گوڤارا ئەكاديمى يا زانكويا نەوروز (المجلة الأكاديمية لجامعة نوروز)، پ.١١ ژ.٤، ٢٠٢٢
حقوق الطبع والنشر ©2017. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة
المشاع الابداعي النسبي – CC BY-NC-ND 4. 0، e-ISSN: 2520-789X
https://doi.org/10.25007/ajnu.v11n4a838

# تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لای قوتابیانی کۆلێژ پەروەردە ئاکرێ

م.هـ. شواف محمد مصطفى، بەشی زمانی کوردی، کۆلێژی پەروەردە ئاکرێ، زانکۆی دهۆك، هەرێما کوردستانا عیراق
وعد سعید طه، بەشی زمانی کوردی، کۆلێژی پەروەردە ئاکرێ زانکۆی، هەرێما کوردستانا عیراق

**کورتەی توێژینەوە**

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتیە لە زانین و تێگەیشتنی چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ, هەروەها دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری لەنێوان هەردوو رەگەزی (نێر و مێ ) سەبارەت بەو چەمکە . نمونەی توێژینەوە پێکهاتبوو لە (2551) قوتابی لە هەردوو رەگەزکە لەبەشی زمانی کوردی وەکو نمونەی هەڵبژێدراو لەکۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ.

پاش دەرهێنانی راستگۆیی و جێگیری پێوەرەکە توێژەران هەڵسان بە جێ بەجێ کردنی کۆتای لەسەر نمونەی توێژینەوەکەو شیکردنەوەی داتاکان بە بەرنامەی ئاماری بۆزانستی مرۆڤایەتی(spss) دەرەنجامەکانیش بریتی بوون لە وەی کە قوتابیان زۆر بیریان لە چەمکی خۆ کوشتن نەکردۆتەوە و تێروانینێکی تایبەت و وردیان نیە لەسەر ئەو چەمکە و, هەروەها دەرکەوت کە کورەکان زیاتر هۆگرن بەو چەمکەو زانیاری باشتریان لەسەری هەیە و وردتر لێکدانەوەیان بۆ کردبوو.

توێژەران چەند راسپاردەو پێشنیارێکیان بۆ لایەنە پەروەردەیی و پەیوەندارەکان خستەروو وەکو دروست کردنی چەند سەنتەرێکی رۆشنبیری خێزانی و کردنەوەی خول بۆ راهێنانی هاوسەران لەسەر چارەسەرکردنی کێشەو گیرو گرفتەکان پاش پێکهێنانی پۆسەی هاوسەرگیری و دۆزینەوەی هەڵی کار بۆ ئەوگەنجانەی تازە پرۆسەی هاوسەرگیری پێکدێنن, هەروەها پێشنیاری ئەنجامدانی چەند توێژینەوەیەکی تر لەسەر نمونەی جیاواز و ناوچەی تر.

**کلیلێن پەیڤان:** 1- چەمکی خۆکوشتن 2- قوتابیانی کۆلێژ .

## 1. پێشەکی

ئەوەی جێی تێرامانە لەم دواییانەدا دیاردەی خۆکوشتن (الانتحار ) و هەوڵدان بۆ خۆکوشتن بە شێوازی جۆرا و جۆر وەکو خۆخنکاندن و خۆکوشتن بە چەک و خۆسوتان و خۆ فرەدان لە شوێنی بەرز، و هەروەها بە پێی ئەو رووداوە ترازیدیا و جەرگبرانەی کە لە میدیا و کەناڵەکانی راگەیاندن وەك سەردێر و مانشێتی هەواڵ پێمان دەگەن دەبینین ئەم دیاردەیە روو لە زیادبوون و هەڵکشانی خێرا دایە ،دەتوانین بڵێین سنوری حاڵەتی تێپەراندوە بووە بە دیاردەیەك لە دیاردە باوەکانی کۆمەڵگاکەمان، ئەمەش زەنگێکی مەترسیدارە بۆ کۆمەڵگای کوردی و ئایندەی نەتەوەکەمان بۆیە ئەم بابابەتە پێویستی بە دیراسەت کردن و لێکۆڵینەوە ی زانستی هەیە و پێویستە بە هەند وەر بگیرێت و گرنگی پێ بدرێت و پشتگوێ نەخرێت ، پێویستە حکومەت و زانایانی ئایینی و رێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی وسیستەمی پەروەردەیی ، رۆناکبیر و دەزگای راگەیاندن بێنە سەر خەت بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی خێرا بۆ ئەم دیارە مەترسیدارە ، بۆ ئەوەی ئەم کۆمەڵگایە زیاتر وشیار تر بێت و دوور بێت لە حاڵەتی خۆکوشتن .

## 2. بەشی یەکەم

### 1.2 کێشەی توێژینەوە

بەپێی سەرچاوەجیهانیەکان هەموو ساڵێك نزیکەی ملیۆنێك کەس هەوڵی خۆکوشتن دەدەن, ئەم هەوڵدانە چەند جارێك دووبارە دەبێتەوە لای زۆربەیان, بەڵام رێەی (5-10%) سەرکەوتوو دەبن لەو هەوڵدانە ئەوەش رێژەیەکی زۆرە و مەترسیدارە, هەروەها ئەم هەوڵدانەزیاتر لای هەرزەکار بەدی دەکرێ بەتایبەت لای رەگەزی مێ , هەروەها لەگشت تەمەنەکان ئافلاەت (2 بۆ 3)جار زیاتری پیاو هەوڵی خۆ کوشتن دەدەن ,بەڵام پیاوان زیاتر دووچاری مردن دەبن لەکاتی هەوڵدان بۆ خۆکوشتن (www.msdmanuals.com) .

