

**جۆرى ژيان وپه يوه ندى به پيكه وه گونجانى خيزان****تويژينه وه يه كى مهيدانيه له سهر تووش بووانى نه خووشى شه كره و پاله په ستوى خوئين - له شارى هه وليتر**

ID No. 311

(PP 204 - 219)

<https://doi.org/10.21271/zjhs.26.5.12>**صباح احمد نجار**

به شى كۆمه لئاسى، كۆليژى ئاداب، زانكۆ سلاهه دين-هه وليتر

sabah.najar1@su.edu.krd

**ژاكو سهركهوت عوسمان**

زانكۆ هه وليترى پزىشكى-هه وليتر

zhako.sarkawt1986@gmail.com

**وه گـرتن : 2022/05/18****په سندر كرن : 2022/06/05****بلاو كرنده وه : 2022/10/25****بوخته**

ئامانجى ئەم توژينه وه يه ديارى كرنى په يوه ندى ئيوان گۆراوى جۆرى ژيان و گۆراوى گونجانى خيزانه ، ههروهه لهم توژينه وه يه دا هه ولدراوه بۇ زانينى په يوه ندى ئيوان خيزانه كانى تووشبوون به نه خووشى شه كره و پاله په ستوى خوئين ، له لابه كى ديكه وه بۇ زانينى كارىگه رى جۆرى ژيان له سهر ژيانى تاكه كان ، ههروهه لهم توژينه وه يه دا ميتۆدى توژينه وه ي ( وه سفى هاوپه يوه ندىيه گۆراوه كان (ألارتباط)) به كارها تووه ، سودمان له نموونه ي هه په مه كى وه رگرتووه ، قه باره ي (۲۰۴) په كه يه ، دهر باره ي ئەو نه خووشانه ي كه تووشبوون به نه خووشى شه كره و پاله په ستوى خوئين ، ههروهه بۇ كۆكر دنه وه ي زانبارى و ده سكه وتى ئامانجه كان رپگه ي پيوهر و چاوپيكه وتتمان به كار هيناوه كه برپه كان پيكديت له (۱۰۲) برپه له دوو پيوهر پيكديت ، پيوهرى جۆرى ژيان و پيوهرى گونجانى خيزان ، توژهر بۇ وه لمانده وه ي برپه كان شتوازى پينجيينه ليكه رتى به كار هيناوه بۆكۆكر دنه وه ي زانبارى راست و دروست .

**كليله وشه كان:** جۆرى ژيان، گونجانى خيزان، نه خووشى شه كره ، پاله په ستوى خوئين.**پيشه كى:**

خيزان په كيكه له گرنگترين دامه زراوه كۆمه لايه تيه كانى ريكخراوى مرؤف ، به بناغى كۆمه لكاكه داده نرپت ، ئامانجى گرنگيدان و سهركه وتى خيزانه ، ئەم سهركه وتنه ش به سهركه وتى جيهانى داده نرپت كه گونجانى ئيو خيزانه كان له خۆده گرپت ، ئەو هه ولدان و ليك تيگه يشته ده گرپته وه كه تاكه كان له هه ولدان بۇ گه يشتن به ئامانجه كانيان به رده وامن . ليزه دا ئيمه جهخت له سه ره ئەوه ده كه ين بۇ زانينى راده ي گونجانى تاكه كانى تووشبووى نه خووشى شه كره يان ، پاله په ستوى خوئين و تاچه ند توانيو يانه خو يان بگونجيين له گه ل ئە و نه خووشيه له زۆربه ي بواره كاندا ، به تايه تى له گه ل گۆرانكار ييه كانى ژيان و جهخت كرنده سه ر خاله گرنگه كانيان.

**گرفتى توژينه وه:**

كيشه ي هه ر توژينه وه يه ك سه ره تا له چه ند پرسپارىك ده ستپيده كات و توژهر به دواى وه لاميان ده گه رپت ، له م پوانگه يه وه ده توانين بلين: كيشه ي ئەم توژينه وه يه گه رانه به دواى وه لاميكى زانستى و درووستدا بۇ (جۆرى ژيان په يوه ندى به پيكه وه گونجانى خيزان) له سهر ئەو نه خووشانه ي كه نه خووشى شه كره و پاله په ستويان هه يه توژهر هه ولده دات توژينه وه يان له سهر بكات تا گه يشتن به وه لامى ئەو پرسپارانە ي كه توژهر لاي درووستبووه ، واتا تا چه ند تاكه كانى خيزان توانيو يانه له گه ل ئەو بيارودۆخه خو يان بگونجيين به هۆى ئەو نه خووشيه وه كه دووچارى بۆنه توه ، گه يشتن به و ئامانجه ي كه گرفتيكى كۆن و ئيستاي كۆمه لگايه .

**گرينگى توژينه وه كه:**

هه موو توژينه وه يه ك به پيى ئەو پاتايه كۆمه لايه تيبه ي توژينه وه كه ي تيدا ئەنجام ده درپت گرنگيه كه ي ده گۆرپت . ئەم توژينه وه يه له لابه نى تيورى ده چپته ئەو لايه نه ي كه تيشك خستنه سه ر بابته و تيورو په رتوكانه ي نوسراون له سهر بابته تاكه تاوه كو پالپشت بۇ توژينه وه كه و وه لامى هه نديك له جياوازى بابته كه بدانه وه . ههروهه ها گرنگى لايه نى مهيدانى توژينه وه كه له رپگه ي داتا و زانبارى ده بينتته وه ، ئامازه يه كى راست ده دانه ديارده كه كه بۇ تاكه كانى كۆمه لگا سوودمه ند ده بيت .



## ئامانجانى توۋىڭىنە ۋەكە :

ھەر توۋىڭىنە ۋەكە ئامانجانى تايبەتى ھەيە ، ئەم توۋىڭىنە ۋەكە بەھەمان شىۋە كۆمەللىك ئامانجان لەخۇدە گرىت ، ئەۋانىش برىتىن لەمانەى خوارەۋە :

1. بۇ زانىنى ئەۋ پەيۋەندىيەى لە ئىۋان گونجانى خىزان و ( تەمەن ، پەگەز ، كار ، شوئىنى نىشتە جىبۋون ) ھە يە .
2. دىارىكردى پەھەندەى گونجانى خىزان .
3. پەيۋەندى ئىۋان پىۋەرى جۆرى ژيان و گونجانى خىزان .
4. كارىگەرى گونجانى خىزان و جۆرى ژيان بە نەخۇشى شەكرەۋ پالەپەستۆى خوئىن بە پى پەگەزەكان .

## بوارەكانى توۋىڭىنە ۋەكە :

### ۱-بوارى شوئىنى:

مەبەست لەبوارى شوئىنى ئەۋ ناۋچە جوگرافىيەيە كە توۋىڭىنە ۋەى ئىدا ئەنجامدەدرىت ، ئەم توۋىڭىنە ۋەيە لەشارى ھەۋلىرە و لەبەنكەكانى تەندروستى نەخۇشى شەكرە و پالەپەستۆى خوئىن ئەنجامدراۋە و ئەۋ بىكانەى نەخۇشاخانەكان كە چارەسەرى نەخۇشى شەكرە و پالەپەستۆى ئىدايە ۋەك : ( بىكەى تەندروستى لەيلا قاسم ، بىكەى مەلئەفەندى ، نەخۇشاخانەى پار ، نەخۇشاخانەى سەردەم ) .

### ۲- بوارى مرۆيى :

بوارى مرۆيى توۋىڭىنە ۋەكە ئەۋ نەخۇشاخانە دەگرىتەۋە كە توشبۋى نەخۇشى شەكرەۋ پالەپەستۆى خوئىن .

