الضغوط النفسية على الوحيدون في أنفال

بختيار محمود كريم

Baxtear.mahmud1985@gmail.com

ب.د. حسين إسماعيل علي

Husen.ismail.ali@garmian.edu.krd

جامعة كرميان / كلية اللغات والعلوم الإنسانية / قسم علم النفس

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية , الوحيدون , أنفال , الاشخاص , النظام

كيفية اقتباس البحث

كريم , بختيار محمود , حسين إسماعيل علي , الضغوط النفسية على الوحيدون في أنفال,مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، آيار ٢٠٢٦, المجلد:١٦ ,العدد:٥ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

مسجلة في Registered
ROAD

مفهرسة في Indexed
IASJ

Psychological pressures on Anfal singles

Bakhtiar Mahmoud Karim
Baxtear.mahmud1985@gmail.com

P.D. Hussein Ismail Ali
Husen.ismail.ali@garmian.edu.krd

Garmian University / C. Language and Humanities / Department of Psychology

Keywords : Psychological Oppression , Unity , Anfal , Individuals , System

How To Cite This Article
Karim , Bakhtiar Mahmoud , Hussein Ismail Ali ,Psychological pressures on Anfal singles , Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, May 2026,Volume:16,Issue 5.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract

Purpose of Research Measurement of stress levels by Anfal singles by age and gender variables , To investigate the extent of coping strategies among Anfal singles.The researcher used a relevant descriptive method. The research community consists of 129 Anfal singles, 91 males and 30 females. They are the only survivors of the Anfal campaign in 1988 by the Iraqi army and the Ba'ath Party. Single people are currently living in Kurdistan cities, including isolated areas, the study found, Anfal singles have very high levels of stress and there are differences according to age and gender variables. In general, females have higher levels of stress than males. The age group (50-60) has higher levels of stress than the age group (39-49). , Because the Anfal singles were under a lot of stress and experienced many mental events and traumas, they used a lot of coping strategies to adapt and reduce the stress. Traumatic events are a major

cause of post-traumatic stress disorder (PTSD). These events, as dangerous situations that fall outside the realm of normal human experience, produce intense reactions in nearly everyone and those experiencing them require significant effort and long periods of adjustment A person with PTSD has usually been exposed to extreme stress

المستخلص

أهداف البحث هي قياس مستويات التوتر لدى عزاب الأنفال حسب العمر والجنس. , دراسة مدى استخدام استراتيجيات التكيف لدى عُزّاب الأنفال, استخدم الباحث المنهج الوصفي. تتكون عينة البحث من ١٢٩ من عُزّاب الأنفال، ٩١ ذكراً و ٣٠ أنثى. وهم الناجون الوحيدون من حملة الأنفال عام ١٩٨٨ التي شنّها الجيش العراقي وحزب البعث. ووجدت الدراسة أن العُزّاب يعيشون حالياً في مدن كردستان، بما في ذلك المناطق النائية, يعاني عُزّاب الأنفال من مستويات عالية جداً من التوتر، وتختلف هذه المستويات باختلاف العمر والجنس. وبشكل عام، تُعاني الإناث من مستويات توتر أعلى من الذكور. كما أن الفئة العمرية (٥٠-٦٠ عاماً) تُعاني من مستويات توتر أعلى من الفئة العمرية (٣٩-٤٩ عاماً), نظراً لما عاناه عُزّاب الأنفال من ضغوط نفسية كبيرة وتجارب مؤلمة، فقد استخدموا العديد من استراتيجيات التكيف للتأقلم مع هذه الضغوط وتخفيفها, تُعدّ الأحداث الصادمة سببًا رئيسيًا لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). هذه الأحداث، باعتبارها مواقف خطيرة تقع خارج نطاق التجربة الإنسانية الطبيعية، تُحدث ردود فعل شديدة لدى الجميع تقريبًا، ويحتاج من يمرّ بها إلى بذل جهد كبير وفترات طويلة للتأقلم. عادةً ما يكون الشخص المصاب باضطراب ما بعد الصدمة قد تعرّض لضغط نفسي شديد. تم إجراء هذا البحث على ضحايا الأنفال في كردستان الذين يعيشون في جميع القرى والمدن والمحافظات في جنوب كردستان لأن ضحايا الأنفال موجودون في جميع مراحل الأنفال، بدءًا من دولي جافايات وحتى بارزان وبادينان.

فشارە دەروونیەکان لەسەر تاقانەکانی ئەنفال

بەختیار محمود كريم

Baxtear.mahmud1985@gmail.com

پ.د. حسێن أسماعيل على

Husen.ismail.ali@garmian.edu.krd

زانکۆی گەرمیان / ک.زمان و زانستە مرۆڤایەتییەکان / بەشی دەروونناسی

پوختەی توێژینەوە.

ئامانجی توێژینەوە

١. پێوانەکردنی ئاستی فشاره دەروونیەکان لەلایەن تاقانەکانی ئەنفال بەپێی گۆڕاوی تەمەن و ڕەگەز
٢. بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕادەی ستراتیجیای مامەڵەکردن لەگەڵ فشاره دەروونیەکان لەلای تاقانەکانی ئەنفال.

توێژەر میتۆدی وەصفی پەیوەندیداری بەکارهێناوە ،کۆمەڵگەی توێژینەوە بریتیە لە تاقانەکانی ئەنفال کە ژمارەیان (١٢٩)تاقانە و (٩١)کەسیان ڕەگەزی نێرە و (٣٠) کەسیان ڕەگەزی مێیە تاقانەکانی ئەنفال تاقە ڕزگاربووی خێزانەکانیانن کە لە شاڵاوەکانی ئەنفال لە ساڵی ١٩٨٨ کە لەلایەن سوپای عێراق و حزبی بەعس بۆسەر گوندەکانی کودستان ئەنجامیاندا، تاقانەکان لە ئێستادا دانشتووی شارەکانی کوردستانن بەناوچە دابڕاوەکانیشەوە ، لەدەرئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت

١. تاقانەکانی ئەنفال ئاستی فشای دەروونی زۆر بەرزە و جیاوزیش هەیە بەپێی گۆڕاوی تەمەن و ڕەگەز ،بەشێوەیەکی گشتی ڕەگەزێ مێ ئاستی فشاریان بەرزترە لە ڕەگەزی نێر، گروپی تەمەنی (٥٠-٦٠) ئاستی فشاریان بەرزترە لە گروپی تەمەنی (٣٩-٤٩).
٢. تاقانەکانی ئەنفال لەبەر ئەوەی فشاری دەروونیان زۆر لەسەر بووە و تووشی چەندین ڕووداو وهێدمەی دەروونی بوونە، بەڕادەیەکی زۆر ستراتیجی مامەڵەکردنیان بەکار هێناوە بۆ خۆگونجاندن و کەمکردنەوەی فشاره دەروونیەکان.

وشەی سەرەکی: فشاره دەروونییەکان، مرۆڤە تەنیاکان، ئەنفال، تاکەکان، سیستەم

بەشی یەکەم / ناساندنی توێژینەوە

کێشەی توێژینەوە

ڕووداوە زەبربەخشەکان هۆکارێکی سەرەکین بۆ نەخۆشی فشاری دوای زەبر (PTSD). ئەم ڕووداوانە، وەک بارودۆخە مەترسیدارەکان کە دەکەونە دەرەوەی کایەی ئەزموونی ئاسایی مرۆڤ، کاردانەوەی چڕ لە نزیکەی هەموو کەسێکدا بەرهەم دەهێنن و ئەوانەی ئەزموونی دەکەن پێویستیان بە هەوڵی بەرچاو و ماوەی درێژخایەن هەیە بۆ خۆگونجاندن (العوبەیدی، ٢٠٠٣، ل ٧). کەسێک کە تووشی PTSD بووە بەزۆری بەرکەوتەی فشاری دەروونی زۆر بووە (Taylor, 2008, p. 370).