گەنج و لاوانی کوردستانیش لەو دیاردەیە بێ بەش نین بەهۆی زۆر بوونی پێداویستی ژیانو کرانەوە بەرووی دەرەوەدا , هەروەها تێکەڵبوون لەگەڵ کلتوری جیهانی پێشکەوتوو بەکار هێنانی تەکنەلۆژیا و چەندان هۆکاری تر ئەم دیاردەیە بەشێوەیەکی بەرچاو روو لەزیادبوونە بەهۆی ئەوەی رۆژانە گوێبیستی هەواڵی لەو جۆرە دەبین لە دەزگاکانی راگەیاندن, بۆیە ترسناك ترین کار کە لە ئەنجامی

توشبوونی نەخۆشی دل تەنگی دا ڕوو دەدات ، ئەوەیە کە ئەو کەسە بیر لە خۆکوشتن دەکاتەوە ، بەراستی هەر چەند بە کۆشش دان و خۆبەخشین و خۆ فیدا کردن و خۆ بە قوربانی کردن ، لە ڕێگای نیشتمان و نەتەوە دا ، پەسەند و هیچ بەخشینێك هاوتای ناکات ، بەڵام خۆکوشتن کارێکی نا ئومێدی و نا پەسەندو و راکردنە لە بەرپرسیارێتی و لە ئەنجامدانی ئەرکەکانی سەر شان وەکو هەر کارێکی تر ، زاناکان دەڵێن خۆ کوشتن ترسنۆکیە ، بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەیە کە ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن خۆیان نا خەنە ناو بیرێکی قوڵەوە و هەوڵدان کە کەسیان لێوە دیار نەبێت.

**2.2 گرنگی توێژینەوە**

بەراستی بیرکردنەوە لە مەرگ یان هەوڵدان و دەستپێشخەری خۆکوشتن لەبەر هەر هۆکارێك بێت ،زانایان بە کارێکی ترسنۆکی و بێ دەسەڵاتی دادەنێن جا لە هەر تەمەنێك بیت لە تەمەنەکانی ژیانی مرۆڤەکان .

خۆکوشتن نواندنی شەرانگیزیەکی تا ئەو پەری ئەندازە بە زەبرە بەرامبەر بە خود و لە لایەن مرۆڤ خۆیەوە ئەنجامدەدرێت ،بەڵام فرمانێکی دوورەپەرێزانەی تاك نیە بەدەر بە کۆمەڵ ،بەڵکو فرمانی تاکێکە لە چوارچێوەی کۆمەڵگا دا ،بە واتایی ئەوەی لەپرۆسەی خۆکوشتن تەنیا تاك خۆی بەر پرسیار نیە ،بەڵکو کۆمەڵگاو دەوروبەرو لایەنی پەیوەندار بە ژیان و گوزەرانی خودی تاکەکە بەرپرسیارن ئەگەر چی لە کردەی خۆکوشتن دا ئامانجی تاك خۆیەتی دەرئەنجامی زیانەکەش هەر تاکە و جێبەجێکەریش هەر تاك خۆیەتی و دەشێت بەلای ئەو کەسەوە باشترین بریار بێت لەو ساتەدا ،کەواتە خۆکوشتن رەفتارێکی تاکانەیی و کۆمەڵاتیە ،خۆشەویستی و وێرانکاریشە لە یەك کاتدا .(عەیاش، 2011 : 15)

ئەدیسۆن لە یەکێك لە وتەکانیدا دەڵێت "خەیاڵ هێزێکی مەزنە بەڵام پێویستی بە ئاراستەکەرو دیسپلینکەر هەیە ،چونکە ئەگەربێ ئاراستەکردن جێبهێڵرێت دەبێتە مایەی بەڵاو و نەگبەتی بۆ خاوەنەکەی " بۆ نموونە دینامیت تەقەمەنییەکی بە سودە ئەگەر بە گوێرەی رێساکانی هونەر و زانست بەکاربهێنرێت لەبارێدایە چەندین خزمەتی باش بە مرۆڤایەتی بکات ،بەڵام بە دەستی کەسێکی گەوج و نەزانەوە بەکاربهێنرێت کەرەستەیەکی مەترسیدارە ،وەزی کارەباش چەندین خزمەتی بە نرخی مرڤایەتی دەکات بەڵام لەگەڵ ئەوەش دا هەزاران کەس تەزووی کارەبا لێیداون چونکە خراپ بەکاریان هێناوە ،بەهەمان شێوەی دینامیت و وزەی کارەبا ئەگەر مێشك ئاراستە نەکرێت ئەوا بیری ترسناك و خۆکوشتن دێتە ئاراوە بۆیە ئاراستەکردنی باش باشترین ڕووبەڕووبونەوەیە بۆ کەسێك کە بیر و مێشکی لای خۆکوشتن بێت جا بەرهەر جۆرێك بێت لە جۆرەکانی خۆکوشتن .(حاج ، 2009 : 119- 120)

چەند توێینەوەیەك دەری دەریدەخەن لە کوردستانی ئێمەدا ،بەڵکو لە عێراقدا ڕووداوی خۆکوشتن تارادەیەك کەمە بەراورد بەوڵاتانی تر ، ئەوەش لەبەر چەند هۆکارێك ،ئاینی ئیسلام بە گوناهێکی گەورەی دادەنێت ،و هەرەشەی ئەو کەسانە کردووە کە خۆیان دەکوژن ،وەکو ئەوە وایە کە کەسێکی دیکە بکوژن ،کەرەستەکانی خۆکوشتن وەکو داو و دەرمان و ژەهری مرۆڤ زۆرکەمن و دەست ناکەون ،پەیوەندی لە نێوان ئەندامانی خێزانی کوردیدا زۆر بەهێزە ،لەگەڵ ئەوەشدا زۆر جار دەبینین کە خەڵکانێك خۆیان دەکوژن ،بەتایبەتی گەنجی هەرزەکار ،بەشێوەی خۆ خنکاندن ، یان بەخۆ سوتاندن ، یان خۆ خستنە خوارەوە لە شوێنی بەرز ،یان خۆ کوشتن بە چەك . (ژاڵەیی ، 2005: 111-112)

**3.2 ئامانجی توێژینەوە**

- زانینی تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ
- دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی هەردوو رەگەز (نێر_مێ) لە کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ .

**4.2 سنوری توێژینەوە**

سنوری ئەم توێژینەوەیە کورت دەکرێتەوە لەسەر قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ بەشی زمانی کوردی بۆ ساڵی ( 2019 - 2020) .

**5.2 پێناسەی چەمکەکان**

أ. معمریە (2006): خۆکوشتن هەموو ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە کە مروڤ راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لە رێگای کرداریکەوە ئیتر بە هەرچ شێوازێك بێت هەوڵی لەناو بردنی خودی خۆی دەدات و دەیەوێت بە دەستی خۆی مۆمی روناکی ژیانی بکوژێنێتەوە (معمریە ،2006: 109 )

ب. حیتۆ (2012): خۆکوشتن ئەو حاڵەتە ئاڵۆزەیە کە یەك هۆکاری نییە ،لە ئەنجامی تێکەڵەیەك لە هۆکارە بایولوژی و بۆماوەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و کلتوری و ژینگە دروست دەبێت (حیتۆ ، 2012: 7).

