https://www.doi.org/10.31918/twejer. 2253.12

e-ISSN (2617-0752)   p-ISSN (2617-0744)

کۆڤید-19 وکاردانەوە هەڵچوونییەکانی مرۆڤ: پشکنینی تێوەگلانی ترس لە پەتای کۆرۆنا لە شڵەژانە دەروونییەکان

سعید محمد نوری طاهر بیبانی
زانکوی سەلاحەددین- کۆلێژی پەروەردە
saeed.nure1@su.edu.krd

کاروان کاکەبرا کاکەمەد
زانکۆی سۆران- فاکەڵتی ئاداب
karwan.kakamad@soran.edu.iq

زانا حسن بابکر
زانکۆی سۆران
فاکەڵتی ئاداب
Zana.babakr@soran.edu.iq

پوختە

سەرباری ئەوەی کۆرۆنا زیاتر لایەنە لاشەییەکانی مرۆڤ دەکات بە ئامانج، ناکرێت ڕەنگدانەوە دەروونییەکانی ئەم پەتایە فەرامۆشبکرێن. بەڵام تائێستا تێگەیشتنەکان سەبارەت بە ڕەنگدانەوە نەرێنییەکانی پەتای کۆرۆنا لە هەڵکشانی بارە دەروونییە ناهەموارەکان ناڕوونە. بە ئەنجام ئەم توێژینەوەیە هەوڵیدا بۆ پشکنینی تیۆەگلانی ترس لە کۆڤید-١٩ لە ئاستەکانی شڵەژنی دڵەڕاوکێ وشڵەژانی خەمۆکی بە پشتبەستن بە نموونەیەکی بەشداربوو لە هەرێمی کوردستان-عیراق (ن = ١٨٩). ئەنجامەکان ئاماژەیانکرد بۆ پەیوەندیی ئەرینی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان ترس لە کۆڤید-١٩ وشڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی و شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی، لەگەڵ تێبینیکردنی جیاوازی لە ئاستەکانی ئەو دوو شڵەژانە. ئەنجامەکان جەختیانکردەوە لە پەیوەندیی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان ترس لە کۆڤید-١٩ و ئاستی شڵەژانی دڵەڕاوکێی زۆرکەم و مامناوەند. هەروەک چۆن ئاماژەکرا بۆ پەیوەندیی ئەرێنی بەڵگەداری ئاماری لە نێوان ئاستی شڵەژانی خەمۆکیی سادە و ترس لە کۆڤید-١٩. لە کۆتاییدا توێژینەوە چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێکی پێشکەشکرد.

وشە کلیلییەکان: ترس لە کۆڤید-19، شڵەژانی دڵەڕاوکێ، شڵەژانی خەمۆکی.

پێشەکیی توێژینەوە

هەوکردنی ڤایرۆسی کۆرۆنا Coronavirus infection دەبێتە هۆی بەرجەستەکردنی بارێکی کلینیکی ڕاستەقینە لای مرۆڤ کە بە "نەخۆشیی کۆرۆنا"(Coronavirus disease (COVID-19 دەناسرێت، بەرجەستەدەبێت بەهۆی یەکێک لە زنجیرە ڤایرۆسەکانی کۆرۆنا کە بە"سارس-کۆڤ- ٢" SARS-CoV-٢ ناودەبرێت (Bebane, 2022, p. 11).

دەستپێکی بەدیارکەوتنی کۆڤید-١٩ دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای مانگی سپتەمبەری ٢٠١٩ لە شاری وهان لە وڵاتی چین کە دواتر لە سەرتاپای جیهان بە خێراییەکی زۆر بڵاوبووەوە، بە شێوەیەک ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی World Health Organization (WHO) لە سەرەتای ساڵی ٢٠٢٠دا جاڕی "باری لەناکاوی تەندروستیی پەیوەستداری نێودەوڵەتی"ی ڕاگەیاندن، و دواتر لە مانگی مارس لە هەمان ساڵ نەخۆشیی کۆرۆنای ناساند وەک "پەتا"Pandemic ی سەرتاسەری لە جیهان.

سەرباری ئەوەی پەتای کۆرۆنا زیاتر بەدووچارکردنی مرۆڤەکان بە هەندێ باری کلینیکیی لاشەیی ناسراوە، بەڵام لایەنی دەروونیی تاکەکانیش بەدەرنییە لە ئەگەری دەرهاویشتە نەرێنییەکانی ئەم پەتایە، بە شێوەیەک توێژینەوە هاوچەرخەکان ئاماژەدەکەن بۆئەوەی پەتای کۆڤید-١٩ ڕۆڵێکی ئەرێنی لە بەرجەستەکردنی هەڵکشانی هەندێ باری هەڵچوونی نەرێنی لای تاکەکان دەگێڕێت (Twardowska-Staszek *et al.*, 2022, p. 1)، لە دیارترین نموونەی هەڵچوونە نەرێنییە هەڵکشاوەکان

له ئەنجامی بڵاوبوونەوەی پەتای کۆڤید-19، هەڵچوونی نەرێنیی ترسە لای ژمارەیەکی زۆر لە تاکەکان لە جیهاندا.

سەرباری ئەوەی لە سایکۆلۆژیادا وەک وەڵامدانەوەیەکی گونجانکاری بۆ هەندێ بارەی هەڕەشەئامیز تەماشای ترس دەکرێت (Mertens *et al.*, 2020, p. 1)، بەڵام ترس لە بارەکانی وەک پەتای کۆڤید-19، وەک جۆرێک لە ترسی نادیار (Taylor *et al.*, 2020, p. 707) ئەگەری زۆرە ببێتە بارێکی درێژخایەن و تاقەتپڕوکێن لای تاک. ئەم بارەش لای هەندێ کەس ئەگەری زۆرە سەربکێشێ بۆ جۆرێک لە ترس کە ناودەبرێت بە "ترس لە کۆڤید-١٩".

دەستپێکی هاتنەپێشەوەی دەستەواژەی ترس لە کۆڤید-١٩ دەگەڕێتەوە بۆ هەوڵەکانی دانیال ئەهۆرسۆ و هاوکارەکانی لە ساڵی 2020 لە بونیادنانی پێوەرێک بە ناوی "پێوەری ترس لە کۆڤید-١٩" Fear of COVID-19 Scale (FCV-19S) (Ahorsu *et al.*, 2020, p. 2). لەم بوارەشدا، توێژینەوەکان جەختدەکەنەوە لەوەی ترسی بەرجەستەبوو بە کاریگەریی پەتای کۆڕۆنا بە چەندان لایەنی جیاوازی ترس پەیوەندارە (Taylor *et al.*, 2020, p. 1) ، وەک ترس لەبارەی جەستە، ترس لەبارەی کەسانی ئازیز، ترس لە نادیاری و ترس لە بێکاری (Schimmenti, Billieux and Starcevic, 2020, p. 41).

هاوتەریب لەگەڵ هەڵکشانی بارەکانی ترس وەک هەڵچوونێکی نەرێنی، گریمانەکان ئاڕاستەیان چڕدەبێتەوە بەرەو پێشبینیکردن سەبارەت بە ئەگەرەکانی هەڵکشانی هەندێ لەبارە دەروونییە ناهەموارەکانی وەک شڵەژانەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. چونکە توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ئاماژەدەکەن بۆ ئەگەری پەیوەندیی هاوئاڕاستە لە نێوان ترس وەک هەڵچوونێکی نەرێنی و شڵەژانی دڵەڕاوکێ و شڵەژانی خەمۆکی (Steimer, 2002, p. 233; Scopaz *et al.*, 2009, p. 1868). زیاتر

لەوەش، لە چوارچێوەی هزری "سێگۆشەی گۆڕانکاری" The Change Triangle پەیوەندییە ئاڵوگۆڕکراوەکانی نێوان هەریەک لە ترس، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی بە شێوەیەکی ڕوون ئاماژەیان بۆ کراوە، بە شێوەیەک ترس وێناکراوە وەک یەکێک لە"هەڵچوونە بنچینەییەکان" Core Emotions، دڵەڕاوکێ وەک یەکێک لە"هەڵچوونە چەسپێنەرەکان" Inhibitory Emotions هەژمارکراوە و خەمۆکی وەک یەکێک لە"بەرگریکارەکان" Defences وێناکراوە (Fosha, 2000, pp. 78-81). بەڵام توێژینەوە بەردەستەکان زیاتر جەختکردنەوەکانیان بە ئاڕاستەی ئاماریدا چڕکردۆتەوە سەبارەت بە ڕەنگدانەوەکانی کۆرۆنا وەک پەتایەکی جیهانی (Twardowska-Staszek *et al.*, 2022, p. 1; Ciotti *et al.*, 2020, p. 365; Aassve *et al.*, 2021, p. 1)، بۆیە سروشتی تێوەگلان و ڕەنگدانەوەکانی ترس لە کۆڤید-١٩ لە ئاستی هەندێ لە بارەدەروونییە شڵەژاوەکانی وەک دڵەڕاوکێ و خەمۆکی تائاستێکی دیاریکراو ناڕوونە (بەپێی زانیاریی توێژەران).

بە شێوەیەکی گشتی وەک فۆڕمێک لە هەڵچوونی جیاکراوە بە نیشانەی لاشەیی بۆ بارەکانی نیگەرانی لە سەروبەندی پێشبینیکردنی تاک بۆ مەترسییەکی هەنووکەیی، کارەساتبار یان ناخۆش تەماشای دڵەڕاوکێ دەکرێت (VandenBos, 2015, p. 66)، بەڵام لە"مانوێڵی دەستنیشانکاری و ئاماری شڵەژانە دەروونییەکان" Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5TR) ئاماژەدەکرێت بۆ دڵەڕاوکێ لە ژێرناونیشانی "شڵەژانەکانی دلەڕاوکێ" Anxiety disorders (American Psychiatric Association, 2022, p. 215).

سەرباری هەبوونی جۆرێک لە ناڕوونی و تێکەڵاوی سەبارەت بە هەریەک لە شڵەژانی دڵەڕاوکێ و هەڵچوونی ترس، بەڵام سروشتی ترسی ڕۆڵگێر لە شڵەژانەکانی دڵەڕاوکێ تەماشادەکرێت وەک وەڵامدانەوەیەکی

ئاڕاستەکراو بۆ هەڕەشەکانی داهاتووی دوور، کەچی بۆ خۆی ترس زیاتر وەڵامدانەوەیەکی گونجاوە بۆ هەڕەشەیەکی هەنووکەیی (American Psychiatric Association, 2022, p. 216). زیاتر لەوەش، پێشبینیدەکرێت ترس وەک هەڵچوونێکی نەرێنی تێوەگلاوبێت لە زۆرێک لە شڵەژانە دەروونییەکانی وەک شڵەژانی خەمۆکی، بەڵام سروشتی ڕەنگدانەوەی ترس لە کۆڤید-١٩ لە بەرجەستەکردنی شڵەژانەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی پێویستی بە توێژینەوەی زیاتر هەیە.

لەDSM-5TR دا ئاماژەدەکرێت بۆ خەمۆکی وەک بارێکی دەروونی شڵەژاو لەژێر ناوی "شڵەژانەکانی خەمۆکی" Depressive Disorders ، کە دەناسرێنەوە بە ئامادەی میزاجی خەماوی یان هەڵچوونی توندی پاڵپشتکراو بە هەندێ شڵەژانی پەیوەندار کە کاریگەری لە توانستی تاک بۆ کارکردن دروستدەکەن، بەڵام خاڵی جیاکەرەوەی نێوانیان فاکتەرەکانی بەرجەستەبوون و ماوەی بەردەوامبوونی شڵەژانەکەیە لای کەسی گیرۆدە (American Psychiatric Association, 2022, p. 177).

سەرباری ئاڵوزی و ناڕوونیی سروشتی پەیوەندیی نێوان ترس و خەمۆکی، بەڵام توێژینەوەکان گریمانەی ئەوە دەکەن کە دەکرێ تەماشای دڵەڕاوکێ بکرێ وەک بارێکی دەروونیی یارمەتیدەر لە ئەگەری ڕەنگدانەوەی هەڵچوونی ترس لە شڵەژانەکانی خەمۆکی (Warner, Wickramaratne and Weissman, 2008, p. 1534; Kausar et al., 2021, p. 81)، بەڵام لەبارەی جۆری ترس لە کۆڤید-١٩دا، پێویستی توێژینەوەی زیاتر و ڕوونکردنەوەی ڕەنگدانەوەی ترس لە شڵەژانی خەمۆکی دەبێتە پێویستییەکی هەنووکەیی.

کێشەی توێژینەوە

دوابەدوای بەدیارکەوتنی پەتای کۆڤید-١٩ و بڵاوبوونەوەی بە خێراییەکی زۆر، زۆرینەی وڵاتان ناچاربوون بەگرتنەبەری هەندێ هەنگاوی خێرا و چەسپاندنی ڕێککاری تەندروستی بۆ بەرگرتن لە تەشەنەکردنی زیاتری ئەو پەتا کوشندەیە. هاوتەریب لەگەڵ ئەو هەنگاوانە، ناوەندەکانی توێژینەوە لە جیهان بەچەندان ئاڕاستەدا کەوتنەگەڕ بۆ ڕۆڵگێڕان لە سووککردنی باری سەرشانی مرۆڤایەتی لە بەرەنگاربوونەوەی پەتای کۆڤید-١٩ (Dong, Hu and Gao, 2020, p. 58; Wang *et al.*, 2020, p. 1061). بەڵام لە سەرەتادا، بەراورد بە جەختکردنەوە لەسەر لایەنە لاشەییەکان، فەرامۆشکردنێکی ڕوون هەستپێدەکرا بۆ لایەنە دەروونییەکان (Bebane, 2022, p. 11).

