****

**بەش : ڕێنمايی په‌روه‌رده‌یی ده روونى**

**كۆلێژ : په‌روه‌رده‌**

**زانكۆ : سه‌ڵاحه‌ددین-هه ولێر**

**بابەت : که‌سایه‌تی دروست / كۆرسی دووه م**

**پەرتووکی کۆرس : 3**

**ناوى مامۆستا : د. كاظم زرار احمد**

**ساڵى خوێندن: 2024 - 2023**

**پەرتووکی کۆرس**

**Course Book**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **كه سايه تى دروست . بولى 3** | | **1. ناوى كۆرس** |
| **د. کاظم زرار احمد** | | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس** |
| **رێنمایی په‌روه‌رده‌یی و ده‌روونی** | | **3. بەش/ کۆلێژ** |
| **ئیمێل:kadhim.ahmed @su.edu.krd**  **ژمارەی تەلەفۆن (بەپەی ئارەزوو):**  **07504754521** | | **4. پەیوەندی** |
| **تیۆری: 3**  **پراکتیک: ئه‌و چالاکییانه ن که‌ قوتابیان ئه‌نجامی ده‌ده‌ن له سه ر شيكردنه وه ى كه سا يه تى دروست .** | | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** |
| **ئامادەبوونم وه‌ک مامۆستای وانەبێژ بۆ قوتابیان لە ماوەی هەفتەیەکدا**  **3 کاتژمێر تیؤری ، هه موو کات بؤ پراکتیکی** | | **6. ژمارەی کارکردن** |
|  | | **7. کۆدی کۆرس** |
|  | | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** |
|  | | **9. وشە سەرەکیەکان** |
| **10. ناوەرۆکی گشتی کۆرس:**  **لێرە مامۆستای وانەبێژ باس لە کۆرسەکە دەکات بە شێوەیەکی گشتی کە پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە بگرتەوە:**   * **گرنگی خوێندنی کۆرسەکە (بابەتەکە)** * **تێگەیشتنی چەمکی سەرەکی کۆرسەکە** * **بنەما وبیردۆزی کۆرسەکە** * **زانینی تەواو بە لایەنە گرنگیەکانی بابەتەکە** * **زانین وتێگەیشتنی پێویست بۆ دابین کردنی هەڵی کار** | | |
| **11. ئامانجەکانی کۆرسی**  پێویسته‌ له‌سه‌ر قوتابیان له‌ کۆتایی کۆرس له‌ڕێگای ووتنه‌وه‌ی بابه‌ته‌که ‌" که‌سایه‌تی دروست " به‌ شێوازی شیکردنه‌وه‌ ئه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ فێربێت : چۆنیه‌تی پاراستنی هاوسه‌نگی ده‌روونی و بنه‌ماکانی که‌سایه‌تی دروست ، وه‌ ئاشنا بوون به‌ ( 10) جۆره‌که‌ی که‌سایه‌تی شڵه‌ژاو و نیشانه‌کانی هه‌ر جۆرێکیان . | | |