ج. دورکایم (2011): خۆکوشتن بریتی یە لەو دەست درێژییەی کەوا مرۆڤ دەیکاتە سەر خۆی کە دەبێتە هۆی مردنی بە مەش بکوژ و کوژراو یەك کەس دەبێت ،بۆیە لە تاوانی خۆ کوشتن جیا دەکرێتەوە بەوەی کە لە تاوانی کوشتندا کەسێك دەست درێژی دەکاتە سەر ژیانی کەسێکی تر .(دورکایم، 2011 : 31)

د. قوتابی زانکۆ ئەو کەسەیە داوای زانست و زانیاری دەکات و هەوڵدەدات بۆ دەستکەوتنی زانیاریەکان ، وشەی زانکۆیی بەوە دێت بۆ وەرگرتن و بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی زانستی.

ه. پێناسەی کرداری : بریتیە لەو نمرەیەی کە وەڵامدەر(نمونەی توێژینەوەکە) بەدەستی دێنێ لەکاتی وەڵامدانەوەی برگەکانی پێوەری خۆ کوشتن.

## 3. بەشی دووەم

### 1.3 تەوەرەی یەکەم: لایەنی تیۆری

### 1.1.3 چەمکی خۆکوشتن

چەمکی خۆکوشتن لەو چەمکانەیە کە مشت و مڕی بەڕادەیەکی زۆر لە بارەوەیەوە هەیە، خۆکوشتن لەلایەنی زمانەوانییەوە مانای لەناوبردنی خودی مرۆڤ دەگرێتەوە لە ووشەیەکی لاتینی کۆنەوە وەرگیراوە ئەویش لە هەردوو وشەی ( cide ) کە مانای دەکوژێ و (sui) بەمانای (خود یان من ) دێت بە گشتی ئاماژە بۆ ئەو کەسە دەکات کە خۆی دەکوژێت (قەرەچەتانی ،1999: 153)

لە زمانی عەرەبی وشەکە پێك دێت لە سێ پیت ( ن ح ر ) بە مانای خۆکوشتن، سەربڕین، مل یان گەردەن بڕین دێت، وە سەرچاوەکەی (انتحر) کوشتنی خودی خۆی بەدەستی خۆی مرۆڤ هەڵدەستێت بە کوشتنی خۆی بە ئاگا یان بێ ئاگا، لەزمانی کوردیش وشەیەکی لێکدراوە پێك دێت لە (خۆ )ی جێناو لەگەڵ کوشتن چاوگ (رزگار کریم ، 2004: 1434)

هۆکارەکانی خۆکوشتن :

أ. هۆکاری خێزان و بنەماڵە :بنەماڵە شوێنی ئارامی و سۆز و سەقامگیریی دەروونیی ئەندامانی خێزانە ، منداڵ و مێردمنداڵ لە ماڵەوە فێر دەبن چۆن یەکتریان خۆش بوێت و خۆشەویستی یەکتر بن ،لەناو بنەماڵە دا هامشۆ و پەیوەندی ئەندامان و لەبەر چاوگرتنی ماف ئەرك و تاکی خێزا ن و هەستکردن بە یەکتری ، داهێنەری ژیانێکی ئارام و خۆشە بۆ منداڵان و مێردمنداڵ.

ب. دۆشدامان لە چارەسەری گرفتەکانی ژیاندا :یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی مێرد منداڵان داماوییە لە دۆزینەوەی چارەسەر لە گرفت و کێسپەکان ،یا نە بوونی ڕێگایەك بۆ کەم کردنەوەی هۆکارەکانی دڵەراوکێ و خەمۆکی ،ڕێژەی خەمۆکی ونەخۆشیە دەروونیەکان باوترین هۆکارە بۆ خۆکوشتن و خۆکوژی بەرز دەکاتەوە .(رچوان، 2002: 133)

ج. لاساییکردنەوە و چاولێکەری :بەداخەوە یەکێکی تر لە هۆکارەکانی خۆکوشتن لای منداڵ و مێردمنداڵ لاساییکردنەوەو چاولێکەرییە ،واتە مێردمنداڵ کەسێتیەك دەکات بە نموونە بۆ خۆی ،ڕەنگە ئەو کەسە هاو تەمەنی بێت ،یان ئەندامێکی بنەماڵەکەی بێت ،یان ئەکتەری فلیمێك بێت، هەموو ئەوانە دەکرێ دەرفەتێك بۆ لاسایکردنەوەی خۆ کوشتنێك برەخسێنن .

د. ئاسانکاری :توێژینەوەکان نیشانیان داوە بوونی هۆکاری ئاسانکاری و بوونی کەرستەی جیاواز ،چ لە ناو خێزان و بنەماڵەدا ،یان بە هەر هۆیەك لەبەر دەستدا بێت ،ڕێگەخۆشکەرن بۆ منداڵ و مێردمنداڵ بیر لە خۆ کوشتن بکەنەوە ،بۆ نموونە بەردەست بونی چەك وەکو تفەنگ و دەمانچە ،یان حەب و دەرمان و ماددە ژەهراویەکان ،دەتوانێت ئاسانکاری بکات بۆ خۆکوشتن (Lau, 1964: 19 )

### 2.1.3 جۆرەکانی خۆکوشتن

جۆرەکانی خۆکوشتن بە پێ بۆچونی دەروناسی کۆمەلایەتی جیهانی (دورکایم) .

- خۆکوشتنی بزواندن (الانتحار الإيارى) :لە ئەنجامی کێشەیەکی کۆمەلایەتیەوە دەبێت ،واتە کێشە کۆمەلایەتیەکان دەبنە فاکتەری سەرەکی خۆکوشتن ،لە هەنووکەشدا لە کۆمەڵگەی کوردیدا ڕۆژانە دەیان و سەدان کێشەی ئابووری و سیاسی و تاکی ... هتد دەبنە هۆی دروستبوونی کێشەی کۆمەلایەتی کە دوا جار بە هەڵبژاردنی مەرگ کۆتایی دێت .
- خۆکوشتنی جێیاوەیی (الانتحار الاپری ) :کە لە ژێر فشاری هۆکارەکانی هەلوەشاندنەوەی خێزان و کۆمەل دەبێت و زیاتر لە وڵاتانی جیهانی سێ یە ئەم خۆ کوژیە ڕوودەدات .ئەم حاڵەتەش دیسان لە ناو کۆمەڵگای ئێمە ئامادەیی هەیە و هەستی پێ دەکەین .(وازی ،2012:65) .
- خۆکوشتنی هەرمەکی :ئەمەش لە ساتەوەختی تێکچوونی ڕێکخستنە کۆمەلایەتیەکاندا ڕوودەدات بە تایبەتی لە ساتەوەختی شۆڕەش و

گۆرانكاريەكان ،وەكو خۆكوشتنی "هیتلەر" كە لە ئەنجامی شكستی سوپاكەی روویدا .

