Zanco Journal of Human Sciences (ZJHS)

TYPE: Original article
DOI https://doi.org/10.21271/zjhs.29.SpB.26

زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەندی بە تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان

OPEN ACCESS
*Corresponding author
Rafeeq Salih Ahmed
Rafeeq.ahmed@su.edu.krd

RECEIVED :27 /05/2025
ACCEPTED :13/08/ 2025
PUBLISHED :15/10/ 2025

رفیق صالح أحمد/ بەشی دەروونزانی، کۆلێژی ئاداب، زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر،هەرێمی کوردستان، عێراق

مها حسن بکر/ بەشی ڕێنمایی پەروەردەیی دەروونی، کۆلێژی پەروەردە، زانکۆی سەلاحەدین-هەولێر، هەرێمی کوردستان،عێرا

وشە سەرەکییەکان:
زێدەڕۆیی بیرکردنەوە،
تەنگژەیی دەروونی،
گەنج،
بێکار

پوختە

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی ئاستەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان، هەروەها دۆزینەوەی جیاوازی پەیوەندی نێوان زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی، وە زانینی ڕادەیی توانای پێشبینی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر تەنگژەیی دەروونی، لەم توێژینەوەیەدا میتۆدی وەسفی چەندیەتی بەکارهاتووە، کە لەگەڵ ئامانجی توێژینەوەکە دەگونجێت، بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوەکان پشتمان بە پێوەری ئامادەکراو بەستووە، بۆ زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پێوەری (Qasim, et al, 2022) و بۆ تەنگژەیی دەروونی پێوەری (Pearlin, 2011) بەکارهاتووە، کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان لە ئیدارەیی سەربەخۆیی سۆران، کە نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە (400) دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان لە هەردوو ڕەگەز، دوای ئامادەکردنی پێوەرەکان و کۆکردنەوەکان داتا و زانیارییەکان لەڕێگەی بەرنامەی ئاماری (SPSS) داتاکان بەتاڵکرانەوە و گەیشتن بەو ئەنجامەی کە هەریەک لە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوەکە لە ئاستێکی بەرزدان، وە پەیوەندییەکی ئەرێنی و ڕاستەوانە لە نێوان زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونیدا هەیە، هەروەها زێدەڕۆیی بیرکردنەوە توانای پێشبینی بەسەر تەنگژەیی دەروونی هەیە، لەژێر ڕۆشنایی ئەم ئەنجامانە توێژەران چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێکیان خستەڕوو.

About the Journal
Zanco Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields. https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about

1. پێشەکی :-

1.1 کێشەی توێژینەوەThe problem of the research:

گەنجان بە پێشەنگی پێشکەوتنی کۆمەڵگەکان دادەنرێن بە شێوەیەکی گشتی و گەنجانی دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان بەتایبەتی، بەڵام کاتێک دوای سالانێک خوێندن و بەدەستهێنانی پسپۆڕی لە بوارێکدا نەرەخساندنی هەلی کار بۆیان و کە نەتوانن کار بکەن، ئەوا ڕووبەڕووی گرفتی دەروونی دەبنەوە، بێکاری لە نێوان گەنجانی دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان دەتوانێت وێنەیەکی نەرێنی و ڕوویەکی دەروونی سەخت و ناخۆش پیشان بدات، کە زۆرجار گەنج ڕووبەڕووی بیرکردنەوەی زیاد لە پێویست و تەنگژەیی دەروونی دەکاتەوە، بۆیە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی دوو گرفتی دەروونی باوی ناو گەنجانن بە تایبەتی ئەوانەی بێکارن کە کاریگەری نەرێنی بەرچاوی دەبێت، چونکە گەنجان هەست بە نائەمنی و ناسەقامگیری دارایی و کێشەی سۆزداری و هاوسەرگیری و پێکهێنانی خێزانی دەکەن، زۆرێک لە گەنجانی دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان بەهۆی بێکارییەوە ڕووبەڕووی نادڵنیایی و ناڕوونی دەبنەوە سەبارەت بە ڕێڕەوی ژیانی کار و پیشەیی و داهاتوویان، ئەمەش وایان لێدەکات زێدەڕۆیی لە شیکردنەوەی بژاردەکان بکەن و گومان لە بڕیارەکان و تواناکانی ڕابردوویان بکەن، بەردەوام لە بیرکردنەوەدا بن سەبارەت بە پێشبینییەکانیان بەوەی کارێک بەدەست بهێنن کە لەگەڵ خوێندن و ئارەزووەکانیاندا بگونجێت، بۆیە لەو توێژینەوەیەدا هەوڵ دەدەین لایەنی دەروونی گەنجان پشکنین و بزانین ئایا ڕادەی توانای پێشبینی گۆڕاوی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر گۆڕاوی تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان چەندە؟

