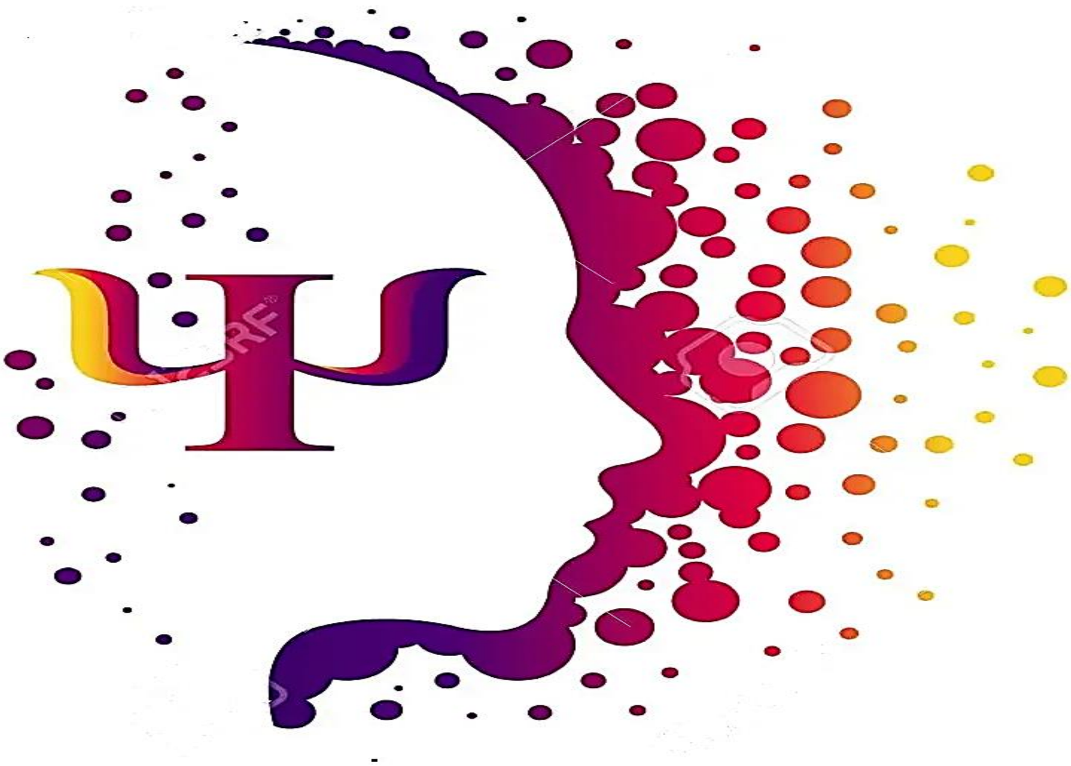

سایکۆلۆژیای گشتی

ئامادەکردنی

د. سعید محمد نوری طاهر

MBPsS

نـــاوەڕۆك

چەند ووشەیەکی پێویست

بەشی یەکەم
دەروازەی تێگەیشتنی سایکۆلۆژیا

- بنەمای سایکۆلۆژیا
- چەمکی سایکۆلۆژیا
- ئامانجەکانی سایکۆلۆژیا
- پەیوەندی سایکۆلۆژیا بە زانستەکانی دی
- گرنگی سایکۆلۆژیا

بەشی دووەم
بوار و لقەکانی سایکۆلۆژیا

- بوارەکانی سایکۆلۆژیا
- لقە تیورییەکان
- لقە پراکتیکیەکان

بەشی سێ یەم
هەمەجەشنی هزر و قوتابخانە سایکۆلۆژییەکان

قوتابخانە سایکۆلۆژیەکان

- قوتابخانەی بونیادی
- قوتابخانەی وەزیفی
- قوتابخانەی گشتالتی
- قوتابخانەی رەفتاری
- قوتابخانەی مەبەستداری
- قوتابخانە شیتەڵکاری دەروونی

بەشی چوارەم

دەروازیەك بۆ پالنەر و هەڵچوون لە سایكۆلۆژیا

پالنەرەكان

- پێناسەی پاڵنەر
- جۆرەكانی پاڵنەر
- پێویستیە دەروونیە بنەڕەتیەكان
- پاڵنەرە نەستیەكان

هەڵچوون

- پێناسەی هەڵچوون
- هەڵچوون و پاڵنەر
- لایەنەكانی هەڵچوون
- هەڵچوونی و نەخۆشیە جەستەییەكان

سۆز

- جۆرەكانی سۆز
- سۆزی باو
- سۆز و هاوسەنگی دەروونی

بەشی پێنجەم

سەرەتایەك بۆ جیاوازی تاكایەتی و زیرەكی

جیاوازی تاكایەتی

- چەند ڕاستییەك سەبارەت بەجیاوازی تاكایەتییەكان
- پێویستی ڕەچاوكردنی جیاوازی تاكایەتی
- هۆكارەكانی جیاوازی تاكایەتی
- پێوانەكردنی جیاوازی تاكایەتی

زیرەكی

- چەمكی زیرەكی
- خاسیەتەكانی مرۆڤی زیرەك

- دۆزینەوەی ڕێژەی زیرەکی
- هۆکارە کارتێکەرەکانی زیرەکی
- ژینگەو زیرەکی

بەشی شەشەم

پرۆسە عەقلیە مەعریفیەکان باڵاکان

بەئاگایی و درککردن

- پێناسەی بەئاگایی و درك کردن
- جۆرەکانی بە ئاگایی
- هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر بەئاگایی
- ڕیگریەکانی بەردەم بەئاگایی

بیرکردنەوە

- پێناسەی بیرکردنەوە
- پرۆسە عەقلیەکان لەبیرکردنەوەدا
- خاسیەتەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە
- شێوەکانی بیرکـردنەوە

چەند ووشەیەکی پێویست

زۆربەی بیرمەندان و پسپۆڕانی بواری سایکۆلۆژیا، هاوکۆکن لەسەر هەژمار کردنی ئەم سەدەییە بە سەدەی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. چونکە نا هاوشانییەکی بێ ئەندازە هەیە لە بواری پێشکەوتنی بێ ئەندازەی زۆرێك لە بوار و ئامرازە ژیاری و ژیانیەکان کە بەردەست نەبوون بۆ نەوەکانی پێش ئێمە، کەچی ئەم پێشەکەوتنە، ڕێژەیەك لە پێشکەوتنی لەگەڵ دا نەبوو لە هەست کردن بە ئارامی، ئاسایش، دڵنیایی و ئارامی دەروونی.

مرۆڤەکان لە ئەمڕۆ دا توانیویانە تا ئەندازەییەکی باش هەنگاو بنین لە بواری تێگەیشتن لە سروشت، بەگڕخستنی زۆرێك لە هێزەکانی سروشت بۆ خزمەتی خۆیان (بە ئەندازیەك، توانیویانە وەك "شا"ی سروشت هەژمار بکرێن بە بێ ململانێ، هەر چەند بە هێزترین بوونەوەریش نین).

بەدەرئەنجام، لە ئێستا دا مروڤ نزیك بۆتەوە لە گەیشتن بە ئاشنا بوون بە زۆرێك لە یاساکانی کۆنترۆڵی جووڵەی سروشت دەکەن. بەلام لەگەڵ ئەوەش دا، تا ئەمرۆ نەیتوانیوە بگات بە ئاشکرا کردنی ئەو یاسایانەی کۆنترۆڵی ناوخنی خۆی دەکات. ئەم حاڵەتەش لە نیوان بیرمەندان و فەیلەسووفەکانی ئاکار ناو دەبرێت بە "قەیرانی مرۆڤی هاوچەرخ". پوختەی ئەم کێشەیە خۆی لەوە دا دەبینێتەوە، پێشکەوتنی لایەنی روحی و ئاکاری مرۆڤ بە هەمان نمرە هەنگاوی نەناوە بە بەراورد لەگەل پێشکەوتنی ماددی و خودی دا.

لێرشەوە، گرنگی زانستێکی وەك سایکۆلۆژیا بە دیار دەکەوێت تا هاوکار بێت لە گەڕاندنەوەی هاوسەنگی بۆ ئەو نا هاوسەنگیەی دروست بوە نەك تەنها لە لایەنی مەعریفی و هۆشیاری مرۆڤەکان دا بەڵکو لە هەموو لایەنەکانی ژیانی تاك دا، ئەویش بە هۆی ئەوە پێگەیەی سایکۆلۆژیا داگیری کردوە لە نێوان هەریەکە لە زانستەکان دا وەك یەکێك لە زانستە ڕەفتاریەکان لە زۆرێك لە سەرچاوەکان وەك گریدەری نێوان لایەنی سروشتی و کۆمەلایەتی تاك هەژمار دەکرێت بۆ ئەوەی بتوانی بە ئارامی ژیان بگوزەرێنێ.

بەشی یەکەم

دەروازەیی تێگەیشتن لەسایکۆلۆژیا

بناغەی سایکۆلۆژیا

لەدوای شۆرشی ڕێنیسانس (ڕۆشنگەرایی) لەئەوروپا ژیانی مرۆڤ لەزۆر ڕووەوە گۆڕانکاری بەسەرداهات، بەهۆی شکاندنی کۆتوبەندی تێگەیشتن ولیکدانەوەکانی ئەو کاتەی پیاوانی ئایینی (کەنیسە). ئەمەش بوو بەدەستپێکی پێشکەوتنی میتۆدی تۆێژینەوەی زانستی. بەلاّم ئەم پێشکەوتنەش بیبەخشین نەبوو، بۆیە چەندان زانای دیاری وەك گالیلۆ و نیوتن بوون بەقوربانی دەسەلاّتی پیّاوانی ئایینی ئەوکات، کە کۆی ئەمانەش بوون بەپالنەر بۆ توێژەرانی بواری دەروونی مرۆڤایەتی بۆبیرکردنەوە بەشێوەیەکی زانستی.

لەگەل سەرتایی سەدەی نۆزدەهەمدا، تۆێژینەوەی زانستی پێشکەوتنی بەرچاوی بەخۆوەبینی، وەك تۆێژینەوەکانی مولیر لەسەر دەزگای دەماری، وتۆێژینەوەکانی هلمهولتز لەسەر فەسلجەی چاو و تۆێژینەوەکانی فیشنر لەسەر هەستی بینین وتۆێژینەوەی ئەرنیست ڤیبر لەسەر Sensory threshold، هەموو ئەم هەنگاوانە، تەکاندەربوون بەکاروانی یەکەم تاقیگای تاقیکاری بۆسایکۆلۆژیا لەسەر دەستی ڤیلهلم ڤۆنت Wilhelm Wundt 1832 - 1920 لە"زانکۆی لایبزگ" لەئەڵمانیا لەساڵی 1879، ئەم هەنگاوەش بووە هۆی جیابوونەوە و سەربەخۆبوونی سایکۆلۆژیا لەفەلسەفە.

لە سەردەمی هاوچەرخ دا، "تیوری گەشە"ی چارلس دراوین Charles Darwin 1809 – 1882 کاریگەری یەکجار دیاری هەبوو لە سەر زۆرێك لە لقەکانی زانست. ئەویش بە گریمانە کردنی بوونی بناغەی لە یەکچوو بۆ گەشەی هەموو بەشەکان لە بنچینەیەکی ڕەسەنی جیاواز تا گەیشتن بە گەشەی بەشەکان و پاشان دروست کردنی یەکەیەکی جیاواز لە ڕووی پێکهاتە و چالاکیەوە.

سایکۆلۆژیا وەك هەموو زانستەکانی دی پەیدا نەبووە لە بۆشاییەوە، بەڵکو بەڵگەی بەردەوامی پێشکەوتنی مەعریفەی مرۆڤایەتیە، کە دەستی پیّ کرد بە پاشخانی فەلسەفی کۆن تا گەیشتن بە فەلسەفەی سەدەی ڕۆشنگەرایی، تا لەو کاتەوە ئیتر سایکۆلۆژیا سەربەخۆی وەرگرت لە فەلسەفە و بوو بە زانستێکی سەربەخۆ.

چەمکی سایکۆلۆژیا

بیرمەندان وتوێژەران لەگۆشەنیگا وئاراستەی هزری جیاوازەوە لێکدانەوە دەکەن بۆچەمکی سایکۆلۆژیا. بەدرئەنجام، زیاتر لەپێناسە ولێکدانەوەیەك هەیە بۆئەم زانستە. بەلاّم گشتگیرترین ودیارترین پێناسە بۆسایکۆلۆژیا، ئاماژە بۆئەوەدەکات کە"سایکۆلۆژیا زانستێکە توێژینەوەدەکات لەڕەفتار وپرۆسە مەعریفیەکانی بوونەوەری زیندوو".

بەتێڕامان لەوپێناسەیەی سەرەوە، تێبینی ئەوەدەکرێت کەپانتایی توێژینەوەکانی سایکۆلۆژیا هەموو بوونەوەرێکی زیندوو لەخۆیدەگرێت، بەلاّم زۆرترین جەختکردنەوەکان بەئاڕاستەی مرۆڤدا هەنگاودەنێت.

لەسایکۆلۆژیادا، تەماشای مرۆڤ وەك "گشت" دەکرێت، نەك وەك بەشێکی کۆنترۆڵکراو بەیاسای ڕاکێشانی سروشتی، ونەك وەك تێکەڵەیەك لەخانە وئەندام کەلەدایکدەبێت وزیاددەکات وپاشان دەمرێت ووەلاّمی

وروژێنەرە ماددیەکان دەداتەوە بەجووڵە یا نەجووڵانەوە، و لە چوار چێوەیەکی جوگرافی گونجاو بە تەنها یا بە کۆمەڵ دەژێت. بەڵکو بوونەوەرێکە لە ناو کۆمەڵگا دا دەژێت و تاکەکانی وەڵامدانەوەیان دەبێت بۆ وروژێنەرە ناوەکیەکان (فسیۆلۆژی و سایکۆلۆژی) و دەرەکیەکان (فیزیکی و کۆمەڵایەتیەکان) لە ڕووی نیشانە، ئاماژە، یا هیما کە خاوەنی ناوەڕۆکی ویژدانیە، کە تیکەڵاو دەبێت لە چوار چێوەیەکی هزری (وە ڕێکخستنێکی بەهایی) لەلای ئەو تاکەی وەڵامدانەوەی دەبێت بۆی.

بەڵام هەرچی ڕەفتارە، ئەوا ئاماژەیە بۆ کۆی وەڵامدانەوەکانی بوونەوەری زیندوو بەرانبەر بە ئەو هەڵوێستە جیاوازانەی کە بەرەنگاریان دەبێتەوە، وەك کێشەیەك هەوڵ دەدات بەرەنگاری ببێتەوە، مەترسیەك پێویست دەکات بڕیاری لە بارەوە وەربگرێت، پرۆژەیەك پلانی بۆدادەرێژێ، یا وانەیەك هەوڵ دەدات بیخوێنێت.

وەڵامدانەوە ئاماژەیە بۆ کۆی ئەو چالاکیانەی وروژێنەرێك یا زیاتر بەرجەستەی دەکات. ئەگەری زۆرە وەڵامدانەوە جوڵەیەك، ووشەیەك، یا هەڵچونێك بێت. هەروەها، وروژێنەر ئاماژەیە بۆ هەر فاکتەرێکی دەرەکی یان ناوەکی کە چالاکی ئەندامێك یا هەموو ئەندامەکانی بوونەوەرێکی زیندوو دەوروژێنی یا دەبێتە هۆی گۆرینی یا ڕاگرتنی ئەو چالاکیە.

بە شێوەیەکی گشتی وروژێنەکان دابەش دەبن بۆ:

1. ورژێنەرە دەرەکییەکان، وەك وروژێنەرە فیزیکیەکان (روناکی، گەرمی، بۆن) یا وروژێنەرە کۆمەڵایەتیەکان (چاو پێکەوتنی هاورێیەك یا گوێ بیست بوونی گفتوگۆیەك).
2. وروژێنەرە ناوەکیەکان، وەك وروژێنەرە فسیۆلۆژی (دابەزینی شەکر لە خوێن) یا وروژێنەرە دەرونیەکان (بیرکردنەوە، بۆچوون، ئەوهام و یادگاری).

ئامانجەکانی سایکۆلۆژیا

سایکۆلۆژیا توێژینەوەی زانستی لە ڕەفتاری بوونەوەری زیندوو دەکات بە شێوەیەکی گشتی و مرۆڤ بە شێوەیەکی تایبەت تر، بە ئامانجی گەیشتن بە تێگەیشتنی ئەو ڕەفتارە یا ڕاڤە کردنی (واتا گەیشتن بە بنەما و یاسا زانستیەکانی ڕاڤەی دەکات) بۆ گەیشتن بە پێشبینی کردن و کۆنترۆڵ کردنی (واتا پلاندانان بۆ ئاڕاستە کردنی).

بۆ زیاتر تێگەیشتن لە ئامانجەکانی سایکۆلۆژیا، دەتوانرێت بەم شێوەیە ئاماژەیان بۆ بکرێت:

1- **تێگەیشتن**

ئاماژەیە بۆ تێگەیشتن لە دیاردە دەروونیەکان لە ڕێگای وەڵامدانەوەی هەر دوو پرسیاری:

- چۆن؟
- بۆچی مرۆڤ بەم شێوەیە هەڵسووکەوت دەکات؟

کەواتە ئامانجی یەکەمی سایکۆلۆژیا لێکدانەوەو تێکەیشتنی دیاردە دەرونیەکانە.

2- **پێشبینیکردن**

ئاماژەیە بۆ پێشبینی کردنی ڕوودان یا دووبارە بوونەوەی دیاردە دەروونیەکان. لە بنەڕەت دا، ئەم ئامانجە سەنگی محەکە بۆ دروستی گریمانەکان. بۆ نموونە، ئەگەر لە هەنگاوی یەکەم و لە ئامانجی یەکەم دا پسپۆری سایکۆلۆژی گەیشتە دارشتنی گریمانی (وەك، بینینی شەڕ و توند و تیژی دەبێتە هۆی گەشە کردنی ڕەفتاری شەڕانگێزی لای منداڵ)، ئەوا دەبێت پێشبینی ئەوە بکەین هەر منداڵێك یا هەرزەکارێك تەماشای فلیمی شەڕو کوشتار بکات، ئەوا فێری ڕەفتاری شەڕخوازی دەبێت.

3- **کۆنترۆڵکردن**

ئاماژەیە بۆ کۆنترۆڵ کردنی دیاردە دەروونیەکان و زاڵ بوون بە سەریان دا و بەکار هێنانیان بۆ خزمەتی مرڤایەتی، ئەم ئامانجەش ئەزموون و تاقیکردنەوە و پێوەرێکی بە هێزترە بۆ تاقیکردنەوە و زانستی و دروستی گریمانە و تیورە دەرونیەکان.

پەیوەندی سایکۆلۆژیالەگەڵ زانستەکانی دی

سایکۆلۆژیا پەیوەندیەکی بڵاوی هەیە لەگەڵ زۆرێك لە زانستەکانی دی. بۆ نموونە، سایکۆلۆژیا پەیوەندیەکی بەهێزی هەیە لەگەڵ بایۆلۆژیا، فسیۆلۆژیا، و سوسیولوژیا. چونکە رەفتاری تاك تا ئاستێکی زۆر پشت دەبەستێت بە پێکهاتەی بایۆلۆژی تاك، و ئەو ئامادەگیانەی بە بۆماوە بۆی گواستراوەتەوە، جیا لەوەش ڕەفتاری مرۆڤ لە بوونەوەرێکی زیندووەوە بەرجەستە دەبێت یا روو دەدات کە لە ناو کۆمەڵگا دا دەژێت، بۆیە بۆ تێگەیشتن و ڕاڤە کردنی پێویست دەکات لەو مەرجە کۆمەڵایەتیانە تێبگەین کە کاریگەری قووڵیان هەیە لە سەر کەسایەتی تاك و رەفتار و بیرکردنەوەکانی.

