

کواليتي ژيان لاي لاوان

تويژينه وه يه کي مهيدانيه له ههريمي کوردستان

ههري زياد سالح¹، عيزهدين عهبدول سهمهديرهسول²

¹ بهشي فلهسهفه، کوليجي ئاداب، زانکوی سهلاحهدين، ههريمي کوردستان، عيراق
² بهشي کومه لئاسي، کوليجي ئاداب، زانکوی سهلاحهدين، ههريمي کوردستان، عيراق

پوخته

کواليتي ژيان باهيتيکي گرنهگه و له بهر روڤشاني ئهم چه مکه و ئهو خزمه تگوزاريه يي پيشکيشي ده کهن، کومه لگه کان له يه کتر جيا ده کرينه وه. واته ئاستي پيشکيشه وتني ههري کومه لگه يه ک وابهسته يه به کواليتي ژياني تاکه کاني، له تويژيشياندا تويژي لاوان که سه رمايه يي مروڤي کومه لگه ن. پرس ي سه ره کي ئهم تويژينه وه يه برتيه به له: کواليتي ژيان لاي لاواني ههريمي کوردستان له چ ئاستيکدا يه؟ ئامانجي سه ره کي ئهم تويژينه وه يه برتيه به له: زانيني ئاستي کواليتي ژيان لاي لاوان ههروه ها زانيني جياوازي تيروانيني لاوان بۆ کواليتي ژيان به ييني گوراهه کاني تويژينه وه که برتين له: رهگهز، ته مهن، ئاستي خو ئنده واري، باري کومه لايه تي، پيشه، جوړي خانو، و داها تي مانگانه يي خيزان. ئهم تويژينه وه يه تويژينه وه يه کي چه ندا يه تيبه، تيايدا ميتودي روڤيوي کومه لايه تي به ريگه ي نمونه به کارهاتوه. کومه لگاي تويژينه برتيه به له هه موو ئهو لاوانه ي ته مهن يان له نيوان "18-35" سالي دا يه، که دانبشتوي ههريمي کوردستان. جوړو قه باره ي نمونه که برتيه به له نمونه ي مه به ستدار له جوړي (به رده ست) به قه باره ي (508) لاو. راستيني ئامراز ي پيوانه کردن برتيه به له (%92.42)، له گه ليدا جينگيري پرسيار نامه که (0.854). ئه نجامه کاني تويژينه وه که به ييني چه ند ته وه ريک خراونه ته رو، که به ريزه ندي؛ کواليتي (خو ئندن، ژياني خيزاني و په يوه نديه کان، ته ندروستي گشتي، سوژداری، دهرون دروستي وکات به سه ربردن) بوو. ههروه ها جياوازي ئامازه داري ئاماري به ييني گوراهه کاني (ته مهن و داها تي مانگانه يي خيزان) هه يه. له گوراي ته مهن، جياوازيه که بۆ ئهو لاوانه ده گه رتيه وه که ته مهن يان له نيوان (30-35) سالي دا يه. هه رچي گوراي داها تي مانگانه يي خيزان، جياوازيه که بۆ ئهو لاوانه ده گه رتيه وه که داها تي مانگانه يي خيزانيان که متره له 500 ههزار دينار.

وشه سه ره کيه کان: لاو، کواليتي ژيان، کواليتي ژياني فيرکاري، کواليتي ژياني کومه لايه تي، کواليتي ته ندروستي گشتي

1. پيشه کي

ئاستي جياواز و رتيه ي جياوازا داري بۆ ده کريت، به لام له ههري يه ک لهو کومه لگه يانه به ييني ئهو واقيعه کومه لايه تيبه يي که هه يه کار له سه ره باه ته په يوه نداداره کان به لاوان بکريت. له ههريمي کوردستانيش هه نديک تويژينه وه له بواره کاني کومه لايه تي و دهروني له باره ي لاوان و کيشه و باه ته کانيان ئه نجام دراو ن. تويژي لاوان له هه موو کومه لگه يه کدا هۆکاري به هيزي و نه ييني پيشکيشه وتن و بنا تهنه ر و دروستکه ري شارستانيه ته کانن، ئاينده ي گهش و سه رمايه ي مروڤين، له هه موو کات و شو ئينکدا ئالاي گورانکاري و نو ئيونه وه هه لده گرن (خاطر، 2014، 7). سه باره ت به باه تي کواليتي ژيان (QoL)، ئه وا له م سالانه ي دو اييدا گرن کي زوري پندرا و بووه به يه کيک لهو بوارانه يي که به شي وه يه کي خيزا گه شه ي کردوه، چونکه چه مکی کواليتي ژيان بووه پيوه بۆ ده رخس تي خو شگوزه راني کومه لگه و تاکه کان (حراره، 2017، 54). واداده ريت بۆ يه که محجار به کاره يني ئهم چه مکه بگه رتيه وه بۆ سالي 1964، که له لايه ن سه روڤي ولاته يه کگرتوهه کاني ئه مريکا (ليندون بينز جونسون - Lyndon B. Johnson) (1908 - 1973) به کارهات کاتيک

لاوان رو ئينيکي سه ره کي له پيشه و چه وني کومه لگه دا ده بينن و ههري ده سته ي ته مهن ي دانبشتواني زياتر له تويژي لاوان بيت، ئه وا له رو ي سه رمايه ي مروڤيه وه ده نتا ئيت به رده وامي و گه شه سه ندي خوي له زوريه ي بواره کاند مسو گه ر بکات، به مه رچيک له لايه ن کومه لگه وه گرن کي به تويژي لاوان بدرت. له سه ره ئاستي زوريه ي کومه لگه کان گرن کي به کيشه و باه ته کاني تايهت به لاوان دراوه و، هه ولندراوه تويژينه وه له باره ي هۆکار و ريگاکاني چارسه رکرن ئه و باهت و کيشانه ئه نجام بدرت که لاوان پيانه وه سه رقالن، به جوړيک ئه و گرن گي پيدانه له لايه ن کومه لگه وه له

گوفاري زانکوي کويه بۆ زانسته مروڤايقه تي وکومه لايه تيبه کان، بهرکي 7، ژماره 2 (2024)



ريککوتی: وەرگرتن 15 ئاب 2023؛ په سه ندرکن: 26 ئه يلول 2023
تويژينه وي ريکخراو: له 20 تشريني دووم 2024 بلاوگراوه ته وه.

ئهمه لي تويژه ر: hardi.saleh@su.edu.krd

مافي چاپ و بلاوگرتنه وه © 2024 ههري زياد سالح، عيزهدين عهبدول سهمهديرهسول، گه يشتن به م
تويژينه وه يه کراوه يه له ژير ره زامه ندي - CC BY-NC-ND 4.0

ئاماژهدا که "گهشه و ئامانجه کۆمه لایهتیهکان به تهرازوی بانکهکامان ناپیورین، کۆمه لگهی بهرز و بههیزگرنگی به ژماره و زۆری کهلوپهلهکان نادات، به لکو گرنگی به کوالیتی ژبانی تاکهکانی دهدات" (بوعامة، 2019، 345). کهواته کوالیتی ژبان وهک چه مکیک له ناوه راستی شهستهکانی سهدهی بیسته م و، دواي به کارهینانی له تووینیهوه جیاوازهکان، باهخی پیندراوه، وهکو ئاماژهیهکی دیار بۆ گرنگیدان به خۆشگوزهرانی تاک له گشت بوارهکانی ژباندا، بۆیه کۆمه لگهی مرۆی ههولیان دهدا ئهم چه مکه به کار بهینن، به وههۆکاری ئامرازیک سهره تاییه وهکو چه مکیکی تهواوکاری بۆ چه مکی باشترکردنی بارودۆخی ژبان و جیهه جیبوونی خۆشگوزهرانی. ههروهها به شتیوازیکی فراوان کوالیتی ژبان به کارهات، له لایه نهکانی وهکو کوالیتی ژبانی هاوسهران، کوالیتی ته مهن، کوالیتی خویندن و کوالیتی ژبانی داهاتوو (مریم، 2014، 72).

ئینجا له هفتاکانی سهدهی رابردودا له کاتی ئاماژه کردن به کارسهاته ئیکولوژییهکان (لقتیکی زیندهه ورزانییه) و پیسه بونی ژینگه، زۆر گرنگی به باهقی کوالیتی ژبان درا و، له روانگهی جیاوازهوه مامالهی له گه لدا کرا، ههروهها له روانگهی جیاوازهوه مامالهی له گه لدا ده کریت، وهکو روانگهی فلهسه فی، کۆمه لناسی و سیاسی (Gemene et al., 2018, 77). دواجار له سه ره تایی هه شتاکانی سه دهی رابردودا به شتیوهیهکی ریکخوا و باشتر کوالیتی ژبان به کار هات، به جۆریک ئه و کات ئهم چه مکه بۆ روئکردنه وهی کوالیتی ژبانی نه خۆشانی شیریه نجه به کار هینرا، کاتیک دکتۆرهکان روپهروی کیشه بونه وه سه بهارت به زۆری تیجوی چاره سه رکردنی نه خۆشیهیه که، ئه ویش چاره سه ری ئهم نه خۆشیهیه بکه م یان نا؟ ئه مهش له پیناو بهرزکردنه وهی ئاستی چاوه روانیهییهکان سه بهارت به ته مهنی توشبوانی شیریه نجه (بوعامة، 2019، 345)، ههروهها کوالیتی ژبان به شدارییهکی کارای کرد، له و تووینیهوانه ی په یوه سه ستبون به چاودیری نه خۆشان ههروهها بۆ ده ستینشانکردنی ئاستی رهزامه ندی نه خۆشه کان له هه مبه ر ئه و خزمه تگوزارییه ته ندروستیانه ی پیشکه ششیان کراوه (الهمص، 2010، 47).

کوالیتی ژبان وهک چه مکیک، زیاتر له دهیان پیناسه و مۆدلی هه یه و، له سه ی توخی سه ره کی پینکدیت، ئه وایش: بارودۆخی ژبانی باهتی، تیروانینه باهتیهکان بۆ خۆشگوزهرانی (هه لسه نکاندنی باهتی بۆ ته ندروستی جه سه تی، ماددی، کۆمه لایهتی و سۆزداری) و، به ها و ئاواته تاکه که سه ییه کان، که به شتیوهیهکی داینامیکی کارلیک له گه ل یه کتردا ده که ن بۆ ئه وهی کاریگه ری له سه ر کوالیتی ژبانی خه لک هه بی (Li and Zhong, 2022, 1) کهواته چه مکی کوالیتی ژبان چه ند لایهتیکی جۆراو جۆرو ریژه ییه و له روی تیۆری و پراکتیکییه وه له تاکیکه وه بۆ یه کی دیکه ده گۆریت. به پینی ئه و پینوهانه ی تاک پشتتییان پینده به سه تیت بۆ هه لسه نکاندنی ژبان و داواکارییه کان، ئه وا زۆریه ی کات ئه وا پینوهه کان کاریگه رده ن به کۆمه لیک هۆکار، به جۆریک ده سه نده گرگ به سه ر دیاریکردنی پیکهاتهکانی کوالیتی ژبانیه وه، وهکو تواسستی له بیرکردنه وه و ده رکردنی بریاره کان، توانای له سه ر ده سه تبه سه ر داگرتن و ئیداره دانی ئه و بارودۆخه ی تاک تیاییدا ده یت، ته ندروستی جه سه ته ی، ته ندروستی ده رونی و بارودۆخی ئابوری، بیروباوه ره ئایینییه کان، به های رۆشه نسیری و شارستانی، که له ریگه یانه وه گرنگترین باه ته کان؛ که به خته وه ری له ئیستا و گه شیبینی له داهاتوو بۆ تاک دیاری ده که ن (أبو شالة، 2016، 10).

ئهم تووینیهویه هه ولده دات به چه ند ئامانجیک بگات، له وان هه ش ئایا:

- کوالیتی ژبان لای لاوان له چ ئاستیکدایه؟ ئایا کام بوار له بوارهکانی کوالیتی ژبان زیاتر جینگهی باهخه و رهنگدانه وهی له سه ر ژبانی لاواندا هه یه؟
- جیاوازی له نیوان لاوان به دی ده کریت، به پینی گۆراوهکانی "رهگهز، ته مهن، ئاستی خوینده واری، باری کۆمه لایهتی، پیشه، جۆری خانوو، شوپتی نیشه جیبون و باری ئابوری خیزان".

له کۆتاییدا له بهر رۆشنایی ئه و گرنگیه ی توویری لاوان له کۆمه لگه دا هه یانه، ئه وا باهخی ئهم تووینیهویه له وه دایه، که ده یه ویت به شتیوهیهکی زانستی باس له کوالیتی ژبان و بوارهکانی بگات، هه ولده دات تیشکبخاته سه ر رازیبونی لاوان له ژبانیان له شارو شارۆچکهکانی هه ریمی کوردستان ئه وه له کاتیکدایه که لاوان له دواي ده رچونیان له زانکو دانامه زین له دامه زراوه حکومه ییه کان و چانس- کارکردنیان له که رتی تاییه تدا که مه و ریژه یهکی زۆری لاوان ملی ریکه ی هه نده ران ده گرن و سالا نه ژماره یهکی زۆریان هه ریم به جیدیلن ههروهها گرنگیه کی دیکه ی ئهم تووینیهویه له وه دایه، که باسکردنه له کوالیتی ژبان وهک باهتیکی هه نوکه یی نوی که جینگه ی باهخی توویره و پسپۆرانه، ههروهها باهتیکی گرنگه و کۆمه لگه کان جیا ده کرینه وه له ژیر رۆشنایی ئهم چه مکه و ئه و خزمه تگوزارییه ی پیشکه شی ده که ن، واته ئاستی پیشکه وتی هه ر کۆمه لگه یه ک وابه سه ته یه به کوالیتی ژبان لای تاکهکانی، ئه مهش وا ده کات زۆریه ی حکومه ته کان، به تاییه تی له ولاته پیشکه وتوه کان، هه ولده ن باشترین خزمه تگوزاری پیشکه ش بکه ن و ژبانیکی شایسته و خۆشگوزهران بۆ تاکهکانیان فه راهه م بکه ن، تاکو له هه موو روپه که وه تاکهکانی هه ست به کوالیتی ژبان بکه ن و خۆشبین.

