****

**بەش / ريَنمايي ثةروةردةيي و دةرووني**

**كۆلێژ/ په‌روه‌رده‌**

**زانكۆ/ سه‌لاحه‌ددين – هةوليَر**

**بابەت /دةروونزاني ئةريَني**

**پەرتووکی کۆرس – 1 -**

**ناوى مامۆستا د.عزالدين احمد عزيز**

**ساڵى خوێندن: 2022/2023**

**پەرتووکی کۆرس**

**Course Book**

|  |  |
| --- | --- |
| **دةروونزاني ئةريَني** | **1. ناوى كۆرس** |
| **د. عزالدين أحمد عزيز** | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس** |
| **بةشي ريَنمايي ثةروةردةيي و دةرووني** | **3. بەش/ کۆلێژ** |
| **ئيميَل /**  [izaddin.aziz@su.edu.krd](mailto:izaddin.aziz@su.edu.krd)  **اميلي شخصي**  iaa18@yahoo.com  **ژمارەی تەلەفۆن (بەپەی ئارەزوو):07834478888** | **4. پەیوەندی** |
| **تیۆری: 2**  **پراکتیک: 0** | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** |
| **ئامادەبوونی مامۆستای وانەبێژ بۆ قوتابیان لە ماوەی هەفتەیەکدا**  **(2) كاتژميَر** | **6. ژمارەی کارکردن** |
| **- 1 -** | **7. کۆدی کۆرس** |
| **لێره‌ مامۆستای وانه‌بێژ پرۆفایەلێک ده‌نووسێت له‌سه‌ر ژیانی ئه‌کادیمی خۆی (ته‌نها ئه‌کادیمی) یان ئاماژە بەWebpage, Blog, Moodle دەکات**  [**https://academics.su.edu.krd/izaddin.aziz**](https://academics.su.edu.krd/izaddin.aziz) | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** |
| نةرمونياني، دةلَخؤش ، خؤشطوزةراني، سوثاسطوزاري ، هةلَكةوتويي، كةسايةتي ساغ ، ليَبوردةيي | **9. وشە سەرەکیەکان** |
| **10. ناوەرۆکی گشتی کۆرس:**  طرنطى و ثيَويستى وانةى دةروونزاني طةشة  طرنطي ثيويستى ئةم بابةتة لة خستنة رِووي بواريَكي نويَي دةروونزاني داية ئةويش بابةتي دةروونزاني ئةريَني كة تيايدا هةولَدةدريَت دةستنيشاني خالَة بةهيَزةكاني مرؤظ وكؤمةلَطا بكريَت بؤ ئةوةي بتوانن سةكةوتن و ثيَشكةوتن بة دةست بيَنن . ئةم بوارة باوةري واية طشت مرؤظةكاني دةيانةويَت ذيانيَكي ئاسودة و ئامانجدار بذين ، و هةولَدةدةن باشترين تواناكانيان بكاربيَنن. و ئةزمووني خؤشةويستي بةدةست بيَنن لة ذيانيان و سةركةوتوو بن لة كارةكانيان. | |
| **11. ئامانجەکانی کۆرس**  ثيويستة لة سةر قوتابي لة كؤتاي سال ئةمانةي خوارة فيَر ببيت :-   1. **زانيين قوتابي ضةمكة سةرةكيةكاني بابةتي دةروونزاني ئةريَني.** 2. **فيربووني سوودةكاني دةرووزاني ئةريَني.** 3. **ئاشنابوون بة** **ئامانجة سةركييةكاني دةروونزاني ئةريني** 4. **زانينين بوارةكاني كاركردن لة دةروونزاني ئةريَني** 5. **شارةزابوون لة لايةني ئةريَنييةكاني بيركرنةوة** 6. **ئاشنا بوون بة كةسايةتي ساغ و بابةتي خؤشطوزةراني وةك ضةمكي سةرةكي ئةم بوارة** | |
| **12. ئەرکەکانی قوتابی**   1. ئامادة بووني قوتابي لة كاتي وانة ووتنةوةدا 2. جي بةجيكردني هةموو ئةو كارو ئةركانةي لة ريطةي Group work يان بةتةنها ثيَي رِادةسثيَدريَـت . 3. ئامادة باشي بؤ كارة ئةكاديميةكان كة دةروةي هؤلي ثيَ رِدةسثيَرديَت وةك طةران بة دواي سةرضاوة و ريثؤرت نووسين . | |
| **13. ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه‌**   * + 1. ضةندين شيوازي جياجيا دةطريَتـة بةر وةك شيوازي ثيَشكةشكردن ( المحاضرة ) يان شيَوازي ثرسيار و وولاَم يان كاري بةطروث.     2. بةشداريكردني قوتابي بة كرداري.     3. بةكارهيَناني داتا شوب بؤ خستنة رووي بابةتةكان و خستنة رووي بابةتة زانستيةكان كة بة ظيديؤ نمايش دةكريَت. | |