لە قۆناغە بەراییەکانی بەدیارکەوتنی هەوکردنەکانی کۆڕۆنا، کەمترین ئاوەڕدانەوە هەستپێکرا بۆ بەهەند وەرگرتنی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەم پەتایە لەسەرلایەنی دەروونیی تاکەکان. کەچی سەرباری ئاوەڕدانەوەیەکی نیمچەیی لەم بوارە، بەڵام زۆرینەی هەنگاوەکان لە قۆناغی یەکەمدا بە ئاڕاستەی یارمەتیدانی تاکەکانبوون بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ پەتای کۆڤید-١٩ وەک دەرچەیەک بۆ دەربازبوون لە ڕەنگدانەوە نەخوازراوەکانی ئەم پەتایە لە هەڵکشان و تەشەنەکردنی شڵەژان و تێکچوونە دەروونییەکان. لەم بوارەشدا، توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ئاماژە بۆ پەتای کۆڕۆنا دەکەن وەک فاکتەری بەرجەستەکاری واقعێکی فشارئامێز (Twardowska-Staszek *et al.*, 2022, p. 1). ئەم بارودۆخە فشاراوییەش بە تۆخی ڕەنگدانەوەی هەبووە لە هەڵکشانی ژمارەی ئەو کەسانەی پێویستی هەنووکەییان بە یارمەتی و ڕێنمایی دەروونی هەبووە (Unützer, Kimmel and Snowden, 2020, p. 130).

لە ئێستادا، سروشتی ڕەنگدانەوە و پەیوەندیی ئاڵوگۆڕکراوی نێوان ترس وەک هەڵچوونێکی نەرێنی بەرجەستەبوو لە ئەنجامی پەتای کۆڤید-19 و شڵەژانە دەروونییەکانی وەک شڵەژانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی لە کوردستان تا ئاستێک ناڕوونە، بۆیە کێشەی ئەم توێژینەوەیە پوختدەبێتەوە لە هەوڵدان بۆ بەرجەستەکردنی وەڵام بۆ ئەم پرسیارانەی خوارەوە:

١) ئایا تێوەگلان و سروشتی پەیوەندیی نێوان هەڵکشانی ترس لە کۆڤید-19 و شڵەژانەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی چۆنن؟
٢) ئایا سروشتی پەیوەندیی ئاڵوگۆڕکراوی نێوان ترس لە کۆڕۆنا و ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێ و شڵەژانی خەمۆکی چۆنە؟

گرنگیی توێژینەوە

پشکنین و تیشکخستنەسەر دەرهاویشتە نەرێنییەکانی پەتای کۆڤید-١٩ لە هەڵکشانی بارە دەروونییە ناهەموارەکان لە کوردستان بە هەنگاوێکی پڕبایەخ و هەستیار لە دوولایەنی سەرەکییەوە هەژماردەکرێت، ئەوانیش:

یەکەم/ لایەنی تیۆری

ئاشکراکردنی سروشتی پەیوەندیی ئاڵوگۆڕکراوی نێوان شڵەژانە دەروونییەکان و هەڵکشانی ترس لە کۆڤید-١٩ هەنگاوێکی پڕبایەخ دەبێت بۆ بەردەستخستنی زانیاریی تیۆریی دروست سەبارەت بە سروشتی ئەگەرەکانی ڕەنگدانەوە نەرێنییەکانی هەڵکشانی ترس لە کۆڤید-١٩ لە بەرجەستەکردنی نیشانەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی وەک دوو لە دیاترین شڵەژانە دەروونییەکان. زیاتر لەوەش، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە بە ئەگەرێکی زۆرەوە دەتوانێت ڕۆڵی ئەرێنی بگێرێت لە دەوڵەمەندکردنی

خەرمانی مەعریفیی پەرتووکخانەی کوردی سەبارەت بە کارتێکەرییە نەرێنییەکانی پەتای کۆڤید-١٩. هەروەها، زانیارییە بەردەستخراواکانی ئەم توێژینەوەیە دەبنە بنەمایەکی دروست بۆ بۆنیادنانی کۆگایەکی زانیاریی دەوڵەمەند و پشتڕاستکراو بۆ توێژەرانی دیکە لە کوردستان و جیهان تا بتوانن لە توێژینەوە بەراوردکارییەکانیاندا سوودی زیاتری لێوەربگرن.

دووەم/ لایەنی پڕاکتیکی

یەکێک لە دیارترین تایبەتمەندییە ناسراوەکانی بارە دەروونییە فشاراوەییەکان، بەرجەستەکردنی کاریگەریی هەنووکەیی و درێژخایەنن لە بونیادی دروونیی تاک. دیارە ئامارەکان گەواهی ئەوە دەدەن کە دەکرێ پەتای کۆڤید-١٩ وەک یەکێک لە پڕفشاراوترین ڕووداوەکانی سەدەی بیست و یەک تەماشابکرێت (Troyer, Kohn and Hong, 2020, p. 34; Wiebers and Feigin, 2020, p. 283)، ئەم بارەش پێویستیی هەنووکەیی بە بەرنامەی توکمە بۆ سەرلەنوێ کاڵکردنەوەی شوێنکارە نەرێنییەکانی ئەو پەتایە بەرجەستەیکردووە لە دەروونی تاکەکان هەیە.

لێرەوە فەراهمکردنی مەعریفەی پێویست سەبارەت بە ڕەهەند و ڕەنگدانەوە نەرێنییەکانی پەتای کۆڤید-١٩، بوار دەڕەخسێنێ بۆ پسپۆڕانی دەروونی تا بتوانن بە شێوەیەکی پڕاکتیکی بیخەنە خزمەت داکشاندنی کێرڤی بارە دەروونییە ناهەموارە بەرجەستەبووەکان. زیاتر لەوەش، ئەم مەعریفە زانستییە تۆکمانە دەبنە بناغەی کارکردن لە بواری هۆشیارکردنەوە، فەراهەمکردن و پەرەپێدانی پڕۆگرامی چارەسەرکاریی دروست. هەروەها لە ڕووی پڕاکتیکی، ئەم توێژینەوەیە ئەگەری زۆرە ببێتە پاڵشتی بەهێز بۆ مامەڵەکردنی دروست لە داهاتوو لەگەڵ هەندێ باری شڵەژانی دەروونیی درێژخایەن.

ئامانجەکانی توێژینەوە

ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیە پوختدەبنەوە لە پشکنینی:

١. پێوانەکردنی ترس لە کۆڤید-١٩، شڵەژانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی
٢. پشکنینی کارتێکەری گۆڕاوە دیموگرافییەکان لە ترس لە کۆڤید-١٩.
٣. دیاریکردنی پەیوەندیی نێوان ترس لە کۆڤید-19 و شڵەژانەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی.
٤. دەستنیشانکردنی پەیوەندیی ترس لە کۆڤید-19 و ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێ و شڵەژانی خەمۆکی.

سنووری توێژینەوە

سنوورەکانی ئەم توێژینەوەیە دیاریکراون بەم چوارچێوانەی خوارەوە:

چوارچێوەی مرۆیی ئەم توێژینەوەیە دیاریکراوە بە دانیشتووانی ناوچە جیاوازەکان لە هەرێمی کوردستان.

چوارچێوەی جوگرافیی ئەم توێژینەوەیە دیاریکراوە بە شارەکانی هەولێر، سلیمانی، دهۆک و کەرکوک لە هەرێمی کوردستان/ عیراق.

چوارچێوەی کاتیی ئەم توێژینەوەیە دیاریکراوە بە ساڵی خوێندنی ٢٠٢١ ـ ٢٠٢٢.

چوارچێوەی بابەتیی ئەم توێژینەوەیە دیاریکراوە بە ترس لە کۆڤید-١٩، تێکچوونی دڵەڕاوکێی گشتی و تێکچوونی خەمۆکیی سەرەکی.

دەستنیشانکردنی چەمکەکان

یەکەم/ ترس

پێناسەی فەرهەنگی APA ٢٠١٥ "ئاماژەیە بۆ هەڵچوونێکی بنچینەیی و پەنهانی بەرجەستەدەبێت لە ئەنجامی بەدیارکەوتنی هەڕەشەیەکی چاوەڕوانکراو، وەڵامدانەوە و ئاگادارکردنەوەی هەنووکەیی لەخودەگرێت و بوونەوەر دەوروژێنێ لە ڕێگای ورووژاندنی ژمارەیەک لە گۆڕانکاریی فسیۆلۆژی"(VandenBos, 2015, p. 413)

پێناسەی تیۆریی ترس لە کۆڤید-١٩ "ئاماژەیە بۆ جۆرێک لە ترسی نادیار، بەرجەستەدەبێت لە شێوەی وەڵامدانەوەیەکی هەڵچوونی نەرێنیی خۆنەویستانە، وەک پەرچەکردارێک بۆ ترس لە دووچاربوونی خود، یان کەسانی ئازیز بە پەتای کۆڤید-١٩".

پێناسەی ڕێکاری ترس لە کۆڤید-١٩ "ئاماژەیە بۆ ئەو نمرەیەی وەڵامدەر بەدەستیدەهێنێت لە وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری ترس لە کۆڤید-١٩"

دووەم/ دڵەڕاوکێ

پێناسەی DSM-5TR "ئاماژەیە بۆ دڵەڕاوکێ و نیگەرانییەکی زۆر (پێشبینیکردنی کارەسات) سەبارەت بە کۆمەڵێک ڕووداو یان چالاکی"(American Psychiatric Association, 2022, p. 251). لەم توێژینەوەیە ئەم پێناسەیە پەسەنددەکرێت بۆ شڵەژانی دڵەڕاوکێ.

پێناسەی ڕێککاری دڵەڕاوکێ "ئاماژەیە بۆ ئەو نمرەیەی بەشداربوو بەدەستیدەهێنێت لەسەر پێوەری دڵەڕاوکێی گشتی".

سێیەم/ خەمۆکی

پێناسەی DSM-5TR "ئاماژەیە بە لایەنی کەم بۆ یەکگەڕیی گەورەی خەمۆکی لەباری نەبوونی مێژووی شەپۆلەکانی مانیک یاهایپۆمانیک بەدیاردەکەوێت" (American Psychiatric Association, 2022, p. 185). لەم توێژینەوەیە ئەم پێناسەیە پەسەنددەکرێت بۆ شلەژانی خەمۆکی.

پێناسەی ڕێککاری خەمۆکی "ئاماژەیە بۆ ئەو نمرەیەی بەشداربوو بەدەستیدەهێنێت لەسەر پێوەری خەمۆکیی توند (گەوران)".

چوارچێوەی تیۆریی توێژینەوە

چوارچێوەی تیۆریی ئەم توێژینەوەیە دابەشکراوە بەسەر سێ تەوەرەی سەرەکی، ئەوانیش:

یەکەم/ هەڵچوونی ترس

چەمکی ترس

لە سایکۆلۆژیادا، تەماشای ترس وەک وەڵامدانەوەیەکی گونجانکاری لەگەڵ بارودۆخە هەڕەشەئامێزەکان دەکرێت، بۆیە لە سەروبەندی ڕووبەڕووبوونەوەی تاک لەگەڵ باردۆخە ناهەموارەکاندا دووچاری هەڵچوونێکی نەرێنی دەبێت کە ناوەدبرێت بە "هەڵچوونی ترس"، کە لە هەندێ باردا هاوکاریدەکات لە بەرجەستەکردنی جۆرێک لە گونجان لەگەڵ بارودۆخە هەنووکەییەکان (Mertens *et al.*, 2020, p. 3).

لە ئەدەبیاتدا، ترس بۆ چەند جۆرێک پۆلینکراوە لە دیارترین پۆلینکردنەکانیش ئەوەیە کە جۆرەکانی ترس دابەشدەکات بۆ:

ترسی ئاسایی

لە هەندێ باردا ئەم جۆرە لە ترس تەماشادەکرێت وەک یەکێک لە پێویستییە بنچینییەکانی مانەوە و بەردەوامبوونی ژیانی تاک.

ترسی نائاسایی

هەروەها بە "ترسی نەخۆشی"یش ناودەبرێت، وەک فۆڕمێک لە ترسی ناسروشتی ئەگەری زۆرە کاریگەریی نەرێنی بەرجەستەبکات لەسەرجەستە، توانست و بیرکردنەوەی مرۆڤ. هەروەک چۆن بەردەوامبوونی، ئەگەرەکانی بەرجەستەکردنی ئاریشە دەروونییە ناهەموارەکان بەهێزتر دەکات (شیشاني، ٢٠١٢، لالا. ٣٥ - ٣٦).

هەستکردن بە ترسی نائاسایی تاک ناچاردەکات دووربکەوێتەوە لە بیرکردنەوە لە بابەتە سەرەکییەکانی، لە ئەنجامدا ناچاردەبێت هەموو هەوڵەکانی چڕبکاتەوە لە دۆزینەوەی دەرچەیەک بۆ خۆدەربازکردن لەو دۆخە ترسێنەرەی بەرەنگاریدەبێتەوە (حوسێن، ٢٠٢٠، لالا. ٥٤- ٥٥).

