژمارکراو	ئاستی به لنگه داری
نیر	79	٥٠.٥٤	13.731	.162	0.872
می	177	٥٠.٢٤	١٣.٨٠٩		

به های (T) خشته یی به ئاستی به لنگه داری (٠,٥) و نمره ی نازادی (٢٥٥) = ١,٩٦

به و جوهری له خشته یی (٦) دا ده رده که ویت، به یی گۆراوی ره گه ز بۆ ئاستی دروستی ده روونی خویندکاران، ناهه نده ژمیره یی سامپلی توپزینه وه که

له‌ر‌گه‌زی نۆ‌ر بریتیی‌ه له (50,05) و، به‌لادانی پێوه‌ری (13,731)، له‌هه‌مان کاتدا نمره‌ی ناوه‌نده ژمیره‌ی تاکه‌کانی سامپلی توێژینه‌وه‌که له‌ر‌گه‌زی مۆ بریتیی‌ه له (50,24) به‌لادانی پێوه‌ری بریتیی‌ه له (13,809)، هه‌روه‌ها به‌به‌راوردکردنی هه‌ردوو ناوه‌نده‌که ده‌رکه‌وت که‌ناوه‌نده ژمیره‌ی ره‌گه‌زی نۆ‌ر به‌رزتره له‌ره‌گه‌زی مۆ، بۆ جیاوازی نۆ‌وان دوو ناوه‌نده‌که، به‌به‌کارهێنانی تاقیکردنه‌وه‌ی (تائ) بیو دوو سامپل توێژینه‌وه‌که ده‌رکه‌وت، که‌ئاستی به‌لگه‌داری (0,872) به‌رزتره له (0,05)، ئه‌مه‌ش ده‌ریده‌خات که‌جیاوازی نیه‌ له‌نۆ‌وان ره‌گه‌زه‌کاندا له‌ئاستی دروستی ده‌روونیدا، به‌پای توێژه‌ران، خوێندکاران له‌هه‌ردوو ره‌گه‌زی نۆ‌ر و مۆ له‌ناوه‌ندی زانکۆدا وه‌ک یه‌ک رووبه‌رووی ئاینده‌یه‌کی نادیار ده‌بنه‌وه له‌چاره‌نووسی خوێندنیان و به‌هه‌مان شێوه‌ی یه‌کدی. بیرکردنه‌وه‌یان ره‌شبینانه‌یه‌ به‌رامبه‌ر به‌داهاتوویان، سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ش خوێندکاران بۆ جیاوازی له‌هه‌مان دۆخی ئابووری خراپدا ژیان ده‌گه‌زێن، سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ هۆکارانه‌ش دۆخی ئیستای جیهان به‌هۆی بڵاوبونه‌وه‌ی فایروسی کۆرۆناوه‌ له‌م دۆخدا تاکه‌کان رووبه‌رووی چه‌ندین حاله‌تی ده‌روونی قورس بونه‌ته‌وه له‌مه‌ترسیان به‌تووشبوونیان به‌م په‌تا جیهانییه‌، هه‌روه‌ها به‌وه‌هۆیه‌شه‌وه‌ پرۆسه‌ی خوێندن و ته‌واوی رێچکه‌ی ژیان گۆرانکاری به‌سه‌ردا هاتووه‌ وه‌ستینه‌راوه‌ و جیهان رووبه‌رووی که‌ره‌نتینه‌ بوه‌ته‌وه به‌وه‌ش چه‌ندین جوړو و حاله‌تی نه‌خۆشی سایکۆسۆماتی له‌سه‌ر تاکه‌کان ده‌رکه‌وتووه، ئه‌م ئه‌نجامه‌ش هاوشێوه‌ی ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌ی (Seidi, 2019) که‌ به‌پێی گۆراوی ره‌گه‌ز جیاوازی له‌نۆ‌وانیدا نیه‌، به‌لام به‌پێچه‌وانه‌ی هه‌ریه‌ک له‌توێژینه‌وه‌کانی (السلطی، 2014) و (حیدر، 2017)، که‌جیاوازی هه‌یه له‌نۆ‌وان سامپلی هه‌ل‌بژێردراو به‌پێی گۆراوی ره‌گه‌ز، جیاوازیه‌که‌ش له‌به‌رژه‌وه‌ندی (نۆ‌ر) دایه‌.