گرنگی سایکۆلۆژیا

بە ئاوڕدانەوە لە خەرمانی ئەو بەرهەم و خزمەتە گرنگانەی سایکۆلۆژیا بە درێژایی زیاتر لە142 ساڵ پێشەکەشی کردوە بە مرۆڤایەتی. توانیویەتی بچێتە ناو هەموو بوارەکانی ژیانەوە. بۆیە لە ئەمرۆ دا مرۆڤایەتی ناتوانێ دەست بەرداری ئەو خزمەتە بە پێزانە بێت کە سایکۆلۆژیا پێشکەشی دەکات. چونکە لە ئێستادا، دەرئەنجامی توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ڕێنونی مرۆڤایەتی دەکەن بۆ گرتنەبەری شێوازی پەروەردەیی دروست و گونجاو لە مامەڵە کردن لەگەڵ منداڵ و هەرزەکار لە ناو خێزان و قوتابخانە دا. هەروەها سایکۆلۆژیا بە شێوەیەکی چالاك بەکار هێنراوە لە بواری پیشەسازی و بازرگانی و سوپاش، جیا لەوەی توانیویەتی چەندان هەنگاوی گرنگ بهاوێژێ لە بواری تەندروستی دەروونی و چارەسەری نەخۆشیە دەروونی و ژیرییەکان.

بەشی دووەم

بوار ولقە جیاوازەکانی سایکۆلۆژیا

بوارەکانی سایکۆلۆژیا

مێژووی سایکۆلۆژیا ئەوە بە دیار دەخات کە یەکێکە لەو زانستانەی بە شێوەیەکی کۆکراوە و گشتگیر دەستی پێکردوە، بەلام لە دوای کەڵکە بوونی زانیاریەکانی ئیتر دابەش بووە بەسەر چەند لقێك دا، کە هەر هەموویان تۆێژینەوە لە سەر بابەتە دەروونیەکان دەکەنەوە. ئەمەش تازە نی یە و کەم و کورتیش نی یە، چونکە زۆربەی زانستەکان بەو میتۆدە دەستیان پێکردوە، وەك زانستی پزیشکی و ئەندزیارەی و فیزیك زانستەکانی دی.

لەگەل بە کارهێنانی ناوی زانایانی سایکۆلۆژیا و دابەش کردنیان بە سەر لق و بوارەکانی سایکۆلۆژیا دا وەك لقە تیوری و لقە پراکتیکیەکان. بەلاّم لە سایکۆلۆژیا دا، ئەم دابەش کردنانە خواستراو نی یە، لەبەر ئەوەی لقی تیوری ئەگەری هەیە بگۆڕدرێت بۆ تاقیکاری کە ئەویش بە ڕۆلّی خۆی ئەگەری هەیە ببێتە هۆی دروست کردنی چەندان بابەتی تیوری کە پێویستیان بە یەك لای کردنەوە هەیە لە جێبەجی کردنیان دا.

بە شێوەیەکی گشتی، بوارەکانی سایکۆلۆژیا دابەش دەبێت بە سەر چەند لقێك دا، دەتوانرێت بەم شێوەیە ئاماژەیان بۆ بکرێت:

یەکەم/ لقە تیورییەکان

بریتی یە لەو لقانەی سایکۆلۆژیا کە تیشك دەخەنە سەر بابەت و دیاردە دەروونیەکان، بە ئامانجی داتاشین و داڕشتنی تیورو دانانی بیردۆزە و قوتابخانەی دەروونی، لە دیار ترینیان:

1. سایکۆلۆژیای گشتی

یەکێکە لە لقە تیورییەکانی سایکۆلۆژیا گرنگی دەدات بە تۆێژینەوەی بابەت و بنەما ڕەسەنە گشتیەکانی سایکۆلۆژیا، کە زانایان بە چاوێکی پڕ بەهاوە تەماشای دەکەن لە زانست دا. هەروەك چۆن گرنگی دەدات بەو بنەما و زانیاریە بنەڕەتیانەی سایکۆلۆژیا کە هەموو لقەکانی دی پشتیّ پی دەبەستن وەك بنەمایەك بۆ خۆیان. بۆیە تەماشای سایکۆلۆژیا گشتی وەك بنەمای سەرەکی بۆ هەموو لقەکانی دیکەی سایکۆلۆژیا دەکرێت بە ئامانجی گەیشتن بە بنەما و یاسا گشتیەکانی کە ڕاڤەی ڕەفتار دەکات.

2. سایکۆلۆژیای جیاوازی تاکایەتی

گرنگی دەدات بە تۆێژینەوەی مەودای جیاوازی لە سیفاتە لەیەك چووەکان لای تاك و گروپەکان، یاخود لە نێوان ڕچەڵەکەکان لە ڕووی جیاوازیان لە زیرەکی و توانست و ویستەکان، هەروەك چۆن تۆێژینەوە دەکات لە هۆکاری ئەو جیاوازیانە و دەرئەنجامەکانیان بەپشت بەستن بەو حەقیقەتانەی سایکۆلۆژیای گشتی ئاشکرایان دەکات. جا ئەگەر سایکۆلۆژیا یارمەتیمان بدات لە ڕوون کردنەوەی هۆکاری لێکچوونی تاکەکان (بە پشت بەستن بە یاسا و بنەما گشتیەکان)، ئەوا سایکۆلۆژیای جیاوازی تاکایەتی یارمەتیمان دەدات بۆ تێگەیشتن لە هۆکارەکان و نمرەی جیاوازیان.

3. سایکۆلۆژیای فسیۆلۆژی

یەکێکە لە لقەکانی سایکۆلۆژیا جەخت دەکاتەوە لەسەر تۆێژینەوەی بنەما فسیۆلۆژیەکانی ڕەفتار، و پەیوەندی جەستە بە ڕەفتاری تاکەوە. هەروەك چۆن گرنگی دەدات بە تۆێژینەوەی دەزگای دەماری و وەزیفەکانی و گاریگەریان لەسەر ڕەفتار و کەسایەتی، جیا لە گرنگیدان بە تۆێژینەوەی کویرە گلاندەکان و هۆکارە شاراوە فسیۆلۆژییەکانی پشت هەندێك لە نەخۆشیە دەروونیەکان و کاریگەری لایەنە فسیۆلۆژییەکان لەسەر ئەو هەلچوونانەی کە بەکاریگەری پالنەرەکان درووست دەبن. بە واتایەکی دی، سایکۆلۆژیای فسیۆلۆژی گرنگی دەدات بە بەدیارخستنی حەقیقەتی بوونی پەیوەندی ئالۆگۆڕ کراو لە نێوان دەروون و جەستەدا.

4. سایکۆلۆژیای گەشە

گرنگی دەدات بە تۆێژینەوەی گەشە و قۆناغەکانی گەشەی تاکی پیدا تێپەڕ دەبێت بە درێژایی تەمەن. و گرنگیدان بە خاسیەتە جەستەیی، دەروونی، عەقلی، کۆمەلآیەتی/پێکهاتەیەکانی هەر یەکێك لە قۆناغەکان و بنەما گشتیەکانی ڕاڤەی زنجیرەیی ئەم گەشە و پێشکەوتنانە دەکەن.

هەندێك لە تۆێژەرانی بواری سایکۆلۆژیا ئاماژە بۆ چەندان بەشە لق دەکەنەوە بۆ سایکۆلۆژیای گەشە، لە گرنگترینیان:

- سایکۆلۆژیای ساوا.
- سایکۆلۆژیای مندال (سەرەتایی / ناوەند / دوایین).
- سایکۆلۆژیای هەرزەکار.
- سایکۆلۆژیای پێگەیشتوان.
- سایکۆلۆژیای بەسالآچوان.

5. سایکۆلۆژیای سەربازی

ئەم لقەی سایکۆلۆژیا لە بنەڕەت دا گرنگی دەدات بە پراکتیزە کردنی بنەما سایکۆلۆژییەکان لە بواری هێزە سەربازی و بەرگری سەربازی و بەرز کردنەوەی لایەنی مەعنەوی سەربازەکان بە مەبەستی بەرز کردنەوەی توانستیان لە بەرگری کردن و هێرش بردن، جگە لە گرنگی دان بە چۆنیەتی بەرز کردنەوەی لایەنی مەعنەوی جەماوەر لە کاتی جەنگ دا و ئامادە کردنیان بۆ شەڕ کردن و خۆبەخش کردن. بەم شێوەیەش بە دیار دەکەوێت سایکۆلۆژیای سەربازی گرنگی دەدات بە هەندی بابەتی وەك: بنەما دەروونیەکانی کار دەکەن لە بەرز کردنەوەی توانستی ڕاهینان لای ئەفسەر و سەربازەکان، پڕوپاگەندەی ڕامیاری، قاو، پەخش کردنی باوەڕ بەخۆ بوون و ڕەوایەتی بەرگری لە نیشتمان، بەرز کردنەوەی ئاستی یەکگرتوی لە نێوان گەل و سەرباز و سەرکردە سەربازییەکان دا.

6. سایکۆلۆژیای نێو-ژیاری

لقێکی هاوچەرخی سایکۆلۆژیایە، گرنگیدەدات بەتۆێژینەوەی ڕووە لیکچوو و جیاوەزەکانی خاسیەتە دەروونیە باوەکان لەکۆمەڵگاکان، یا کلتورە جیاوازەکان، هەروەك چۆن گرنگیشدەدات بەتۆێژینەوەی بەراوردکاری لەنێوان زیاتر لەکۆمەڵگایەك، یا زیاتر لەکلتورێك لەدیاردەیەکی دیاریکراودا.
جگە لەو بوارانەش، هەندی پسپۆری تریش دەکەوێتە سنووری پسپۆڕایەتیەکانیەوە وەك تۆێژینەوەی دیاردەیەکی دیاریکراو لەزیاتر لەژینگەیەك، یاتۆێژینەوەی یەك بابەتی هاوپەیوەند بەزیاتر لەمیللەتیك یاکۆمەڵگایەك یاکلتورێك.

7. سایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی

جەختدەکاتەوە لەسەر تۆێژینەوەی هۆکارە دەروونیەکانی پشت درووستبوونی کۆمەڵە، کۆبوونەوەکان، جۆرەکانیان، و هێز و یەکگرتوویان، لەگەل گرنگیدان بەتۆێژینەوەی هەموو ئەو دیاردە کۆمەڵایەتی و دەروونیانەی دروستدەبن بەکاریگەری بوونی کۆمەڵگا و کارلیك و پێکهاتەی و بەریەککەوتنی ئەندامەکانی. بە کورتی تۆێژینەوەدەکات لەوێنە جیاوازەکانی کارلیکی کۆمەڵایەتی نێوان تاکەکان لەگەل یەکتر و گروپەکان بەیەکەوە.

8. سایکۆلۆژیای ڕامیاری

ئەم لقەی سایکۆلۆژیا گرنگیدەدات بەتۆێژینەوەی سیستەمە ڕامیارییەکان و چۆنیەتی کاریگەریان، و دروستبوونی بۆچوونی گشتی، و ئاڕاستەجیاوازەکان و چۆنیەتی ئامادەکردنی جەماوەر بەرەو هەڵوێستێکی کەدەگونجێت لەگەل ئاراستەی ڕامیاری باودا.

9. سایکۆلۆژیای داهێنان

گرنگیدەدات بەپرۆسەی داهێنان و چۆنیەتی ڕوودانی لەمیانەی شیکردنەوەی پرۆسەکەوە (و چۆنیەتی کاریگەری لەسەر وەرگر، و هۆکارە جیاوازەکانی کەبەشداریدەکەن لەدرووستبوونی ئەدیبدا). وە کارکردن لەوەڵامدانەوەی چەندان پرسیاری وەك: بۆچی ڕێگاکانی داهێنان دەگۆڕدرێت؟ پالنەرەکانی پشت کاری داهێنەرانەوە کامانەن؟

10. سایکۆلۆژیای ئاژەڵ

ئەم لقە ئامانجی تێگەیشتن و زیاترکردنی مەعریفەیە بەڕەفتار و دیاردە دەروونیەکانی تایبەت بەئاژەڵ، کەیارمەتیمان دەدەن بۆ زیاتر تێگەیشتن لەڕەفتاری مرۆڤ، بەئیعتبارەی مرۆڤ هاوبەشی ئاژەڵە لەزۆرێك لەخاسیەت و گۆڕانکاریە هەلچوونی، فسیۆلۆژی، و ڕەفتارییەکان، هەرچەندە مرۆڤ ئاستی پێشکەوتنی مەعریفی بەرزتر و ئاڵۆزترە.

11) سایکۆلۆژیای ژینگەیی

لقێکە گرنگیدەدات بەکارلێك و پەیوەندییەکانی مرۆڤ لەگەل ژینگەی دەوروبەری. هەروەها دەبێت ئاماژە بۆ ئەوەشبکەین هەموو ژینگەیەکی فیزیکی لەحەقیقەتدا ژینگەیەکی کۆمەڵایەتیە و ئەستەمە بتوانین

ئەم دوو لایەنە لەلایەنەکانی ژینگە جیابکەینەوە، واتا پشتدەبەستێت بەتۆێژینەوەی چۆنیەتی کاریگەری ئەو ژینگە فیزیکیە لەسەر ڕەفتاری و هەست و سۆزی مرۆڤ.

گرنگیدان و ئاوڕدانەوەی زیاتر بەم لقە دوای ئەو کێشانەهات کەمرۆڤەکان لەدەرئەنجامی ڕەفتاری ناتەندروستەوە بەسەر ژینگەیان داهێنا و ئەمەش بەش بەحالی خۆی ڕەنگدانەوەی نێگەتیڤی هەبوو لەسەر لایەنی دەروونی تاك بۆیەش بانگەشەی داڕشتنی یاسای پاراستنی ژینگە پەیدابوو.

12) سایکۆلۆژیای زمانەوانی

ئەم لقەی سایکۆلۆژیا، زمان دەخاتەبەر تۆێژینەوەی زانستی لەهەموو لایەن و بوارەکانیەوە وەك تۆێژینەوەی سیستەم و بونیادی دەنگ، و پاشان تۆێژینەوەی مانا تایبەتەکانی زمان، یا تۆێژینەوەی وەك دەنگ دەربڕدرا و و بیستراو و ووشە و پێکهاتە وەك دەلالەت و مانا. و هەروەها تۆێژینەوەی هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر وەرگرتنی زمان و جەختکردنەوە لەسەر ڕێگاکانی فێربوون و چونیەتی وەرگرتن.

دووەم/ لقە پراکتیکیەکان

ئەم لقانە تایبەتە بەپراکتیزەکردنی تیورو زانست و بیردۆزەکانی سایکۆلۆژیا لەبوارە جیاجیاکانی ژیاندا بۆ ئەوەی سودیان لێوەربگیردرێت بۆ خزمەتی هەموو بونەوەرێك، لەگرنگترینیان:

1) سایکۆلۆژیای کلینیکی

گرنگیدەدات بەتۆێژینەوەی ڕێگاکانی دیارکردنی نەخۆشی، پێشبینیکردن، ئاڕاستە، ڕینمایی، ڕاهێنانەوە، و چارەسەری لەبواری نەخۆشیە دەروونیەکان و ڕێگاکانی خۆپارستن لێیان. بەکورتی، گرنگیدەدات بەکێشەکانی گونجانی کەسایەتی و چاککردنی، و پراکتیزەکردنی ڕێگا کلینیکیەکان لەڕووی دیارکردن و پێشبینیکردن و چارەسەرکردنەوە لەڕێگای گروپێك لەچارەسەرکار (کەپیکدێن لەگروپێك پسپۆری جیاواز هەموویان تەواوکاری یەکترن).

2) سایکۆلۆژیای تاقیکاری

گرنگیدەدات بەتۆێژینەوەی دیاردە دەروونیەکان بەڕێگا تاقیکارییەکان، واتا گرتنەبەری یاسای دیاریکراو لەداڕشتن و ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و ڕاڤەکردنی. لەم بوارەشدا، ویلهام ویندت Wilhelm Wundt 1832 - 1920 هەڵسا بەدامەزرێنەری یەکەم تاقیگای تاقیکاری بۆ سایکۆلۆژیا لەزانکۆی Lepisg لەساڵی 1879 دا لەئەڵمانیا. هەروەك چۆن سایکۆلۆژیای تاقیکاری گرنگیدەدات بەکێشە بنەڕەتیەکانی ڕەفتار، بۆیە ئەم لقە یارمەتیماندادات تابزانین چۆن فێردەبین؟ چۆن ئەو شتانە فیریان بووین لەیادگادا هەلیاندەگرین؟ کەمانەن ئەو ڕێگا نموونەیانەی یارمەتیماندەدەن بۆ بەیادهاتنەوەی ئەو شتانەی فێریانبووین؟ بۆچی شتمان لەبیردەچێتەوە؟

3) سایکۆلۆژیای تاوانکاری

گرنگیدەدات بەهەموو ئەو هۆکارانەی دەبنە پالنەر بۆئەنجامدانی تاوانی گەورە و لادانی منداڵان، و مەودای سوودی سزا و دادوەریەتی لەکرداری تاوانکاریدا، و بەهای وەزیفەی سزا بەشێوەیەکی گشتی، ئایا

بۆچاکسازیە یا بەرگرتنە یا تۆڵەکردنەوەیە. زیاتر لەمەش گرنگیدانە بەسایکۆلۆژیای تاوانبار، و مەودای بەرپرسیاریەتی لەسەر تاوانەکەی و هۆشیپێی، و ڕێگاکانی پارستن و...تاد.

4) **سایکۆلۆژیای پیشەسازی**

ئامانجی تۆێژینەوەیە لەکێشە بەسروشت دەروونیەکانی درووستدەبێت لەبواری کار و بەرهەمهێنان و ڕێکخستنەکانی و پێشنیازی چارەسەری بۆ ئەم کێشانە، و گرنگیدان بەکار و بارودۆخەکانی یارمەتیدەرن لەزیاترکردنی بەرهەم و تۆێژینەوەی ئەو هۆکارانەی لەپشت زۆربوونی ڕووداوەکانی کارەوەن لەناو کارگەدا.

5) **سایکۆلۆژیای دەرمانسازی**

گرنگیدەدات بەتۆێژینەوەی کاریگەری دەرمان لەسەرحالەتی دەروونی تاك، و چۆنیەتی بەکارهێنانی لەچارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکانی وەك نەخۆشی خەمۆکی، نەخۆشی دڵەراوکێ، یا ئالودەبوون ...تاد، لەگەل دۆزینەوەی دەرمانی تازە بتوانێ ئەم ئامانجانە بەدیبهێنێ. بۆ زانیاری پسپۆری لەم لقەی سایکۆلۆژیادا پێویستی بەپسپۆری پێشوەخت هەیە لەبواری پزیشکی دەرمانسازیدا.

6) **سایکۆلۆژیای خێزانی**

یەکێکە لەلقە تازەکانی سایکۆلۆژیا، جەختدەکاتەوە لەسەر تۆێژینەوەی پەیوەندیە دەروونیەکانی نێوان هاوسەران، باوان، و مندال، و خوشك و براکان لەنێوان خۆیاندا. هەروەك چۆن تۆێژینەوەدەکات لەوەزیفە سایکۆلۆژییەکانی خێزان وەك دەزگایەکی کۆمەلأیەتی لەگەل داڕشتنی پێشنیازە پراکتیکیەکانی دەبێتە هۆی بەرزکردنەوە و باشترکردنی ڕۆڵی خێزان بۆ وەزیفە دەروونی و پەروەردەییەکانی.

7) **سایکۆلۆژیای دادوەری**

جەختدەکاتەوە لەسەر پراکتیزەکردنی بنەماکانی سایکۆلۆژیا و میتۆدەکانی تۆێژینەوە، لەتۆێژینەوەی هەڵوێستە یاساییەکان لەناو دادگا، لەدادگایکردنی تاوانباران و مەودای بەرپرسیاریەتیان لەتاوانەکانیان، و مەودای دادپەروەری دادوەرەکان، و ڕاستگۆی شایەتەکان، و مەودای هەستکردن بەئازاری ویژدان چ لای تاونبار یا شایەتەکان و ئەو هۆکارانەی پالیاندەنێت بۆ گۆڕینی قسەکانیان بەبێ ویستی خۆیان. جگە لەتۆێژینەوەی کاریگەری بۆچوون و میدیا و گوتارەکانی خەڵکی لەسەر داواکاریە دادوەرییەکان.

