

Preview sample - page 1 of 7 - Soran University Academic Digital Library

سایکۆلۆژیای ئەریّنی

نووسەر : د. عـــزالدین احمـــد عـــزیز

پێداچوونەوەی زمانەوانی : زیوەر ئەنوەر

بەرگسازی / یوسف أمین الرفاعی

ناونیشانی کتێب : سایکۆلۆژیای ئەریّنی.

بابەتی گشتی : دەروونزانی

بابەتی ورد : دەروونزانی ئەریّنی

شوێنی چاپ : ناوەندی فێربوون

تیراژ : ١٠٠٠ دانە

چاپی یەکەم / ٢٠٢٠ ز

لە بەڕێوبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٩١٩)

ساڵی ٢٠١٩ ی پێدراوە

مافی چاپکردنی پارێزراوە

E-mail: izaddin.aziz@su.edu.krd

iaa18@yahoo.com

Phone: 00964 (0)783 447 8888

00964 (0)750 461 4786

Preview sample - page 2 of 7 - Soran University Academic Digital Library

سایکۆلۆژیای ئەرێنی

خوێندنەوەیەکی نوێ بۆ بابەتەکانی سایکۆلۆژی

نووسینی

د. عەزالدین أحمد عەزیز

کۆلێژی پەروەردە - زانکۆی سەلاحەددین

هەولێر

چاپی یەکەم

٢٠٢٠

١١٣ - ١١٤

Preview sample - page 3 of 7 - Soran University Academic Digital Library

نـــــــاوەرۆک

بابەت	لاپەڕە
پێشەکی	١١

بەشی یەکەم	
تێرامانێك بۆ دەروونزانی	١٦
پێناسەی دەروونزانی نەرێنی و پێویستی بەم بوارە	٢٤
سوودەکانی دەروونزانی نەرێنی وەك بوارێك لە بوارەکانی دەروونزانی	٢٧
ئامانجە سەرکییەکانی دەروونزانی نەرێنی	٣٠
بوارەکانی کارکردنی دەروونزانی نەرێنی	٣٦

بەشی دووەم	
بیرکردنەوەی نەرێنی	٤٠
گرنگی بیرکردنەوەی نەرێنی	٤٨
بیرکردنەوەی نەرێنی و کاریگەرییەکانی سەر نەم پرۆسەیە	٥١
بیرکردنەوەی نەرێنی و بەختەوەری	٥٢
هەنگاوەکانی گۆڕینی بیر	٥٥

Preview sample - page 4 of 7 - Soran University Academic Digital Library

بەشی سێیەم

هەڵچوونەکان و جۆنیەتی بەرزەوەبرنی	٦٢
گرنگی بەرزەوەبردنی هەڵچوونەکان	٦٣
تیۆرەکانی زیرەکی هەڵچوونی	٦٥
بۆچوونی رۆفین بار-ئۆن بۆ زیرەکی هەڵچوونی	٦٥
بۆچوونی مایر و سالوڤ بۆ زیرەکی هەڵچوونی	٦٨
بۆچوونی دانیال گۆلمن بۆ زیرەکی هەڵچوونی	٧٣
هاوسەنگەی هەڵچوونی	٨٠
تایبەتمەندییەکانی کەسی هاوسەنگ لە ڕووی هەڵچوونی	٨٢
بنەما سەرەکییەکانی بەدەست هێنانی هاوسەنگی هەڵچوونی	٨٤

بەشی چـــوارەم

خۆشگوزەرانی well-being	٩٠
خۆشگوزەرانی خودی و خۆشگوزەرانی دەروونی	٩١
سروشتی کەسی خۆشگوزەر	٩٤
بۆچوونەکانی تایبەت بە خۆشگوزەرانی	٩٨
یەکەم : بۆچوونی دینەر Diener بۆ خۆشگوزەرانی	٩٩
دووەم : بۆچوونی بەیکەر Baker بۆ خۆشگوزەرانی	١٠٠

Preview sample - page 5 of 7 - Soran University Academic Digital Library

سێیەم: دەونەی وور Warr خۆشگوزەرانی لە ژینگەی کار	١٠٢
چوارەم: بۆ چوونی ریف Ryff بۆ خۆشگوزەرانی دەروونی	١٠٥

بەشـــی پێنـــجەم

چەند چەمکێك لە بابەتی دەروونزانی لەرێدی	١١٢
یەکەم : گەشبینی	١١٣
تایبەتمەندی کەسی گەشبین	١١٣
هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ڕادەی گەشبینی تاك	١١٥
دووەم : نەرموونیانی (خۆگونجاندن)	١١٧
پێکهاتەکانی نەرموونیانی	١١٨
سوودەکانی نەرمونیانی بۆ مرۆڤ	١١٩
سێیەم : سوپاسگوزاری	١٢١
چوارەم : هاوسۆزی	١٢٣
نەبوونی هاوسۆزی	١٢٥
پێنجەم : لێبوردەیی	١٢٧
دەرهاویشتە نەرێنییەکانی لێبوردەیی	١٣٠
شەشەم : خۆشەویستی	١٣١

Preview sample - page 6 of 7 - Soran University Academic Digital Library

کاریگەریەکانی سەر خۆشەویستی	١٣١
سێگۆشەی خۆشەویستی	١٣٥
چارەسەری دەروونی نەرێنی	١٣٩
ستراتیژیای چارەسەری دەروونی نەرێنی	١٤٠

بەشی شەشەم

کەسایەتی لە ڕوانگەی دەروونزانی نەرێنی	١٤٦
تایبەتمەندی کەسایەتی ساغ	١٥١
واتای ژیان و کەسایەتی ساغ	١٥٦
خود لە ڕوانگەی کەسایەتی ساغ	١٦٠
یەکەم : ڕێزگرتنی خود	١٦٠
دووەم : بەدیهێنانی خود	١٦٢

سەرچاوەکان	١٦٨

Preview sample - page 7 of 7 - Soran University Academic Digital Library