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٥

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٥

عێراق یەکێکە لەو وڵاتانەی (کوردستان) کە بەشێکە لە عێراق و ماوەی نیو سەدە لەلایەن حکومەتە یەک لە دوای یەکەکانەوە تووشی ڕووداوی سیاسی و سەربازی بووە. ئەم ڕووداوانە لە دوای دەستبەسەرداگرتنی دەسەڵاتی حزبی بەعس لە عێراقدا گەیشتە لوتکەی خۆیان، بەتایبەتی لە سەردەمی شەڕی ئێران و عێراقدا. دوای ئەوەی کۆتایی شەڕەکە لە ئاسۆدا دەرکەوت و لە دوژمنی دەرەکی ڕزگاریان بوو، لە عێراق بە گشتی و لە باکووری (کوردستان) بە تایبەتی، نمرەیان لەگەڵ نەیارەکانیان یەکلایی کردەوە. لە نێو ئەو تەسفیەکردنانەدا کیمیابارانکردنی شاری هەڵەبجە و دەستپێکردنی ئۆپەراسیۆنی بەناو ئەنفال بوو. کۆی ئۆپراسیۆنەکە چۆڵکردنی پێنج هەزار گوندی کوردستان و گرتنی دانیشتووانەکانیان و بردنیان بۆ شوێنی نادیار بوو. دەرئەنجامی هێرشەکەی هەڵەبجە کوشتنی زیاتر لە پێنج هەزار ژن و منداڵ و پیاو و گرتنی زیاتر لە (١٨٢) هەزار گوندنشینی کوردی بێ چەک بوو. چارەنووسی ئەو کەسانە تا دوای ڕووخانی بەغدا و ڕووداوەکانی ساڵی ٢٠٠٣ و دۆزینەوەی چەندین گۆڕی بەکۆمەڵ لە بیابانەکانی باشووری عێراق ڕوون نەبووەوە. ئەم ڕووداوانە و ئەوانی تر کاریگەریی ئەوپەڕی مەترسیداریان هەیە، بەو پێیەی شەڕ و کارەساتەکان ئەزموونی مەعریفی نەرێنین کە کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتی تاکەکەسی هەیە و لە ئەنجامدا جێپەنجەی خۆیان لەسەر ڕەفتار و بیرکردنەوەیان بەجێدەهێڵن. لێکۆڵینە وە لۆکاڵییە کان بڵاوبوونە وە ی ئە م شێوە یە یان لە کۆمە ڵگە ی کوردیدا بە گشتی و لە نێو ڕزگاربووانی ئۆپە ڕاسیۆنە کە دا بە تایبە تی پشتڕاست کردووەتەوە . تاوانی ئەنفال یەکێکە لە گەورەترین و ترسناکترین ئەو تاوانانەی لەکۆتاییەکانی سەدەی بیست بەرامبەر بەگەلی کورد ئەنجامدرا لەسەردەمی دەسەڵاتی حزبی بەعس بەسەرۆکایەتی سەدام نوێترین سیاسەتی ڕەگەزپەرستانە بووە بۆ پاکتاوکردنی نەتەوەیەک لەسەر زێدی باب و باپیرانی.(جینۆسایدی گولی کورد، ٢٠١٣)

گرنگی توێژینەوە

لە باوترین نەخۆشییە دەروونییەکان کە تووشی ئەو گەلانە دەبن کە بەهۆی شەڕ و ڕژێمە سادیستەکانەوە وێران بوون، نەخۆشی فشاری دوای کارەسات (PTSD)یە. دۆزینەوەی ئەم تێکچوونە دەگەڕێتەوە بۆ شەڕی ڤێتنام لە ساڵانی حەفتاکان. توێژینەوە دەروونییەکان دەریانخستووە کە نیو ملیۆن پێشمەرگەی دێرین لە ئەمریکا دوای پانزە ساڵ لە کۆتایی هاتنی ئەو

شەڕە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون (ئەلهامس، ٢٠٠٩، ئینتەرنێت). واتا فشاری دەروونی چەندە لەلای تاقانەکانی ئەنفالەوە لە کوردستان دەتوانین گرنگی ئەم تویژینەوەیە لەم چەند خالەدا کۆبکرێتەوە :

١ـ لە دیاردەیەک دەکۆڵێتەوە کە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە و بەنوێ دادەنرێت ، ئەو فشارە دەروونیەکان لەسەر تاقانەکانی ئەنفال و ستراتیجیاتی مامەڵە کردن لەگەڵیان دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت بۆ دارشتنی بەرنامەی ڕێنمایی و چارەسەرکردنی باری دەروونی دیکەی هاوشێوە لە کوردستاندا.

٢- پێوانەیەک (مقیاس) ئامادە دەکرێت تیایدا بەزمانی کوردی تایبەت بە فشارە دەروونیەکان کە سوودی لێوەردەگیرێت بو باری هاوشیوە.

٣- کەمی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە تایبەتمەندن بە باسکردنی کاریگەرییە کۆمەڵایەتی و دەروونیەکانی شاڵاوە سەربازییەکانی ڕژێمی بەعس و جینۆسایدی ئەنفالی کردبێت .

٤- ئەم تویژینەوەیە بەشدارییەکی زانستییە بە ئامانجی پێشکەشکردنی ڕاسپاردە و پێشنیار بۆ دەزگا حکومیەکان ، ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و ڕێکخراوە ناحکومیەکان کە پەیوەندیان بە پرس و کێشە کۆمەڵایەتیەکانەوە هەیە .

ئامانجی توێژینەوە:

بۆبەدەستهێنانی ڕاستیەکان دەربارەی کێشەی توێژینەوەکە ئەم ئامانجانە دیاریکراون:

١ـ پێوانەکردنی ئاستی فشارە دەروونیەکان لەلای تاقانەکانی ئەنفال بەپێی گۆڕاوی تەمەن و ڕەگەزی (نێر) و(مێ).

٢ – بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕادەی ستراتیجی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە دەروونیەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال .

سنوری توێژینەوەکە:

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٥

ئەم توێژینەوە لەسەر تاقانەکانی ئەنفالی کوردستان ئەنجام دەدرێت کە لەسەرجەم گوند و شار و پارێزگاکانی باشوری کوردستان نیشتەجێن چونکە تاقانەکانی ئەنفال لە هەموو قۆناغەکانی ئەنفالدا هەن کە هەشت قوناغە لە دولی جافایەتیەوە دەست پێدەکات تاکو بارزان وبادینان.

١- سنووری مرۆیی : سەرجەم تاقانە ڕەبەنەکانی ئەنفال دەگرێتەوە لە هەرێمی کوردستان .

٢- سنوری شوێنی : سنووری هەر چوار پارێزگاکەی هەرێمی کوردستان لەگەڵ پارێزگای کەرکوک و شاری خورماتوو لە سنووری پارێزگای صلاح الدين .

٣- سنووری کاتی : ٢٠٢٤ – ٢٠٢٥

دیاریکردنی زاراوەکان:

پێناسەی فشاری دەروونی

پێناسەی(اللامی، ٢٠٠٩)

فشاری دەروونی بریتییە لە بارودۆخی هەلچوونی تاك، لەو بارودۆخانەی کە هۆکارن بۆ تێکچوونی فرمانە دەروونی و بایۆلۆژیەکان، هەروەها تێچوونی فرمانە ئیدراکیەکان کە بوتاك پیویستن(اللامی، ٢٠٠٩، ص ١٣).

ئەنفال:

ئەنفال وشەیەکی عەرەبی یە کۆی (نفل) ە ،کە بەواتای (غنیمە) دێت (نفل) بە شێوەیەکی گشتی لەدوو ڕووەوە سەیر دەکرێت. (خلیل، ١٩٩٠ ،س ٣٢٥)

ئەنفال ئەو ناوە بووکە بە زنجیرەیەک هێرش و پەلاماری نەخشە بۆ کێشر.اوی سەربازی ئەنجامدرا . سەرجەم هەشت پەلامار بوو لە شەش ناوچەی جوگرافیای جیاواز بەڕیوەچوو ، لە نێوان مانگەکانی شوبات و سەرەتای ئەیلولی ١٩٨٨ دا.(شەریف و ئەوانی تر ،٢٠١٣، ٧٢).

چوارچێوەی تیۆری

چەمکی فشاری دەروونی:

تاكەكان لەهەموو قۆناغەكانی ژیانی دەروونییاندا تووشی كۆمەڵێك فشار دەبنەوە لە سەرچاوە گەلێكی جۆرا و جۆرەوە لەوانە ژینگەی كار و فشاری خێزانی و كۆمەڵایەتی و شێوازەكانی ژیان، فشار بە یەكێك لە دیاردە سەرەكییەكانی ژیانی هاوچەرخمان هەژمار دەكرێت، فشار حاڵەتێكی نوێ نییە لە ژیانی مرۆڤەكاندا، بەڵام نوێیە لەوەی كە لە زیادبوون و بڵاوبوونەوەی بەردەوامدایە، وشەی فشار(pressure) لەبنەرەتدا لە لاتینییەوە وەرگیراوە كە بە واتای دەربڕینی ئازار و بێبەشبوون و تەنگانە بەكاردەهێنرێت. (المداحة، ١٧ :٢٠١٥)

پۆلێنكردنی فشاری دەروونی :

یەكەم: پۆلێنكردنیان بەپێی ئاست

فشارێكی زۆر بەرز : وەك لە یەك جیابوونەوە، مردنی یەكێك لە تاكەكانی خێزان، دوور خستنەوە لە كار، گواستنەوە بۆ خانوویەكی نوێ.

فشارێكی بەرز: وەك یەكلاكردنەوەی كێشە خێزانییەكان، خانەنیشینبوون، تووشبوونی یەكێك لە تاكەكانی خێزان بە نەخۆشییەكی ترسناك، دووگیانی و كێشە سێكسییەكان، كێشەی ماددی.

فشارێكی مام ناوەند: وەك كێشەی خێزانی، قەرزێكی گەورە، كەیسێكی یاسایی، بەجێهێشتنی ماڵی خێزانی لە لایەن یەكێك لە منداڵەكانەوە ، كێشە لەگەڵ بەڕێوەبەری كاردا.