8) **سایکۆلۆژیای نەخۆشی**

گرنیدەدات بەتۆێژینەوەی جۆرەکانی تێکچوون و نەخۆشیە دەروونی و عەقلی و لادانە ڕەفتارییەکان لەڕووی پۆلێنکردن و هۆکارەوە، و هۆکاری درووستبوون و پێشکەوتن و بارودۆخە جۆراوجۆر و کاریگەرەکان لەسەریان، بۆیە زۆر لێکچوون و تێکەلأوی هەیە لەگەل سایکۆلۆژیای کلینیکی.

9) **سایکۆلۆژیای بەساڵاچوان**

یەکێکە لەلقە هاوچەرخەکانی سایکۆلۆژیا، جەختدەکاتەوە لەسەر تۆێژینەوەی دەروونی بەساڵأچوان، لەگەل بەدیارخستنی کاریگەری وەزیفە دەروونی و عەقلیەکان لای بەساڵأچووان، لەڕووی ئەوەی پێویستدەکات ئەنجامی بدرێ و پێشکەشبکرێت لەخزمەتگوزاری دەروونی بۆیان.

10) سایكۆلۆژیای ئەندازیاری

بەشداری دەكات لەداڕشتن و چاككردنی ئامێرەكان تاگونجاودەبێت لەگەڵ توانست و حالەتە دەروونیەكانی ئەو كەسانەی كاردەكەن لەسەری. جائەگەر ئێمە مرۆڤێكمان هەڵبژارد بۆكاركردن لەسەر ئەو ئامێرە و ڕاهێنانمان پێكرد تاخەسلەتە پێویستەكان وەربگرێت، ئەو پێویستمان بەوەش دەبێت ئامێرەكان بگونجێنین لەگەل توانستەكانی مرۆڤدا. جیا لەوەش ئەم لقەی سایكۆلۆژیا وەك بەشێكبوو لەسایكۆلۆژیای پێشەسازی بەلام بەم دوایانە جیابوەوە و بوو بەلقێكی سەربەخۆ.

11) سایكۆلۆژیای قوتابخانە

زۆرجار ناودەبرێت بەسایكۆلۆژیای پەروەردەیی، كەجەختدەكاتەوە لەسەر ئامادەكردن و ڕاهێنانی تاكە گونجاوەكان بۆ بەكارهێنان و بەگرخستنی بنەماكانی سایكۆلۆژیا و لایەنە كرداری و ئامرازەكانی لەچارەسەركردنی كێشەكانی ناو فیرگا لەپێناو باشتركردنی توانستی فێرگا، بۆیە گرنگیدەدات بەدیاركردنی هەموو كێشەكانی ناو فێرگا كەهاوپەیوەندن بەفێرخوازان و فێركاران یا بەڕێوەبەرایەتی فیرگا و كاركردن لەپێناو چارەسەركردنیان بۆ بەرزكردنەوەی ئاستی فێربوونی و ئاكاری و كۆمەلأیەتی فێرخوازان.

12) سایكۆلۆژیای بازرگانی

گرنگی دەدات بەپالنەری كڕین و پێویستیەكانی بەكاربەر، و هەلسەنگاندنی ئاڕاستە دەروونیەكانیان بۆ شتومەكەكانی بازار. هەروەك چۆن تۆێژینەوە دەكات لەسایكۆلۆژیای فرۆشتن و ڕێگاكانی كاریگەری فرۆشیار لەسەر كڕیار لەڕووی جەختكردنەوەی لەسەر روانگەی بۆ شمەكەكان و بەرەنگاربوونەوەی ڕەخنەكانی، و شكاندنی بەرگریەكانی، و قۆستنەوەی ساتە وەختی سایكۆلۆژی گونجاو بۆ تەواوكردنی ڕێكەوتنامەكان. لەگەل گرنگیدانی بەسایكۆلۆژیای ڕێكالام و جۆر و قەبارە و ڕەنگ و خاسیەت و جارەكانی دووبارەبوونەوەی لەسەر ئەو ووتەیەی كەدەلێت: ڕیكلامی باش بەبیرهاتنەوە ئاساندەكات لە كاتی پێویستدا.

13) سایكۆلۆژیای ڕێنمایی

گرنگی دەدات بەكەسانی تەندرووست و كاركردن لەپێناو چارەسەركردنی كێشەكانیان بەخۆد خۆیان لە بوارەكانی فێربوونی، نەخۆشی، خێزانی، سێكسی ...تاد، كەزۆر جار وا لەتاكدەكەن بكەوێتە سنووری نەخۆشیە دەروونی و عەقلیەكانەوە، ئەویش بەپێشكەشكردنی ڕێنمایی و بەخشینی زانیاری تازە پێیان، یاڕاڤەكردنی دەرئەنجامی تاقیكردنەوە دەروونیەكانی كەلەسەریان ئەنجامدەدرێت، لەگەل هاندانیان بۆ گوزارشتكردن لەناخی خۆیان بەمەبەستی خالیبوونەوەیان لەو شتانەی هیلاكیان دەكەن.

14) سایكۆمەتریكس

ئامانجی داهێنانی ڕێگای تازەی پێوانەكردنی دەروونیە، كەبەر لەئیستا وا هەست دەكرا كارێكی ئەستەمە و ناتوانرێت پێوانەبكرێت وەك لاساییكردنەوەی داهێنەرانە و پێوانەكردنی هەندێك دیاردەی ڕەفتاری هەڵچوونی كۆمەلأیەتی. ئەم لقەی سایكۆلۆژیا تیكەڵدەبێت لەگەل زۆرێك لەبوارەكانی دی.

15) سایکۆلۆژیای وەرزشی

بەهاوچەرخ ترین لقەکانی سایکۆلۆژیا هەژماردەکرێت و گرنگیدەدات بەتوێژینەوەی هۆکارە دەروونیەکان و پراکتیزەکردنی زانیاری و تیورە دەروونیەکان لەبواری چالاکیە وەرزشیە جیاوازەکان لەگەل بەکارهێنانی میتودی توێژینەوەی دەروونی لەتوێژینەوەی هەرکێشەیەك یا دیاردەیەك شایستەی توێژینەوە بێت لەبواری وەرزش و پەروەردەیی جەستەیدا، لەگەل تێگەیشتن و ئاشنابوون بەهۆکارە سایکۆلۆژیە پێویستەکان بۆ ئەنجامدانی باشترین و بەهێزترین چالاکی وەرزشی وەك مەلەوانی، زۆرانبازی، تۆپی پێ...تاد.

لەئەمڕۆدا، گۆڕەپانی سایکۆلۆژیا زۆر بەرفراوان بووە وە چەندان لقی تریشی بۆ زیاد بووە وەك سایکۆلۆژیای گەردوونی، هونەری، دەسەڵات...تاد. بەدەرئەنجام، ئەوەمان بۆ ڕووندەبێتەوە فراوانبوون و دەوڵەمەندبوونی لقەکانی سایکۆلۆژیا پەیوەست و بەستراوەتەوە بەئاڵۆزبوون و زیاتربوونی پێویستیەکانی مرۆڤی هاوچەرخ، بۆیەش دەتوانین بڵێین لەگەل زیاتربوونی پێویستیەکانی مرۆڤ لقەکانی سایکۆلۆژیا بەرەو زیاتربوون دەچن.

بەشی سێ یەم

هزر وقوتا بخانە سایکۆلۆژییەکان

هەمە جەشنی هزر و قوتابخانە سایکۆلۆژییەکان

"هێشتا نیو سەدە تێپەڕ نەبو بوو بەسەر سەربەخۆی سایکۆلۆژیادا،
بەسەدان گروپ و قوتا بخانەی سایکۆلۆجی بەدیارکەوتن"
هـ. ویلس (1959)

بەو ووشانەی سەروە "ویلس" ویستی گوزارشت بکات لە واقعی سایکۆلۆژیا لە ماوەیی دەییەکانی کۆتایی سەدەی نۆزدهەم و دەییەی یەکەمی سەدەی بیستەم. جا دەبێت تاچ ئاستێك ئەم زانایە لەم وەسفەی دا سەرکەوتوو بێت؟ و کامانەن ئەو هۆکارە ڕاستەقینانەی کە بوونەتە هۆی بە دیارکەوتنی ئەو ژمارە زۆرە لە قوتابخانە و گروپی دەروونی لە ماوەیەکی کاتی کەم دا؟

کۆی ئەو بۆچوون و ڕاستیە لۆژیکیانەی کە بیرمەندە پێشەنگاکانی سایکۆلۆژیا و تۆێژەران ئاماژەیان بۆکرد، ڕاستی، جیگیری، و بابەتیەتی وەسفەکەی ویلس دەسەلێنن. ئەوەتا جیابوونەوەی سایکۆلۆژیا لە فەلسەفە و زانستەکانی دی لە کاریگەریانی کەم نەکردەوە لەسەر ئەم زانستە، و دەست گرتنی تۆێژەرە سایکۆلۆژیەکانی بە تیورە فەلسەفی و سروشتی و کۆمەلایەتیەکانەوە بنەبڕ نەکرد لە پشت بەستن بە مەدلولات و یاساکانیان. بۆیەش گریمانە سایکۆلۆژیەکان دادەرێژرێن لە سێبەری تێگەیشتنە فەلسەفیەکان بۆ کێشەکان.

درووست بوونی دەیان گروپ و قوتابخانەی سایکۆلۆژی لە ماوەیەکی دیاری کراو دا دەستی پێ کرد لەگەڵ لە دایك بوونی سایکۆلۆژیا. ئەمەش کرۆکی ئەو مەبەستە بوو کە هاینریش کلوڤەر Heinrich Klüver 1897 – 1979 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەڵمانی - ئەمریکی) ئاماژەی بۆکرد، لەسەرو بەندی خستنە ڕووی بۆچوونی لەبارەی سایکۆلۆژیای فسیۆلۆژیەوە کە ووتی "سایکۆلۆژیا هێشتا کاردەکات بۆ سوودی فەلسەفە و کۆنترۆڵ کراوە بە داواکاریەکانی". ئەمەش هاوتەریبە لەگەڵ ئەو گۆشەنیگاییەی کە کارل گۆتهارد لامپرخت Karl Gotthard Lamprecht 1856 – 1915 (مێژووناس و سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەڵمانی) پێی گەیشت، لەو کاتەی ئاشکرای کرد زۆربەی توێژەرانی سایکۆلۆژیای تاقیکاری لە تۆێژینەوەکانیان دا چارەسەری بابەتە تیوریەکان دەکەن.

لەگەل بوونی بەڵگە و حەقیقەتی یەکلاکەرەوە پاڵپشت بۆ کاریگەر بوونی بزوتنەوە سایکۆلۆژیەکان بە تیورە فەلسەفیەکان، بەلاّم زۆرێك لە سایکۆلۆجیستەکان نکۆڵیان لەو ڕاستیە کرد ئەوەیان ڕەت کردەوە کە ئینتمای هزری یا پاشخانی تیوریان هەبێت. ئەمەش شاراوە نەبوو لای زۆرێك لەو بیرمەندانەی خاوەنی توانستێکی بابەتی باشبوون. لەم بوارەش دا، بیرمەندان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ژمارەی قوتابخانەکان لە سایکۆلۆژیا دا، یەکسانە بە ژمارەی قوتابخانە فەلسەفیەکان.

ئەمەش نادروستی ئەو بانگەشانەی پشت ڕاست ناکاتەوە کە هەندێك لە بیرمەندانی سایکۆلۆژیا ئاماژەیان بۆ کرد لەبارەی سەربەخۆی تیورەکانیان و نەبوونی پەیوەندیان بەهیچ پاشخانێکی فەلسەفیەوە.

بەتێڕامان و نۆرین لە ئەدەبیاتی سایکۆلۆژی، پەیوەندی بە هێزی بزوتنەوە و گروپ و قوتابخانە سایکۆلۆژیەکان بۆمان بەدیار دەکەوێت بە فەلسەفەوە. بۆیە تیورێکی فەلسەفی نابینین شۆێن پەنجەی خۆی دیار نەکرد بێت لەسەر ئەو قوتابخانە و جووڵانەوانەی لە گۆڕەپانی سایکۆلۆژی دا بەدیار کەوتوون بەر لە سەربەخۆ بوونی، و تەنانەت دوای سەربەخۆ بوونیشی. بۆیەش جیاوازی لە نێوان سایکۆلۆژیای هاوچەرخ و سایکۆلۆژیای کلاسیك دا وەك "ودرورس" بۆی دەچێت لە میتۆدە نەك لە تیور. بە واتای ئەوەی کێشەکە لە دیار کردنی کێشەی توێژینەوەیە، تەنانەت دوای بەدەست هێنانی سەربەخۆیش دەبینین هۆکار و ئامرازەکانی لە ململانێ بزوتنەوە فەلسەفیە جیاوازەکانەوە وەردەگرێت.

قوتابخانە سایکۆلۆژیەکان

بە دیار کەوتنی قوتابخانە سایکۆلۆژییەکان لە ڕووی هۆکاری بابەتیەوە، هاو پەیوەندە بە کلتوری کۆمەڵگا (یا کۆمەڵگاکانی) تیدا پەیدا بووە. ئەمەش بە شێوەیەکی سادە، بەڵگەیە بۆ ئەوەی هەر یەکێك لەو قوتابخانانە وێنەدانەوەی بونیادی ڕاستەقینەی ئەو کۆمەڵگایەیە کە تیدا لەدایك بووە. بەپێ ی ئاڕاستە (ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ)کانی وە ئاستی قبوڵ کردنی کۆمەڵگا بۆی و وەرگرتنی بۆچوونەکانی ڕۆڵی دەبێت لە گەشە و پێشکەوتنی دا.

دەستەواژەی قوتابخانە لەسایکۆلۆژیادا ئاماژەییە بۆ ئاڕاستەی گشتی لەتوێژینەوەی کەسایەتی و ڕەفتاری مرۆڤایەتی. لەسەر ئەم بنەمایەش، قوتابخانە پێکدێت لە هەموو ئاڕاستە تیورییەکانی بەشداری دەکەن لە کۆمەڵێك بنەما و گریمانەی بنەڕەتی دا بۆ ڕاڤە کردنی کەسایەتی و ڕەفتاری مرۆڤایەتی. زۆرن قوتابخانە سایکۆلۆژییەکان کە دەتوانرێت بەم شێوەیە پوخت بکرێنەوە.

قوتابخانەی بونیادی

ئیدوارد برادفۆرد تیتشنر Edward Bradford Titchener 1867 – 1927 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەلك بەریتانی - ئەمریکی)، بە پێشەنگ و باوکی ئەم قوتابخانەیە هەژمار دەکرێت. سایکۆلۆژیای تیتشنر بە تەواو کاری ڕیچکەی ڤیلهلم ڤۆنت Wilhelm Wundt 1832 - 1920 هەژمار دەکرێت.

دەستپێکی جیا بوونەوەی سایکۆلۆژیا لە فەلسەفە لە سەر دەستی ڤیلهلم ڤۆنت دامەزرێنەری قوتابخانەی بونیادی بوو، کە زیاتر لە توێژینەوەکانی دا گرنگی دەدا بە توێژینەوە لە هەستەکان لە گۆشەنیگایەکی فیزیکیەوە. هەروەك چۆن گرنگی دەدات بە شیتەل کردنی گشتەکان بۆبەش و توخمە جیاوازەکان. ڤۆنت لە توێژینەوەکانی دا پشتی دەبەست بە تەکنیکی Introspection بۆ دیارکردنی توخم و پێکهاتە هەستیەکان.

لە بەرایییەکانی جیابوونەوەی سایکۆلۆژیا لە فەلسەفە، سایکۆلۆژیای بونیادی جەختی دەکردەوە لە سەر شیکردنەوەی تێڕامانی عەقلی مرۆڤایەتی.

تیتشنر وەك یەکێك لە فێرخوازەکانی ڤۆنت لە ڕێگای تۆێژینەوەکانیەوە هەوڵی دا ئەم قوتابخانەیە و بۆچوونەکانی لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بلاّو بکاتەوە، بەلاّم هەوڵەکانی سەرکەوتوو نەبوو، چونکە لەدوای ژیان ئاوای کردنی (کۆچی دوایی) ئیتر ئەم قوتابخانەیەش بەرەوە نەما چوو.

لە دیارترین بۆچوونەکانی پێویستی دوورکەوتنەوەی بیرمەندانی سایکۆلۆژیا بوو لە تۆێژینەوەی دیاردە میتافیزیکیەکان لە سایکۆلۆژیا دا. هەروەك چۆن بە پشت بەستن بە تیوری "ڕاڤەکردنی مانا"، ڕاڤەی بۆ پرۆسەی تێگەیشتن و بیرکردنەوە کرد، بەوەی کە مانای شتەکان درووست دەبن بە کاریگەری درووست بوونی پەیوەندیە هەستیەکان لەگەڵ ئەو بوارەی تیدا ڕوو دەدات، یا خود لە ڕێگای درووست بوونی پەیوەندی بە هەستەوەرەکانی ڕابردووەوە.

ئەم قوتابخانەیە گرنگی زۆری هەبوو لە سایکۆلۆژیا دا، کە دەتوانرێت بەم شێوەیە پۆخت بکرێنەوە:

(1) ووزەیەکی زانستی بەهێزی بەخشیە سایکۆلۆژیا، بەوەش بوو بەزانستێکی سەربەخۆ لەفەلسەفە.

(2) تەکنیکی Introspection وەك تاکە میتۆدیك لە سایکۆلۆژیا دا ناساندن و هەڵسا بە شیتەڵ کردنی بە شێوەیەکی وورد.

(3) دوورە پەرێز بوو لە بۆچوونەکانی زۆرێك لە قوتابخانە سایکۆلۆژییەکانی دی، و ڕووبەڕووی زۆربەیان وەستایەوە، لە دیارترینیان قوتابخانەی ڕەفتاری و قوتابخانەی وەزیفی.

لەدیارترین بیرمەند و پێشەنگەکانی ئەم قوتابخانەیە: ڤیلهلم ڤۆنت، تیتشنر، کارل ستمف (دەناسرێتەوە بەتوێژینەوەکانی لەبواری سایکۆلۆژیای دەنگدا)، و فرانر برنتانو.

بەشێوەیەکی گشتی قوتابخانەی بونیادی هەوڵ دەدات بۆ بەستنەوەی هەریەکە لە ئاڕاستەی Positivism و ئاڕاستەی هەستی لەهەریەکە لە بریتانیا و فەرەنسا بە ئاراستەی عەقلی لە ئەڵمانیا، بە شێوەیەك جەختی دەکردەوە لەسەر درك پیکراوە هەستیەکان لەگەل دان نان بەپرۆسە عەقلیەکان دا، بەلاّم لەگەل ئەوەش دا ڕاڤەکردنیان سەرکەوتوو نەبوو بۆ پرۆسە عەقلیەکان، چونکە لەو باوەڕەدابوون پرۆسە عەقلیەکان پێکدێت لە گروپێك لە درك پێکراوەکان (ڕاڤەی بونیادی فیزیکی)، و زیاتر جەخت کردنەویان لەسەر تەکنیکی Introspection (بۆ خۆی ئەو میتۆدە پلەی زانستی و مەرجەکانی بەزانستی بوونی تێدا لاوازە). بەکاریگەری ئەم خالە لاوازنە قوتابخانەی بونیادی بەرەو کزبوون چوو لەدوای کۆچی دوایی تیتشنر.

قوتابخانەی وەزیفی

سایکۆلۆژیای وەزیفی گرنگی دەدات بە تۆێژینەوەی عەقل لە ڕووی وەزیفەکانیەوە، یا خود لە ڕووی بەکارهێنانی لەگونجانی بوونەوەری زیندوو لەگەل ژینگەکەی دا. هەروەها جولانەوەی وەزیفی جەخت دەکاتەوە لە سەر پرسی وەزیفەی پرۆسە عەقلیەکان.