### ۳- بوارى كاتى :

ماۋەى كاتى كارى مەيدانى توۋىڭىنە ۋەكە لەپىكەۋتى ( ۴ / ۱۲ / ۲۰۲۱ ) تاۋەكو ( ۹ / ۵ / ۲۰۲۲ ) ى خايدنۋەۋە بۇ دابەشكردى فۆرمى زانىبارىيەكان و چاۋپىكەۋتن لەگەل نەخۇشانى توش بوون بەنەخۇشى شەكرەۋ پالەپەستۆى خوئىن ، پاشان رىكخستى فۆرمەكان و بەتالكردى داتاكان و دەسكەۋتى ئەنجامەكانى نمونەى توۋىڭىنە ۋەكە .

## ۱-دىارىكردى چەمكەكان

جۆرى ژيان ( quality of Life )

منسى و كاظم ( ۲۰۰۶ ) ، دەلئىت : ( ھەستى ھەموو تاكىكى ئىۋ كۆمەلگايە كە لەسەر تىركردى بىۋىستەكانى تاكى ئىۋ كۆمەلگايە كاتىك ھەست بە پارىبوون و خۇشگوزەرانى و توانايى دەكات ، لەۋ خزمەتگوزارىيەنى پىشكەشى دەكرىت لە بوارەكانى تەندروستى و كۆمەلئەتى و فىركارى و دەروون لەگەل باشتكردى بەرپۋەبردنەكە لە گەل كات كە سوۋدى لى ۋەردەگرىت ) . ( بىكر ، ۲۰۱۳ ، لا ۳۹ ) ياخود ( رىكخراۋى تەندروستى جىھانى (WHOQOL) پىناسەى كرد ۋەك تىگەيشتنى تاك لە ژيان لەچوارچىۋەى ئەۋكلتور و سىستەمە بەھايەنى تىدادەژىن ، لەپەيۋەندى بۇ ئامانجەكانىان ، پىشېنىيەكان ، پىۋەر و بەرژەۋەندىيەكان ، بەشىۋەيەكى ئالۋز كارىگەرى لەسەر تەندروستى ( جەستەيى ، بارى دەروونى ، بارى كۆمەلئەتى ، پەيۋەندى بە تايبەتمەندىيە بە تايفەكانى ژىنگەيانىۋە ھەيە . ( Ecosse , 2004 , 2 )

## گونجانى خىزان (family compatibility)

( الكندرى ، 1992 ) گونجانى پىناسە كرۋوۋە بەۋەى ؛ توانايى تاكە لەسەر ئەۋەى خۆى لەگەل ئەۋ ژىنگەيەى كە تىيدا دەژىن ، بگۆرپىت بۇ ئەۋەى بگونجىت لەگەلئىدا . ( الكندرى ، ۱۹۹۲ ، ۱۸۰ ) . ھەرۋەھا ( العبىدى ، والعبىدى ، ۲۰۱۰ ) پىناسەى گونجانى خىزان دەكات : واتە خۇشگوزەرانى خىزانى ۋا خۇ دەنوئىت كە سەقامگىرى خىزانى و يەكگرتى خىزانى دەكات ، تواناكانى لەسەر ھىتانەدى دواكارىيەكانى خىزانە ، دلئىيى لە پەيۋەندىيەكان ئىۋان ھاۋسەرەكانەۋە دەدات ، ھاۋسەرەكان لە ئىۋان خۇيان و مندالەكانىاندا ، سەلامەتى پەيۋەندىيەكان لە ئىۋان مندالەكان لەناۋ خۇياندا . ( العبىدى ، والعبىدى ، ۲۰۱۰ ، ۱۷۰ ) .

## نەخۇشى شەكرە (diabetes)

لىرەدا ( زەنگەنە ، ۲۰۰۶ ) پىناسەى نەخۇشى شەكرە دەكات و دەلئىت : ( نەخۇشىيەكى خۇراكيە بەھۆى ھۆكارە بۇماۋەيى و دەستكەۋتەكان دروست دەبىت بەھۆى نالەبارى دروستكردى ئىنسۆلىن كاتىك كە رىژەى ئىنسۆلىن كەم دەبىتەۋە و لەش بەرگرى دروست دەكات بەرامبەر ئىنسۆلىن ، ياخود ئىنسۆلىن ھەر دروست ناىت . نىشانەى سەرەكى ئەم نەخۇشىيە ئەۋەيە كە رىژەى



شكر له خوین بهرز ده بیته وه ، زور هوکار هه ن بۇ تووشوون بهم نه خویشیه ، له هه مان کاتیشدا نه خویشی شهره بوخوی هوکاریکه بۇ نه وهی نه خویشه که دوو چاری چه ن دین نه خویشی تر بیت . ( زهنگه نه ، ۲۰۰۶ ، ۱۱ ) .

### په ستانی خوین (blood pressure)

نه وه هیزه په که له خوین به درده که ویت دژی ره گی بوپی خوین ، هه موو جاریک که دلی مرؤف لی ددات نه وه ده بیته هوکاری بهرز بوونه وهی په ستان ، نه وه په ستانه پی ده لین : ( په ستانی خوین به رزی ) ، نه وه په ستانه جاری وا هه په چه ن دین جار له ماوهی رۆژیکدا ده گۆریت ، بویه خویندنه وهی به وجوره وهرده گیریت بۇ چه ن دین جار له ماوهی دا . ( علی ، 2002 ، ص 134 ) . هه روه ها په ستانی خوین نه وه هیزه په که بۇ ئاراسته ی پیستی بوپی خوین ده بیت له کاتی گرژبوونی هیزی پیستی بوپی خوین زیاد ده بیت له کاتی روو کراوه یی هیزی داده به زیت بۇ که مترین ئاست پیوه ری په ستانی خوین سووک ده بیت له سه ر پیوه ری هاوسه نگی نه دوو ئاسته له په ستان رووده دات . ( تایلور ، ۲۰۰۸ ، ۷۲ ) .

## ۲- نه خویشی شهره و پاله په ستوی خوین و په یوه ن دیان به پیکه وه گونجانی خیزان .

### نه خویشی شهره :

نه خویشی شهره له ئیستادا په کیکه له نه خویشیه باوه کانی جیهان ، به تاییه تی له ولاته پیکه وتوو هکاندا ، کار ده کاته سه ر ( گه نچ و پیر ، ده ولمه مند و هه ژار ، پیاو و ژن ) . توژی نه وه زانستیه کان ده ریان خستوو که نزیکه ی ( ۵۰٪ - ۸٪ ) ی تاکه کان که خویشی شهره یان هه یه ، زور نه خویشی نیشانه یان ده رناکه وئ نه وان نازانن که هه لگری نه خویشی شهره ن ، نه وه چه ن ده هوکاره له وانیه بیته هو ی زور بوونی نه خویشی شهره ( گۆرینی جو ری خواردن ، قه له وی ، ده راوک ، ته نگزه ی ده روونی ، هه ن دیک قایرؤس و هوکاری دیکه ) .

رپاؤرتی ریکخراوی جیهانی له سالی ( ۲۰۰۶ ) دا ده رچوو ه ژماره ی نه وه که سانه ی که نه خویشی شهره یان هه یه نزیکه له سه دوحه فتاوی یه ک ملیون کهس له جیهاندا و ژماره یان له زیاد بوندا یه ، پی شینی ده کریت تاسالی ( ۲۰۳۰ ) دوو هینده بیت به هو ی زیاد بوونی قه له ویه وه . ( الحمید ، ۲۰۰۸ ، ۱۴ ) .