فشارێكی نزم: وەك گۆڕینی دۆخ یان كاتژمێرەكانی كاركردن، گواستنەوە بۆ قوتابخانەیەكی نوێ، گۆڕانكاری لە چالاكییە كۆمەڵایەتییەكاندا، گۆڕینی خووی خەوتن، گۆڕینی پەیوەندی لەگەڵ خێزان، پێشێلكاری بچووكی ڕێساكان. (ویلكنسون،١٥,٢٠١٣)

دووەم: پۆلێنكردنیان بەپێی بەردەوامی

فشاری كاتی: كۆمەڵێك فشارن بۆ ماوەیەكی كاتی دەوری تاك دەدەن، وەكو ئەو فشارانەی كە لە كاتی تاقیكردنەوەكاندا دروست دەبن، یان ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستێكی قورس و لە ناكاو، یان هاوسەرگیری.

فشاری درێژخایەن: بۆ ماوەیەكی درێژ دەوری تاك دەدات، وەكو ئازارە درێژخایەنەكان، یان بوونی تاك لە كەشێكی كۆمەڵایەتی و ئابووری نەگونجاو بە بەردەوامی (Sweanigeh, 1985:5) .

سێیەم: پۆلێنكردنی بە پێی هۆكار

فشاری نەرێنی : فشاری زۆر و درێژخایەن و دەرنەبڕینی كاریگەری زیانبەخشی لەسەر تەندروستی دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەبێت، ئەگەر هەستكردن بە تووڕەیی و بێزاری و ترس و خەمۆكی كە بەهۆی فشارەوە دروست دەبێت چارەسەر نەكرێت، ئەوا كۆمەڵێک نیشانەی

لێدەردەکەوێت ، فشار باوترین هۆکاری نەخۆشی تەندروستییە لە کۆمەڵگەی مۆدێرن و لە بنەڕەتدا بە نزیکەیی ٨٠% لە کۆی ئەو سەردانانەی کە بۆ لای پزیشکانی خێزان دەکرێت دەخەملێنرێت . فشاری دەروونی هۆکارێکە لە حاڵەتە تارادەیەک بچووکەکانی وەک سەرئێشە، تێکچوونی هەرس، تێکچوونی پێست، کەمخەوی و بڕینی گەدە ، بەڵام ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە هۆکارە سەرەکییەکانی مردن لە ڕۆژئاوادا، وەک شێرپەنجە، نەخۆشیەکانی خوێنهێنەری تاجی، تێکچوونی هەناسەدان، برینداربوونی فریاگوزاری بەهۆی ڕووداوەکانەوە، سیس بوونی جگەر و خۆکوشتن ."

فشاری ئەرێنی : فشار دەتوانێت کاریگەری ئەرێنی هەبێت. زۆرگرنگە لە هاندان و پاڵنەر و هۆشیاریدا ، وروژاندنی مرۆڤە کە وای لێ دەکات لە دۆخە تەحەددداییەکاندا بۆ سەرکەوتن هەوڵی تەواو بدات . ئاگایی و ورياییەکی پێویستە بۆ چێژوەرگرتن لە زۆر لایەنی ژیان؛ بەبێ ئەوە ژیان بێ چێژ دەبوو. هەروەها فشار هەستی بەپەلەیی و وریاییمان دەداتێ کە پێویستمانە لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخە مەترسیدارەکان، وەک ڕۆیشتن لە ڕێگایەکی قەرەباڵغ یان لێخوڕین لە بارودۆخی خراپی کەشوهەوادا لە کاتێکدا کە تەنها بە لەسەرخۆ تەماشاکردن لەم جۆرە بارودۆخانەدا کارەساتبارە. (شێخانی، ٢٠٠٣، ل١٤) بەرکەوتن بە جۆرەها فشار، یان دەبێتە هۆی ڕەتکردنەوەی ژیان، لە ڕێگەی پەرەسەندنی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانەوە، یان دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە هیوای بە ژیانەوە هەبێت و گەشبین بێت، واتە لەگەڵ واقیعەکەیدا هاوتەریب بن.

سەرچاوەکانی فشاری دەروونی:

یەکەم: سەرچاوە دەرەکییەکانی فشاری دەروونی:

- فشاری خێزانی: چ نەرێنی بێت، وەک مردنی خزم یان کەسێکی ئازیز، جیابوونەوە، یان نەخۆشکەوتنی ئەندامێکی خێزان.

- فشاری دارایی: وەک وەرگرتنی قەرز بۆ دروستکردنی خانوو، تەواوکردنی پرۆژە، یان گۆڕانی لەناکاوی باری دارایی.

- فشاری کۆمەڵایەتی: وەک گۆڕانکاری لە چالاکییەکانی کات بەسەربردن ، خووی کەسی، و چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان.

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٥

- فشاری دروونی کار: وەک لەدەستدانی کار، خانەنشین بوون، گواستنەوە بۆ کارێکی نویێ، یان کێشە لەگەڵ بەڕێوبەر.

- فشاری دروونی لە کارەساتە سروشتییەکان: ئەمانە ئەو فشارانەن کە لە ئەنجامی کارەساتەکانی وەک بوومەلەرزە و گڕکان و زریانەکانەوە دروست دەبن.

- فشاری دروونی سیاسی: وەک نارازیبوون لە سیستەمی حوکمڕانی، ململانێی سیاسی، و ناسەقامگیری .

- فشاری دروونی کولتووری: بەرکەوتن بە کولتووره بیانییەکان بەبێ ڕەچاوکردنی کولتوری ناوخۆیی لە ڕێگەی پلاتفۆرمی ئۆنلاین و چات ڕومەکانەوە.

- فشاری ئەکادیمی: وەک دەستپێکردن یان تەواوکردنی خوێندن، خراپی تەرکیز، یان دەرنەچوون لە تاقیکردنەوەکان (العوری، ٢٠٠٣، ل١٧).

دووەم: سەرچاوە ناوخۆییەکانی فشاری دەروونی:

- کێشە دەروونییەکان: ئەمانە وەکو هەڵچوون دەردەکەون کە ڕەنگە گەشە بکات بۆ دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و فۆبیا.

- فشاری دروونی تەندروستی: وەک تووشبوون بە نەخۆشییەکی سەخت یان برینداربوون، یان گۆڕانکارییەکی توند لە کاتەکانی خەو و بەئاگابوونەوەدا.

- فشاری دروونی دەرئەنجامی بیرکردنەوە : ئەمانە لە مەیلی تاکێکەوە سەرهەڵدەدەن دوای بیرکردنەوەیەک یان چەند بیرکردنەوەیەکی ناعەقڵانی، کە هەست و سۆزی نەخوازراو وەک خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، یان ترس و دڵەڕاوکێ دروست دەکات. (اللحیانی، ٢٠١٢، ل ٥٥).

چارەسەر:

زیاتر لە ڕێگەیەک هەیە بۆ چارەسەری فشاری دەروونی، بەداخەوە گەلێک لە ئێمە بە هیچیان ئاشنا نین یان گرنگی و نرخیان نازانین.لێرەدا تەنها هەندێک لەو ڕێگە چارە و ڕێنماییانە باس دەکەین کە تاک دەتوانێت سودمەند بێت لێیان و بواری پراکتیزەکردنی هەیە.

١- چارەسەرکردنی نیشانەکان: لە ڕێی بەکارهێنانی دەرمان لە ژێر چاودێری پزیشکدا چونکە زۆربەی دەرمانەکانی دژی دڵەڕاوکێ ئەگەری ئالودە بونییان هەیە بۆیە وا باشە دەرمانی دژە خەمۆکی بە بڕێکی کەم بەکاربهێنرێت.چارەسەری هزری و ڕەفتاری بۆ زاڵبون بەسەر هەندێک لە نیشانەکان و تورەبوندا.

٢- دانانی پلانێک بۆ بەرەنگاربونەوەی فشار.

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٥

- گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوە لە نەگەتیڤەوە بۆ پۆزەتیف وەک دەزانین ئەوانەی بە نەرێنی دەڕواننە شتەکان زیاتر توشی فشار دەبن وەک لەوانەی بە ئەرێنی دەڕوانن ئاسانترین نمونەی ئەمەش تێڕوانینە بۆ پەرداخێک کە نیوەی ئاو بێت کەسی نەرێنی دەڵێت نیوەی بەتاڵە و خەفەت دەخوات بەڵام ئەرێنی دەڵێت نیوەی ئاوە و شادمانە.
- کاتێک هەندێک ئەرک دەزانیت لە سەر و توانای خۆتەوەیە مەچۆرە ژێر فشاری کەسانی تر و روو گیر مەبە لەوەی داوای لێبوردن بکەی کە ناتوانیت ئەم کارە بکەی بەڵکو بڕیاردەر بە و لەسەروو توانای خۆتەوە کار مەگرە ئەستۆ.
- لەکاتی بونی کێشەیەکدا هەوڵبدە لەگەڵ کەسە نزیك و باوەر پێکراوەکانتدا باسی بکەیت ئەگەر کەس نەبوو دەتوانیت بەرامبەر ئاوێنە دانیشیت و بۆ خۆت بدوێیت یان بەرامبەر پەیکەرێک یان پەرەیەك بێنە و ئەوەی هەستی پێدەکەیت بینوسە، دڵنیابە بەو شێوازانە برێک هێمن دەبیتەوە و فشارەکەت روو لە کەمی دەکات.
- خۆ ڕاهێنان لە سەر هونەری چارەسەری فشار و کێشە بەوەی پێنوس و پەرە بێنیت و پێناسەی کێشەکەت بنوسە، هۆکاری کێشەکە، رێگەچارەکانی کە لە توانادایە، سود و مەترسی هەر رێگەیەک پاشان لەگەڵ هاورێیەک یان زیاتر گفتوگۆ بکە سەبارەت بەو شتانە تاکو بزانیت کام رێگەیان باشترینە.