ترس لە سەروبەندی پەتای کۆڤید-١٩

لە سەروبەندی ڕووبەڕووبوونەوەی تاک لەگەڵ هەڕەشەیەکی ڕاستەقینە بۆسەر ژیانی، ئیتر ئەوە پاڵنەر دەبێت بۆ دروستکردنی فۆڕمێک لە ترسی نائاسایی (شیشانی٢٠١٢، لا. ٤٠). لەم چوارچێوەیەشدا، سەرهەڵدانی پەتای کۆڕۆنا و شێوازی بڵاوبوونەوەی بە خێراییەکی بێئەندازە بەهەموو جیهاندا وایکرد زۆر کەس گیرۆدە بێت بە فۆڕمێک لە ترس کە سەرچاوەکەی نادیاربوو، دواتر ئەو جۆرە لە ترس وەک ترس لە کۆڤید-١٩ ناسێنرا (Çimke *et al.*, 2021, p. 273).

پەتای کۆرۆنا وەک بارێکی ترسهێنەر بۆ زۆرینەی تاکەکان و بێتوانای مرۆڤەکان لە چارەسەرکردنی ئەو دۆخە بەرجەستبووە، بە تایبەتیش مەترسیی ڕاستەقینەی مردن، وایکرد تاکەکان هەست بە ترسی زیاتربکەن لەو پەتایە (Dymecka *et al.*, 2021, p. 150)، چونکە مرۆڤ ئەو کاتە هەست بە ترس دەکات کە دۆخێک بە شێوەیەکی ڕاستەقینە هەڕەشبێت بۆ سەر ژیانی، وابکات تاک ناچاربێت بۆئەوەی خۆی لەو دۆخە بپارێزێت وەڵادانەوەی بۆهەبێت (حوسێن، ٢٠٢٠، لا. ٥٥).

دەکرێت ئاماژە بۆ ئەوەبکرێت پەتای کۆرۆنا بەهۆی ئەو تایبەتمەندییە نەرێنییانەی هەیەتی کاریگەریی نەرێنی لە سایکۆلۆژیای مرۆڤ بەرجەستەدەکات و دواتر دووچاریدەکات بە هەستکردن بە ترس (Pakpour and Griffiths, 2020, p. 2).

ڕەنگدانەوەکانی ترس لە کۆڤید-19 لە شڵەژانەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی

بڵاوبوونەوەی پەتای کۆرۆنا وەک ئاریشەیەکی جیهانی بووەتەهۆی بەرجەستەکردنی بارودۆخێکی دەروونیی ناهەموار لای زۆرینەی خەڵکی، بە ئەنجام ئەو بارەی ئەم پەتا جیهانیە دروستیکرد بوەهۆی هەڵکشانی کێرڤی ترس لای تاکەکان (Parchani *et al.*, 2021, p. 1739).

هەروەها ئەو شێوازانەی بوونەهۆی ئەوەی تاک دڵنیاییەکی تەواوەتی بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو بارانە نەبێت وای لە تاک کردووە هەست بە بارێک بکات لە نائارامی و نیگەرانی، هەروەها بەردەوامیی ئەو باردۆخانەش بە شێوەیەکی ڕاستەوانە ڕۆڵیانگێڕا لە هەڵکشانی هەندێ لەبارە دەروونییە ناهەموارەکان، بۆیەش ئەنجامی توێژینەوە سایکۆلۆژییەکان ئاماژەیانکرد بۆ ئەگەرەکانی ڕەنگدانەوەی پەتای کۆڤید-١٩ لە تەشەنکردن و هەڵکشانی هەستی دڵەڕاوکێ (Luong *et al.*, 2021, p. 2125).

هەروەها هەنگاوە ڕێکارییەکان بۆ بەرگرتن لە تەشەنەکردنی پەتای کۆڕۆنا وەک ڕێکارەکانی کەرەنتینە و دابڕانە کۆمەڵایەتییەکان بە شێوەیەکی ڕاستەوانە کاریگەریی نەرێنییان لە سایکۆلۆژیای تاک بەرجەستەکرد، بە شێوەیەک تاک ناچارکرا زیاتر بەرەو گۆشەگیری و تەنهایی هەنگاوبنێت، کە دواجار ئەم گۆشەگیری و تەنهاییە ڕەنگدانەوەی نەرێنییان لە بەرجەستەکردنی هەستی خەمۆکی هەبوو (Folayan *et al.*, 2022, p. 2). چونکە یەکێک لەو هۆکارانەی کە دەکرێت ببێتەهۆی دروستبوونی خەمۆکی لای تاک ئەو هەڵومەرجانەیە کە تاک لە چێژبینین لەو شتانەی دەوروبەری یان پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی بێبەشدەکات، بۆیە کاتێک تاک نەیتوانی چێژ لە پەیوەندییەکانی وەربگرێت و بواری چالاکییەکانی سنووردار دەکرێت، دەکرێت ببێتەهۆی دروستبوونی ناهاوسەنگی لە میزاجی تاک و بەردەوامبوونی ئەو دۆخە بۆ ماوەیەکی درێژ دەکرێت ببێتەهۆی سەرهەڵدانی خەمۆکی (مۆرگان، ٢٠٢١، لا. ٨٣١).

کەواتە هەبوونی پەتایەکی وەکو کۆڤید-١٩ وەک پەتایەکی کوشندە، ئەگەری زۆرە ببێتەهۆی دروستبوونی ترس لای تاک، هەروەها نەبوونی دڵنیاییەکی تەواو بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو دۆخەدا، ئەگەری ئەوەی لێوە چاوەڕواندەکرێت ببێتەهۆی هەستکردن بە دڵەڕاوکێ، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێکارەکانی خۆپارێزی لە پەتاکە وەک فاکتەر بۆ پچڕانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ئەگەری زۆرە ببێتەهۆی دروستبوونی خەمۆکی (Luong *et al.*, 2021, pp. 2124-2127).

چوارچێوە هزرییەکانی ڕاڤەکردنی هەڵچوونی ترس

زۆرێک لە ڕوانگە هزرییەکان لە سایکۆلۆژیا هەوڵیانداوە ڕاڤەی ترس وەک هەڵچوونێکی نەرێنی بکەن. لە دیارترین ئەو چوارچێوە هزرییانەش:

گۆشەنیگای دەروونشیکاری

پوختەی ئایدیای چوارچێوەی هزری دەروونشیکاری جەختکردنەوەیە لە تیشکخستنەسەر ئەو تاقیکردنەوە و شارەزاییانەی مرۆڤ لە تەمەنی منداڵیدا پێیاندا تێپەڕدەبێت، بۆیە لەم ڕوانگەیەوە ترس وەک دۆخێکی نائاسایی لە سەروبەندی گەشەی منی باڵا دروستدەبێت (شەکشەک، ٢٠١٧، لا. ٢٣٠).

لەگۆشەنیگای چوارچێوەی هزریی دەروونشیکارییەوە ترس بەرجەستەدەبێت وەک ئەنجامێک بۆ دروستبوون و گەشەکردنی میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان، چونکە کێبڕکێەکانی نێوان خواستە نەخوازراوەکان و ویستە ئایدیالییەکانی منی باڵا، تاک دەخاتە دۆخێکی دژبەرەوە کە وادەکات بۆ هاوسەنگی لە نێوان خواستە چێژبەخشەکان و ویستە خوازراو و پەسەندکراوەکانی کۆمەڵگە هەندێ ڕەفتار بنوێنێت کە ناسراون بە"میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان". لەم چوارچێوە هزرییەوە پەنابردنەبەر میکانیزمانە بەرگرییەکان دەبنە بنچینەی هەنگاوەکانی بەرجەستەبوونی ترس لای تاک (محەمەد، ٢٠٢١، لا. ١١٥).

گۆشەنیگای ڕەفتاری

پوختەی تێگەیشتنە تیۆرییەکانی گۆشەنیگای ڕەفتاری بۆ هەڵچوونی ترس چڕدەبێتەوە لە جەختکردنەوە لە بارودۆخە مەرجدارەکان، بە شێوەیەک لایەنگرانی ئەم چوارچێوە هزرییە بارەکانی هەڵچوونی ترس لای تاک دەبەستنەوە بەو فاکتەر و دۆخە مەرجدارانەوە کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، بۆیە کاتێک تاک لە بەرانبەر دۆخێکدا دووچاری هەڕەشەدەبێتەوە، بە دووبارەبوونەوەی ئەو دۆخە یان هاوشێوەی ئەگەرەکانی ترس لای بەهێزتر دەبێت (شیشانی، ٢٠١٢، لا. ٣٨).

گۆشەنیگای زانەکی (مەعریفی)

ئایدیای بنچینەیی ئەم گۆشەنیگایە پوختدەبێتەوە لە بەستنەوەی هەڵچوونی ترس بە فێربوونەوە، ئەویش بەو واتایەی تاک لە ژیانیدا ڕووبەڕوودەیتەوە لەگەڵ کۆمەڵێک هەڵوێست پشت بە بنەمای پاداشت و سزا دەبەستن، بۆیە کاتێک تاک ڕووبەڕووی دۆخێک دەبێتەوە کە وەک سزا بەسەریدا دەسەپێندرێت، ئەوا لە ڕوانگەی مەعریفیی ئەو تاکە دەبێتە بابەتێکی ترسهێنەر، بە ئەنجام لە ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخی هاوشێوە، هەستکردن بە ترس لای دەوروژێت (زوهدی، ٢٠١٦، لا. ١٠٩).

دووەم/ شڵەژانی دڵەڕاوکێ

لە سایکۆلۆژیادا لە ئاستی ئاسایی وەک بارێکی سوودبەخش تەماشای دڵەڕاوکێ دەکرێت، چونکە هەبوونی دڵەڕاوکێیەک لە ئاستی ئاسایی ئەگەری هەیە ببێتەهۆی پاڵنان بە تاک تا بە شێوەیەکی ئاگامەندانە لەگەڵ ئەو بارودۆخانەی وەک ئاستەنگ لە بەردەمیدا دروستدەبن، ڕووبەڕوویانببێتەوە. بەڵام کاتێک ئاستی ئاسایی تێپەڕاند ئەوا دەبێتەهۆی دروستبوونی گرفت لە ڕەفتار و بیرکردنەوەی تاک. ئەم جۆرە دڵەڕاوکێیەش بە دڵەڕاوکێ توند یان شڵەژانی هەڵچوونیی نەرێنی دادەندرێت (شەکشەک، ٢٠١٧، لا. ٢٤٠).

بە شێوەیەکی گشتی، دڵەڕاوکێ بە بارێکی هەڵچوونی نەرێنی هەژماردەکرێت کە دووچاری تاک دەبێتەوە و دەبێتەهۆی هەستکردن بە ترس و نیگەرانی بەبێ درککردنی تاک بۆ سەرچاوەی ترسەکەی (محەمەد، ٢٠٢١، لا. ١٠٧).

پاڵپشت بەDSM-5TR دڵەڕاوکێ بە یەکێک لە شڵەژانە هەڵچوونییە نەرێنییەکان هەژماردەکرێت، کە کاریگەرییەکی زۆردەکاتە سەر توانا،

هەڵسوکەوت و بیرکردنەوەکانی تاک، ئەویش لە ئەنجامی ئەو دوودڵی و ڕاڕاییانەوە سەرچاوەدەگرێت کە بەرجەستەدەبێت لای کەسانی گیرۆدە بە دڵەڕاوکێ (American Psychiatric Association, 2022, p. 158) .

سەرباری ئەوەی دڵەڕاوکێ وەک هەر شڵەژانێکی دەروونی جوگرافیا و کلتووربڕە و هەموو مرۆڤەکان لەهەر کلتوور و نەتەوەیەکبن ئەگەری هەیە گیرۆدەیبن، بەڵام جیاوازی هەیە لە فۆڕمی ئەو ڕەفتارانەی لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ بەرجەستەدەبن لە کتوورێک یان ناوچەیەک بۆ ناوچەیەکی دی، ئەویش بە پشتبەستن بە جۆری تێگەیشتنەکان لە کلتوورەکان بۆ لێکدانەوەی ئەو ترسەی هەیانە (Mortazavi, 2014, p. 184).

بە شێوەیەکی گشتی کۆمەڵێک نیشانەی نەرێنی هەن، کە لە سەروبەندی دووچاربوون بە شڵەژانی دڵەڕاوکێ بەرجەستەدەبن، لە گرنگترینیان: شڵەژان یان تێکچوونی ڕەفتار، گرژیی بەردەوام و هەڵچوونی و بێئارامی، زوو هەڵچوون و شڵەژانی باری هاوسەنگی و هەڵاتن لەو واقیعەی کە تێیدایە و لاوازی لە توانای چارەسەرکردنی ئەودۆخە دژوارەی کە تاک تێیدایە دەبینێتەوە، واتە بە شێوەیەکی گشتی دەبێتەهۆی شڵەژانی باری ئاسایی کەسی گیرۆدەبوو و لاوازکردنی توانستی بۆ ڕەفتارکردن و بیرکردنەوە بە شێوەیەکی ئاسایی (شەکشەک، ٢٠١٧، لالا. ٢٣٩ – ٢٤٠).