2: دیاریکردنی چه مکه کان

1.2 لار "Youth"

چه مکی لار یه کیکه له و چه مکه نه ی که پیناسه ی جۆراو جۆر له خۆ ده گریت، هه ر پسپۆری و ئاراسته یه ک به جۆریک و له گوشه نیکایه کی جیاوازه وه ده بناسینییت و پیناسه ی ده کات.

هه ندیکیان وای دادنه ن لاوتی ماوه یه کی ته مهنیه، هه ندیکشیان وهکو دیارده یه کی کۆمه لایه تی سه یری ده که ن، هه ندیکه دیکه شیان وای ده بین که دیارده یه کی ده رونی جه سه ته ییه (رشوان، 2006، 3)، هه ندیکه دیکه ی زانایان پینان وایه ته سه ته مه

چەمكى كوالىتى ژيان لە چەمكى نويكانە بەش-يۈەيەكى رېژىمى، بەتايەتقى لە بواری دەروناسى ئەرتى، كە بواریكى نويە گرنكى دەدات بە خەسلەتە ئەرتىپەكان و لايەنى ھىز لای مرۇف، ھەرۈھە لە سەرەتاكانى بەشى دوومى سەدەى بېستەم، وەكۇ چەمكىك پەيوست بە دەروناسى ئەرتى سەيرى بابەقى كوالىتى ژيان دەكرا، ئەمەش بۇ گرنكى ئەرتىپون لە ژيانى تاكەكان دەگەرپتەو، وەكۇ چىگرەوہەكى ھزرى بۇ ئەو زانايەنى لە سەرەتادا گرنكىيان بەلايەنى ئەرتىنى ژيانى تاكەكان دەدا، توپتەپتەوہەكى سەدەى رابردو جەختيان كرتوتەوہە لەسەر ئەوہى، كە لايەنى ئەرتى لە كەسايەتى مرۇف زياتر ديار دەكەوتت تا لايەنە ئەرتىپەكان "سلي" (مشري، 2020، 217). ھەرۈھە جياوازى بۇچوونەكان تىگەپشتن لە كوالىتى ژيان بەپىنى خودى كەسەكەبە، واتە ئەوہى تاك دركى پىدەكات، بەپىنى ئەو ژىنگەبەى تىپدا دەژىت و ئەو تۈنا ماددى و مەنەويانەى كە بەردەستن (مريم، 2014، 22). زياتر لەوہ، واتە كوالىتى ژيان دەگورپت بە گوراني كات و، بە گوراني بارودۇخى دەرونى تاك و ئەو قۇناغەى پىپدا تىپەر دەپت، ھەرۈك چۈن بەختەوہەرى كۇمەلىك ماناى جۇراوچۇر لاي تاك لە بارودۇخى جياوازدا لە خۇ دەگرت، نەخۇش بەختەوہەرى لە تەندروستى دەپىنيت، ھەژار بەختەوہەرى لە ساماندا دەپىنيت. كەواتە چەمكى كوالىتى ژيان گوراني بەسەردادىت بە گوراني ئەو بارودۇخەى كە تاك تىپدا دەژىت (أبو شالة، 2016، 12).

كوالىتى ژيان ئامازەبە بۇ ئەوہى كە تاكەكان چۈن بە شىۋەبەكى بابەتې باشبونی خۇيان و تواناى خۇيان بۇ ئەنجامدانى ئەركە جەستەنى، دەرونى و كۇمەلايەتتەكان ھەلدەسەنگين، وەك نىشاندەرىك بۇ تەندروستى و ئاستى ژيان، لەگەل ئەوہەشدا ئەم چەمكى، چەمكىكى فرە رەھەندە لە بواری تەندروستى تاك، كە دەتوانىت بە تەواوى رەنگەرۈمەى دۇخى تەندروستى مرۇف پىت، بە پىوانەكردن و لەبەرچاۋگرتى چوار رەھەند، ئەوانىش: تەندروستى جەستەنى، تەندروستى فیزیولوژی "Physiology"، تەندروستى كۇمەلايەتى، و تەندروستى دەرونى (Zheng et al, 2018, 1).

لە روى دەرونيەوہە، كوالىتى ژيانى تاك پىكدىت لە ھەستەكردن بە خۇشەويستى و ئاسايش و رەزامەندى دەرونى، كە ئەمەش دەپتە ھۇكارى جىبەجىبونی كاملۇنى دەرونى و كۇمەلايەتى (عبدالقادر و ذيب، 2020، 347)، ئەو كاملۇنە وا دەكات تاك تواناى ھەپت پەيوەندى كۇمەلايەتى ئەرتى "ايچاي" دروست بكات لەكاتى كارلىككردنى لەگەل خيزان يان ھاورپكانى (مبارك، 2012، 717). ئىنجا ھەستەكردن بە كوالىتى ژيان بابەتېكى رېژىمە، لەبەرئەوہى پەيوەستە بە كۇمەلىك ھۇكارى خودى "Subjective" وەكۇ چەمكى ئەرتىپون بەرامبەر بە خود، رازىبون لە ژيان و لە كاركردن، لە بارودۇخى كۇمەلايەتى و، بەختەوہەرى كە تاك دركى پىدەكات، ھەرۈك پەيوەستىشە بە كۇمەلىك ھۇكارى بابەقى "Objective" وەكۇ لايەنى ماددى بەردەست، داھات، پاكخاوتى ژىنگە، بارودۇخى تەندروستى، شوپىنى نىشتەجىبون، وەزىفە و پروانامە، كە كارىگەربان لەسەر تاك ھەبە (أبو شالة، 2016، 15-16). يان برىتپە لەوہى كە تاك خۇش بژى لەپوى شوپىنى نىشتەجىبون، جلۇبەرگ و خواردن، كە ئەمانەش بەگشتى بە ئاستى داھات و ئەو ژىنگەبەى تاك تىادا دەژىت، ئەو چىنە كۇمەلايەتتەبەى كە ئىتتەبى بۇى ھەبە، دەپنورپت (البصري و حسين، 2017، 241).

قۇناغى لاوتى ديارىكرىت، چۈنكە سەرەتا و كۇتايەكەى لە تاككەوہە بۇ تاككىكى دىكە لە رەگەزىكەوہە بۇ ئەو دىكە و، لە كەلتورىك بۇ يەكى دىكە دەگورپت (الخواجة، 1999، 259). لە ئەنجامى ئەو جياوازىانە لەبارەى ديارىكردنى چەمكى لاوہو، چەند ئاراستەبەك سەربانەلدو، لەوانە: لايەنگرانى ئاراستەى كاتى (الزمنى) يان تەمەنى وای دادەنيت لاو قۇناغىكى زەمەنىيە، دەكەوتتە نيوان تەمەنى (18-25 يان 30) سالىيەوہە (حجازى، 2008، 19)، يان برىتپە لەو دەستە تەمەنىيەى كە دەكەوتتە نيوان (15-24) سالىيەوہە (خاطر، 2014، 15)، ياخود تەمەنى (15-25) سالىيەوہە (الغريب، 2008، 96). ھەرۈھە لە بەياننامەى بەرشەلۇنەى ئىودەولەتى كە لە سالى 1998 بەستراو، تىپدا تەمەنى لاو بە (18-35) سالى دەستىشان كرووہە (الذيفانى، 2001، 24). لەبەرەمبەردا لايەنگرانى ئاراستەى دەرونى پىپانوايە لاوتى قۇناغىكى تەمەنى نىيە كە تايەت پىت بە تەمەنىكى ديارىكراو، بەلكو ھالەتتىكى دەرونيە و پەيوەندى بە تەمەنى بايۇلۇژىيەوہە نىيە، مرۇف لاوہ بە ئەندازى ھەستەكردن بە چالاكى و گروتىن تىپدا، چالاكى و خواستەكان و، بەھىوابون بە ژيان-واى لىدەكات ھەر لە قۇناغى لاوتىپدا پىت (الزبود، 2011، 46). ھەرچى لايەنگرانى ئاراستەى بايۇلۇژىيە لاوتى لە چوارچىوہى قۇناغەكانى ژيان پىناسە دەكەن، ھەرۈھە كاتىك باس لە لاوتى دەكرىت بەويپەى دەستەبەكى كۇمەلايەتتە، ئەوا لە روانگەى ئاراستەى دەرونيەوہە ماناى وانىيە كە دەستەبەكى بايۇلۇژى نىيە، بەلكو لاوتى قۇناغىكە لە قۇناغەكانى ژيان. كەواتە لاوتى لەروانگەى دەرونيەوہە قۇناغىكى ژيانە و داكوكى لە گەشە و كاملۇون وەكۇ واقعىكى بايۇلۇژى دەكات (دكائى، 2008، 23). لە كۇتايپدا زانايانى كۇمەلناسى و لايەنگرانى ئاراستەى كۇمەلايەتى، پىپانوايە قۇناغى لاوتى كاتىك دەستپىدەكات، كە كۇمەلگە ھەولەدات تاك ئامادە بكات بۇ ئەوہى پىنگەبەكى كۇمەلايەتى داگر بكات و، رۇلىك يان كۇمەلە رۇلىك لە بونىادانى كۇمەلگەدا بگىرپت. قۇناغى لاوتى كۇتايى دىت، كاتىك لاو تۈنى پىنگەبەكى كۇمەلايەتى داگر بكات و دەست بكات بە جىبەجىكردنى يان گىراني رۇلەكانى لەناو كۇمەلگەدا (الزبود، 2011، 46) كەواتە ئەو تەمەنە كۇمەلايەتتەبە كە كۇمەلگە بە تاكى دەبەخشىت.

لە دەرتەنجامى ئەو پىناسانەى خستەنەرۈ، دەتوانىن پىناسەى لاو بگەين كە، برىتپە لەو تاكانەى كە تەمەنىان لە نيوان (18-35) سالى داىە، ئىنجا چ پىپا بن يان ئافرەت. لەبەر چەند ھۇكارىك لەم توپتەپتەوہە پىناسەى تەمەنى لاو لە (18-35) سالى دەستىشان كراو، ئەوانىش:

- لەبەر ئەو ھەمواركردنە ئىودەولەتتەبەى لە بەياننەى بەرشلۇنە لە سالى 1998 كراو، كە تەمەنى لاوى بە (18-35) سالى دەستىشان كرووہ.

- قۇناغىكى تەمەنىيە و جىادەكرىتەوہە بەو گۇرانكارىيە جەستەنى و فسىۇلۇژيانەى لەو ماوہەدا تاك رۈبەرۈيان دەپتەوہە.

- درىژىبونەوہى قۇناغى لاوتى، بە درىژىبونەوہى (ناوہندى تەمەن) و ھەلگىشانى رېژى تەمەنەندەن لە كۇمەلگەدا.

2. 2 كوالىتى ژيان "Quality of Life"

بابەقى كوالىتى ژيان (QoL) و ناساندنى يەككە لەو چەمكەنى لە گۇشەنىگى جياوازەوہە پىناسە كراو، پەيوەندى بە بارودۇخى ژيان و تىروانىنەكانى تاك بەرامبەر بە خۇشگوزەرانى و پىنوستىبەكان و ھمز و ئارەزووہكانىيەوہە ھەبە.

تەندروستی، واتە هەلسەنگاندنی خودی تاک بۆ تەندروستی و بەختەوهری لە پێناو مانەو بە تەندروستییهکی باش، ئەم چەمکەش چەند لایەنیک لەخۆ دەگرێت، لەوانە: بارودۆخی وزەیی، هەلسان بە چالاکیهەکانی خۆپارێزی خودی، چالاکیهە وەرزشییهکان، هەموو چالاکیهەکانی رۆژانە، چارەسەری نیشانەکانی نەخۆشی، چالاکی سێکسی، شیوهری لاشە، بەختەوهری و سەرچەم چالاکیهە کۆمه لایه تیبھکان. هەرۆهەا بەهقی ژینگە و گرنگیدان بە لایهنی تەندروستی، واتە چەندبێتی مەرچەکانی ژینگە داینبکرۆه، بۆئەوهری تاک بە شتیوازیکی تەندروستی ژيان بەسەر بیات، ئەمەش بە داینبکردنی خواردینکی باش و چاودیری تەندروستی و ئەنجامدانی وەرزش بە نمونە، بەجۆریک ژيان لە ژینگەیهکی خاوین لە گرنگترین نامازەکانییهتی(عیادی، 2019، 417). بنەمای بنههقی لە پشت باشتکردنی ئەدای تەندروستی گشتی ئەوهری بە کە ئەنجامدانی ئەو کارانە سەرۆه هۆکارە بۆ ئەوهری مرقۆ و کۆمه لگە تەندروست تر بژین(Riley et al., 2010, 5).