ئەو تیۆرانەی شیکردنەوەیان بۆ فشاری دەروونی کردووە:

فشارە دەروونییەکان بە پێی جیاوازی چوارچێوەی تیۆری هەر تیۆرێك:

١. تیۆری بایۆلۆجی

هانز سیلی (Hans Selye) پزیشك بە یەکەم کەس هەژمار دەکرێت کە زاراوەی فشاری دەروونی بەکارهێنا لە بواری پزیشکیدا لەساڵی (١٩٢٦) کە پێی وایە کۆمەڵێکی دیاریکراو لە وەڵامدانەوە هەن دەکرێت بەڵگە بن لەسەر ئەوەی تاك کەوتووەتە ژێر کاریگەری ژینگەی بێزارکەر و وەڵامدانەوەی فسیۆلۆجی بۆ فشار کە ئامانجی پارێزگاریکردنە لە ژیان، سێ قۆناغی دیاری کردووە بۆ بەرگریکردن دژی فشار کە بریتییە لە قۆناغی گونجاندنی کشتی:

أ- ڕاچەڵەکین (وەڵامدانەوەی ئاگاداری): ئەم وەڵامدانەوەیە وەکو بەرپەرجدانەوەیەك بۆ فاکتەری فشار سەرهەڵدەدات، لە رێگەی رژێنی ئەدرینالینەوە کە دەبێتە هۆی خێرایی لێدانەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر لە خوێندا، واتە کۆمەڵێك گۆڕانکاری لە جەستەدا دروست دەبێت لە ئەنجامی ئەم گۆڕانکاریانە بەرگری جەستە کەم دەبێتەوە، گەر فشارەکە توندتر بێت ئەوە بەرگری جەستە کەمتر دەکات و رەنگە مردن روو بدات.(Dantzler) Schweitzer &Robert . ٢٠٠٣: ٤٤ - ٤٥,

ب - بەرگری: ئەگەر بارودۆخی فشارەکە بەردەوام بێت کۆمەڵێك نیشانەی جەستەی سەرهەڵدەدات کەبە هۆی ڕووبەڕوونەوەی بەردەوامی فشارەکانەوە ڕوودەدات، کە گیانەوەر توانای گونجاندن لەگەڵیدا بەدەستهێناوە، کاتێك مرۆڤ بێ توانا دەبێت لە ڕووبەڕووبوونەوەی کاردانەوەی گونجاندن بەشێوەیەکی تەواو، ئەوا ڕووبەڕووبوونەوەی بەردەوامی فشارەکان دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی ناوخۆیی

ج . ماندووبوون (نەمانی وزە): لەم قۆناغەدا ڕەنگە تاك گەیشتبێتە قۆناغی مەترسی، یان شەکەتی، قوناغێکە ڕەنگە تێیدا جەستە خۆی گونجاندبێت، بەڵام وزەی پێویستی نەماوە ئەگەر وەڵامدانەوە بەرگرییەکان توندبن و بەردەوامبن بۆ ماوەیەکی درێژ ئەوە ڕەنگە ببنە هۆی نەخۆشییەکانی خۆگونجاندن وەکو برین و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ. (بطرس، ٢٠٠٨:٣٧٣)

٢- تیۆری فشاری ڕووداوەکانی ژیان :

ئەم تیۆرییە مامەڵە لەگەڵ فشاری دەروونی دەکات وەک وروژێنەرێکی دەرەکی؛ بۆیە تیشکی خستووەتە سەر گرنگی ژینگە و گرنگییەکەی لە تەندروستی تاک و کۆمەڵگادا. هەوڵەکانی (Holmes &Rahi) بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوە ژینگەییەکان و ئەو فشارە دەروونیانەی کە تاکەکان ڕووبەڕوویان دەبنەوە، ئەمەش باشترین دەربڕینە بۆ ئەم تیۆرە. ئەوان سەرنجیان خستە سەر ئەو ڕووداوانەی کە کاریگەریان لەسەر تاکەکان هەیە لە بوارە جیاوازەکانی ژیاندا، وەک خێزان، ئابووری، ئەکادیمی، کۆمەڵایەتی و پیشەیی، کە دەکرێت ئەرێنی یان نەرێنی بن (الجبلی، ٢٨، ٢٠٠٦).

پێوانەکردنی فشاری دەروونی:

پێوەرە فیزیۆلۆژییەکان: یەکێک لە شێوازە باوەکانی مۆدێرن لە لێکۆڵینەوە لە سترێس بریتییە لە بەرکەوتنی کۆمەڵێک تاک لە تاقیگەدا بۆ ماوەیەکی کورت بە ڕووداوی هۆکاری فشار، پاشان چاودێریکردنی کاریگەری فشار بە پێوانەکردنی کاردانەوە فیزیۆلۆژییەکانیان و چالاکییەکانی ناوپۆشی دەرەق و وەڵامدانەوەی دەروونییان. هەموو ئەمانە پەیوەندییان بە دەرکەوتنی کاریگەرییەکانەوە هەیە لەسەر ئاستی چالاکیی هاوسۆزی، بۆ زیادکردنی تێکچوونی ڕیتمەکانی دڵ، بەرزی پەستانی خوێن، چڕی دەردانی دەمارە ڕژێنەکان، ئەمەش بەڵگەی زیادبوونی چالاکییەکانی هیپۆتالاموس و ڕژێنەکانی هێلکەدان دەدات کە قۆرغی ئەدرنالین (HPA) هان

دەدەن، وەک زیادبوونی دەردانی کۆرتیزۆل. (تایلۆر، ٢٠٠٨: ٣٧٥) هەروەها هەموو ئەم ئەرکە فیزیۆلۆژیانە دەبنە هۆی نارەحەتی دەروونی کورتخایەن، کە دەتوانرێت بە ڕێگەی دیکە بپێورێت، وەک:

- پێوانە و تاقیکردنەوەی دەروونی: چەند شێوازێک بەکاردەهێنرێت بۆ لێکۆڵینەوە و پێوانەکردنی فشاری دەروونی، لەوانە چاودێریکردن، چاوپێکەوتن، پرسیارنامە. تاقیکردنەوە باوترین ڕێگایە کە لە لێکۆڵینەوە لە فشاردا بەکاردەهێنرێت. هەندێک لەم تاقیکردنەوانە فشار و هاندەرەکان دەپێون بە پێوانەکردنی ڕووداوەکانی ژیان، وەک پێوەرەکانی هۆڵمز و ڕاهێ (١٩٦٧). (سەلامە، ٢٠٠٦: ٤٧)

توێژینەوەکانی پێشووی فشاری دەروونی

توێژینەوەی جودا نامێلی و غلام رمزا کەریمی (٢٠٠٥)

هێدمەی دەروونی لای سەربازە ئێرانییەکانی بەرکەوتنی گازی (خردەل - VX)

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە دیاری کردنی ڕێژەی هێدمەی دەروونی لەنێو سەربازەکانی بەرکەوتوو . کە ژمارەی نموونەی لێکۆڵینەوەکە (١٠٠) سەربازی بەرکەوتووی گازی (خەردەل) ن ، کە ناوەندی تەمەنیان (الوسط الحسابي لأعمارهم ٦٣/٤٠) بوو ، دوای ١٦ ساڵ لەکوتایی هاتنی شەری تێران - عێراق . ئامرازەکان کە لێکۆلەران بەکاریان هێنابوو ، ڕاپرسی تەندروستی گشتی (GHQ-٢٨) و پێوەری هێدمەی ڕووداوەکان بوو .

لەگرنگترین دەرئەنجامەکانی ئەم توێژینەوە ئەوە بوو کە لە سەربازەکان (٣٨٪) نیشانەکانی (PTSD) یان لێ بەدی ئەکرێت وەك دڵەڕاوكێ و خەمۆكی و ئارەقكردنی شەوان و تەندروستی گشتی بەشێوەیەكی گشتی بەرەو خراپ بوون دەچێت لەلای بەرکەوتوانی(VX) (ئامیلی ، کەریمی - ٢٠٠٥ ، ص . ١٨١).

توێژینەوەی خاوەر(٢٠٠٧)

" نیشانەی تێکچوونەکانی فشاری دوای هێدمەی دەروونی لای ئافرەتە بارزانیەکانی شاڵاوی ئەنفال"

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە پێوانە کردنی ئاستی هێدمە PTSDبەپێی گۆڕاوی تەمەن لەلای ئافەرتانی بەجێماوی شاڵاوی ئەنفالی بازانیان. کەژمارەی نمونەی توێژینەوەکە (٢٠٠) ئافەرەت

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٥

بوو بەشێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵی بژاردبوو توێژەر هەڵسا بە ئامادەرکردنی پێوەرێک بۆ پێوانەکردنی ئاستی هێدمەی دەروونی کە لە (٣٢) بڕگە پێکهاتبوو. لە گرنگترین دەرئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەمە بوو کەوا ئاستێکی بەرزی هێدمەیان هەبوو ، جیاوازی لە نێوان گۆڕاوی تەمەنیشدا هەبوو (خاوەر، ٢٠٠٧ ، ل٤٢).