1.2 گرنگی توێژینەوە The important of the Research:

بێکاری یەکێکە لە مەترسیدارترین گرفتی کۆمەڵایەتی کە کاریگەری لەسەر گەنجان هەیە بە شێوەیەکی گشتی، وە بە تایبەتی لەسەر دەرچووانی زانکۆ، چونکە کەسانێک دەبینێت کار دەکەن لە کاتێکدا ئەو کاری دەست ناکەوێت سەرەڕای هەڵگرتنی بڕوانامە، بۆیە هەستێکی بێزاری و بێهیوایی و نەبوونی پەیوەندی بۆ دروست دەبێت، وە کاریگەری نەرێنی لەسەر دروستبوونی کەسایەتی و ڕەفتارە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی دەبێت، ئەمەش وایان لێدەکات بەرکەوتەی فشاری دەروونی زیاتر بن بەهۆی ئازارەکانیان لە سەختی داراییدا (خرارزة وأخرون، 2022، ص336-337)، لایەنێکی دیکەی بریتییە لە سەختی ئابووری و فشاری دارایی کە بەهۆی بێکارییەوە دروست دەبێت کە دەرکەوتووە کاریگەری زیانبەخشی بەهێز دروست دەکات لەسەر تەندروستی دەروونی هەم لە نێو دانیشتووان بە گشتی و هەم لە نێوان گەنجان بە تایبەتی، وە لەلای گەنجان بێکاری یەکێک لە کاریگەرییەکانی بریتییە لە تەنگژەیی دەروونی (Hannan, et al,1997 p307-309)، لە توێژینەوەی (هویگارتس و هاوڕێکانی،2018) ئاماژەیان بەوە کرد کە شێوە جیاوازەکانی سەرمایە پەیوەندییان بە تەندروستی گەنجانی بێکارەوە هەیە، کە دەبێتە هۆی هەستکردن بە بێبەشبوون و خۆبەگەورەزانین (Huegaerts, et al, 2018 ,p1)، ئەنجامەکانی توێژینەوەیەکی تر ئەوە پیشان دەدەن کە بێکاری کاریگەری خراپی لەسەر لایەنی دەروونی هەبووە، لەگەڵ ئەوەی بێکاران زیاتر دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و نیگەرانی و نیشانەکانی جەستەیان هەبووە لە چاو ئەوانەی بەردەوام بوون لە کارکردن (Linn, et al,1985, p504). یەکێک لە لێکەوتەکانی بێکاری زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیە یاخود بیرکردنەوەی زیاد لە پێویستە، کە بازنەیەکی بێ بەرهەمە لە پرۆسەی بیرکردنەوەدا، دەکرێت بڵێین زێدەڕۆیی بیرکردنەوە چەندایەتییەکە کە بەشێکی زۆر لە بیرکردنەوە هەبووەکان پرۆسێس دەکات، بەڵام لە ڕاستیدا گرنگ نییە یان پێویستی نییە، دیاردەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە کە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ بۆ مرۆڤ شتێکی نوێ نییە، بە نزیکەی هەموو کەسێک تووشی دڵەڕاوکێ بووە کە مرۆڤ زۆر قووڵ بیر بکاتەوە، جیاوازی تەنیا شێوازی مامەڵەکردنە لەگەڵ کێشەکەدا، چونکە ژیانی هەموو مرۆڤێک پڕە لە نادڵنیایی، مرۆڤ بەرەو دۆخێکی نائارام دەبات، بۆیە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە خوویەکە کە کەسێک بەردەوام بیر لە شتێک دەکاتەوە کە ناتوانێت وازی لێ بهێنێت، واتا بیرکردنەوە لە شتێک کە ڕوویداوە و شتێک کە ڕوو دەدات (Anzelina & Suhedi, 2024, p591-592) مرۆڤ بە بیرکردنەوەیەکی زۆر هەوڵ دەدات داهاتوو کۆنترۆڵ بکات یان بەردەوام بیر لە دۆخە