کەواتە لێرەدا بۆ ئەوهری تاک تەندروستییهکی باشی هەبێت، پێویستە هۆکارە ناوکیهەکانی تاییهت بە مرقۆ لەبەرچاوی بگرین، لە نمونە نەخۆشیهەکانی جەستە و، گرنگیدان بە تەندروستی لاشە و ئاگادارون و خۆپارێزی لە نەخۆشیهە دەرونیهەکان و گرنگیدان بە چارەسەرکردنی کێشەکان. ئەو هۆکارە دەرەکیانە لەبەرچاوی بگرین، کە کاربەریان لەسەر تەندروستی مرقۆ هەیه، لە نمونە پاک و خاوینی ئەو ژینگەیهی کە تاک تیایدا دەژی، گرنگیدان بە وەرزش و ئەنجامدانی چالاکیهەکانی رۆژانە، هەرۆهەا دورکەوتنەوهری لەو خواردن و ماددە زیانەخشانەیهی کە کاربەریان لەسەر لاشە مرقۆ هەیه، بۆ ئەوهری مرقۆ ژيانکی بەختەوهرانە و بێ ئازار و نەخۆشی بەسەر بیات و بگات بە کوالیتی تەندروستی گشتی.

3. کوالیتی ژيانی خیزانی

مەبەست لینی، ئەو بارودۆخەیه کە لە رینگەیهو پێداویستییهکانی خیزان تێر بکړن، تاکەکانی خیزان خۆش بژین وەک یەک خیزان و، دەرەتیان هەبێت کاری گرنگ لەناو خیزاندا ئەنجام بدن(علی، 2016، 193)، یان بریتیه لە هەلسوکەوتی باش لەلایەن باوان بەرامبەر ئەندامەکانی خیزان یاخود بریتیه لە بەختەوهری خیزانی و بێنی رۆتی تەندروست لەلایەن هەر تاکیک لە تاکەکانی خیزان، ئەمەش بە مانای دابەشکردنی رۆلەکانە لە نیوان خۆیان بەیانی تواناکیان و سەرکەوتنیان لەم رۆلەدا(العمری و خلیفە، 2020، 2746).

واتە تاکەکانی خیزان هەست بە بەختەوهری بکړن و، هەر ئەندامیک لەو خیزانە رۆتی خۆی ببینیت و بزائیت بەرپرسیاریتی جیبه، ئەم ئەرکەش بە تاییهت دەکەوتنە ئەستۆی باوان، کە بتوانن چۆن ئەندامەکانی خیزان ئاراستە بکړن و پێداویستییه ماددی و دەرونیهەکانیان بۆ فەراهم بکړن.

3.3 کوالیتی ژيانی فیکاری "خویندن"

هەلسانگاندن بۆ قوتایی دەکات لەناو قوتایخاندەدا، رەزامەندی لە ژيانی خویندنی بە هەموو لایهنهەکانی (لایهنی فیکاری، پەيوەندیهەکانی لەگەڵ مامۆستاکیان، پەيوەندیهەکانی لەگەڵ هاوریکانی لەناو قوتایخاندەدا).

لەلایهکی دیکهوه کوالیتی ژيان، بریتیه لە باشتترین ئاستی خزمەتگوزاریه کۆمه لایه تیبھکان و ماددییهکان کە پێشکەشی تاک دەکړن(العربی، 2014، 252). یاخود مەبەست لینی بەرزی پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریه ماددی و کۆمه لایه تیبھکان، کە پێشکەش بە تاکەکانی کۆمه لگە دەکړن، ئەمجۆره ژيانەش هەموو کۆمه لگەکان پێیان داین ناکړت، تەنها ئەو کۆمه لگەیانە نەبێت کە دەتوانن چارەسەری زۆریهی کێشەکانی ژيانی زۆریهی دانیشتونان بکړن(صوریه و آحان، 2019، 114).

لە کوی ئەو پێناسانە، دەگەیه ئەوهری کوالیتی ژيان:

- چەمکی گشتیه و کورت نایبتهوه لەسەر دەستەیهکی دیاریکراو، وەک نەخۆشان و خاوەنپیداویستی تاییهتەکان.
 - زۆرترین لایهنهەکانی ژيانی تاک دەگرێتەوه.
 - پێویستە ریز لە ئارەزوی تاکەکان بگرێت، بۆ بەرگریکردن لە خود.
 - تێرکردنی پێداویستییهکان بە زهرووری مانای رەزامەندی تاک و هەستکردنی بە کوالیتی ژيان ناگەیهنیت، لەبەرئەوهری ئەمە بەتێکی رێژیههه جیاوازه بە جیاوازی تاکەکان و جیاوازی ئاستی رۆشنییری کە تاک هەیهتی(مبارک، 2012، 728).
 - توانایی لەسەر بونیادانی شتیوازیکی ژيان کە هەز و پێداویستییهکانی تاک تێر بکړن هەستکردنی بە لیاوتوی خودی، توانایی لە رەفتارکردن لەگەڵ ئالنگاریهههکان.
 - خۆشگوزەران و رەزامەندی لە خود و ژيانکی شایسته (أمال، 2014، 72).
 - بەرزترین ئاستی پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریه ماددییهکان، کە پێشکەشی تاک دەکړت لە نمونە شوینی نیشتهجیون، جلۆبەرک و خواردن.
- پێناسە رینکاری بۆ چەمکی کوالیتی ژيان:** تاک بریتیه لە هەستکردن بە خۆشەویستی و ئاسایشی و رەزامەندی دەرونی، توانای لەسەر دروستکردنی پەيوەندی کۆمه لایه تی، ئە ئەنجامی پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریه ماددی و کۆمه لایه تیبھکان، کە پێشکەش بە تاکەکانی کۆمه لگە دەکړت.

3. بوراھەکانی کوالیتی ژيان

چەمکی کوالیتی ژيان چەند بواریک لەخۆ دەگرێت، لە خوارهوه بە پوختی لەبارە ی هەرێهه کە لەم بوراھە دەدوین:

3.1 کوالیتی تەندروستی گشتی

کوالیتی ژيان زیاتر وەک نیشاندەریکی دروست و گونجاو بۆ پێویستی خزمەتگوزاری و دەرئەنجامەکانی دانپێدانراوه، رێشویی کوالیتی ژيانی پەيوەست بە تەندروستی، لەوانەش هەلسەنگاندنی بەتیاھە بۆ بەهتبی تەندروستی، بە تاییهتی هەولەکان بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیههه درێخایهههکان بەسودن. هەرۆهەا ئامانجی کاربەدەستان - زیادکردنی ماوهی ژيانی تەندروستە، نەک تەنها رینگریکردن لە مردنی پێشوهخته، کەمئەندامی و نەخۆشی، بەلکو بەرزکردنەوهری کوالیتی ژيانی هاوالاتیاھە (Hennessy et al., 1994, 665). واتە کاردەکات لەسەر گەشەپێدانی تاک لە لایهنهەکانی جەستەیهی و مانەوه بە تەندروستییهکی باش لە هەموو تەمەنیدا(بوعامة، 2019، 352) واتە لەشسایغ بیت و نەخۆش نەبێت، ئەمەش پینکدیت لە تەندروستی جەستەیهی "هیز، چالاکی، ماندوبون، نوستن، ئیش و ئازار، نیشانە نەخۆشیهههکان و هەموو نامازە بایلۆژیهههکان"(العمری، 2018، 21)، یان پەيوەست بوونی کوالیتی ژيان بە

"Autonomy"، دهسته بهرداگرتهی ژینگه "Environmental Mastery"، ناماچ له ژاندا "Purpose in life"، و، گه شه پیدانی خود "Personal growth".

3. 5 کوالیتی ژبانی کومه لایه تی

تهواوکاریهک له نیوان لایه نه کان کوالیتی ژبانی دهرونی له گه ل کوالیتی ژبانی کومه لایه تی هه به، له گه ل تهوهی تاک پیوستی به سه ره خۆی، رازیبون له خود و گه شهی کسی هه به، ئەمانهش جینه جی نایت به دوره پهریزی له و کومه لگه یه ئینتیا بۆ هه به، لینی رازیه و پشتگیری دهکات (جمال، 2016، 20). ئینجا کاردهکات له گه ل گه شه پیدانی کارامیه کومه لایه تیه جؤراو جؤره کان له ناو کومه لگه، ئەمهش خۆی ده بیئینه وه له تیکه لاوی و پیزانی پیوه ندیه کان له گه ل تهوانی دیکه (بوعامة، 2019، 352)، کهواته پیوسته گرگی بدریت، به جؤنایه تی پیوه ندیه کومه لایه تیه کان زیاتر له وهی گرگی بدریت به ژماره ی زوری پیوه ندیه کان (العمری، 2018، 21). یاخود کوالیتی ژبانی کومه لایه تی له پینج لایه ن پیکدیت، ئەوانیش (جمال، 2016، 20):

- یه ککرتهی کومه لایه تی: واته ئاستی هه سترکردنی تاک به ئینتیا.
- به شداری کومه لایه تی: واته هه سترکردنی تاک به به ها که ی له ناو کومه لگه.
- وابه سته ی کومه لایه تی: واته مه عقولیه تی و مانای ژبانی کومه لایه تی.
- نوپگه ری کومه لایه تی: واته هه سترکردن به توانای گه شه ی به رده وام له ناو کومه لگه و دامه زراوه کومه لایه تیه کان.
- قبولکردنی کومه لایه تی: واته ئاستی قبولکردنی تاک لای خه لکی و تهوانی دیکه. واته هه ر تاکیک له ناو کومه لگه دا هه سته و ئینتیا یه هه بیته بۆ کومه لگه که ی، ئەمهش به دی دیت به وهی که هه ر تاکیک خاوه نی به ها و نرخی خۆی بیته، بزایته له ناو کومه لگه که ی ریزی لیده گیریت و خاوه نی پینگی خۆیه تی. هه روه ها وابه سته بیته به تاکه کان له نمونه ی خیزان و هاوړپکان و تهو گروپ و کومه لانه ی که تهو ئینتیا ی بۆیان هه به، ئەمهش وا دهکات ژبانی کومه لایه تی ماناداره و پیوسته تاک هه ولی بۆ بدات، ئینجا که تاک زانی ژبانی کومه لایه تی ماناداره، تهوا هه ولده دات نوپگه ری و داهینان له ناو کومه لگه و دامه زراوه کومه لایه تیه کان بکات، بۆ تهوه ی بتوانیت خزه متیک پینشکهش به کومه لگه که ی بکات، که ئەمهشی ئەنجامدا، تهوا وا دهکات که له ناو کومه لگه و تهوانی دیکه جینگی قبول بیته و رده ت نه کریتنه وه، که ئەمهش به رزترین ئاسته له کوالیتی ژبانی کومه لایه تی.

4. چوارچیه ی مه پیدانی توپزینه وه که

4. 1 میتۆدی توپزینه وه که

ئه م توپزینه وه یه توپزینه وه یه کی چه ندا یه تیه، که تیایدا له رینگه ی پرنسیپ و میتۆده کان ئه مجوره له توپزینه وه زانیاریه کان کۆکراونه ته وه و شیکار کراون. ئەو میتۆده ی سوودی لیه وەرگه راوه، میتۆدی روپنوی کومه لایه تی (Social Survey Method) به لام به رینگه ی نمونه (Sample).

4. 2 دیاریکردنی کومه لگه ی توپزینه وه که

لایه نه گه شتیه کان کوالیتی ژبانی قوتابخانه بریتین له: (ره زامه ندی گه شتی له قوتابخانه، ئەزمونی فیروب، هه سترکردن به لیهاتوبی له قوتابخانه، خۆیندنی قوتابخانه، کوالیتی پیوه ندی له گه ل مامۆستا یان و، یه ککرتهی کومه لایه تی قوتابیان له قوتابخانه دا) (Mičić, 2019, 137-138).

له گه ل تهوه شدا، یه کیک له ئەرکه هه ره گرنگه کان قوتابخانه بریتیه له په روه ده کردنی قوتابی به پینی بارودۆخی ته مه نی قوتابیان و پیدایه سته یه کان کومه لگه، قوتابخانه کان ئەرکیک له ئەسته دهرن بۆ ئەماده کردنی قوتابیان بۆ ژبان، هه روه ها قوتابخانه جگه له وهی ژینگه یه که بۆ په روه ده و فیروبون، فه زای ژبانیه، ئەم فه زایه به پله ی یه کم بۆ قوتابیان، بۆیه قوتابخانه پینکاته یه کی گرنگی، مندالان به شیکه ی به رچاو له ژبانیان وه ک قوتابی له قوتابخانه به سه ر ده بن، له و ماوه یه دا له گه ل قوتابیانی دیکه و مامۆستا کان یان و کارگه ری قوتابخانه و ستافی قوتابخانه که کارلنیک ده کن، سه لامه تی و دلخۆشی قوتابیان و گه شه سه ندنی کومه لایه تی و دهرونیان بۆ سه رکه وتنی ئەکادیمیا ن گرنگه (Eres and Bilasa, 2016, 175). له گه ل تهوه شدا نیکه رانیه کان سه باره ت به کوالیتی ژبانی قوتابخانه و پیوانه کردنی رهنکه ئیستا له جارن زیاتر بیته، چونکه چه مکی "شایه سته ی ژبانی قوتابخانه" نارونه، بۆ تهوه ی مرؤف له خۆدی مانا کان کوالیتی ژبانی قوتابخانه تینگات، پیوسته تیکه یه شتیه کی هه بیته له چه مکی "کوالیتی ژبان" (Pang, 1999, 82).