قوتابخانەی وەزیفی بە یەکەم قوتابخانەی ئەمریکی هەژمار دەکرێت کە وەك بەرپەرچ دانەوەیەك بوو بۆ قوتابخانەی بونیادی. لەگەل ئەوەی ئەم قوتابخانەیە وەك بەرپەرچ دانەوەیەك پەیدا بوو بەرانبەر بە قوتابخانەکانی دی بە تایبەت قوتابخانەی بونیادی، بەلاّم قوتابخانەی وەزیفی قوتابخانەیەکی فەرمی نەبوو و خاوەنی سەلمینراوی دیاریکراوی خۆی نەبوو تا بە پشت بەستن پێ ی لایەنگرانی بەرگری لێ بکەن، کەچی لەگەل جیاوازی بیرمەندانی ئەم قوتابخانەیە لە بۆچوون دا، بەلام گرنگیان دا بە تۆێژینەوەی وەزیفەی بوونەوەری زیندوو لە ژینگە دا.

لەدیارترین ئەو بیرمەندانەی ڕۆڵیان هەبوو لەبەدیارکەوتنی قوتابخانەی وەزیفی، زانای بەناوبانگ تشارلس ڕۆبیرت داروین Charles Robert Darwin 1809 – 1882 (بیرمەندی بایۆلۆژی بەرچەڵك ئینگلیزی). بەلاّم هەندێك سەرچاوە ئاماژە بۆ جیمس ڕۆلاند ئەنگل James Rowland Angell 1869 - 1949 (بیرمەندێکی سایکۆلۆژی بەرچەڵك ئەمریکی) وەك دامەزرێنەری ڕاستەقینەی ئەم قۆتابخانەیە دەکەن. لەگەلّ ئەوەشدا، دامەزرێنەری حەقیقی ئەم قوتابخانەیە ولیەم جیمس William James 1842 – 1910 (فەیلەسووف و بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەمریکی) بوو، هەر ئەویش جەختیکردەوە لەسەر پێویستی بەکار هێنانی میتۆدی تۆێژینەوەی زانستی.

ولیەم جیمس، لەسەرتا دا بواری پزیشکی خوێند و بە دامەزرێنەری یەکەم تاقیگا بۆ سایکۆلۆژیا هەژمار دەکرێت لە ئەمریکا لە ساڵی 1875، و خاوەنی پەرتووکیکی زۆر بەناوبانگە بەناوی "بنەماکانی سایکۆلۆژیا"، پوختەی ئەم پەرتووکە ئاماژە کردنە بۆ سایکۆلۆژیا وەك زانستێکی سروشتی بایۆلۆژی.

لە بەرپەرچ دانەوەی هزری قوتابخانەی بونیادی دا، ولیەم جیمس ئاماژە بۆ ئەوە دەکات، مرۆڤ بوونەوەرێکە هەست و سۆزی هەیە، هەروەك چۆن بیر دەکاتەوە و عەقلیشی هەیە، بۆیە نا کرێت شارەزایە هەستیەکانی شی بکرێنەوە بۆ بەش یا توخمە هەستیەکان، چونکە دەکەوێتە ژێر کاریگەری یاسا میکانیکیەکانەوە.

ولیەم جیمس ئەو چوارچپوە بەرتەسکەی ڕەتکردەوە کەقوتابخانەی بونیادی دیاریکردبوو بۆ سایکۆلۆژیا. لەم گۆشەنیگایەوە، سایکۆلۆژیا دەبێتە زانستی تۆێژینەوەی وەزیفە عەقلیەکان، و شارەزایی عەقلی پرۆسەیەکی تاکایەتی بەردەوام و هەڵبژیدراوە. لەڕوانگەی ولیەم جیمس، عەقلّ مامەڵەدەکات لەگەل ئەو کاریگەریانەی ژینگە پێشکەشی دەکات بۆیەش دەلێت: "ناتوانرێت جەستە جیا بکرێتەوە لە عەقل چونکە هەردووکیان دوو ڕووی یەك دراون".

ولیەم جیمس تیورێکی بەناوبانگی دارشت لەبارەی هەڵچوونەوە، کە پێچەوانەی شێوازی هزری باوی ئەو سەردەمە بوو، بەوەی لە کاتی بەرەنگاربوونەوەمان لەگەل ئاژەلێکی درندە دا ئەوا دەترسین و ڕا دەکەین (واتا هەڵچوونی ترسمان لەلادا پەیدا دەبێت ودواتر کرداری ڕاکردن ئەنجام دەدەین)، بەلام جیمس بە پێچەوانەوە دەلێت ئەوەی ڕوو دەدات پێچەوانەیە، واتا کرداری ڕا کردن لەیەکەم جار ڕوودەدات و دواتر

هەلچوونی ترسی بەدوایدا دێت، چونکە لەو باوەڕەدایە کە هەڵچوون دەرئەنجامێکە بۆ درووست بوونی گۆڕانکاری لە دەزگا فیزیکیەکان.

کاریگەریە وەزیفیەکانی ولیم جیمس بە دیارکەوت لەدرووست بوونی دوو قوتابخانەی بەناوبانگی ئەمریکیدا کە ئەوانیش "قوتابخانەی شیکاغۆ" کە لەدیارترین زاناکانی جۆن دیۆی، ولیم جیمس، و جیمس ڕۆلاند ئەنگل بوون. هەروەها قوتابخانە دووەم ناونرا بە"قوتابخانەی کۆلۆمبیا" لەدیارترین بیرمەندەکانی ڕایمۆند بیرنارد کاتل Raymond Bernard Cattell 1905 – 1998 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵك بەریتانی - ئەمریکی) و ئیدوارد لی سۆراندیك Edward Lee Thorndike 1874 – 1949 (زانایەکی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەمریکی) بوون.

قوتابخانەی گشتالت

دەستپێکی بەدیارکەوتنی ئەم قوتابخانە سایکۆلۆژیە ئەڵمانیە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1910، وەك بزوتنەوەیەکی ناڕەزایی بەرانبەر بە قوتابخانەی بونیادی.

توێژەرانی بواری مێژووی سایکۆلۆژیا هاوکۆکن لەسەر ئەوەی ماکس فیرتهایمر Max Wertheimer 1880 – 1943 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵك نەمسایی - هەنگاری) هەژماردەکرێت بەدەمەزرێنەری قوتابخانەی گشتالت. چیرۆکی پەیوەندی فیرتهایمر بەم قوتابخانە سایکۆلۆژیەوە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1910، بەتایبەت ئەو کاتەی لەگەشتێکدا بوو بەشەمەندەفر. لەگەشتەکەیدا، فیرتهایمر تێبینی ئەوەیکرد ئەگەر دوو خاڵی ڕووناکی هەبن بەدوای یەکتردا دابگیرسێن و بکوژێنەوە، ئەوا وەك یەك خاڵی ڕووناکی بەدیاردەکەون کەدەڕۆن بەرەو پێش یا بەرەوە پشتەوە. لەدوای گەڕانەوەی بۆ شاری فرانکفۆرت ئامێرێکی"ستربوسکوب Stroboscope" (ئامێری پێوانەکردنی سوڕانەوە و فرکوێنسی) بەدەستهێنا بۆ پێوانەکردنی خێرایی سووڕانەوە، و گروپێك تاقیکردنەوەی سادەی پێئەنجامدا، پاشان هەڵسا بەئەنجامدانی تاقیکردنەوە لەسەر ئامێری خستنەڕووی خێرایی لەزانکۆی فرانکفۆرت.

لە مێژوویەکی دواتردا، ئاشنا بوو بەهەریەك لە فولفگینگ کۆهلەر Wolfgang Köhler 1887 – 1967 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەڵمانی)، و کۆرت کۆفکا Kurt Koffka 1886 - 1941 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەڵمانی). کەدواتر ئەم سێ بیرمەندە گروپێکی زانستیان درووستکرد کەچەندان هێرشی توندیان کردە سەر قوتابخانەی بونیادی.

قوتابخانەی گشتالت جەخت دەکاتەوە لەسەر یاسایەکی بنچینەیی کە بریتی یە لەوەی "گشت گەورەترە لە کۆکراوەی بەشەکان". هەروەها لەو باوەڕەدایا ئیدراك دابەش نابێت. واتا ئیدراکی گشت درووست دەبێت بەر لەئیدراکی بەش، بۆیە مرۆڤ لە ژیان دا تێبینی توخمە پێکهێنەرەکان ناکات بەر لە تێبینی کردنی گشتەکە. ئەم قوتابخانەیە جەخت دەکاتەوە لەسەرچەند بنەماییەکی بنچینەیی، کەدەکرێ بەم شێوەیە پوخت بکرێنەوە:

یەکەم/ بنەمای ڕێکخستن

فیرتهایمر لەوە باوەڕەدایا مرۆڤەکان بەهاوشێوەی ئیدراك کردنیان بۆجووڵەی دیاردەکان، ئیدرکی یەکە درك پێکراوەکان دەکەن لەیەکەیەکی ئیدراکی دا، نەك وەك گروپێك لە هەستی تاکایەتی. لەم بوارەش دا، ئاماژە بۆ چەند یاسایەك دەکات کەئەم بنەمایە دەگرنە خۆیان:

1. نزیك کەوتنەوە

پوختەی ئەم یاسایە ئاماژەیە بۆ ئەوەی مرۆڤ ویستی هەیە بۆ ئیدراککردنی بابەتە نزیکەکان لەیەکترەوە لەڕووی کات و شوێنەوە، وەك گشت.

2. لێکچوون

بەپێ ی ئەم یاسایە، مرۆڤ ویستی هەیە بۆ ئیدراککردنی توخمە هاوشێوەکان، لەیەك یەکەی گشتیدا.

3. داخران

مرۆڤ ویستی هەیە بۆ ئیدراککردنی شێوە ناتەواوەکان وەك شێوەی تەواو. بۆنموونە، کاتێك تاك تەماشای بازنەیەکی ناتەواودەکات، ویستی هەیە بۆ ئیدراککردنی وەك بازنەیەکی تەواو لەگەڵ بوونی ناتەواویش تیدا.

4. چارەسەرکردن

مرۆڤ جۆرێك لەویستی هەیە بۆ درککردنی شێوەکان لەوێنەی ڕێکدا، و شێوەی ڕێك جیادەکرێتەوە بەهارمۆنیابوون و جێگیری.

دووەم/ بنەمای فێربوون

دیارترین توێژینەوە لەبواری فێربووندا، توێژینەوەکانی کۆهلەر بوو لەبارەی فێربوونی ئاژەڵەوە (مەیموون). قوتابخانەی گشتالت وەك وەڵامدانەوەیەك بوو بۆ بنەماکانی قوتابخانەی ڕەفتاری. لەم نیوەندەشدا، ئەم قوتابخانەیە فێربوونی Insight وەك ئەلتەرناتیف پێشنیارکرد.

سێ یەم/ بیرکردنەوەی بەرهەمدار

بیرکردنەوەی بەهەمدار ناونیشانی یەکێك لەپەرتووکە بەناوبانگەکانی فیرتهایمر کە ساڵی 1945دا بلاَویکردەوە. لەو پەرتووکەدا، فیرتهایمر بنەماکانی گشتالتی لەسەر بیرکردنەوەی بەرهەمدار یا داهێنەر پراکتیزەکرد، و ئاماژەی بۆ ئەوەکرد ئەم جۆرە بیرکردنەوانە لەچوارچێوەیەکی گشتیدادەبێت. بۆیە پێویستناکات فێرخواز تەماشای هەڵویستی فێربوونی وەك گشتبکات، بەڵکو پێویستە فێرکار هەڵوێستەکان وەك گشت پێشکەش بکات.

چوارەم/ لێکچوون

تۆێژینەوە گشتالتیەکان ئاڕاستەکراون بۆ تۆێژینەوەی کێشەی میکانیزمەکانی پەردەی مێشك کەبەکاردێت لەکاتی پرۆسە ئیدراکیەکاندا، و لەگۆشەنیگای گشتالتیەوە، پەردەی مێشك جیاوازە لەدەزگای دەماری.

لەدیارترین ئەو خالە پۆزەتیڤانەی کەبیرمەندانی گشتالت لەتۆێژینەوەکانیاندا پێشکەشیانکرد، لەبواری ئیدراك و دیارکردنی یاساکانی بۆاری ئیدراکی وەك، شێوە، باکگراوند، لێکچوون، داخران، نزیککەوتنەوە، داخستن، و بەردەوامی بوون.

قوتابخانەی ڕەفتاری

جۆن برودوس واتسۆن John Broadus Watson 1878 – 1958 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵك ئەمریکی) هەژماردەکرێت بەڕابەر و پێشەنگی قوتابخانەی ڕەفتاری، کە لەساڵی 1913 دامەزراندنی ئەم قوتابخانەیەی ڕاگەیاند. هەر لەدەستپێکەوە، بیرمەندانی ئەم قوتابخانەیە جەختیانکردەوە لەسەر ڕەفتاری بینراو - نەك تاقیکردنەوەی ناوەکی - وەك تاکە سەرچاوەی باوەڕپێکراوی زانیاری. ئەم جەختکردنەوەیەش وەك پەرچەکردارێك بوو بۆقوتابخانەی بونیادی.

قوتابخانەی ڕەفتاری بەشێوەیەکی تایبەت جەختدەکاتەوە لەسەر ڕۆڵ و کاریگەری ژینگە و شێوازی پەروەردە لەگەشەی تاکدا، لەگەڵ فەرامۆشکردنێکی هەستپێکراو بۆ ڕەهەند و کارتیکردنی هۆکارە بۆماوەییەکان.

لەگەڵ ئەوەی گریمانەی Enhancement پاڵپشت بە"بنەمای چێژ" لەوەرگرتنی ڕەفتار، دەگەڕێتەوە بۆ مێژوویەکی زۆر کۆن، بەلام سەرەتای هاوچەرخی دەگەڕێتەوە بۆ واتسن، و هەریەك لە ئیڤان پیترۆڤیچ پاڤلۆڤ Ivan Petrovich Pavlov 1849 – 1936 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵك ڕووسی) و ئیدوارد لی سۆرانديك Edward Lee Thorndike 1874 – 1949 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەمریکی)، کە گەیشتن بەدوو دۆزینەوەی سەربەخۆی بۆ تیوری Enhancement، و وروژاندن و بەدیارکەوتنی ئەم ئاڕاستەیە لەسایکۆلۆژیا.

لەگۆشەنیگای ئەم قوتابخانەی سایکۆلۆژییەوە، بوونەوەری زیندوو وەك ئامێرێکی میکانیکی ئالۆزە، کەپالنەرە ئاڕاستەکراوەکان بەرەو مەبەستێکی دیاریکراو نایجووڵێنن، بەڵکو هەندێ وروژێنەری فیزیکی هەن دەبنەهۆی بەدیارخستنی وەڵامدانەوەی ڕەفتاری و ناوەکی جیاواز.

لەناوەڕاستی سەدەی بیستەمدا، بورهاوس فریدرك سكنر Burrhus Frederic Skinner 1904 – 1990 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵك ئەمریکی) توانێ سەرەنجی زۆربەی خەڵکی بەلای خۆیدا کێشبکات، بەهۆی تویژینەوەکانی لەبواری فێربوون، و باوەڕی بەکۆمەڵگای ئاڕاستەکراو. لەپەرتووکی "Walden Two" ساڵی 1948، سکنر هزرەکانی خۆی سەبارەت بەکۆمەڵگای نموونەیی ئاڕاستەکراوی

پاڵپشت بەمەعریفە (فێرکردن) خستەڕوو. هەروەها لە پەرتووکی " Beyond Freedom and Dignity" ساڵی 1971، بانگەشەی سنووردارکردنی ئەو ئازادیانەی مرۆڤی کرد کەدەبنەڕێگر لەبەردەم پێشکەوتنی کۆمەڵگای نموونەیی ئاراستەکراو.

قوتابخانەی مەبەستداری

قوتابخانەی مەبەستداری پێداگیری لەسەر گرنگی "پالنەر" دەکاتەوە وەك بابەتێکی بنچینەیی لەسایکۆلۆژیادا. بۆیە، بانگەشەی ئەوەدەکات بۆئەوەی سایکۆلۆژیا وەك بابەتێکی سوودبەخش تەماشابکرێت، دەبێت کۆی جەختکردنەوەکانی ئاراستەکراوبێت بۆ بابەتی پالنەر.

هەروەها ئەم قوتابخانەیە، جەختدەکاتەوە لەسەردوورکەوتنەوە لەمیتۆدی Introspection وەك ڕێگایەك بۆ توێژینەوە، بەهۆی سەرنەکەوتووی لەتوێژینەوەی پێکهێنەرەکانی پالنەر و پەیوەندییەکانی بەیەکەوەگریاندەدات. هەروەها بانگەشە ئەوەدەکات کەدەبێت سایکۆلۆژیا وەسفە Introspection بۆناوەڕۆکی هەست وەك دەستپێك تەماشابکات، نەك بابەتی بنچینەیی.

لەدیارترین پێشەنگەکانی ئەم قوتابخانە سایکۆلۆژیە ولیم ماکدوگل William McDougall (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئینگلیزی - ئەمریکی). 1871 - 1939 لەپەرتووکی An Introduction to Social Psychology ساڵی 1909 دا، ماکدوگل ئاماژە بۆ ئەوەدەکات کەپێویستە بیرمەندانی سایکۆلۆژیا ئەو هزرە بەرتەسکە فەرامۆش بکەن کە ئاماژەدەکات بۆ سایکۆلۆژیا وەك زانستی هەست، چونکە لەم گۆشەنیگایەوە پێویستدەکات سایکۆلۆژیا جەختبکەتەوە لەسەر ئەوەی کەزانستێکی بابەتیە بۆ دەروون بەهەموو ڕەهەندە جیاوازەکانیەوە.

ماکدوگل لەوباوەڕدایا کە "مەبەست" خاڵی جیاکەرەوەی ناوەڕۆکی ڕەفتاری مرۆڤ و ئاژەڵەکانیشە. بۆیە گریمانەی ئەوەدەکات کردار و ڕەفتارەکانی بوونەوەری زیندوو مەبەستدارە و ئاراستەکراوە بۆ ئامانجێکی دیاریکراو، هەتا ئەگەر هەستیش بەو مەبەستە نەکردرابێت.

سایکۆلۆژیا لەگۆشەنیگای ماکدوگل بریتییە لەزانستێکی بابەتی توێژینەوەدەکات لەڕەفتاری تاك و هەوڵدەدات بۆڕەڤەکردن و کۆنترۆڵکردنی و گونجاندنی لەگەڵ کارتێکەرە ژینگەییەکان بەشێوەیەکی سەرکەوتوو.

ووزەیی دەروونی لەگۆشەنیگای قوتابخانەی مەبەستداریەوە، ئاماژەییە بۆ ووزەییەکی تایبەت کەڕەفتاری تاك دەجوولێنێ و پالیدەنێت بۆئەنجامدانی کارێك کەدەبێتەهۆی بەدیهێنانی ئامانجێکی دیاریکراو. بۆیە ئەرکی توێژەری سایکۆلۆژی لەم نیوەندەدا، بریتییە لەئاشکراکردنی نهێنی و سەرچاوەی ئەم ووزەییە. هەروەها بونیادی چالاکی دەروونی پێکدێت لەدوو لایەنی بنچینەیی:

- لایەنی پالنەری.
- لایەنی عەقلی.

لەگۆشەنیگای ئەم قوتابخانەیەوە ئەم دوو لایەنە کاردەکەن لەسەر بنەمای "ڕەمەك". ڕەمەکەکان پێکهێنەری بنچینەین لەگۆشەنیگای تیوری ماکدوگل، بەشێوەیەك وەك پالنەری بنچینەیی ڕەفتار تەماشایدەکات. بۆیە کرداره ڕەمەکیەکان وەك کلیلی تێگەیشتنی ڕەفتاری مرۆڤایەتی هەژماردەکات.

ماکدوگل لەوەباوەڕەدایا ڕەمەکەکان ڕوویەکی مەبەستداری ڕەفتاری مرۆڤایەتین. لەم نیوەندەشدا، ئاماژەدەکات بۆ بوونی سێ جۆر لەوەزیفە بۆ ڕەمەکەکان:

I. وەزیفەی ئاڕاستەکاری: وروژێنەری دەرەکی.
II. وەزیفەی هەڵچوونی: هەستەکان.
III. وەزیفەی جێبەجێکاری: هەڵسانی تاك بەئەنجامدانی جووڵانەوە و کردار بەئامانجی چاککردنی هەڵوێستەکان و لابردنی ڕێگرییەکان.

قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی

قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی هاوتەریبە لەگەڵ گۆشەنیگای قوتابخانەی مەبەستداری بۆجەختکردنەوەی لەسەر گرنگی "ڕەمەکەکان" وەك پالنەری بنچینەی ڕەفتاری مرۆڤایەتی، بەلاّم ئەم دوو قوتابخانە سایکۆلۆژییە جیاوازن لەدیاریکردنی ژمارەی ڕەمەکەکان. لەگۆشەنیگای ئەم قوتابخانەی شیتەڵکارە دەروونییەوە، ڕەمەکەکان دابەشدەبن بەسەردوو ڕەمەکی بنچینەییدا، کە ئەمانەن:

یەکەم/ ڕەمەکی ژیان یا ڕەمەکی سیکسی.

دووەم/ ڕەمەکی مردن یا ڕەمەکی شەڕانگیزی.

ئەم قوتابخانە سایکۆلۆژییە جەختدەکاتەوە لەسەر توێژینەوەی دەروونی مرۆڤایەتی و پرۆسە دەروونیەکان دەکەنەوە بەپشتبەستن بەبنەمای دابەشکردنی گریمانەیی. قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی سێ لایەنی پراکتیکی هەیە، کە ئەمانەن:

- ❖ میتۆدێك بۆ ئاشکراکردنی عەقل.
- ❖ میتۆدێکی سیستماتیکی بۆ تێگەیشتن لەڕەفتار.
- ❖ میتۆدێك بۆ چارەسەری تیکچوە دەروونیەکان.

ناوی قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی گریدراوە بە سیگموند فروید Sigmund Freud 1856 - 1939 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕەچەڵەك نەمساوی). بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا، شیتەڵکاری دەروونی وەك قوتابخانەیەکی پرشنگدار لەسایکۆلۆژیادا، جیادەکرێتەوە بەوەی قوتابخانەیەکی هەمەچەشنە. بەواتایەکی دی، زیاتر لەگۆشەنیگایەکی تیوری لەخۆی دەگرێت. بۆنموونە: هەندێك لەگۆشەنیگاکان هاوتەریبن لەگەڵ فرویدا، و هەندێکی تریان جیاوازن لەگۆشەنیگای فروید.

فروید لەو باوەڕەدایا "ڕەمەکە سروشتیە نەستیەکان" جوولێنەری بنەرەتی ڕەفتاری مرۆڤایەتیە. ئەم ڕەمەکانە لەگۆشەنیگای فروید وە خزنکراون لەشێوەی هزر، ترس، و ویستی چەپێندراو کە مرۆڤ هەستیان پێ ناکات، بەڵام بە جوولێنەری هەر بەهێزی ڕەفتاری هەژمار دەکرێن.

قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی کلاسیکی جەخت لەسەر سێ بنەمای سەرەکی دەکاتەوە، کەدەتوانرێت بەم شێوەیە پوخت بکرێنەوە:

I. گرنگی شارەزاییە نەستییەکان Unconscious experiences.
II. گرنگی شارەزاییە سەرەتاییەکانی منداڵی.
III. گرنگی پرۆسەی چەپاندن Repression، کەلەڕێگایەوە شارەزاییە ئازاراویەکانی تەمەنی منداڵی دەگۆڕدرێت بۆ شارەزایی نەستی.

لەقۆناغێکی پێشکەوتووتردا، چەندان بیرمەندو و تیوری جیاواز لەگۆشەنیگای فروید بەدیارکەوتن، کەدەتوانرێت بەم شێوەیە پوختبکرێنەوە:

- گروپی تیور و گۆشەنیگایانە سەربەخۆکان لەتێگەیشتنی فروید و شیتەڵکاری دەروونی کلاسیکی، وەك تیوری سایکۆلۆژیای شیتەڵکاری کارل گوستاف یونگ Carl Gustav Jung 1875 – 1961 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵك سویسری)، و تیوری سایکۆلۆژیای تاکایەتی ئەلفرید ئادلەر Alfred W. Adler 1870 – 1937 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵك نەمساوی).
- گروپی تیورە درێژەپیدەر و پێشخەرەکانی هزری فروید. ئەم تیورانە پۆلیندەکرین بۆ دوو جۆر: تیورەکانی سایکۆلۆژیای من، و تیورەکانی پەیوەندی بەبابەتەوە، لەدیارترین پێشەنگەکان لەم بوارەدا، ئانا فروید Anna Freud 1895 – 1982 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك نەمساوی)، ولیەم ئالنسۆن وایت William Alanson White 1870 – 1937 (بیرمەندی دەمارزانی و سایکۆلۆژی بەڕچەڵك ئەمریکی)، هاینز هارتمان Heinz Hartmann 1894 – 1970 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك نەمساوی)، و مارگریت شۆنبیر ماهلەر Margaret Schönberger Mahler 1897 - 1985 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك هەنگاری).
- گروپی فرۆیدیە تازەکان، کەدرێژەپێدەری هەندێ لەبنەماکانی شیتەڵکاری دەروونی کلاسیکی بوون لەگەڵ پێشکەشکردنی هەندێ هزری تازەی پێچەوانەی تێگەیشتنەکانی فرۆید، وەك تیوری شیتەڵکاری کۆمەلأیەتی - دەروونی ئەریك سلیگمان فرۆم Erich Seligmann Fromm 1900 - 1980 (بیرمەندی سوشیال سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەڵمانی)، تیوری شیتەڵکاری دەروونی - کۆمەلأیەتی کارین هورنی Karen D. Horney 1885 - 1952 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەڵمانی)، و تیوری پەیوەندیە کەسایەتیە ئاڵوگۆرکراوەکان هیربرت ستاك سولیڤان Herbert Stack Sullivan 1892 - 1949 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەمریکی).

بەشی چوارەم

بنەماکانی پاڵنەر و هەڵچوون

پـــالنـــەر

دەستپێك

پالنەر بەیەکێکە لەبابەتە گرنگ و هەستیارکان هەژماردەکرێت نەك تەنها لەسایکۆلۆژادا، بەڵکو بۆ تاکی سادەش، چونکە ئاشنا بوون بە پاڵنەر دەروازە و دەستپێکە بۆ تێگەیشتنە لە هۆکارە جووڵێنەرەکانی پشتەوەی ڕەفتار. جیا لەوەی تێگەیشتن لە پالنەر هاوکاری تاك دەکات بۆ تێگەیشتن لە خودی خۆی و ئەو کەسانەشی مامەڵەیان لەگەل دا دەکات، زیاتر لەوەش، پالنەر هاوکاری دەکات بۆ ئەگەری پێشبینی کردن بە ڕەفتاری مرۆڤایەتی لە داهاتوو دا.

چەمکی پاڵنەر

چەمکی پالنەر لەبنەڕەت دا چەمکێکی گریمانەیە (واتا پالنەر بوونێکی ماددی نی یە)، بەڵام دەتوانرێت دابتاشرێ لە ڕەفتارەوە. بە درئەنجام، بیرمەندانی بواری سایکۆلۆژیا زیاتر لە لێکدانەوەیەك و پێناسەیەکیان بۆ ئەم چەمکە پێشنیار کردوە.

لەگەڵ ئەوەشدا، پێویستە ئاماژە بۆ ئەوە بکرێت تا ئاستێکی زۆر بیرمەندانی سایکۆلۆژیا هاوکۆکن لەسەر پێناسەکردنی چەمکی پالنەر بەوەی بریتی یە لەحاڵەتێکی ناوەکی (جەستەیی یا دەروونی)، ڕەفتار لەبارودۆخێکی دیاریکراو دەوروژێنێ بۆ گەیشتن بەئامانجێکی دیاریکراو. لەهەندێ بارودۆخدا، پالنەر وەك حالەتێکی نیگەرانی جەستەیی یا دەروونی ڕەفتار دەوروژێنێ تاگەیشتن بەئامانجەکەی و پاشان دابەزینی ڕێژەیی نیگەرانیەکە یا هەر نەمانی بەتەواو، و تاك هاوسەنگی خۆی بەدەستدەهێنێتەوە.

بەشێوەیەکی گشتی جۆرێك لەبەیەکداچوون هەیە لەنێوان هەریەك لە چەمکی پالنەر و چەمکی پێویستی، چەمکی هاندەر، و چەمکی وروژێنەر. چەمکی "پێویستی Need" ئاماژەییە بۆ هەستکردن بەنەبوونی شتێکی دیاریکراو، لەکاتێکدا چەمکی "هاندەر Drive" ئاماژەییە بۆ پرۆسە ناوەکییەکان، بەڵام چەمکی "وروژێنەر" ئاماژەییە بۆ هەر حالەتێکی دەرەکی یا ناوەکی کەڕەفتار دەجووڵێنێ. بەڵام ئەوەی جێگای ئاماژە بۆکردنە، هەموو ئەو چەمکانە ئاماژەدەکەن بۆ لایەنێك لەلایەنەکانی پالنەر، بۆیە دەکرێ ئاماژە بۆ پالنەر وەك چەمکێکی گشتگیر بکرێت، چونکە هەموو ئەو چەمکانە لەخۆیدا کۆدەکاتەوە.

بەشێوەیەکی گشتی، جۆرەکانی پاڵنەرەکان بەربلاو و بێشومارن، لەدیارترینیان: پاڵنەری برسێتی، تونێتی، نوستن، سێکس، و پاڵنەری ڕێزگرتنی خود...تاد.

پسپۆرانی سایکۆلۆژیا ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کەدەکرێ کاریگەری پاڵنەر لەسەر تاك بەشێوەی هێڵکاری ڕوونبکرێتەوە، بەم شێوەیەی خوارەوە:

وروژێنەر ⟵ حالەتی نیگەرانی ⟵ ڕەفتاری ئاراستەکرار ⟵ ئامانجیك پاڵنەرەکە تێردەکات و دەبێتەهۆی کۆتاییهاتنی نیگەرانی و ڕەفتار.

بیرمەندانی سایکۆلۆژیا ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن، کەدەتوانرێت لەڕێگای ڕەفتاری تاکەوە پێشبینی بەجۆری پالنەری تاك بکرێت. بۆنموونە، ئەو تاکەی بەدوای خواردندا دەگەڕێت، ئەوا پالنەری برسیەتی هەیە. هەروەها، ئەو کەسەی بەدوای ئاودا دەگەڕێت، ئەوا پالنەری تونیەتی دیوروژێنێ. بەلام ئـەگەر هەنگاوینا بۆ کۆبوونەوە لەگەڵ کەسانیتردا، ئەوا تێدەگەین کەپالنەری کۆمەڵایەتی دەیجولێنی.

جۆرەکانی پاڵنەر

پاڵنەرەکانی مرۆڤ زۆر زۆرن و ئەستەمە هەژماربکرێن، بەتایبەت "پاڵنەرە وەرگیراوەکان"، بەڵام بـەپێی سەرچاوەی درووستبوونیان دەکرێت پۆلێنبکرێن بۆ:

یەکەم/ پاڵنەرە فسیۆلۆژییەکان (سەرەکیەکان)

ئەم فۆرمە لەپالنەر ئاماژەییە بۆئەو پالنەرانەی لەڕێگای "بۆماوە"وە دەگواسترێتەوە بۆتاك، بۆیە پێویستیان بەفێربوون و وەرگرتن نییە لەدەرورووبەر و ژینگەوە. بەشێوەیەکی گشتی، مرۆڤ و ئاژەڵ لەهەندێ پاڵنەری فسیۆلۆژیدا هاوبەشن کەناودەبرێت بەپاڵنەر یا پێویستیە فسیۆلۆژیەکان.

ئەم پاڵنەرە فسیۆلۆژیانە جیادەکرێنەوە بەم چەند خەسلەتانە:

I. پالنەری گشتین و لای زۆرینەی بوونەوەرە زیندوەکان (مرۆڤ / ئاژەڵ) بوونیان هەیە.
II. ئەم پاڵنەرانە ڕۆڵیان هەیە لەوەزیفەیەکی بایۆلۆژی گرنگدا، ئەویش پارێزگاریکردنە لەمانەوەی بوونەوەری زیندوو و بەردەوامبوونی جۆرەکەی.
III. ئەم پالنەرانە بەهێزن و بوونەوەری زیندوو لەدایکدەبێت و لەگەڵیدایە، کوتاییدێت بەکۆتایهاتنی ژیانی.
IV. ئەم پالنەرانە درووستدەبن وەك دەرئەنجامێك بۆ ناهاوسەنگی ئەندامی و کیمیایی جەستە، بۆیە لەگەل تێکچوونی هاوسەنگی، جۆرێك لەتێکچوون یا کەموکورتی ئەندامی یا کیمیایی بەرجەستە دەبێت لەجەستەدا. لەگرنگترین پالنەرە فسیۆلۆژییەکان:
    - برسێتی.
    - تێنوێتی.
    - پێویستی بۆ ئۆکسجین.
    - نووستن.
    - ڕزگاربوون لەپاشەڕۆ.
    - بوونی پلەیەکی گەرمای مام ناوەندی نەزۆر ساردو نەزۆر گەرم.
    - سیکس.

دووەم/ پاڵنەرە وەرگیراوەکان (ناوەندییەکان)

ئەم فۆرمە لەپالنەر ئاماژەییە بۆ ئەو پالنەرانەی کەتاك لەژینگەی دەوروبەرەوە وەریدەگرێت. بۆیەش هەندێجار ناودەبرێن بە"پاڵنەرە کۆمەڵایەتیەکان". ئەم پالنەرانە پێناسەدەکرێن بەوەی بریتین لەکۆی ئەو پاڵنەرانەی تاك وەریدەگرێت وەك دەرئەنجامێك بۆ شارەزایی و فێربوونی بەمەبەست و نامەبەست لەسەروبەندی کارلێك لەگەڵ ژینگەی دەورووبەردا.

پاڵنەرە کۆمەلأیەتیەکان پۆلێندەکرێن بۆ:

1) **پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە گشتیەکان**

ئاماژەییە بۆ ئەو پاڵنەرانەی لەهەموو کۆمەلگایەکدا بوونیان هەیە، کۆی مرۆڤایەتی خاوەنیەتی، وەك پاڵنەری ژیان لەناو کۆمەڵ، بەرگەنەگرتنی تەنیایی و گـۆشەگیری، و پـاڵنەری لاساییکردنەوە...تاد.

2) **پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە شارستانیەتەکان**

ئاماژەییە بۆ ئەو پاڵنەرانەی تایبەتن بەشارستانیەتێك و لەشارستانیەتێکی دیکەدا بوونیان نییە. بۆیە هەندێك کۆمەلگا هەولی گەشەکردنیدەدات لای تاکەکانی، لەکاتێکدا هەندێك کۆمەلگای دی ڕێگای لێدەگرێت. لەگرنگترینیان ئەم پالنەرانەش:

- زاڵبوون.
- کۆنترۆڵکردنی هەڵسوکەوتی کەسانی تر.
- موڵکداری و کۆکردنەوەی سەرمایە.
- شەرانگیزی.

3) **پاڵنەرە کۆمەڵاتیە تاکایەتیەکان**

ئاماژەییە بۆ ئەو پاڵنەرانەی تەنها موڵکی تاکەکەسن و زۆر ئەستەمە دووکەس لەهەموو جیهاندا هـەبن (تەنانەت ئەگەر جمکش بن) ئەم پاڵنەرانە لەلایان وەك یەك بن، لەگرنگترینیان:

- سۆز.
- ئاستی خۆشی.
- حەز و ئارەزوو.
- ئاراستە.

لەمیانەی پاڵنەرە کۆمەڵایەتیەکانەوە پێویستیە دەروونیە بنەڕەتیەکان جیادەبنەوە.

پێویستیە دەروونیە بنەڕەتیەکان

بەشێوەیەکی گشتی پێویستیە دەروونیە بنچینەییەکانی مرۆڤ داەشدەکرێن بۆ چەندجۆرێك، کەدەتوانرێت بەم شێوەیە پوختبکرێنەوە:

I. **پێویستی بۆ ئاسایشی دەروونی**

ئاسایش واتا رزگاربوون لەترس بەهەموو فۆرم و سەرچاوە جیاوازەکانیەوە. مرۆڤ ئەو کاتە هەست بەئاسایشدەکات، دڵنیابێت لەتەندروستی، کارەکەی، داهاتوی، منداڵەکانی، ماڵەکەی، و پێگەی کۆمەڵایەتی. بەڵام، ئەگەر ئەم شتانە کەوتنە ژێر هەڕەشەوە، هەستکردن بەئاسایش وندەبێت. بەدەستهێنانی ڕەزامەندی کەسانی دی، زیاترکردنی زانیاری، کارامەیی پێویست بۆژیان، و باوەڕبەخۆبوون ڕۆڵێ کاریگەردەگێڕن لەتێرکردنی ئەم پێویستی بۆ ئاسایشی دەروونی.

II. **پێویستی بۆ ڕێزگرتنی کۆمەڵایەتی**

ئەم فۆرمە لەپێویستی ئاماژەییە بۆ ویستی مرۆڤ تا ببێتەجێگای ڕەزامەندی و ڕێزگرتنی کەسانی دی، تاپێگەیی کۆمەڵایەتی خۆی هەبێت و دووربێت لەڕکلێبوونەوەی کۆمەڵگا.

III. **پێویستی بۆ ئینتما**

تاك ئەو کات زیاتر هەست بەئاسایش و ڕێزگرتنی کۆمەڵایەتی دەکات کەئینتما بکات بۆ گروپێکی بەهێز وەك خێزان، فێرگا، یا یانەیەکی ڕۆشەنبیری، ئەم حاڵەتە ڕۆڵدەگێرێت لەبەخشینی هەستێك بەتاك بەوەی کەبەشێکی تەواوکارە لەو گروپە و هاوکاری و پشگیری تاکەکانیدەکات و گرنگیانپێدەدات.

IV. **پێویستی بۆ گوزارشتکردن لەخود**

ئاماژەییە بۆ ئەو پێویستیەیە کەپاڵ بەتاکەوەدەنێت بۆ گوزارشتکردن لەخۆی، لەڕێگای بەدەستهێنانی ئەو توانستانەی هەیەتی.

V. **پێویستی ڕێزگرتنی خود**

ئاماژەییە بۆ ئەو پێویستیەی تاك دەوروژێنێ بۆ خۆچاککردن و ڕێگاگرتن لەهەموو ئەو بارودۆخانەی دەبنەهۆی دابەزاندنی بەهای لای کەسانی دی، لەڕێگای شاردنەوەی کەموکوڕتیەکان لە ئەوانی دی و خودی خۆشی و بەدیارخستنی لایەنە باشەکانی بۆکەسانی دی.

پاڵنەرە نەستیەکان

پالنەرە نەستیەکان ئاماژەییە بۆپاڵنەرە شاراوەکانی تاك هەستی بەبوونیان ناکات لەکاتی ئەنجامدانی ڕەفتارەکەیدا.

لە گرنگ ترین هۆکارەکانی هەست نەکردن بە پاڵنەر ئەوەیە کە ڕەنگە زۆرگران بێت لە سەر دەروونی تاك یا دەبێتە هۆی درووست کردنی دڵەڕاوکێ یا شکاندنەوەی، بۆیە کوێردەبێت لە بینینی و لە

هەندێ جار دا ئینکاری دەکات لە بوونی (ئەگەر بۆی ئاشکرا بێت). بۆیە پێویست دەکات باوەڕ نەکەین بەو هـۆکارانەی کەسانی دی دەیخەنەڕوو لە بارەی پاڵنەرەکانیانەوە، نا لەبەر ئەوەی درۆ دەکەن، بەڵکو لەبەر ئەوەی نازانن.

هەڵچوون

دەستپێك

هەڵچوونەکان لە ژیانی ڕۆژانەمان دا زۆرن، وەك هەڵچوونی ترس، دڵ تەنگی، شەرم، تورە بوون، هەست کردن بە تاوان، پیاهەڵدان، پێکەنین، و گریان ...تاد. کەواتە بە شێوەیەکی گشتی هەڵچوونەکان دوو جۆرن هەندێکیان هەلچوونی شادن و ئەوانی دی ناشاد.

