



بەش : رینمایی و ئەروەردەي دەروونی
 کۆلیژ: پەروەردە
 زانکۆ: سەلاحەددین – هەتولیر
 بابەت : بەریوەبردنی فشاری دەروونی / Stress Management
 قوئاغی: دووہ م
 ئەرتووکی کورس: هەفتانە 2 کاتذمیر
 ناوی مامۆستا : د. فاطمە هاشم درویش
 سالی خویندن: 2024-2023

پەرتووکی کۆرس Course Book

| | |
|--|--|
| 1. ناوی کۆرس | بەریوەبردنی فشاری دەروونی / Stress Management – قوناغی دوو م |
| 2. ناوی مامۆستای بەر پرس | د. فاطمه هاشم درویش Dr. Fatima Hashem Darwesh |
| 3. بەش/ کۆلیژ | رینمایي و ئەرۆردەي دەروونی |
| 4. پەيوەندی | نیمیل: Fatima.darwsh@su.edu.krd ژمارە ی تەلەفون (بەپە ی نارەزوو): 0000000000 |
| 5. یەگە ی خویندن (بە سەعات) له هەفتە یەک | بۆ نموونە تیوری: 3 پراکتیک: ضالاکیه کانی قوتابیان |
| 6. ژمارە ی کارکردن | نامادەبوونی مامۆستای وانەبێژ بۆ قوتابیان له ماوە ی هەفتە یەکدا (10) کاتژمیر وانەتوتنەو (3) کاتژمیر قوتابی تویدینەو |
| 7. قوناغ | قوناغی دوو م |
| 8. پرۆفایەلی مامۆستا | Mrs. Fatima H. Darwesh, I graduated from psychology departmet- college of education at Salahaddin University-2010, holding MSc. degree in Health Psychology & Behaviour, Brunel University, UK – 2012 & PhD. degree in (Personality & Mental Health) at College of Education, Salahaddin University- Erbil on 2020. I have been teaching for about nine years. I have taught several modules namely physiology, General Psychology, Educational psychology, Developmental Psychology, Behavior Modifications, Adolescence Psychology, Stress and Emotional Management, School counseling and Educational and psychological Texts in English. Despite of my job I tried to help people and students with different kind of Stress/PTSD and other psychological problems, I also have worked on many cases as volunteer. My aim is to encourage my students to become useful researchers and successful advisors, so that they can benefit the society and psychology sector in Kurdistan. |

گرنگی و پنیوستی نهو کورسه بکه Course overview

یةکەم:

مامۆستای وانەبێژ باس له کورسهکه دهکات به شیوهیهکی گشتی که پنیوسته نهه خالانهی خوارهوه بگرتەوه:

- خویندنی بابەتیهکه وەك بابەتیکی سەرەکی و ئاشنا بوونی قوتابی بە ضەمكەكانی بابەتیهکه وەك سەرەتاییەك.

تێپەشتنی هەموو ضەمكە سەرەکیەكانی بابەتیهکه بپەرە هەر له فشارە دەروونەكان / جۆرەكانی / هۆکارەكانی / بەریوەبردنی فشار و كونترول كردنی.

- لیکولینتۆه له هەموو بێردوزەكان و ریطاكانی لیکولینتۆه له بابەتیهکه هەر له سەرەتایی دەست ئیكردن و سەر هەلدانی بابەتیهکه تاكو ئیستا. طرینتی دانی باش به زانیاریه نوێکارهكان له سەر بابەتیهکه ، یا خۆد هەموو ئەو لیکولینتۆه نۆی یانەي که ئەنجامدارون له سەر بابەتیهکه و روون كردن و باس كردنی ئەنجامه نوێیەكانی تاییهت به زانستهکه.

دەبیت قوتابی مەیلی هەبیت لهسەر خویندنی بابەتیهکه و تێپەشتن له ناوهرۆکی و لیکولینتۆه تیايدا و طەران به دواي زانیاری و وەرطرتنی شتە نۆی کان تاكو بتوانیت توانای کار کردن و مەیلی تەواوي هەبیت له کارکردن له بوارهدا و سەرکەوتن تیايدا ضونکه ئەم بواره بریتیه له مامەلهکردن و هەستان و دانیشتن له طەل مروظ و لیکولینتۆه و تێپەشتن له رەفتارهكان و کەسایهتی تاک (هەرزهکار / منال/ کەسانی بهسالاصو)

دووهم: ئامانجهكانی کورس: Course Objectives

1. ئیناسه کردن و ئاشنا کردنی قوتابی به ضەمكە سەرەکیەكانی بابەتیهکه (فشارە دەروونی یەکان) له روانطی زاناکان و لیکولتۆه جیا جیا کانهوه
2. تێپەشتنی قوتابی له ریطاكانی لیکولینتۆه له سەر رەفتاری مروظ و ضونیهتی بەریوەبردن و كونترول کردنی رەفتارهکای له هەموو بواره جیا جیا کاندا و ضارهسەر کردنی کیشهکان.
3. ئاشنا بوونی قوتابی به میدووي سەر هەلدانی بابەتیهکه
4. ئاشنا بوونی قوتابی به هەموو بێردوزەکان و دوزەرهوهکان و زاناکان
5. قوتابی فیری هەموو جۆره ریطاو بنه‌مایهکی رینه‌مایهک ده‌بیت
6. قوتابی ده‌بیت توانای جیاکردنه‌وه‌ی تروسه‌کانی هەبیت
7. قوتابی فیری هەبوونی جیاوازي تاکایهتی ده‌بیت .
8. قوتابی فیری ده‌بیت ضون مامەله بکات له طەل کەسانی دەووروبەر به ئی تەمەن و ناستی عەقڵی جیاوازه دیاریکاره‌کان.