هه ر له کونه وه گرینگی به نه خویشی شهره دراوه ، هه روه ک ( بریدیه ایبرس ) که میژووی ده گهریته وه بۇ ده رووبه ری ( ۱۵۰۰ سال پ.ز هه روه ها ( آریتاویس ) له کابادوکیا ، دکتوریک یونانی بوو له سه ده ی دووه مدا که په که م جار زاراوه ی شهره ی به کاره یینا ، وشه ی شهره خاوه ن ره گی یونانی به واتای سیفون سه رچاوه ی گرتوو ( diabaino ) ، واته پارکردن یان رویشتن ئاماژه کردنه به به رده وامی لیشاوی میز له ناو جه سه دا . ( jansson , 2014 : 13 )

نه خویشی شهره به گۆران و به ره نگاری له که ره سه تکانی کیمیایی جه سه ته ده وتریت ، که ده بنه هو ی به رزبوونه وه ی زوری ریزه ی قه نده خوین ، هو ی سه ره کی نه م کاره ناته واوی هو رمونی نه نسولینه ، هو رمونه کان په یامبه ره کانی کیمیایی له له شان که له به شیک له جه سه به ره هم ده هیندریت ( په نکریاس ) ، بۇ ناو ره وتی سووری خوین بلاوده کرین تاوه کو کاریگه ری و کاریکردنی خوین له ده قه ره کانی تری جه سه پیشان بدن ( خانو ، ۲۰۱۲ ، ۱۳ ) . له لایه کی دیکه وه شهره نه خویشیه کی دریز خابه نه که کار ده کاته سه ر مرؤف و پیوستی به چاودیری و به دووادا چوونی به رده وام هه یه ، نه خویشیه که له هه موو کات و شوینه کان به ر بلاوه ، نه خویشیه کی ئالوزه که کیشه ی ته ندروستی و کومه لایه تی ، ئابوورین . ( الثعلبی ، ۲۰۱۵ ، ۲۵ ) .

نیشانه ی سه ره کی شهره به رزبوونه وه ی ریزه ی شهره له خوین به هو ی زیاده روپی نه نسولینی ئاراسته کراوه له لایه ن خانه کانه وه ، نه خویشیه کی بکوژی بچ ده نگه که کاریگه ری هه یه له سه ر ملیونان کهس له جیهاندا ، خه ملاندنه کان ئاماژه به وه ده که ن له سالی ( ۲۰۱۰ ) ۲۸۵ ملیون کهس له جیهاندا بهم نه خویشیه ده نالینن ، پی شینی ده کریت نه م ژماره یه له بهر نه بوونی کو ترو لکردنیکی باشت ، یان چاره سه ریکی گونجاو بۇ ۴۳۰ ملیون کهس بهرز بیته وه ( 1 : chaudnary , 2018 ) .

لیره دا ده توانین نیشانه سه ره تاییه کانی نه خویشی شهره دیاریکین :

1. زور تینویتی .
2. زور برسیه تی .
3. میز کردنی دووباره .
4. زوو توپه بوون .
5. هه لئانندی پیست .



6. كەم بوونى كېش ، يان كېش زياد كردن .
7. دروستىونى برىنى پىست ، بەتايىهەتى لە پى .
8. دەرکەوتتى پەلە لەجەستەدا ( حسنين ، ۱۹۸۹ ، ۱۲ ) .  
هەررەھا نىشانە كۆتايىهەكان :
1. لاوازى چاوهكان .
2. هەستكردن بە ماندووبوونىكى بەردەوام .
3. هېواش سارىژبوونى برىنهكان .
4. لەدەستدانى هېز ( عويضة ، ۲۰۱۹ ، ۳۷-۳۸ )

### هاوسەنگى خۇراك و پارىزگارى كردن لە نەخۆشى شەكرە

گرىنگىرىنيان لەخواردن ئەوئەبە كە خۇراكەكان بەشپۆهەكى تېكەل بخورىت ، بەلام هەولدان بۇ كەمكردنەوئەبە ئەو خۇراكەكانى كە پىنكەتەي چەورى و شەكرن ، خۇراك بەشپۆهەكى ئاسايى لەكاتى ژەمەكان بخورىت كەئەمە يارمەتى دەرپكە بۇ دابەزىنى كېش . رۆژانە چوار ژەم تاكو شەش ژەم ، ياخوود چوار كاتژمىر جارىك بەرىك و پىكى بخوات ، پىويستيان بە ژەمى سووك هەبە و دوور كەوتنەوئەبە لە خۇراكى دەررەوئەبە پىشت بە ئەو خۇراكەكانە بېسەن كە يارمەتى دەرپكە بۇ دابەزىنى رىژەي شەكر لە لەشدا ، واتە ؛ پارىزگارى كردىكى بەردەوام ، دەتوانن ئەو ميوانە بخۆن كە رىژەي شەكرىان تىدا كەمە ، ياخود شەكرىان تىدا نىبە و دووركەوتنەوئەبە لەخواردن دەرنگانى شەو ، ياخوود خواردن ژەمىكى سووك و نەخواردن نانى (گەنم و جۆ) . (مزبودي ، ۲۰۱۳ ، ۱۸) .

### پەستانى خوڤن

بە فشارى بەرزى خوڤن ناسراوه ، بارودۆخپكە كە پەستانى ناوئەوئەبە بە بەردەوامى بەرز دەمىننەتەوئەبە ، هەرچى پەستانى ناو دەمارەكانى خوڤن هەبە بارەكەي لەسەر دل بە رىژەيەكى زۆر زياتر دەبىت و ئەگەرى ئەوئەبە هەبە كە فشارى بەرزى خوڤن هەتا كۆتەرۆل نەبىت دەبىتە هۆى جەلئەي دل و گەورە بوونى دلەكە ، لەكۆتايىدا لەوانەبە بىتتە هۆى شكستەپىنانى دل .

### بەرزبوونەوئەبە پەستانى خوڤن

زۆر هۆكارى مەترسى هەبە بۇ بەرزبوونەوئەبە پەستانى خوڤن لەوانە :

1. خواردن ئەو خۇراكەكانى كە بەرپۆهەكى زۆر پىنكەتەي ( خوئ و چەورى ) تىدايە .
2. نەخواردن ميوە و سەوزە بە پى پىويست .
3. بەكارهپىنانى كەولە زيان بەخشەكان .
4. دلەراوكى و پەستانى دەرروونى .

### نەخۆشى شەكرەو پالەپەستۆى خوڤن و پەيوەنديان بە گونجانى خىزانەوئە

گونجاندىن برىتتەبە لە هاوسەنگ پارگرتى لايەنى دەرروونى و جەستەي مرۇقەكان ، ياخود بونەوئەبەكانى ترە بەمەبەستى بەردەوام بوون بە ژيان و مانەوئەبە لەو جىگايەبە كە تىدادەژىن ، لەگەل ژىنگەي سروسى ، ياخود ژىنگەي كۆمەلايەتى ، بۇ تام و چىژ وەرگرتن لەو كات و سەردەمەي ئىستادا كە تىدادەژىن (سليمان ، ۲۰۰۵ ، ۲۲) .

گونجانى خىزان بەكەكە لە كىشەكانى ئەم توڤىنەوئەبە ، كە رپوبەرپووى نەخۆشەكان بووئەوئەبە لەكاتى چاوپىكەوتنەكان ، بۆمان دەررەكەوت لەناخ و لە دەررەوئەبە نەخۆش و اتە زۆرەبە تاكەكان تووشى دلەراوكى و خەم و بى هيو بووئەبە ، هىچ ئومىدپىكىان نەماوه بە ژيان ، تەنانەت ژن و مېرد لەبەك مالى دا دەژىن ، ژوورى خەوتيان جياكردۆتەوئەبە ، هەررەھا هىچ خۆشەويستى و رىزگرتن لەئىوانياندا نەماوه ، لىرەدا ئەوئەبە دەبىتە قوربانى مندالەكانيانە كە لەگەل ئازاوه و هاوارى داىك و باوك گەورە دەبن كە دەنالپىن بەدەست ئەو خىزانەوئەبە كە هىچ سۆز و خۆشەويستىبەك لىيان وەرناگرپت ، ئەمانەش دەگەرپنەوئەبە بۇ هۆكارى ئەوئەبە كە نەخۆشەكە هىچ ئارامىيەكى تىدا نەماوه بەرامبەر بە خىزانەكەي ، ئەمەش نەگونجانپىكى بەردەوامى لەدوا دپت .



