

رۆلی ریکخراوهکان له چاودیریکردنی دهرووندروستی کەسانی خاوهن پیداوێستی تاییهت

د. مروان مظهر جافر

نیان عزیز سلیمان

د. جعفر عمر نهحمەد

مظفر جبار عبدالله

بەشی دەروونزانی، فاکهنتی ناداب، زانکۆی سۆران

بەرێوه بهرایهتی گشتی پهروهردی ههلهبجهی شههید

nivanaziz@hdo-halabja.org

ریکھوتی وەرگرتنی رەزامەندی توێژینهوه: 2024/4/15

پێشەکی:

کەسانی خاوهن پیداوێستی تاییهت توێژیکێ گرنگ و پر بایهی هەر کۆمەلگهیهکن، خاوهن توانایی و بیرۆکهی تاییهت به خۆیان. سەر به هیچ گروپ و ئایین و نەتەویهك نین، بەلكو بەشێکن له كۆی پێكهاتهی كۆمەلگهكان. لەدوای نویدا دا بینکردنی مافهكانیان، شیوازەکانی ههلسۆکهوتکردن و جیاکاری نەکردن لەنیوان توێژه جیاوازەکانی کۆمەلگه بهتوێژی کەسانی خاوهن پیداوێستی تاییهتیشوه بهیهكێك له سیما دیارەکانی کۆمەلگه پێشکەوتووکان دادەنریت . تهواوی جارنامەو پیماننامە جیهانییهکان جهخت له نههیشتنی جیاکاری دهکەن لەنیو پێکهاتهو توێژه جیاوازەکانی کۆمەلگه، کەسانی خاوهن پیداوێستی تاییهت شیای دانپێدانان و جیاکاری نەکردن.

لهههریمی کوردستان سەرباری بوونی یاساکی تاییهت به ماف و ئیمتيازاتەکانی کەسانی خاوهن پیداوێستی، هیشتا جیاکاری و شیوازەکانی تێروانین بەرامبەریان جیگای باسه. بونیادانی کۆمەلگهی گشتگیر، یهكێك له نامانجەکانی هەر کۆمەلگهیهکی گەشەسەندوو که تیایدا تهواوی توێژهکان لهتهنیشت یهکداو بهی جیاکاری پشکدارین له کایهکانی ژياندا . بەدیهانتی ئەم نامانجە (کۆمەلگهی گشتگیر) بهتهنئا ئهرکی لایهن و دهستهیهك له کۆمەلگه نییه. لەم نیوهندهدا ریکخراوهکانی کۆمەلگهی مەدەنی بەتاییهت ریکخراوهکانی داکوکیکار لهکەسانی خاوهن پیداوێستی تاییهت رۆلیان گرنگ و پر بایهخه. لەمروهوه توێژهرانی توێژینهوهی (رۆلی ریکخراوهکان له چاودیریکردنی دهرووندروستی کەسانی خاوهن پیداوێستی تاییهت- توێژینهوهیهکی مەیدانییه له ریکخراوی کەمەندامانی ههلهبجه به پشت بهستن به میتۆدی تیوری ریشهیی) بهپشت بهستن به نوێترین میتۆدی زانستی کاردهکەن بهمهههستی خستنهرووی گرنگترین ئهروۆلهی ریکخراوهکانی کۆمەلگهی مەدەنی و بەدیاریکراوی (ریکخراوی کەمەندامانی ههلهبجه) بو دا بینکردنی دهرووندروستی کەسانی خاوهن پیداوێستی تاییهت پێشکەشی دهکەن.

باسی یهکهم: رهگهزه سهههکیهکانی توێژینهوهکه:

1. کێشهی توێژینهوهکه.
2. گرنگی توێژینهوهکه.
3. نامانجی توێژینهوهکه.
4. پر سیارەکانی توێژینهوهکه.

باسی دووهم: پیناسه‌ی چه‌مک و زاراوه زانسته‌یه‌کانی توژی‌ینه‌مه‌که.

1. رۆل.
2. ریکخراوی که‌مه‌ندامان.
3. تهن‌رووستی ده‌روونی.
4. خاوه‌ن پینداویستی تابییه‌ت.

به‌شی دووهم: میتۆدی توژی‌ینه‌مه‌کهو ریکاره مه‌یدانییه‌کانی:

باسی یه‌که‌م: کورته‌یه‌ک ده‌رباره‌ی میتۆدی تیۆری ریشه‌یی و چۆنییه‌تی کارکردنی.

باسی دووهم: ریکاره مه‌یدانییه‌کانی توژی‌ینه‌مه‌که:

یه‌که‌م: کۆمه‌لگه‌ی توژی‌ینه‌مه‌که.

دووهم: نمونه‌ی توژی‌ینه‌مه‌که.

سییه‌م: بواره‌کانی توژی‌ینه‌مه‌که.

چوارهم: نامرازه‌کانی کۆکردنه‌وه‌ی زانیاری (چاوپنکه‌وتن و تیبینیکردن).

پینجه‌م: ناکاری توژی‌ینه‌مه‌که.

شه‌شه‌م: رێ و شوپنه‌کانی چۆنییه‌تی شیکردنه‌وه‌ی زانیارییه‌کان و هه‌نگاو مه‌کان به‌ پێی میتۆدی تیۆری ریشه‌یی.

قۆناغی یه‌که‌م: هیمادانانی کراوه.

قۆناغی دووهم: هیمادانانی ته‌وه‌ری.

قۆناغی سییه‌م: هیمادانانی بژاردیه‌یی.

باسی سییه‌م: نه‌جامه‌کانی توژی‌ینه‌مه‌کهو راسپاردمه‌ پێش‌نیاز مه‌کان.

یه‌که‌م: نه‌جامه‌کانی توژی‌ینه‌مه‌که.

دووهم: راسپاردمه‌کانی توژی‌ینه‌مه‌که.

سییه‌م: پێش‌نیاز مه‌کانی توژی‌ینه‌مه‌که.

چوارهم: سه‌رچاوه‌مه‌کان.

به‌شی یه‌که‌م: چوارچێوه‌ی گشتی توژی‌ینه‌مه‌که:

باسی یه‌که‌م: ره‌گه‌زه سه‌ر هه‌کییه‌کانی توژی‌ینه‌مه‌که:-

1. کیشه ی توژی نه وه که:

کسانی خاوهن پنداویستی تایبیت لهماوهی تیه پینان بهقوناغه جۆر او جۆر مکانی ژياندا رووبهرووی چهندين جۆر لهگرتی دهر وونی و کومه لایهتی و جهسته یی دهنه وه، گرتته دهر وونیه کان بهگشتی و له نیویشیاندا فشاره دهر وونیه کان بهتایبیهتی له بهر بلوترین گرتته کانن رووبهرووی کسانی خاوهن پنداویستی تایبیت دهنه وه. رهنگانده ی فشار مکان له چهندين لایهتی جۆر او جۆر دا به دیار دهکهن و چار سه سر نه بوونیان به نه گهر یکی زۆر ده بیته مایه ی سه ره لاندانی چهندين جۆر له شله ژان و هه لچوون و نه خۆشی دهر وونی و له ده ستدانی دهر ووندر ووستی.

له پیوهر مکانی گه شه سه ندووی هه کومه لگه یه کیش دابینکردنی خواست و پنداویستیه جۆر او جۆر مکانی توژی خاوهن پنداویستیه و پالپستی دهر وونی و کومه لایهتی له سه ره مکینرینه کان، نه م نه رک شه به ته نه له نه ستوی یه ک لایه ن نابیت، به لکو نه رک ی کۆی کایهکانی کومه لگه یه له یه نیوه نه شه دا ریکخراوه مکانی کومه لگه ی مه ده نی رۆلی گرنه گ ده گین له پالپشتیکردنی دهر وونی و کومه لایهتی نه م توژی ه ی کومه لگه .

2. گرنه گ ی توژی نه وه که:

گرنه گ ی نه م توژی نه وه یه زیاتر له لایه نی مه دانیدا دهر ده که ییت، نه مه شه له بهر نه وه ی سه روشتی توژی نه وه که ی میتۆدی به کار هاتوو نیایدا واده خوازیت. چاوهروان ده که ییت دهر نه جامةکانی توژی نه وه که سه ره چاوه یه کی پر بایه خ بیت بو (وهزارهتی کار و کاروباری کومه لایهتی، وهزارهتی ته ندروستی، ریکخراوه مکانی کومه لگه ی مه ده نی، دهر چووانی به شی کاری کومه لایهتی و کومه لانسای و دهر وونانسای و په ره ده ی تایبیت و سه پۆرو چار سه سه رکاری دهر وونی) که تاراده یه کی زۆر له په یوه نه دیدان له گه ل نه م توژی ه گرنه گ ی کومه لگه، نه مه جگه له وه ی توژی نه وه که به نویترین شیوازه زانسته یه کان و به په شه سه تن به نویترین میتۆدی زانسته ی کار ده کات، دهر نه جامةکانی توژی نه وه که هه لقه لۆ لۆی کومه لگه ی نمونه ی توژی نه وه که تاراده ی گه شتن به تیوریکی زانسته ی که له میانی نه م تیوریه دا کار کردن له خۆدی لیتۆیژراوانه وه بو لیتۆیژراوان خویان ده بیته .

3. نامانجهکانی توژی نه وه که:

أ. زانینی کاریگه ری چالاکیهکانی ریکخراوی که مه نه دامانی هه له بجه له سه ره لایه نی دهر وونی له روانگه ی کسانی خاوهن پنداویستی تایبته وه.

ب. زانینی ناستی دهر ووندر ووستی و هه سه کردن به مانا له ژياندا دوا ی په یوه نه دیدکردن و به شه داریکردن له چالاکیهکانی ریکخراوی که مه نه دامانی هه له بجه .

ت. ناشنابوون به گرتتهکانی په یوه نه دی کومه لایهتی کسانی خاوهن پنداویستی تایبیت، خسته نه رووی گۆرانکاریهکانی له په یوه نه دی کومه لایه تیاندایا پاش په یوه نه دیدکردن به ریکخراوی که مه نه دامانی هه له بجه وه.