چەمکی هەڵچوون

هەڵچوون ئاماژەییە بۆحاڵەتێکی ویژدانی بەهێزە، کەدەبێتە هۆی درووستبوونی تێکچوونی دەروونی و فسیۆلۆژی ناوەکی و هەندێك گوزارشت وجوڵانەوەی جیاواز. یا بەواتایەکی دی هەڵچوون دەبێتە هۆی بەرجەستەبوونی نیگەرانی جەستەی دەروونی بەهێزوو خێرا لای تاك بەشێوەیەکی لەناکاو و دووچاری تێکچوونیدەکات، و توانای بەهێزکردنی چالاکی هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی جیاوازی هەیە لەنێوان هەردوو چەمکی هەڵچوون و چەمکی سۆز. چونکە هەڵچوون حاڵەتێکی بەهێز و لەناکاوە بەخێرای نامێنێ، بەڵام سۆز ئاماژەییە بۆ ئامادەییەکی شاراوەی جێگیری ڕێژەیی، پێکدێت لەچەندان هەڵچوون کەدەخولێتەوە لەدەوری بابەتێکی دیاریکراو، وەك خۆشەویستی، ڕك، و ئیرەیی. هەروەها هەڵچوون وەڵامدانەوەیەکی سروشتیە تاك دەریدەبرێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی حاڵەتە لەناکاوەکان و بەدەستهێنانی گونجان لەگەڵ ژینگەدا.

هەڵچوون و پاڵنەر

پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لەنێوان هەڵچون و پاڵنەر. جۆی پۆل گیلفورد Joy Paul Guilford (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵك ئەمریکی 1897 – 1987) ئاماژە بۆ چەند بارودۆخێك دەکات کە پەیوەندی نێوان هەلچوون و پالنەری بە ڕوونی تیا بە دەر دەکەوێت، کە دەتوانرێت بەم شێوەیە پۆختبکرێنەوە:

1. هەڵچوون لەو هەلویستانەدا زیاتر بە دیار دەکەوێت کە تاك ناتوانی پاڵنەرەکانی بەشێوەیەکی گونجاو تێر بکات، یا کاتی پێویستی لەبەردەم دا نەبێت بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەو ئەرکە، بە تایبەت کە گۆرانکاری لە ناکاو و چاوەڕوان نەکراو ڕوو دەدات لە ژینگەی مادی یا کۆمەڵایەتی وەك تێپەڕ بوونی ئۆتۆمبێلێکی خێرا بە پێشی دا، یا نەتوانینێ وەڵامدانەوەی سوکایەتی پێکردنی کەسانی دی.
2. مرۆڤ ئەو کاتە زیاتر هەڵدەچێت کە پاڵنەرەکانی ڕێگایان لێ دەگیرێت، واتە ڕیگا نادرێت بە ڕەفتارەکانی تا بگەن بە ئامانج. جا ئەگەر ئامانجەکە بەدی بێت ئەوا هەڵچوون ڕوونادات. بۆنموونە، کاتێ ئاژەڵێکی درندە هێرش دەهێنێتە سەر تاك، و مرۆڤ هیچ ڕێگایەك نا دۆزرێتەوە بۆ خۆ ڕزگار کردن، ئەوا هەڵدەچێت.

3. مرۆڤ ئەوكاتانە هەڵدەچێت کەحەز و ئارەزویەکی نائاسایی و کتوو پڕی تێردەکرێت، وەك سەرکەوتنی قوتابیەك کەچاوەڕوانی سەرکەوتنی نەدەکرد، یا سەرکەوتنی نەشتەرگەری کەسێکی خۆشەویست کەپێشبینی سەرنەکەوتنی زیاتر بوو.
4. مرۆڤ لو هەڵوێستانەدا هەڵدەچێت کەبەربەستێکی ناوەکی یا دەرەکی دەبێتەهۆی ڕێگر لەبەردەم تێربوونی پاڵنەر یا پێویستیە بنەڕەتیەکانی بەشێوەیەکی لەناکاو یا تیرکردنێکی لەناکاو. بۆنموونە، لەدەستدانی کەسێکی ئازیز یا بەدەستهێنانی پلەوپایەیەکی بەرز.

لایەنەکانی هەڵچوون

لەئەگەری شیکردنەوەی هەڵچوونێکی وەك توڕبوون یا ترس، بەدیاردەکەوێت لەچەند لایەنێك پێکدێت کەدەکرێت تیبینی و لێکۆلینەوەی زانستی لەبارەوە بکرێت، کەدەتوانرێت بەم شێوەیە پوختبکرێنەوە:

1. **لایەنی هەستی خودی**

ئەم لایەنە تایبەتە بەخودی مرۆڤە هەڵچووەکەوە، کەخۆی لەسەر زاری خۆیەوە دەتوانێ باس لەهەڵچوون و گۆرانکاریە فسیۆلۆژیەکان بکات.

2. **لایەنی دەرەکی بینراو**

سەرجەمی ئەو گوزارشت، دەربرین، جووڵە، ووتە، و گۆرانکاریە دەرەکیەکان دەگرێتەوە کە لەدیوی دەرەوەی مرۆڤدا بەرجەستەدەبێت و لەمیانەیانەوە دەتوانرێت هەست بەهەڵچوون، نائارامی، و باری دەروونی ئەو مرۆڤە توڕەیە، دڵخۆشە، یا ترساوە بکرێت.

3. **لایەنی فسیۆلۆژی**

وەك زیادبوونی لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان و زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەخوێن....تاد.

هەڵچوونی و نەخۆشیە جەستەییەکان

زۆرێك لە حالەتە تەندروستیەکانی وەك فشاری خوێن، بەرز بوونەوە ڕێژەی شەکر، قۆلۆن، هەوکردنەوەی ماسولکەکان، ئاوسانی گلاندنی دەرەقی، سەرئێشە، و خەوزران لای ئافرەتان...تاد، کە نیشانەکانیان جەستەیە، بەڵام هۆکارەکانیان دەروونین. ئەم تیکچونانەی ناو دەبرێن بە تێکچوونە جەستەیە-دەروونیەکان.

ســۆز

چەمکی سۆز

سۆز ئامادەییە بۆ ئامادەییەکی ویژدانی تێکەڵاوە، لەگەڵ ڕێکخستنێکی وەرگیراو بۆ هەندێ هەڵچوون بەرانبەر بەهەڵوێستێکی دیاریکراو، کەپاڵ بەخاوەنەکەیەوە دەنێت بۆڕەفتارێکی تایبەت. بەتێگەیشتنێکی دی، ئەگەر چەند هەڵچونێك لەبارەی یەك بابەت کۆببێتەوە، ئەوا سۆزێکی دیاریکراو دروستدەبێت کەپاڵدەنێت بەخاوەنەکەیە بۆ هەڵسان بەڕەفتاری تایبەت بەرامبەر ئەو بابەتە. بۆنموونە، هەندێجار هەست بەشتێکی تایبەت دەکەین بەرانبەر بەکەسێك، وەك دڵخۆشبوون بەدیداری، دڵتەنگبوون بەناساغ بوونی، دڵەراوکێ لەکاتی نەهاتنی، و توڕەبوون لەکاتی سوکایەتی پێکردنیدا، هــەروەك چۆن بەختەوەر دەبین ئەگەر دەستبەرداری هەندێ مافی خۆمانبین لەپێناو ئەودا، کۆی ئەم هەڵچوونانەی کەکۆبۆتەوە لەبــارەی ئەم کەسەوە ناودەبرێت بەسۆزی خۆشەویستی.

سۆز لەئەنجامی دەرکەوتنی ئەو تاقیکردنەوە هەڵچونیانەوە دروستدەبێت کە هەستێکی خۆش یا هەستێکی ئازارویمان لا دەوروژێنێت، بەئەگەری دوبارەبونەوەی ئەم تاقیکرنەوانە حاڵەتێکی ویژدانی تازەمان لەلا دروستدەبێت، کەسۆزی خۆشەویستیە یا ڕکلێبوونەوەیە. جا ڕەنگە سۆز دروستبێت لەدەرئەنجامی یەك هەڵوێستی هەڵچوونی کەدووبارەنابێتەوە، بەو مەرجەی ئەم هەڵوێستە توندبێت.

بە هۆی ئەوەی ژیانی منداڵ بە ئاستی فیزیکی (ماددی) دەست پێدەکات، بۆیە سۆزەکانی منداڵ لەسەرەتادا لەسەر بنــەمایەکی مادی دروستدەبێت، و پاشان پێدەگات لەسەر بنەمای عەقلی. بۆنموونە، منداڵی بچووك دایکی خۆشدەوێت بەهۆی هاوپەیوەندی بەپرۆسەی تێربوونی برسیەتی لەلای، ئەم هەڵوێستە هەست بەخۆشی لابەرجەستەدەکات، بەدوبارەبونەوەی ئەم هەڵوێستە هەڵچوونیە سۆزی خۆشەویستی بۆ دایکی لەلا دروستدەبێت، پاشان ئەم سۆزە فراواندەبێت بۆئەوەی هەموو مرۆڤێك، بەبێ ڕەچاوکردنی ڕەگەز یا ئایین کەئەمەش بەرزترین جۆرەکانی سۆزە.

جۆرەکانی سۆز

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت سۆزەکان لەسەر دوو بنەما پۆلێنبکرێن کە دەتوانرێت بەم شێوەیە ئاماژەیان بۆ بکرێت:

یەکەم/ سۆز لەسەر بنەمای بونیاد

بە پشت بەستن بە بنەمای بونیاد دەتوانرێت جۆری سۆزەکانی دابەش بکرێت بۆ:

- ❖ سۆزی خۆشەویستی و هەڵچوونەکانی.
- ❖ سۆزی ڕك لێبونەوەو هەڵچوونەکانی.

دووەم/ سۆز لەسەر بنەمای ئاڕاستە

لەسەربنەمای ئەو بابەتانەی کە سۆزی ئاڕاستەدەکرێت، دەتوانرێت جۆری سۆزەکانی بەم شێوەیە پۆلێنبکرێن:

- سۆزی ئاراستەکراو بۆگروپ (تۆ زیاتر ئەو کەس و گروپ و بوونەوەرانەت خۆشدەوێت کەکۆمەڵێ یادگاری خۆش بەیەکترتانەوە دەبەستێتەوە).
- سۆزی ئاراستەکراو بۆئاژەڵێك (وەك خۆشەویستی سەگ، پیشیلە، کۆتر، ئەسپ ...تاد).
- سۆزی ئاراستەکراو بۆکەسێك لەهەمان ڕەگەز وەك سۆزی هاوڕێیەتی.
- سۆزی ئاراستەکراو بۆنموونەی باڵا (وەك ئایین، فەلسەفە، یا خێر).
- سۆزی ئاراستەکراو بۆکۆمەڵێك، وەك خۆشەویستی سەرکردەیەك بۆ سەربازەکانی و خۆشەویستی فێرکارێك بۆ فێرخوازەکانی.

سۆزی باو

سۆزی باو ئاماژەییە بۆ ئەو فۆرمە لەسۆز کە لەهەموو سۆزەکانی تر دیارترە، و دەتوانرێت لەمیانەیەوە پێشبینیبکرێت بەڕەفتاری تاك. جاڕەنگە بتوانین هەندێك سۆز لەناخی تاکەکاندا بچێنرێت بۆ ئەوەی زیادبێت لەلایان وەك سۆزی خۆشەویستی نیشتمان و سۆزە ئایینیەکان.

سۆز و هاوسەنگی دەروونی

کارتێکردنی سۆزەکان لەسەر هاوسەنگی دەروونی تاك هاوتای کاریگەری هەڵچوونەکانە. جاڕەنگە کارتێکەری سۆزەکان پۆزەتیف بێت وەك ئەوەی پاڵ بەهوونەرمەند و شاعیر و ئەدیبەکانەوە دەنێت بۆ داهێنان و دۆزینەوەی بەرهەمی جوانتر، یا ڕەنگە کاریگەری نیگەتیفی هەبێت. بۆنموونە، سۆزە بەهێزەکان کاریگەری خراپی هەیە لەسەر کەسایەتی و زیان بەجەستە و دەروون و عەقل دەگەیەنێ.

لەڕووی شوێنکارە جەستەیەکانەوە، سۆزەکان دەبنەهۆی خەوزڕان، و سەرفکردنی هێزێکی زۆری جەستەی لەبیرکردنەوە لەسۆزێکی تایبەت ئەگەر ڕیگرێکی کۆمەڵایەتی بووبێتە هۆی ڕێگرتن لەبەرجەستەبوونی.

بەڵام لە ڕووی دەروونیەوە، ئەو سۆزانەی کە ئەستەمە بەرجەستە بکرێن بە هۆی ڕێگرێیەکی کۆمەڵایەتی، پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت بۆ پەنا بردنە بەر چەپاندنی. بە درئەنجام، ئەم چەپاندنە دەبێتە هۆی تێکچوونی دەروونی و هەندێ لادانی ڕەفتاری کە ڕەنگە هەندێ جار ئەم لادانانە بگاتە ئاستی ئەنجامدانی تاوان.

هەرچی شوێنکارە عەقلیەکانیەتی، ئەوا زیاتر ڕوون و کاریگەرە، بۆنموونە کەوتنە دوای سۆز پاڵ بە تاکەوە دەنێت لە هەندی بارودۆخ دا ڕاست و هەڵە تێکەڵ بکات و تونای جیاوازیکردنی نیوان حەقیقەت و

ئەندێشەیی لەلا سست دەبێت. جا ئەگەر سۆز کۆنترۆڵی بیرکردنەوەی تاك بکات، ئەوا دەبێتە هۆی پەکەوتنی لە بڕیاردان، و هەندێ جار بڕیارەکانیشی ڕەنگالە دەبێت بە خودیەت کە ڕەنگە کاریگەری هەبێت لەسەر هەموو پرۆسە عەقلیە مەعریفیەکانی.

بەشی پێنجەم

بنەماکانی جیاوازی تاکایەتی وزیرەکی

جیاوازی تاکایەتی

چەمکی جیاوازی تاکایەتی

خستنەرووی پێناسەیەکی گشتگیر بۆ چەمکی جیاوازی تاکیەتی یەکێکە لەکارە ئەستەمەکان لەسایکۆلۆژیادا، بۆیە زۆرێك لەتوێژەران پەنادەبنەبەر "پێناسەی کرداری" بەمەبەستی پێشکەشکردنی تێگەیشتنێك دەربارەی ئەم چەمکە.

سایکۆلۆژیای جیاوازی تاکایەتی لقێکە لەلقەکانی سایکۆلۆژیای گشتی، کەهەڵدەستێت بەتوێژینەوەی جیاوازی نێوان تاکەکان یا گروپەکان لەجیاوازیە کەسایەتیەکان یا ئامادەگیەکان یا زیرەکیان و دەرئەنجامەکانیان، هەروەك چۆن توێژینەوە دەکات لەهۆکاری ئەم جیاوازیانە و دەرئەنجامەکانیان بەپشتبەستن بەئەو حەقیقەتانەی سایکۆلۆژیای گشتی ئاشکرایاندەکات. یا بەمانایەکی ووردتر دەتوانین بڵێن سایکۆلۆژیای جیاوازی تاکایەتی بریتییە لەتوێژینەوەی مەودای جیاوازی لەسیفاتە لەیەکچووەکان.

چەند ڕاستیەك لەبارەی جیاوازی تاکایەتی

توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ئاماژە بۆچەند ڕاستیەکدەکەن لەبواری جیاوازی تاکایەتیدا، کە دەتوانرێت بەم شێوەیە پوختبکرێنەوە:

(1) جیاوازی نێوان تاکەکان لەتوانست و سیفاتەکانیاندا جیاوازی کەمایەتیە (لەنمرەیە) نەك چۆنایەتی، بۆیە دەتوانین پێوانەیانبکەین.

(2) شان بەشانی جیاوازی لەنێوان تاکەکاندا جیاوازیش هەیە لەناو خودی تاکدا. بۆ نموونە، توانستەکانی خودی یەك تاك و سیفاتەکانی جیاوازە لەیەکتری لەڕووی بەهێزی و لاوازیەوە بەپێی قۆناغەکانی تەمەن. جارەنگە مرۆڤ بتوانی بەسوودبێت لەکارێکی دیاریکراودا و سەرکەوتوو نەبێت لەکارێکی دیکەدا، یا ڕەنگ داهێنانبکات لەبوارێکدا و سەرکەوتوو نەبێت لەبوارێکی دیدا.

(3) توانست و سیفاتەکان بەشێوەیەکی سروشتی دابەشکراوە، واتا زۆرینەی خەڵکی دەکەونە پلەی ناوەند لەتوانست و سیفاتدا. بەڵام هەندێکیان زیاترن یاکەمترن. هۆکارەکانی جیاوازی تاکایەتی یا بۆماوەیە یا ژینگەیە یا هەردووکیان بەیەکەوەن.

پێویستی ڕەچاو کردنی جیاوازی تاکایەتی

بە هۆی بوونی جیاوازیە تاکایەتیەکان لە نێوان تاکەکان لە خاسیەت و توانستەکانیان، پێویست دەکات جیاوازییەکان لەبەرچاو بگیرێت بەم شێوەیەی لە خوارەوە ئاماژەیان بۆ کراوە:

1) ئاراستە کردنی هەموو تاکێك بۆئەو بوارەی دەگونجێت لەگەڵ توانست و ئامادەییەکانیدا، تابتوانێ بەشداری بکات لە پێشکەوتنی کۆمەڵگا بە هەموو توانستەکانیەوە.

2) لە کاتی مامەڵە کردن یا ئاراستە کردن بۆ کارێکی دیاریکراو، پێویست دەکات جیاوازیە فیزیکی، ژیری، میزاجی، و کۆمەڵایەتیەکان لەبەرچاوبگیرێت، چ پیاو یا ژن، گەورە یا بچووك، چونکە بەم شێوەیە دەتوانرێت کەسی گونجاو لە شوێنی گونجاو دابنرێت و مامەڵەیەکی تەندروست و بەرهەمدار بکرێت لە هەموو بوارەکان دا.

3) دەکرێت یەکسانی بەدی بهێنرێت لە ماف و بوار ڕەخساندن دا، بەڵام ئەستەمە بتوانرێت یەکسانی پراکتیزە بکرێت لە توانست، ژیری، سیفاتە میزاجی، وخاسیەتەکانیان. تاکە کارێك لەم بوارە دا بتوانرێت بکرێت بریتی یە لە هاندانی تاکەکان بۆ ئەنجامدانی ململانێ دادپەروەرانە لە نێوان خۆیان دا.

4) دەتوانرێت هەلی فێربوون و کارکردن فەراهەم بکرێت بۆ هەموو تاکێك لە کۆمەڵگا دا، بەڵام ئەستەمە بتوانرێت یەکسانی بەرجەستە بکرێت لە نێوان تاکەکان دا لە جۆری فێربوون، کار کردن، یا پاداشت دا.

هۆکارە کارتێکەرەکانی جیاوازیە تاکایەتیەکان

توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە گروپێك لەهۆکاردەکەن کەڕۆڵ و ڕەهەندییان هەیە لەفولترکردنەوەی جیاوازیەتاکایەتیەکان، کە دەتوانرێت بەم شێوەیە ئاماژەیان بۆ بکرێت:

1. **هۆکارە بۆماوەییەکان**

وەك جیاوازی لەڕەنگی چاو، ڕەنگی پێست، گروپی خوێن، نەخۆشیەکانی خوێن، شەو کوێری، و هەندێك حاڵەتی کەم ژیری.

2. **هۆکارە ژینگەییەکان**

وەك جیاوازی لەئاراستە کۆمەڵایەتیەکان، ویست، و سیفاتە مۆرەلی و کەسایەتیەکان.