چوارچێوە ڕاڤەکارییەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێ

بە شێوەیەکی گشتی جیاوازیی بنچینەیی لە نێوان بیرمەندانی سایکۆلۆژیا لە شرۆڤەکردنی سروشت و فاکتەرەکانی پشت بەرجەستەبوونی دڵەڕاوکێ وەک شڵەژانێکی دەروونیی کلینیکیی بەرجەستە هەیە.

یەکێک لە دیارترین تێگەیشتنە شیکارییەکان بۆ شڵەژانی دڵەڕاوکێ تێگەیشتنی سیگمۆند فرۆیدی ڕابەری قوتابخانەی شیتەڵکاریی دەروونیی کلاسیکییە. پوختەی ئایدیاکانی فرۆید چڕدەبێتەوە لە گەڕاندنەوەی فاکتەرەکانی بەرجەستەبوونی دڵەڕاوکێ بۆ ناهاوسەنگی لە پێکهاتەی "من" Egoوەک یەکێک لە پێکهاتە سیانەییەکانی کەسایەتی. فرۆید گریمانەی ئەوەدەکات فشارەکانی هەریەک لە دوو پێکهاتەکەی دیکەی کەسایەتی "ئەو" Id و"منی باڵا" Super ego بۆسەر پێکهاتەی من، بارێک لە ناهەوسەنگی بەرجەستەدەکەن و ڕەنگدانەوەیان دەبێت لە بەرجەستەکردنی هەست بەنیگەرانی و نائارامی، دواتر ئەو هەستەش سەردەکێشێ بۆ بەرجەستەبوونی دڵەڕاوکێ (شاملۆ، ٢٠١٠، لالا. ٥٣-٥٤).

یەکێکی دی لە ئاڕاستە ڕاڤەکارییەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێ، چوارچێوە هزرییەکانی بیرمەندی سایکۆلۆژی "کارین هۆرنی"یە. بە شێوەیەکی گشتی پرسی دڵەڕاوکێ یەکێکە لە خاڵە سێنتراڵییەکان لە تیۆری کاری هۆرنی، کە بنچینەی بەرجەستەبوونی دڵەڕاوکێ وابەستەدەکات بە هەستەکانی مرۆڤ بۆ ئاسایش و ئارامی. هۆرنی ئاماژەدەکات بۆئەوەی لە ئەنجامی ڕووبەڕووبوونەوەی مرۆڤ لەگەڵ بارودۆخە کۆمەڵایەتییە ناهەموارەکان و شڵەژانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لەگەڵ بارێک لە دڵەڕاوکێ دووچاریدەبێتەوە (بەرواری، ٢٠١٩، لا. ١٥١).

بە ئاڕاستەیەکی دیکە بیرمەندی سایکۆلۆژی "ئەریک ئەریکسۆن" فاکتەرەکانی پشتەوەی بەرجەستەبوونی دڵەڕاوکێ دەبەستێتەوە بە شارەزاییە سەرەتاییەکانی تەمەنی منداڵی بە تایبەت پەیوەندیی نێوان منداڵ و دایک. لەم چوارچێوەیەشدا، ئەریکسۆن ئاماژەدەکات بۆ ئەوەی ئەگەر پەیوەندییەکانی منداڵ و دایک لەسەر بنەمای نەبوونی باوەڕبێت، ئەوا دەبێتەهۆی دروستکردنی دۆخێکی نادڵنیایی و دواتر سەردەکێشێ بۆ

دروستبوون و گەشەکردنی هەستی دڵەڕاوکێ لای تاک (مستەفا، ٢٠١٩، لا. ٢٧١).

سێیەم/ شڵەژانی خەمۆکی

بە شێوەیەکی گشتی دەکرێت تەماشای خەمۆکی بکرێت وەک بارێکی دەروونیی ناهەموار کە وادەکات تاک هەستبکات بە خەم و بێئومێدی و کاریگەریی نەرێنی دەبێت لە بیرکردنەوەکانی سەبارەت بەخۆی و کەسانی دی (جەمال، ٢٠١٢، لا. ٥٧).

لەگەڵ ئەوەشدا ئەم شڵەژانە بە یەکێک لە بڵاوترین گرفتە دەروونییەکان لەسەر ئاستی جیهان هەژماردەکرێت، ئەمەش بە پشتبەستن بە ئەنجامی توێژینەوە ئامارییەکان (Iyer and Zaved, 2012, p. 79). تاکی گیرۆدەبوو بە شڵەژانی خەمۆکی بە بوونی چەند نیشانەیەکی دیاریکراوی دەناسرێتەوە وەک هەستکردن بە بێدەسەڵاتی، هەستکردن بە نائومێدی، چێژنەبینین لە ژیان و شتەکانی دەوروبەر، هەستکردن بە کەمێتیی خود و خۆگوناهبارکردن، سەرەڕای ئەوەی سیستەمی خەو و خۆراکیشی تێکدەچێت و بەردەوام ڕوخسارێکی خەماوی تێدا بەدیدەکرێت (Widdowson, 2011, p. 351).

سەرباری فەرەفاکتەریی شڵەژانی خەمۆکی، کەچی دەکرێ لە دوو گروپی سەرەکیدا پۆلێنکاری بکرێت بۆ ئەو فاکتەرانە، ئەوانیش:

فاکتەرە دەرەکییەکان Exogeen کە خۆیان دەبینەوە لەو هۆکارە دەروونییانەی پەیوەستن بەو بارە ژینگەییانەی کاریگەری و ڕەهەندی نەرێنییان لەسەر تاک هەیە.

فاکتەرە ناوەکییەکان Endogeen کە پوخت دەبنەوە لە فاکتەرە بایۆلۆژی و بۆماوەییەکان (قەزاز،٢٠١٠، لا. ٢٩).

بە شێوەیەکی گشتی شڵەژانی خەمۆکی بە دۆخێکی دژواری دەروونی هەژماردەکرێت، کە دەکرێت مرۆڤەکان تووشیبن و هۆکارێکیشە بۆ دروستبوونی ئاستەنگ لەبەردەم دۆخە جۆربەجۆرەکانی ژیان، چونکە تاکی تووشبوو بە خەمۆکی ناتوانێت بە شێوەیەکی ئاسایی سوود لە تواناکانی وەربگرێت. لەهەمانکاتیشدا توانای گوزارشتکردن لە هەستە ڕاستەقینەییەکانی نامێنێت. سەرەڕای ئەوەی کە دەبێتەهۆی نزمبوونەوەی ئاستی باوەڕبەخۆبوون، هەروەها هۆکارێکی سەرەکیشە بۆ دروستبوونی هەستی بێئومێدی لە بەرانبەر ژیان و داهاتووی تاک (جەمال،٢٠١٢، لالا. ٥٨_٥٩).

چوارچێوە ڕاڤەکارییەکانی شڵەژانی خەمۆکی

بە مەبەستی ڕاڤەکردنی هۆکارەکانی سەرهەڵدانی خەمۆکی و دیاریکردنی فاکتەرە کارتێکەرەکانی بەرجەستەبوونی لای تاک، کۆمەڵێک تیۆر و بۆچوون بەشدارن.

بیرمەندی سایکۆلۆژی ئارۆن بێک فاکتەرەکانی پشتەوەی بەرجەستەبوونی شڵەژانی خەمۆکی دەگەڕێنێتەوە بۆ تێگەیشتنە هەڵەکانی تاک سەبارەت بە خۆی، بە جیهانی دەوروبەر و پاشەڕۆژ (Pierce and Mark, 2017, p. 7). هەروەها بێک ئاماژە بەوەدەدات لە ئەنجامی ئەو بیرکردنەوە نەرێنییانەی لای تاک گەشەدەکەن وادەکات تاک بە شێوەیەکی نەرێنی بیربکاتەوە بەرانبەر بەخۆی و ئەو جیهانەی تێدادەژیت، بۆیە کاتێک تاک ڕوانگە نەرێنییەکانی گەشەپێدەدات وادەکات هەستی نائومێدی لای سەرهەڵبدات و سەرەنجام بکەوێتە دۆخێکی دژوارەوە بە خەمۆکی دەناسرێت (Hemert, Van de Vijver and Poortinga, 2002, p. 258).

به ئاڕاستەیەکی هزری دیکە بیرمەندی سایکۆلۆژی میلانی کلاین فاکتەرەکانی بەرجەستەبوونی شڵەژانی خەمۆکی پەیوەستدەکات بەو بارودۆخە دژوار و خەماوییانەی تاک لە قۆناغی منداڵی پێیاندا گوزەردەکات، بە تایبەت ئەو بارە ناهەموارانەی منداڵ لەسەر ئەنجامی جیابوونەوە لە دایک ڕووبەڕوویاندەبێتەوە، کۆی ئەو بارودۆخە زەبراوییانەی کە منداڵ ڕووبەڕوویاندەبێتەوە وەک شارەزاییەکی نەرێنییانە لە فانتازیایدا جێگیردەبن و لە تەمەنی دواتردا لە شێوەی شلەژانی خەمۆکی دەردەکەون (جەمال، ٢٠١٢، لا. ٦٣).

لایەنە کردارییەکانی توێژینەوە

ڕێبازی توێژینەوە

ئەم توێژینەوەیە پشتدەبەستێت بە ڕێبازی چەندایەتی (وەسفیی پەیوەندی)، بەهۆی گونجاوی لەگەڵ سروشتی توێژینەوەکە. چونکە ئەم ڕێبازە بوار دەڕەخسێنێ بۆ توێژەران تا بتوانن داتا لە ڕێگای پێوەرەوە کۆبکانەوە و لە شێوەی ژمارە داتاکان ڕێکبخەن. ئەم ڕێبازە ڕێگا بە توێژەران دەدات بە چەندین شێوازی جیاواز داتاکان بە ڕێگای خشتە، پای چارت یا لاینگراف بخاتەڕوو (Sheard, 2018, p. 430; Williams, 2007, p. 6).

کۆمەڵگای توێژینەوەکە

کۆمەڵگای ئەم توێژینەوە پێکدێت لە دانیشتووانی سێ شاری هەرێمی کوردستان لەگەڵ شاری کەرکوک وەک یەکێک لە ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم بە هەموو چین و توێژە جیاوازەکان، بە تایبەت ئەوانەی تەمەنیان لە 18 ساڵییەوە دەستپێدەکات.

نموونەی توێژینەوە

نموونەی ئەم توێژینەوە پێکدێت لە 189 بەشداربوو کە بە ڕێگای هەڕەمەکیی مەبەستدار لە هەریەک لە شارەکانی هەولێر، سلیمانی، دهۆک و کەرکوک بە شێوەی خۆویست بەشداربوون لە هەموو چین و توێژە جیاوازەکان، بە تایبەت ئەوانەی تەمەنیان دەستپێدەکات لە 18ساڵی و بەسەرەوە. خشتەی ژمارە (1) زانیاریی زیاتر ڕووندەکاتەوە سەبارەت بەسروشتی نموونەی بەشداربوو لەم توێژینەوەیە.

خشتەی 1

زانیاریی تەواو سەبارەت بە ڕەگەز، تەمەن، شوێنی نیشتەجێبوون و دەستهاتی ساڵانەی نموونەی توێژینەوە.

ڕەگەز			تەمەن					شوێنی نیشتەجێبوون					دەستهاتی ساڵانە					
نێر	مێ	دیارینەکراو	18-20	21-30	31-40	41-50	51-60	هەولێر	سلیمانی	کرکوک	دهۆک	دیارینەکراو	زۆربەرز	بەرز	مامناوەند	نزم	زۆرنزم	دیارینەکراو
63	123	3	50	79	38	19	3	160	16	10	1	2	6	71	101	4	2	5

ئامرازەکانی توێژینەوە

هاوتەریب لەگەڵ سروشتی گۆڕاوەکانی ئەم توێژینەوەیە، پشت بە سێ پێوەر بۆپێوانەکردنی گۆڕاوەکانی ئەم توێژینەوەیە بەستراوە، کە دەکرێ بەمشێوەیە پوختبکرێنەوە:

یەکەم/ پێوەری ترس لە کۆڤید- Fear of COVID-19 Scale 19 (FCV-19S)

ئەم پێوەر گەشەپێدراوە لەلایەن دانیال ئەهۆرسۆ و هاوکارەکانی لە ساڵی 2020 بۆ پێوانەکردنی بارەکانی هەڵچوونی ترس لە پەتای کۆرۆنا. ئەم پێوەرە پێکهاتووە لە 7 بڕگە، ڕەزامەندیی بەشداربووان پێوانەدەکرێت لەسەر پێوەرێکی پێنج وەڵامی (زۆر هاوڕانیم، هاوڕانیم، نەهاوڕام و نەهاوڕانیم، هاوڕام، زۆر هاوڕام)، بە بەخشینی بەهای (١، ٢، ٣، ٤، ٥). لەم پێوەردا کەمترین نمرەی بەدەستهاتوو 7نمرەیە و بەرزترین نمرەش ٣٥ نمرەیە کە ئاماژەدەکات بۆ بەرزترین ڕێژەی ترس لە پەتای کۆرۆنا.