ھەرۋەھا بەھۆى خراپى بارى ئابوورى كە كېشەى زۆرى بۇ دروستكردوون و پىرئەكردەوھى ھەزو ئارەزووھەكانىان بەھۆى ئەوھى بەشىكى زۆرى مووچەكەيان تەرخان دەكەن بۇ كرىنى دەرمان و پىشكىنى مانگانە لەدەرەوھى بىكە ئەندروسىتتەكان ، نەخۆشى شەكرە پىوئىستى بەكاتىكى زۆر ھەيە بۇ ۋەرگرتى دەرمان و پىشكىن ، نەخۆشەكانىش ئەو ھىز و توانايەيان نىيە بۇ چاۋەرپىكردن . ھەرۋەھا نەخۆشەكان لەدلەپاۋكېيەكى زۆردان سەبارەت بە بىركردەوھە لە نەخۆشى و ئازارى جەستەيان ، لەبەر ئەوھى بەشىكىان ئەندامى جەستەى لەدەستداۋە ۋەك ( چاۋ ، بىرئەوھى دەست يان پىچ ، لەدەستدانى گورچىلەكانىان ) .

كەۋاتە ، ئەو گونجانەى لەئىوان خىزانەكاندا ھەيە گونجانىكى نا درووستە بەھۆى تووشبوئىان بەنەخۆشى شەكرەو پالەپەستۆى خويىن كە بىزارى درووست كر دوو لەئىو خىزانەكەدا ، بۇ نمونە كabanى مألەوھە بۇ درووست كرىنى خواردن پىوئىستە دوو جۆر خواردن ئامادە بكات ، ياخود دەبىت ھەموويان ئەو جۆرە خواردەنە بخون كە بۇ نەخۆشەكە ئامادە كراۋە ئەمەش بووئە ناپرەزامەندى ئافرەتەكە و گازاندە كرىن لەبارودۇخى خۆى .

ھەرۋەھا ئەو نەخۆشەكانە ھۆكارىكىن بۇ بەرگەنەگرتن و زوو توپەبوون لەبەر ئازارى جەستەيان ، پۇژانە ۋەرگرتى دەرمان و ئەمەش دەبىتە ھۆى بىزاربوونى نەخۆشەكە ، لىرەدا گونجان لەئىوان خىزانەكە پرو لەكەم بوون دەكات ، ياخود خىزانەكە ھەلدەوھەشەتتەو بەھۆى ئەو پالەپەستۆيەى لەسەر نەخۆشەكە و خىزانەكەيدا ھەيە كە ھۆكارن بۇ كەمكردەوھى پەيوەندى ئىوانىان و پىشكىۋىخستى يەكترى ، ھۆكارىكى دىكە ئەوھى لە ژيان ، رۆژ بەرۆژ پىداۋىستتەكانىان زياتر دە بىت ، بەمەش كىشەكان پرو لەزىادبوون دەكات لە ئىوان خىزانەكان ، ناتوان پىداۋىستتەكان دابىن ، بىكەن بەمەش گونجانى خىزان بە رەو كەم بوون دەچىت .

### ۳-چوارچىۋەى مېتۆدى توۋىژنەوھە

ئەم بەشە تەرخانكراۋە بۇ پروونكردەوھە لەلەيەنى مەيدانى توۋىژنەوھەكە ، دىارىكردى مېتۆدى سوود لىن ۋەرگىراۋ ، نمونەى توۋىژنەوھە ، كۆمەلگەى توۋىژنەوھە ، دىارى كرىنى مەرچە ساپكۆمەتتەكانى پىوەرەكە ، پروونكردەوھى ئەو ئامرازە ئامارىانەى كەتوۋىژەر بەكارى ھىناۋە لەتوۋىژنەوھەكەى بۇ كۆكردەوھى زانبارىيەكان ، ھەرۋەھا شىكردەوھى داتاكان .

**مېتۆدى توۋىژنەوھە :** ھەر توۋىژنەوھەكەى زانستى پىوئىستى بە مېتۆدە بۇ ئەوھى توۋىژنەوھەكەى زانستى و درووست بەخۆبەوھە بىئىت ، كە رېئىشانەرىكە بۇ ھەنگاۋەكانى توۋىژنەوھەكە كە ناھىلئىت توۋىژەر بەھەلە ھەنگاۋ ھەلئىت ، ۋا دەكات پىرەۋىكى دىارىكراۋە بىت . لەم توۋىژنەوھەيدا ھەولماندايە ، مېتۆدە ( ۋەسفى ھاۋىپوئەندى گۇراۋەكان ) ( المنهج الوصفي الارتباطي ) بەكار بەئىن .

**مېتۆدى ۋەسفى :** رېئىگەكى پراكتىكى يە كە توۋىژەر ۋەسفى دەكات ، بەشىۋەكە چۆنايەتى ، يان چەندايەتى كە لەرېگەى كۆمەلئىك تاكە كەسەۋە كە پەرە بەتايىبەتمەندىەكانىان دەدەن و ئامرازى توۋىژنەوھەى زانستى بەكاردەھىتن ( التاجر ، ۲۰۲۱ ، ۲ ) ، ھەرۋەھا لىكۆلئىنەوھە لەدىاردەو پروداۋ و شىۋەكانىيەوھە و ئەو ھۆكارانەى كە كارىگەرىيان ھەيە لەسەر بوونى دىاردەكان بۇ دەرھىبانى زانبارى و دەرئەنجامەكان ، خستەروويان بەشىۋەكەى روون ( دىلى ، ۲۰۱۶ ، ۶۱ ) .

**كۆمەلگەى توۋىژنەوھە :** مەبەست لەكۆمەلگەى توۋىژنەوھە ئەو كۆمەلگەى دەگرېتەوھە ، كە لەتوۋىژنەوھەكەدا تاكەكان كەسەكان بن يان خىزان بن ئەمەش پىشت بەو ئامانچە دەبەستت كە توۋىژەر دىارى كر دووھە ، كە بە خالىكى گرېنگ دادەنرئىت . ئەم توۋىژنەوھە بە شارى ھەولپەرە ، سەر بەنەخۆشانى (شەكرە و پالەپەستۆى خويىن ) لەبىكەى تەندروستى ( لەيلا قاسم ، مەلائەفەندى ) و (نەخۆشخانەى پار ، نەخۆشخانەى سەردەم ) .

**نموونەى توۋىژنەوھەكە :** ئەمە بەشىكە لەو كۆمەلگەى كە توۋىژەر پىشتى پىچ دەبەستى ، بۇ ئەوھى توۋىژنەوھەى لەسەر ئەنجامدات بە پىتى ياساى تايىبەت كە كۆمەلگەى نوئىنەرايەتى دەكات كە پەيوەندى بە بابەتى لىكۆلئىنەوھە ھەيە ( العزاوى ، ۲۰۰۸ ، ۱۶۱ ) ، ئەو نموونەيەى لەم توۋىژنەوھەدا بەكارمان ھىناۋە بىرئىتتە لە ( نموونەى ھەرپەمەكى ) ، ھەرۋەھا ھەلبۇاردى يەكەكانى نموونەى توۋىژنەوھەكە لە ( ۲۰۴ ) يەكە پىكئىت .

### تايىبەتمەندىەكانى نموونەى توۋىژنەوھەكە

خستەى ژمارە ( ۱ ) تايىبەتە بە گۇراۋە دىموگرافى ۋئابوورىيەكانى نموونەى توۋىژنەوھەكە ، بۇمان دەرەدەكەۋىت كە پىژرەى پەگەزى ئىر دەكاتە ( 53.4 ) و پىژرەى پەگەزى مەن دەكاتە ( 46.6 ) لە كۆى نموونەى توۋىژنەوھەكە .

سەبارەت بە گۇراۋى جۆرى نەخۆشى شەكرە دەرەدەكەۋىت كە پىژرەى نەخۆشانى شەكرە بە برى ( 20.6 ) پىكئىت و پىژرەى نەخۆشانى پالەپەستۆى خويىن بە برى ( 14.7 ) پىكئىت و ئەوانەى نەخۆشى شەكرە پالەپەستۆى خويىن ھەيە ، برىتتە لە برى ( 64.7 ) .