ث. دهر خسته نی کاریگه رییهکانی ریکخراوه له سه ره لایه نی په شه یی و توانایی کارکردنی کسانی خاوهن پنداویستی تایبیت.

4. پرسیارهکانی توژی نه وه که: به به کێک له ره گه زه گرنه گ و سه ره مکیهکانی توژی نه وه ی چۆنییهتی داده نریت، به تایبیت له میتۆدی تیوری ریشه ییدا (GTM)، تبهیدا توژی نه ره له ریگه ی کومه لیک پرسیاره وه به دوا ی نه م وه لمانه دا ده گه ریت که خزمهتی نامانجهکانی توژی نه وه که ی ده که ن، پیوسته توژی نه ره له سه ره متادا پرسیارهکانی به شه یه کی راسته خو بخاته روو، پرسیاره سه ره مکیهکانی نه م توژی نه وه له چهن خالیکدا ده خه نه روو:-

أ. چالاکیهکانی ریکخراوه ناچهنده هاوکار بووه بو هه سه کردن به به خته وه ری و ئاسوده یی دهر وونی له ژياندا؟.

ب. رزماهدیت له ژیان و شیوازی ژیانته چون دهبنیت، پاش پیوهندیکردن و بهشداریکردنت له چالاکیهکانی ریکخراوی کهمئندامانی ههلهبجه؟.

ت. چالاکیهکانی ریکخراو چون ههلهسهنگینی لهواری دهسکهوتنی پیشهو پالپشتیکردن و رهخساندن دهرفهتی کار؟.

ث. رۆلی ریکخراو چون ههلهسهنگینی له بواری فراوانیوونی پیوهندی کۆمه‌لایهتیت، ناسینی کهسانی دیکو گهشه‌پیدان به تواناو لیهاتوو بیهکان و بهستنی پیوهندی لهگه‌ل کهسانی دیکه؟.

باسی دووهم: پیناسهی چه‌مک و زاراهه زانستییهکانی توژی‌ینه‌مه‌که:

پیناسه‌کردنی چه‌مک له‌پال ئهو گرنگیه‌ی که ههیهتی، به‌لام به کاریکی زحمهت دێته ئه‌ژمار، ئه‌مه‌ش نه‌ک ته‌نها له‌بهر ناروونی چه‌مه‌که به‌ته‌نها، به‌لکو له‌بهر جیاوازی واتای زاراهه‌ناسی و زمانه‌وانی له‌لایه‌که‌و به‌کاره‌ینانی چه‌مه‌که‌هه له‌زیاتر له‌زانستیک که هه‌ر زانستیک به‌جۆرنیک پیناسه‌ی بو ده‌کات.

هه‌موو توژی‌ینه‌مه‌یه‌کی زانستی به‌تایبه‌تی توژی‌ینه‌وه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان و هه‌موو گریمانهو تیوری و بیردۆزه‌و یاسایه‌ک له‌سه‌ره‌ناهه چه‌ند بو‌چوون و زاراهه‌یه‌کن که توژی‌هر مه‌به‌ستیک لێیان هه‌یه، بو‌یه دایانده‌تاشیت و ریکیان ده‌خات و هه‌مایان بو‌ داده‌نیت و شیان ده‌کاته‌وه و ده‌کاریه‌کانیان ده‌ست نیشان ده‌کات و به‌تیرو ته‌سه‌لی ده‌یانخاته به‌رچاو (حه‌مه‌ساله، ۲۰۰۶: ۱۰).

له‌م توژی‌ینه‌مه‌یه‌دا ناساندن بو‌ هه‌ریه‌ک له‌چه‌مه‌که‌کانی (رۆل، ریکخراوی کهمئندامانی هه‌له‌بجه، ته‌ندروستی ده‌روونی، کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تایبه‌ت) ده‌کریت.

الف: رۆل:

پیناسه‌ی (جورج هربرت مید 1863-1931 George herbert mead): (رۆل ده‌ره‌نجام یان به‌ره‌می پرۆسه‌ی کارلنکی کۆمه‌لایه‌تییه‌، که تاکه‌کان پێی هه‌له‌دستن. مید له‌و به‌روایه‌دایه له‌کاتیکدا مرۆف له‌ پرۆسه‌ی کارلنکی کۆمه‌لایه‌تی‌دایه له‌گه‌ل ئه‌وانی دی، ئه‌وا ئه‌و شته‌ی که لێی به‌ره‌م دیت پێی ده‌وتریت (رۆل)، وه‌ک رۆلی باوک- بزیشک- مامۆستا... (الحنفی، 2000: 363).

پیناسه‌ی (السید) پێی وایه (رۆلی کۆمه‌لایه‌تی ئاماژه‌یه بو‌ رینگایه‌ک، که تاک داخوایه‌یه‌کانی پینگه‌ی کۆمه‌لایه‌تی له‌ بونیادی کۆمه‌لایه‌تی‌دا جیه‌جیه‌ ده‌کات، واته‌ تاک ئه‌و داواکاریه‌یه‌ی که پینگه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌که‌ی هه‌یه‌تی له‌ چوارچێوه‌ی رۆله‌که‌یدا جیه‌جیه‌ی ده‌کات (السید، 1997: 172).

ب: ریکخراوی کهمئندامانی هه‌له‌بجه Halabja Disabled Organization:

1. ریکخراوی کهمئندامانی هه‌له‌بجه (HDO) ریکخراویکی نیوخۆیی و ناحکومی قازانج نه‌ویسته له‌هه‌ریمی کوردستانه‌ی- عێراق له‌ سالێ 2013 دامه‌زراره‌، له‌ به‌رامبه‌ر ئه‌و نادا‌به‌روهری و هه‌لا‌واردن و نه‌بوونی پالپشتیه‌ به‌ربلا‌وانه‌ی که خاوه‌ن پێداویستییه‌ تایبه‌ته‌کان بیه‌ه‌شن لێی. HDO تایبه‌ته‌ به‌ کارکردن له‌نزیکه‌وه له‌گه‌ل خاوه‌ن پێداویستییه‌ تایبه‌ته‌کان و گروپه‌ لاوازه‌کانی دیکه‌، چالا‌کانه‌ کارده‌کات بو‌ دا‌به‌نکردنی پێداویستییه‌کانیان، به‌رزکردنه‌وه‌ی بارودۆخی ژیا‌نیان، دا‌کوکیکردن له‌ریزگرتنی که‌رامه‌ت و مافه‌ به‌ره‌تییه‌کانیان. جه‌ختیکه‌ به‌هه‌یز له‌سه‌ر پێش‌خستنی هه‌مه‌جۆری و گشت‌گیری له‌ده‌ست‌پێش‌خه‌رییه‌کانیدا ده‌کاته‌وه. بنکه‌که‌ی له‌پاریزگای هه‌له‌بجه‌یه. له‌دامه‌زراندنییه‌وه تاوه‌کو ئیستا زیاتر له‌ 4000 کسه‌ی خاوه‌ن پێداویستی تایبه‌ت له‌ریکخراوه‌که‌دا ناویان تومار کردووه‌و خه‌مه‌ت‌گوزاری جۆرا‌وجۆر و مرده‌گرن (Halabja Disabled Organization. (2024). Human resource policy).

ج: دەر و ندروستی: ریکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) بەمشێوه پیناسە ی دەر و ندروستی کردووه: "دۆخیکە لە خۆشگوزەمرانی کە: تاک باوەری بە تواناکانی هەیه، دەتوانیت خۆی لەگەڵ فشارەکانی رۆژانه بگونجینیت، دەتوانیت پیشەیهکی بەرھەمداڕی هەبیت و بەشدارە لە کۆمەڵگاکەمی خۆیدا" (عومەر، ۲۰۱۹). گالدیریزی و ھاوڕیکانی لە سالی (۲۰۱۵) پیناسەیهکی گشتگیریان بۆ دەر و ندروستی کردووه: "دەر و ندروستی دۆخیکە داینامیکی ھاوسەنگی ناوخۆییە، کە تاکەکان دەتوانن تواناکانی خۆیان بە ھاوئاھەنگی لەگەڵ بەھا گشتگیرەکانی کۆمەڵگا بەکاربھێنن. کارامەییە مەعریفی و کۆمەڵایەتیە بەرھەمداڕی، توانای ناسینەموو دەر بربین و گۆڕینی ھەستەکانی خۆی، ھەر و ھا ھاوسۆزی لەگەڵ ئەوانی تر، نەرمی و توانای ڕووبەر و بوونەوہی ڕووداوە نەخۆزاراوەکانی ژیان و کارکردن لە رۆلی کۆمەڵایەتییدا، و پەيوەندی ھاوسەنگ لە نیوان جەستە و دەر و ندروستی پیکھاتە گرنەگەکانی دەر و ندروستی دەکەن، بە پلەمی جیاواز بەشدارن لەدۆخی ھاوسەنگی ناوخۆیییدا. (Galderisi et al., 2015)، دەر و ندروستی چوار بھەمی سەرکەمی ھەیه. پەيوەندی کۆمەڵایەتی گونجاو و تەواو، خۆگونجاندن و رەفتاری کاریگەر، خۆدیبینی ئەرینی، جیگیری ھەلچونی (عومەر، 2019: 10).

د: کەسانی خاوەن پێداویستی تاییەت: ریکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) کەسانی خاوەن پێداویستی تاییەت بە کەسانی پیناسە دەکات کە: لاوازی جەستەیی، دەر و ندروستی، ھەرییان ھەیه دەبیتە ھۆی ریکریکردن لە بەشداریکردنیکە تەواو و کاریگەرانی لە کۆمەڵگادا لەسەر بھەمی یەکسانی لەگەڵ کەسانی دیکە". ئەم پیناسەیه لەگەڵ چوار چۆیە پۆلینکردنی نیو دەولەتی کەمەندامی و تەندروستی (ICF) کە لەلایەن ریکخراوی تەندروستی جیھانییەو پەری پێداوە.