خاسیەتە سایکۆمەترییەکانی پێوەری ترس لە کۆڤید-19

بۆ دەستنیشانکردنی خاسیەت و تایبەتمەندییە سایکۆمەترییە پێویستەکان بۆ پێوەری ترس لە کۆڤید-19 ، چەند هەنگاوێکی پێویست گیراونەتەبەر بۆ دیاریکردنی:

ڕاستگۆیی وەرگێڕان

لە بنچینەدا پێوەری ترس لە کۆڤید-١٩ بە زمانی ئینگلیزی ، بۆ بەکارهێنان و پراکتیزەکردنی لەسەر نموونەی ئەم توێژینەوە بۆنیادنراوە، پێویستبوو وەربگێڕدرێتە بۆ زمانی کوردی. بۆ ئەم مەبەستەش، لە هەنگاوی دەستپێکدا بە پشتبەستن بە چەند پسپۆڕێکی زمانی ئینگلیزی لە زانکۆی سەلاحەددین-هەولێر وەرگێڕان بۆ بڕگەکانی ئەم پێوەرە لە زمانی ئینگلیزی بۆ زمانی کوردی کرا. لە هەنگاوی دووەمدا پاڵپشت بە بەشداریی چەند شارەزایەکی زمانزان و سایکۆلۆژیا هەڵسەنگاندن کرا بۆ گونجاوی و دروستی بڕگە وەرگێڕدراوەکان. لە هەنگاوی سێیەمدا جارێکی دیکە وەرگێڕان بۆ ڤێرژنە کوردییەکەی پێوەری ترس لە کۆڤید-

١٩ كرا، بۆدڵنیابوون لە دروستی و وردیی وەرگێڕانی ڤیرژنە کوردییەکە و مەودای لێکچوونی لەگەڵ ڤیرژنە ڕەسەنەکە. ئەنجامی بەراوردکاریی ڤیرژنە کوردییەکە لەگەڵ ڤیرژنە ڕەسەنەکە لێکچووبوون بە پلەیەکی بەرز.

جێگیریی ناوەکی

بۆ دیاریکردنی ئاستی جێگیریی پێوەری ترس لە کۆڤید–19، تەکنیکی دیاریکردنی جێگیریی پێوەر بە ڕێگای "یەکگرتووی ناوەکی" گیرایەبەر بە بەکارهێنانی داتای کۆکراوە لە نموونەی ئەم توێژینەوەیە (ن = ١٨٩). ئەنجامی پرۆسەی شیکاری بە ئامرازی ئاماری "ئەلفا کرۆنباخ" Alpha Cronbach بۆ دەستنیشانکردنی جێگیریی ناوەکی ڤێرژنی کوردی ئەم پێوەرە ئەوەی بەدیارخست کە ڕێژەی جیگیرییەکەی دەگاتە ($\alpha = 0.85$)، لەکاتێکدا ڕێژەی جێگیریی ڤێرژنە ڕەسەنەکەی ئەم پێوەرە ($\alpha = 0.82$) بوو (Ahorsu *et al.*, 2020, p. 1).

دووەم/ پێوەری شڵەژانی دڵەڕوکێی گشتی Generalized Anxiety Disorder- GAD-7

بە مەبەستی پێوانەکردنی شڵەژانی دڵەڕاوکێ لەم توێژینەوەیە، پێوەری شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی بەکارهێنرا. ئەم پێوەرە بونیادنراوە لەلایەن ڕۆبێرت سپیتزر و هاوکارەکانی لە ساڵی 2006 بۆ پێوانەکردنی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی پاڵپشت بە نیشانە دیاریکراوەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێ لە DSM-4. لە بنچینەدا ئەم پێوەرە پێکهاتووە لە 7 بڕگە، ڕەزامەندیی بەشداربوو پێوانەدەکرێت لەسەر پێوەرێکی چوار وەڵامی (بەنزیکەیی هەموو ڕۆژەکان، واتە بەردەوام، نیوەی هەموو ڕۆژەکان، واتە نیوەی ڕۆژەکان، زۆرێک لە ڕۆژەکان، واتە هەندێ ڕۆژ کەمتر لەنیوەش و نەخێر بە هیچ شێوەیەک نەبووە)، بە بەخشینی بەهای (3، 2، 1، 0). نزمترین نمرە لەسەر ئەم پێوەرە 0 و بەرزترین نمرەش21. پاڵپشت بە

نمرەی بەدەستهاتوو ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی بەمشێوەیە دیاریدەکرێت:

- نمرەی (4 – 0) ئاماژەیە بۆ شڵەژانی دڵەڕاوکێی زۆرکەم.
- نمرەی (9 – 5) ئاماژەیە بۆ شڵەژانی دڵەڕاوکێی سادە.
- نمرەی (14 – 10) ئاماژەیە بۆ شڵەژانی دڵەڕاوکێی مامناوەند.
- نمرەی (21 – 15) ئاماژەیە بۆ شڵەژانی دڵەڕاوکێی توند.

خاسیەتە سایکۆمەترییەکانی پێوەری شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی

بۆ دەستنیشانکردنی تایبەتمەندییە سایکۆمەترییەکانی پێوەری شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی، ئەم چەند هەنگاوە گیرایەبەر، بۆ دیاریکردنی:

ڕاستگۆیی وەرگێڕان

بۆ بەکارهێنانی پێوەری شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی لەگەڵ نموونەیەکی کوردزمان، پێویستبوو بڕگەکانی پێوەرەکە وەربگێڕدرێت بۆ سەر زمانی کوردی. بۆ ئەم مەبەستەش، سەرتا بە پشتبەستن بە چەند پسپۆڕێکی زمانی ئینگلیزی بڕگەکان وەرگێڕدران بۆ سەر زمانی کوردی. لە هەنگاوی دووەمدا پاڵپشت بە هاوکاریی چەند زمانزان و شارەزایەکی سایکۆلۆژی پێداچوونەوە بۆ ڤێرژنە وەرگێڕدراوەکە کرا. دوای چەسپاندنی تێبینییەکان، لە هەنگاوێکی دیکەدا وەرگێڕان بۆ ڤێرژنە کوردییەکە بۆ زمانی ئینگلیزی کرایەوە. دواتر پاڵپشت بە هاوکاریی چەند زمانزانێک بەراوردکاری بۆ لێکچوونی نێوان کۆپییە وەرگێڕدراوەکە و کۆپییە ڕەسەنەکە کرا، لە ئەنجامدا دەرکەوت هەردوو کۆپییەکە لێکچووبوون بە پلەیەکی زۆرباش.

جێگیریی ناوەکی

بۆ دۆزینەوەی ئاستی جێگیری پێوەری شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی، توێژەران هەڵسان بە دۆزینەوەی جێگیری‌ی پێوەر بە ڕێگای ئەلفا کرۆنباخ بۆ دیاریکردنی یەکگرتوویی ناوەکی، بە بەکارهێنانی داتای کۆکراوە لە نموونەی ئەم توێژینەوەیە (ن = ١٨٩). ئەنجامی پرۆسەی دۆزینەوەی جێگیری بەم ڕێگایە ئەوەی بەدیارخست؛ ڕێژەی جیگیریی ڤێرژنی کوردی پێوەری شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی دەگاتە (α = 0.86)، لەکاتێکدا ڕێژەی جێگیریی ڤێرژنی ئینگلیزیی ئەم پێوەرە (α = 0.92) بوو (Spitzer *et al.*, 2006, p. 1094).

سێیەم/ پێوەری خەمۆکیی توند (گەوران) Severity Measure for Depression—Adult

ئەم پێوەرە لە بنچینەدا لە پێوەرێکی فراوانتر وەرگیراوە بە ناوی "پرسیارنامەی تەندروستیی نەخۆش" The Patient Health Questionnaire–9 (PHQ-9)، هەروەها گەشەپێدراوە لەلایەن کۆرت کرۆنکی و هاوکارەکانی لە ساڵی2001 بۆ پێوانەکردنی نۆ نیشانەی شڵەژانی سەرەکیی خەمۆکی لە DSM-IV. ئەم پێوەرە پێکدێت لە 9 بڕگە، ڕەزامەندیی بەشداربوو پێوانەدەکرێت لەسەر پێوەرێکی چوار وەڵامی (بە نزیکەیی هەموو ڕۆژەکان – واتە بەردەوام، نیوەی هەموو ڕۆژەکان – واتە نیوەی ڕۆژەکان، زۆرێک لە ڕۆژەکان – واتە هەندێ ڕۆژ کەمتر لە نیوەش و نەخێر – بەهیچ شێوەیەک نەبووە)، بە بەخشینی بەهای (3، 2، 1، 0). نزمترین نمرە لەسەر ئەم پێوەرە 0 و بەرزترین نمرەش27. پاڵپشت بە نمرەی بەدەستهاتوو ئاستەکانی شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی، بەمشێوەیە دیاریدەکرێت:

نمرەی (4 – 0) ئاماژەیە بۆ نەبوونی شڵەژانی خەمۆکی.

نمرەی (9 – 5) ئاماژەیە بۆ شڵەژانی خەمۆکیی سادە.

نمرەی (14 – 10) ئاماژەیە بۆ شڵەژانی خەمۆکیی مامناوەند.

نمرەی (19 – 15) ئاماژەیە بۆشڵەژانی خەمۆکیی نیمچەتوند

نمرەی (27 - 20) ئاماژەیە بۆ شڵەژانی خەمۆکیی توند.

خاسیەتە سایکۆمەترییەکانی پێوەری خەمۆکیی توند (گەوران)

بۆ دیاریکردنی خاسیەت و تایبەتمەندییە سایکۆمەترییە پێویستەکان بۆ پێوەری شڵەژانی خەمۆکی، چەند هەنگاوێکی پێویست گراوەتەبەر، بۆ دەستنیشانکردنی:

ڕاستگۆیی وەرگێڕان

بە مەبەستی بەکارهێنانی پێوەری خەمۆکیی توند لەگەڵ نموونەیەکی کوردزمان، پێویستبوو وەربگێڕدرێت بۆ سەر زمانی کوردی. بۆ ئەم مەبەستەش، بە پشتبەستن بە چەند پسپۆڕێک وەرگێڕان کرا بۆ بڕگەکان لە زمانی ئینگلیزی بۆ زمانی کوردی و دواتر بە بەشداریی چەند شارەزایەکی زمانزان و سایکۆلۆژیا پێداچوونەوەکرا بۆ گونجاوی و دروستی بڕگەکان و پاشان دووبارە وەرگیران کرایەوە بۆ ڤێرژنە کوردییەکەی پێوەری خەمۆکیی توند (گەوران) بۆ دڵنیابوون لە دروستی و وردیی وەرگێڕانەکە، ئەنجامی بەراوردکاریی هەردوو دەقە وەرگێڕدراوەکە، بە پلەیەکی باش لێکچووبوون.

جێگیریی ناوەکی

بۆ دۆزینەوەی ئاستی جێگیریی پێوەری خەمۆکیی توند (گەوران)، تەکنیکی یەکگرتوویی ناوەکی بەکارهێنرا لە ڕێگای ئامرازی ئاماریی ئەلفا

کرۆنباخ بە بەکارهێنانی داتای کۆکراوە لە نموونەی ئەم توێژینەوەیە (ن = ١٨٩). ئەنجامی شیکاریی دیاریکردنی جێگیری بەم ڕێگایە بەدەیارخست؛ ڕێژەی جیگیریی ڤێرژنی کوردی پێوەری خەمۆکیی توند (گەوران) دەگاتە (α = 0.88)، لەکاتێکدا ڕێژەی جێگیری لە ڤێرژنە ڕەسەنەکە (α = 0.85) بوو (Maroufizadeh *et al.*, 2019, p. 137).

کۆکردنەوەی داتاکانی توێژینەوە

بۆ کۆکردنەوەی داتاکانی ئەم توێژینەوەیە، توێژەران هەڵسان بە بەکارهێنانی ئەپی "گوگڵ فۆرم" Google forms بۆ ئامادەکردن و دیزاینکردنی پێوەرەکان لە شێوەی لینکی ئەلکترۆنی و دواتر ناردنی بۆ وەڵامدەرە بەشداربووەکان.

بە شێوەیەکی گشتی بابەتی بەشداریکردن لەم توێژینەوەیە پرۆسەیەکی خۆویستانەبوو، بە شێوەیەک وەڵامدەر پاش کلیککردن لەسەر لینکی توێژینەوەکە، لە بەشی یەکەمدا ڕوونکردنەوەی پێویستی پێدەبەخشرا سەبارەت بە ناونیشان و ناوەڕۆکی توێژینەوەکە. بۆ بەردەوامبوون پێویستبوو وەڵامدەر کلیک بکات لە شوێنی ڕەزامەندبوون تا بتوانێت بەردەوامبێت لە بەشداریکردن. بە پێچەوانەوە، ئەگەر وەڵامدەر ڕەزامەندنەبوایە ئیتر نەیدەتوانی ناوەڕۆکی پێوەرەکان و بەشەکانی دیکەی لینکەکە ببینی و بە شێوەی ئۆتۆماتیکی دووردەخرایەوە. زیاتر لەوەش، بەشداربوو مافی ئەوەی پێبەخشرابوو بەوەی دەیتوانی هەرکات ویستبای تا ماوەی شەش مانگ بەشداریکردنی خۆی هەڵبوەشێنێتەوە.

ئامرازە ئامارییەکانی توێژینەوە

پاش تەواوبوونی پرۆسەی کۆکردنەوەی داتاکان بە شێوەی ئۆنلاین، پاڵپشت بە سروشت و مەبەستەکانی ئەم توێژینەوەیە بۆ داچۆڕاندنی

ئەنجامەکان، لەم توێژینەوەیە چەند ئامرازێکی ئاماری پێویست بەکارهێنران، بەمشێوەیەی خوارەوە:

One-Sample T Test بەکارهێنرا بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوەکانی توێژینەوە.