له کۆتیدا نایته هه سته بکرته دامه زراوه ی قوتابخانه ته نها وه ک شوئینیکی فیزکردن و به ده سته یانی زانیاری بیته، به لکو وه ک شوئینیکی خۆشگوزه رانیسه هه سته ی پینکرته، چونکه په هه ندی کومه لایه تی و سوژداری ژبانی قوتابخانه نوپه رایه تی تهو سه رچاوه یه دهکات، که پیدایه سته ی سه ره تابه کان قوتابیان لیه وه تیر ده بن (وه ک هه سترکردن به سه رکه وتن و به شداریکردنی کومه لگه)، خۆشگوزه رانی قوتابخانه به نه مای فیروبونی ماناداره، که له ئەنجامدا گۆرانکاری له ژبانی تاکه کاندایه دروست دهکات، که له به رامبه ردا یارمه تیه ره بۆ دروستکردنی خۆشگوزه رانیان.

3. 4 کوالیتی ژبانی دهرونی

ئه م لایه نه کار له سه ره شه پیدانی توانا کان تاک دهکات، له لایه نه کان روحی، دهرونی، متانه و ریزگرتهی خود (بوعامة، 2019، 352). له گه ل تهوه شدا هه مبه شه خه لک چه زیان له وه لامی تهو پرسیا ره بووه: ژبانیکی باش چییه؟ زۆرچار ژبانی باش راسته وخۆ پیوه سته به خۆشگوزه رانی و ژبانیکی به خته وه ر (Van Dierendonck et al., 2008, 473). هه روه ها لایه نه کان هه سته و بارودۆخی سوژداری ته ریتی، که ئەمهش پشت ده به سته یته به دورکه وتنه وه له کاریگه ریه نه رینییه کان وه کو خه مۆکی، ترس و دلهره وکی (الرشیدی، 2018، 151).

کارول ریف- Carol Ryff ئەکادیمیه سته و دهروناسیه کی ئەمه ریکیه، له مۆدینه که یدا شهش په هه ندی سه ره کی جیا کرده وه، هه روه ها ئەمرازیکی په رپیدا که ئیستا به شپوه یه کی به رفراوان له لایه ن توپزانه وه به کارده هینریت. ره هه نده کان ته ندروستی دهرونی ته ریتی بریتی بون له " رازیبون له خود، پیوه ندیه ته رینییه کان له گه ل تهوانی دیکه، سه ره خۆی، ده سته بهرداگرتهی ژینگه، ناماچ له ژاندا و گه شه پیدانی خود (Van Dierendonck et al., 2008, 474). ئەم شهش لایه نهش بریتین له (Ryff, 1989, 1071): (رازیبون له خود "Self-Acceptance"، پیوه ندی ته ریتی له گه ل تهوانی دیکه "Positive relation with others"، سه ره خۆی

5. خستنهرو و شيكر دنه وهى زانياريه كانى تايمت به كواليتى ژيان لاي لاوانى كوردستان

1.5 خهسلهته گشتيه كانى تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه

له (خستهى 1) كه تيايدا خهسلهته كانى تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه كه خراوته پرو، بۇمان دهرده كه وپت:

پهگهز: تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه كه به ريزهى (56.1%) له پهگهزى نيز بينكاتون، پهگهزى مئ (43.9%) نمونه كه بينكده هينن.

تەمەن: تەمەنى تاكه كاتى توپزينه وه بۇ سئ دەستەى تەمەنى دابهشكران، ئەوانيش دەستەى تەمەنى (18- 23 سأل) ريزهى (36%) نمونه كه بينكده هينن، ئينجا دەستەى تەمەنى (24- 29 سأل) ريزهى (28.7%)، كۇتا ريزهش (35.2%) ئەوانەن كه تەمەنيان له نيوان (30- 35 سأل)ى دايه.

ئاسىتى خوڭندهوارى: ئەگەر له گوره وه بۇ چوك ريزيان بگەين، ئەوا ريزهى (39.6%) تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه لهو لاوانەن كه ههنگرى پروانامەى زانكۆن، ئينجا ريزهى (32.1%) ئەوانەن كه ههنگرى پروانامەى ئاماده يين، ههرجى ئەو لاوانەى ههنگرى پروانامەى په يمانگان ريزهى (11.4%) نمونه كه بينكده هينن، ههروهها ريزهى (9.8%) ههنگرى پروانامەى خوڭندنى بالان، كۇتا ريزهش (7.1%) ئەوانەن كه ههنگرى پروانامەى ناوهندى و بهره و خوارن.

بارى كۆمه لايەتى: سهبارت به بارى كۆمه لايەتى ئەوا ريزهى (53.9%) تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه كه سهلتن بهرامه به ريزهى (44.9%) يان خيزاندان، ههروهها ريزهى (1.2%) ئەوانەن كه له يهكتر جيا بوونه توه.

پيشه: ريزهى (39.8%) تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه ئەوانەن كه قوتايين، ئينجا ريزهى (33.7%) موچه وەرگن، ههروهها ريزهى (16.3%) كارى ئازاد دهگن، ئەو لاوانەى ئافرهتى مائلن ريزهى (3.3%) تاكه كاتى نمونه كه بينكده هينن و ريزهى ئەو لاوانهشى بيكارن دهگانه (6.9%).

جۆرى خانو: ريزهى (65.4%) تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه خاوهنى خانوى خۇيانن، ئينجا ريزهى (17.9%) كرچين، ئەوانەى له خانوى وهرسه نيشته جين ريزهى (6.9%) نمونه كه بينكده هينن، ههروهها ريزهى (2%) له خانوى حكوميدا نيشته جين، له كۇتايدا ريزهى (7.9%) ئەو لاوانەن كه له جۆرى ديكەى خانو نيشته جين.

شوڭى نيشته جييون به پى پاريزگا: ريزهى (41.1%) تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه كه لاوانى دانيشتوى پاريزگاى ههوليرن، ريزهى (30.5%) لاوانى دانيشتوى پاريزگاى سلتيانين، ريزهى (20.1%) دانيشتوى پاريزگاى دهۆكن، ئەو لاوانەى دانيشتوى پاريزگاى ههلهجەن ريزهى (8.3%) نمونه كه بينكده هينن.

شوڭى نيشته جييون: ريزهى (50.4%) تاكه كاتى نمونهى توپزينه وه كه لاوانى دانيشتوى ناوهندى پاريزگاكنن، ريزهى (21.9%) لاوانى دانيشتوى قهزاکانن، ريزهى (16.9%) له ناحيه كاندا نيشته جين، ئەو لاوانەى دانيشتوى گونده كانن ريزهى (10.8%) نمونه كه بينكده هينن.

داهاتى مانگانەى خيزان: سهبارت به داهاتى مانگانە، ئەگەر له گوره وه بۇ چوك ريزيان بگەين، ئەوا ريزهى (41.7%) تاكه كاتى نمونه كه داهاتى مانگانەى خيزانە كانيان

كۆمه لگهى توپزينه وه گشت ئەو تاكانه يان حاله تانه دهگرينه وه، كه توپزهر دهبه وپت ئەنجامه كانى توپزينه وه كهى به سهرياندا بگشتينيت. ئەم توپزينه وه به له بارهى (كواليتى ژيان لاي لاوان "توپزينه وه به كى مهيدانيه له ههريى كوردستان") كۆمه لگهى توپزينه وه كه بريتيه له هه موو ئەو لاوانهى تەمەنيان له نيوان "18- 35" سالتايه، كه دانيشتوى ههريى كوردستان.

4.3 دياريكردنى نمونهى توپزينه وه

لەم توپزينه وه يه دا نمونهى مه به سستار له جۆرى (به رده سست- الملائمة) وهرگيروه، ههروهها دواى ئاماده كردنى فۆرمى پارسيه كه، به شيوهى ئونلاين له ريگهى فهيسوك و گروهه كۆمه لايه تيه كان وهك فايهر و وهتس ئەپ بلاوكرايه وه. ئيسنا به كارهينانى پارسيه ئونلاينه كان له زانسته كۆمه لايه تيه كاندا به خيزاي گهشهى كردوه، كه ده تانزيت به شيوه به كى تاراده به كى خيزا و هه زان نمونهى پيوست وهرگيرت (Lehdonvirta et al., 2020; 134- 135)، بويه توپزهرمان ئەم شيوه زهى كۆكردنه وهى زانياريه كانيان به كارهينا. لەم توپزينه وه يه دا لاوانى دانيشتوى ههريى كوردستان، له هه (4) پاريزگاى (ههولير، سلتيانى، دهۆك و ههلهجە) به نمونهى (508) كهس وهرگيران. ماوهى نيوان (5 / 2 / 2023 تاكو 12 / 7 / 2023) بۇ كۆكردنه وه و شيكر دنه وهى زانياريه كان خايندوه.

4.4 ئامرازى كۆكردنه وهى زانياريه كان

لەم توپزينه وه يه دا پرسيارنامه بۇ كۆكردنه وهى زانياريه كان به كارهيناره، دواى ئەوهى پرسيارنامه كه له سه رتادا له شيوهى چەند بره بهك به شيوهى پيوهرى ليكهرت ئاماده كرا، ئينجا بۇ ئەوهى مه رجە سايكۆمه تريه كانى ليبيته دى، ههردو ئامرازى "راستيتى - Validity" و، "جيجيرى Reliability" له سهر جييه جى كرا.

پرسيارنامه كهى ئەم توپزينه وه يه ش به مه به سستى ههله سئنگاندن بۇ (11) پسپۆر نيزدان، دواى گه رانه وهى پرسيارنامه كه دهركوت په لاي راستيتى ئامرازى پيوانه كردن بريتيه له (92.42%)، ئەمهش به ئامازه به كى زۆر باش داده نريت بۇ رازيوونى پسپۆران له پرسيارنامه كه. ههروهها بۇ دهرهينانى جيجيرى ئامراز، توپزهر (15) فۆرمى به سهر كۆمه لگهى توپزينه وه كهى دابهشكرد، له ريگهى به كارهينانى هاوكۆلهى ئەلفا كرونباخ دهركوت جيجيرى ئامراز (0,854)، ئەمهش ئامازه به كى باشه بۇ جيجيرى پرسيارنامه كه.

له كۇتايدا ژمارهى پرسيار و بره كاتى پرسيارنامهى ئەم توپزينه وه يه بوو به (57) پرسيار، لهوانهش (9) پرسياريان گشتين بۇ وه سفكردى تايه ته نديه كانى ئەندامانى نمونه كه دانراون و، (48) شيان پرسيارى تايه تين، كه له (6) ته وه ردا خراوته پرو.

7: ئامرازه ئاماربه كانى به كارهاتوو لەم توپزينه وه يه دا

لەم توپزينه وه يه دا بهرنامهى (SPSS) به كارهاتوه، ئەويش بۇ پۆلنكردن و دروستكردنى خسته كان و شيكر دنه وهى زانياريه كان سودى ليوهرگيروه. ههروهها دهرهينانى ريزهى سه دى (النسبة المئوية)، ناوهندى ژماره ي (الوسط الحسابى)، ناوهندى ژميره ي سه نكراوى بره، ئەلفا كرونباخ بۇ جيجيرى پرسيارنامه، لادانى پيوهرى، تاقبكر دنه وهى (ت) و ئەنوقا سودى ليوهرگيروه.

خىشتهى (۲)

كوالىتى تەندروستى گىشتى لاي لاوان پوندە كاتەو

رېزى	برگە كان	ناوھندى ژمبىرەنى سەنگىراو	لادانى پىتوھى	ھاوكۆلكەى جىاوازى	رېژەى رازىبون	ھىزى برگە	رېزىھندى
1	ھەندىكجار ناچارم بۇ ئارامگرتن ماوھەكى زىاتر لە جىگەدا بىنمەو	4.08	0.86	21.12%	81.54%	بەھىز	3
2	ھەركات نەخۆش م، سەردانى دىكۆرىكى پىسپۇر دەكەم	3.53	1.03	29.24%	70.63%	بەھىز	4
3	ھەركات نەخۆش م، دەرمان بەكار دەھىنم	3.23	1.11	34.35%	64.61%	ناوھند	6
4	بۇم گىرگە لەكاتى كىپنى دەرمان ماوھى بەسەرچوونەكەى بىزام	4.41	0.92	20.91%	88.15%	زۆر بەھىز	1
5	بە دەگەم نەخۆش دەكەم	3.15	1.11	35.24%	62.99%	ناوھند	7
6	نەخۆش بون بە نەخۆشپىكە سەخت، بارگرانىپەكى گەورە لەسەر خىزانەكەم	4.21	0.96	22.84%	84.29%	زۆر بەھىز	2
7	زىاتر مەتەم بە چارسەر و دەرمانى كوردەوارى ھەيە "طب شعبي"	3.11	1.12	36.01%	62.24%	ناوھند	8
8	ھەز دەكەم رەجىم بەكەم	3.29	1.39	42.38%	65.75%	ناوھند	5
	كۆى گىشتى	3.63	1.06	30.26%	72.53%	بەھىز	

دوومە: كوالىتى ژيانى خىزانى و پەيوەندىپە كان:

ھەررەھا برگەكانى (9، 11) رېزىھندى (2، 3) بىان سەبارەت بە رېژەى رازىبون لاي تاكەكانى نمونەى توپىنەو بەدەستەپىناو، ھەررەھا ھەموويان ناوھندى ژمبىرەنى سەنگىراويان گەورەترە لە (3)، ئەمەش ئامازەيە بۇ (زۆر بەھىز) ناوھرۇكى ئەو برگانە.