| **12. ئەرکەکانی قوتابیانی بولى 3**  لێره‌ مامۆستا به‌رپرسیارێتی قوتابی خوێندکار ڕوونده‌کاته‌وه‌ سه‌باره‌ت به‌ کۆرسه‌که‌ بۆ نموونه‌ ئاماده‌بوونی قوتابیان له‌ وانه‌کاندا، له‌ تاقیکردنه‌وه‌کاندا، راپۆرت و ووتار نووسین... هتد.  له‌به‌ر ئه‌وه‌ی له‌ به‌رنامه‌ی په‌روه‌رده‌و فێرکردندا قوتابی لایه‌نێکی سه‌ره‌کی پرۆسه‌که‌یه‌ ، بۆیه‌ پێویسته‌ به‌رده‌وام ئاماده‌ی وانه‌کانی " که‌سایه‌تی دروست " بێت تا بتوانێت له‌ بابه‌ته‌کانی تێبگات و کویزو تاقیکردنه‌وه‌کان به‌ سه‌رکه‌وتوویی وه‌ڵام بداته‌وه‌ . وه‌ هه‌روه‌ها به‌شداربێت به‌ (CD) له‌ نووسینی ڕاپۆرت له‌سه‌ر بابه‌ته‌که‌ به‌ شێوه‌ی شیکردنه‌وه‌. | | |
| **.13 ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه‌**  **لێره‌ مامۆستا ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه‌ ده‌نووسێت، بۆ نموونه‌:‌ داتاشۆ و پاوه‌رپۆینت، ‌سه‌ر ته‌خته‌ڕه‌ش، ته‌خته‌ی سپی، سمارتبۆرد یان‌ مه‌لزه‌مه‌... هتد:**  له‌ بابه‌تی " که‌سایه‌تی دروست " به‌یه‌ک شێوه‌ بابه‌ته‌کان ناخرێنه‌ ڕوو ، هه‌ندێک بابه‌ت پێویستی به‌ وانه‌ ووتنه‌وه‌ به‌ شێوه‌ی موحازه‌ره‌ هه‌یه‌ ، بابه‌تی تر پێویستی به‌ شێوازی گفتووگۆو شیکردنه‌وه‌ هه‌یه‌ ، جاری وا هه‌یه‌ پێویست ده‌کات که‌ پرسیارێک ئاڕاسته‌ی قوتابیان بکه‌ی ئه‌وانیش سه‌رقالی بیرکردنه‌وه‌و وه‌ڵام دانه‌وه‌ بن . | | |
| **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن**  **لێره‌ مامۆستا جۆری هه‌ڵسه‌نگاندن (تاقیکردنه‌وه‌کان یان ئه‌زموونه‌کان) ده‌نووسێت بۆ نموونه‌ تاقیکردنه‌وه‌ی مانگانه‌، کویزه‌کان، بیرکردنه‌وه‌ی ڕه‌خنه‌گرانه (پریزه‌نته‌یشن)، ڕاپۆرت نووسین، ووتار نووسین‌ یان ئاماده‌نه‌بوونی خوێندکار له‌ پۆلدا...هتد. ئامانه‌ چه‌ند نمره‌ی له‌سه‌رده‌بێت و مامۆستا چۆن نمره‌کان دابه‌شده‌کات؟**  سیسته‌می هه‌ڵسه‌نگاندن له‌بابه‌تی " که‌سایه‌تی دروست " به‌هۆی تاقیکردنه‌وه‌کان و کویزه‌کان و ئاماده‌ بوون و چالاکی یه‌کان ئه‌نجام ده‌درێت . ( ٢٥ تا ٣٠ نمره‌ له‌سه‌ر تاقیکردنه‌وه‌کان و کویزه‌کانه‌ ،ئةوى تر له‌سه‌ر چالاکییه‌کانه. ) ‌ | | |
| **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون**  **پڕکردنه‌وه‌ی ئه‌م خانه‌یه‌ زۆر گرنگه‌، مامۆستا ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربون ده‌نووسێت. بۆ نموونه‌: ڕوونی ئامانجه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی کۆرسه‌که‌ (بابه‌ته‌که‌) بۆ خوێندکار‌**  **گونجاندنی ناوه‌ڕۆکی کۆرسه‌که‌ به‌ پێویستی ده‌ره‌وه‌ و بازاڕی کار**  **قوتابی چی نوێ فێرده‌بێت له‌ ڕێگه‌ی پێدانی ئه‌م کۆرسه‌وه‌؟