لەیاسا بەرکارەکانی ھەریمی کوردستان-عێراقدا بەم شێوہی پیناسە کەسانی خاوەن پێداویستی تاییەت کراوہ (ھەر کەسێک تووشی ناتواناییەکی بەشەکی جەستەیی یان ناچەستەیی و بەشێوہیەکی نەگۆر بێت، لە ھەر یەک لە ھەستەکانی یان تواناکانی جەستەیی یان دەر و ندروستی یان عەقڵی بەراوەی ئەوہی رێ لەکاری و ھەزیفی ئەندامیک یان زیاتر لە ئەندامیک جەستەیی بگرت، ئەمەش دەبیتە مایەمی ریکرتن لە بەدەستھێنانی پێداویستیە ئاساییەکانی ژیان. (یاسای ژمارە ۲۲ ی سالی ۲۰۱۱، یاسای ماف و ئیمتیازاتی کەمەندام و خاوەن پێداویستی تاییەت لە ھەریمی کوردستان-عێراق).

بەشی دووہم: میتۆدو ریکارە مەیدانییەکانی توێژینەوہکە:

باسی یەکەم: کورتەیک دەربارەمی میتۆدی تیۆری ریشەیی (Grounded Theory Method) و چۆنیەتی کارکردنی.

لە سالی (1967) دا لەلایەن ھەر دوو کۆمەڵناسی ئەمریکی (بارنی گلاسەر) و (ئانسلیم شتراس) ھوہ کتیبیک بەناو نیشانی دۆزینەوہی تیۆری ریشەیی و ستراتیژەکانی توێژینەوہی چۆنیەتی، بۆلۆکرایەوہ (The Discovery of Grounded Theory Strategies for Qualitative Research) کە تیبیدا میتۆدیک کۆمەڵناسییانەمی نوێیان بە ناوی میتۆدی تیۆری ریشەیی (Grounded Theory Method) خستبوو ڕوو، میتۆدە نوێیەکە جیاوازییەکی زۆری لەگەڵ میتۆدەکانی پێشوودا ھەبوو (Locke.2003: 1-2) لە دەستپیک کتیبەکاندا پیناسەمی ئەم میتۆدە بەجۆرە دەخەن ڕوو کە: میتۆدیک گشتییەو دەیوئیت لەرێگەمی شیکردنەوہیەکی ریکخراوی داتا زانیارییەکانەو ھەولی دۆزینەوہی تیۆریکی نوئی واقعی و زانستی بەدات (Glaser & Straus.2006: 221).

بە گشتی میتۆدی تیۆری ریشەیی تیۆرەکی راستەوخو لە داتا زانیارییەکانەو ھەلەدەھینجینیت، کە لە ماوہمی ئەنجامدانی توێژینەوہکەدا بە شێوہیەکی ریکخراو و زانستی کۆکرۆمەو شیکردنەوہمی پێویستی بۆ ئەنجامدراوہ، بە واتایەکی دیکە، توێژەر کارمەکی بە تیۆریکی پێشوومختە کە لە ھەریدایە، دەست بە ئەنجامدانی پڕۆژەکەمی ناکات (تەنھا لە کاتیکدا نەبیت کە نامانجی

فراوانکردن و گهشه پیدانی تیۆری بیئت)، بهلکو راستهوخو کارمکهی له واقیعهوه دهستپیدهکات، واته له بهشهوه بهرمو گشت دهروات و ریگه دهوات خودی تیۆر مکه له زانیارییهکانهوه سه رههآیدات، دواجار گهیشتن و دۆزینهوهی تیۆریکی نوئ.

بهو پیهیهی میتۆدی تیۆری ریشهیی، زیاتر ئه بواری لایهناهی ژیا نی تاك دهگریتهوه که زانیارییهکی ئهوتویان لهسه نازانین و تیۆریکی پینشوختهمان نییه تاوهکو ئهزمونی بکهین، یاخود شنگهلیک دهزانین، بهلام دهمانهویت تیگهشستنی نوئ و خویندنهوهیهکی زانستی و کردهیی بۆ ئهجام بهین. کهواته میتۆدی تیۆری ریشهیی لهبری ئهوهی به تیۆر دهستپیکات، به تیۆر کۆتایی دیست، لهگهڵ داتا و زانیارییهکاندا بهرمو پینش دهچیت (Data-Driven Flow)، نهک لهگهڵ تیۆر (فراسخواه. 2022: 125).

به کورتی له چهند خالیکیدا تایبهتمهندییهکانی ئه میتۆده دهخهینهروو:

1. میتۆدیکی ئیستقرائی شیکارییه (التحليلي الاستقرائي) بهواتای دهرهینانی چه مک و بواری مکهانه لهنیو داتاکاندا، بهپهچهوانهی میتۆدهکانی دیکهوه له بهشهوه بهرمو گشت دهروات، واته لهریگهی زانیارییهکانهوه دهگاته دۆزینهوهی تیۆریکی زانستی (بهادری، 2019: 73-74)

2. میتۆدیکی دۆزه موهییه، دواي ئهجامدانی ریکار و ههنگاومکان دواجار پهی به تیۆریکی نوئ دهبریت.

3. تاقیکاری و ئهزمونی تیۆر ناکات، بهلکو له میتۆدها تیۆر مکهان سه رههآدهن و دروستدهکرین.

4. جیاوازه له وهگرنتی (ستراتیژ، ژماره، شیواز، جوړ) ی نمونهی توژیینهوه.

5. شیوازی کۆکردنهوهی زانیاری، زیاتر پشت بهچاوپیکهوتنی قول و تیبینکردن دههستیت.

6. پشتهستن بهکۆمهلیک قوناعی تایبهت که خوی له کۆکردنهوهی داتاکاندا (Data) دهبینتهوه، توژیهر لهریگهی کۆمهلیک سه رچاوهی جیاوازه وهه ریانهگریت لهوانهش چاوپیکهوتن و تیبینی، یاخود (بهلگه دۆکیومینت، وینه، فیدیو، یاداشتی کهسی) (فزه و احجیح، 2019: 36-37). پاشان ریکار و ههنگاوه کردهیی مکهان دهستپیدهکات (Procedures) که توژیهر دهوانیت له راقهکردن و شیکردنهوهی داتاکاندا سوودیان لیهوهر بگریت، ئه مهش خوی له دانانی هیم (Coding)، چه مکسازی (Conceptualizing) و دیاریکردنی وتها (Categorizing) دواتر خوی له نووسینهوهی دهقی کۆتاییدا دهبینتهوه (charmaz, 2006: 20-21).

باسی دووم: ریکاره مهیدانییهکانی توژیینهوه مکه :

یهکه م: کۆمهلیگهی توژیینهوه مکه (Research Population)

کۆمهلیگهی توژیینهوه مکهمان له سه رجه م ئه خواری پنداویستیه تایبهتانه پیکدیت که سه ردانی ریکراوی کهمهئندامانی ههله بجه دهکهن بهمه بهستی بهشداریکردن و سوودمهگرتن لهچالاکي و پآپشستیه دهروونی و کۆمه لایه تیهکانی ریکراوی کهمهئندامانی ههله بجه، بۆ ههردوو رهگهز (نیر - مئ).

دووم: نمونهی توژیینهوه مکه (Research Sample)

پهوه سنکردن، کورنکردنهوه و پوختکردنهوه، بهراوردکردن، تیهه لکیشکردن) دا تیهه ریبین، بهوینییهی کرۆکی ئهمجۆره هیمادانانه دروستکردنی پهوه نیدی و یهگرتتی نیوان چه مکه کانه، بهجۆریک و تهزا دهستکهوتوو هکان سهه لهنوئ پینداچوونهوهی بۆ دهکریتیهوه، بهراوردهکرین، هاوشیوهکان تیکهه لکیش دهکرین، ئیدی لهم قوناغه دا کۆمه لیک و تهزای سهه مکی و سنوردار پهیدا دهین، لهژیر خانیهی چهند بواریکی سهه مکیدا بۆلیندهکرین.

بهگورتی ههنگاوهکان به پنی پرسیارهکان دهخهینه روو:

پرسیاری یهگهه: چالاکییهکانی ریکخراو ناچهند هاوکارت بووه بۆ ههسنکردن به بهختهوهی و ئاسوودهیی دهروونی له ژياندا؟:

بۆ وهلامی ئهم پرسیاره دواي ئهوهی هیمادانانی کراوه بۆ پرسیاری یهگهه ئهجامدرا، پنیوست بوو لهم قوناغه دا هیماکان بهخرینه ژیر رکیفی کۆمه لیک و تهزای دیکهوه، توژیهران کۆی هیماکانیان له چوار و تهزای سهه مکیدا کۆکردهوه که بریتین له: (ژياندۆستی، دونیابینی، متمانه بهخۆبوون، هۆشیاری). بروانه خشتهی (1)

یهگهه: ژياندۆستی: یهگهه لهم و تهزایانهی، که به شتیوهیهکی سهه مکی کارمان لهسهه کردوه، ئهه گۆرانکارییه ئهه نینییهی لای کهسانی خاوهن پینداویستی تاییهت دروستبووه پاش پهوه ندی کردنیان به ریکخراوهوه، بۆچوونی بهشیتی زۆری ئهنادمانی توژیهرانهوه که بهه ئاراستهیه بوو، له کاتی سهه مدانیکردنی ریکخراوو بهشداریکردن لهچالاکی و پرۆژه و پالیشتییه دهروونی و کۆمه لایه تیهکانی ریکخراو دا، جۆریک له ئهه رینی بوون و ئارامی دهروونی لایان دروستبووه، زیاتر چیژیان لهژیان و مرگرتوووه گۆرانکاری بهسهه بیرکردنهوه رهفتاریاندا هاتوووه. یهگهه له ئهنادمانی نمونهی توژیهرانهوه که بهه جۆره گوزارشت لهه ههسته دهکات:

(م.ن.خ. 27 سال، نیر) پنیستر که له مالهوه بووم زۆر ناشکور بووم، ههسته دهکرد تهنه من بهه جۆرم و دهرسام له ئایندهی ژيانم، بهلام پاش پهوه ندی کردن به ریکخراوهوه، بهشداریکردن لهچالاکی و خول و پرۆژهکانیان، ئیستادا ههسته دهکهه که سیتی ئاسایی و چالاکم، لهرووی دهروونیهوه ئارام و گهشبینم بهژیان.