3. **هۆکارە بۆماوەیی و ژینگەییەکان بەیەکەوە**

بۆماوە توانست و ئامادەییەکان بەتاکدەبەخشی، و ژینگەش بڕیاردەدات ئایا ئەم توانستانە دەگۆڕدرێت یان ناگۆڕدرێت بۆتوانستی چاڵاك، و چەندایەتی ئیستیغلال کردنیشی. بۆنموونە ئەگەر "بتهۆڤن" لەناو هۆزەکانی ئوسترالیا بژیابوایە هەرگیز نەیدەتوانی ئەو سیمفونیا جوانە دابهێنێ، بەڵام ئەگەری هەبو ببوایا بەباشترین ئاشتیخواز لەناو هۆزەکەی خۆیدا.

پێوانە کردنی جیاوازیە تاکایەتییەکان

پێوەرە دەروونیەکان بەئامرازێك لەئامرازەکانی پێوانەکرن هەژماردەکرێن بۆپێوانەکردنی:

a) جیاوازی لەنێوان تاکەکاندا، وەك بەراوردکردنی منداڵ لەهەمان تەمەن لەڕووی زیرەکیەوە.
b) جیاوازی لەنێوان خودی تاکدا لەماوەیەکەوە بۆماوەیەکی دی. وەك کاریگەری ڕاهێنان لەسەر باشترکردنی توانای تاك لەبوارێکدا.
c) جیاوازی لەنێوان گرووپەکاندا. وەك بەراوردکردن لەنێوان پیاو و ئافرەت لەڕووی کارێکی دەستیەوە واتە لێرەدا پێوانەکردن تەنها بۆبەراوردکردنە و بەس.

زیرەکی

چەمکی زیرەکی

لەگۆشەنیگای لویس تیرمان Lewis Terman 1877 – 1956 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەمریکی)، زیرەکی ئاماژەییە بۆ توانستی بیرکردنەوەی بەبستراکت، واتە بیرکردنەوەی گرێدراو بەنیشانە لەووشە و ژمارەی ڕووت کەمانای هەستی تایبەتیان هەیە. لەکاتێکدا ولیم ستێرن William Stern 1871 – 1938 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەڵمانی) لەو باوەرەدایا زیرەکی ئاماژەییە بۆ توانای گونجانی زانستی بۆ کێشە و هەڵوێستەکان بەشێوەیەکی باش. واتە توانستی تاك لەسەر گۆرینی ڕەفتاری لەوکاتەی کە بارودۆخی دەرەکی بخوازێت.

بەڵام پێناسەی گشتگیر بۆ زیرەکی بریتییە لەتوانستی فێربوون و بەکارهێنانی ئەو شتانەی کەتاك فێریان بووە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ هەڵوێستە تازەکان.

خەسڵەت و تایبەتمەندییەکانی مرۆڤی زیرەك

دەرئەنجامی توێژینەوەکانی سایکۆلۆژیا بۆ زیرەکی ئاماژە بۆچەند خەسڵەتێك دەکەنەوە کەمرۆڤی زیرەکی پێجیادەکرێتەوە، لەگرنگترین ئەو خاسیەتەنەش:

- ❖ بەتواناترە و بەهێزترە لەبواری فێربووندا.
- ❖ بەتوانایە بۆ سوود وەرگرتن لەوشتانەی فێریان بووە.
- ❖ خێراترە لەتێگەیشتن بەبەراورد لەگەڵ کەسانی دی.
- ❖ توانای هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکانی خۆی.
- ❖ بەتوانایە لەهەڵسوکەوتکردن و دروستکردنی فێڵ بۆگەیشتن بەئامانجەکانی.

دیاری کردنی ڕێژەی زیرەکی

بەشێوەیەکی گشتی چەندان پێوەری زیرەکی بوونیان هەیە لەئێستادا. لەدیارترین پێوەرەکانی زیرەکی "پێوەری ستانفۆرد-بینیە". ئەم پێوەرە بەیەکێك لەپێوەرە زەرەکیە تاکیەکان هەژماردەکرێت، چونکە پشتدەبەستێ بەبەکارهێنانی زمان بەشێوەیەکی سەرەکی. بینیە لەو باوەڕەدایا، پێویستە پێوەری زیرەکی بنیاتبنرێ بۆپێوانەکردنی پرۆسە ژیرییە باڵاکان، نەك چالاکی هەستی و جووڵەیی سادە.

بەپشتبەستن بەپێوەری زیرەکی ستانفۆرد-بینیە ڕێژەی زیرەکی ئاماژەییە بۆ تەمەنی عەقلی/ تەمەنی بنچینەیی × 100.

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی چونیەتی پراکتیزەکردنی پێوەری ستانفورد-بینیە، پێویستدەکات ئاماژەبکرێت بۆگرنگترین ئەو هەنگاوانەبکەین کەتوێژەر پێویستە بیگرێتەبەر بۆپێوانەکردنی زیرەکی لای تاك بەمشێوەیەی خوارەوە:

1- پراکتیزەکردنی پێوەری زیرەکی لەسەر تاك لەکەشێکی سروشتی و ئارامدا.

2- دەستپێکردن بەپرسیاری نزمتر لەئاستی تەمەنی تاکەکە، بۆ دیاریکردنی تەمەنی بنچینەیی.

3- بەردەوامبوون لەسەرپێشکەشکردنی پرسیارەکانی پێوەرەکە بەپێ ی تەمەنە دیاریکراوەکان، و لەپرسیاری ئەو ئاستە تەمەنیدا ڕادەوەستین کەمنداڵ سەرکەوتوو نابێت لەوەڵامدانەوەی هەموو پرسیارەکانی. بۆ نموونە، ئەگەر منداڵێکی تەمەن 5 ساڵ توانی سەرکەوتووبێت لەوەڵامدانەوەی هەموو پرسیارە تایبەتەکان بەتەمەنی 5 ساڵ، ئەوا لەهەنگاوێکی پێشکەوتووتردا دەچینە سەر ئاڕاستەکردنی پرسیاری تایبەت بەتەمەنی 6 ساڵ، جا ئەگەر منداڵەکە توانی وەڵامی 4 پرسیاری تایبەت بەتەمەن 6 ساڵ بداتەوە، دواتر دەچینە سەر پرسیارە تایبەتەکان بەتەمەنی 7 ساڵ، ئەگەر منداڵەکە توانی وەڵامی 2 پرسیاری تایبەت بە تەمەنی 7 ساڵ بداتەوە، لەهەنگاوێکی پێشکەوتووتردا پرسیاری تایبەت بەتەمەنی 8 ساڵ ئاڕاستەدەکەین، ئەگەر توانی وەڵامی 1 پرسیار بداتەوە، بەڵام سەرکەوتوو نەبوو لەوەڵامدانەوەی هیچ پرسیارێکی تایبەت بەتەمەنی 9 ساڵ. لەم حاڵەتەدا، تەمەنی بنچینەی منداڵەکە 5 ساڵە و دوو مانگ بۆ هەر وەڵامێکی درووست زیاددەکەین بۆ تەمەنەکەی لەم تەمەنانە (6، 7، 8 ساڵ).

بەکورتی دەتوانرێت تەمەنی ژیری منداڵ بەم شێوەیە دیاریبکەین:

تەمەنی بنچینەیی (5 ساڵ) + (2 مانگ) لەبڕی هەر وەڵامێکی درووست بۆ پرسیارەکانی ئەم تەمەنانە: 60+8+4+2=74 مانگ.

4- ڕێژەی زیرەکی بەم شێوەیە دەدۆزرێتەوە:

$$\text{ڕێژەی زیرەکی} = \frac{\text{تەمەنی عەقلی}}{\text{تەمەنی بنچینەیی}} = \frac{74}{60} = 123$$

ئەوەی پێویستە ئاماژەی بۆ بکرێت، بەپشبەستن بەپێوەری ستانفۆرد-بینیە ڕێژەی زیرەکی زیاتر لە 100 ئاماژەییە بۆ زیاتربوونی تەمەنی عەقلی لەتەمەنی بنچینەیی. بەڵام کەمتر لە 100 بەڵگەییە بۆ نزمی تەمەنی عەقلی لەتەمەنی بنچینەیی. بەشێوەیەکی گشتی زۆربەی خەڵکی ڕێژەی زیرەکیان مام ناوەندیە و لەیەکترەوە نزیکن لەڕووی ڕێژەی زیرەکیەوە.

خشتەی تێرمان بۆ ڕێژەکانی زیرەکی	
بلیمەت	140 **بەسەرەوە**
زۆر نایاب	140 - 120
نایاب	120 - 110
ناوەند	110 - 90
گێل	90 - 80
دواکەوتوو	70 **بەخوارەوە**

هۆکارە کارتێکەرەکانی زیرەکی

بەشێوەیەکی گشتی بیرمەندانی بواری سایکۆلۆژیا ناکۆکن لەدیاریکردنی هۆکارە کارتێکەرەکانی زیرەکی. بۆیە هەر گروپێك لەتوێژەر و بیرمەندی سایکۆلۆژی لەگۆشەنیگایەکەوە لێکدانەوە و ڕاڤە بۆ هۆکارە کارتێکەرەکان دەکات، کەدەکرێت بەم شێوەیە پوختبکرێنەوە:

1) **لایەنگرانی کارتێکەرە بۆماوەییەکان**

لایەنگرانی کارتێکەرە بۆماوەییەکان لەو باوەڕەدان هۆکارە بۆماوەییەکان کاریگەری بنچینەیی دەگێڕن لەزیرەکیدا. لەم بوارەشدا، ئارسەر ڕۆبێرت جینسن Arthur Robert Jensen 1923 – 2012 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەمریکی) لەو باوەڕەدایا کە 80٪ جیاوازیەکانی نێوان خەڵکی لە ڕێژەیی زیرەکی دەگەڕێتەوە بۆ کارتێکەرە بۆماوەییەکان.

2) **لایەنگرانی کارتێکەرە ژینگەییەکان**

لەگۆشەنیگای لایەنگرانی کارتێکەرە ژینگەیەکانەوە، ژینگە و شێوازی پەروەردە ڕۆڵی کاریگەر دەگێڕن لەزیرەکیدا. لەدیارترین لایەنگرانی ئەم گۆشەنیگایە لیون ج. کامن Leon J. Kamin 1927 – 2017 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەمریکی) کە لەو باوەڕەدایا بەشێکی کەم لەزیرەکی خەڵکی و جیاوازییەکانیان دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری هۆکارە بۆماوەییەکان.

3) **لایەنگرانی کارتیکەری بۆماوە و ژینگە**

لەگۆشەنیگای لایەنگرانی ئەم ئاڕاستە سایکۆلۆژیەوە، زیرەکی بەرهەمی هەریەکە لەکارتێکەرە بۆماوەیی و ژینگەییەکانە بەیەکەوە. لەم بوارەشدا، توێژینەوەکان ئاماژە بۆئەوەدەکەن کارتێکەرە بۆماوەییەکان بەپلەیەکی کەمتر لە 50٪ کاریگەریان هەیە لەسەر زیرەکی.

توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، بەڵێ هۆکارە بۆماوەییەکان هاوکاریدەکەن بۆ وەرگرتنی کۆمەڵێ خاسیەت و ئامادەیی و شارەزایی کەیارمەتی تاکدەدات لەخێرایی مامەڵەکردن لەگەڵ هەندێ ئەرکی عەقلیدا، بەڵام ئەو ژینگەی کەتاك ژیانی تێدا دەگوزەرێنێت ڕۆڵ دەگێڕێت لەم بوارەدا.

ژینگە و زیرەکی

توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن گروپێك هۆکاری ژینگەیی هەن کەڕەهەند و کاریگەری قوڵیان هەیە لەسەر گەشەکردنی زیرەکی لای تاك، کەدەکرێت بەم شێوەیە ئاماژەییان بۆبکرێت:

i. **چینی کۆمەلآییەتی**

چینی کۆمەڵایەتی بەڕێگای چەند هۆکارێکەوە کاریگەری قۆڵدەکاتە سەر پلەی زیرەکی، لەگرنگترین ئەو هۆکارانە:

- پیشەیی باوان.
- دەستهاتی سەڵانەی خێزان.
- ئاستی خوێندەواری باوان.

توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن کەمنداڵانی چینە هەژارەکان پلەیەکی کەمتر لە زیرەکی بەدەستدەهێنن لەسەر پێوەرەکانی زیرەکی بەبەراورد لەگەڵ هەریەکە لەچینی ناوەند و زۆر دەوڵەمەند.

جیاوازی لەپلەی زیرەکی لەنێوان منداڵانی چینە کۆمەڵایەتیە جیاوازەکاندا زیاتر دەبێت لەگەڵ گەورەتربوونی منداڵ بەتایبەت لەدوای 3 ساڵی یەکەمی تەمەنەوە. بەڵام ناکرێت کاریگەری ئەم هۆکارە ڕاڤەبکرێت بەبێ ئاماژەکردن بۆ هۆکارەکانی دی.

ii. **خێـــزان**

دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆئەوە دەکەن ئەو منداڵانەی کەنمرەیەکی بەرز بەدەستدەهێنن لەسەر پێوەرەکانی زیرەکی، لەچەند خێزانێکدا دەژین کەجیادەکرێنەوە بەم خاسیەتانەی لای خوارەوە:

- فەراهەم کردنی هەندێك شت کە منداڵ یاری پێ دەکات. وە پێویستە ئەو یاریانە بگونجێت لەگەڵ ئاستی گەشەی ئەو منداڵەدا، لەو کاتانەشدا بەردەستی دەخرێت کەحەزی پێدەکات، نەك بەردەوام.
- ماوەی کارلێکی باوان لەگەڵ منداڵدا و بەشداریکردنیان لەهەندێك چالاکی و یاریەکانیدا، و وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی و قسەکردن لەگەڵیدا بەڕێز و خۆشەویستیەوە.
- بەکارهێنانی زمانێکی دەوڵەمەند لەگەڵ منداڵدا کەوورد و خواستراوبێت لەرووی کۆمەڵایەتیەوە، چونکە زمان گوزارشتی هزرە و شێوازەکەیەتی و پەیوەندیەکی یەکجار بەهێز هەیە لەنێوان توانای زمانی منداڵ و توانستە ژیریەکانی.
- دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی توندوتیژی و سزا و بەڵگەهێنانەوەی نابەجێ و بەکارهێنانی سۆز و خۆشەویستی لەگەڵ پاداشت بە بەئاگاییەوە.

- پێشبینیەکانی باوان لەسەر منداڵەکەیان یەکجار بەرزە کەئەمەش یارمەتی منداڵەکەدەدات بۆ بنیاتنانی بڕوا بەخۆبوون بۆ بەدەستهێنانی نمرەی بەرز.

iii. قەبارەی خێزان و ڕیزبەندی منداڵ

لەزۆربەی کاتەکاندا پەیوەندیەکی پێچەوانەی هەیە لەنێوان قەبارەی خێزان و ئاستی زیرەکی منداڵ، و کاریگەریەکەش زیاتردەبێت هەرچەندە ماوەی نێوان خوشك و براکان کەمتر بێت، واتە تەمەنیان زۆر لەیەکتر نزیکبێت.

توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن زۆربەی کات منداڵی یەکەم لەخێزاندا بەرزترین نمرە وەردەگرێت لەسەر تاقیکردنەوەکانی زیرەکی. هۆکاری ئەم حاڵەتەش دەگەڕێتەوە بۆ:

- ئاستی ژیری ئەوکەسانەی کەمنداڵ لەناو خێزاندا کارلێکیان لەگەڵدەکات (کە ئەوانیش دایك و باوکن).
- هەڵسانی منداڵی یەکەم بەفێرکردنی براو خوشکە بچووکەکانی، کەهەلێکی باشی بۆ دەرەخسێنێ بۆگەشەپێدانی توانستە ژیرییەکانی.

iv. شارەزایە سەرەتاییەکان

دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن ئەو منداڵانەی بارودۆخیان بۆ نەرەخساوە تابچنە دایانگا یا باخچەی ساوایان پێش چوونە فێرگا گرفتی زیاتریان هەیە لەوانەی کە چوونەتە ئەو دەزگایانە.

v. بارووودۆخی چواردەوری تاقیکردنەوەی زیرەکی

وەك گرانی بەندەکانی تاقیکردنەوەکە، ناسینی کەسی پشکێنەر، ڕووناکی، گەرمی، ساردی، و ژاوەژاو کاریگەریان هەیە لەسەرمنداڵ لەکاتی تاقیکردنەوەی زیرەکی.

بەشی شەشەم

پرۆسە عەقلیە مەعریفیە باڵاکان

بـــەئاگـــایی ودرککردن

دەستپێك

بەشێوەیەکی گشتی بەئاگایی Aattention و درك کردن Perception دوو پرۆسەی مەعریفی سەربەخۆن، بەڵام بەشێوەیەکی پتەوبەستراون بەیەکەوە. بۆیە تێگەیشتن لەچەمکیکیان پەیوەستە بەتێگەیشتن لەچەمکەکەی دیکەیان. جیاواز لەوەش بەئاگایی و درککردن یا ئیدراك بەدوو بابەتی سەرەکی هەژماردەکرێن لەسایکۆلۆژیادا. لەم نیوەندەشدا، توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان گرنگی ئەم دوو چەمکە بەم شێوەیە پوختدەکەنەوە:

a) هەنگاوی دەستپێکن و بنەڕەتین لەپرۆسەی بەیەکەوەبەستنەوە تاك و ژینگە، هەروەك چۆن ڕۆڵی سەرەکی دەگێڕن لەپرۆسەی خۆگونجاندن و بەکارخستنی ژینگە لەلایان تاکەوە بەئامانجی خۆپاراستن لەمەترسیەکانی.

b) بناغەیەکی پتەون بۆ هەموو پرۆسە عەقلیەکانیدی، چونکە بەئاگایی و ئیدراك ڕڵی بنچینەیی دەگێڕن لەپرۆسەکانی ئەندێشەکردن، بەبیرهاتنەوە، و بیرکردنەوە.

c) پرۆسەی ئیدراك پەیوەندیەکی پتەوی هەیە بەڕەفتاری تاکەوە، چونکە تا ئاستێکی زۆر ڕەفتارەکانی تاك ڕەنگدانەوەیە بۆچۆنیەتی ئیدراککردنی بۆکارتێکەرە ژینگەییەکان.

d) جۆری کەسایەتی و گونجانە کۆمەڵایەتیەکانی تاك پشتدەبەستێ بەهەردوو پرۆسەی بەئاگایی و ئیدراك، چونکە سستی لەبەئاگایی و ئیدراککردنی ئەو بابەتانەی خواستراوە لەلایەن کەسانی ترەوە، سەرچاوەی لاوازی تێگەیشتن و خراپ گونجانە لەنێوان تاکەکاندا.

چەمکی بەئاگایی و درك کردن

وەك لەپێشەوە ئاماژەی بۆ کرا، هەریەکە لەپرۆسەی بەئاگایی و ئیدراك لەزۆربەی بارودۆخەکاندا بەیەکەوە بەستراونەتەوە.

بەئاگایی ئاماژەییە بۆ جەختکردنەوەی هەست لەسەر بابەتێکی دیاریکراو. بەڵام ئیدراك ئاماژەییە بۆ ناسینەوە و زانینی ئەو بابەتە. لەزۆربەی هەلۆێستەکاندا، بەئاگایی دەکەوێتە پێش ئیدراك و ڕێگای بۆخۆشدەکات. کەواتە، بەئاگایی بابەتەکە دیاریدەکات، و ئیدراك بابەتەکە ئاشکرادەکات و دەیزانێ. بۆنموونە، تۆ بەئاگا دەبیت بۆ دەنگێك کەلە ناکاودێت، پاشان دەزانی ئەوە دەنگە دەنگی دەرگاکەتانە دادەخرێت.

جۆرەکانی بەئاگایی

بەشێوەیەکی گشتی زیاتر لەپۆلێنکردنێکمان هەیە بۆ فۆرمەکانی بەئاگایی. بەڵام بەپشتبەستن بەجۆرەکانی بەئاگایی لەسەر بنەمای وروژێنەرەکانی بەمشێوەیە دابەشدەبێت:

❖ **بەئاگایی خۆنەویست**

ئاماژەییە بۆ ئەو فۆرمە لەبەئاگایی کەتیدا تاك ناچاردەبێت بەدەر لەویستی خۆی بەئاگابێت بۆ وروژێنەرێك، وەك بەئاگایی بۆ دەنگی دەمانچەییەك، یا بەرکەوتنی تەزووی کارەبا. ئەم فۆرمە لەبەئاگایی جیدەکرێتەوە بەوەی بەدەرە لەکۆنترۆڵی تاك.