دەربارەى گۆڧراوى قەبارەى خىزان كە بە پىژەى ( 42.6 ) ژمارەى ئەندامانى خىزانان پىكدىت لە ( 2-3 ) ئەندامن و ( 44.1 ) ئەوانەى كە ژمارەى خىزانان لە ( 8-6 ) كەسن ، بە برى ( 11.3 ) ئەوانەى كە قەبارەيان لە ئىوان ( 9 - 11 ) ئەندامن و ( 12.5 ) قەبارەيان لە ئىوان ( 12 - 14 ) كەس پىك دىن لەناو خىزانەكان ھەرۈھە سەبارت بە گۆڧراوى جۆرى كار دەردەكەۋىت كە پىژەى ( 25% ئەندامانى توپۇنەۋەكە لە دامودەزگای حكومى كار دەكەن و بە برى ( 46.6 ) لە دامودەزگاكانى ناحكومى كار دەكەن و ( 28.4 ) كە ئەندامانى توپۇنەۋەكە بىكارن واتە لە مائەۋە دانىشتون ھىچ كارو كاسىبەكان نىھ .

سەبارت بە گۆڧراوى ئاستى بۇيۇ دەردەكەۋىت كە بە پىژەى ( 3.4 ) ى يەكەكانى توپۇنەۋەكە ئاستى بۇيۇيان زۆر باشە ، پىژەى ( 22.5 ) ىشان باشە ، بە پىژەى ( 43.1 ) بارى ئابورىيان خراپە ، ئەۋەى لىرەدا زۆر بەرچاۋە ئەۋەى كە زۆرىنەى يەكەكانى نمونەى توپۇنەۋەكە بە پىژەى ( 30.9 ) بارى ئابورىيان لە ئاستىكى زۆر خراپ دايە . ھەرۈھە شويى نىشتەجىيون گۆڧراۋىكى نمونەى توپۇنەۋەكە بە پىژەى ( 69.8 ) تاكەكان لەناو شاردا دەژىن و بە پىژەى ( 30.4 ) لە دەۋرۈبەرى شار ژيان بەسەر دەبن .

دەربارەى گۆڧراوى ئاستى خويىن بۇ ئەم مەبەستەش بە پىژەى ( 18.6 ) نمونەى ۋەرگىراوى توپۇنەۋەكە سەر بە گروپى نەخويىندەۋاران ، پىژەى ( 36.3 ) نمونەكە ھەلگىرى بىروانامەى سەرەتايىن ، لە كاتىكدا پىژەى ( 12.7 ) ى ئەوانە پىك دەھىتت كە ھەلگىرى بىروانامەى ناۋەندىن ، ھەلگىرى بىروانامەى ئامادەش پىژەى ( 10.3 ) پىكدىت بەلام ھەلگىرانى بىروانامەى پەيمانگا بە پىژەى ( 7.8 ) ن ، ئەوانەى ھەلگىرى بىروانامەى كۆلىژن لە نمونەى ۋەرگىراوى توپۇنەۋەكە بە پىژەى ( 14.2 ) بەشدارن ، ھەرۈھە سەبارت بە گۆڧراوى ئەمەن نمونەى توپۇنەۋەكە دەردەكەۋىت كە پىژەى ( 14.2 ) تەمەنيان لە ئىوان ( 28 - 42 ) سالى دايە و ( 44.1 ) تەمەنيان لە ئىوان ( 43-57 ) سالى دايە و ( 34.3 ) تەمەنيان لە ئىوان ( 72 - 58 ) سالى دايە و پىژەى ( 7.3 ) تەمەنيان لە ئىوان ( 73 - 87 ) سالى دايە .

**خىشتەى ژمارە ( 1 ) پرونكردەۋە و خىستەپرووى تايەتمەندىبە دىموگرافى و ئابورىيەكانى نمونەى توپۇنەۋەكە.**

گۆراۋەكان	ژمارە	100%
پەگەز	تېر	53.4
	مى	46.6
جۆرى نەخۇشى	شەكرە	20.6
	پالەپەستۆى خويىن	14.7
	ھەردووكيان	64.7
ژمارەى خىزان	5-3	42.6
	8-6	44.1
	11-9	11.3
	14-12	2.5
جۆرى كار	حكومى	25.0
	ناحكومى	46.6
	بىن كار	28.4
ئاستى بۇيۇ	زۆر باش	3.4
	باش	12.5



43.1	88	خراب	
30.9	63	زۆر خراب	
69.8	142	ناو شار	شويى نيشته جيبون
30.4	62	دهوروبهر	
18.6	38	نه خوئندهوار	ئاستى خوئندن
36.3	74	سهره تايى	
12.7	26	ناوهندى	
10.3	21	ئاماده يى	
7.8	16	په يمانگا	

۴-ئامانجهكانى توئزئنه وه كه :

ئامانجى به كه م / په يوهندى تايه تمه ندىبه كانى به كه كانى توئزئنه وه له گه ل پئوهرى خوگونجانى خيزان .

به كيك له تايه تمه ندىبه كانى توئزئنه وه كه برىتبه له جورى نه خوشى كه ئه مه ناوهندى برىتبه له ( 2.44 ) به لادانى پئوهرى ( 0.81 ) كه په يوهندى هه به به جورى كار به برى ( 0.14 ) په يوهندى به خوگونجاندنى خيزان هه به ، به برى ( 0.119 ) به لامر په يوهندى گؤراوه كانى تر وهك له خشته ي ( 2 ) دا دياره په يوهندى نيه له گه ل گؤراوه كانى تر ، ههروه ها قه باره ي خيزانى تايه تمه ندىبه كانى توئزئنه وه ناوهندى برىتبه له ( 6.24 ) و لادانى پئوهرى برىتبه له ( 2.14 ) كه په يوهندى به هيزى هه به به ئاستى بؤوى ، به برى ( 0.191 ) و په يوهندى به هيزى هه به به گونجانى خيزانه وه به برى ( 0.188 ) و په يوهندى به هيزى هه به به شويى دانىشتن به برى ( 0.184 ) له لايه كى ديكه وه ئاستى خوئندن په يوهندى به قه باره ي خيزان هه به .

ئوهوى ليردا كه په يوهندى نيه به گؤراوى قه باره ي خيزان جورى كاره كه هيج په يوهندىبه كه له ئيوانيان نيه . ههروه ها جورى كار ئه م گؤراوه ناوهندى برىتبه له ( 2.03 ) به لادانى پئوهرى ( 0.731 ) و ئاستى خوئندن په يوهندى هه به به جورى كار به برى ( 0.380 - ) په يوهندى به خوگونجاندنى خيزانه وه هه به ، به برى ( 0.221 ) و په يوهندى به گؤراوه كانى تردا نيه ، سه باره ت به گؤراوى ئاستى بؤوى كه ناوهندى برىتبه له ( 3.01 ) به لادانى پئوهرى ( 0.82 ) كه په يوهندىبه كى به هيزى هه به به شويى دانىشتن ، به برى ( 0.313 ) كه په يوهندى به خوگونجانى خيزانه وه نيه سفرىبه به پي ئاماره وه په يوهندىبه كى سفرىبه ، ههروه ها گؤراوى ئاستى خوئندن په يوهندىبه كى به هيزى هه به به ئاستى بؤوى نمونه ي توئزئنه وه كه ، به برى ( 0.239 ) گؤراوى شويى دانىشتن ، كه ئاستى خوئندن په يوهندىبه كى به هيزى هه به به شويى دانىشتن به برى ( 2.16 - ) و به گونجانى خيزانه وه به برى ( 0.122 ) ، ههروه ها ئاستى خوئندن په يوهندى له گه ل گونجانى خيزان نيه به برى ( 0.065 - ) كه په يوهندى ئيوانيان سفرىبه ، ههروهك له خشته كه دا دياره .