بۆچوونی لیتوژیروا دهرخهه ئهه راستیهیه که دۆخی پنی پهوه ندی کردن به ریکخراوهوه دۆخی ناھه ماری ئالۆز بووه، بهجۆریک ترسی له ژیان و ئایندهی ههه بووه، بهلام دواتر گۆرانکاری ئهه رینی بهسهه دهروون و بیرکردنهوه رهفتاریدا هاتوووه، یهگهه دیکه له ئهنادمانی نمونهی توژیهرانهوه که بهه جۆره باس له دۆخی ژيانی تاییهتی دهکات:

(س. م. م. 30 سال. مئ) دۆخی ژيان پنی کاری ریکخراوههه پیربوو لهگۆشه گیری و تهنهایی و ههسته بهکهمی کردن، بهلام دواي ناسینی ئهم ریکخراوهه بوون به ئهنادم تیندا، ئیستا ههسته دهکهه ژيان بهه جۆریه که من دهمهویت، سوپاسگوزاری، گهشبینی، ههسته خودکردن، گیانی هاوکاریکردن لا دروستبووه.

بۆچوونی لیتوژیروا بهه شتیوهیه بوو، که دۆخی دهروونی له ئیستادا له لوتکهی ئاسوودهیایهه لهرووی لایهنی مهعههوی و بهخشین و وهرگرتن و هاوکاریکردنی کهسانی دیکهه ئهجامدانی کاری خۆبهخشی لهه پهری تواناو وزهی ئهه ریندایه.

دووهه: دونیابینی: جیهانبینی ئاماژهیه بۆ چوار چیوهیهکی هههه لایهنهی بیربووهه و بهها و گریمانه و روانگهکان که له ریکهیهوه تاک یان گروپیک جیهان و شویی خویان تیندا لیکه دهمنهوه و تیدهگهه (2009:114) Sire, J. W.

مههسته لهه و تهزایه، فراوانبوونی بیرکردنهوهه و وهرگرتتی ئهه مومون و ئهه گۆرانکارییهه بهسهه بیرکردنهوهی لیتوژیرواندا هاتوووه، بهجۆریک ئاسۆی هزوو جیهانبینیان کهوتووته ژیر کاریگهه کۆمه لیک تیروانین و بۆچوونی ئهه رینی لهسهه خودی خویان و ژيانی کۆمه لایه تیان. یهگهه له لیتوژیرواوان بهم جۆره باس لهه دۆخی ژيانی دهکات:

(ك.م.ك. 29 سال. نیر) كاتيك به تهواوی ههستمکرد وهك هاورى و هاوپولهكانم نیم، بهتهواوی لهخۆم بیزار بووم، ههزمهکرد بهتهنها لهمال بمینمهوهو بهشدارى ههچ كۆبونومهیهك نهكهم، بهلام دواتر سوپاس بو خوا پاش هاتنم بو ئهم ریکخراوهو و ئاشنابوون بهكارو چالاکیهکانیان، بهتهواوی بیرکردنهوه گۆرانى بهسهردا هات، بۆم دهركهوت من بهتهنها نیم، بهلكو دۆخى من زۆر لهكسانى دیکه باشتره، ئیستا ههست ناکهم كهمنهدامم و بهجۆریكى دیکه بیر لهخۆم دهكهموه.

بۆچوونى لیتویژراو بهو ئاراستهیه كه جۆریك لهههستى خۆبهكهمزانین و گۆشهگیربوونى لادرووست بووه، بهلام به تئیهربوونى كات و پاش پهيوهندیکردن بهچالاکیهکانى ریکخراو جیهانبینی و تیروانینی بو ژیان به ئاراستهى ئهرینی گۆراوهو کاریگهرى لهسهر ژیانى تاییهت و خیزانیشى ههبووه.

(ج.م.س. 31 سال. مئ) لهراستیدا بهتهواوی ههست بهگۆرانكارى دهكهم، ئیستا ههموو شتیک بهچاویكى دیکهوه سهیر دهكهم، دهخوینمهوه ئهزموونم وهگرتهوه، خاوهن بریارو بۆچوونى خۆم، ههست به بهرپرسیارییهتى دهكهم.

سێیههه: متمانهبهخۆبوون:-- ئهم وتهزایه ئاماژه به بۆ كۆمهڵێك دیارهدى دهروونى كه بهرجهستهبوونیان لای تاك، گرنگی تاییهتى دهبیته بۆ دهرووندروستى و گهشتن بهدۆخیکى دهروونى ئارامتر، متمانهبهخۆبوون وهك داینهمویهك وزه بهتاك دهبهخشیت و وای لیدهكات ئهرك و بهرپرسیاریهتیهكان بهباشى جیههتیکات و ههست بهبوونى خود بكات، به بئ تراس و شهرم توانایى دهبرینی بۆچوونهكانى ههبیته. بهشیک لهبۆچوونى لیتویژراوان لهو گۆشهنگایهوه بوو له پاش پهيوهندیکردن بهریکخراوهو بهشداریبیکردن لهپروژهوه خولهكانى ریکخراوهو ناسینی هاورنی نوئ، ههستى متمانهبهخۆبوونیان زیادى کردوه، بۆچوونى چهند لیتویژراوێك دهخهینهروو:

(س.ك.ر. 25 سال، مئ) پێشتر من كهسێك بووم زۆر خۆم به كهه دهزانى و ههمووجار ههستم دهكرد لههاوریکانم كهمترم و توانام كهمتره، بهلام ئیستا سوپاس بو خوا بهتهواوی متمانهه به تواناکانم ههیهو هاوشانى كسانى ئاسایى دهژیم.

بۆچوونى لیتویژراو ئاماژه بهخاڵیکى گرنکه دهكات، چالاکی و پروژهكانى ریکخراو چۆن كهسییهتى خاوهن پێداویستى تاییهتى گۆریوه، لهكهسیكهوه كه دووچارى چهندین ئاریشهى دهروونى بووه، بۆ كهسێك كه متمانهى بهخۆى لادرووست بیته. ئهئهدامیکى دیکهى نمونهى توێژینهوهكه بهم جۆره گوزراشت لهدۆخى دهروونى خۆى دهكات:

(ش.أ.أ. 33 سال، نیر) لهسهرهتادا ههچ باوهرم به خۆم نهبوو، پیم وابوو به مانهوهم لهمال دۆخهكه زۆر لهبهرژمونهدى منهو كهس ههست به كیشهكهم ناکات، بهلام دواتر بۆم دهركهوت كه ژيانکردن بهمجۆره ئیجگار قورسه، بۆیه پاش ماوهیهك ئاشنای چالاکیهکانى ریکخراوبووم، بهرپرسیاریهتیم وهگرته، خویندتم تهواو كرد، پروژهم بهریوه دهبرد، بووم به كهسیكى دیار و چالاکی بواری كهمنهدامان.

بۆچوونى لیتویژراو ئاماژه بهو گۆرانکارییه دهروونیه دهكات كه بهسهر ژیان و رهفتاریدا هاتوه، لهكهسیكى ناچالاك و بئ بهر ههمهوه گۆراوه بۆ تاكیکى خاوهن پێداویستى چالاك و خاوهن دیدگاوه پروژهى تاییهت به خۆى.

چوارهم: هۆشیاری:-- یهكێك لهو وتهزایانه كه به شیوهیهكى سههرمكى كارمان لهسهر کردوه، بهرزبوونهوهى ئاستى هۆشیاری نهو خاوهن پێداویستیه تاییهتییانه بوو، كه سهردانى ریکخراوى كهمنهدامانیان کردوه، لهریگهه بهشداریبیکردن له كۆروسیمینارو خول و وۆركشۆپ و چادركه، تیدا چهندین بابته یاسایى و دهروونى و كۆمهلایهتییان وهگرتهوه، لیتویژراوان بهم شیوهیه باس لهبهرزبوونهوهى ئاستى هۆشیارییان دهكهن.

(ق.م. ز. 38 سال. نیر) له رینگه‌ی به‌شدار یکردنم له خول و و پرۆژو چادرگه‌کانی ریکخراوی کهمه‌ندامان ئاشنای مافه‌کانم بووم، یاسا‌کانی تایبته به‌خاوه‌ن پیداو‌یستی تایبته‌م وەرگرت، ئاستی زانستی و مه‌عرفیم گۆرانی به‌سه‌ر داها‌ت، به‌جۆرێک هه‌ستم ده‌کرد ئیتر مرقۆتیکی ترم و ئهو کهسه‌ی پێشوو نیم. هه‌روه‌ها یه‌کیکی دیکه له‌لیتو‌یژراوان به‌مجۆره باس له‌ژبانی خۆی ده‌کات.

(س.ک.ر 25 سال، مئ) من پێشتر هه‌چ زانیاریه‌کم له‌سه‌ر خۆم و خاوه‌ن پیداو‌یستی تایبته نه‌بوو، نه‌مه‌زای مافه‌کانمان کامانه‌ن، یاسا‌کانی تایبته به‌ئیمه‌ چین، پینگه‌مان چیه‌ له‌ کۆمه‌لگه‌دا، به‌لام پاش ئهو ماوه‌یه‌ی که بووم به‌ ئه‌ندامی ریکخراو، هه‌ستده‌که‌م ئیستا زۆر باشترم، شارم زایم زیادی کردوه، په‌رم به‌ توانا‌کانی خۆم داوه، ئاشنایم بووم به‌ کۆمه‌لگه‌ی بابته‌ی یاسایی و ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی له‌سه‌ر کهمه‌ندام.