Independent Samples Test بەکارهێنرا بۆ پشکنینی جیاوازیی نێوان ڕەگەزەکان.

Zero-Order Correlations بەکارهێنرا بۆ پشکنینی جیاوازیی تەمەن لە ترس لە کۆڤید-19، دۆزینەوەی پەیوەندیی نێوان گۆڕاوەکانی توێژینەوە و پشکنینی جیاوازی لە ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی و شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی.

One-way ANOVA بەکارهێنرا بۆ پشکنینی جیاوازیی باری ئابووری لە ترس لە کۆڤید-19.

ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان

بە شێوەیەکی گشتی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە پوختدەبنەوە لەم چەند تەوەرەیە:

یەکەم/ پێوانەکردنی ترس لە کۆڤید-١٩، شڵەژانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی

پاش ئەنجامدانی پرۆسە ئامارییە پێویستەکان لەسەر داتا کۆکراوەکان، ئەنجامە شیکارییەکان بە ئامرازی ئاماری One-Sample T Test دەریخست ئاستی ترس لە کۆڤید-19 $t(188) = 31.789, p = .000$.، شڵەژانی دڵەڕاوکێ گشتی $t(188) = 14.557, p = .000$ و شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی $t(188) = 15.336, p = .000$ بەڵگەداربوون

لە ڕووی ئاماری لە ئاستی (0.05)، هەروەها خشتەی ژمارە (2) زانیاریی زیاتر ڕووندەکاتەوە سەبارەت بە پێوانەکردنی ترس لە کۆڤید-19، شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی و شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی.

خشتەی 2

دەرئەنجامی شیکاری One-Sample T Test بۆپێوانەکردنی ترس لە کۆڤید 19، شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی وشڵەژانی خەمۆکی سەرەکی

95% Confidence Interval of the Difference						گۆڕاوەکان
Upper	Lower	Mean Difference	*P*	*Df*	*T*	
20.88	18.44	19.656	.000	188	31.789	ترس لە کۆڤید 19
5.69	4.33	5.011	.000	188	14.557	شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی
8.03	6.20	7.116	.000	188	15.336	شڵەژانی خەمۆکی سەرەکی

تێبینی/ t = پێوانەکردنی تی، df = نمرەی ئازاد، p = بەهای پی (ئاستی مانادارى ئاماری).

بە شێوەیەکی گشتی ئەنجامەکانی پێوانەکردنی هەریەک لە گۆڕاوی ترس لە کۆڤید-19، شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی و شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی سەلمێنەری گریمانەی کارتێکەری پەتای کۆڤید-19ن لە بەرجەستەکردنی بارێکی پڕ لە ترس لای زۆرینەی خەڵکی. زیاتر لەوەش، ئەم ئەنجامانە سەلمێنەر و پاڵپشتیکاری ئەنجامی ئەو توێژینەوانەن کە پشکنینی گریمانەی کاریگەری ئەرێنیی پەتای کۆڤید-19 دەکەن لە هەڵکشانی بارەکانی ترس لای تاکەکان (Heiat *et al.*, 2021, p. 360; Saadat *et al.*, 2020, p. 91; Mertens *et al.*, 2020, p. 1).

بە ئاڕاستەیەکی دیکە هەبوونی نیشانەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی لای نموونەی ئەم توێژینەوەیە هاوتەریبە لەگەڵ ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی جەختدەکەنەوە لە ئەگەرەکانی ڕۆڵی پەتای کۆڤید-19 لە تەشەنەکردنی شڵەژانی دڵەڕاوکێ (Klaser et al., 2021, p. 1254; Fancourt, Steptoe and Bu, 2021, p. 141; Daly and Robinson, 2021, p. 603).

هەروەها ئەنجامەکان ئاماژەیەکی ڕووندەدەن بۆ هەڵکشانی شڵەژانی خەمۆکی لای نموونەی ئەم توێژینەوەیە، ئەم ئەنجامەش هاوئاڕاستەیە لەگەڵ ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی جەختدەکەنەوە لە ڕۆڵ و ڕەنگدانەوەی پەتای کۆڤید-19 لە تەشەنەکردنی بارەکانی شڵەژانی خەمۆکی Fancourt, Steptoe and Bu, 2021, p. 141; Daly and Robinson,) 2021, p. 603; Daly and Robinson, 2022, p. 518; Bueno- .(Notivol *et al.*, 2021, p. 1

دووەم/ پشکنینی جیاوازییە دیموگرافییەکان لە ترس لە کۆڤید-19

بە شێوەیەکی گشتی لەم توێژینەوەیە ئەنجامی جیاوازییە دیموگرافییەکان دابەشدەکرێن پاڵپشت بە:

ڕەگەز

ئەنجامی شیکاری بە ئامرازی ئاماری Independent Samples Test بۆ دیاریکردنی جیاوازیی نێوان ڕەگەزەکان لە ترس لە کۆڤید-١٩ ئەوەی پیشاندا کە ئاستی جیاوازیی نێوان ڕەگەزی نێر (M = 19.94, SD = 8.756) و مێ (M = 19.53, SD = 8.504) لە ترس لە کۆڤید-19 بەڵگەدار نییە لە ڕووی ئاماری $t(184) = 0.307, p = 0.759$

بە وردبوونەوە و بەراوردکردنی ئەو ئەنجامانە لەگەڵ توێژینەوەکانی پێشتر لە ڕووی کارتێکەری جیاوازییە ڕەگەزییەکان لە ترس لە کۆڤید-19 بەو ڕاستییە دەگەین کە ئەم ئەنجامانە پێچەوانەی ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشترن لە بەدیارخستنی هەبوونی جیاوازی لە نێوان ڕەگەزەکان لە بەرژەوەندیی ڕەگەزی مێینە (Alsharawy *et al.*, 2021, p.1; Broche- .(Pérez *et al.*, 2022, p.83

سەرباره ئەوەی ترس له نادیاری وەک یەکێک له تایبەتمەندییەکانی ئەو بارەی که پەتای کۆڤید-19 بەرجەستەیکردووه، ئەگەرەکانی زیادبوونی لای ڕەگەزی مێینه هەندێک بەرزه، بەڵام ئەگەری زۆره فاکتەره ژینگەیی و کلتوورییەکان ڕۆڵی خۆیان هەبێت له تۆخکردنەوه یان کاڵکردنەوەی جیاوازییه ڕەگەزییەکان (Muurlink and Taylor-Robinson, 2020, p.1).

تەمەن

ئەنجامی شیکاری بە ئامرازی ئاماری Zero-Order Correlations بۆ دیاریکردنی پەیوەندیی نێوان ترس له کۆڤید-19 و تەمەن ئەوەیان پێشاندا که پەیوەندیی بەڵگەداری ئاماری نییه له نێوان ترس له کۆڤید-19 و تەمەن.

دیاره بابەتی کارتێکەریی تەمەن له هەڵکشانی ترس له کۆڤید-19 به یەکێک له بابەته گفتوگۆئامیزەکان هەژماردەکرێت، بۆ نموونه ئەنجامی توێژینەوەیەک جەختدەکاتەوه لەسەر ئەوەی سەرباری ئەگەرەکانی مەترسیی پەتای کۆڤید-19 بۆ بەساڵاچووان له ئەمریکا، بەڵام گەنجەکان پلەیەکی بەرزتری ترسی هاوپەیوەند به پەتای کۆڤید-19 پێشاندەدەن (de Bruin, 2021, p. 24). هاودژ لەگەڵ ئەو ئاڕاستەیەی پێشەوه، توێژینەوەیەک جەختدەکاتەوه له هەڵکشانی بارەکانی ترسی پەیوەندار به پەتای کۆڤید-19 لای بەساڵاچووان له بەنگلادیش (Mistry *et al.*, 2021, p. 1).

لەگەڵ ئەوەشدا، ئەنجامه پەیوەندارەکان به ئەگەرەکانی کارتێکەری تەمەن له تێوەگلان له ترس له کۆڤید-19 لەم توێژینەوەیه جیگای تێڕامانه، چونکه توێژینەوەیەکی دیکه لەسەر نموونەیەک له هەرێمی

کوردستان جەختدەکاتەوە لە هەڵکشانی بارەکانی ترسی پەیوەندار بە کۆڤید-19 لەگەڵ بەرزبوونەوەی تەمەن (Bebane, 2022, p. 13).

داهات

ئەنجامی شیکاری بە ئامرازی ئاماری One-way ANOVA بۆ دەستنیشانکردنی جیاوازی لە ترس لە کۆڤید-١٩ پاڵپشت بە داهاتە جیاوازەکان، ئەوەی بەدیارخست کە جیاوازیی ئاماری بەڵگەدار نییە لە ئاستی ترس لە کۆڤید-19 پاڵپشت بە داهاتی ساڵانە [$F(5, 183) = 1.818$, $p = .111$].

ئەم ئەنجامەش پێچەوانەی ئەنجامی ئەو توێژینەوانەیە کە جەختدەکەنەوە لە ئەگەرەکانی ڕەنگدانەوەی بارە ئابوورییە جیاوازەکان لە هەڵکشانی ترس لە سەروبەندی پەتای کۆڤید-19 (Sarfraz *et al.*, 2022, p. 20). بە ئەنجام دەکرێ ئەو ڕاستییە مانیفێست بکرێت کە ئەم توێژینەوەیە سەرکەوتوونەبوو لە بەرجەستەکردنی بەڵگەی پاڵپشتیکاری بۆ ئەو توێژینەوانەی جەختدەکەنەوە لە جیاوازیی لە ئاستی داهاتی ساڵانە و ترس لە کۆڤید-19 (Reekie, 2021; Demirbas and Kutlu, 2021, p. 1).

سێیەم/ پشکنینی پەیوەندیی نێوان ترس لە کۆڤید-19، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی

ئەنجامی شیکاری بە ئامرازی ئاماری Zero-Order Correlations بۆ دیاریکردنی پەیوەندیی نێوان ترس لە کۆڤید-19، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی پێشانیدا پەیوەندییەکی ئەرێنیی ئاماری بەڵگەدار هەیە لە نێوان هەریەک لە ترس لە کۆڤید-19 و شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی و شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی. ئەنجامە ئامارییە بەڵگەدارەکان لە ئاستی (0.05) بە **تۆخی** دیاریکراون. خشتەی ژمارە(3) زانیاریی زیاتر ڕووندەکاتەوە سەبارەت بە

پەیوەندیی نێوان ترس لە کۆڤید-19، شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی و شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی.

خشتەی 3

ئەنجامی Zero-Order Correlations بۆپشکنینی پەیوەندی نێوان ترس لە کۆڤید-19، شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی وشڵەژانی خەمۆکی سەرەکی.

گۆڕاوەکان	*M*(*SD*)	١		٣
ترس لە کۆڤید-19	19.66(8.50)	١		
شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی	5.01 (4.73)		**.536****	
شڵەژانی خەمۆکی سەرەکی	7.12 (6.38)			**.458****

تێبینی/ *M* = ناوەندی ژمێریاری، *SD* = لادانی پێوەری، ** = مانـاداری ئاماری لەئاستی ٠.٠٥

بە شێوەیەکی گشتی ئەم ئەنجامانە هاوتەریبن لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشووتر لە بواری ئەگەری ڕەنگدانەوەکانی ترس وەک یەکێک لە هەڵچوونە نەرێنییەکان لە هەریەک لە دڵەڕاوکێ (Panksepp, 2004, p.489; Belcher and Peters, 2009, p. 128; Starcevic, (Schimmenti and Billieux, 2020, p. 256) و خەمۆکی (Fava, 1996, p. 170; Chou and Chi, 2008, p.587; Warner, (Wickramaratne and Weissman, 2008, p. 1543) وەک دوو شڵەژانی دەروونی.

به بەراورد لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشتر سەبارەت بە هاوپەیوەندیی نێوان ترس لە کۆڤید–19، دڵەڕاوکێ و خەمۆکی (Parchani *et al.*, 2021, p. 1737; Khalaf, Abdalgeleel and Mostafa, 2022, p. 1; Wieteska-Miłek *et al.*, 2021, p. 1)، دەکرێ تەماشای ئەم ئەنجامانە بکرێت وەک پاڵپشتیکارێک بۆ گریمانەی ڕۆڵی ترسی بەرجەستەبوو لە ئەنجامی تەشەنەکردنی پەتای کۆڤید–19 لە هەڵکشانی نیشانەکانی شڵەژانە بڵاوەکانی وەک دڵەڕاوکێ و خەمۆکی.

چوارەم/ پەیوەندیی ترس لە کۆڤید–19 بە ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی

ئەنجامە شیکارییەکان بە ئامرازی ئاماری Zero-Order Correlations بۆ دیاریکردنی پەیوەندیی ترس لە کۆڤید–19 بە ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی ئەوەیان بەدیارخست، کە جیاوازی لە ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێ لە پێشاندانی پەیوەندی لەگەڵ ترس لە کۆڤید– 19 هەیە، بە شێوەیەک هەریەک لە ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی زۆرکەم و مامناوەند بە شێوەیەکی پۆزەتیڤی ئاماری بەڵگەدار گرێدراون بە ترس لە کۆڤید–19. بەڵام هەردووک ئاستی شڵەژانی دڵەڕاوکێی سادە و توند سەرکەوتوونەبوون لە پێشاندانی پەیوەندیی ئاماری بەڵگەدار لەگەڵ ترس لە کۆڤید–19. لێرەدا، ئەنجامە ئامارییە بەڵگەدارەکان لە ئاستی (0.05) بە **تۆخی** دیاریکراون. خشتەی ژمار (4) زانیاریی زیاتر دەخاتەڕوو سەبارەت بە پەیوەندی ترس لە کۆڤید–19 و ئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی.