تمه ن گؤراوىكى ديكه ي ناسنامه ي نمونه ي توئزئنه وه كه به كه ناوهندى ژميرى ( 3.36 ) به لادانى پئوهرى ( 0.839 ) به برى ( 212 ) به خوگونجانى خيزانه وه هه به ، ههروه ها په يوهندى هه به به جورى نه خوشى به برى ( 0.157 ) و په يوهندىبه كى به هيزى هه به به جورى كار به برى ( 245 ) له گه ل ئه وه شدا ئاستى خوئندن په يوهندىبه كى به هيزى هه به به تمه ن به برى ( 306 ) و به پي ئامارى توئزئنه وه كه كه گؤراوه كانى تر هيج په يوهندىبه كيان نيه به تمه ن وه ، ههروهك له خشته ي ( 2 ) دا دياره .



خشتهى (۲) په يوه ندى تايه تمه ندى يه كان به خوگونجاني خيزان .

ژ.	گؤراوه كان	جؤرى نه خوؤشى	قه بارهى خيزان	جؤرى كار	ناستى بؤيؤى	شويى نيشته جى بوون	ناستى خوئىدى باوك	ناستى خوئىدى دايك	گونجاني خيزاني	گروويى تهمن
-1	جؤرى نه خوؤشى	1	.076	*140.	-.032	-.018	-.071	-.053	.119	.157*
-2	قه بارهى خيزان		1	.032	**191.	.184**	-.324**	-.311**	.188**	.277**
-3	جؤرى كار			1	.114	.115	-.357**	**380.-	.221**	.245**
-4	ناستى بؤيؤى				1	.313**	-.336**	-.239**	.046	.050
-5	شويى نيشته جى بوون					1	**310.-	-.216**	.122	.087
-6	ناستى خوئىدى باوك						1	**650.	*150.-	-.137*
-7	ناستى خوئىدى دايك							1	-.065	-.306**
-8	گونجاني خيزاني								1	.212**
-9	تهمن									1

ئامانجى دووهر / رهه نده كانى پيوهرى گونجاني خيزان به شپوه يه كى گشتى .

رهه ندهى كۆملا تى ، ئهم رهه نده يه ناوه ندى برى تبه له ( 29.3 ) به لادانى پيوهرى ( 0.41 ) كه په يوه ندى هه يه به رهه ندهى كات به سهر بردن به برى ( - 0.188 ) و په يوه ندى به هيزى هه يه به خوگونجاني خيزان به برى ( 0.198 ) و په يوه ندى به هيزى هه يه به رهه ندهى تهنروستى به برى ( 0.24 ) و به رهه ندهى دهروونى به برى ( 0.26 ) په يوه ندى هه يه به خيزانه وه ، ههروهه رهه ندهى كات به سهر بردن ، ناوه ندى برى تبه له ( 208 ) به لادانى پيوهرى ( 0.50 ) په يوه ندى به هيزى هه يه به رهه ندهى تايىنى به برى ( 0.285 ) يىك ديت و رهه ندهى داها ت به برى ( -194 ) په يوه ندى هه يه به رهه ندهى كات به سهر بردن ، ههروهه رهه ندهى تايىنى رهه نده يه كى تره كه رهه ندهى داها ت په يوه ندى هه يه به رهه ندهى تايىنى كه ( -0.23 ) يىك ديت ، ههروهه په يوه ندى يه كى به هيز هه يه له تيوان رهه ندهى تهنروستى و رهه ندهى دهروونى كه به برى ( 0.27 ) و په يوه ندى به گونجاني خيزانه وه به هيزه به برى ( 0.35 ) ، به لام گؤراوه كانى تر كه وهك له خشته كه دا دياره هيج په يوه ندى يه ك نيه له لايهن رهه ندهى قه بارهى خيزان . كه واته ؛ به شپوه يه كى گشتى په يوه ندى له گه ل خيزانه وه لاوازه . سه يرى خشتهى ژماره ( 3 ) بكه .





خشتهى ( 3 ) ناوه كيه كانى پيوهرى گونجانى خيزان .

ژ.	گۆپاوه كان	رهه ندى كۆمه لايه تى	رهه ندى كاتى به سه ر بردن	رهه ندى ئاينى	رهه ندى تهن دروستى	رهه ندى داها ت	رهه ندى ده روونى	گونجانى خيزانى
-1	رهه ندى كۆمه لايه تى	1	-0.188**	-0.071	0.248**	0.048	0.263**	0.198**
			0.007	0.310	0.000	0.498	0.000	0.005
			204	204	204	204	204	204
-2	رهه ندى كاتى به سه ر بردن		1	0.285**	0.128	-0.194**	-0.083	-0.037
				0.000	0.068	0.005	0.236	0.596
				204	204	204	204	204
-3	رهه ندى ئاينى			1	0.088	-0.239**	-0.048	0.016
					0.209	0.001	0.496	0.823
					204	204	204	204
-4	رهه ندى تهن دروستى				1	-0.015	0.271**	0.354**
						0.833	0.000	0.000
						204	204	204
-5	رهه ندى داها ت					1	0.130	0.132
							0.064	0.060
							204	204
-6	رهه ندى ده روونى						1	0.124
								0.077
								204
-7	گونجانى خيزانى							1

ئامانجى سيبه م / په يوه ندى پيوهرى جوړى ژيان به پيوهرى خوگونجانى خيزان به شيويه كى گشتى .

پيوهرى جوړى ژيان به ناوه ندى ( 3.25 ) به لادانى پيوهرى ( 0.19 ) ، پيوهرى گونجانى خيزان به ناوه ندى ( 3.26 ) وه لادانى پيوهرى ( 0.28 ) دواى نه نجامدانى تاقيكردنه وهى په يوه ست ده ركه وت په يوه ندى ئيوان جوړى ژيان به پيكه وه گونجانى خيزان ده گاته ئاستى ده لاله تى ئامار به برى ( 0.01 ) ، كه برى تيه له ( 0.304 )



**خشته ى(4) په يوه ندى پتوهرى جوړى ژيان به پتوهرى خوگونجانى خيزان .**

ناستى نامازهدارى 0.01	نه نجامى په يوه ست		لادانى پتوهرى	ناوه ندى ژميرى	پتوهره كه
	خشه يى	دهر هيتراو			
نامازهداره	0.197	0.304	0.19	3.25	جوړى ژيان
		0.204	0.28	3.26	گونجانى خيزان

**نامانجى چوارهم / كاريگه رى گونجانى خيزان و جوړى ژيان به نه خوښى شه كره و پالپه ستوى خوښ به پى ى ره گه زى تير و مى .**

ره گه زى تير برى تيبه له ( 109 ) نه خوښ ناهه ندى برى تيبه له ( 3.27 ) به لادانى پتوهرى ( 2.49 ) هه لى پتوانه يى ( 0.23 ) ههروه ها ره گه زى مى برى تيبه له ( 95 ) نه خوښ ، ناهه ندى برى تيبه له ( 3.26 ) به لادانى پتوهرى ( 0.331 ) الخطأ المعيارى ( 0.34 ) كه جياوازى تپوانيان برى تيبه له ( 0.231 ) كه بچوو كتره له بهه اى خشته ى ( 10.96 ) ههروه ك له خشته ى ( 5 ) دا دياره .