ھەررەھا برگەكانى (13، 12، 16) رېزىھندى (4، 5، 6) بىان سەبارەت بە رېژەى رازىبون لاي تاكەكانى نمونەى توپىنەو بەدەستەپىناو، ھەررەھا ھەموويان ناوھندى ژمبىرەنى سەنگىراويان گەورەترە لە (3)، ئەمەش ئامازەيە بۇ (بەھىز) ناوھرۇكى ئەو برگانە، كە خىشتهى ژمارە (۳) ئەمە رون دەكاتەو.

كەواتە سەبارەت بە تەوھرى (كوالىتى تەندروستى گىشتى لاي لاوان)، ئەوا بۇمان دەردەكەوئى لاوان تا ئاستىكى باش گىرگى بە تەندروستىيان دەدەن و، بۇيە لە كاتى كىپنى دەرمان سەيرى مېژوى بەسەرچوونى دەكەن كە ئەمەش ئامازەيەكى باش و پەسەندە، ھەررەھا ھەز دەكەن كە نەخۆش بوون سەردانى دىكۆرى پىسپۇر بەكەن و، پىيان باشە دەرمان بەكارپىن، بەلام لە بەرانبەردا كەمتر مەتەمەيان بە چارسەر و دەرمانى كوردەوارى ھەيە. زىتەر لەوھش تا ئاستى ناوھند ھەز دەكەن رەجىم بەكەن، ئەگەر بۇ پىشودانى دەرونى و كەمكردنەوھى شەكەتى پەنا دەبەنە بەر نوستن و مانەوھە لە جىگەدا بۇ ئەوھى دەرونيان ئارام بىنەوھە و پىشو بەدەن، لە كۆتايىدا زۆر بەمان دەزانىن لەم ھەرتەمەدا بە ھۆكارى خراپى بارى ئابورى و نەبوى بىمەى تەندروستى و خراپى كولىتى نەخۆشخانە حكومىيەكان و نەبوونى دەرمانى پىبوست وا دەكات نەخۆش بوون بە نەخۆشپىكە سەخت، بارگرانىپەكى گەورە بىت لەسەر خىزان، چونكە

رېزىھندى برگەكانى تەوھرى دوومە (كوالىتى ژيانى خىزانى و پەيوەندىپە كان لاي لاوان) لە برگە (9-16) بەشپوھى گەورە بۇ چوك لەسەر بىنەماى رېژەى رازىبون رېزىھندى كراو. ھەررەكو لە (خىشتهى 3) بۇمان دەردەكەوئى، بەگىشتى لاوان تا ئاستىكى باش لە پەيوەندىپەكانىيان رازىن، چونكە رېژەى رازىبونى (78%) و گەورەترە لە رېژەى (60%)، ھەررەھا ناوھندى ژمبىرەنى سەنگىراوى برگەكان (3.90) و گەورەترە لە ناوھندى گرمانەكراو (3)، بە لادانى پىتوھى (0.96)، بە ھاوكۆلكەى جىاوازى (24.62%). ئەمەش ئامازە بۇ (بەھىز) ناوھرۇكى ئەو تەوھرىيە.

سەبارەت بە برگەكانى تەوھرى دوومە ئەوا؛ برگەى (15) رېژەى رازىبونى (94.800%) و گەورەترە لە رېژەى (60%)، رېزىھندى (1) سەبارەت بە رېژەى رازىبون لاي تاكەكانى نمونەى توپىنەو بەدەستەپىناو، ھەررەھا ناوھندى ژمبىرەنى سەنگىراوى برگە (4.74) گەورەترە لە ناوھندى گرمانەكراو (3)، بە لادانى پىتوھى (0.59)، ئەمەش ئامازەيە بۇ (زۆر بەھىز) ناوھرۇكى ئەم برگەيەكى دەلىت: (شانازى بە خىزانەكەمەوھ دەكەم).

بەلام برگەى (10) رېژەى رازىبونى (52.20%) و چوكترە لە رېژەى (60%)، رېزىھندى (10) سەبارەت بە رېژەى رازىبون لاي تاكەكانى نمونەى توپىنەو بەدەستەپىناو، ھەررەھا ناوھندى ژمبىرەنى سەنگىراوى برگە (2.61) و چوكترە لە ناوھندى گرمانەكراو (3)، بە لادانى پىتوھى (1.13)، ئەمەش ئامازەيە بۇ (ناوھندى) ناوھرۇكى ئەو برگەيەكى دەلىت: (واى دەپىم ئاسان نىيە رەفتار و پەيوەندى لەگەل كەسلى دىكەدا بەكەم).

ئەوئەش ئامازەيەکی ئەرئی باشە که لاوان وا هەست بکەن هاوری و دۆستی دلسۆزیان هەیه، له کۆتاییدا بابەتی مەتانه به بنه ماله کانیاں دیتنه پینشه وه، که ئەمەش تا ئاستیکی باش لاوان له گەل ئەوهدان که له بنه ماله که یاندا که سانییک هەن جیکه ی مەتانه بن و بتوان نهنی و کینشه کانیاں له لا باس بکەن، لایان ئاساییه رەفتاری په یوهندی له گەل کهسانی دیکه دروست بکەن و پشتگیری یارمەتی له هاوری و دراوسیکانیاں وەرگیرن، که هەموو ئەوانه به یه که وه وا دهکات لاوان له روی کوالیتی په یوهندیه کان سەرکه وتوو بن و نەتوان له روی دەرونییه وه ژیا نیکه به خته وەرانه بژین.

تیجوی مانه وه و ئەنجامدانی نەشتەرگەری له نەخۆشخانه تابه تەکان به بهراورد به ئاستی گوزهرانی زۆریه ی تاکه کانی کۆمه لگه گرانه.

کهواته سه بارهت به تهوهری (کوالیتی ژیا ن خیزانی و په یوهندیه کان لای لاوان)، ئەوا بۆمان دەرده که ویت به گشتی لاوان له په یوهندیه خیزانیه کانیاں زۆر رازین و شانازی به خیزانه کانیا نه وه دهکەن، پینانویه ئەندامانی خیزان به سۆزداریه وه مامه له دهکەن، به تابه تی باوانیاں لیان رازین، که ئەمەش ئامازەيەکی زۆر باشه بۆ توندوتوئی په یوهندیه خیزانیه کان و وابه سته بوونی ئەندامانی خیزان به یه که وه، ههروه ها لاوان پینانویه په یوهندیان له گەل هاوکاره کانیاں باشه و هاوری دلسۆزیان هەیه، دووباره

خشته ی (۳)

ژیا نی خیزانی و په یوهندیه کان لای لاوان رونه دکاته وه

ر	پرگه کان	ناوهندی ژمیره ی سه ننگراو	لادانی پتوهری	هاوکۆلکە ی جیاوازی	رێژه ی رازیبون	هیزی پرگه	پزیه ندی
9	ئەندامانی خیزانه کم به سۆزداریه وه مامه له له گەلدا دهکەن	4.20	0.86	%20.49	%84.02	زۆر به هیز	2
10	وا ی ده بيم ئاسان نیه رەفتار و په یوهندی له گەل کهسانی دیکه دا بکم	2.61	1.13	%43.41	%52.20	ناوه ند	8
11	ههست دهکەم دایک و باوک لیم رازین	4.31	0.78	%18.05	%86.26	زۆر به هیز	3
12	هاورنی دلسۆزم هه یه	4.06	1.04	%25.70	%81.14	به هیز	5
13	په یوهندی له گەل هاوکاره کاتم زۆر باشه	4.18	0.80	%19.20	%83.54	به هیز	4
14	پشتگیری و یارمەتی له هاوری و دراوسیکاتم وه رنا گرم	3.20	1.17	%36.71	%63.94	ناوه ند	7
15	شانازی به خیزانه که موه دهکەم	4.74	0.59	%12.49	%94.80	زۆر به هیز	1
16	له بنه ماله که ماندا که سنیک نادۆزمه وه که مەتانه پتی هه بیته	3.89	1.28	%33.00	%77.76	به هیز	6
	کوی گشتی	3.90	0.96	%24.62	%78	به هیز	

پزیه ندی پرگه کانی تهوهری سنیهم (کوالیتی خویندن لای لاوان) له پرگه (17)-
(24) به شتیوه ی گه وه بۆ چوک له سه ر بنه مای رازیبون ایزیه ند کراوه. ههروه کو
له (خشته ی 4) بۆمان دەرده که ویت، به گشتی لاوان تا ئاستیکی باش له خویندن و
به ده سته یانی پروانمه رازین، چونکه رێژه ی رازیبونی (%78.4) و گه ورتیه له
رێژه ی (%60)، ههروه ها نوهندی ژمیره ی سه ننگراوی پرگه کان (3.92) و
گه ورتیه له نوهندی گرمانه کراو (3)، به لادانی پتوهری (1.05)، به هاوکۆلکە ی
جیاوازی (%26.79). ئەمەش ئامازە بۆ (به هیزی) ناوه رۆکی ئەو تهوه ره یه.

سه بارهت به پرگه کانی تهوهری سنیهم؛ پرگه ی (17) رێژه ی رازیبونی (%90.31)
و گه ورتیه له رێژه ی (%60)، پزیه ندی (1) سه بارهت به رێژه ی رازیبون لای
تاکه کانی نمونه ی توپینه وه به ده سته یناوه، ههروه ها نوهندی ژمیره ی سه ننگراوی پرگه
(4.52) گه ورتیه له نوهندی گرمانه کراو (3)، به لادانی پتوهری (0.71)، ئەمەش
ئامازە یه بۆ (زۆر به هیزی) ناوه رۆکی ئەم پرگه یه که ده لیت: (حه ز ده کم ئەو
پسپۆریه هه لپۆرم که له گەلدا گونجاوه).

به لام پرگه ی (22) رێژه ی رازیبونی (%67.52) و گه ورتیه له رێژه ی (%60)،
پزیه ندی (8) سه بارهت به رێژه ی رازیبون لای تاکه کانی نمونه ی توپینه وه

کهواته سه بارهت به تهوهری (کوالیتی ژیا ن خیزانی و په یوهندیه کان لای لاوان)،
ئەوا بۆمان دەرده که ویت به گشتی لاوان له په یوهندیه خیزانیه کانیاں زۆر رازین و
شانازی به خیزانه کانیا نه وه دهکەن، پینانویه ئەندامانی خیزان به سۆزداریه وه مامه له
دهکەن، به تابه تی باوانیاں لیان رازین، که ئەمەش ئامازە يەکی زۆر باشه بۆ توندوتوئی
په یوهندیه خیزانیه کان و وابه سته بوونی ئەندامانی خیزان به یه که وه، ههروه ها لاوان
پینانویه په یوهندیان له گەل هاوکاره کانیاں باشه و هاوری دلسۆزیان هەیه، دووباره
ئەوئەش ئامازە يەکی ئەرئی باشه که لاوان وا هەست بکەن هاوری و دۆستی
دلسۆزیان هەیه، له کۆتاییدا بابەتی مەتانه به بنه ماله کانیاں دیتنه پینشه وه، که ئەمەش تا
ئاستیکی باش لاوان له گەل ئەوهدان که له بنه ماله که یاندا که سانییک هەن جیکه ی
مەتانه بن و بتوان نهنی و کینشه کانیاں له لا باس بکەن، لایان ئاساییه رەفتاری
په یوهندی له گەل کهسانی دیکه دروست بکەن و پشتگیری یارمەتی له هاوری و
دراوسیکانیاں وەرگیرن، که هەموو ئەوانه به یه که وه وا دهکات لاوان له روی کوالیتی
په یوهندیه کان سەرکه وتوو بن و نەتوان له روی دەرونییه وه ژیا نیکه به خته وەرانه بژین.

سنیهم: کوالیتی خویندن:

ھەرۈھە بېرگەكانى (۱۹، ۲۰، ۱۸، ۲۱، ۲۴) پىزىبەندى (3، 4، 5، 6، 7) پان سەبارت بە رىزەي رازىيون لاي تاكەكانى نمونەى تويۇنەنە بەدەستەپناو، ھەرۈھە ھەمويان ناوئەندى رىزەي سەنگىراوىان گەورەترە لە (3)، ئەمەش ئامازەپە بۇ (بەھىزى) ناوئەرقۇكى ئەو بېرگەكانە.

بەدەستەپناو، ھەرۈھە ناوئەندى رىزەي سەنگىراوى بېرگە (3.38) و گەورەترە لە ناوئەندى گىمانەكراو (۳)، بە لادانى پىوئەرى (1.34)، ئەمەش ئامازەپە بۇ (ناوئەندى) ناوئەرقۇكى ئەو بېرگەپەي كە دەئىت: (ئەو چەند سالىھى خويۇندىم، ھىچ سۇدىكىم لى نەپىنى).