2- جیاوازی نۆ‌وان خوێندکاران له‌ئاستی دروستی ده‌روونیدا، به‌پێی گۆراوی باری خێزانی (خیزاندار- سه‌لت): له‌به‌دیه‌تانی ئه‌م ئامانجه‌دا تاقیکردنه‌وه‌ی (T) بۆ دوو سامپل به‌کارهێنراوه (Independent sample Test) که‌ ئه‌نجامه‌که‌ش له‌خشته‌ی (V) خراوه‌ته‌روو.

خشته‌ی (V): ئه‌نجامی تاقیکردنه‌وه‌ی تائی بۆ جیاوازی نۆ‌وان ژمیره‌ی نمره‌ی پێوه‌ره‌که‌ به‌پێی گۆراوی باری خێزانی.

باری خێزانی	ژماره	ناوه‌نده ژمیره‌ی	لادانی پێوه‌ری	به‌های (T) هه‌ژمارکراو	ئاستی به‌لگه‌داری
سه‌لت	222	50.66	14,127	0.152	0.256
خیزاندار	34	48.24	10,996		

له‌ئه‌نجامی خشته‌که‌ی سه‌ره‌وه‌دا ده‌رده‌که‌وت که‌ناوه‌نده ژمیره‌ی سامپلی توێژینه‌وه‌که له‌باری خیزانیدا (سه‌لت) بریتیی‌ه له (50,76) نمره، لادانی پێوه‌ری (14,127) نمره، له‌هه‌مان کاتدا نمره‌ی ناوه‌نده ژمیره‌ی تاکه‌کانی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که له‌باری خیزانی (خیزاندار) دا بریتیی‌ه له (48,24) نمره و لادانی پێوه‌ری بریتیی‌ه له (10,996) نمره، هه‌روه‌ها به‌به‌راوردکردنی هه‌ردوو ناوه‌نده‌که ده‌رکه‌وت که‌ناوه‌نده ژمیره‌ی سه‌لت به‌رزتره له‌خیزاندار به‌جیاوازی (2,076) له‌به‌رژه‌وه‌ندی سه‌لتدا، بۆ جیاوازی نۆ‌وان هه‌ردوو ناوه‌نده‌که‌ش له‌ئاستی دروستی ده‌روونیدا، به‌به‌کارهێنانی تاقیکردنه‌وه‌ی تائی دوو نمونه، ده‌رده‌که‌وت که‌له‌ئاستی به‌لگه‌داری ئاماریدا نیه‌، چونکه‌ به‌رزتره له (0,05)، ئه‌مه‌ش ده‌ریده‌خات که‌جیاوازی نیه‌ له‌نۆ‌وان سه‌لت و خیزانداردا له‌ئاستی دروستی ده‌روونیدا، به‌پای توێژه‌ران کیشه‌ی ئابووری و دۆخی کۆرۆناو‌گرفته‌ ده‌روونی و په‌روه‌ده‌ی و کۆمه‌لایه‌تییه‌کان به‌هه‌مان شێوه‌ کاریگه‌ری خراپیان له‌سه‌ره‌رده‌و گۆراوه‌که‌ ده‌بیت.

3- جیاوازی نۆ‌وان خوێندکاران له‌ئاستی دروستی ده‌روونیدا، به‌پێی گۆراوی جوگرافیای شوپن (سه‌نته‌ری شاری هه‌له‌بجه- ده‌روه‌ی هه‌له‌بجه)، له‌به‌دیه‌تانی ئه‌م ئامانجه‌دا تاقیکردنه‌وه‌ی (T) بۆ دوو سامپل به‌کارهێنراوه (Independent sample Test) که‌ ئه‌نجامه‌که‌ش له‌خشته‌ی (A) خراوه‌ته‌روو.



**دەرئەنجامی توێژینه‌وه:**

ئەودەرئەنجامانە لەم توێژینه‌وه‌یدا کە لەرێگە‌ی شیکردنە‌وه‌ی ئامانجە‌کانە‌وه بە‌ده‌ستهاتوو، گە‌شتوین بە‌م خالانە‌ی لای خوارە‌وه:

- ۱- ئاستی دروستی دەرروونی لای خوێندکارانی زانکۆی هە‌له‌بجە‌ له‌ئاستیکی نزمدا‌یه‌و، خوێندکاران دروستی دەرروونیان لاوازه.
- ۲- له‌توێژینه‌وه‌که‌دا دەرکه‌وتوو هە‌ریه‌ک له‌نیشانە‌کانی (خه‌مۆکی و بیری خۆکوشتن، نیشانە‌ جه‌سته‌یه‌کان، دله‌راوکی و کیشە‌ی خه‌وتن، کیشە‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان)، لای خوێندکارانی زانکۆی هە‌له‌بجە‌ له‌ئاستیکی به‌رزدا‌یه‌.
- ۳- به‌پێی گۆراوی (ره‌گه‌ز، باری خێزانی، جوگرافیای شوین، پسپۆری) جیاوازی نییه‌ له‌نیوان خوێندکاراندا له‌رووی خراپی ئاستی دروستی دەرروونییه‌وه.