- خۆكوشتنی قوربانی :كە ئەمەش وەكو خۆبەكوشتدانی سەربازێك بۆ سەركردەی یان بۆ وەلاتەكەی بە مەبەستی تێكدان و رووخاندنی بەرامبەر،وەكو خۆكوژی پێشمەرگەیەك بۆ ئازادبوونی كوردستان ، یان گەریلایەك بۆ ئازاد بوونی سەركردەی پارتی كرێكارانی كوردستان كە چەندین حاڵەت لەم بارەویەوە روویداوە .(سدیق ،2007: 28- 29 )

### 3.1.3 نیشانەكانی خۆكوشتن

ئەو نیشانانە كە پێشانی دەدەن نەخۆشەكەمان بەتەمایە خۆی بكوژێ بریتین لە:

- هەستكردنێكی زۆر بەنائومێدی .
- كاتێك كە بەڕاشكاوی بڵێ حەز دەكا بمرێ .
- كاتێك خۆی پێمان دەڵێ بیرۆكەی كۆتایی هێنان بە ژیان لە مێشكیدا دەخولێتەوە.
- هەستكردن بە گوناهباری .
- بیرۆكەكانی نەمان ، واتە كاتێك كە دەڵێ دلی كار ناكا یان گەدەی لەكار وەستاوە .
- ئازارەكانی جەستە وبیركردنەوە لە بوونی نەخۆشی جەستەیی . (سادق ،2013: 12).

### 4.1.3 حوكی خۆكوشتن لە روانگەی ئیسلام

خۆكوشتن لە ئیسلام دا حەرامە و تاوانێكی گەورەیە وە لە لایەن زانایانی بواری شرع ناسی–لە دوای هەوبەشی بریاردان بۆ خوا بە یەكێك لە گوناهە هەرە گەورەكان هەژماردەكرێت بە بەلگەی ئەو فەرموودەی (پێغەمبەر –د.خ)كە دە فەرمووێت (اجتنبوا السبع الموبقات) دیارە یەكێكیش لەو حەفت شتانە (قتل نفسه)-واتە خۆكوشتن .هەر بەبۆچوونی پێشەوا((الزهبی ))لە كتێبە بەناوبانگەكەی بە ناوی (الكبائر)بە یەكێك لە گوناهە هەرە گەورەكان دادەنرێت .هەمیشە پێشەوا (ابن حجر الهیتمی) لە كتێبی (الزواجر عن اقتراف الكبائر)دا دەڵێت تەنانەت ئەو كەسەی خۆی دەكوژێ تاوانی گەورەترە لەوەی كەسێكی تر بكوژێت .چونكە مرۆڤ بەخۆش مافی خۆی نیە ئەو مافە مافێكی تایبەتی خودای گەورەیە چونكە ئەو خاوەنی راستەقینە و رووح و نەفسی مرۆڤە لە ئیسلامدا نەك خۆكوشتن قەدەغەیە و تاوانە تەنانەت دوعاكردن لەخۆكردن بۆمردن و ئاواتی مردن خواستن ئەمەش تاوانێكی گەورەیە و ئەمەش لەكاتی تووشبوون بەنارەحەتی و بێزاربوون لەژیاندا هەروەك پێغەمبەری (د.خ) خوای گەورە فەرموویەتی (هیچ كەسێك لە ئێوە ئاوات بەمردن نەخوازێت بەهۆی نارەحتیەك كە توشی هاتووە ئەگەر هەر دەبوو بابڵێت (خوایە بمژێنە هەتا ئەو كاتەی ژیان چاك ئەبوو وە بم مرێنە ئەگەر مردن خێری تێدابوو بۆم ) (باوانی ، 2012: 12)

### 2.3 تەوەرەی دووەم: توێژینەوەكانی پێشوو

أ. توێژینەوەی (الحمیری ،2008) ئامانجی توێژینەوەكە بریتی بوو لە زانینی بەربڵاوی تێوانین لەسەر خۆكوشتن لای قوتابیانی ئامادەیی و زانكۆ لە شاری (ژمار) ,و زانینی جیاوازی ئاماری لەنێوان هەردوو رەگەزی(نێر__مێ) و قناغەكانی (ئامادەیی__زانكۆیی)بۆ ئەو مەبەستە پێوەری (Rudd)ی بەكار هێنا كە (حسین علی فاید ,1998)وەرگێرانی بۆ كردووە ,ژمارەی قوتابیان بریتی بوو(2800) قوتابی هەر دوو رەگەز ,كە (1189)قوتابی لە ئامادەیی لەوانەش (595)كور ,(594) مێ ,هەروەها (1611) قوتابی لە زانكۆ كە(813) نێر و (789)مێ ,لەدەرەنجامەكانی دەركەوت كە رێژەی تێگەیشتن لە چەمكی خۆكوشتن لای هەردوو رەگەز لێك نزیكە.