**  **ئەمە لە ١٠٠ وشە کەمتر نەبێت :-**  لیره‌دا ئه‌وه‌ ده‌خه‌ینه‌ ڕوو که‌ قوتابی دوای ساڵێک له‌ ده‌ست که‌وتی له‌ بابه‌تی " که‌سایه‌تی دروست " ،ئه‌گه‌ر وه‌ک پێویست گرنگی پێدابیت ... ئه‌وه‌ هه‌وڵ ده‌دات که‌ ته‌ندروستی خۆی بپارێزێت له‌ ڕووی جه‌سته‌یی وده‌روونی و ژییریدا. به‌م شێوه‌یه‌ ده‌توانێت باشتر بیر له‌ شاره‌زایی وتواناکانی خۆی بکاته‌وه‌ و سوود مه‌ندانه‌ به‌کاری بهێنێت بۆ به‌رژه‌وه‌ندی خۆی و به‌رژه‌وه‌ندی کۆمه‌ڵ و وڵاته‌که‌ی . چونکه‌ قوتابی له‌ساڵی خوێندنیدا فێری بنه‌ماکانی که‌سایه‌تی ته‌ندرووست ده‌بیت ، هه‌روه‌ها هۆیه‌کان و نیشانه‌کانی که‌سایه‌تی یه‌ شڵه‌ژاوه‌کان ده‌ناسێت و ده‌توانێت وه‌ک ڕێنماییکار بۆ چاره‌سه‌ر کردنی کێشه‌ ده‌روونی و کۆمه‌ڵایه‌تیه‌کانی قوتابیان و هاوبه‌ش بێت له‌ گه‌شه‌ پێدان و په‌ره‌پێدانی که‌سایه‌تی قوتابی و باشتر کردنی ته‌ندروستی قوتابی گه‌شه‌ پێدانی وه‌ک که‌سایه‌تیه‌کی درووست ، تا وای لێ بێت ژیرانه‌ بیر بکاته‌وه‌ بۆ جوانتر دیتنی خۆی و باشتر تێگه‌یشتن له‌ ده‌ورووبه‌ره‌که‌ی و له‌ رووداوه‌کان واته‌ لێره‌دا ده‌ستی کار ئاماده‌ ده‌کرێن بۆپێویستی کۆمه‌ڵ. | | |
| **16. لیستی سەرچاوە**   * **سەرچاوە بنەڕەتیەکان :** * جورارد، سیدنی.م. ولندزمن،تید (1988). الشخصية السليمة ، ترجمة د.حمد دلي الكربولي وموفق الحمدانى ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي . * الدباغ ، فخري(1977). أصول الطب النفساني، ط2، جامعة الموصل * Dsm-5 * **سەرچاوەی سوودبەخش :** * به ليست ده دريته قوتابيان * گۆڤار و ریڤیوو (ئینتەرنێت) | | |
| **ناوی مامۆستای وانەبێژ** | **17. بابەتەکان** | |
| ناوی مامۆستا  **د. فاطمه هاشم درويش** | لێرە مامۆستای وانەبێژ ناونیشانی هەموو ئەو بابەتانە دەنووسێت کە بەنیازە بیڵێتەوە لە تێرمەکە. هەروەها کورتەیەک لە ئامانجی هەر یەک لە بابەتەکان وبەروار وکاتی وانەکە دەنووسێت. هەر تێرمێک لە ١٦ هەفتە کەمتر نەبێت.  الكورس الأول الشخصية السليمة :-   1. ماهي الشخصية السليمة ؟ 2. لماذا ندرس الشخصية السليمة ؟ 3. مفاهيم الشخصية السليمة " التعريف ، السمات " . 4. الأشخاص المحققون لذواتهم من وجهة نظر " ماسلو " . 5. وجهة نظر " ريتشاردكون " ، الذات المثلى والعلم . 6. مقارنة بين " كون وماسلو" . 7. وجهة نظر " تيد لندزمان " . 8. الشخصية السليمة والشخصية المريضة . dsm-5 9. آراء أخرى حول الشخصية السليمة : " الطبيب النفسي الألماني فرتز بيرلز ، إيرك بيرن، المنظور الوجودي ، ألبرت إليس ، يورغن رويش ، وليم بلاتز، المنظور السلوكي " . 10. الإنفعال والشخصية السليمة 11. الجسم والشخصية السليمة 12. الذات والشخصية السليمة 13. العمل واللعب والشخصية السليمة 14. العلاج النفسي والشخصية السليمة | |