خشتەی 4

ئەنجامی پەیوەندی ترس لە کۆڤید–19 بەئاستەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی

	گۆڕاوەکان	M(SD)	١	٢	3	4	5	6	7	8
		(N = 104)								
١	ترس لە کۆڤید 19	16.21 (6.19)	١							
٢	شڵەژانی دڵەڕاوکێی زۆرسادە	1.50(1.51)		**.271****						
		(N = 51)								
3	ترس لە کۆڤید 19	21.25(8.38)			1					
4	شڵەژانی دڵەڕاوکێی سادە	6.86(1.35)				.158				
		(N = 25)								
5	ترس لە کۆڤید 19	28.12(9.04)					1			
6	شڵەژانی دڵەڕاوکێی مامناوەند	11.56(1.41)						**.408***		
		(N = 9)								
7	ترس لە کۆڤید 19	26.88(8.16)							1	
8	شڵەژانی دڵەڕاوکێی توند	16.88(2.08)								.058

لە ئەدەبیاتی سایکۆلۆژیادا، خەرمانێک لە سەرچاوە و توێژینەوە هەن جەختدەکەنەوە لە ئەگەرەکانی ڕۆڵە شاراوەکانی ترس لە تێوەگلان لە بەرجەستەبوونی نیشانەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکی لای تاک (Panksepp, 2004, p.489; Belcher and Peters, 2009, p. 128; Starcevic, Schimmenti and Billieux, 2020, p. 256). لێرەدا، دەکرێ ئەو ڕاستییەی پێشەوە پراکتیزەبکرێت لە ڕۆڵی ترسی بەرجەستەبوو بەکاریگەریی هەڕەشەکانی پەتای کۆڤید–19 بۆژیانی مرۆڤەکان (Heiat *et al.*, 2021, p. 360; Saadat *et al.*, 2020, p. 91; Mertens *et al.*, 2020, p. 1). بەڵام ئەوەی تائێستا کەمترین تیشکیخراوەتەسەر سروشتی پەیوەندی ئاڵوگۆڕکراوی نێوان ترس لە کۆڤید–19 و ئاستە جیاوازەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێ.

بە ئەنجام، دەکرێ ئەنجامی بەدەستهاتووی ئەم توێژینەوەیە لە ڕوونکردنەوەی ڕەنگدانەوەکانی ترس لە کۆڤید–19 لە ئەگەرەکانی بەرجەستەبوونی ئاستی زۆرکەم یان مامناوەند لە نیشانەکانی شڵەژانی دڵەڕاوکێی گشتی بەرزبنرخێنرێ، چونکە ئەم ئەنجامە هەنگاوێکی

پێشکەوتووترە لە توێژینەوەکانی پێشتر، بەهۆی ئەوەی زیاتر جەختکردنەوەکانیان پوختکردۆتەوە لە تیشکخستنەسەر پشکنینی پەیوەندیی نێوان ترس لە کۆڤید-19 و شڵەژانی دڵەڕاوکێ.

بە کورتی، ئەوەی دەکرێ لەم ئەنجامانە دابچۆڕێندرێ، ئەوەیە ئەگەرەکانی کارتێکەری ترس لە سەروبەندی پەتای کۆڤید-19 لە بەرجەستبوونی شڵەژانی دڵەڕاوکێ لە نێوان ئاستی زۆرکەم بۆ مامناوەند دەبێت.

پێنجەم/ پەیوەندیی ترس لە کۆڤید-19 بە ئاستەکانی شڵەژانی خەمۆکی

ئەنجامی شیکاری بە ئامرازی ئاماری Zero-Order Correlations بۆ دەستنیشانکردنی پەیوەندیی ترس لە کۆڤید-19 بە ئاستەکانی شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی ئاماژەیانکرد بۆ پەیوەندیی ئاماری بەڵگەدار لە نێوان ترس لە کۆڤید-19 و ئاستی شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکیی سادە. زیاتر لەوەش ئەنجامەکان ئەوەیان پیشاندا کە پەیوەندیی ئاماری بەڵگەدار نییە لە نێوان ترس لە کۆڤید-١٩ و ئاستەکانی دیکەی شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی. لێرەدا ئەنجامە ئامارییە بەڵگەدارەکان **بە تۆخی** دیاریکراون. خشتەی ژمارە (5) زانیاریی زیاتر ڕووندەکاتەوە سەبارەت بە پەیوەندیی نێوان ترس لە کۆڤید-19 و ئاستەکانی شڵەژانی خەمۆکیی سەرەکی.

خشتەی 5

ئەنجامەکانی Zero-Order Correlations بۆ پشکنینی پەیوەندی نێوان ترس لە کۆڤید-19 وئاستەکانی تێکچوونی خەمۆکی سەرەکی

	گۆڕاوەکان	*M*(*SD*)	١	٢	3	4	5	6	7	8	9	10
		(*N* = 93)										
١	ترس لە کۆڤید-19	16.61 (6.97)	1									
٢	نەبوونی تێکچوونی خەمۆکی	1.97(1.58)		.150								
		(*N* = 37)										
3	ترس لە کۆڤید-19	19.54(8.49)			1							
4	تێکچوونی خەمۆکی سادە	7.16(1.60)				**.411***						
		(*N* = 32)										
5	ترس لە کۆڤید-19	22.15(7.35)					1					
6	تێکچوونی خەمۆکی مام ناوەند	11.90(1.39)						.083				
		(*N* = 17)										
٧	ترس لە کۆڤید-19	26.00(9.08)							1			
٨	تێکچوونی خەمۆکی نیمچە توند	17.35(1.36)								-.322		
		(*N* = 10)										
٩	ترس لە کۆڤید-19	29.60(9.32)									1	
١٠	تێکچوونی خەمۆکی توند	22.00(2.40)										-.317

بە تێڕامان لە خشتەی سەرەوە ڕووندەبێتەوە سەرباری ئەگەرەکانی پەیوەندیی ئاڵۆگۆڕکراوی نێوان ترس لە کۆڤید-19 و خەمۆکی (Fancourt, Steptoe and Bu, 2021, p. 141; Daly and Robinson, 2021, p. 603; Daly and Robinson, 2022, p. 518)، بەڵام ئاستی خەمۆکیی بەرجەستەبوو لە سەروبەندی هەڵکشانی ترس وەک ئەنجامێک بۆ بڵاوبوونەوەی پەتای کۆڤید-19 تێپەڕناکات لە ئاستی شڵەژانی خەمۆکیی سادە. بە بەراورد لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی پێشتر لەم بوارە، دەکرێ تەماشای ئەم ئەنجامەبکرێت وەک هەنگاوێکی پێشکەوتووتر لە پشکنینی ئەگەرەکانی تێوەگلانی ترس لە سروشتی شڵەژانی خەمۆکی.

زیاتر لەوەش، ئەم ئەنجامانە دەتوانن بە شێوەیەکی ئەرێنی ڕۆڵبگێڕن لە ڕوونکردنەوەی هێڵە گرێدەرەکانی نێوان ترس و خەمۆکی کە تا ئێستا ناڕوونن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، ئەم ئەنجامانە ناتوانن بەڵگەی یەکلاکەرەوە پێشکەشبکەن بۆ ڕتکردنەوەی ئەو گریمانانەی جەختدەکەنەوە لە ڕۆڵی نێوەندگیریی تێکچوونی دڵەڕاوکێ لە گرێدانی

ترس لە شڵەژانەکانی خەمۆکی (Warner, Wickramaratne and Weissman, 2008, p. 1534; Kausar et al., 2021, p. 81). بۆیە پشکنینی زیاتر لەم بوارە بە پێویست دەبینرێ، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ڕەنگدانەوەکانی ترس لە سروشت و بەرجەستەکردنی نیشانەکانی خەمۆکی لای تاکەکان.

ڕاسپاردە و پێشنیازەکان

لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامە بەدەستهاتووەکانی ئەم توێژینەوەیە، توێژەران بە پێویستی دەبین چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێک بخەنەڕوو:

یەکەم/ ڕاسپاردەکان

- داڕشتنی پلانی درێژخایەن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەنجامە دەروونییە ناهەموارەکانی بارە لەناکاو و فشاراوییە هەنووکەیی و دوورخایەنەکان.
- یارمەتیدانی توێژەران لە بوارە جیاوازەکان بۆ دەوڵەمەندکردنی ژێرخانی داتا و زانیارییە تایبەتەکان بە کارتێکەرییە هەنووکەییە درێژمەوداکانی کۆڕۆنا، تابیێتە سەرچاوەیەکی یەکگرتوو بۆ توێژینەوە بەراوردکارییەکان لە داهاتوودا.
- داڕشتنەوەی بەرنامەی تۆکمە و خۆماڵی بۆ بەرەنگاربوونەوەی کاریگەرییە دوورمەوداکانی پەتای کۆڕۆنا لە کوردستان، چونکە بارە کلتوورییەکان کاریگەریی قووڵیان لە ئەگەرەکانی جیاوازیی کارتێکەرییەکانی پەتا و بارە لەناکاوە تەندروستییەکان هەیە.

دووەم/ پێشنیازەکان

- ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر کارتێکەرییە دەروونییە دوورمەوداکانی کۆڤید-19 لای کەسانی پێشتر تووشبوو بەم پەتایە.

- پشکنینی وردی پێویستییە دەروونییە هەنووکەییەکانی گیرۆدەبوون بە پەتای کۆڤید-19 پاڵپشت بە جیاوازییە ڕەگەزییەکان.

- پشکنینی شوێنکارە دوورەکانی چوار جۆرەکەی ترس لە کۆڤید-19 لای کەسانی پێشتر تووشبوو بەم پەتایە.

سەرچاوەکان

یەکەم/ سەرچاوە کوردییەکان

- بەرواری، خ.م. (٢٠١٩) *تیۆرێین کەسایەتی*. دهۆک: چاپخانەی تەهران
- جەمال، س. (٢٠١٢) *لەگەڵ سایکۆلۆژیادا*. سلیمانی: چاپخانەی بەڕێوەبەرایەتی چاپ وبڵاوکراوەکانی سلێمانی
- حوسێن، م.ت. (٢٠٢٠) *بیرکردنەوە بۆژیان بیرکردنەوە دژی ژیان*. هەولێر: چاپخانەی ناوەندی فێربوون
- زوهدی، م. (٢٠١٦) *دەروونناسی گەشەکردن*. سلیمانی: چاپخانەی تاران
- شاملۆ، س. (٢٠١٠) *قوتابخانە وتیۆرییەکانی دەروونزانی کەسایەتی*. وەرگێرانی محمد، فرمێسک رزگار و ئەوانیتر. سلیمانی: چاپخانەی گەنج
- شیشانی، أ. (٢٠١٢) *نەخۆشییە دەروونییەکان هۆکار و چارەسەر*. وەرگێڕانی محەمەد عەلیّ وەلی .سلیمانی: چاپخانەی خانەی چاپ وپەخشی ڕێنما
- شەکشەک، أ. (٢٠١٧) *دەروونناسی گشتی*. وەرگێڕانی سەلاح سەعدی، چاپی دووەم. هەولێر: چاپخانەی نارین
- قەزاز، أ. (٢٠١٠) *ترس و خەمۆکی*. هەولێر: چاپخانەی چوارچرا
- محمەد، ن.ع. (٢٠٢١) *بنەماکانی دەروون درووستی*. چاپی دووەم. هەولێر: چاپەمەنی نارین

- مستەفا، ی.ح.س. (٢٠١٩) *کەسایەتی وسروشتی مرۆڤ*. چاپی دووەم، چاپخانەی ئەندێشە
- مۆرگان، س. (٢٠٢١) *بنەماکانی زانستی دەروونی*. سۆران: چاپخانەی مێخەک

دووەم/ سەرچاوە ئینگلیزییەکان

- Aassve, A. et al. (2021) 'Early assessment of the relationship between the COVID-19 pandemic and births in high-income countries'. PNAS, 118 (36) e2105709118 https://doi.org/10.1073/pnas.2105709118
- Ahorsu, D.K. *et al.* (2022) 'The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation'. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), pp. 1537–1545. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8
- Alsharawy, A. *et al.* (2021) 'Gender Differences in Fear and Risk Perception During the COVID-19 Pandemic'. *Frontiers in psychology*, *12*, 689467. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689467
- American Psychiatric Association (2022) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5thTR ed.)*. Washington, DC: Author.
- Bebane, S. (2022). Human Life during a Pandemic: Exploring Intercorrelation between Fear of COVID-19 and Cognitive Judgments of Satisfaction. *International Journal of Psychological Studies,* 14(3), pp. 11-17. doi: 10.5539/ijps.v14n3p11
- Belcher, J. and Peters, L. (2009) 'Relationship between Anxiety Sensitivity subscales and social fears'. *Australian*

Journal of Psychology, 61(3), pp. 128-135. doi:10.1080/00049530802239318

- Broche-Pérez, Y. *et al.* (2022) 'Gender and Fear of COVID-19 in a Cuban Population Sample'. Int J Ment Health Addiction, 20(1), pp. 83–91. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00343-8

- Bueno-Notivol, J. *et al.* (2021) ‘Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies’. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 21(1), 100196. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007

- Chou, KL. and Chi, I. (2008) ‘Reciprocal relationship between fear of falling and depression in elderly Chinese primary care patients’. *Aging & Mental Health,* 12(5), pp. 587-594. doi:10.1080/13607860802343068

- Çimke, S., Gürkan, D.Y. and Esenkaya, D. (2021) ‘Fear of COVID-19 and Affecting Factors’. *International Journal of Health Services Research and Policy, Int. J. of Health Serv. Res. and Policy,* 6(3), pp. 273 – 283. https://doi.org/10.33457/ijhsrp.944100.