ب. توێژینەوەی (كاتبی ،2015) بەناونیشانی :كێشەی ناسنامە و پەیوەندی بە پێشبینی خۆكوشتن لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی لە قوتابخانەكانی پارێزگای دیمەشق .ئامانجی ئەم توێژینەوەیە زانینی پەیوەندی لە نێوان كێشەی ناسنامە وپێشبینی خۆكوشتن لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی لە قوتابخانەكانی پارێزگای دیمەشق ،و زانینی جیاوازی لە پێشبینی خۆكوشتن پەیوەندی بە ئاستی بیركردنەوە و پێشبیی و ئاستی حەزوئارەز و ئاستی جێبەجێ كردن ،نموونەی توێژینەوەكە پێكهاتبو(537) قوتابی كور و كچ لە قوتابخانەكانی پارێزگای دیمەشق ،بەكارهێنانی پیوەری پێشبینی خۆكوشتن لە دروست كردنی (معمریە 2006) دوای دەرهێنانی راستگۆیی و جێگیری ،بەكارهێنانی یاساكانی ئاماری وەكو مامەڵەی پێرسون ،ت ستودنت ،لە گرنگترین دەرئەنجامەكان هەبوونی پەیوەندی ئاماری زانینی پەیوەندی لە نێوان كێشەی ناسنامە وپێشبینی خۆكوشتن لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی لەقوتابخانەكانی پارێزگای دیمەشق بەشوەیەكی گشتی ،هەبوونی پەیوەندی ئاماری زانینی جیاوازی لە پێشبینی خۆكوشتن پەیوەندی بە ئاستی بیركردنەوە

و پێشبینی و ئاستی حەز وئارەزو و ئاستی جێبەجێ کردن .(کاتبی ، 2015: 65)

ج. توێژینەوەی (معمریە ،2015) بەناونیشانی: دروست کردنی راپرسی پێشبینی خۆکوشتن لای گەوران .ئامانجی ئەم توێژینەوەیە دروست کردنی راپرسی پێشبینی خۆکوشتن لای گەوران بوو،نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوولە (945) کەس ،بەبەکارهێنانی یاساکانی ئاماری وەکو ناوەندی ژمێریە (المتوگ الحسابی) لادانی ژمێرەی (الانحراف المعیاری) ،گرنگترین دەرئەنجامەکان بریتی بوو لە هەبوونی پەیوەندی ئاماری زانینی جیاوازی لە پێشبینی خۆکوشتن پەیوەندی بە ئاستی بیرکردنەوە و پێشبینی و ئاستی حەز وئارەزو و ئاستی جێبەجێ کردن .(معمریە ،2006: 13 )

## 4. بەشی سێیەم: رێبازی توێژینەوە

لەبەر سروشتی ئەم توێژینەوەیە توێژەران رێبازی (وەسفی) یان بەکار هێناوە.

کۆمەڵگای توێژینەوە: مەبەست لەکۆمەڵگای توێژینەوە هەموو ئەوشتانەیە یان ئەودیاردانەیە کە توێژەر هەوڵدەدات لێیان بکۆڵێتەوە (ملحم 2005: 149) کۆمەڵگای توێژینەوە بریتیە لە قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ(بەشی زمانی کوردی) کەژمارەیان (2551) قوتابیەن لەهەر دوو رەگەز بەهەموو بەشەکانیەوە کە لە خشتەی ژمارە (1) دیاریکراوە.

**خشتەی 1: کۆمەڵگای توێژینەوە**

| ژمارە | بەشەکان | ژمارە |
|---|---|---|
| 1 | زمانی کوردی | 428 |
| 2 | زمانی عربی | 421 |
| 3 | زمانی ئینگلیزی | 420 |
| 4 | بەشی مێژوو | 361 |
| 5 | بەشی بایولوژی | 282 |
| 6 | بەشی ماتماتیك | 384 |
| 7 | بەشی پەروەردەیی ئیسلامی | 255 |
| کۆی گشتی | | 2551 |

نمونەی توێژینەوە:

مەبەست لە نمونەی لێکۆڵینەو ئەو تاکانەن (قوتابیانەن) کە لەکۆمەڵگای توێژینەوە هەڵدەبژێردرێن بەرێگاریەکی گونجاوی ئاماری (علام ،1987: 35) پاش دیاریکردنی کۆمەڵگای توێژینەوەکە توێژەران هەڵسان بە دیاریکردن و هەڵبژاردنی نمونەی توێژینەوەکە لەبەشی زمانی کوردی بەشێوەیەکی هەرەمەکی کە وەکو نمونەی کۆلێژەکە وەرگیراوە و ژمارەی قوتابیانی بریتیە لە (428) قوتابی بە رهەر دوو رەگەزەکەوە, پاشان توێژەران هەڵسان بەدەست نیشانکردنی نمونەی جێ بەجێکاری توێژینەوەکە لە (23%).چونکە بەشێکی زۆری زانایان وتوێژەران رایان وایە کە ئەگەر کۆمەڵگای توێژینەوە هەمان رەگەزو پێچەوانەش بن بەڵام لێك نزیك لە ئەوا لەباری هەرەمەکی سادە باشترو وردترە رێژەکە (23 %)بێ (www.alukah.com) هەر لەو روانگەیەش توێژەران پەنایان بردە بەر هەڵبژاردنی ئەو رێژەیە بۆ ئەوەی دەرەنجامەکان وردترین ،لەسەر ئەو دەرەنجامە ( 100) قوتابیان بەشێویەکی هەرەمەکی هەڵبژارد ،بەشێوەیەك (65) لە رەگەزی نێر و (45) لە رەگەزی مێ هەروەکو لە خشتەی ژمارە (2) بەدیار دەکەوێت .

**خشتەی 2: نمونەی توێژینەوە**

| زنجیرە | قوتابیان | ژمارە |
|---|---|---|
| 1 | نێر | 65 |
| 2 | مێ | 45 |
| کۆی گشتی | | 100 |

پێوەری توێژینەوەکە:

بۆ پێوانەکردنی گۆراوی توێژینەوەکە توێژەران پشتیان بەستووە بە پێوەری (معمریە , 2006) بۆ پێوانەکردنی چەمکی خۆکوشتن ,و جێ بەجێکردنی لەوتوێژینەوەیە ,هەروەها توێرەران بۆ راست و دروستی و جێگیری پێوەرەکە بەم هەنگاوانەی خوارەوە هەڵساون:

### 1.4 راستگۆیی پێوەرەکە

راستگۆیی بەیەکێك لەتایبەتمەندیە گرنگەکانی توێژینەوە دادەنرێ لەبواری پێوانەی دەروونی , پێوەری راست ئەو پێوەرەیە کە کە پێوانەی ئەو شتە یان ئەو دیاردەیە دەکات کە بۆی دانراوە (ابراهیم , 2004 , :99).