خشته‌ی (1) هه‌مادانانی ته‌وه‌ری بۆ په‌رسیاری یه‌که‌م

چه‌مه‌کان (مفاهیم، concepts)	وته‌زا (مقوله، Categories)	په‌رسیاری یه‌که‌م
تیروانینی نوێ بۆ ژبان، به‌خشین و وەرگرتن، گیانی هاوکاری، دلخۆشبوون، مورتا‌حی، کاری خۆبه‌خشی، نارامی ده‌روونی، چێژوه‌رگرتن له‌ ژبان، هه‌ستی باشبوون، به‌ ئومیده‌وه‌ ژبان، هه‌ولدان بۆ باشتربوون، کاری خه‌رخوازی، کاری خۆبه‌خشی.	ژباندۆستی	چالاکیه‌کانی ریکخراو تا چه‌ند هاوکاره‌ بووه‌ بۆ هه‌ستکردن به‌ به‌خته‌وه‌ری و ناسودده‌یی ده‌روونی له‌ ژبانه‌دا؟
نه‌مانی بێرکردنه‌وه‌ی نه‌رینی، چالاکیبوون، فراوانبوونی هزر، وەرگرتنی نه‌زموون، گۆرینی بێرکردنه‌وه‌و دیدگا، تیروانینی نوێ.	دونیا‌بینی	
هه‌ستبه‌خودکردن، که‌مبوونه‌وه‌ی شه‌رم، هه‌ستی به‌ر په‌ر سیاریه‌تی، سه‌رمه‌شقبوون، هاندان، گیانی هاوکاری، خۆبه‌که‌مه‌زانین.	متمان‌ه‌به‌خۆبوون	
هۆشیا‌ری به‌رامبه‌ر به‌ یاسا‌کانی په‌یوه‌سته به‌ خاوه‌ن پیداو‌یستی تایبته، هۆشیا‌ری ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی، زانیانی نه‌رک و ماف.	زیادبوونی هۆشیا‌ری	

په‌رسیاری دووهم: ئاستی ره‌زامه‌ندی له‌ ژبان و شیوازی ژبانته‌ چۆنه‌ پاش په‌یوه‌ندیکردنت به‌ ریکخراو و به‌شدار یکردنت له‌ چالاکیه‌کانی؟

به‌مه‌به‌ستی هه‌له‌سه‌نگاندن بۆ دۆخی ده‌رووندروستی خاوه‌ن پیداو‌یستی تایبته و زانیانی ئاستی ره‌زامه‌ندی له‌ ژبان، ئهم په‌رسیاره ئاراسته‌ی لیتو‌یژراوان کرا، پاش ئه‌وه‌ی له‌ قوناغی یه‌که‌م و له‌هه‌مادانی کراوه‌ نزیکه‌ی (82) هه‌ما ده‌ست تو‌یژه‌ران که‌وت، هه‌ما درووست و گونجاوه‌کان جیاکرا‌نه‌وه، پاشان له‌م قوناغه‌دا به‌ پێی پێوه‌ر مه‌کانی میتۆدی ریشه‌یی پیویسته بوو هه‌ماکان به‌خه‌ینه‌ ژیر رکیفی کۆمه‌لگه‌ی ته‌زای سه‌رمه‌کیه‌وه، که‌ ئه‌مانه‌ (به‌خته‌وه‌ریبوون، په‌ر په‌یدانی خود، که‌مبوونه‌وه‌ی ئاریشه‌ی ده‌روونی).

یه‌که‌م: به‌خته‌وه‌ریبوون : به‌خته‌وه‌ریبوون : خۆشگوزه‌رانی ئاماژه‌یه‌ بۆ دۆخی به‌خته‌وه‌ر و ته‌ندروسته و خۆشگوزه‌رانی، لایه‌نه‌ جه‌سته‌یی، ده‌روونی، سۆزدا‌ری و کۆمه‌لایه‌تییه‌کانی ژبانی تاک له‌خۆده‌گریت (Ryan & Deci, 2001)

چه‌مه‌کی ده‌روونیه‌و ئاماژه‌یه‌ بۆ دۆخی هاوسه‌نگی و ره‌زامه‌ندی ناوه‌کی تاک له‌ ژبانی، به‌ واتایه‌کی دیکه‌ فه‌راهه‌مبوونی هۆکار مه‌کانی ناسودده‌یی ده‌روونه، به‌شیوه‌یه‌کی گشتی بۆچوونی زۆرێک له‌لیتو‌یژراوان به‌و ئاراسته‌یه‌ بوو که‌ تارا‌ده‌یه‌کی زۆر ئهم چه‌مه‌که‌ له‌ ژبانی

به گشتی بۆچوونی لیتوئیزراوان سەبارەت بەم وتەزایە ئیجگار ئەرینی بوو، بە جۆریک ئاشناپەتییهکی زۆریان بەچەمکەکانی گەشەپیدانی مرویی هەبوو لەوانەش چەمکی (دیدگا، پلانی ستراتیجی تاکەکەس، ئامانج، دانانی پلانی سالاڵانە، لێهاتوو بییهکان، سەرکەوتن، ریکخستنی کات، خۆبەدووەی کتیب، فێر بوونی پیشە.... هتد).

سییەم: کەمبەوونەوی ئارێشەوی دەروونی: یەکیک لە گەرفتە دیارەکانی کەسانی خاوەن پێداویستی تاییبەت دەرکەوتنی چەند جۆری گەرفتی دەروونییە، بەو پێیە لەرووی جەستەییەو هەست بە ناهاوسەنگی دەکەن، ئەمەش کاریگەری لەسەر لایەنی دەروونی و کۆمەلایەتییان دەبێت، بەتاییبەت ئەگەر تاکی خاوەن پێداویستی تاییبەت هۆشیار نەبێت، چالاکی نەبێت و بەشیکی زۆری کاتەکانی لەمەلەو بەسەر ببات، دواجار ئەمەش کۆمەلێک گەرفتی دەروونی لای تاکی درووستدەکات، لەوانەش (گۆشەگیربوون، هەستبەکەمیکردن، دڵەراوکی، خەمۆکی، فشاری دەروونی) بۆچوونی لیتوئیزراوان سەبارەت بەم وتەزایە بەو جۆرە بوو، کە پاش پەيوەندیکردن و بەشداریکردن لەچالاکییەکانی ریکخراو هەنگاو بەهەنگاو بەسەر کێشە خۆدییهکاندا زالبوون، تەنانت ئەو جۆرە بێرکردنەو نەرییەیی پیشتر لەسەر خۆی خۆیان و ژبانی کۆمەلایەتییان هەبوو، گۆرانکاری بەسەر داهااتوو، لەگەرنگترین ئەو بابەتەش کە ئەندامانی نموونەکە ئاماژەیان پێکردوو نەمانی گۆشەگیر و بەستنی پەيوەندی نوێ و نەمانی شەرم و خۆبەکەمزانی بوو. یەکیک لە ئەندامانی نموونەکە بەمجۆرە باس لەدۆخی دەروونی خۆی دەکات:

(م.ن.خ. 27 سأل، نیر). پیشتر حەزەمەکرد کەسێکی گۆشەگیر بم، لە تەنهای چێژم وەردەگرت، هێندە بەتەنهای بێرم کردبوویەو توشی خەفەت و دڵەراوکی بووبووم، تەنانت چەندین جار سەردانی دکتۆری دەروونیم کردو، بەلام دواتر رووبەرۆی بوومەو بووم بە کەسێکی کۆمەلایەتی، بۆچوونم لەسەر خۆم گۆرا، توانیم بەسەر کێشە دەروونییەکاندا زال بم.

یەکیکی دیکە لە لیتوئیزراوان بەمجۆرە گۆزارشت لە چۆنیەتی زالبوون بەسەر گەرفتە دەروونییەکانی دەکات:

(ک.م.ک. 29 سأل، نیر) سەرمانا کەسێکی زۆر شەرم بووم و توانای قسەکردنم نەبوو لەلای خەلکی، هەستەمەکرد بۆچوونەکانم لاوازان و خەلکی سەرزەنتم دەکەن، ئەمەش بۆ رەگەزی نیر لەکۆمەلگەمی خۆماندا نەنگییەو خالی لاوازه، بەلام ئیستا بە تەواوی باش بووم، توانیم بەسەر ئەو شەرم و خۆبەکەمزانییەدا زال بم. بەشداری چالاکانە بکەم و لەگەڵ گرووپ کار بکەم.

دەتوانین بڵێین تێروانییەکان سەبارە بەم پرسیارە بە تەواوی ئەرینی بوون و ریکخراوی کەمەندامان کاریگەری تەواوی لەسەر ئەم لایەنی ژبانی کەمەندام هەبوو، بەجۆریک بەرورد بەربردوویان لەژبانی ئیستایان تارادەییکی باش رەزەماندن، لەسەر ئاستی تاکی توانیویانە پەرە بەتواناکی خۆیان بدن، بەسەر گەرفتە دەروونییەکانی ژبانیاندا زال بین، لەسەر ئاستی کۆمەلگەش توانیویانە بین بە تاکیکی کۆمەلایەتی و خۆیان بەبەشێک لەکۆمەلگە بیین، نەک دابراو گۆشەگیر. بڕوانە خستەمی (2).

خشته ی (2) هیمادانانی تهوهری بۆ پرسپاری دووهم:

چهمکهکان (مفاهیم، concepts)	ووتەزا (مقوله، Categories)	پرسپاری دووهم
<p>ههستکردن به نارامی، چێژوهرگرتن له ژیان، سوپاسگوزاری، ههست به خودکردن، ناسوودهیی، زالبوون به سهر کیشهکاندا، ههولدان بۆ باشتربوون، نهمانی خهفەت، ههستی دلخۆشی، ههستکردن به گرنگیبێدان، ریزگرتن له تواناکان، زالبوون به سهر نائنگاری ژیان، کۆلنهدان، نومیدبوون به ژیان، رهزامهندی.</p>	<p>بهختهوهربوون</p>	<p>ناستی رهزامهندی له ژیان و ناسووده بوون له کهمهاندانهوه ژیان دواي پهيوهنگکردن به ریکخراوی</p>
<p>پلاندانان بۆ ژیان، ریکخستنی کات، چالاکبوون، خویندنهوهی کتیب، بوونی نامانج، وهرگرتنی کارامهییهکان، سههرکهوتن، بهشداری لهخول و سیمینار، کاری خۆبهخشی، بهسهربردنی کات، کاری گرووپ، تواناو لیهاتووویی، چالاکي رۆژانه، کاری خیرخوازی، گۆرانی دیدگا، کارکردن بۆ گهشتن بهخهون و خولیاکان.</p>	<p>په رهپیدانی خود</p>	
<p>کهمبوونهوهی شههر، ههستبهخۆکردن، نهمانی دلهراوکی، کهمبوونهوهی گۆشهگیری، بهشداری چالاکي، چارهسهربوونی کیشهکان، کهمبوونهوهی خهفەت، ههستی شوناس، کهمبوونهوهی فشاری دهروونی.</p>	<p>کهمبوونهوهی ناریشهی دهروونی</p>	

پرسپاری سنیهم: پالپشتی ریکخراو بۆ باشتر کردنی دۆخی ژیان و شوینی کارکردن و توانای پیشهیی کهسانی خاوهن پیدایستی تاییهت.