سوودوەرگرتن لە توێژینەوەکانی پێشوو

توێژەر سوودی لە توێژینەوەکانی پێشوو وەرگرتووە لە چۆنێتی داڕشتنی توێژینەوەکەی و دیاریکردنی ئامانجەکان و هەڵبژاردنی ئامرازی ئاماری گونجاوی توێژینەوە و هەروەها سوودی وەرگرتووە لە زانیارییەکان و چەمکەکانی تیۆرەکان کە بەکارهاتووە لە توێژینەوەکانی پێشوودا بە تایبەتی لە توێژینەوەی پێشووەکانی خاوەر(٢٠٠٧) و سوزان (٢٠١٢) .

بەشی سێیەم

لایەنی مەیدانی توێژینەوەکە

یەکەم : میتۆدی توێژینەوە

دووەم : کۆمەڵگەی توێژینەوە

سێیەم : نموونەی توێژینەوە

چوارەم : ئامرازەکانی توێژینەوە

١- پێوەری فشاری دەروونی

٢- پێوەری ستراتیجیای مامەڵەکردن

پێنجەم :چارەسەری ئاماری زانیارییەکان

یەکەم: میتۆدی توێژینەوە

توێژەر بۆ هێنانەدی ئامانجەکانی و جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی بەشێوەیەکی زانستی ،میتۆدی وەصفی پەیوەندی بەکار هێناوە بەکار هێناوە، میتۆدی وەصفیش دیارترین ڕێبازی لێکۆڵینەوەی زانستە مرۆیی و کۆمەڵایەتیەکانە ، بەتلیبەتیش لە بواری پەروەردە و سایکۆلۆژیا و کۆمەڵناسی و ڕاگەیاندندا، بەرفراوانترین میتۆدە و؛ تەواوی ئەو توێژینەوانە دەگرێتەوە کە جەخت لەسەر دیاردە ورِوداوەکانی ئێستا دەکەنەوە.(بۆکانی ، ٢٠٢٠ :٧٣)

دووەم: کۆمەڵگەی توێژینەوە

کۆمەڵگەی توێژینەوە بریتیە لەو کوڕ و کچانەی کە لەپرۆسەی ئەنفالکردنی خەڵکی گوندەکانی باشوری کوردستان لە ساڵی ١٩٨٨ لە تەمەنی منداڵی و هەرزەکاریدا بەتەنها خۆیان ڕزگاریان بووە و دایک و باوک و خوشک و برایان جینۆساید کراوە ،ژمارەی تاقانەکانی ئەنفال بەپێی ئەو

ئامارەی کە تاقانەکان خۆیان پێی هەستاون ١٢٩ تاقانەیە و ٨ تاقانەیان کۆچی دوایی کردووە ئەوەی لەژیاندا ماون ٩١ تاقانەی ڕەگەزی نێرە و ٣٠ تاقانەیانرەگەزی مێیە و دابەش بوون بەسەر چەند ناوچە جیاوازەکانی سەر بە پارێزگاکانی سلێمانی و هەڵەبجەو هەولێر و دهۆک و صلاحدین و کەرکوک خشتەی ژمارە (١) کۆمەڵگەی توێژینەوەکە ڕوندەکاتەوە

خشتەی (١)

دابەشبوونی تاکەکانی توێژینەوەکە بەپێی شوێنی نیشتە جێ بوون

ز	ناوی پارێزگا	ژمارەی تاقانەکان
	سلێمانی	٨٣
	هەولێر	١١
	دهۆک	٣
	هەڵەبجە	٤
	کەرکوک	٩
	صلاح الدين	١٠

سێیەم :نمونەی توێژینەوە

لەبەر ئەوەی تاقانەکانی ئەنفال ژمارەیان زۆر نیە و زۆربەیان لەگەڵ توێژە یەکتر دەناسن و پەیوەندی کۆمەڵایەتیان هەیە، هەرچەندە دابەش بوونە بەسەر گوند و شارەکانی سەر بە شەش پارێزگادا بەڵام توێژەر بۆ ئەوەی بەشێوەیەی ورد وزانستی توێژینەوەکە ئەنجام بدات هەموو کۆمەڵگای توێژینەوەکەی وەرگردووە واتا نمونەی توێژینەوە یەکسانە بە کۆمەڵگەی توێژینەوە.

خشتەی (٢)

چۆنێتی وەرگرتنی نمونەی توێژینەوە بە پێی ناوچە و ڕەگەز و گرووپی تەمەن

ز	پارێزگا	تەمەن		تەمەن		کۆی گشتی
		٣٩ – ٤٩ ساڵ		٥٠ – ٦٠ ساڵ		
		نێر	مێ	نێر	مێ	
	سلێمانی	٣٢	٩	٣٧	٥	٨٣
	هەولێر	٢	٥	١	٣	١١
	دهۆک	-	١	٢	-	٣
	هەڵەبجە	١	-	٣	-	٤
	کەرکوک	٣	١	٢	٣	٩
	صلاح الدين	٦	١	١	٢	١٠
کۆی گشتی		٤٤	١٧	٤٦	١٣	١٢٠

چوارەم : ئامرازەکانی توێژینەوە

لەبەر ئەوەی ماوەی(٣٨)ساڵە بەسەر تاوانی جینۆسایدی ئەنفالدا تێپەڕبووە وتاقانەکانی ئەنفال ڕێژەیەکی باشیان لە ژیاندا ماوە، بۆئەوەی ئامانجەکانی توێژینەوەی ئێستا بەدی بهێنرێت ، پێویست بوو پێوەرێک بەکار بهێنرێت کە فشارە دروونیەکان بپێوێت، دوای پێداچوونەوەی توێژەر بە زۆرێک لە توێژینەوەکان وئەو پێوەرانەی کە تیایدا بەکارهێنراون، نەیتوانی پێوەرێکی گونجاو و تایبەتمەند بۆ پێوانەکردنی فشارە دەروونیەکان بۆ تاقانەکانی ئەنفال وەربگرێت چونکە زۆربەی ئەو پێوەرانەی لەو توێژینەوایانەدا وەرگیراون، بۆ ئەو کۆمەڵگایانە بەکار هێنراون کەجیاوازن لە نمونەی توێژینەوەی ئێستا کە تاقانەکانی ئەنفالن،بۆیە توێژەر پێوەرێکی لەو پێوەرانە بەزمانی کوردی ئامادە کرد بەشێوەیەکی وردە د کێشە دەروونیەکە یان دیاردەکە پێوانە بکات، چونکەپسۆڕانی بواری پێوانەی دەروونی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە پێوەر ئەبێت دیاردەی مەبەست بە پێکهاتە و تایبەتمەندیەکانیەوە بەڕاستی ڕووپێو بکرێت (ربیع،١٩٤٤،ص:٢٥) لەبەر ئەمە پێوەرێک ئامادە کراو و شێوازی (لیکیرت)ی تێدا پەیڕەو کرا بەم شێوەیە:

أ – داڕشتنی برگەکانی پێوەرەکە:

لەسەرەتادا توێژەر (٣٦) برگەی بەشێوەی سەرەتایی داڕشت و هەمووی باری نەگەتیڤانەی (سلبی) پێوانە دەکرد شارەزاییان دوای هەڵسەنگاندنیان بۆ پێوەر و برگەکان دوو تێبینیان خستە ڕوو هەروەها چوار برگەشیان لابرد(بڕوانە پاشکۆی (١)) ئەمەش بەسود وەرگرتن لە پێوەرەکانی دیکەی بەردەست کە تەنها ئەوانیش برگەی نێگەتیڤیانەیان لە خۆگرتبوو، ئەو توێژینەوەو پێوارانەی کە سودیان لێ وەرگیراوە لە خشتەی (٣) خراوەتە ڕوو.