بۆ راستگۆی زۆر رێگەی جۆراوجۆر هەن وەکو راستگۆیی دەرەکی ,کە لەم توێژینەوەیە بەکار هاتوە کە شێوازێکە بۆ دڵنیابوون بۆ گونجانی برگەکانی بۆ پێوانەی ئەو دیاردەیەی بۆی دانراوە ,بۆ دڵنیابوون لەپێوانەی چەمکی خۆ کوشتن توێژەران هەڵسان بە خستنەرووی برگەکان بەشێوەی سەرەتای کە ژمارەیان (20)برگەبوو بۆ کۆمەڵێك پسپۆری بواری پەروەردەو دەروونزانی بۆ ئەوەی رای خۆیان بدەن لەسەر گونجانی یان نەگونجانی بۆ دیاردەکە ,پاش کۆکردنەوەی رای ئەو پسپۆرانە بۆمان دەرکەوت کە برگەکانی پێوەرەکە گونجاون بۆ پێوانەکردنی

دیاردەکە ئەویش بە یاسای ڕێژەی سەدی دەرهێنراوە(بەش/گشت×100) بەم شێوەیەی کەوا لە خشتەی ژمارە ( 3) دیاریکراون.

**خشتەی 3: راستگۆی پێوەر**

| گۆڕاو | برگەکان | رازیبوون | | نارازیبوون | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ژمارە | ڕێژە | ژمارە | ڕێژە |
| چەمکی خۆکوشتن | 1،2،3،5،6،7،8،9،10،1 2،19،16،17،14،15،13 | 5 | %100 | - | - |
| | ،18،4،20،11 | 4 | %80 | 1 | %20 |

## 2.4 جێگیری پێوەر

مەبەست لە جێگیری پێوەر بریتی یە لەوەی پێوەر دەرەنجامەکانی جێ بەجێکردنی چەندین جاری لێك نزیك بێ لەسەرهەمان کۆمەڵەکەس(الجبارى , 2000 ,22). توێژەران هەڵسان بە جێ بەجێ کردنی پێوەرەکە بەشێوەی کۆتایی لەسەر کۆمەڵێك قوتابی و پاش (14) رۆژ لەسەر هەمان کۆمەڵە جێ بەجێ یان کردەوە لەهەمان باروۆدخدا ,نمونەکە پێکهاتبوون لە (20) قوتابی لەهەر دوو رەگەز

پاش بەکار هێنانی مامەڵەی پێرسوون بۆیان دەرکەوت کە مامەڵەی جێگیری بۆ پێوەری خۆ کوشتن بریتی بوو لە (0,80) بۆیە دەتوانین بڵێین کە ڕێژەی گونجاو پەسەند بۆمامەڵەی جێگیری بریتە لە(0,70 )و بەسەرەوە ئەگەر(0,80 ) وبەسەرەوە ئەوا زۆر باشە ،بەڵام ئەگەر لەنێوان (0,60و0,70 ) ئەوا نزمە (حسن،2006،ص10)هەروەك لەخشتەی ژمارە ( 4) دیاریکراوە

**خشتەی 4: دیاریکردنی جێگیری**

| گۆڕاو | جێ بەجێ کردن | ناوەندە ژمێری | لادانی پێوەری | مامەڵەی پێرسون |
|---|---|---|---|---|
| چەمکی خۆکوشتن | جێ بەجێ کردنی یەکەم | 4,149 | 79,13 | 0,80 |
| | جێ بەجێ کردنی | 5,152 | 03,15 | |

## 3.4 جێ بەجێ کردنی کۆتایی

پاش دڵنیابوون لە راستگۆیی و جێگیری ,توێژەران هەڵسان بە جێ بەجێ کردنی پێوەرەکە بەشێوەیی کۆتای لەسەر قوتابیانی وەرگیراو لەکۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ بەشی زمانی کوردی وەکو نمونەی توێژینەوەکە ,کەژمارەیان ( 100) قوتابی بوو بەهەردوو رەگەزەکەوە بەجۆرێك (65) لەرەگەزی نێرو (45)لە رەگەزی مێ بوون ,پاشان توێژەران روون کردنەوەیان بۆ نمونەکە خستەروو کە چۆن وەڵام بدەنەوە دوای ئەوە هەستا بەشیکاریکردنی نمرە بەدەست هاتوەکان بەشێوەی ئاماری بەهۆی بەکار هێنانی بەرنامەی ئاماری (SPSS) بۆ زانستەکۆمەڵایەتیەکان.

## 5. بەشی چوارەم: شیکردنەوەی ئامانجەکان

### 1.5 خستە رووی ئەنجام

### 1.1.5 زانینی ئاستی تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ

لە خشتەی ژمارە(5)بۆمان دەردەکەوێ کە ناوەندە ژمێری قوتابیان لەو تاقیکردنەوەیە بریتیە لە (89.50) و بە نمرەی لادانی پێوەری (14.60) پلە کاتێ بەراوردمان کرد بە ناوەندە ژمێری پێوەر کە بریتی بوو لە (44) بۆمان دەرکەوت کە کە جیاوازی هەیە لە نێوان ناوەندە ژمێرەکان کە لە خشتەکە رونکراوتەوە ,هەروەها نرخی تائی ژمێردراوە بریتی بوو لە (6.06)کە بەرزترە لە نرخی خشتەیی (1.90) لە ئاستی بەڵگەداریی (0.05) بۆیە وا دەر دەکەوێت کە قوتابیان زۆر بیریان لە چەمکی خۆ کوشتن نەکردۆتەوە و بۆیان دەرکەوتوە کە چەمکی خۆکوشتن زۆر روون نیە لایان ,هەروەك لەخشتەی ژمارە (5) دیارکراوە.

**خشتەی 5: زانینی ئاستی تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ**

| ژمارەی سامپل | ناوەندە ژمێری | لادەری پێوەری | ناوەندی تیۆری | نرخی تایی | | ئاستی بەڵگەداری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | دەرهێنراو | خشتەی | |
| 100 | 89.50 | 14.60 | 44 | 6.06 | 1.90 | 0.05 |

بەرای توێژەران هۆکاری ئەمە دەگرێتەوە بۆ ئەوەی کە قوتابیانی ناوچەکە زیاتر کاریگەری ئاینیان بەسەرەوە زاڵە چونکە لە ئاینی پیرۆزی ئیسلام خۆکوشتن قەدەغە و حەرام کراوە بۆیە و سزای قورسی بۆدانراوە هەروها ڕێژەی کەمی تێگەیشتن لەو چەمکە لەوانەیە بەهۆی ئەوە بێ کە قوتابیان شارەزای ژیانیان نیە و هێشتا نەگەیشتونەتە ئەو قۆناغەی کەوا تووشی گرفتی ژیان ببن.ئەمەش بەراورد بە توێژینەوەی (الحميرى،2008) لە هەڵبژاردنی نمونەی توێژینەوە و دەرەنجامەکانی نزیکیەك هەیە لەگەڵ دەرەنجامی ئەم ئامانجە بەوەی زانیاری زۆر وردیان لەسەر ئەم چەمکە نەبووە.