نەرێنییەکان دەکاتەوە، یەکێکە لە خوو و عادەتە دەروونییە بێسوودەکان زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیە کە پەیوەندی بە نادڵنیایەوە هەیە، ڕەنگە مرۆڤ هەست بکات داهاتووەکەی هەڕەشەیە بۆ ژیانی یان زیانی پێ دەگات، چ لە ڕووی جەستەیەوە یان لە ڕووی سۆزدارییەوە و دەروونییەوە کە هەوڵ دەدات بە بیرکردنەوەکانی چارەسەری کێشەکانی بکات، یاخود لەوانەیە کاتێکی زۆر بە نقومبوون لەبیرکردنەوە بەسەر ببات یان مێشکی هەمان شت لەسەر شتێکە، کە لە ڕابردوودا ڕوویداوە دووبارە و سێبارەی بکاتەوە. (Eng, et al, 2020, p45)، لە هەمان کاتدا زێدەڕۆیی بیرکردنەوە چەندین مەترسی هەیە کە دەبێتە هۆی تێکچوونی دەروونی، ئەم تێکچوونە دەروونیانە بریتین لە فشاری دەروونی، ئاستی زێدەڕۆیی لە دڵەڕاوکێ، نەخۆشی دەروون جەستەیی، وە خەمۆکی (Sofia, et al, 2020, p121)، هەر وەکو لە توێژینەوەی (قاسم و هاوکارانی، 2022) لێکۆڵینەوەیان لە کاریگەری زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر دەروون دروستی کردووە دەرکەوتووە کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە کاریگەری نەرێنی لەسەر دەروون دروستی هەیە (Qasim, et al, 2022,p255) لە لایەکی ترەوە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دەبێتە هۆی تێکچوونی میزاجی تاک لە حاڵەتی ئاسایی دادەبڕێنێت، کە (سێگەرسترۆم و هاوکارانی،2000) لە توێژینەوەکان پەیوەندییەکی بەهێزیان لە نێوان زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و میزاجدا دۆزیوەتەوە(Sperber,2024)، هەروەها لە توێژینەوەکەی (پێرێرا و هاوڕێکانی،2012) دەریان خست کە نیگەرانی و زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەندییەکی ئەرێنییان لەگەڵ تایبەتمەندییە نەرێنییەکان هەبوو وەک ورووژاندن، دەمارگیری(Pereira, et al,2012,p1)، بۆیە بێکاری هۆکارە بۆ سەرهەڵدانی چەندین گرفتی دەروونی، جگە لەوەش (یاریس، 2014) لە توێژینەوەیەکدا بۆی دەرکەوت کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەندی بە ڕێکخستنی لایەنی ئابووری و کۆمەڵایەتییەوە هەیە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بارودۆخە نەخوازراوەکە نەگۆڕێت (Yarris, 2014, p424)، وە بە ئامانجی کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و دروستکردنی ژینگەیەکی داهێنەرانە بۆ ئەوەی بەرهەمهێنان لەنێو گەنجاندا بەهێز بکات، ئەم تێگەیشتنانە بەشدارن لە داڕشتنی ستراتیژییەکان کە تاکەکان بەهێز دەکەن بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو بەربەستانەی کە بەهۆی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دروست دەبن، چونکە بەپێی توێژینەوەکەی (باراری و پاتیل، 2023) دەرکەوتووە کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ڕێگرە لە شیکردنەوەی داهێنەرانە و بەرهەمهێنان و کێشە لە بڕیاردان دروست دەکات (Birari & Patil, 2023, p431)، کەوایە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پرسێکی بەربڵاوە و کاریگەری لەسەر ملیۆنان کەس لە سەرانسەری جیهاندا هەیە، دەتوانێت لێکەوتەی قووڵی لەسەر لایەنە جیاوازەکانی ژیان هەبێت وە بە تێگەیشتن لە ئاڵۆزییەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە وەک هۆکار و دەرەنجامەکانی، تاکەکان دەتوانن دەست بکەن بە هەنگاونان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە و وەرگرتنەوەی کۆنترۆڵی بیرکردنەوە و کردارەکانیان(Amit,2024,p10). هەروەها یەکێکی تر لە گۆڕاوەکانی ئەم توێژینەوەیە تەنگژەیی دەروونییە، کە تەنگژەیی دەروونی بەو هەستە ناخۆشانە پێناسە دەکرێت کە مرۆڤ لە کاتی زاڵبوون بەسەریدا تووشی دەبێت، ئەمەش کاریگەرییەکی زۆری لەسەر چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانە هەیە، ئەم جۆرە تەنگژە دەروونییە دەتوانێت چەند نیشانەیەکی نەرێنی لێبکەوێتەوە، وەک خەمۆکی و سەرقاڵبوون و دڵەڕاوکێ، کاتێک ئەمە ڕوودەدات کەسێک بەهۆی بەرزی ئاستی فشاری دەروونییەوە ئەگەری تووشبوون بە بارودۆخی تەندروستی خراپ زیاتر بێت، بۆ نموونە ئەو کەسانەی کە تووشی ئاستێکی بەرزی تەنگژەیی دەروونی دەبن، ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، جەڵتەی مێشک، یان بیرکردنەوەی خۆکوژی زیاترە (Bistami,2023)، بۆیە تەنگژەیی دەروونی کێشەیەکی دەروون دروستی تاکەکەسەیە کە بە ئاستی جیاوازی خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و نیشانە جەستەییەکانی وەک سەرئێشە، پشتئێشە، کێشەی خەوتن و ماندوویەتی دەردەکەوێت، تەنگژەیی دەروونی یەکێکە لە نیگەرانییە بەرچاوەکانی تەندروستی گشتی لە سەرانسەری جیهاندا، کە کاریگەری لەسەر زۆربەی دانیشتوانی هەیە بە هەموو چین و توێژەکانەوە(Rweyemamu et al,2024,p2)، هەروەها تەنگژەیی دەروونی تەنیا لە کاتی خوێندن کاریگەری لەسەر باری جەستەیی و دەروونی گەنجان نابێت، بەڵکو دوای تەواوکردنی خوێندن بەردەوام دەبێت و کاریگەری نەرێنی لەسەر توانای کارکردنیان دەبێت لە داهاتوودا، وەکو لە توێژینەوەکەی (ئۆرپانا،2009) دەریخست کە پەیوەندییەک لە نێوان ئاستی داهاتی مانگانە و تەنگژەیی دەروونیدا هەیە، ئەو کەسانەی داهاتیان کەم بووە بەرکەوتەی زۆرێک لە فشارەکان بوون کە پەیوەندییان بە