خىشتەى (۴)

كوالىتى خويۇندى لاي لاوان رۇندەكەتەو

ر	بېرگەكان	ناوئەندى رىزەي سەنگىراوى	لادانى پىوئەرى	ھاو كۆلكەى جىاوازى	رىزەى رازىيون	ھىزى بېرگە	پىزىبەندى
17	ھەز دەكەم ئەو پىسپۇرىيە ھەلبۇزىم كە لەگەلمدا گونجاولە	4.52	0.71	15.82%	90.31%	زۇر بەھىز	1
18	وانەكانى خويۇندى لەگەل تۈناناكاناندا دەگونجىن	3.92	1.03	26.21%	78.46%	بەھىز	5
19	ھەز دەكەم تا دوا پلەكانى خويۇندىم ئىچىم	4.11	1.10	26.86%	82.24%	بەھىز	3
20	مامۇستاكام بەردەوام ھانىدانام كە باشتر ئىچىم	3.93	1.07	27.28%	78.50%	بەھىز	4
21	مامۇستايان گىرگى بە قوتايىبەكانيان دەدەن	3.65	1.01	27.82%	72.95%	بەھىز	6
22	ئەو چەند سالىھى خويۇندىم، ھىچ سۇدىكىم لى نەپىنى	3.38	1.34	39.58%	67.52%	ناوئەندى	8
23	پىوئىستە ھەمومان ھەلبۇدەين بۇ ئەوئە پىروانامەمان لە پىسپۇرىيەكندا ھەپىت	4.31	0.85	19.62%	86.22%	زۇر بەھىز	2
24	بۇ ئەوئەى كارىكى شايستەم دەسكەوئىت، پىوئىستە پىروانامەى زانكۆيم ھەپىت	3.55	1.28	36.05%	70.98%	بەھىز	7
	كۆى گىشتى	3.92	1.05	26.79%	78.4%	بەھىز	

بوون بۇ ئەوئەى دواى ئەو ھەموو سالىھ لە خويۇندى، لاوان ھەست بكەن ھىچ سۇدىكىيان لىنى نەپىنەو.

چوارەم: كوالىتى سۇزدارى:

پىزىبەندى بېرگەكانى تەوئەرى چوارەم (كوالىتى سۇزدارى لاي لاوان) لە بېرگە (25-32) بەشىئەى گەورە بۇ چوك لەسەر بنەماى رىزەى رازىيون پىزىبەندى كراو. ھەرۈھە (خىشتەى 5) بۇمان دەردەكەوئىت، بەگىشتى لاوان تا ئاستىكى باش لە كەسايەتى خۇيان و ھەلچونەكانيان رازىن، چونكە رىزەى رازىيونى (72.2%) و گەورەترە لە رىزەى (60%)، ھەرۈھە ناوئەندى رىزەي سەنگىراوى بېرگەكان (3.61) و گەورەترە لە ناوئەندى گىمانەكراو (3)، بە لادانى پىوئەرى (1.04)، بە ھاو كۆلكەى جىاوازى (28.81%). ئەمەش ئامازە بۇ (بەھىزى) ناوئەرقۇكى ئەو تەوئەرىپە.

سەبارت بە بېرگەكانى تەوئەرى چوارەم ئەوا: بېرگەى (25) رىزەى رازىيونى (83.58%) و گەورەترە لە رىزەى (60%)، پىزىبەندى (1) سەبارت بە رىزەى رازىيون لاي تاكەكانى نمونەى تويۇنەنە بەدەستەپناو، ھەرۈھە ناوئەندى رىزەي سەنگىراوى بېرگە (4.18) گەورەترە لە ناوئەندى گىمانەكراو (3)، بە لادانى پىوئەرى (0.90)، ئەمەش ئامازەپە بۇ (زۇر بەھىزى) ناوئەرقۇكى ئەم بېرگەپەي كە دەئىت: (شانازى دەكەم بەوئەى كەسىكى ئارام و لەسەر خۇم).

كەواتە سەبارت بە تەوئەرى (كوالىتى خويۇندى لاي لاوان)، ئەوا بۇمان دەردەكەوئىت بەگىشتى لاوان لە كوالىتى خويۇندى رازىن و گەيشتۈنە ئەو بىروايەى كە دەئىت بە جۇرىك ئىچىن كە لە داھاتودا بىتۈن پىسپۇرىيەك ھەلبۇزىم كە ھەزى پىندەكەن و لەگەلىان گونجاولە، ھەرۈھە وى دەپىن كە پىوئىستە ھەموومان ھەلبۇدەين خاوەنى پىروانامە بىن و تا دوا پلەكانى خويۇندىم ئىچىن، چونكە لەلاپەك خەرىكە پىروانامەى بە دىلۇم و بەكالۇرىۇس لە زۇر لە بوارەكان بەتايەتى بوارە كۆمە لاپەتتەپەكان بى بەھا دەئىت، لەلاپەكى دىكەوئە لاوان ھەز دەكەن زىاتر ئىچىن بەلكو بىتۈن بە پىروانامەى بەرز ھەم پىنگەپەكى كۆمە لاپەتى وەرىگىن و ھەمىش بىتۈن كارىكى شايستەپان دەست بىكەوئىت و لە شوئىنك پىنى دابەزىن. ھەرۈھە پىپانواپە مامۇستايان رۇئىكى باشىيان بىنەو لە ھاندانىان بۇ ئەوئەى باشتر ئىچىن و پلەى بەرز بەدەست بىنەن، ئەمەش وادەكات لاوان لەو گىرگىدەنە رازى بىن كە لەلاپەن مامۇستايانەو پىشكەش بە قوتايان دەكرىت، لە كۇتايىدا لاوان بۇچونىان واپە ئەو چەند سالىھى كە خويۇندىان سۇدىان لى نەپىنى، ئەمەش بە پلەى يەكەم بۇ نەبۇنى دەرفەتى دامەزىراندن لە دامەزىراو ھكۆمىيەكان دەگەرىتەوئە، لەم چەند سالىھى داويدا تەنانەت نەك بۇ ئەوئەى ھەلگىرى پىروانامەى زانكۆيىن، بەلكو بۇ ئەوانەى كە لە يەكەمەكانى بەش و زانكۆن تا ئىستا دانەمەزىراون، ھەرۈھە ئەو ئامازە زۇرەى دەرىچون بىنى پلانىكى تۆكە و ئاستى پىوئىستى بازىرى كار و، نەبۇنى لىھاتوئى لاي لاوان ھۇكارىكى گىرگى

ژميرهي سهنگراويان گهوره تره له (3)، ئەمەش ئاماژه به بۆ (بههيز) ي ناوه رۆکي ئەو برگانه.

ههروهها برگه کاني (29، 31، 28) ريزه بندي (5، 6، 7) يان سهبارت به ريزهي رازيبون لاي تاکه کاني نمونهي تويزينهوه به دهسهستيناوه و ههروهها ههمويان ناوهندي ژميرهي سهنگراويان گهوره تره له (3)، ئەمەش ئاماژه به بۆ (ناوهندي) ناوه رۆکي ئەو برگانه.

به لام برگه ي (26) ريزهي رازيبوني (59.88%) و چوکتره له ريزهي (60%)، ريزه بندي (8) سهبارت به ريزهي رازيبون لاي تاکه کاني نمونهي تويزينهوه به دهسهستيناوه، ههروهها ناوهندي ژميرهي سهنگراوي برگه (2.99) و چوکتره له ناوهندي گرمانه کراو (3)، به لاداني پيوهري (1.21)، ئەمەش ئاماژه به بۆ (ناوهندي) ناوه رۆکي ئەو برگه يه ي که ده لاييت: (ههست دهکهم من کهسيکي تورهم).

ههروهها برگه کاني (27، 30، 32) ريزه بندي (2، 3، 4) يان سهبارت به ريزهي رازيبون لاي تاکه کاني نمونهي تويزينهوه به دهسهستيناوه، ههروهها ههمويان ناوهندي

خشته ي (5)

کواليتي سۆزداري لاي لاوان رونده کاتهوه

ر	برگه کان	ناوهندي ژميرهي سهنگراو	لاداني پيوهري	هاوکۆکه ي جياوازي	ريزه ي رازيبون	هيزي برگه	ريزه بندي
25	شانازي دهکهم به ودي کهسيکي ئارام و له سه ر خۆم	4.18	0.90	21.54%	83.58%	زۆر بههيز	1
26	ههست دهکهم من کهسيکي تورهم	2.99	1.21	40.49%	59.88%	ناوهندي	8
27	دلنيام که داهاتوم خۆش ده لاييت	4.08	0.92	22.50%	81.57%	بههيز	2
28	زهحه ته له روي سۆزداريه وه سه رخ راکيش م.	3.09	1.17	38.02%	61.77%	ناوهندي	7
29	نيگه رام له خرابوني پهيوه ندييه سۆزداريه کام	3.35	1.20	35.89%	67.05%	ناوهندي	5
30	له هه ر کيشه په کدا که رويه روم ده بئته وه، تواناي برپاردام هه يه	4.04	0.80	19.79%	80.71%	بههيز	3
31	ههست به ته نيابي دهکهم	3.11	1.29	41.33%	62.20%	ناوهندي	6
32	ههست دهکهم کهسيکي خۆشه ويستم له نيو هاوړيگاندا	4.01	0.85	21.26%	80.16%	بههيز	4
	کۆي گشتي	3.61	1.04	28.81%	72.2%	بههيز	

ريزه بندي برگه کاني ته وهري پينجه م (کواليتي دهروندروستي لاي لاوان) له برگه (33-40) به شيوه ي گه وه بۆ چوک له سه ر بنه ماي ريزهي رازيبون ريزه بند کراوه. ههروهکو له (خشته ي 6) بۆمان ده رده کويت، به گشتي لاوان تا ئاستيکي باش له پوي دهروندروستييه وه له خۆيان رازين، چونکه ريزهي رازيبوني (70.6%) و گهوره تره له ريزهي (60%)، ههروهها ناوهندي ژميرهي سهنگراوي برگه کان (3.53) و گهوره تره له ناوهندي گرمانه کراو (3)، به لاداني پيوهري (1.03)، به هاوکۆکه ي جياوازي (29.18%). ئەمەش ئاماژه به بۆ (بههيز) ناوه رۆکي ئەو ته وه ريه.

سهبارت به برگه کاني ته وهري پينجه م ئەوا؛ برگه ي (38) ريزهي رازيبوني (76.89%) و گهوره تره له ريزهي (60%)، ريزه بندي (1) سهبارت به ريزهي رازيبون لاي تاکه کاني نمونهي تويزينهوه به دهسهستيناوه، ههروهها ناوهندي ژميرهي سهنگراوي برگه (3.84) گهوره تره له ناوهندي گرمانه کراو (3)، به لاداني پيوهري (0.89)، ئەمەش ئاماژه به بۆ (بههيز) ناوه رۆکي ئەم برگه يه ي که ده لاييت: (ههست به ئارام و ئاسايش دهکهم).

کهواته سهبارت به ته وهري چوارهم (کواليتي سۆزداري لاي لاوان)، بۆمان ده رده کهوئت به گشتي لاوان پينانوايه کهسيکي ئارام و له سه ره خۆن و خۆشه ويستم، دلنيام له داهاتودا ژيانان خۆش ده لاييت، ئەمەش ئەوه دهگه يه ئيئت که لاوان گه شيبين به داهاتويان ئەمەش سه يفه تيبکي ئه ريني باشه لاي لاوان، ئينجا له کاتي روداني کيشه کان ده توانن برپار بدن و هه وئي چاره سه رريان بدن، چونکه هه رکات تاک کيشه کاني دواخست و گرنگي پينه دا، ئەوا توشي گرفت و ناخوشي ده بئته وه. ئەمەش رهنگه داته وه له وه ي که لاوان پينانوايه که ساني خۆشه ويستم بن له نيو هاوړيگاندا، بۆيه که مته ر کيشه يان هه يه و، زياتر ته بان له گه ل که ساني دهوړوبه ريان، ئەمەش بۆ ئەوه دهگه رينه وه، که لاوان پينانوايه که ساني ئارام و که مته ر توړه دين. ئەمەش وا دهکات له کاتي خرابوني پهيوه ندييه سۆزداريه کان ههست به نيگه راني بکه ن. لاوان ههست ناکه ن ته نيان، چونکه له پوي سۆزداريه وه که ساني سه رخ راکيشن و ده توان کاربه رريان له سه ر دهوړوبه ريان هه لاييت، بنه جيگه ي مته ان و خۆشه ويستم بن له نيو هاوړيگانان.

پينجه م: کواليتي دهروندروستي:

سهنگراويان گوره تيره له (3)، ئەمەش ئاماژە بە بۆ (ناوەندی ناوهرۆکی ئەو برگانه.