**راسپاردە:**

له‌به‌ر رۆشنایی ئەنجامه‌کان توێژه‌ران به‌گرنگی ده‌زانن چه‌ند راسپاردە‌یه‌ک پێشکە‌ش بکە‌ن:

- ۱- سود وەرگرتنی زانکۆی هە‌له‌بجە‌ له‌ئەنجامی ئەم توێژینه‌وه‌یه، به‌تایبه‌ت له‌پێناو گرتنه‌به‌ری رێوشوێن پتویست چاره‌سه‌رکردنی ئاریشه‌کانی به‌رده‌م خوێندکاران و گرنگیدانی زیاتر به‌پێشخستنی ئاستی زانکۆو دا‌بنکردنی پندا‌ویستییه‌کانی خوێندکاران.
- ۲- کردنه‌وه‌ی سه‌نته‌ری راهێنایی چاره‌سه‌رسازی دەرروونی له‌نیو کامپی زانکۆی هە‌له‌بجە‌دا.
- ۳- پتویسته‌ که‌ناڵه‌کانی راگه‌یانندن زیاتر جه‌خت نه‌که‌نه‌وه له‌سه‌ر دیاردە‌ی خۆکوشتن و بلاوکردنه‌وه‌ی دیاردە‌که‌، له‌ریگه‌ی نمایشکردنی فیلم و دراماو به‌رنامه‌کانه‌وه .

**پیشنیاره‌کان:**

توێژه‌ران چه‌ند پێشنیاریک ئاراسته‌ی توێژه‌ران ده‌کە‌ن له‌ئاینده‌دا، بۆ ئەنجامدانی به‌م شتیه‌یه‌ی خواره‌وه:

- ۱- ئەنجامدانی توێژینه‌وه‌ی به‌راوردکاری هاوشیوه‌ی ئەم توێژینه‌وه‌یه‌له‌گه‌ل زانکۆکانی تردا.
- ۲- ئاستی دروستی دەرروونی و په‌یوه‌ندی به‌فایروسی کۆرۆناوه.
- ۳- دروستی دەرروونی و په‌یوه‌ندییان به‌ماناداری ژیان.
- ۴- ئاستی دروستی دەرروونی لای خوێندکاران له‌زانکۆ تایبه‌ته‌کان.

**سه‌رچاوه‌کان:**

ئەلیف- کوردی:

- ۱- عزیز، عزالدين أحمد (۲۰۱۷). بنه‌ماکانی دەرروونزانی گشتی، هه‌ولێر: ده‌زگای چاپ و بلاوکردنه‌وه‌ی رۆژه‌لات، چ. ۶.
- ۲- عوسمان، نازهنین (۲۰۱۳). بنه‌ماکانی دروستی دەرروونی، سلیمانی: پیره‌مێرد.
- ۳- مصطفی، یوسف حمه‌سالح (۲۰۱۹). که‌سایه‌تی و سروشتی مرؤف، هه‌ولێر: چاپخانه‌ی زانکۆی سه‌لاحه‌دین.

ب- عه‌ره‌بی:

- ۱- احمد رضا (۲۰۰۶). التنمیه‌ المتکامله‌ الشخصیه‌ الطالب الجامعي ودورها في رفع مستوى أدائه‌ الأكاديمي، بحث تجریبی مه‌نی مقدم‌ الی المؤتمر السابع والعشرين للمنظمة‌ العربیة، جامعة‌ الشارقة.
- ۲- أبو أسعد، عبداللطیف (۲۰۱۵). الصحه‌ النفسیه‌ منظور جدید، الطبعة‌ الاولى، الاردن: دار المسیره‌ للنشر والتوزیع والطباعة. ط ۱