**خشته ى ( 5 ) كاريگه رى گونجانى خيزان و جوړى ژيان به نه خوښى شه كره و پالپه ستوى خوښ به پى ى ره گه زى تير و مى**

ناستى نامازهدارى 0.01	نمره ى نازادى	بهه اى t		هه لى پتوانه يى	ناوه ندى ژميرى	لادانى پتوهرى	قه باره ى نموونه كه	ره گه ز	پتوهره كه
		خشه يى	دهر هيتراو						
نامازهدارنپيه	202	1.660	0.231	24921	0.24	3027	109	تير	پتوهه گونجانى خيزان
				33137	0.33	3026	95	مى	

**دهر نه نجامه كان :**

۱- جوړى ژيان كاريگه ريه كى زورى هه يه له سه ر گونجانى خيزان و كيشه و ناكوكيبه كانى تپو تاكه كانى ، خيزان له بهر نه وه ى ژيان به رده وام له گوراندايه ، ههروه ها پيداويستيبه كانى تاكه كان رۇژ له دواى رۇژ به ره و زيادبوون ده چيت .  
۲- گونجانى خيزان كاريگه رى هه يه به نه خوښى شه كره و پالپه ستوى خوښ ، واته هه ر تاكيبك له خيزان تووشى نه وه نه خوښيانه بن ، نه وه خيزانه كه دوچارى گرفت و كيشه ده بيتته وه و ده بيتته هو ى تيكدانى هاوسهنگى خيزان .

**راسپارده كانى توپژينه وه كه :**

۱- بۇ وه زارته تندرسته بۇ هه ولدان باشتكردى خزمه تگوزاربه كانى نه وه خوښخانانه ى كه تايبه تن به نه خوښى شه كره و پالپه ستوى خوښ و دابينكردى ( ناوى سارد ، شوپنى دانيشتنى تايبه بۇ نه خوښه كان .  
۲- هوښياركردنه وه ى خيزانه كان له رپگه ى راگه ياندنه وه كه رپوئيكى گرنگ ده گيرت له پته وكردنى په يوه ندى تپو خيزانه كانى نه وه خوښانه ى نه خوښى شه كره و پالپه ستويان هه يه .  
۳- يارمه تيدانى خيزانه كان له لايهن حكومه ت له بوارى داها ت به هو ى گرانى ( پشكنين و دهرمان ) له نه خوښخانه تايبه تبه كان .



سه رچاوه كان

1. زهنگنه ، سه ليمر سه عيد، (2006)، نه خۆشى شهكره، له بلاوكراوه كانى ده زگاي تاراس ، هه ولير ، چاپى به كه م، هه ولير
2. باليوس ، رادى ، وه رگير، خانۆ، سه برى چاوشين ، (2012) ، نه خۆشى شهكره نيشانه كان وناسينه وه و شيكرده وه چاره سه رى .
3. بكر، جوان اسماعيل، (2013)، جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الاولى .
4. العبيدي، محمد جاسم، و العبيدي، الآء جاسم، (2010)، الارشاد و التوجيه النفسي ، دار ديونو للنشر و التوزيع، عمان - الاردن ، الطبعة الاولى .
5. تايلور، د. شيلي، 2008 ،تعلم النفس الصحي ، ترجمة : د. وسام درويش بريك ، و د. فوزي شاكرا طعيمه داود ، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان - الاردن، الطبعة الاولى،
6. الحميد ، محمد بن سعد ، (2008) ، داء السكرى أسبابه ومضاعفاته وعلاجه ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، فهرسه الملك فهد الوطنية أثناء النشر .
7. العزاوى ، رحيم يونس كرو ، (2008) ، مقدمة في المنهج البحث العلمي ، عمان ، دار الدجلة ، المملكة الاردنية الهاشمية .
8. دشلي ، كمال ، (2016) ، منهجية البحث العلمي ، منشورات جامعة حماة ، كلية الاقتصاد ، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية .
9. ييلوس ، رودى ، ترجمة ، مزبويدي ، هادى ، (2013) ، كتب طبيب العائلة مرض السكري الرياض ، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
10. الثعلبى ، ساهره حسين زين ، (2015)، دراسة بعض العوامل المؤثرة في حدوث مرض الداء السكري فيمحافظة البصرة ، دراسة أخصائيه ، السنة العشرة /العدد/20 .
11. حسنين ، ، عبدالعزيز معتوق أحمد، (1989) ، مرض السكر ، الحلو والمر ، سلسلة التوعية الصحية .
12. تاجر، محسن ، (2021) ، المنهج الوصفي ، المغرب ، قسم انسانية والعلوم الانسانية .
13. على، بهجت عباس، (2002)، مرض السكر و التعايش معه، دار الشروق للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى، الاصدار الاولى، عمان - الاردن.

14. Jansson . S.STEFAN.( 2014), P.o , A Longitudinal study of Diabetes Mellitus , UPPSALA UNIVERSITET  
 15. Ecosse E, Leplege A (2004). WHOQOL Rassch Group. Rasch model isolates quality of construct in six  
 16. WHOQOL-100 data sets (Argentina, France, Hong- Kong, Spain, USA, and UK) J APPI Meas; 1: 373

ژ		تايبه تمه ندي به كانى به كه كانى تويزينه وه
1	په گهز : ئير ( ) مع ( )	
2	ته مه ن : ( ) سأل	
3	جۆرى نه خۆشى : شهكره ( ) پالّه په ستۆي خوين ( ) هه ردووكيان ( )	
4	قه باره ي خيزان به گشتى : ( ) تاكه	
5	جۆرى كار :	
6	ئاستى بژيوى خيزانه كهت چۆن ده بينيت : زۆر باش ( ) باش ( ) خراب ( ) زۆر خراب ( ) .	
7	شوئى نيشته جي بوون : ناوشار ( ) ده وروبه ر ( )	
8	ئاستى خوئىندنى باوك ( به رزترين پله ي به ده ستها توو ) : ( )	
9	ئاستى خوئىندنى داىك ( به رزترين پله ي به ده ستها توو ) : ( )	
		پيوه رى جۆرى ژيانى به كه كانى تويزينه وه كه *برگه ي نه رينى
		به سه رمدا هه ميسه به سه رمدا ده چه سينت هه ندينگار به سه رمدا به سه رمدا ناچه سينت به سه رمدا



رەھەندى كۆمەلاپەتى				ژ
			پازىم لە پەيوەندىپەكانم لە ناو خىزان و خىزم و كەسم.	1
			سەردانى كىردىم بۇ خىزان زۆر كەم بۆتەو.	2. *
			ئەندامانى خىزانەكەم زۆر ئاگادارم دەبن.	3
			بەھۇى ئەم نەخۇشپپهوه دوور كەوتووم لە برادەران.	4. *
			پەيوەندى كۆمەلاپەتتپم لەسنوورى خىزانەكەم زياتر نپه.	5. *
			حەز لەبەژدارىكىردنى بۆنە كۆمەلاپەتتپهكان دەكەم.	6
			پەيوەندىپە كۆمەلاپەتتپهكانم لەگەل ھاورپكانم لاوازبوو.	7. *
			بەپن ھاوكارى خىزانەكەم ناتوانم بەباشى كارەكانى پۇژانەم پاپەرتنم.	8. *
			حەز و ئارەزووم كەم بوو بۇ سەپىركىردنى بەرنامە فېركارىپەكانى كەنالەكان .	9. *
			لەگەل ئەندامانى خىزانەكەم ھەردەم تووشى دەمەقالى و سەرزەنشكردنى يەكتەر دەپن .	10. *
رەھەندى كاتى				ژ
			پۇژانە گوپپستى ھەوالەكانم لە تەلەفرىون دەبم.	11
			لە زۆربەى چالاكىپەكانى پۇژانە دووركەوتوومەتەو .	12. *
			پۇژانە وەرزش ئەنجامدەدەم .	13
			بەردەوام بۇخۇم شت دەخوئتمەو.	14
			شتتپك ئەنجامدەدەم كە حەز و ئارەزووى خۇمە.	15