بەلام برگه کانی (45، 47) ریزه بندی (6، 7) بان سهبارت به ریزه ی رازیون لای تاکه کانی نمونه ی توێژینه وه به دهسته تیناوه، ههروهها ههردوو برگه که ناوهندی ژمیره یی

خشته ی (7)

کوالیتی کات به سهبردن لای لاوان رونده کاته وه

ر	برگه کان	ناوهندی ژمیره یی سهنگراو	لادانی پینوهری	هاوکۆلکه ی جیاوازی	رێژه ی رازیون	هیزی برگه	ریزه بندی
41	له کاته به تاله کاند چێژ له ئەنجامدانی چالاکي وهردهگرم	3.84	0.96	%24.92	%76.73	بههیزی	2
42	کاتی دهسته تانه کهمه، زۆریه ی کات سهرفالم به کاریکوه	3.54	1.07	%30.12	%70.79	بههیزی	3
43	کات بۆ چالاکیه کومه لایه تیبه کان تهرخان دهکهم	3.46	1.01	%29.20	%69.25	بههیزی	5
44	زۆرجار کاته کاتم تهرخان دهکهم بۆ ئەنجامدانی یاریه ئەلیکترۆنییه کان	3.47	1.19	%34.37	%69.37	بههیزی	4
45	زۆریه ی کاته کاتم به سۆشیال میدیا وه به سهبر دهبهم	3.09	1.06	%34.31	%61.89	ناوهند	6
46	له پشوه کاند حهز به ئەنجامدانی گهشت دهکهم	4.17	0.84	%20.1	%83.46	بههیزی	1
47	زۆریه ی کات له گهڵ هاوریکاتم کات به سهبر دهبهم	3.09	1.05	%34	%61.85	ناوهند	7
48	له کاتی پشوه کاند به شداری له خول و راهینانه کان دهکهم	2.90	1.10	%37.81	%57.95	ناوهند	8
	کوی گشتی	3.45	1.03	%29.86	%69	بههیزی	

5.3 جیاوازی نیوان تاکه کانی نمونه ی توێژینه وه به پیتی گوراوه کان

ئامانجی ئەم باسه بۆ وه سفکردن و شیکردنه وه ی جیاوازی نیوان تاکه کانی نمونه یه به پیتی گوراوه کانی توێژینه وه، وه کو (رهگهز، باری کومه لایه تی، ته مهن، داهاتی مانگانه، پیشه، شویتی نیشته جیبون و ئاستی خوینده واری)، له ریگه ی به کارهینانی ئامرازه نامارییه کانی وه کو تاقیکردنه وه ی (ت) بۆ دوو نمونه ی سه رهخۆ (اختبار (ت) لعینتین مستقلین- Independent Simple T.test) و تاقیکردنه وه ی ئەتوقا (ف) (اختبار التبین الاحادی- One way ANOVA)، له ئاستی ئاماژه داری (0.05). ئەمەش بۆ وه لامدانه وه ی ئەو گریمانیه ی که ده لیت (جیاوازی له نیوان تاکه کانی نمونه ی توێژینه وه به پیتی گوراوه کان هه یه، سه باره ت به لاوان و بهها).

کهواته سه باره ت به ته وه ری شه شه م (کوالیتی کات به سه بردن لای لاوان)، بۆمان ده رده که ویت لاوان چێژ ده بین له کاته ده سه ته به تاله کانیا، هه رپه یه له پشوه کاند حهز ده که ن گه شت بکه ن له بۆنه نه ته وه ییه کان و پشوی کوتای هه فته، به تابه تی ئەگه ر ئەو ناله بارییه ی بارودۆخی ئابوری له م چه ند سه الهی دوا ی نه بووا یه، ئەوا سه ردان و گه شته کان بۆ ناوخۆ و ده ره وه ی هه رنم زۆر زیادیکرد بوو، له گه ل ئەوه شدا لاوان حهز ده که ن به چالاکیه که وه خه ریکن، جا سه ردانی پارکیک بێت، بان پیاسه و گه رایتیک، بان بازار و شوینه گشتیه کان، بان شویتی یاری بۆ ئەوانه ی که خیزانیان پیکهینا وه و مندالیان هه یه، بان سه ردانی خزم و کهس ناسیوان بێت، بۆیه زۆریه ی کاته کانی خه ریکه و به جۆریک له جۆره کان خه ریکی جینه جیکردنی کاریکه. به لام له ئیستادا که متر کانه کانی به خه ریکون به یاریه ئەلیکترۆنییه کان و سۆشیال میدیا و هاوریکانییه وه سه رقال ده کات. له کوتاییدا زۆر به که می به شداری له خول و راهینانه کاند ده کات، ئەمەش شتیکی ئاسایه، چونکه له ئیستادا به هۆی ئەو سه رقالی و پابه ندبو نانه ی تاکه کانی نمونه که به دوام و خویندن و ئیش و کاره کانی ناو مال و کات ته رخانکردن بۆ منداله کانیا و ده کات که متر بپرژینه ئەوه ی که به شداری له خول و راهینانه کاند بکه ن.

خشته ی (8)

جیاوازی نیوان تاکه کانی نمونه به پیتی گوراوه کانی توێژینه وه که سه باره ت به کوالیتی ژبان لای لاوان رونه ده کاته وه

ر	گوراوه کان	وله لانه کان	ژماره	به های (ت) و (ف)	ماناداری
---	------------	--------------	-------	------------------	----------

ئاستى ئامازەدار لە 0.05	خىشتەپى	دەرھىنراو	لادانى پىتورى	ئاوھندى ژىمىرى	ئاوھندى	ئاوھندى	ئاوھندى	ئاوھندى	ئاوھندى
ئامازەدار نىپە	0.328	1.965	T= 0.979	0.29	3.68	285	نېر	رەگەز	1
				0.32	3.65	223	مى		
				0.30	3.66	183	18-23 سال		
ئامازەدارە	0.046	3.013	F= 3.108	0.29	3.62	146	24-29 سال	تەمەن	2
				0.30	3.70	179	30-35 سال		
				0.28	3.56	36	ئاوھندى و بەرەو خوار		
				0.31	3.68	163	ئامادەپى		
ئامازەدار نىپە	0.299	2.389	F= 1.225	0.30	3.66	58	پەپمانگا	ئاستى خويندەوارى	3
				0.30	3.67	201	زانكۆ		
				0.30	3.70	50	خويندىن بالا		
ئامازەدار نىپە	0.142	1.965	T= 1.470	0.31	3.65	280	سەنت	بارى كۆمەلەپتە	4
				0.29	3.69	228	خىزاندار		
				0.32	3.68	202	قوتابى		
				0.29	3.69	171	مووچە وەرگەر		
ئامازەدار نىپە	0.154	2.389	F= 1.677	0.30	3.64	83	كارى ئازاد	پىشە	5
				0.27	3.59	17	ئافرىقى مال		
				0.31	3.57	35	بىكار		
				0.31	3.66	332	مولك		
				0.27	3.69	91	كرى		
ئامازەدار نىپە	0.878	2.389	F= 0.299	0.30	3.66	35	وەرەسە	جۆرى خانو	6
				0.36	3.67	10	حكومى		
				0.26	3.63	40	جۆرى دىكە		
				0.29	3.66	209	ھەولېر		
ئامازەدار نىپە	0.897	2.622	F= 0.199	0.30	3.67	155	سالىيانى	دانىشتوى كام	7
				0.32	3.68	102	دھۆك	پارىزگاي	
				0.32	3.64	42	ھەلەبچە		
				0.30	3.69	256	ئاوھندى شار		
ئامازەدار نىپە	0.300	2.622	F= 1.224	0.30	3.66	111	قەزا	شونى نىشتەجىيون	8
				0.32	3.61	86	ناحىيە		
				0.29	3.67	55	گوند		
				0.30	3.76	20	كەمتر لە 500 ھەزار دېنار		
ئامازەدارە	0.003	2.389	F= 4.058	0.27	3.54	33	500 تاكو 999 ھەزار دېنار	داھلقى مانگانەي خىزان	9
				0.30	3.70	106	1.000 تاكو 1.499 دېنار		
				0.29	3.71	212	1.500 تاكو 1.999 دېنار		
				0.31	3.61	137	زىاتر لە "2" مىليون دېنار		

ئامازەدارى ئامارى، بەمەش گرمانەي توپتەنەوھەك رەتدەك رېتەوھە و گرمانەي سفرى وەردەگىرېت، كە دەلېت (جىاوازي لە نىوان رەگەزى نېر و مى نىپە، سەبارەت بە كوالىتى ژيان لاي لاوان).
تەمەن: جىاوازي لە نىوان تاكەكانى نمونەي توپتەنەوھەك بەپىنى گۇراوى تەمەن (18-23 سال، 24-29 سال و 30-35 سال) ھەيە، چۈنكە بەھاي (ف) دەرھىنراو

تەنجامەكانى خىشتەي (8) بۇمان دەرەخات كە:
رەگەز: جىاوازي لە نىوان تاكەكانى نمونەي توپتەنەوھەك بەپىنى گۇراوى رەگەز (نېر و مى) نىپە، چۈنكە بەھاي (ت) دەرھىنراو (0.979) نىچۈكترە لە بەھاي (ت) خىشتەپى (1.965) بە نمەرى ئازادى (506) و ئاستى ئامازەدارى (0;05)، سەرەراي بوونى جىاوازي بەپىنى گۇراوى رەگەز، بەلام نەگەپىشتونەتە ئاستى

بهمهش گريمانه تي تويزينه وه رتده کريته وه و گريمانه سفري وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي شوي تي نيشته جيبون به پيني پاريزگان نيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

شوي تي نيشته جيبون: جياوازيه کي ئامازه داري ئاماري له نيوان تاکه کافي نمونه تويزينه وه که به پيني گوراي شوي تي نيشته جيبون (ناوه ندي شار، قهزا، ناحيه و گوند) هيه، چونکه به هاي (ف) ي دهره نيزاو (1.224) چوکتره له به هاي (ف) ي خشته يي (2.622) له ئاستي ئامازه داري (0.05)، بهمهش گريمانه تي تويزينه وه رتده کريته وه و گريمانه سفري وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي شوي تي نيشته جيبون نيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

داهاتي مانگانه ي خيزان: جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي داهاتي مانگانه (که متره له 500 هزار دینار، 500-999 هزار دینار، يه ک ميليون تا کو 1.499 هزار دینار و 1.500-1.999 هزار دینار و زياتر له "2" ميليون دینار) هيه، چونکه به هاي (ف) ي دهره نيزاو (4.058) گوره تره له به هاي (ف) ي خشته يي (2.389) له ئاستي ئامازه داري (0.05)، جياوازيه کيش بۆ ئه و لاوانه ده گريته وه که داهاتي مانگانه ي خيزان يان که متره له 500 هزار دینار، چونکه ناوه ندي ژميريه يان گوره تره له ناوه ندي ژميريه يي لاوه کافي دیکه، رهنکه ئه وهش بۆ ئه وه بگريته وه که ئه و لاوانه له گهل ئه مجوره ژيانه راهاتون و خويان گونجاندوه، ههروه ها ههروه کو له پيناسه کان ئه وه مان خسته رو که باه ق کواليتي ژيان باه تيکي ريزيه يي و خوديه زور په يونده ي به هبون و باشوني لايه يي ئابوريه وه نيه، به لکو ده کريت که سيک به داهاتيکي زور که موه ژيان بکات، به لام ههست بکات ي کيشه و نه خوشي دروني و له و پيري دهره ندروستي دا يئت. بهمهش گريمانه سفري رتده کريته وه و گريمانه سفري تويزينه وه وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي داهاتي مانگانه ي خيزان هيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

6. ئه نجامه کافي تويزينه وه که

1.6 ئه نجامه کافي تايهت به ئامانجي يه کم

له م ئامانجه دا هه و لدراره وه لامي ئه و پرسيارانه بدرته وه، که ده لئيت (کواليتي ژيان لاي لاوان له چ ئاستيکدا يه؟ ئايا کام بو له بواره کافي کواليتي ژيان زياتر جيگه ي باهخه و رهنگدانه وه له سه ر ژياني لاواندا هيه؟). به گشتي سه بارت به لاوان و کواليتي ژيان، ئه نجامه کانش به ريزه بندي به مشيوه يه لاي خواره ون:

1: سه بارت به کواليتي خويندن لاي لاوان، ئه و تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه به ريزه ي (78.4%) رازين له خويندن، به تايهتي هه لئاردني پسپوريه ي که باش و به ده ستباني برونامه و به رده وامبون تا به ده ستباني دوا په کافي خويندن.

2: سه بارت به کواليتي ژياني خيزاني و په يونده يه کان لاي لاوان، ئه و تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه به ريزه ي (78%) رازين له په يونده يه خيزانيه کان يان، به تايهتي شانازي به خيزانه کان يانه وه ده کن، باواني لايان رازين و به سوزداريه وه ئه ناماني خيزان مامه له ده کن.