- Ciotti, M. et al. (2020) 'The COVID-19 pandemic'. Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences, 57(6), pp. 365-388. doi:10.1080/10408363.2020.1783198

- Daly, M. and Robinson, E. (2021) ‘Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States’. *Journal of psychiatric research*, 136, pp. 603–609. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.035

- Daly, M. and Robinson, E. (2022) ‘Depression and anxiety during COVID-19’. *Lancet (London)*, 399(10324), p. 518. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00187-8

- de Bruin, W.B. (2021) ‘Age differences in COVID-19 risk perceptions and mental health: Evidence from a national U.S. survey conducted in March 2020’. *The Journals of Gerontology: Series B,* 76(2), pp. e24-e29. https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa074

- Demirbas, N. and Kutlu, R. (2021) ‘Effects of COVID-19 Fear on Society's Quality of Life’. *International journal of mental health and addiction*, pp. 1–10. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00550-x

- Dong, L., Hu, S. and Gao, J. (2020) ‘Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (COVID-19)’. *Drug discoveries & therapeutics*, 14(1), pp. 58–60. https://doi.org/10.5582/ddt.2020.01012

- Dymecka, J., Gerymski, R. and Machnik-Czerwik, A. (2021) 'Fear of COVID-19 as a buffer in the relationship between perceived stress and life satisfaction in the Polish population at the beginning of the global pandemic'. Health Psychology Report, 9(2), pp. 149–159. doi: https://doi.org/10.5114/hpr.2020.102136

- Fancourt, D., Steptoe, A. and Bu, F. (2021) ‘Trajectories of anxiety and depressive symptoms during enforced isolation due to COVID-19 in England: a longitudinal observational study’. *The lancet. Psychiatry*, 8(2), pp. 141–149. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30482-X

- Fava, G.A. (1996) ‘Depression Phobia, or the Triumph of Psychiatry’. *Psychotherapy and Psychosomatics,* 65(4), pp. 169–170. doi:10.1159/000289071

- Folayan, M.O. *et al.* (2022) ‘Factors associated with experiences of fear, anxiety, depression, and changes in sleep pattern during the COVID-19 pandemic among adults in

Nigeria: A cross-sectional study'. *Frontiers in public health*, *10*, 779498. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.779498

- Fosha, D. (2000) *The transforming power of affect: A model for accelerated change*. New York: Basic Books.

- Heiat, M. *et al*. (2021) 'Phobia and fear of COVID-19: origins, complications and management, a narrative review'. *Annali di igiene : medicina preventiva e di comunita*, 33(4), pp. 360–370. https://doi.org/10.7416/ai.2021.2446

- Hemert, D., Van de Vijver, F. and Poortinga, Y. (2002) 'The Beck depression inventory as a measure of subjective well-being: A cross-national study'. *Journal of Happiness Studies*. 3, pp. 257-286. Doi:10.1023/A:1020601806080

- Iyer, K. and Khan, Z. (2012) 'Depression – A review'. *Research Journal of Recent Sciences*, 1(4), pp. 79-87.

- Kausar, N. *et al*. (2021) 'Fear of Covid-19 and Depression: Mediating Role of Anxiety and Stress Among University Students'. *Journal of Bioresource Management*, 8(1). pp. 81-90. https://doi.org/10.35691/JBM.1202.0168

- Khalaf, O.O., Abdalgeleel, S.A. and Mostafa, N. (2022) 'Fear of COVID-19 infection and its relation to depressive and anxiety symptoms among elderly population: online survey'. *Middle East Curr Psychiatry*, 29(1), 7. https://doi.org/10.1186/s43045-022-00177

- Klaser K. *et al*. (2021) 'Anxiety and depression symptoms after COVID-19 infection: results from the COVID symptom study app'. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 92, pp. 1254-1258. doi: 10.1136/jnnp-2021-327565

- Kroenke, K., Spitzer, R.L. and Williams, J.B. (2001) 'The PHQ-9: validity of a brief depression severity

measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), pp. 606–613. https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

- Luong, T. *et al.* (2021) 'Fear, anxiety and depression among pregnant women during COVID-19 pandemic: impacts of healthy eating behaviour and health literacy'. Annals of Medicine, 53, pp. 2120-2131. doi;10.1080/07853890.2021.2001044.

- Maroufizadeh, S. *et al.* (2019) 'The reliability and validity of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and PHQ-2 in patients with infertility'. *Reproductive health*, 16(1), 137. https://doi.org/10.1186/s12978-019-0802-x

- Mertens, G. *et al.* (2020) 'Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020'. *Journal of anxiety disorders,* 74, 102258. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258

- Mistry, S.K. *et al.* (2021) 'Exploring fear of COVID-19 and its correlates among older adults in Bangladesh'. *Globalization and health*, 17, 47. https://doi.org/10.1186/s12992-021-00698-0

- Mortazavi, A. *et al.* (2014) 'Generalized anxiety disorder'. In Grossman, L. and Walfish, S. (Eds.), *Translating psychological research into practice*. New York: Springer Publishing Company, pp. 183-192

- Muurlink, O.T. and Taylor-Robinson, A.W. (2020) 'COVID-19: Cultural predictors of gender differences in global prevalence patterns'. *Frontiers in public health*, *8*, 174. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00174

- Pakpour, A.H and Griffiths, M.D. (2020) 'The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors'. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), pp. 58-63.

- Panksepp, J. (2004) ‘Emerging neuroscience of fear and anxiety: Therapeutic practice and clinical implications’. In Panksepp, J. (Ed.), *Textbook of Biological Psychiatry*. New York: Wiley-Liss, pp. 489-519

- Parchani, A. *et al.* (2021) ‘Fear, anxiety, stress, and depression of novel coronavirus (COVID-19) pandemic among patients and their healthcare workers a descriptive study’. *Psychology research and behavior management*, 14, pp. 1737–1746. https://doi.org/10.2147/PRBM.S324233

- Pierce, N. and Hoelterhoff, M. (2017) ‘Cognitive theories of depression in online peer support forums: Exploring the cognitive triad’. *Journal of European Psychology Students*, 8, pp. 7-14. doi;10.5334/jeps.405.

- Reekie, A. (2021) ‘The implications of COVID-19 on fear of financial collapse’. *Student Scholar Symposium Abstracts and Posters*. 476. https://digitalcommons.chapman.edu/cusrd_abstracts/476

- Saadat, S.H. *et al.* (2020) ‘Fear and panic of COVID-19’. *Int J Travel Med Glob Health*. 8(3), pp. 91-92. doi:10.34172/ ijtmgh.2020.15

- Sarfraz, M. *et al.* (2022) ‘Signifying the relationship between fear of COVID-19, psychological concerns, financial concerns and healthcare employees job performance: A mediated model’. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2657. https://doi.org/10.3390/ijerph19052657

- Schimmenti, A., Billieux, J. and Starcevic, V. (2020) ‘The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the Covid-19 pandemic’. *Clinical neuropsychiatry*, 17(2), pp. 41–45. https://doi.org/10.36131/CN20200202

- Scopaz, K.A. *et al.* (2009) ‘Relationships of fear, anxiety, and depression with physical function in patients with knee osteoarthritis’. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 90(11), pp. 1866–1873. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2009.06.012

- Sheard, J. (2018) ‘Quantitative data analysis’. In Williamson, K. and Johanson, G. (Eds.), *Research Methods: Information, Systems, and Contexts. Second Edition.* Amsterdam: Elsevier, pp. 429-452

- Spitzer, R.L. *et al.* (2006) ‘A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7’. *Archives of internal medicine*, 166(10), pp. 1092–1097. https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092

- Starcevic, V., Schimmenti, A. and Billieux, J. (2020) ‘A model of multifaceted fear during the Covid-19 pandemic and balancing between overemphasising and neglecting the distinction between fear and anxiety: A reply to’. *Clinical neuropsychiatry*, 17(4), pp. 255–259. https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20200407

- Steimer T. (2002) ‘The biology of fear- and anxiety-related behaviors’. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(3), pp. 231–249. https://doi.org/10.31887/DCNS.2002.4.3/tsteimer

- Taylor, S. *et al.* (2020). ‘COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates’. *Depress Anxiety*, 37, pp. 706-714. https://doi.org/10.1002/da.23071

- Troyer, E.A., Kohn, J.N. and Hong, S. (2020) 'Are we facing a crashing wave of neuropsychiatric sequelae of COVID-19? Neuropsychiatric symptoms and potential immunologic mechanisms. Brain, behavior, and immunity, 87, pp. 34–39. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.027

- Twardowska-Staszek, E. *et al.* (2022) ‘Causes of stress among poles and how they cope with stress during the COVID-19 pandemic’. *Frontiers in psychiatry, 13,* 829918. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.829918

- Unützer, J., Kimmel, R.J. and Snowden, M. (2020) ‘Psychiatry in the age of COVID-19’. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 19(2), pp. 130–131. https://doi.org/10.1002/wps.20766

- VandenBos, G.R. (2015) APA dictionary of psychology. 2nd edition. Washington, DC: American Psychological Association.

- Wang, D. *et al.* (2020) ‘Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China’. *JAMA*, 323(11), pp. 1061–1069. https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585

- Warner, V., Wickramaratne, P. and Weissman, M.M. (2008) ‘The role of fear and anxiety in the familial risk for major depression: a three-generation study’. *Psychological medicine*, 38(11), pp. 1543–1556. https://doi.org/10.1017/S0033291708002894

- Widdowson, M. (2011) ‘Depression: A literature review on diagnosis, subtypes, patterns of recovery and psychotherapeutic models’. *Transactional Analysis Journal*. 41. pp. 351-364. doi:10.1177/036215371104100411

- Wiebers, D.O. and Feigin, V.L. (2020) 'What the COVID-19 Crisis Is Telling Humanity'. Neuroepidemiology, 54, pp. 283-286. doi:10.1159/000508654

- Wieteska-Miłek M, *et al.* (2021) ‘Fear of COVID-19, anxiety and depression in patients with pulmonary arterial hypertension and chronic thromboembolic pulmonary

hypertension during the pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 10(18), 4195. https://doi.org/10.3390/jcm10184195

- Williams, C. (2007) ‘Research Methods’. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 5(3). https://doi.org/10.19030/jber.v5i3.2532

الملخص

بالرغم من ان فايروس الكورونا يستهداف الجوانب الجسمية عند الانسان، الا انه لايمكن اغفال الانعكاسات النفسية لهذا الوباء. ولكن لايزال هناك غموض في الفهم حول الانعكاسات السلبية لوباء الكورونا فى ازدياد الحالات النفسية المضطربة. من هنا استهدفت الدراسة الحالية فحص تورط الخوف من كوفيد-١٩ في مستويات اضطراب القلق واضطرب الأكتئاب بالأعتماد على عينة من المشاركين من أقليم كوردستان-العراق (ن = ١٨٩). أشارت النتائج الي وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين الخوف من كوفيد-١٩ واضطراب القلق العام واضطراب الأكتئاب الرئيسي، مع ملاحظة وجود جوانب تفضيلية بين مستويات هذين الاضطرابين. أكدت النتائج على وجود علاقة ايجابية ذات دلالة أحصائيا بين الخوف من كوفيد-١٩ ومستواى الخفيف والمتوسط من اضطراب القلق. كما وانه اشارت الى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة أحصائيا بين مستوى الخفيف من اضطراب الأكتئاب والخوف من كوفيد-١٩.

الكلمات المفتاحية: الخوف من كوفيد-19، اضطراب القلق العام، اضطراب الأكتئاب الرئيسي.

Abstract

Though the coronavirus virus attacks humans' physical aspects, the psychological consequences of this epidemic should not be overlooked. However, the negative effects of the coronavirus epidemic on the rise in psychological disorders are still unclear. Therefore, this study aimed to investigate the involvement of COVID-related fear in the levels of anxiety disorder and depression disorder, exploring this via a sample of participants from the Kurdistan Region of Iraq (*N* = 189). The results indicated that there are significant positive correlations between fear of COVID-19, generalised anxiety disorder, and major depressive disorder, with differential aspects across levels of both disorders. Accordingly, the findings revealed a positive relationship between fear of COVID-19 and mild to moderate levels of anxiety disorder. Furthermore, a mild level of depressive disorder was associated with a fear of COVID-19. Finally, the current study came up with a few recommendations and suggestions.

Keywords: Fear of COVID-19, Generalised anxiety disorder, Major depressive disorder.