16	لەگەل ڧىزانەكەم سەپرى درامايەكى خۆش دەكەين.
17	يارمەتى مندالەكانم لە خۆيندىن دەدەم .
18	لەگەل خزمانم كاتى خۆش بەسەر دەبەم.
19	زۆربەى كات لەگەل برادەران دەچمە دەروە .
ژ	<b>رەھەندى ئاينى</b>
20	ھەموو كاتىك سوپاس و ستايشى خوداى گەورە دەكەم .
21	پازىم بەوەى خوداى گەورە پىي بەخشيوم .
22	دوور كەوتووم لە ئەنجامدانى چالاکىيە پوحييەكا .
23	ھەموو نەخۆشبيەك لەلايەن خوداى گەورە ھاتووە .
24	نويزەكانم بە جوانى ئەنجامدەدەم .
25	ھەست بەئاسوودەيى دەكەم ،كاتىك كە گۆڧ لەقورئان دەگرم ، ياخود دەپخوڧنمەوہ .
26	تواناى بە پۆژوو بوونم لەمانگى رەمەزان ھەيە .
27	لە بۇنە ئاينىيەكان بەشدارى دەكەم .
28	حەز بە ئەنجامدانى نويزۆ وپەرستىن دەكەم .
ژ	<b>رەھەندى تەندروستى گشتى</b>
29	* بارى تەندروستىم خراپە .
30	ھەست بە چالاکى دەكەم .
31	* زۆربەى كات دەمم ووشك دەيىت .
32	* ھەست بە چەند ئازارڧك لە جەستەمدا دەكەم .
33	* ھەست بە ماندوو بوونى جستەيى دەكەم بە كۆشش كردنى ھەر كارڧك .



					34. * زۇر بە قورسى دەتوانم كارەكانم ئەنجامبەدەم .
					35. * لە زۇربەى خۇراكەكان پارېزىم كردووہ.
					36. خواردىن تەندروست دەخۇم.
					37*۲. بەھۇى ئەنجامدانى ھەر كارىكەوہ دلە كوتە دەمگىرئت.
					38. * ھەستدەكەم نەخۇشپىيەكەم كارىگەرى خراپى كردۆتە سەر چاوم.
					39. * ئەم نەخۇشپىيە بۇماوہىيە، دووچارم بویتەوہ لە ناوئەندامانى خىزانەكەم بوونى ھەيە.
					40. توانام ھەيە بۇ ئەنجامدانى گەشت و سەيران.
					41. * بەشپىك لە ئەندامى جەستەم لە دەستداوہ.
					42. * ئەو چارەسەريانەى بۇم داندىراوہ ، پۇژانە وەرى دەگرم.
					43. ھەموو جۆرە خواردىنئىك دەخۇم.
					44. خەوتىم بەشپىوہىيەكى تەندروستە.
					45. بايەخ بە خواردىن ھاوسەنگ دەدەم.
					46. پابەندى پىنمايى پىشك دەبم، بۇ ئەوہى بەسەر نەخۇشپىيەكەم زالېم.
					47. * تواناى خواردىنم باش نىيە.
					48. پروام وايە كەتەندروستى جەستەيىم باشە.
					49. پلائىكى تەندروستىم داپشتووہ، بۇ خۇپارېزى كردىم لە خواردىن.
					<b>ژ رەھەندى داھات</b>
					50. * نەخۇشپىيەكەم كارىگەرى كردووہ لەسەر خراپى بارى ئابورىمدا.
					51. * نەخۇشپىيەكەم بۆتە ھۇكارئىك بۇ وازھىتانم لە كارەكەمدا.
					52. * ناتوانم ئەو دەرمانە داينىپكەم كە مانگانە دەيخۇم بۇ كۆنتىرۇل كردىن نەخۇشپىيەكەم.



					53	* مانگانه بپه پاره يه كى زور تهرخانده كه م بۇ تاقىگه كان .
					54	* مانگانه بپه پاره يه كى زور تهرخان ده كه م بۇ پشكنين كردن.
					55	* ناتوانم خواردنى تهن دروست دابين بكه م به هوى خراپى بارى دارا بى .
					56	تاكه كانى خيزانم به ناره زوى خويان جل وبه رگ ده كړن.
					57	* خيزانه كه م ناتوانم به ناره زوى خويان پيداويستيه سهره كيبه كانيان بكړ .
					58	* خيزان و منداله كانم بيبه ش كردووه له چوونم بۇ دهره وه له گه لپاندا.
					ژ	ره هه ندى تهن دروستى دهره ونى
					59	من پازيم له خودى خوم.
					60	* هه ست به متمانه ي خودى خوم ناكه م.
					61	ژياتيكى ناسايم هه يه ، وه كو هه ر تاكيكى تر.
					62	* زوربه ي كات هه ز ده كه م به تهن يا دابنيسم.
					63	* هه ست به خه موكى ده كه م.
					64	* هه ست به دلله راوكچ ده كه م.
					65	* زوو توره ده بم و خه فه ت ده خوم.
					66	* هه ست به دلته نكى و بيزارى ده كه م.
					67	* هه ز به شوپنى قه له باغ ناكه م.
					68	* هه ز به چوونه دهره وه ناكه م.
					69	هه ولده ده دم زاليم به سه ر گرفته كان كه روويه رووم ده بنه وه .



					70	هه‌رده‌م پلانم بۆ داهااتوو هه‌یه .
					71	* ترسم هه‌یه له‌کهوتن له‌ناو جیگا .
					72	* هه‌یوام مردنه تا دوور کهومه‌وه له‌م ژیانه سه‌خته.
					73	ئارام ده‌گرم کاتی تووشی هه‌ر کیشه‌یه‌کی جه‌سته‌یی بېمه‌وه.
					74	ئومیدیکی زۆرم به‌ ژیان هه‌یه .

### نوعیة الحیاة وعلاقتها بالتوافق الأسری

#### دراسة میدانیة حول المصابین بمرض السکرکی واضغط الدم فی مدینة/ أربیل

صباح احمد نجار

قسم الاجتماع/ كلية الآداب- جامعة صلاح الدین- أربیل

زاکاو سرکوت عثمان

جامعة هولیر الطبیة / وزارة التعلیم العالی والبحث العلمی

#### ملخص

یهدف هذا البحث إلى تحديد علاقة جودة الحیاة بالتوافق الأسری و المصابین بمرض السکرکی و ضغط الدم، و المشاكل التي يواجهها المرضى و الظروف التي يعيشونها بالإضافة إلى معرفة إلى أي حد استطاع المرضى التأقلم معها. حيث تم الإعتتماد على المنهج الوصفي التحليلي الإرتباطي لتحليل النتائج و تمت الإستفادة من أخذ عينات عشوائية، و بلغ حجم عينة البحث ( 204 ) وحدة حول المرضى المصابین بمرض السکرکی و ضغط الدم، أما بخصوص جمع البيانات و الاهداف، فقد تم إعتتماد طريقة المسح و إجراء المقابلات حيث تتكون فقراتها من (102) فقرة و مقياسین، مقياس جودة الحیاة و مقياس التوافق الأسری، و إن الباحث، للإجابة على أسئلته، إستخدم البدائل الخماسیة لجمع البيانات الصحیحة.

**مفتاح البحث:** نوعیة الحیاة ، التوافق الأسری، المصابین ، مرض السکرکی ، ضغط الدم.

### Quality of life and its relationship to family compatibility afield research on diabetes and blood pressure in /Erbil

Zhakaw sarkawt Othman

Hawler Medical University

Ministry of higher Education and scientific research

Zhako.sarkawt1986@gmail.com

Sabah Ahmad Najar

Department of Socilogy, Colledge of Art, salahaddin

University-Erbil

sabah.najar1@su.edu.krd

#### Abstract

This research aims to determine the relationship of quality of life with family compatibility, people with diabetes and blood pressure, the problems faced by patients and the conditions they live in, in addition to knowing to what extent patients have been able to handle with them. Where the correlational descriptive method was relied on to analyze the results and random sampling was used, the sample size was (204) units about patients with diabetes and blood pressure. As for data collection and goals, the survey method was adopted and a procedure The interviews, where its paragraphs consist of (102) items and two scales, the quality-of-life scale and the family compatibility scale, and the researcher, to get answers for her questions, used the five alternatives to collect the correct data.

**Keywords:** quality of life, family compatibility.