خشتەی (٣)

ئەو توێژینەوە و پێوەرانەی توێژەر سوودی لێ وەرگرتووە

ز	ناوی توێژەر و ساڵ و شوێنی ئەنجامدانی توێژینەوە	ناوی توێژینەوە یان پێوەر	ئەو بوارەی بۆی بەکارهاتووە
.١	طلال غالب علوان (٢٠٢٤) عێراق	قياس اضطراب ما بعد ضغوط الصدمية ممن تعرضوا الصدمة الحرب	منداڵانی تەمەن (١٠ – ١٢)
.٢	خاوەر (٢٠٠٧) هەرێمی کوردستان	نیشانەی تێکچوونەکانی فشاری دوای هێدمەی دەروونی لای ئافرەتە بارزانیەکانی شاڵاوی ئەنفال	ئافرەتانی بەجێماوی شاڵاوی ئەنفالی بارزانیان
.٣	سوزان (٢٠١٢)هەرێمی کوردستان	ئاستی گشتی و توندی نەخۆشی فشاری دوای کارەسات لە نێوان ڕزگاربووانی ئۆپەراسیۆنەکانی ئەنفال لە کوردستانی عێراق	ڕزگاربووانی ئۆپەراسیۆنەکانی ئەنفال لە کوردستانی عێراق

یەکەم :ڕاستی

یەکێک لە تایبەتمەندیەکانی هەر پێوەرێک لە بواری توێژینەوەی زانستیدا ڕاستیە، ڕاستی بریتیە لە توانای ئارازی توێژینەوە بۆ پێوانە کردنی ئەو دیاردەیەی کە بانگەشەی پێوانەکردنی بۆ دەکات (بۆکانی ،٢٠٢٠،ل:١٥٣) .دوای تەواو کردنی دارشتنی برگەکانی پێوەرەکە و دانانی کێش و جیگیرەوەکانی وەلامدانەوە ، توێژەر پێوەرەکەی پێشکەشی کۆمەڵێک لە پسپۆری بواری دکتۆری دەروونزانی و کۆمەڵزانی کرد (بروانە پاشکۆی (٢)) ، هەروەها توێژەر پێوەرەکەی هاوپێچ کردبوو بە لاپەڕەیەکی زانیاری لەسەر تاقانەکانی ئەنفال و فشارە دەروونیەکان بەمەستی روونکردنەوە ، لەو لاپەڕەیەدا پێناسەیەکیش پێشکەش کرابوو (بروانە پاشکۆی (١))

داواکاریەکان بۆ پسپۆڕان بریتی بوو لە :

- بڕیاردان لەسەر بەکەڵکی برگەکان بۆ مەبەستەکەی .
- گونجاوی ژمارەی بڕگەکان لە پێوەرەکەدا .
- گونجاوی جێگرەوەکانی وەڵامدانەوەی (البدائل) بۆ برگەکان .
- دەربڕینی هەر تێبینیەک کە بە پێویستی دەزانن .

خشتەی (٤)

ڕێژەی پەسەندی برگەکانی پێوەرەی (فشارە دەروونیەکان) بەپێی بۆچوونی شارەزایان .

ز	ناوی شارەزایان	ژمارەی برگە پەسەندکراوەکان	ژمارەی برگە پەسەندنەکراوەکان	ڕێژەی سەدی
	سرمد صلاح محی الدين	٣٠	٦	٪٨٣
	مناضل عباس قاسم	٣٢	٤	٪٨٩
	محمود حمه كريم محمود	٣٢	٤	٪٨٩
	نزيره صالح مجيد	٣١	٥	٪٨٦
	عادل محمد نوری	٢٩	٧	٪٨١
	كريم مدحت حاتم	٢٨	٨	٪٧٨
	كاوه علی	٣٠	٦	٪٨٣
	کۆی گشتی	٢١٢	٤٠	٪٨٤

دووەم : جێگیری

جێگیری پێوەری قۆناغێكی گرنگی ئامادەكردنی پێوەری توێژینەوەیە ، چەمكی جێگیری بەواتای ئەوە دێت كە پێوەرەكە هەمیشە بتوانێت هەمان ئەنجام بەدی بهێنێتەوە ئەگەر دووجار بەسەر هەمان گروپدا جێبەجێ كرا (بۆكانی ،١٧٧:٢٠١٦). جێگیری واتا رێكی و وردی دهرئەنجامەكانی پێوەرەكە (١٩٧٢Ebel.p.١٠١).

بۆدەرهێنانی جێگیری پێوەری (فشارە دەروونیەكان) توێژەر رێگای دووبارە تقیكردنەوەی بەكار هێنا كە (٢٠) تاقانەی ئەنفال لە تەمەنی جیاواز و هەردوو رەگەز لە كۆمەڵگەی توێژینەوەكە ، لە ماوەی نێوان (٢٠) رۆژدا دووجار وەڵامی پرسیارەكانی پێوەرەكەیان دایەوە ، لە رێگای هاوكۆڵكەی پەیوەستبوونی پیرسون رادەی پەیوەستبوونی هەردوو تاقیكردنەوەكە دەركەوت بەهای جێگیری پێوەرەكە بریتیە لە (٩٨,٨ ٪) كە ئەمەش مانای وایە بەهای جێگیری لە ئاستێكی بەرزدایەو گونجاوە بۆ جێبەجێكردن ، خشتەی (٥)

خشتەی (٥)

جێگیری پێوەری فشارە دەروونیەكان لە نێوان جێبەجێكردنی یەكەم و دووەم

ڕێژەی پەیوەستی هەردوو تاقیکردنەوەکە بۆ کۆی برگەکان	هاوكۆڵكەی پەیوەستی پیرسون
	٩٨,٨ ٪

سێیەم : جێبەجێكردنی ئامرازەكانی توێژینەوە :

بۆ دڵنیابوونی توێژەر لە دروستی پێوەری توێژینەوەكە دەستیكرد بە جێبەجێ كردنی نمونەی بنەڕەتی توێژینەوەكەی ، توێژەر شێوازی (لیكرت) ی بەكارهێنا كە بریتیە لە پێنج جێگرەوە بۆ هەر برگەیەكی پێوەرەكە جێگرەوەكانیش بریتین لە (زۆر هاوڕام ، هاوڕام ، تارادەیەك ، هاوڕانیم ، زۆر هاوڕانیم)

ب-هێزی جیاكەرەوەی برگەكان: (القوة التميزية للفقرات):

توێژەر دووكۆمەڵەی ئاست جیاوازی بۆشیكردنەوەی ئاماری برگەكان بەكارهێناوە، كە نموونەی شیكردنەوەی برگەكان بریتی بووله(١٢٠) كەس لە تاقانەكانی ئەنفال لە هەردوو رەگەز هێزی جیاكاری بۆهەربرگەیەك لەبرگەكان هەژماركرا بەدیاریكردنی كۆ نمرەی هەر فۆرمێك، پاشان ریزكردنی فۆرمەكان لەبەرزترین نمرەوە بۆنزمترین نمرە ئینجا (٣٣) فۆرم لە فۆرمەكانی كۆمەڵەی نمرە بەرزەكان كەدەكاتەرێژەی(٢٧%)ی كۆمەڵەكەوەرگیرا،دواتر توێژەر بەبەكارهێنانی تاقیكردنەوەی(تێستی تائی T-test)بۆدوو نمونەی سەربەخۆ تێستی بەڵگەداری جیاوازی نێوان كۆمەڵەی بەرزو كۆمەڵەی نزم، بۆهەر برگەیەك لەبرگەكانی پێوەری فشاری دەروونی ، ئەنجامی

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٥

شیکردنەوەی ئاماری ئەوی نیشاندا، کەبەهای تائی بۆ هێزی جیاکەرەوەی بڕگەکان بەڵگەدارە لە ئاستی ئاماری (٠,٠٥) بۆ هەموو بڕگەکان، بڕوانە خشتەی (٦).

خشتەی (٦) پەیوەندی جیاکەرەوەی بڕگەکانی پێوەری فشاری دەروونی بە شێوازی دوو کۆمەڵەی ئاست جیاواز

ز	ناوەندەژمێرەیی		جیاوازی	بەهای T		ئاستی بەڵگەداری
	کۆمەڵەی بەرز ن=٣٣	کۆمەڵەی نزم ن=٣٣		هەژمارکراو	خشتەیی	
١	3.64	3.42	0.22	3.056	1.6506	٠,٠٠٠
٢	3.76	3.54	0.22	2.196	1.6506	٠,٠٠٠
٣	3.98	3.77	0.21	3.382	1.6506	٠,٠٠٠
٤	3.12	2.89	0.22	3.218	1.6506	٠,٠٠٠
٥	3.73	3.52	0.21	2.350	1.6506	٠,٠٠٠
٦	3.23	2.99	0.23	2.870	1.6506	٠,٠٠٠
٧	3.15	2.94	0.21	1.970	1.6506	٠,٠٠٠
٨	3.98	3.77	0.21	2.840	1.6506	٠,٠٠٠
٩	3.23	3.01	0.22	3.246	1.6506	٠,٠٠٠
١٠	3.67	3.47	0.20	3.018	1.6506	٠,٠٠٠
١١	2.82	2.60	0.22	3.544	1.6506	٠,٠٠٠
١٢	3.55	3.32	0.23	3.922	1.6506	٠,٠٠٠
١٣	3.94	3.73	0.21	3.842	1.6506	٠,٠٠٠
١٤	3.59	3.34	0.25	3.568	1.6506	٠,٠٠٠
١٥	3.22	2.98	0.24	3.290	1.6506	٠,٠٠٠
١٦	3.81	3.57	0.24	3.342	1.6506	٠,٠٠٠
١٧	3.17	2.94	0.23	3.526	1.6506	٠,٠٠٠
١٨	2.31	2.08	0.23	3.654	1.6506	٠,٠٠٠
١٩	3.50	3.26	0.24	3.874	1.6506	٠,٠٠٠
٢٠	3.32	3.11	0.21	3.006	1.6506	٠,٠٠٠
٢١	2.46	2.24	0.21	3.628	1.6506	٠,٠٠٠
٢٢	2.99	2.75	0.25	3.110	1.6506	٠,٠٠٠
٢٣	2.07	1.87	0.20	3.042	1.6506	٠,٠٠٠
٢٤	2.94	2.74	0.20	3.872	1.6506	٠,٠٠٠
٢٥	3.35	3.14	0.22	3.120	1.6506	٠,٠٠٠
٢٦	3.14	2.90	0.24	3.572	1.6506	٠,٠٠٠
٢٧	3.27	3.05	0.22	3.308	1.6506	٠,٠٠٠
٢٨	3.73	3.53	0.21	2.910	1.6506	٠,٠٠٠

٢٩	3.43	3.22	0.21	3.760	1.6506	٠,٠٠٠
٣٠	3.57	3.35	0.22	3.762	1.6506	٠,٠٠٠
٣١	3.06	2.84	0.22	3.634	1.6506	٠,٠٠٠
٣٢	2.88	2.66	0.22	4.022	1.6506	٠,٠٠٠

دووەم : دروستی جێ بەجێکردن :

بۆ دڵنیابوون لە ڕاستگۆی وەڵامی برگەکان وئەنجامدانی توێژینەوەیەکی وردی زانستی توێژەر هەموو کۆمەڵگەی توێژینەوەکەی وەرگردووە کە ژمارەیان (١٢٠)کەسە ،بۆیە پێویستی بەوە نەکردووە فۆرمی زیادە دابەش بکرێت .

