

Salahaddin University/Erbil
College of Education



Psychological & Educational Counselling
-2023

Question Bank

**Stress management
second Level**

(بهريوه بردنی فشار)

(قوناغی دووه م)

Dr. Fatima H. Darwesh

Dr. Fatima H. Darwesh

PhD. Mental Health & Counselling

//Q

پیناسه بیان بکه :

1/ فشار له روانگه ی زانا Hans Selye

(2/ رهفتاری خو گونجاندن)

(3/ فشار له روانگه ی APA)

//Q وولامی نهم پرسپارانته ی خواره وه بدهروهه؟

Q

1/ نیشانه کانی فشاری دهررونی چین؟

2/ جیاوازی بکه له نیوان فشاری دهررونی خوش و ناخوش.

//Q جیاوازی بکه له نیوان که سایه تی جوړی A/B له کاتی رووبه رووبونه وه ی فشاری دهررونی.

//Q چه ند جوړ صراعمان هه یه؟ دواتر باشی نه و صراعه ی بکه که زیاترین فشاری دهررونی له سهر تاک دروست ده کات.

//Q نه و میکانزمه نیگه تیقانه چین که تاک په نایان بو دهبات بو بهرگری کردن له خو ی له کاتی رووبه روو بونه وه ی فشاری

دهررونی؟

//Q نهم چه مکانه ی خواره وه پیناسه بکه :

1. (فشاری دهررونی له روانگه ی Hans Selye)

2. (نامیگدال Amygdala)

3. (Behaviour رهفتار)

4. (فشارى دەرروونى خوش Distress)

5. (فشارهينهرى رۇژانهيى Hassles)

Q // چۇن هەندىك سيماتى كه سايه تى ده توانيىت يارمه تيدەر بيىت بۇ تاك بۇ باشتىر و زياتر به رهنكار بوونه و هى فشاره دەرروونى يه كان ؟ وه

هه تا به پيچەوانه شه وه هه بوونى هەندىك سيمات ده توانيىت كاريگه ريبه كانى فشارى دەرروونى زياتر بكات له سەر تاك ؟ نهمه به تيرو

ته سه لى روون بكه ره وه به نموونه وه.