(3.108) گوره تره له به هاي (ف) ي خشته يي (3.013) له ئاستي ئامازه داري (0.05)، جياوازيه کيش بۆ ئه و لاوانه ده گريته وه که ته مانيان له نيوان (30-35) سالي دايه، چونکه ناوه ندي ژميريه يي ئه م ده سته ته مانيه گوره تره له ناوه ندي ژميريه يي لاوه کافي دیکه، رهنکه ئه وهش بۆ ئه وه بگريته وه که مرؤف تا گوره تر يئت زياتر به ره و جيگر بوون ده چيت و هه لپه هه لپ و ئاوانه کان يان که مده بيته وه و دور ده که مونه وه له کيشه و گرفتني سه رته اي لاوتي، چونکه خيزاني پيکه پناوه و خاوه يي کار و وه ريزه يه که و ده گريته به دواي ئه وه ي خوشبژي. بهمهش گريمانه سفري رتده کريته وه و گريمانه سفري وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي ته ماني هيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

ئاستي خوينده واري: جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي ئاستي خوينده واري نيه، چونکه به هاي (ف) ي دهره نيزاو (1.225) چوکتره له به هاي (ف) ي خشته يي (2.389) له ئاستي ئامازه داري (0.05)، بهمهش گريمانه تي تويزينه وه رتده کريته وه و گريمانه سفري وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي ئاستي خوينده واري نيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

باري کومه لايه تي: جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي باري کومه لايه تي (سه لت و خيزاندار) نيه، چونکه به هاي (ت) ي دهره نيزاو (1.470) چوکتره له به هاي (ت) ي خشته يي (1.965) به نمري ئازادي (506) و ئاستي ئامازه داري (0.05)، سه رهراري بووني جياوازي به پيني گوراي باري کومه لايه تي، به لام نه گه يشتوونه ته ئاستي ئامازه داري ئاماري، بهمهش گريمانه تي تويزينه وه رتده کريته وه و گريمانه سفري وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي باري کومه لايه تي (سه لت و خيزاندار) نيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

پيشه: جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي پيشه (قوتابي، موچه وهرگر، کاري ئازاد، ئافره ق مال و بيکار) نيه، چونکه به هاي (ف) ي دهره نيزاو (1.677) چوکتره له به هاي (ف) ي خشته يي (2.389) له ئاستي ئامازه داري (0.05)، بهمهش گريمانه تي تويزينه وه رتده کريته وه و گريمانه سفري وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي پيشه نيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

جوړي خانو: جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي جوړي خانو (مولک، کري، وهرسه، حکومي و جوړي دیکه) نيه، چونکه به هاي (ف) ي دهره نيزاو (0.299) چوکتره له به هاي (ف) ي خشته يي (2.389) له ئاستي ئامازه داري (0.05)، بهمهش گريمانه تي تويزينه وه رتده کريته وه و گريمانه سفري وهرده گيريت، که ده لئيت (جياوازي له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي جوړي خانو نيه، سه بارت به کواليتي ژيان لاي لاوان).

شوينه نيشته جيبون به پيني پاريزکا: جياوازيه کي ئامازه داري ئاماري گوره له نيوان تاکه کافي نمونه تي تويزينه وه که به پيني گوراي شوي تي نيشته جيبون (هه ولير، سلياني، ده وک و هه له بجه) نيه، چونکه به هاي (ف) ي دهره نيزاو (0.199) چوکتره له به هاي (ف) ي خشته يي (2.622) له ئاستي ئامازه داري (0.05)،

2: سه رۆکایه تی نه نچومه نی وه زیان: کار بکات بو نه وهی وه زاره ته په یوه سه ته کان له نمونه ی وه زاره ته کانی:

- ته ندروستی: ناگاداری کوالیتی نه خۆشخانه و دهرمان بیته و، ته نانه ت گرنکی بدات به سه ته روه کانی تاییه ت به نه خۆشانی دهرونی، بو نه وهی بتوانیته له به رزترین ناستدا هم خرزه تگوزاریه ته ندروستی به کان پیشکه شبکات.

- په روه رده و خویندی بالا و توپزیه وهی زانستی: ناگاداری کوالیتی خویندن و فیکاری بن، هه ولبدن گرنکی بدن لاوان و خویندیان به کوالیتی به رز بو فه راهم بکن.

7. 2. پاسپارده کانی توپزیه وه که

لیره دا چه ند پاسپارده یه که ده خه یه نه پو:

1: لایه به روه وهی هم توپزیه وه یه ته نه لایوان (18-35) سالی وه رگرتوه، که توپزیه کی گرنکی ناو کومه لگن، نه وا توپزیه وه یه هاوشیه وهی بگریته، به لام با کومه لگمی توپزیه وه که یان جیاواز بیته و توپزی پیگه یشتوان و پیران بگریته وه.

2: توپزیه وه یه جیا له سه ر یواره کانی کوالیتی ژیان بگریته، له نمونه یه ییوانه کردنی په یوه ندی نیوان کوالیتی ژیان به دهروندروستی، یان به خویندن و فیکاری.

سه رچاوه کان

أبو شالة، رجاء محمد عبدالهادي (2016) جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية- غزة.

أمال، بوعيشة (2014) جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب بالجزائر، "دراسة ميدانية ببلدية براقى- دائرة الحراش- الجزائر العاصمة"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القادسية، محمد خضى، بسكر.

البصري، نصير عبدالرزاق و حسين، فاطمة جمال (2017)، مؤشرات جودة الحياة في مدينة الاشرف "دراسة تحليلية مقارنة لقطاعات خدمية منتخبة"، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، جامعة القادسية، العراق. المجلد، 20، العدد، 3: 239-286.

بوعامة، حكيم (2019) جودة الحياة: المفهوم والابعاد (دراسة تحليلية)، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، الجزائر، المجلد: 5، العدد: 1، ص 343-360.

جمال، نعم سليم (2016)، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، "دراسة ميدانية على عينة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي العام في محافظة السويداء"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.

حجازى، مصطفى (2008) الشباب الخليجى والمستقبل، المركز الثقافى العربى، بيروت.

حرارة، ناهض سالم (2017) الحجات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى اللاجئين السوريين في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية- غزة.

خاطر، محمد ابراهيم (2014) الشباب ودورهم في التغيير والاصلاح، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.

الخواجه، محمد ياسر (1999) (الشباب العربى) فصل السابع في الكتاب (دراسات في المجتمع العربى المعاصر)، الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق.

ذكاى، محمد سعيد (2008) جامعه شناسى جوانان ايران، چاپ دوم، مؤسسه انتشارات آگاه، تهران.

3: سه باره ت به کوالیتی ته ندروستی گشتی لای لاوان، نه وا تا که کانی نمونه ی توپزیه وه به پرپزه ی (72.53%) به شیه وه یه کی گشتی له ته ندروستیان رازین، نه مهش ره نگده داته وه له وهی کاتی کرینی دهرمان سه یری میژوی به سه رچونی ده کن و، هز ده کن که نه خۆشبون سه ردانی دکتوری پسپۆر بکن.

4: سه باره ت به کوالیتی سۆزدارى لای لاوان، نه وا تا که کانی نمونه ی توپزیه وه به پرپزه ی (72.2%) به شیه وه یه کی گشتی له لایه ی سۆزداریان رازین، نه مهش له وه دهرده که ویت که که سایه تیه کی نارام و له سه ره خۆبیان هه یه و خۆشه ویستن، دلنیان له داهاتودا ژیانان خۆش ده بیته، ده توان له کاتی رودانی کیشه کان بریار بدن و هه وئی چاره سه ریان بدن.

5: سه باره ت به کوالیتی دهروندروستی لای لاوان، نه وا تا که کانی نمونه ی توپزیه وه به پرپزه ی (70.6%) رازین و، به شیه وه یه کی گشتی که سانی دهرون دروستن، نه مهش ره نگدانه وهی هه یه، له وهی که هه ست به نارمی و ناسایش و دلخۆشی ده کن و، دورن له نه خۆشیه دهرونیه کان له نمونه ی ترس و خه مۆکی و دلپراوکی و هه لچونه تونده کان و توپه بون.

6: سه باره ت به کوالیتی کات به سه ربردن لای لاوان، نه وا تا که کانی نمونه ی توپزیه وه به پرپزه ی (69%) رازین و، به شیه وه یه کی گشتی لاوان چپژ ده بین له کاته ده سه ته به ناله کانیان، هه رپوه یه له پشه کانداهز ده کن که شت بکن.

6. 2. نه نجامه کانی تاییه ت به نامانجی دووه م

له نامانجی دووه مدا هه ولدراوه وه لامی نه و پرسیاره بدریته وه که ده لیت (نایا جیاوازی له نیوان تا که کانی نمونه ی توپزیه وه به یی گوراوه کان هه یه؟، سه باره ت به کوالیتی ژیان لای لاوان). نه وا ده رکه وتوه:

1: جیاوازی نامازه داری ناماری له نیوان تا که کانی نمونه به یی گوراوه کانی (ره گز، ناستی خوینده واری، بارى کومه لایه تی، پیشه، جۆری خانو، شویتی نیشته جیبون) سه باره ت به کوالیتی ژیان لای لاوان نیبه.

2: به لام جیاوازی نامازه داری ناماری له نیوان تا که کانی نمونه به یی گوراوه کانی (ته مه ن و داهاتی مانگانه) هه یه، نه ویش به مشیه وه یه لای خواره وه:

-گوراوی ته مه ن، جیاوازیه که بو نه و لاوانه ده گه رپته وه که ته مه نیان له نیوان (30-35) سالی دایه.

-گوراوی داهاتی مانگانه ی خیزان، جیاوازیه که بو نه و لاوانه ده گه رپته وه که داهاتی مانگانه ی خیزانیه که متره له 500 هه زار دینار.

7. پینشیا ز و پاسپارده کانی توپزیه وه که

1. 7. پینشیا زه کانی توپزیه وه که

له به ر رۆشنا ی نه و نه نجامه نه ی که توپزیه وه که یی گه یشتوه، نه وا چه ند پینشیا زیک ناراسته ی هم لایه نانه ی خواره وه ده که ین:

1: سه رۆکایه تی په رله مانى کوردستان: ییویسته په رله مانى کوردستان بیریکى جددى له بابه تی کوالیتی ژیان بکاته وه و، ته نانه ت هه ولبدات نه و بابه ته بخاته به ر باس و یاسی گونچا له باره ی به رزکردنه وه ی ناستی کوالیتی ژیان له ناو کومه لگه ده ریکات.

- Gemene, C., Unguru (Gafton), E., & Sandu, A. (2018) Sociological Perspectives on the Quality of Life Correlated with the State of Health. *Postmodern Openings*, 9(3): 98-76.
- Hennessy, C.H., Moriarty, D.G., Zack, M.M., Scherr, P.A. and Brackbill, R.,(1994) Measuring health-related quality of life for public health surveillance. *Public health reports*, 109(5), pp:665- 672
- Lehdonvirta, V., Oksanen, A., Räsänen, P. and Blank, G.,(2021) Social media, web, and panel surveys: Using non-probability samples in social and policy research. *Policy & internet*, 13(1), pp.155-134.
- Li, H.M. and Zhong, B.L.,(2022) Quality of life among college students and its associated factors: a narrative review. *AME Medical Journal*, 11-7:1
- Mičić, M.B., 2019. Quality of School Life in Primary School: Students' Perception. *Pedagogika*, 134(2): 150-135.
- Pang, N.S.K.,(1999) Students' quality of school life in band 5 schools. *Asian Journal of Counselling*, 6(1): 106-79.
- Riley, W.J., Moran, J.W., Corso, L.C., Beitsch, L.M., Bialek, R. and Cofsky, A. (2010) Defining quality improvement in public health. *Journal of Public Health Management and Practice*, 16(1):7-5.
- Ryff, C.D.,(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6): 1069- 1081.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A. and Moreno-Jiménez, B.,(2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, pp: 479-473.
- Zheng, M., Jin, H., Shi, N., Duan, C., Wang, D., Yu, X. and Li, X.,(2018) The relationship between health literacy and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Health and quality of life outcomes*, 16(1): 1-1.
- الديفاني، عبدالله أحمد(2001) الشباب العربي والمعاصرة من منظور فكري وتربوي، بيت الحكمة، بغداد.
- رشوان، عبدالمصنف حسن(2006) ممارسة الخدمة الاجتماعية في رعاية الشباب وقضاياهم، المكتب الجامعي الحديث، بغداد.
- الرشيدى، بنبان بن باني دغش القلادي(2018) التفكير السلبي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس كلية البنات للآداب و العلوم و التربية، مصر، المجلد: 3، العدد: 19، 141 - 181.
- الزويد، ماجد(2011) الشباب والقيم في عالم متغير، ط2، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان. صورية، عبدالصمد، و أحان، لبنى(2019) جودة الحياة لدى عينة من الشباب المدمن على المخدرات، دراسات نفسية وتربوية، مجلة دورية سداسية دولية تصدر عن قسم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة البليدة 2، الجزائر، المجلد 12، العدد: 2: 111-120.
- عايدي، نادية(2019) مستوى جودة الحياة الصحية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، الجزائر، المجلد، 6، العدد، 2: 414-424.
- عبدالقادر، لمياء حسن و ذيب، أحلام محمد(2020)، جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الامل لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مركز محافظة نينوى، مجلة اداب الرافدين، جامعة موصل، العراق، العدد، 83: 345-388.
- العتيبي، لفا محمد(2014) تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، مصر، العدد: 148: 241-280.
- على، هناء السيد(2016) اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الامرية لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، المجلة العلمية لبحوث الاذاعة والتليفزيون، جامعة المنوفية، مصر، العدد، 7: 181-234.
- العمرى، سمر حسين خليل(2018) جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من مدرسي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، الجزائر.
- العمرى، عزيزة أحمد عبدالله و خليفة، هدى عاصم(2020) جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر، العدد، 112: 276 - 277.
- الغريب، عبدالعزيز بن على(2008) موقف الشباب الجامعي من الإصلاح الاجتماعي والسياسي بالملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، تصدر عن مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد 36، العدد: 3: 92-117.
- مبارك، بشرى عناد(2012)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق، العدد، 99: 770-714.
- مريم، شبيخي(2014)، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابي بكر بلقايد، تلباسان، الجزائر.
- مشري، سلاف(2020)، جودة الحياة من منظور علم النفس الاجابي "دراسة تحليلية"، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، الجزائر، العدد، 8: 237-215.
- المص، صالح إسمايل عبدالله(2010)، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة و علاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسلامية- غزة.
- Eres, F. and Bilasa, P.,(2016) Middle School Students' Perceptions of the Quality of School Life in Ankara. *Journal of Education and Learning*, 6(1):183-175.