| **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن**   * + هةلَسةنطاندن بة دوو تاقيكردنةوة دةبيَـت كة هةر يةكيَكيان لة لةسةر (15) نمرة دةبيَت وة لة كؤتاييدا نمرةي هةر قوتابييك كؤي نمرةي ضالاكيةكان دةكريَـت كة لةسةر (10) نمرة دةبيَت . نمرةي كؤتاي كؤششي وةرزي بؤ هةر قوتابييَك لةسةر (40) نمرة دةربضيَت. | |
| **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون**   1. ئاشنا بوون بة طرنطي و ثيَناسةي دةروونزاني ئةريَني . 2. خستنة رووي ميَذووي سةرهةلَداني دةروونزاني ئةريَني .  ئاشنا بوون بة بوارةكاني كاركردني دةروونزاني ئةريَنيخستنة رووي لايةنةكاني بيركردنةوةي ثؤزةتيظ وبيركردنةوةي نيَطةتيظ  1. فيربووني ضؤنيةتي مامةلةكردن لة طةل بارودؤخة نةخوازاروةكان بؤ بةدةست هيَناني تةندرووستي دةرووني | |
| **17. بابەتەکان**   1. عزالدين احمد عزيز ( 2023 ) بنةماكاني دةروونزاني طشتي ليَكؤلينةوةي هاوضةرج ، دةزطاي فيَربوون . هةوليَر 2. عزالدين احمد عزيز ( 2022 ) سايكؤلؤذياي ئةريَني ، دةزطاي فيَربوون . هةوليَر. 3. عزالدين احمد عزيز (2020) خويَندنةوةيةكي هاوضةرخ بؤ دةروونزاني طةشة، دةزطاي فيَربوون. هةوليَر. 4. هول و ليندزمن ( 1988 ) الشخصية السليمة ، مطبعة التعليم العالي بغداد. 5. محمود عودة الريماوي واخرون ( 2008 ) علم النفس العام ، دار المسيرة ، عمان ، الاردن. 6. محمد سعيد عبدالجواد ( 2014 ) علم النفس الايجابي ، اصدار مؤسسة العلوم النفسية والتربوية . العدد 34 7. MARTIN SELIGMAN ( 2010 )Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions. 8. Henry L. Roediger and Others (1996) Psychology, 4th edition, West pollution company, New York. 9. Smith, Edward E. ,Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara , Loftus, Geoffrey R , Contributors, Dary J. Bem and Contributor, Stephan Maren(2003) Introduction of psychology, 14th Editio n, wadsworth, division of Thomson Learning Inc. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ناوی مامۆستای وانەبێژ  د.عزالدين احمد عزيز | | | 17. بابەتەکان |
| ذمارةي هةفتة | هةفتةكان | يةكة | بابــــــــــــــــــــــةت |
| 1 | هةفتةي يةكةم | بةشي دووةم | ثيَشةكي دةرباري ثيَشكةوتني دةروونزاني و ثيَطةي دةروونزاني ئةريَني |
| 2 | هةفتةي دووةم | ثيَناسة دةروونزاني ئةريَني و ثيَويستي بةم بوارة |
| 3 | هةفتةي سيَيةم | سوودةكاني دةرووزاني ئةريَني وةك بواريَك لة بوارةكاني دةروونزاني |
| 4 | هةفتةي ضوارةم | ئامانجة سةركييةكاني دةروونزاني ئةريني |
| 5 | هةفتةي ثيَنجةم | بوارةكاني كاركردني دةروونزاني ئةريَني |
| 6 | هةفتةي شةشةم | بيركردنةوةي ثؤزةتيظ وبيركردنةوةي نيَطةتيظ |
| 7 | هةفتةي حةوتةم | هةلَضوونةكان و ضونيةتي بةريَوةبردني |
| 8 | هةفتةي هةشتةم |  | تاقيكردنةوة |
| 9 | هةفتةي نؤيةم | بةشي دووةم | هاوسةنطي هةلَضووني |
| 10 | هةفتةي دةيةك | خؤشطوزةراني دةرووني و خؤشطوزةراني بابةتي |
| 11 | هةفتةي يازدةهةم | بةشي سيَيةم | سروشتي كةسي خؤشطوزةر |
| 12 | هةفتةي دوازدةهةم | بؤ ضووني Ryff ( 1989 ) بؤ خؤشطوزةراني دةرووني |
| 13 | هةفتةي سيَزدةهةم | بابةتة سةركييةكاني بابةتي دةروونزاني ئةريَني (رِيَزطرتني خود ) |
| 14 | هةفتةي ضواردةهةم | بةديهيَناني خود و كةسايةتي ساغ ( الشخصية السليمة ) |
| 15 | هةفتةي ثازدةهةم | ثيَداضوونةوةي طشتي |

|  |
| --- |
| 19. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ڵ  د. ميديا عبدالخالق عوسمان      كؤليَذي ثةروةردة  بةشي ثةروةردةي تايبةت  زانكؤي سةلاحةددين / هةوليَر |