### 2.1.5 دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری تێگەیشتن چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی هەردوو رەگەز (نێر و مێ ) لە کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ .

لەخشتەی ژمارە (6) دیار کراوە کە ناوەندە ژمێری قوتابیانی کور بۆ تێگەیشتن لەچەمکی خۆ کوشتن بریتیە لە (91.40) و بە پێوەری لادانی (7.21), بەڵام ناوەندە مێری کچەکان بریتی بوو لە (86.3) و لادانی پێوەری (11.1) , بەبەکار هێنانی تاقیکردنەوەی تائی بۆ دوو نمونەی سەربەخۆ بۆمان دەرکەوت کە نرخی ژمێردراو بریتیە لە(3.2) کە گورەترە لە لە نرخی خشتەی (1.90) , بەهۆی ئەو نمرانەی کەوا قوتابیانی لە هەر دوو رەگەز لەناوەندە ژمێری بەدەستیان هێناون بۆمان دەرکەوت کە کورەکان زیاتر هۆگرن بەو چەمکەو زانیاری باشتریان لەسەری هەیە ,هەروەك لەخشتەی ژمارە (6) دیارکاروە.

**خشتەی 6: دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری تێگەیشتن چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی هەردوو رەگەز (نێر و مێ ) لە کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ .**

| رەگەز | ژمارە | ناوەندە ژمێری | لادەری پێوەری | نرخی تایی | | ئاستی بەڵگەداریی |
|---|---|---|---|---|---|---|
| کور | 65 | 91.40 | 7.21 | دەرهێنراو | خشتەی | 0.05 |
| کچ | 45 | 86.3 | 11.1 | 3.2 | 1.90 | |

توێژەران ئەمە دەرەنجامە بۆ ئەو دەگەرێننەوە بۆ ئەوەی کورەکان زیاتر بیر لە قورسیەکان ژیان دەکەنەوە و زیاتر بارگرانی ژیان هەڵدەگرن هەروەها هەموو بەرپرسیارێەتیەکیان لە ئەستۆیە بۆیە زووتر بیر لەم چەمکە دەکەنەوە لە هەندێك بارودوخ بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە بە بەراورد بە رەگەزی کچ .

### 2.5 راسپاردەکان

- کردنەوەی خولی تایبەت بە گەنجان بو هاندان و هاوکاری کردن لە تێگەیشتن و گەران بەدوای چارەسەری کیشەکان بۆ دوربوون لە دڵەراوکێ و دوورکەوتن لە گومانی خۆکوشتن .
- کردنەوەی سەنتەری تایبەت بە خێزان و گەنجان بۆ گوی لێ گرتن و بەدواداچوون بۆ کیشەکانیان بۆ دووربوون لە حەزی خۆکوشتن .
- هاوکاری کردنی حکومەت و لایەنە پەیوەندیدارەکان بۆ رەخساندنی هەڵی کار بۆ گەنجان و سەرقال کردنیان بۆ دوروووربون لە خۆکوشتن .

### 3.5 پێشنیارەکان

- ئەنجامدانی هەمان توێژینەوە لە سەر گروپێکی تر لە کۆمەڵگا .
- ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر تێگەیشتن لە خۆکوشتن و پەیوەندی بە نەبوونی کار لای گەنجان .
- ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر تێگەیشتن لە خۆکوشتن پەیوەندی بە دانەمەزراندن لای قوتابیانی دەرچوو.

## 6. لیستی سەرچاوەکان

### 1.6 لیستی سەرچاوە کوردیەکان


1. ئەحمەد عەیاش ، خۆکوشتن ( وەرگێرانی سۆزان جەمال ) لە بەلاوکراوەکانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (2011) .
2. حاج ، لویس.(2009). چۆن ژیانمان بەرەوپێش بەرین ، وەرگیرانی ،کارزان عەوێز ، چاپی یەکەم ، خانەی چاپ و پەخشی رینما زنجیرەی (208).
3. حسین ،السید محمد ابو هاشم(2006): خاسیەتەکانی سایکومەتری بۆ پێوانە لە توێژینەوە دەروونی و پەروەردەییەکان ،کۆلێژی پەروەردە ,زانکۆی مەلیك سعود.
4. الجنازرە ، هنا (2011) : هەندێ تایبەتمەندی و پاڵنەرێو خۆ کوشتن لەروانگەی پیشەدارەکانلە پاریزگای خەلیل ،نامەی ماستەر بڵاوکراو ،زانکۆی قدس ،فلستین.
5. ژالەیی ، جەلال خەلەف .(2005). گرنگترین نەخۆشیە دەروونیەکان ، چاپی دووەم – سلێمانی .
6. رێکخراوی (WHO ) ، نەهێشتن و رێگری لە خۆکوشتن ،وەرگێرانی ، عارف حیتۆ، چاپی یەکەم ، چاپخانەی ماردین – هەولێر .
7. قەرەچەتانی ، کەریم شەریف (1999) .هەندێك نەخۆشی وگرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی ،کۆلێژی پەروەردە ، زانکوی سەلاح ددین – هەولیر .
8. رزگار کریم(2006)، فەرهەنگی دەریا ، عربی – کوردی ، پ2 ، نشر احسان ، تهران.
9. سدیق ،ئارام (2007). خۆکوشتن ، چاپی یەکەم ، چاپ خانەی یاد –بازاری سۆز – سلێمانی .
10. سادق ، عادل .(2013) .وەرگێرانی : شرین عزیز بکر ، چاپخانەی شەهاب ،هەولێر
11. باوانی ، یونس (2012) : دیاردەی خۆکوشتن لە نێوان هۆکارو چارەسەردا ، چاپی یەکەم ، چاپخانەی ماردین ، کوردستان – هەولێر .