❖ **بەئاگایی ئۆتۆماتیکی**

وەك بەئاگایی بۆشتێك تاك حەزیپێدەکات یا ئارەزوویەتی. وەك بەئاگایی بۆ دیمەنی هەندێك گوڵ لەناو باخچەیەکدا. ئەم جۆرە بەئاگایە پێویستی بەهەوڵدانێکی زۆر نییە لەلایەن تاکەوە.

❖ **بەئاگایی ئیرادی**

ئاماژەییە بۆ ئەو فۆرمە لەبەئاگایی کە هەوڵدان لەتاك دەخوازێ، وەك بەئاگابوون بۆوانەیەك یا گفتوگۆیەکی ناخۆش و بێزارکار.

هۆکارە کارتێکەرەکانی بەئاگایی

پسپۆرانی باوری سایکۆلۆژیای مەعریفی هۆکارە کارتێکەرەکانی بەئاگایی پۆلێندەکەن بەم شێوەیەی خوارەوە:

یەکەم/ کارتێکەرە دەرەکییەکان

ئەم کارتێکەرانە جیدەکرێنەوە بەوە هاوپەیوەندن بەسروشت و خاسێتەکانی خودی وروژێنەرەوە، کەدەتوانرێت بەمشێوەیە پوختبکرێنەوە:

- **بەهێزی وروژێنەر**

ڕوناکیە بەهێزەکان، دەنگە بڵندەکان، و بۆنە توندەکان سەرنجراکێشترن بۆ بەئاگایی وەك لەروناکیە کزو بۆنە مامناوەندەکان.

- **دووبارە بوونەوەی وروژێنەر**

بۆنموونە، ئەگەر یەکێك هاواربکات "فریامکەون" یەك جار ڕەنگە هاوارەکەی کێشی بەئاگایی کەسانی ترنەکات، بەڵام ئەگەر ئەم بانگەوازە چەند جارێك دووبارەبکاتەوە ئەوادەبێتە هۆی بەئاگایی. وە ئەگەر ئەم بانگەوازە لەسەریەك ئاست دوبارەبێتەوە ئەوا دەبێتەهۆی لەدەستدانی بەئاگایی.

- **گۆڕانی وروژێنەر**

هۆکارێکی بەهێزە بۆکێشکردنی بەئاگایی، جارەنگە هەست بەچرکەی کاتژمێر نەکەین کەلەژورەکەیکدایە، بەڵام ئەگەر لەناکاو بوەستێ ڕاستەوخۆ بەئاگادەبین بۆی.

- **جیاوازی وروژێنەر**

هەموو شتێك کەجیاوازە لەوەی کەلە ژینگەی دەوروبەردا بوونی هەیە دەبێتەهۆی بەئاگایی تاك. بۆنموونە، تاك زیاتر بەئاگادەبێت بۆخاڵێکی سوور ئەگەر بکەوێتە ناوەڕاستی کۆمەڵێك خاڵی دیکەی وەك ڕەش یا سپی.

- **جوڵەی وروژێنەر**

جووڵە جۆرێکە لەگۆڕان، بۆیە ڕیکلامە جووڵاوەکان (کارەبایەکان) زیاتر سەرنجڕاکێشن بۆ بەئاگایی تاك بەبەراورد لەگەڵ ڕیکلامە جێگیرەکاندا. بۆنموونە، هەندێك ئاژەڵ هەیە کەناجوڵێتەوە ئەگەر ناحەز ببینێ.

- **جێگای وروژێنەر**

توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن خوێنەری ئاسایی زیاتر بەئاگادەبێت بۆ بەشی سەرەوە و نیوەی لای چەپی لاپەڕەی یەکەم و کۆتایی لەو ڕۆژنامەیەی دەیخوێنێتەوە لەبەئاگای لەنیوەی خوارەوە، ڕاستی، یا لاپەڕەکانی دی. بۆیە سروشتی وروژێنەر و جێگاکەی کاریگەر هەیە لەسەر ئاستی کێشکردنی بەئاگایی تاك.

دووەم/ کارتێکەرە ناوکییەکان

ئاماژەییە بۆ ئەو کارتێکەرانەی تاك ئامادە دەکات بۆ بەئاگابوون بۆبابەتێکی تایبەت لەنێوان بابەتەکانی تردا. لەگرنگترین ئەو کارتێکەرانەش:

- **پێویستیە جەستەییەکان و پاڵنەرە ناوەکییەکان**

بۆنموونە، زیاترین بابەتێك کەسەرنجی برسی کێشدەکات خواردن و بابەتە هاوپەیوەندەکانە بەخواردنەوە زیاتر لەهەر بابەتێکی دی.

- **ئاراستەیی عەقلی**

یەکەم شت سەرنجی تاك کێشدەکات لەدوکانێك کەدەچێتە ناویەوە ئەوشتەیە کەپێویستیەتی، و برینپێچ هەستەوەرە بۆدەنگی نەخۆش ،یا ڕەنگە دەنگی هەور دایك بەئاگانەهێنێ بەڵام بچووکتر دەنگی منداڵەکەی بەئاگایی دەوروژێنێ.

- **ویستە وەرگیراوەکان**

ویستە وەرگیراوەکان ئەگەری هەیە کاریگەریان هەبێت لەسەر ئەو لایەنە جیاوازانەی سەرنجی تاك ڕادەکێشێ بەبەراورد لەگەڵ کەسانی دیدا. بۆنموونە، جیاوازی هەیە لەنێوان ئەو لایەنانەی کەسەرنجی بیرمەندێکی ڕووەکناسی، جیۆلۆجی، یا سایکۆلۆژی ڕادەکێشی. ڕەنگە گوڵ و ڕووەکەکان سەرنجڕاکێش بێت بەلای یەکەمیان و بەردو ئەوشتانەی کەلەناو باخچەکەدایە سەرنجی دووەم زیاتر کێشبکات، بەڵام هەرچی سێیەمیانە ئەوا ڕەفتاری ئاژەڵەکان بەلایەوە سەرنجڕاکێشە.

ڕێگریەکانی بەردەم بەئاگایی

هەندێك كەس گازاندە دەكەن لەوەی ناتوانن بەئاگابن لەكاتی كاركردن، گفتوگۆ، یا خوێندنەوە. توێژینەوەكانی سایكۆلۆژیای مەعریفی هۆكارەكانی ئەم حاڵەتە دەگەڕێنەوە بۆ چەند هۆكارێك، كەدەكرێت بەم شێوەیە پۆختبكرێنەوە:

- **هۆكارە جەستەییەكان**

لەگرنگترینیان هیلاكی، كفتبوون، و نە نوستن بەتەواوی و ناڕێكی لەخواردنی ژەمەكانی حواردندا یا تێكچوون لە ڕژاندنی گلاندەكان .

- **هۆكارە دەروونییەكان**

وەك ڕكلێبوونەوەی فێرخواز لەبابەتێك یا خەریكبوونی بەهەندێ بابەتی ترەوە كەپێیان سەرسامە وەك وەرزش، بابەتە كۆمەڵایەتی و خێزانییەكان، هەستكردن بەتاوان، یا دڵەڕاوكێ.

- **هۆكارە كۆمەڵایەتیەكان**

وەك كێشە كۆمەڵایەتیەكان یاشەڕی بەردەوامی نێوان دایك و باوك یا دەست كوڕی یا گرفتە خێزانیكانی دی كە دەبێتە هۆی پەنا بردنی تاك بۆ زیندە خەون بۆ ڕاكردن لەم واقعە ئازارادیە .

- **هۆكارە فیزیكیەكان**

وەك خراپی ڕوناكی و بەرزی و نزمی لەپلەی گەرمی، ژاوەژاو، یا بەرزی ڕێژەی شێ.

بیرکردنەوە

دەستپێك

بیرکردنەوە چالاکیەکی ژیری باڵایە، تیدا مرۆڤ وێنەی بابەتی و لۆژیکی خۆی بەشێوازێکی جیاوازدەکات بەبەراورد لەگەل ئەوەی لەهەست و ئیدراکدا ڕوودەدات. بۆنموونە، دیاردە دەرەکیەکان ڕەنگدانەوەیان لەهەست و ئیدرکدا بەکاریگەری ڕەنگ، شێوە، و جووڵەوەدەبێت لەسەر هەرپێنج ئەندامەکانی هەستکردن. بەلاْم لەبیرکردنەوەدا هۆش تەنها وێنەدانەوەی خاسیەتە دەرەکیەکان ناکات بۆ ئەو دیاردە و شتانە، بەلگو هۆش وێنەدانەوەی ناوەڕۆکی ئەو دیاردانەدەکات.

چەمکی بیرکردنەوە

زۆرن ئەو چەمکە گریمانەیانەی لەسایکۆلۆژیادا سانا نییە پێناسەیەکی دیاریکراویان بۆ بخرێتەڕوو، بیرکردنەوە یەکێك لەو چەمکانە. چونکە بیرکردنەوە چەمك و دیاردەیەکی ناوەکی هەست پێنەکراوە و ئەبستراکت و گریمانەیە، یا بەواتایەکی دی تاك ناتوانین بەیارمەتی پێنج هەستەوەرەکەی درك بەبیرکردنەوەی کەسانی دی بکات، مەگەر لەڕێگای شۆێنەوار و کاریگەریەکانیەوەبێت.

پرۆسە مەعریفییەکان لە بیرکردنەوە دا

بیرکردنەوە ڕەنگدانەوەی گرۆپێك پرۆسەی عەقلی تێکەلاْو و ئالۆزە، پیکدێت لەگرۆپێك پرۆسەی مەعریفی جیاواز بەشداریدەکەن لەدرووستکردنی پرۆسەیەکی عەقلی بالآدا ناودەبرێت بە "بیرکردنەوە". لە گرنگترین ئەو پرۆسە عەقلیانەش:

(1) **بەراوردکردن** Comparison

ئاماژەییە بۆ ئەو پرۆسە مەعریفییەی هاوکاری تاك دەکات بۆ بەراوردکردن لەنێوان دیاردە و شتە جیاوازەکان، بەمەبەستی دۆزینەوەی خاڵە جیاواز و لێکچووەکان و گەیشتن بەهۆکارەکانیان.

(2) **پۆلێنکردن** Classification

ئاماژەییە بۆپرۆسەی جیاکردنەوەی شت و دیاردەکان لەسەر بنەمای ئەو لایەنانەی لەیەکتریان جیادەکاتەوە.

(3) **ڕێکخستن** Systematization

ئاماژەییە بۆپرۆسەی ڕێکخستنی دیاردە و شتەکان لەسەر بنەمایەکی سیستەمێکی دیاریکراو بەپشتبەستن بەپەیوەندیە ئاڵوگۆڕکراوەکانی نێوانیان.

(4) **ئەبستراکت** Abstraction

ئاماژەییە بۆ ئەو پرۆسە مەعریفییەی ڕۆڵدەگێرێت لەپرۆسەی پاکردنەوە و دامالینی ئەو شتانەی هیچ پەیوەندیەکیان نی یە بەدرووستبوون شت یا دیاردەکە لەپرۆسەی بیرکردنەوەدا.

(5) **گشتگیرکردن** Generalization

ئەبستراکت پەیوەندیەکی بەهێزی هەیە بەگشتگیرکردنەوە، چونکە هەوڵدانی ئێمە بۆ بەدیارخستنی خاسیەتە ڕووتەکانی شتەکان یا دیاردەکان، بەمانای بیرکردنەوەی گشتی لەبارەیەوە.

(6) **گریدەری هەستەکان** Concretization

لەهەندێ کاتدا ئەبستراکت پێویستی بەپرۆسەیەکی پێچەوانە هەیە، ئەویش جارێکی دی گواستنەوەیە لەئەبستراکتیەوە بۆ واقعی هەستپێکراو، وەك ئەو حاڵەتانەی کەفێرکار بۆگەیاندنی هزرێك ناچاردەکات نموونەی واقعی بهێنێتەوە لەبارەی بابەتەکەی کەراڤەی دەکات.

(7) **شیتەڵکردن** Analysis

ئاماژییە بۆپرۆسەی لەبەر یەکتر هەڵوەشاندنەوەی دیاردەیەکی گشتی بۆتوخمە بنەڕەتیە پێکهێنەرەکانی.

(8) **پێکهێنان** Synthesis

پێچەوانەی پرۆسەی شیتەڵکردنە.

(9) **هەلێنجاندن** Reasoning

ئاماژەییە بۆپرۆسەی لێکۆڵینەوە لەحەقیقەتی بڕیارەکان لەسەر بنەمای ئیدراکی ڕاستەوخۆ، وەك ئەوە ئەمرۆ گەرمە. دوو جۆر لەهەلێنجان هەیە، ئەوانیش:

- **ئیستنبات** Deduction

ئاماژەییە بۆپرۆسەی بڕیاردان بەسەر بەشەکان لەسەر بنەمای گشتەکان. بەواتایەکی دی ئەوەی لەسەر گشتێك ڕاستە لەسەر بەشەکانیشی هەر ڕاستە.

- **ئیستقرا** Induction

ئاماژەییە بۆپرۆسەی گەیشتن بەدەرئەنجامە گشتیەکان لەدەرئەنجامی چاودێریکردنی بەشەکان. بەواتایەکی دی بەرجەستەکردنی حاڵەتە گشتیەکانە لەبەشەکانەوە.

خاسیەتەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە

بیرکردنەوە وەك پرۆسەیەکی عەقلی مەعریفی باڵا دەناسرێتەوە بەچەند خاسیەتێك، لە گرنگترینیان:

- **بیرکردنەوە چالاکیەکی عەقلی ناڕاستەوخۆیە**

بۆ ئەوەی مرۆڤ بگاتە ئاستی بڕیاردان لەسەر پەیوەندی نێوان شتەکان، ناتوانێ بەتەنها پشتببەستێت بەهەست و ئیدراکاتە ڕاستەوخۆیەکانی، بەڵکو پێویستیدەبێت بەپشتبەستن بەزانیاری و شارەزاییە کەڵکەبووەکانی ڕابردووی. لێرەوە ڕووندەبێتەوە بیرکردنەوە مەرجدارە بەپشتبەستن بەشارەزاییەکانی ڕابردوو، لەو کاتەی بەرەنگاری دەرئەنجامی ڕووداوێك یا دیاردەك دەبێتەوە کەپێویستە هۆکارەکانی دیاربکرێن.

- **بیرکردنەوە پشتدەبەستێت بەزانیاری و یاسا گشتییەکانی لەیادگاماندا کۆبوونەتەوە**

بۆنموونە، ئەگەر گلاسێك ئاو بۆماوەی چەند ڕۆژێك بەجێبهێڵین و دواتربینەوە سەری دەبینین بەتاڵ بووە. دەبێت ئاوەکە چی لێهاتبێت؟

- **بیرکردنەوە لەشارەزایە هەستیە زیندووەکانەوە دەستپێدەکات**

ئەگەر بیرکردنەوە ڕەنگدانەوەی پەیوەندی نێوان دیاردەکان بێت، ئەوا ئێمە بەردەوام کێشدەبین بۆبیرکردنەوە لەو پەیوەندیانە (لەشێوەی ئەبستراکت و گشتگیرەکەیدا) لەسەر بنەمای مانای گشتی دیاردە هاوشێوەکان لەبوارێکی دیاریکراودا، نەك لەسەر بنەمای مانا دیارەکەی تێبینیەکی دیاریکراو.

- **بیرکردنەوە ڕەنگدانەوەی پەیوەندی نێوان دیاردە و ڕوودا و شتەکانە لەشێوەی ووشە و هیمادا**.
- **بیرکردنەوە پەیوەندییەکی پتەوی هەیە بەکار و چالاکیەکانی مرۆڤەوە**

بیرکردنەوە ڕەنگدانەوەی ئەو چالاکی یا کارانەیە کەتاك ئەنجامیدەدات.

- **بیرکردنەوە دەلالەتێکی کەسایەتی هەیە**

بۆیە دەتوانرێت ئاماژە بۆئەوە بکرێت بیرکردنەوەی مرۆڤایەتی بەشێکی ئەندامی و وەزیفەیە لەبونیادی کەسایەتیدا وەك گشتێك.

شێوەکانی بیرکردنەوە

دەکرێت ئەو چالاکیە تێکەڵاوەی کەناوی بیرکردنەوەی بەسەردا دەبرێت، بەگەشە و نواندێکی هێمای وەسفبکرێت بۆجیهان، کەلەڕێگای بەکارخستنی ناوەکی ئەو هیمایانە و سەرلەنوێ ڕێکخستنەوەیان دەتوانرێت چارەسەری زۆرێك لەکێشەکان و زۆر داهێنانیش بکرێت لەبواری کارکردندا. جارەنگە ئەو هێمایانە ووشەبن وەسفی چەمکێك بکەن، یا ڕەنگە ئەو هێمایانە شێوازێکی هونەری بن بۆڕێکخستنی شارەزایەکانی تاك لە جیهانەدا.

لێرەوە ئەوە ڕووندەبێتەوە کەلەبەر هەمەجۆری پرۆسە عەقلیەکان لەو نواندنە هێمایانەدا چەندان شێواز لەبیرکردنەوە درووستدەبێت، کەدتوانرێت بەم شێوەیە پوختبکرێنەوە:

- **بیرکردنەوەی وێنایی** Conceptual Thinking

ئەم شێوەیە لەبیرکردنەوە بەندە لەسەر بنەمای درووستکردنی بیرۆکە (چەمك Concept) و بەکارهێنانی وەك یارمەتیدەرێکی هێمایی بۆتێکەڵاوبوون لەگەل ئەو ژینگەیەی مرۆڤ ژیانی تیدا دەگوزەرێنێت. هەروەها پێویستە ئاماژە بۆئەوەش بکرێت بیرۆکەکان (چەمکەکان) بیرکردنەوەی گشتگیرن لەسەرشت یا دیاردەکانی دەووروبەر لەجیهاندا بەپلەی جیاواز ڕەنگدانەوەیان دەبێت بۆ ئامانجێکی دیاریکراو.

- **بیرکردنەوەی تێڕامانی** Reflective Thinking

ئەم شێوەیە لەبیرکردنەوە دەناسراوێتەوە بە"بیرکردنەوەی چارەسەرەکردنی کێشەکان". پێناسەدەکرێت بەوەی بریتییە لەبیرکردنەوەیەی ئاڕاستەکراوە، بەشێوەیەك پاڵدەنێت بەپرۆسە هزریەکانەوە بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو.

- **بیرکردنەوەی داهێنەرانە** Creative Thinking

ئەستەمە بتوانرێت سروشتی بیرکردنەوەی داهێنەرانە وەك پرۆسەیەکی عەقلی جیاواز تەماشا بکرێت، بەبێ لەبەرچاوگرتنی سروشت و پرۆسەی داهێنان و کەسی داهێنەر. چونکە بیرکردنەوەی داهێنەرانە وەك دیاردەیەکی دەروونی تێکەڵاو پەیوەندی بەهێزی هەیە بەسایکۆلۆژیای داهێنەرەوە وەك گشتێك. کەواتە لێرەوە ئەوە ڕووندەبێتەوە بیرکردنەوەی داهێنەرانە ئاماژەییە بۆ کۆمەڵێ دەلالەت بۆ ئەو مەرجانەی یارمەتی تاکدەدات بۆ بەیەکەوە بەستنی هزرە نائاساییەکان بەشێوەیەك ببێتە هۆی لەدایکبوونی بەرهەمی تازە.

بیرکردنەوەی داهێنەرانە بۆ ئەوەی بێتەبوون پێویستی بەڕەچاوکردنی کۆمەڵێ مەرج هەیە، لەدیارترینیان:

- بوونی کۆمەڵێ ڕاستی بەردەست.
- بوونە کێشەیەك پێویستی بەچارەسەرێکی داهێنەرانە و تازە هەبێت.
- هەبوونی نموونەیەك لەو بیرکردنەوەیەی دەبێتە هۆی بەیەکەوە گرێدانی لایەنەکان بەشێوازێکی چالاك و نوێ ی.