بەشی چوارەم: خستنەڕووی ئەنجامەکان:

پاش هەنگاو ورێکارە زانستییەکان وچارەسەری ئاماری وداتاو زانیارییەکان، لەم بەشەدا ئەنجامەکانی توێژینەوەکە بەپێی ڕیزبەندی ئامانجەکانی خراونەتە ڕوو.

ئامانجی یەکەم: پێوانەکردنی ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال بە پێی گۆڕاوی تەمەن و ڕەگەزی نێرو مێ.

خشتەی (٧)

زانینی ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال بە پێی گۆڕاوی تەمەن و ڕەگەز.

	ناوەندەژمێرەیی	لادانی پێوانەیی	بەهای T		نمرەی ئازاد	ئاستی بەڵگەداری
			هەژمارکراو	خشتەیی		
کۆ	٦٠,١٨	٢٢,٥٩	.7٣٢٢	١,٦٥	119	٠,٠٠٠
تێکڕا	١,٨٨	٠,٧٠				

دوای دەرهێنانی ناوەندەژمێرەیی هەژمارکراوبەتاقیکردنەوەی(T-test)لای ئەندامانی نموونەی توێژینەوە، لەئەنجامدا دەرکەوت کەتێکڕای ناوەندەژمێرەیی (1.88)،لادانی پێوانەیی بەشێوەیەکی گشتی (22.59)، تێکڕای لادانی پێوەری (٠,٧٠)، وەلەبەرئەوەی بەهای تائی هەژمارکراو (٢٢,٧٣)، گەورەترە لەبەهای تائی خشتەیی (١,٦٥)، بە نمرەی ئازادی کە بریتیە لە (١١٩) بە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) ئەمەش ئەوە دەردەخات کەئاستی فشاری دەروونی لای تاقانەکانی ئەنفال زۆر بەرزە.

یەکەم: ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕەگەزی (مێ) و تەمەنی (٣٩ - ٤٩) ساڵ.

خشتەی (٨)

ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە رگەزی (مێ) و تەمەنی (٣٩ - ٤٩) ساڵ.

	ناوەندەژمێرەیی	لادانی	بەهای T	نمرەی	ئاستی

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٥

		پێوانەیی	هەژمارراو	خشتەیی	ئازاد	بەڵگەداری
کۆ	٥٨,٣٠	١٩,٨٠	186.23	١,٥٨	١٩	٠,٠٠٠
تێکرا	١,٨٢	٠,٦١				

دوای دەرهێنانی ناوەندەژمێرەیی هەژمارکراو بەتاقیکردنەوەی(T-test)لای ئەندامانی نموونەی توێژینەوە، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە تێکڕای ناوەندەژمێرەی (١,٨٢)، لادانی پێوانەی بەشێوەیەکی گشتی (١٩,٨٠)، تێکڕای لادانی پێوەری (٠,٦١)، لەبەرئەوەی بەهای تائی هەژمارکراو(١٨٦,٢٣)، گەورەترە لەبەهای تائی خشتەیی (١,٥٨)، بە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)، بەنمرەی ئازادی کەبریتیە لە(١٩)، کەواتە ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕەگەزی (مێ) و تەمەنی (٣٩ - ٤٩) ساڵ، لە ئاستێکی بەرزدایە بە بڕوای توێژەر ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری نائارامی دەروونی و تێپەڕبوونی تاقانەکانی ئەنفال بەئەزموونی ڕابردووی ناهەمواردا کەوای کردووە فشاری دەروونی سەبارەت بەو ڕووداوانەی بەسەریان هاتووە، لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) بەرزتر بێت، لە خشتەی ( ) دا لەسەرەوە دەردەکەوێت.

دووەم: ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕەگەزی (نێر) و تەمەنی (٣٩ - ٤٩) ساڵ.

خشتەی (٩)

ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕگەزی (نێر) و تەمەنی (٣٩ - ٤٩) ساڵ.

	ناوەندەژمێرەیی	لادانی پێوانەیی	بەهای T		نمرەی ئازاد	ئاستی بەڵگەداری
			هەژمارراو	خشتەیی		
کۆ	٦٢,٤٨	٢٢,٣٤	424.60	١,٦٤	٣٨	٠,٠٠٠
تێکرا	1.95	0.69				

دوای دەرهێنانی ناوەندەژمێرەیی هەژمارکراو بەتاقیکردنەوەی(T-test)لای ئەندامانی نموونەی توێژینەوە، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە تێکڕای ناوەندەژمێرەی (١,٩٥)، لادانی پێوانەی بەشێوەیەکی گشتی (٢٢,٣٤)، تێکڕای لادانی پێوەری (٠,٦٩)، لەبەرئەوەی بەهای تائی هەژمارکراو(٤٢٤,٦٠)، گەورەترە لەبەهای تائی خشتەیی (١,٦٤)، بە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)، بەنمرەی ئازادی کەبریتیە لە(٣٨)، کەواتە ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕگەزی (نێر) و تەمەنی (٣٩ - ٤٩) ساڵ، لە ئاستێکی بەرزدایە بە بڕوای توێژەر ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری نائارامی دەروونی و تێپەڕبوونی تاقانەکانی ئەنفال بەئەزموونی ڕابردووی ناهەمواردا کەوای کردووە فشاری دەروونی سەبارەت بەو ڕووداوانەی بەسەریان هاتووە، لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) بەرزتر بێت، لە خشتەی ( ) دا لەسەرەوە دەردەکەوێت.

سێیەم: ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕەگەزی (مێ) و تەمەنی (٥٠ - ٦٠) ساڵ.

خشتەی (١٠)

ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕگەزی (مێ) و تەمەنی (٥٠ - ٦٠) ساڵ.

	ناوەندەژمێرەیی	لادانی پێوانەیی	بەهای T		نمرەی ئازاد	ئاستی بەڵگەداری
			هەژمارراو	خشتەیی		
کۆ	49.30	15.29	١٠٥,٠٢٥	١,٤٢	٩	٠,٠٠٠
تێکڕا	1.54	0.47				

دوای دەرهێنانی ناوەندەژمێرەیی هەژمارکراو بەتاقیکردنەوەی(T-test)لای ئەندامانی نموونەی توێژینەوە، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە تێکڕای ناوەندەژمێرەی (١,٥٤)، لادانی پێوانەی بەشێوەیەکی گشتی (١٥,٢٩)، تێکڕای لادانی پێوەری (٠,٤٧)، لەبەرئەوەی بەهای تائی هەژمارکراو(١٠٥,٠٢٥)، گەورەترە لەبەهای تائی خشتەیی (١,٤٢)، بە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)، بەنمرەی ئازادی کەبریتیە لە(٩)، کەواتە ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕگەزی (مێ) و تەمەنی (٥٠ - ٦٠) ساڵ، لە ئاستێکی بەرزدایە بە بڕوای توێژەر ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری نائارامی دەروونی و تێپەڕبوونی تاقانەکانی ئەنفال بەئەزموونی ڕابردووی ناهەمواردا کەوای کردووە فشاری دەروونی سەبارەت بەو ڕووداوانەی بەسەریان هاتووە، لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) بەرزتر بێت، لە خشتەی ( ) دا لەسەرەوە دەردەکەوێت.

چوارەم: ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕەگەزی (نێر) و تەمەنی (٥٠ - ٦٠) ساڵ.

خشتەی (١١) ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕگەزی (نێر) و تەمەنی (٥٠ - ٦٠) ساڵ.