|  | 18. بابەتی پراکتیک (ئەگەر هەبێت) | |
| ناوی مامۆستا  وەک: 3-4 کاتژمێر | **لێرە مامۆستای وانەبێژ ناونیشانی هەموو ئەو بابەتە پراکتیکانە دەنووسێت کە بەنیازە بیڵێتەوە لە تێرمەکە. هەروەها کورتەیەک لە ئامانجی هەر یەک لە بابەتەکان وبەروار وکاتی وانەکە دەنووسێت :-**   1. پیشاندانی چه‌ند فلیمێکی تایبه‌ت به‌ که‌سایه‌تی دروست 2. نووسینی ڕاپۆرتێك به‌ شێوه‌ی شیکردنه‌وه ی كه‌سایه‌تی به سى دى به‌ زمانی ئینگلیزی‌ | |
| **19. تاقیکردنەوەکان**  **1. دارشتن:** لەم جۆرەتاقیکردنەوەیە پرسیارەکان زۆربەی بە وشەی وەک روون بکەوە چۆن...؟ هۆکارەکان چی بوون...؟ بۆچی...؟ چۆن...؟ دەستپێدەکات.  لەگەڵ وەڵامی نموونەییان  نموونە دەبێت دەستەبەربکرێت  **پرسیاره‌كانی تاقیكردنه‌وه‌ی كه‌سایه‌تی دروست له‌سه‌ر تیۆره‌كانی كه‌سایه‌تی دروست ده‌بێت به‌ هێنانه‌وه‌ی نموونه‌ی واقیعی كۆمه‌ڵی خۆمان** .  **2. راست وچەوت:** لەم جۆرە تاقیکردنەوەیە رستەیەکی کورت دەربارەی بابەتێک دەستەبەردەکرێت وپاشان قوتابی بە ڕاست یان چەوت دادەنێت. نموونە دەبێت دەستەبەربکرێت.  **3. بژاردەی زۆر:** لەم جۆرە تاقیکردنەوەیە ژمارەیەک دەستەواژە دەستەبەردەکرێت لە ژێر رستەیەک وپاشان قوتابیان دەستەواژەی راست هەڵدەبژێرێت. نموونە دەبێت دەستەبەربکرێت. | | |
| **20. تێبینی تر**  **لێرە مامۆستای وانەبێژ دەتوانێت تێبین وکۆمەنتی خۆی بنوسێت بۆ دەوڵەمەندکردنی پەرتووکەکەی :-**  من هه‌میشه‌ داوا له‌ قوتابیانم ده‌که‌م که‌ جگه‌ له‌ خستنه‌ڕووی بیروبۆچوونی خۆیان ، سوود له‌ سه‌رچاوه‌ی تر وه‌رگرن بۆ ڕوونکردنه‌وه‌ی لایه‌نی تری بابه‌تی ڕۆژانه‌ و ده‌وڵه‌مه‌ند کردنی.... | | |
| **21. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ڵ**  ئه‌م کۆرسبووکه‌ ده‌بێت له‌لایه‌ن هاوه‌ڵێکی ئه‌کادیمیه‌وه‌ سه‌یر بکرێت و ناوه‌ڕۆکی بابه‌ته‌کانی کۆرسه‌که‌ په‌سه‌ند بکات و جه‌ند ووشه‌یه‌ک بنووسێت له‌سه‌ر شیاوی ناوه‌ڕۆکی کۆرسه‌که و واژووی له‌سه‌ر بکات.  هاوه‌ڵ ئه‌و که‌سه‌یه‌ که‌ زانیاری هه‌بێت له‌سه‌ر کۆرسه‌که‌ و ده‌بیت پله‌ی زانستی له‌ مامۆستا که‌متر نه‌بێت.‌‌ | | |