لهوهلامی ئەم پرسپارهدا لیتویژراوان تیروانینی خویان خستهروو، توێژهران پاش ئەنجامدانی هیمادانانی کراوه بۆ بۆچونهکانیان، دواچار لهدوو وتەزای سههرهکیدا کۆکرانهوه که بریتین له (وهرگرتنی ئەزموون، دهرخستنی تواناو لیهاتوووییەکان). بڕوانه خشتهی ژماره (3).

یهکهم: وهرگرتنی ئەزموون: یهکێک لهههنگاه سههرهکیهکانه سههرکهوتنی تاکه لهژياندا، تهنانهت زۆرچار هۆکاریکه بۆ دهستکهوتنی ههلی کارو وهرگرتنی پیگهوه دهسهلات و بهردهوامبوون لهشوینی کار، لیتویژراوان ئاماژهیان بهههاده که سهردانیکردنی ریکخراوو بهشداریکردنیهان لهچالاکي و پرۆژهکانیان هۆکار بووه بۆ فێربوونی زیاتر، بهکردهبی کردنی لهژيانی رۆژانه، ئەمەش کەلهکەبوونی ئەزموونی لیکهتوووتهوه. یهکێک لهئهنجامانی نموونی توێژینهوهکه بهمجۆره باس لهو ئەزموونه دهکات:

(س.ک.ر 25 سأل، مئ) به هۆی بهشداریم لهچالاکي و پرۆژهکانی ریکخراو ئەزموونیکي باشم لا گهلاله بوو، سوودیکي زۆرم لهراهیانهکان وهرگرت، ئەمەش بووه هۆی ئەوهی لهریکخراوی دیکهش ههلی کارم دهستکهوتیت و سههرپهرشتی یهکێک له پرۆژهکانیان بکهم. ئەمەش بۆ من ههستیکی تاییهت بوو.

یهکیکی دیکه له ئەندامان بهم جۆره باس له پالپشتی ریکخراو دهکات.

(ج.م.س. 31 سأل، مئ) لهریگههی ئەم ریکخراوهوه، بهشداریم لهچهندین خولی دهروونی و پیشهیی کردوه، ئەمەش هۆکاربوو بۆئەوهی زیاتر شارهزا بم و رینمایی زیاتر وهرگرم، سوود لهئەزموونی سههرکهوتنی کهسانی دیکه وهربگرم، ئەمان به گشتی پالپشتی منیان

کردوو هۆکار بوون بۆ ئەوهی بناسریم و ئالۆگۆری زانیاری لهگهڵ کهسانی دیکه و ریکخراوی دیکه بکهه، گهشت بکهه و تهنها له سنوری ههلهجه نههینمهوه.

دووهه: دهرخستنی تواناو لیهاتوو ییهکان: ئەم وتەزایه به بهکێک له هۆکاره سههرهکییهکانی ناسینی خودو دهسکهوتنی ههلی کارو بونیادنانی کاریکی گونجاو بۆ تاك دادهنریت. کاتیک مروف ناستی تواناکانی خۆی زانی، په ره ی به لیهاتوو ییهکانیدا، ئەوکات دهنوانیت ئاراسته ی ژیا نی دیاریبکات. له وته ی لیتویژراوانه وه ئەم راستیه به دیاریکهوت، به شدایکردنی چالاکی و پرۆژهکانی ریکخراو، هۆکاریکی سههرکی بووه بۆ فراوانبوونی تۆری په یوهندی کۆمه لایهتی و ناسینی کهسانی دیکه، ئاشنابوون به کهسانی خاوه ن پێداویستی دیکه، ئەمهش هۆکار بووه تا وهک کهسیکی ناسایی تواناو لیهاتوو ییهکانیان به گه ر به خه ن. به کێک له ئەندامانی نمونه ی تویژینه وه که به م شیوه یه باس له به گه ر خستنی تواناکانی دهکات:

(ش. ا. ا. 33 سال، نیر) به گشتی ئاشنایهتی کۆمه لایهتیم زیادی کردوه، زیاتر له گه ل کهسانی شاره زاو هاو پیشه کاندای په یوهندی ده به ستم، بهر پر سیاری به ته ی کۆمه لایهتیم و هر گرتوو هه موو تواناکانی خۆم خستوو ته گه ر بۆ سه له ماندنی خۆم و راپه راندنی نه رکی سه رشانم.

یهکیکی دیکه له لیتویژراوان به مجۆره باس له ئەزموونی ژیا نی دهکات.

(م.ن.خ. 27 سال، نیر) له ریکه ی ریکخراوه وه خۆم پێگه یاند، توانا شارا وه کانه م دۆزیه وه به یه خی زیاترم به کات و ریکخستنه وه ی ژیا ندها، چه ندين هه لی کارم ده سته کو توه وه چه ندين پیشه ی نویم تاقیکردوو ته وه، هه موویان بۆ من سه رچاوه ی چیژ بوون.

خشته ی (3) هیمادانانی ته وه ری بۆ پر سیاری سنییه م

چه مکه کان (مفاهیم، concepts)	ووتەزا (مقو Categories) له،	پر سیاری سنییه م
<p>راویژکردن، فیربوونی به رده وام، به شداریکردن له چالاکی، ده سته کو تنی کار، به شداری له راینان و سیمینار، وه رگرتنی زانیاری، فیربوونی پیشه، راینانی پیشه یی، ئەزموونی پیشه یی، ئەزموونی کارکردن، پراکتیکردنی راینان، هاندان و پالپه شتی، چادرگه، خوول، و ورکشو پ.</p>	<p>وه رگرتنی ئەزموون</p>	<p>پالپه شتی ریکخراو بۆ باشترکردنی دۆخی ژیا ن و شوینی کارکردن و توانای پیشه یی</p>
<p>فراوانبوونی تۆری په یوه ندییه کان، ده سته کو تنی هه لی کار، سه رکه وتن له پیشه دا، فیربوونی پیشه، هه ولدان، متمانه به خۆبوونی زیاد، ره خساندنی هه لی کار، ده سته شخه ری، فیربوونی پیشه ی نو ی.</p>	<p>دهرخستنی توانا و لیهاتوو ییهکان</p>	

پرسیاری چوارهم: بههیز کردنی پهیوهندی کومه لایهتی خاوهن پیداویستی تاییهت له ریگه‌ی ریکخراوی که منهدامانوهه:

نهم پرسیاره ناراسته‌ی لیتویژراوان کرا، بونهوه‌ی بزانییت تاچند پروژه‌کانی ریکخراو هاوکار بووه بۆ بههیزبوونی پهیوهندی کومه لایهتی کهسانی خاوهن پیداویستی تاییهت لهگه‌ل ژینگه‌ی کومه لایهتی، پاش نهوه‌ی هیمادانانی کراوه بۆ وه لاهمه‌کان نه‌جامدرا، له هیمادانانی تهوریدا دوو وتزای سه‌ره‌کی ده‌سکهوت، که نهوانیش (کرانهوه‌ی کومه لایهتی، شوناسی کومه لایهتی)ه، به‌کورتی ده‌یانخه‌ینه‌روو. بروانه خسته‌ی ژماره (4).

یه‌که‌م: کرانهوه‌ی کومه لایهتی: کرانهوه‌ی کومه لایهتی نامازیه بۆ پرۆسه‌ی هه‌ستکردن و به‌دیپینانی توانا و به‌هره و توانسته‌کانی مروف بۆ گه‌یشتن به‌گه‌سه‌کردنی کهسی و به‌دیپینان و هه‌ستکردن به‌ئامانج له ژياندا (Maslow, 1943: 366).

مه‌به‌ست لهم وتزایه فراوانبوونی توری په‌یوه‌ندییه‌کانی کهسانی خاوهن پیداویستی تاییهت لهگه‌ل خیزان و هاوری و نه‌دامانی دیکه‌ی کومه‌لگه، نه‌مه‌ش هۆکاریکه بۆ ناشنابوون به‌کومه‌لگه‌ی به‌های گه‌ردوونی له‌وانه‌ش (گیانی هاوکاری، پیکه‌وه‌ژیان، یه‌کتر قه‌بو‌کردن، به‌خشین و مه‌رگرتن، کاری خۆبه‌خششی، کاری ریکخراوه‌یی و خیرخوازی) هه‌موو نه‌مانه‌ش راسته‌وخۆ په‌یوه‌ندیان به‌کرانهوه‌ی کومه لایهتی و به‌ستنی په‌یوه‌ندی کومه لایهتی نوێ ده‌بیت له‌به‌ر ژه‌وه‌ندی کهسانی خاوهن پیداویستی تاییهت. بۆچوونی لیتویژراوان به‌مجۆره بوو:

(ت. م. ک. 24 سأل، نیر). به‌شداریم له‌به‌شیکه‌ی زوری چالاکیه‌کاندا کردوه، به‌تاییهت چادرگه، که نه‌زمونیکی جیاوازیو بۆ من، کهسانی دیکه‌م ناسی، کاری خۆبه‌خشیمان نه‌جامدا، سه‌ردانی چهن‌دین به‌رپرس و لایه‌نی به‌رپرسی شارمان کرد به‌مه‌به‌ستی نه‌جامدانی پروژه‌که‌مان، هه‌موو نه‌م کارانه پر بوون له‌نه‌زمونی نوێ که هه‌میشه له‌یاده‌مه‌ریما ده‌میننه‌وه.