### 2.6 لیستی سەرچاوەی عربیە


1. معمرية ، بشير ، 2006، تصميم استبيان احتمال الانتحار لدى الراشدين ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية (عدد 10-11) جزائير.
2. دوركايم، اميل.(2011).الانتحار (حسن عودة ، مترجم )وزارة الثقافية ،دمشق: منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب .
3. رضوان ، سامر جميل .(2002). الصحة النفسية .عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع .
4. -وازى، طاوس(2012) ظاهرة الانتحار بين التفسير الاجتماعي و التشخيص النفسي .دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية،جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ،(8).
5. ملحم ، سامي محمد .(2002) . مناهج البحث في التربية و علم النفس ، عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع للطباعة .
6. الجباري ، محمد محي الدين صادق .( 2000). دراسة مقارنة في الخصائص السيكومترية بين طريقتي ثرستون و ليكرت في بناء مقاييس الاتجاهات ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، ابن الرشد ، جامعة بغداد ، العراق .
7. إبراهيم، ريزان علي(2004): أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميول العصابية والقدرة اتخاذ القرار، بغداد, ص(99).

8. علام ، صلاح الدين محمود (1987) . دراسة موازنة ناقدة النماذج السمات الكامنة و النماذج اللكلاسكية في القياس النفسي و التربوية ، مجلة العربية للعلوم الانسانية مجلد (7) ، العدد(27) ، الكويت .
9. كاتبي، محمد عزت عبي (2015) أزمة الهوية ز علاقتها بالتصور الانتحاري لدي عينة من طلبة التعليم الثانوي في مدارس محافظة دمشق الرسمية ،كلية التربية ، جامعة دمشق ، سورية ، مجلة اتحاد الجامعات للتربية و علم النفس ، المجلد الثالث عشر العدد (4).

## 3.6 ليستى سەرچاوەى ئينگليزى

1. Lau .M.P, Exchange and power in social life, Wiley , 1964.P 19 in : Ibid P 42

## 4.6 ليستى سەرچاوەى ئيلكترونى

1. www.alukah.com
2. www.msdmanuals.com

**زانکۆی دهۆك** **ڕاپرسی چەمکی خۆکوشتن**

**کۆلێژی پەروەردە**

**بەشی زمانی کوردی**

قوتابیانی خۆشەویست ....

سلاوێکی گەرم ..

توێژەران هەلدەستن بە توێژینەوەیەك لە ژێر ناو نیشانی ( تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لای قوتابیانی کۆلێژی پەروەردە ) بۆ سەرچاوەکان ، توێژەران هەلسان بە پشت بەستن بە پێوانەی راپرسی (معمریه ،2006) بۆ پێوانە کردنی چەمکی خۆکوشتن ، کە پێناسە دەکرێ بەوەی (خۆکوشتن هەموو ئەو حالەتانە دەگرێتەوە کە مروڤ راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لە ریگای کرداریەکەوە ئیتر بە هەر چ شێوازێك بێت هەوالی لەناو بردنی خودی خۆی دەدات و دەیەوێت بە دەستی خۆی مۆمی روناکی ژیانی بکوژینێتەوە )

ئەم راپرسیەی لەبەر دەستت دایە بابەتێکە بۆ مەبەستی زانستی یە کە کۆمەلێك برگە پێکهاتوە بۆ زانینی گۆراوی چەمکی خۆکوشتن ، بۆ ئاسانکاری بەرێزت لەبەرامبەر هەر برگەیەك بۆشایەك هەیە تۆ ئازادی لە هەلبژاردنی هەریەکێکیان کە وای دەبینی لەگەل بیر و بۆچوون و تێروانینی تۆ گونجاوە ، بۆ زانین زانین ئەم وەلامانە پارێزراو دەبن لای توێژەر و پێویست بە ناو نوسین ناکات .

تکایە ئەم بۆشایانە پربکەوە لەگەل رێزدا :

رەگەز : نێر ( ) مێ ( )

**توێژەران**

1. شواف محمد مصطفى
2. وعد سعيد طه

| ژ | برگەکان | زۆر لەگەلم | تارادەیەك لەگەلم | لەگەلی نیم |
|---|---|---|---|---|
| 1. | کاتێ جیهان نا دادپەروەر بوو خۆکوشتن چارەسەرە . | | | |
| 2. | هەست دەکەم خۆکوشتن پلانی پێش وەختەی دەوێ . | | | |
| 3. | کاتێ مرۆڤ دلی ناخۆش بوو باشترە خۆی بکوژێ . | | | |
| 4. | هەست دەکەم بە کوشتن دلێ هەندێ کەس خۆش دەبێ . | | | |
| 5. | پێم وایە بەهۆی خۆکوشتن ئەزیەتی نزیکەکان دەدرێ . | | | |
| 6. | کاتێ مرۆڤ هەموو شت لە دەست دەدات خۆی دەکوژێ . | | | |
| 7. | پێم وایە هۆکاری خۆکوشتن دەگەرێتەوە بۆ شکستی بەردەوام. | | | |
| 8. | خۆکوشتن بریارێکی یەکلاکراوەی دەوێ . | | | |
| 9. | بیرکردنەوە سلبیەکان مرۆڤ بەرەو خۆکوشتن دەبەن . | | | |
| 10. | دەبێ پێشتر کەسانێك ئاگەداری خۆکوشتنەکە بن . | | | |
| 11. | کاتێ کەسێ بریاری خۆکوشتن دەدات ، وای بۆ دەچم کە بروای بەم کارەیە . | | | |
| 12. | خەمۆکی هۆکارێکی بۆ خۆکوشتن . | | | |
| 13. | یارمەتی نەدان سەردەکێشی بۆ خۆکوشتن . | | | |
| 14. | بێ بەهای لە ژیان مرۆڤ بەرەو خۆکوشتن دەبات . | | | |
| 15. | خواردنی مافی تایبەتەکان دەرئەنجامی خۆکوشتنە . | | | |
| 16. | بوونی حەب و چەك بیرکردنەوە بۆ خۆکوشتن بەهێزتر دەکەن . | | | |
| 17. | خراپی لایەنی ئابوری هۆکارێکە بۆ خۆکوشتن . | | | |
| 18. | بەختەوەری تەواو لە ژیان دورکەوتنەوەیە لە بیرۆکەی خۆکوشتن. | | | |
| 19. | هەوڵدان بۆ دروست کردنی باوەربەخۆبوون . | | | |
| 20. | لایەنی سایکۆلۆژی رۆلێکی بەرچاوی هەیە لە چارەسەری گرفتەکان . | | | |