- ٣- أحمد، أشرف عبد العظيم (٢٠١٤). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات كلية التربية بالبيضاء، رسالة ماجستير، جامعة عمر المختار.
- ٤- اسماعيلي، يامنة (٢٠١١). دور التوجيه التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي، مجلة العلوم الانسانية، عدد ٣٥، قسم علم النفس، جامعة المسيلة، الجزائر.
- ٥- التميمي، محمود ماضي محمود (٢٠١٦). مؤشرات في الصحة النفسية، الاردن: الدار المنهجية والتوزيع، ط ١.
- ٦- جيوسي، مجدي (٢٠١٥)، مستوى الوعي بالصحة النفسية لدى طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس المفتوحة من وجهة نظر الطلبة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد ٤٥، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم.
- ٧- الحفني، عبدالمنعم (١٩٩٥): الموسوعة النفسية في حياتنا اليومية، القاهرة: مكتبة مدبولي، ط ١.
- ٨- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٧٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب، ط ٢.
- ٩- سامية، بوشاشي (٢٠١٣). السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة مولود معمري-تيزي وزو، الجزائر.
- ١٠- السلطي، سماح احمد (٢٠١٤). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين دراسيا في محافظة دمشق وعلاقتها بثباتهم الإنفعالي، مجلة جامعة البحوث المجلد ٣٧، العدد ٣، جامعة دمشق.
- ١١- سري، إجلال محمد (٢٠٠٠): علم النفس العلاجي، القاهرة: عالم الكتب، ط ٢.
- ١٢- شاکر عقلة المحامية و محمد ابراهيم السفاسفة (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى كلية الجامعات الاردنية وعلاقة ببعض المتغيرات، مجلة التربية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد ٨، العدد ٣.
- ١٣- عوض، زينة وغانم بيبي (٢٠١٢). الصحة النفسية للشباب والشابات: ١٣-١٦ سنة، الاصدار العربي الاول، المجلس النرويجي للصحة النفسية.
- ١٤- الغرايبة فيصل محمود و لطفى عبدالقادر الغرايبة (٢٠٠١). السياسات التعليمية و دور التعليم الجامعي في تهيئة الإنسان لمواجهة مستجدات العصر، مجلة التربية العلوم النفسية، جامعة البحرين، المجلد ٢، العدد ١.
- ١٥- القاضي، عدنان محمد عبدة (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية، المجلة العربية للتفوق، جامعة تغز.
- ١٦- ليندزي، هول وهول كاليفين (١٩٧٨): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد وأخرون، القاهرة: دار الشايع للنشر، ط ٢.
- ٢٠- ملحم، سامي محمد (٢٠١٠). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط ١.

ج- ئينگليزي:

- 1- Brown S. L. June (2018) Student mental health: some answers and more questions, Journal of Mental Health, 27:3,193-196, DOI: 10.1080/0963823
- 2-Feist, Jess & Feist, Gregory. J(2008); Theories of Personality, seventh edition, Mc Graw Hill, New York.
- 3-Glassman, William.E & Marlyn, Hadad(2009); Approaches to Psychology, Fifth Edition, Mc Grew Hill Education, Uk.
- 4- Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. Journal of Psychiatric Research 47(3):391–400 DOI 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015.

5-Lageborn CT, Ljung R, Vaez M, Dahlin M. (2017). Ongoing university studies and the risk of suicide: a register-based nationwide cohort study of 5 million young and middle-aged individuals in Sweden, 1993–2011. *BMJ Open* 7(3):e014264 DOI 10.1136/bmjopen-2016-014264.

6- Nami, Yaghoob, & Nami, & Khalil Allah Eishani(2013): The Students' Mental Health Status, Published by Elsevier Ltd, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 (2014) 840 – 844.

7- Tolsevski L. Dusica, Milica P. Milovancevic, Saveta D. Gajic(2010), Personality and psychopathology of university students, *Current Opinion in Psychiatry*, Institute of Mental Health, University of Belgrade, Belgrade, Serbia.

8- Zheng G, Lan X, Li M, Ling K, Lin H, Chen L, et al. (2015), Effectiveness of Tai Chi on Physical and Psychological Health of College Students: Results of a Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE* 10(7): e0132605. doi:10.1371/journal.pone.0132605.

9- Son, Changwon, et al(2020): Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study, *Jmir publications, Journal of Medical Internet Research*, Published on 03.09.20 in Vol 22, No 9 (2020): September.

10-Ratanasiripong, Paul, Takashi China & Shiho Toyama (2018): Mental Health and Well-Being of University Students in Okinawa, *Education Research International* Volume 2018, Article ID 4231836, 7 pages .

#### پرسیارنامە ی دروستی دەروونی

ئەم پرسیارنامە ی لە بەر دەست دایە، بۆ تاو توێ کردنی بارودۆخی سەلامەتیتە، تکایە بۆ هەر پرسیارێک وەلامێک هەلبژێرە، کە لە بارودۆخ و بۆچوونی خۆت نزیکە، ئەو هی گرنگە بارودۆخی سەلامەتیتە، وەلامە دروستە کان دەتوانن پێوانە یەکی راستە قینە مان پێ بدەن..