	ناوەندەژمێرەیی	لادانی پێوانەیی	بەهای T		نمرەی ئازاد	ئاستی بەڵگەداری
			هەژمارراو	خشتەیی		
کۆ	٦١	٢١	369.14	١,٧٨	٥٠	٠,٠٠٠
تێکڕا	1.89	0.65				

دوای دەرهێنانی ناوەندەژمێرەیی هەژمارکراو بەتاقیکردنەوەی(T-test)لای ئەندامانی نموونەی توێژینەوە، لە ئەنجامدا دەرکەوت کە تێکڕای ناوەندەژمێرەی (١,٨٩)، لادانی پێوانەی بەشێوەیەکی گشتی (٢١)، تێکڕای لادانی پێوەری (٠,٦٥)، لەبەرئەوەی بەهای تائی هەژمارکراو(٣٦٩,١٤)، گەورەترە لەبەهای تائی خشتەیی (١,٧٨)، بە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥)، بەنمرەی ئازادی کەبریتیە لە(٥٠)، کەواتە ئاستی فشارە دەروونییەکان لە لای تاقانەکانی ئەنفال لە ڕگەزی (نێر) و تەمەنی (٥٠ - ٦٠) ساڵ، لە ئاستێکی بەرزدایە بە بڕوای توێژەر ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری نائارامی دەروونی و تێپەڕبوونی تاقانەکانی ئەنفال بەئەزموونی ڕابردووی ناهەمواردا کەوای کردووە فشاری دەروونی سەبارەت بەو ڕووداوانەی

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٥

بەسەریان هاتووە، لە ئاستی بەڵگەداری (٠,٠٥) بەرزتر بێت، لە خشتەی ( ) دا لەسەرەوە دەردەکەوێت.

ڕاسپاردەکان

لەسەر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکان توێژەر بە پێویستی دەزانێت چەند ڕاسپاردەیەک پێشکەش بکرێت:

- دەزگاکانی دەسەڵات سوود لە ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە وەربگرن ، بەتایبەتی وەزارەتەکانی تەندروستی و کاروباری شەهیدان و ئەنفالراوان و کاروباری کۆمەڵایەتی و پاشان ڕێکخراوە حکومی و ناحکومیەکان بۆ گرتنەبەری ڕێو شوێنی ڕێنماییکردن و چارەسەرکردنی قوربانیانی تاوانی جینۆساید لە کورستان بەگشتی .
- کردنەوەی ناوەندی تایبەت لەو ناوچانەی تاقانەکانی ئەنفالی لێیە بەمەستی ڕێنمایی و پێشکەشکردنی پشتگیری دەروونی و کۆمەڵایەتی لەلایەن هەمان وەزارەت و ڕێکخراوەکانەوە ئەتوانرێت ئەنجام بدرێت کە ناویان هاتووە.
- باش کردنی لایەنی ئابوری تاقانەکانی ئەنفال بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری فشارە دەروونیەکانیان لەسەریان وبژێوی ژیانیان باشتر بکرێت لەلایەن حکومەتی هەرێمی کوردستانەوە

پێشنیازەکان

لەبەر ئەوەی توێژینەوەکە تەنها تاقانەکانی ئەنفالی گرتبۆوە ئەمەش لەبەر توانای کاتی توێژەر ، بۆیە توێژەر چەند پێشنیایک وەک پرۆژەی توێژینەوە دەخاتە ڕوو کە ئەمانەن.

- ئەنجامدانی دانی چەند توێژینەوەیەک بۆ ئامادەکردنی بەرنامەکی چارەسەرکردن بۆ کەم کردنەوەی فشارە دەروونیەکان لەلای وارسی ئەنفالکراوان بەگشتی و تاقانەکانی ئەنفال بەتایبەتی.
- ئەنجامدانی چەند توێژینەوەیەک کە چەند بارێکی دیکەی دەروونی بگرێتەخۆ وەک پێوانەکردنی (خەمۆکی)و (ڕەزامەندی لە ژیان) و(گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی)لەلایەن تاقانەکانی ئەنفالدا.

سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردیەکان

١. بوکانی،سابیر. (٢٠٢٠)، میتودی توێژینەوەی زانستی، خانەی چاپ وبلاوبونەوەی چوارچرا، چاپی دووەم، سلێمانی.

٢. حسن،ئەفرام ،(٢٠١٢)،دەروازەیەک بۆ نەخۆشیە دەروونی و هۆشمەندییەکان هەندێک لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمار ، خانەی چاپ و بڵاوبوونەوەی چوارچرا ، چاپی سێیەم ، سلێمانی .

سەرچاوە عەرەبییەكان

٣. بطرس، بطرس حافظ. (٢٠٠٨)، التكيف والصحة النفسية للطفل.دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان.

٤. تايلور، شيلي. (٢٠٠٨)،علم النفس المرضي،ترجمة وسام دويش بريك، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان.

٥. خليل بن احمد الفراهيدى (١٩٩٠)كتاب العين، مؤسسة دار الهجرة.

٦. شيخاني ، سمير (٢٠٠٣): الضغط النفسي. دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، بيروت.

٧. العوري، ايمن (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

٨. اللامى، عبد عباس مجيد تايه(٢٠٠٩): الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة وبناء برنامج ارشادي مقترح لتخفيضها، الجامعة المستنصرية - كلية التربية.

٩. اللحياني، سميرة محمد (٢٠١٢). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغوط النفسية لدي هينة من طالبات جامعة ام القري. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب والعلوم الادارية جامعة ام القري.

١٠.المداحه، فاتن. (٢٠١٥)،علاقة الضغوط النفسية بالتحصيل والتطرف الفكري وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤته ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤته الأردن.

١١.النابلسي، محمد احمد (١٩٩١ط١): الصدمة النفسية- علم نفس الحروب والكوارث. دار النهضة العربية، بيروت.

١٢.النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، عمان،الأردن: دار المناهج.

١٣.الهمص، عبدالفتاح عبد الغني (٢٠٠٩): اضطرابات ما بعد الصدمة عند الأطفال (التشخيص والعلاج)، الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستر، غزة فلسطين . www.iugaza.edu.ps/ar/searchresult.aspx?q

١٤.ويلكنسون، غريغ. (٢٠١٣)،الضغط النفسي، ترجمة زينب منعم،المجلة العربية، المملكة العربية السعودية ، الرياض.

سەرچاوە ئینگلیزییەكان

15. Diener & N. Schwarz (Eds), well - being: The foundations of hedonic psychology, -Bruchon Marilou - Schweitzer; Robert Dantzer (2003), Introduction à la psychologue de La santé, P ,U, F, Paris.

16. Paulhan, I. & Bourgeois I. (1995). Stress et Coping. Paris: PUF٦ ,P ème P ed.

resources

Kurdish sources

1. Bukani, Sabir. (2020), Scientific Research Method, Chawarchra Publishing House, Second Edition, Sulaimani.
2. Hassan, Ephraim, (2012), A Gateway to Mental Diseases and Intelligence Some of the Diseases of the Nervous System, Chawarchra Publishing House, Third Edition, Sulaimani.

Arabic sources

3. Peter, Peter Hafiz. (2008), Takif and Mental Health of the Child.
4. Taylor, Chile. (2008), Pathological Psychology, translated by Sam Duish Brick, Dar Al Hamid Publishing and Distribution, Oman.
5. Khalil ibn Ahmad al-Farahidi (1990) Kitab al-Ain, Dar al-Hijrah Foundation.
6. Shikhani, Samir (2003): Psychological pressure. Dar Al-Fakr Al-Arabi for Publishing and Distribution, Beirut.
7. Al-Ouri, Ayman (2003). Effectiveness of collective cognitive behavioral guidance program in reducing psychological stress and improving student achievement in 10th grade students. Unpublished master's thesis, Yarmouk University.
8. Al-Lami, Abdul Abbas Majid Tayeh (2009): Psychological stress in students of Christian studies in the university and the construction of a guidance program to alleviate it, Al-Mustansiriyah University - College التربية.
9. Al-Lahyani, Samira Mohammed (2012). Anxiety about the future and its relationship to achievement advocacy and mental health problems among students of Umm Al-Qurai University. Master's thesis (unpublished), Faculty of Arts and Administrative Sciences, Umm Al-Qurai University.
10. Al-Madaha, Faten. (2015), Relationship of psychological stress to achievement, intellectual development and self-esteem in students of

Mota University, unpublished master's thesis, Faculty of Educational Sciences, Mota University.

11. Al-Nablusi, Muhammad Ahmad (1991, p. 1): Psychological Trauma - Psychology of War and Quarter. Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Beirut.

12. Al-Nawaisa, Fatima Abdul Rahim (2013), Al-Zghut and Psychological Difficulties and Asalib Al-Musanda, Oman, Jordan: Dar Al-Manahaj.

13. Al-Hams, Abdul Fattah Abdul Ghani (2009): Post-Trauma Disorders in Children (Diagnosis and Treatment), Islamic University, Master's Thesis, Gaza, Palestine. www.iugaza.edu.ps/ar/searchresult.aspx?q

14. Wilkinson, Ghrig. (2013), Al-Zght al-Nafsi, translated by Zainab Man'im, Al-Arabiya Magazine, Saudi Arabia, Riyadh.

English sources

15. Diener & N. Schwarz (Eds), well - being: The foundations of hedonic psychology, -Bruchon Marilou - Schweitzer; Robert Dantzer (2003), Introduction à la psychologue de La santé, P, U, F, Paris.

16. Paulhan, I. & Bourgeois I. (1995). Stress et Coping. Paris: PUF, 6P ème P ed.

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٥