دووه‌م: شوناسی کومه لایهتی: نامازیه بۆ لایه‌نی خودی تاک که له نه‌دامتی له‌گروپه کومه لایه‌تییه‌کاندا سه‌رچاوه ده‌گریت، وه‌ک نه‌ته‌وه، نایین، ره‌گه‌ز، یان په‌یوه‌ندییه‌کی دیکه، که هه‌ستی سه‌ر به‌خۆیی و ناسنامه‌ی نه‌وان له خۆده‌گریت (Tajfel & Turner, 1979: 34-33)

مه‌به‌ست لهم وتزایه که‌مه‌بوونه‌وه‌ی نه‌و جیاوازی و هه‌سته نه‌رینبانه‌یه‌ی وا ده‌کات کهسانی خاوهن پیداویستی تاییهت جیا‌بکرینه‌وه له‌کومه‌لگه‌و به‌جۆریکه سه‌یر بکری، جیگه‌ی به‌زمی پیداهاتنه‌وه بن، دورین له‌به‌شداریکردن له‌چالاکی کومه‌لگه‌یی، مافه‌کانیان بۆ ده‌سته‌به‌سه‌ر نه‌کریت. له‌زاری نه‌دامانی نمونه‌ی توپژینه‌وه‌که‌وه نه‌و راستیه‌ی گه‌ل‌اله بوو که ریکخراوی که منهدامان له‌ریگه‌ی پروژه‌و ده‌ستپیشخه‌رییه کومه‌لگه‌یه‌کانیه‌وه، توانیوه‌تی پرسه‌ی کهسانی خاوهن پیداویستی تاییهت به‌کومه‌لگه‌یی بکات و له‌لایه‌ن هه‌موو دامه‌زراوه‌و ریکخراوه‌و کۆمپانیاو راگه‌یاننده‌کانه‌وه، به‌گه‌ستگیری کار له سه‌ر فه‌راهمه‌کردنی ژینگه‌یه‌کی گونجاوی کومه لایه‌تی و ده‌روونی بکریت. بۆچوونی چهند لیتویژراویکه ده‌خه‌ینه‌روو.

(ش. أ. 33 سأل، نیر). (خۆم به‌به‌شیکه‌ی گرنگی کومه‌لگه‌ ده‌زانم، ناشناپه‌تیم له‌گه‌ل ماف و نه‌رکه‌کاندا په‌یدا کردوه، له‌باره‌ی یاسا‌کانه‌وه شارمه‌زایم په‌یدا کردوه و هه‌ک که‌سه‌یکی ناسایی په‌یوه‌ندی کومه لایه‌تی ده‌به‌ستم و به‌شداره‌ی له‌چالاکی کومه لایه‌تییدا ده‌که‌م، هه‌ست به‌جیاکاری و جیاوازی ناکه‌م، نه‌مه‌ش به‌شیکه‌ی بۆ پروژه‌کانی ریکخراو ده‌گه‌رینه‌وه).

بۆچوونی لیتویژراو ده‌رخه‌ری نه‌و راستیه‌یه بوو، په‌یوه‌ندییه کومه لایه‌تییه‌کان له‌چوارچینه‌وه‌ی کاری ریکخراوه‌یدا گه‌شه‌ی کردوه، نه‌مه‌ش ریکخراوه‌بووه بۆ گه‌یشتن به‌دۆخی ده‌روون‌دروستی لای تاک. هه‌روه‌ها یه‌کیکی دیکه له‌نه‌دامانی نمونه‌ی توپژینه‌وه‌که به‌مجۆره باس لهم بابته‌ ده‌کات:

(ك.م.ك. 29 سال. نیر) ههستیکی تایبتم هیه کاتیک لیرم، ههولدهدم زیاتر خۆم بۆ کۆمهلهگه بسهلمینم، ئهو بیرکردنهوهی لای خۆم و خهك بچهسپن که منیش مرقوم و خاوهن ماف و پینگهی کۆمهلایهتی خۆم و هیچ لهوانی دیکه کهمتر نیه، ئهمهش له رینگهی هۆشیاری خۆم و تاکهکانی کۆمهلهگه دهسته بهر دمبیت..

خشتهی (4) هیمادانانی تهوهری بۆ پرسسیاری چوارهم

چهمکهکان (مفاهیم، concepts)	ووتها (مقوله، Categories)	پرسیاری چوارهم
بهشداریکردن له چالاک، هاتنهدهروهه له مأل، ناسینی خهك، ناسینی ریکخراو، فراوانبوونی تۆری پهیهندی، ناشنابوونی کۆمهلایهتی.	کرانهوهی کۆمهلایهتی	بههزیکردنی پهیهندی کۆمهلایهتی خاوهن پینداویستی تایبته له رینگهی ریکخراوی کهمنهئاماده.
وهرگرتنی نهرك، پیندانی پینگه، ناشنابوون به ماف، رۆل، ناسینی کهسانی خاوهن پینداویستی، کارکردن بۆ کهمنهئامان، هۆشیاریبوونهوه به ماف و یاساکانی تایبته به کهمنهئام.	شوناسی کۆمهلایهتی	

سییهم: هیمادانانی بژاردیمی (ههلبژاردنی) الترمیز الانتقائی (Selective Coding)

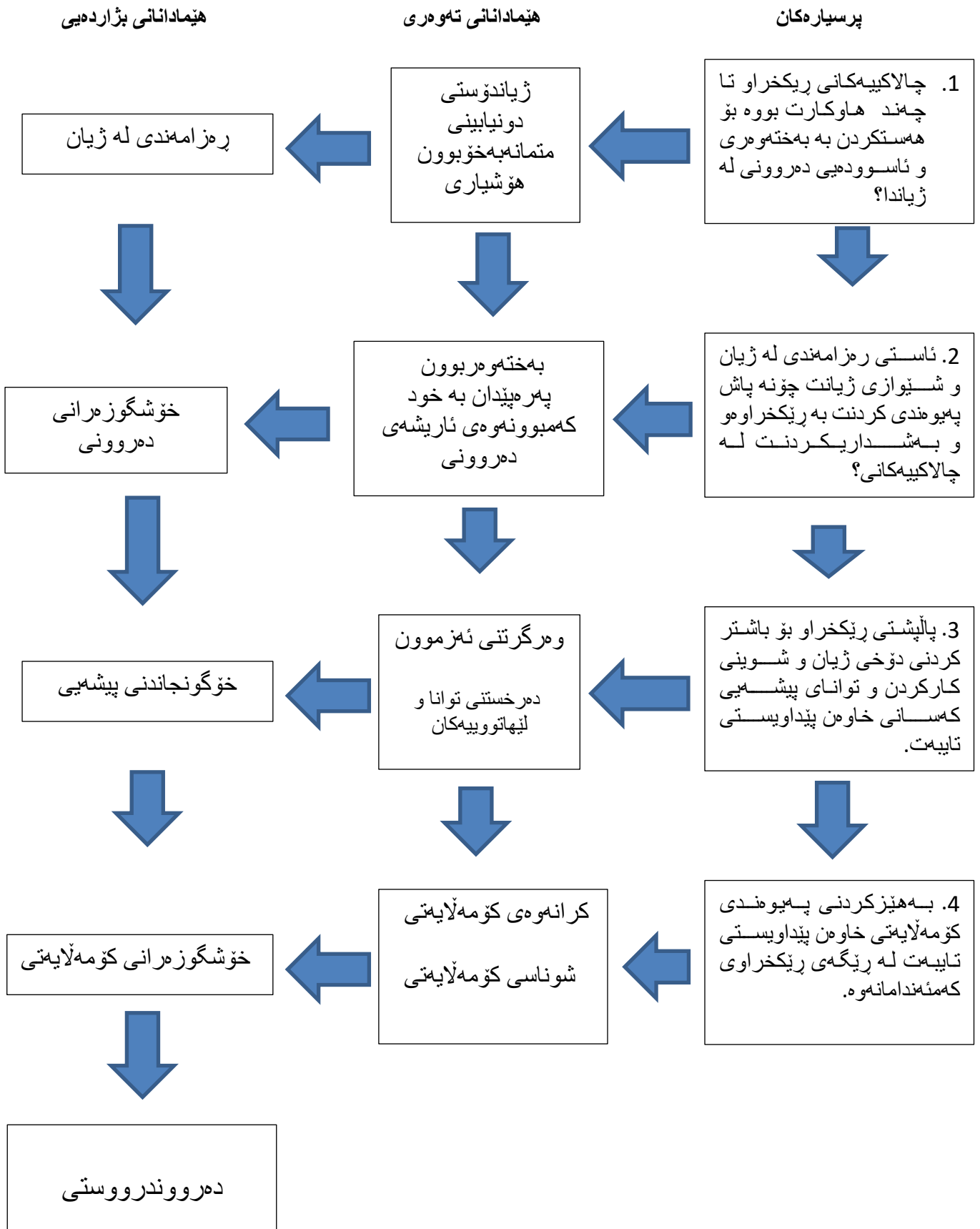
سییهمین و کۆتا قوناغی هیمادانانه (Coding) له شیکردنهوهی یهکهم داتا و زانیارییهوه دهستپیندهکات تاوهکو قوناغی کۆتایی و پینداچوونهوهی رهشنووسی توپزینهوه گهشتن به تیۆریکی گونجاو. واته ههموو ئهو ههولانهی، توپزهران له قوناغهکانی پینشوودا خستووایهتگهر، لیره کاریان لهسه دهکهن، هیمادانانی بژاردیمی پروسهی سههلهنوئ ریکخستهوهو تیههلهکیشکردن و پهیهوستکردنهوهی ئهو وتمزایانهیه که له هیمادانانی تهوهرمیدا دهست توپزهران کهوتوون، لیره دا وتمزاکان دووباره بوخت دهکرتینهوه، دهیانپالۆن، یهکیارچهیان دهکهن، دواچار ههمویان له یهک وتمزا دا کورتدهکهنهوه و ناوی دهئین وتمزای سهنتهر.