یە کە م: زانیاری گشتی:

۱- رەگەز: أ- مێ ( ) ، ب- نێر ( )

۲- باری خێزانی: أ- سەنت ( ) ، ب- خێزانداری ( )

۳- پەسپۆری: أ- زانستی ( ) ، ب- وێژە یی ( )

۴- شوێنی جووگرافی: أ- سەنتەری شاری هەلەبجە ( ) ، ب- دەرەو هی هەلەبجە ( )

دوو هەم: پێو هەری دروستی دەروونی



1A-	ههستت کردوو ه سلامت و تهنروستیت؟	أ) زیادتر له حالته تی ناسایی	ب) ناسایی	ج) که متر له حالته تی ناسایی	د) زۆر که متر له حالته تی ناسایی
2A-	ههستت کردوو پئویستیت بدهرمانی بههیز که ره هه یه؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
3A-	ههستت کردوو لاواز و بیهیز بوییت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
4A-	ههستت کردوو که نه خۆشیت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
5A-	تووشی سه رتیشه بوییت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
6A-	ههستت کردوو سه رت له ژیر زه ختدایه یان شتیک فشار بۆ سه رت دینیت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
7A-	ههستت کردوو که جاروبار جه ستته سارد یان گهرم ده بیت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
1B-	شتیک روویداوه که ببیته هۆی تیکجیوونی خهونت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
2B-	شهوانه به خه بهر بوییت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
3B-	ههستت کردوو به رده وام له ژیر زه ختداییت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
4B-	توورهبی و هه لچوونت زیاد بووه؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
5B-	به ی هۆکار دلنه راوکییت هه بووه، بیان بترسیت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
6B-	ههستت کردوو ناتوانیت هیچ کاریک نه نجام بدهیت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
7B-	تووشی بی ئۆقره بی و دلنه کو تی بوویت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
1C-	توانای پرکردنه وهی کات و سه رقانکردنی خۆت هه بووه؟	أ) زیادتر له حالته تی ناسایی	ب) ناسایی	ج) که متر له حالته تی ناسایی	د) زۆر که متر له حالته تی ناسایی
2C-	بۆ جینه جیکردنی ئیش و کاره کانت، کاتی زیادترت پئویست بووه؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
3C-	ههستت کردوو کاره کانت به باشی جینه جی ده کهیت؟	أ) باشتر له هه همیشه	ب) وه کو هه همیشه	ج) که متر له هه همیشه	د) زۆر که متر له هه همیشه
4C-	له خۆت رازیت؟	أ) زۆر رازیم	ب) وه کو هه همیشه	ج) نارازیم	د) زۆر نارازیم
5C-	ههستت کردوو که رۆلی گرنگ هه یه له جینه جیکردنی نه ره که کان؟	أ) زیادتر له هه همیشه	ب) ناسایی	ج) که متر له هه همیشه	د) زۆر که متر له هه همیشه
6C-	توانای بریاردانته هه بووه بۆ کیشه کانت؟	أ) زیادتر له هه همیشه	ب) ناسایی	ج) که متر له هه همیشه	د) زۆر که متر له هه همیشه
7C-	چیزت له ژبانی رۆژانهت بینیه؟	أ) زیادتر له هه همیشه	ب) ناسایی	ج) که متر له هه همیشه	د) زۆر که متر له هه همیشه
1D-	ههستت کردوو مروقیکی بی به هایت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
2D-	ههستت کردوو که ژبان ناومید که ره؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
3D-	ههستت کردوو ژبان شتیکی بی بایه خه؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
4D-	بیرت له خۆکوشتن کردوو ته وه؟	أ) به دلنیا بی وه نه خیر	ب) نه خیر	ج) هه ندیک جار بییری لیده کهم	د) به رده وام بییری لیده کهم
5D-	ههستت کردوو نه وه نده بیتاقه تیت که هچت پیناکریت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
6D-	ئاره زووت کردوو بمیرت و له ژبان پرگارت بیت؟	أ) بههیز شتیه یه ک	ب) وه کو هه همیشه	ج) زیادتر له هه همیشه	د) زۆر زیادتر له هه همیشه
7D-	بیرت له وه کردوو ته وه که کوتای بی ژبانته بیت؟	أ) به دلنیا بی وه نه خیر	ب) نه خیر	ج) هه ندیک جار بییری لیده کهم	د) به رده وام بییری لیده کهم