سییەم / نەزکەکانی قوتابی

قوتابی ده‌بیت ناماده بیت له وانهکه و توانای به‌شدار بوونی هەبیت له وانهکه به طشتی ، به تاییهتی توانای دەربرینی رای خوی هەبیت و بتوانیت طفتو بو بکات له ئول دا ، ده‌بیت قوتابی تەنها تاییه‌ند نه‌بیت له سەر تاقیكردنه‌وه‌ی بابەتیهکه وەك ئیوانیه‌ك بو تێپەشتنی له بابەتیهکه به‌لكو توانای ناماده‌کردنی راوهرتیک/ کيسیك

يان ليكولينتوي زيتر لة ستر بابتةكة و دبرين و نامادة كردي زانياريةكي بةدتر لة ضوارضيوه كورسةكةي هتبيت و بتوانيت نيش كتش بكات بة هاوئولةكاني.

اساليب او الطرق التدريس : Teaching methods

ئهمانهي سترهوه كة نامادتيان نيدرا دكرت دةستبتر بكرين لة ريطاي بةكارهيناني شيوازي طونجاو لة طوتنقوهي وانةكان و بووني **طفتووطو** لة لاي ماموستا و لة لاي قوتابيان , هتول دان بو كاري تاكي و بة **كومل** بةكارهيناني ستراتيجهتي نوي لة ضونيهتي طيانندي زانياريةكان بو قوتابيان بقريز لقريطاي بةكارهيناني داتا شو هتروهها نارضه فيديوئي تايبته/ يان نيشكتش كردي راوئرتي نوي بة بابتةكة تاوكةو بةلاي كتم هتنديك لةو بابتةتانهي كة باس دكرين لة هتمانكاتدا بتوانن ببينن . هتروهها هتلسنتانندن بو تواناكاني قوتابيان دكرت بة تشت بةستن بة نامرازةكاني ئيوانه كردن لة دةر هاويشتهكاني فيربوون لةوانتش : تايفكر دنقوهكان , ضالاكيةكاني قوتابيان لة نامادةكرني راوئرت ئتجماداني ضالاكي تايبته بةو مادديه.

رئنهمايي قوتابخانهيي School Consultation

المفردات

| بابهتةكان | ز |
|--|----|
| بابهتةكان Subjects | 1. |
| نيشهكي | 2. |
| ئيناسهسي بقرهيوهبردي فشاري دةرووني لة روانطهتي Hans Selye 1936 | 3. |
| رهفتاري خو طونجانندن ضيه؟ | 4. |
| جورهكاني فشاري دةرووني لة روانطهتي Hans Selye 193 | 5. |

| | |
|-----|--|
| 6. | ئىنسانىيەتتىكى فشارىي دەروونىي لىق رىوانىيەتتىكى APA – American Psychological Association |
| 7. | ضۆنىيەتتىكى كارىيەتتىكى فشارىي دەروونىي لىق سىتىر تىتىدروستىي لىق رىوانىيەتتىكى APA – American Psychological Association |
| 8. | تاييەتتىكى ئىنسانىيەتتىكى رىوانىيەتتىكى فشارىي لىق سىتىر تىتىدروستىي لىق رىوانىيەتتىكى |
| 9. | جۆرەكانىي فشارىي |
| 10. | نىشانەكانىي فشارىي دەروونىي |
| 11. | مىكانىزمىي بىر تىرىكتىكى نىقنىي |
| 12. | سىتىر سىوانەكانىي فشارىي فاكتىر ئىنسانىيەتتىكى |
| 13. | رىوانىيەتتىكى نىيان و فشارىي لىق سىتىر تىتىدروستىي لىق رىوانىيەتتىكى |
| 14. | Conflict صراع |
| 15. | Overload & Work Stress بار قۇرسىي و فشارىي كارىي |
| 16. | ضۆنىيەتتىكى و لىق سىتىر تىتىدروستىي لىق رىوانىيەتتىكى |
| 17. | و لىق سىتىر تىتىدروستىي لىق رىوانىيەتتىكى |
| 18. | و لىق سىتىر تىتىدروستىي لىق رىوانىيەتتىكى |
| 19. | بىر تىرىكتىكى فشارىي دەروونىي |
| 20. | رىوانىيەتتىكى رىوانىيەتتىكى فشارىي لىق سىتىر تىتىدروستىي لىق رىوانىيەتتىكى |

سىرچاوه گىرنگەكانىي نىقنىي كۇرسىي

سىرچاوه بىنەرتىيەكانىي

- Morrison V., Bennett P. (2009). *An Introduction to .1
Health Psychology (2nd ed.)*. Pearson Education Limited.
England.
- Santrock J. (2005). *Psychology 7 (7th ed.)*. United States. .2