لیره پنیوسته وتمزاکان که له قوناغی دوومدا دهستمانکهوتوون، کورت بکهینهوه بۆ وتمزای سههلمکی، ئهوانیش کورت کرانهوه له چواری وتمزای سهنتهری که ئهمانن: (رهزامهندی لهژیان، خوشگوزهرانی دهروونی، خوشگوزهرانی دهروونی، خوشگوزهرانی کۆمهلایهتی) بروانه دیزاینی مۆدیلی ئهنجامی توپزینهوهکه.

رهزامهندی له ژیان (Life satisfaction)، ههلسهنگاندنیکی هزیری تاکهکانه بۆ جوریهتی ژیان، پیکهاتهیهکی بنههتی خوشگوزهرانی کهسییه. وهک نیشاندهریکی کارکردنی دهروونی نهرینی خراوتههروو (پارک و جیونگ، 2015)، کیس (2014) به خوشگوزهرانی ههلهچوونی (Emotional well-being) ئامازهی بۆ کردوه، که بریتیه له خوشی و ههزکردن به ژیان و

رهماندی له ژیان (Galderisi et al., 2015) له ههمانکاتدا، خوشگوزهرانی دهرونی (Psychological well-being) ، له سههرتادا له لایهن ریف (1989) پیشنیاز کراوه، بنیاتنای خوشگوزهرانی دهرونی فرمه ههنده و ئهم شهم ره ههندهی خوارمهوه لهخۆدهگریت: خۆقبولکردن، پهیههندییه نهرینیهکان لهگهله ئهوانی دیکه، سهه بهخۆیی، کارامهیی له مامله لهگهله ژینگهیی چواردهور، بوونی ئامانج له ژیاندا و گهشهکردنی کهسی (پارک و جیونگ، 2015). بهلام خوشگوزهرانی کومه لایهتی (Social well-being) ؛ ناماژمه به کارکردنی نهرینی و بریتیه له ههبوونی توانا به شدار یکردن له کومه لگادا، ههستکردن بهوهی بهشیکه له کومه لگه، باوره بوون بهوهی کومه لگه شوینیکه باشتره به ههموو مروفهکان، و ئهوه ههستهی که شیوازی کارکردنی کومه لگه دروستی دهکات به ئهوانی تر (Galderisi et al., 2015). (له چوار چیهوهی پیناسهی دهروندروستیدا که ریکخراوی تهنروستی جیهانی کردیهتی، دهروندروستی چوار بنهمای سهههکی ههیه؛ پهیههندی کومه لایهتی گونجاو و نهواو، خۆگونجاندن و رهفتاری کاریگهر، خودبینی نهرینی، جینگیری ههلهچونی (عومهر، 2019). له دهر نهجمای توژینهوهکهدا؛ چوار پیکهاتهی سهههکی به دهروندروستی کهسانی خاوهنیداویستی تابهت دهردهکهوت، ئههمش نزیکه له تیگهیشتنی زانستی به دهروندروستی مروف. ههروهها کیس (2014) سی پیکهاتهی دهروندروستی دیاری دهکات: خوشگوزهرانی ههلهچونی (Emotional well-being) ، خوشگوزهرانی دهرونی (Psychological well-being) و خوشگوزهرانی کومه لایهتی (Social well-being) . (Park & Jeong, 2015)

(دیزاینی مۆدیلی نهنجامی توئیزینه وه که)



باسی سنیهم: ئەنجامهکانی توژیڤنهوهکهو راسپاردە و پێشنیازەکان.

یهکەم: ئەنجامهکانی توژیڤنهوهکه: بە کورتی ئەنجامهکانی توژیڤنهوهکه لە چەند خاڵێکدا دەخهینهروو:

1. فراوانبوونی تۆری پهیوهندییه کۆمه‌لایه‌تییهکانی کهسانی خاوه‌ن پێداویستی و به‌ستنی پهیوهندی نوێ، یه‌کیک بوو له‌ ده‌ستکه‌وته گرنه‌گه‌کانی ریکخراوی که‌مه‌ندامان له‌ چوار چۆیه‌ی پرۆژەو چالاکییه‌کانیاندا.
2. کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت له‌سه‌ر مه‌تای هه‌ستکردن به‌ کێشه‌ جه‌سته‌یه‌کانیان دو‌چار ی کۆمه‌لیک گرفت ده‌بنه‌وه له‌وانه‌ش (شاردنه‌وه‌ی گرفته‌که، شه‌رمکردن، گوشه‌گیربوون، خۆبه‌که‌مزانی) به‌لام پاش پهیوه‌ندیکردن به‌ چالاکییه‌کانی ریکخراوی که‌مه‌ندامه‌وه تارا ده‌یه‌ک توانیوه‌یه‌ به‌سه‌ر ئه‌و گرفتانه‌دا زال بن و هه‌ستیکێ ئه‌ریڤیان بۆ دروست بێت.
3. گه‌شه‌پێدان به‌ توانا‌کانی کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت یه‌کیک بوو له‌و بواره‌ سه‌رکه‌یانه‌ی که ریکخراوی که‌مه‌ندامان به‌ شیوه‌یه‌کی به‌رچاو کاری له‌سه‌ر کردووه‌ ئه‌مه‌ش هۆکار بووه‌ بۆ به‌رزکردنه‌وه‌ی توانا و لیهاتووییه‌کان به‌جۆرێک چێژ له‌ ژیان و به‌رگرن و وه‌ک که‌سێکی ناسایی توانای سه‌لماندی خۆدیان هه‌بێت.
4. بوونی ریکخراوه‌کانی دا‌کۆکی له‌ مافی کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت پێویستییه‌، ئه‌مه‌ش به‌مه‌به‌ستی ئاشناکردنی زیاتری کهسانی که‌مه‌ندام و خاوه‌ن پێداویستی به‌ گرنه‌گرن مافه‌کانیان له‌لایه‌ک و هۆشیارکردنه‌وه‌ی تاکه‌کانی دیکه‌ی کۆمه‌لگه‌ به‌ شیوازه‌کانی هه‌لسوکه‌وت و په‌راویزه‌خه‌ستنیان له‌لایه‌کی دیکه‌وه‌.
5. چالاکییه‌کانی هه‌مه‌جۆره‌کانی ریکخراوه‌کانی کۆمه‌لگه‌ی مه‌ده‌نی ده‌بێته‌ هۆی، به‌ره‌و پێشبردنی خۆشه‌گۆزه‌رانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت.
6. دووه‌م: راسپاردنه‌کان:-

1. بۆ وه‌زاره‌تی کار و کارووباری کۆمه‌لایه‌تی. گرنه‌گیدانی زیاتر به‌ کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت له‌روانگه‌ی (جه‌سته‌یی، ده‌روونی، کۆمه‌لایه‌تی) ئەنجامدانی کۆنفرانسی زانستی و کردنه‌وه‌ی خولی ئەکادیمی و پێشیه‌ی، به‌رزکردنه‌وه‌ی توانا و لیهاتووییه‌کانیان. ر‌مخساندنی ده‌رفه‌تی کارکردن له‌دامه‌زراوه‌کانی تاییه‌ت به‌ حکومه‌تی هه‌ریمی کوردستان.
2. زانکۆکانی هه‌ریمی کوردستان به‌تاییه‌ت به‌شه‌کانی (کۆمه‌لناسی، کاری کۆمه‌لایه‌تی، ده‌روونناسی، زانسته‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان، په‌روه‌ده‌ی تاییه‌ت) ئەنجامدانی توژیڤنه‌وه‌ی زانستی له‌سه‌ر ئاستی خۆیندنی با‌لا له‌سه‌ر کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت، ئەنجامدانی کۆنفرانسی زانستی تاییه‌ت به‌ کێشه‌ ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌کانیان.
3. سه‌نته‌ر و ریکخراوه‌کانی تاییه‌ت به‌ کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت:- به‌ کۆمه‌لگه‌ی کردنی پرسه‌ی کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت، گرنه‌گیدانی زیاتر به‌ دۆخی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌کان، ده‌رخه‌ستی توانا و لیهاتووییه‌کانیان و به‌گه‌ر خه‌ستنیان له‌ سه‌ر جه‌م کایه‌کانی ژياندا.

سنیه‌م: پێشنیازەکان:-

1. ئەنجامدانی توژیڤنه‌وه‌ی زانستی زیاتر له‌سه‌ر کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت، به‌ میتۆده‌کانی دیکه‌ی توژیڤنه‌وه‌ له‌ پێناو زانینی ئاریشه‌کانیان به‌ شیوه‌یه‌کی زانستیتر.
2. ئەنجامدانی توژیڤنه‌وه‌ له‌سه‌ر دۆخی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی کهسانی خاوه‌ن پێداویستی تاییه‌ت، به‌ پێی ره‌گه‌ز، ته‌مه‌ن، ئاستی خۆیندن، ئاستی رۆشنییری خێزان.

بن. تويژينه وه كان:

15. Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233.
16. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4).
17. Park, H.-j., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165–170.
18. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1).

چوارهم: سه رچاوه فارسويه كان

19. ایمان، م. ت. (2016). روش شناسی تحقیقات کیفی (چاپ سوم). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
20. بهادری، ع. (2019). پژوهش کیفی داده بنیاد (کدگذاری) و اهمیت، مراحل و شیوه اجرای آن در کارورزی دانشگاه فرهنگیان. *دوفصلنامه راهبردهای نوین تربیت معلمان: سال چوارم. شماره 5*.
21. فراستخواه، م. (2022). روش تحقیق کیفی در علوم اجتماعی با تاکید بر نظریه برپایه (گراندد تئوری GTM) (چاپ دهم). تهران: انتشارات آگاه.
22. شهرودی، ح. م. (2019). ارائه الگوی تاب آوری سازمانی: رویکرد داده بنیاد. ارائه شده جهت دریافت درجه دکتری تخصصی در رشته مدیریت گرایش مدیریت رفتاری دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم اداری و اقتصادی، گروه مدیریت.
23. محمدپور، ا. (2022). ضد روش، زمینه‌های فلسفی و رویه‌های عملی در روش شناسی کیفی، مجموعه روش شناسی های کمی و کیفی لوگوس (چاپ سوم). تهران.