مەترسی تووشبوون بە تەنگژەیی دەروونییەوە هەبوو(Orpana, et al,2009,p6) هەروەها کێشەی ئابووری و هەستکردن بە شەرمەزاری و نەبوونی پشتگیری کۆمەڵایەتی ئەگەری تووشبوون بە تەنگژەیی دەروونی زیاد دەکات، کە ئەمانەش بەهۆی بێکارییەوە مەترسی تووشبوون بە تەنگژەیی دەروونی و هەوڵی خۆکوشتن زیاد دەکات ئەمەش دوای سەرەتایی تێکچوونی دۆخی تەندروستی و هۆکارە سەرلێشێواوەکان، بەڵام توێژینەوەکان ئەوەشیان دەرخستووە کە هیچ پەیوەندییەک لە نێوان بێکاری و خۆکوشتن نییە، بەڵام پەیوەندی بە ئاستی تەنگژەیی دەروونییەوە هەیە کە ئەم پەیوەندییە لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی بازاڕی کاردا دەگۆڕێت(Reneflot &Evensen,2014,p3)، کەواتە کاتێک بابەتێک نوێ و گرنگ و تازە بە مەبەستی توێژینەوە دەچێتە ناو کۆمەڵگەیەک کە پەیوەندیدار بێت بە هەزاران گەنجەوە کە لە کوردستان بەهۆی بێکارییەوە دەناڵێنن و ڕەنگدانەوەی لەسەر باری دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتییانەوە هەبێت، ئەو بابەتە جێگای خۆیی دەگرێت و گرنگی خۆی دەبێت.

1.3 ئامانجی توێژینەوە Research Aims : ئەم توێژینەوەی ئێستا ئەم ئامانجانەی خوارەوە لە خۆدەگرێت:

-زانینی ئاستی گۆڕاوەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە، تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان.

-دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان.

-زانینی ڕادەیی گۆڕاوی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر توانای پێشبینیکردن بە گۆڕاوی تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان.

1.4سنوری توێژینەوە Research Limits: سنوری ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە:-

سنوری کاتی:2024-2025

سنوری مرۆیی: گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان

سنوری جوگرافی: ئیدارەیی سەربەخۆیی سۆران

1.5پێناسەی چەمکەکان Definition of Terms :

1.5.1 زێدەڕۆیی بیرکردنەوە (Over-thinking):

پێناسەی یاریس (Yarris,2014): زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ڕەنگدانەوەی شکستهێنانە لە گەیشتن بە ئایدیاڵی ئەخلاقی هاودەنگی (Yarris,2014,p474).

پێناسەی دۆناچی (Donachie,2018): زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بریتییە لە دانانی کات و هەوڵی زۆر بۆ شیکردنەوەی شتێک بە شێوەیەک کە زیانبەخشترە لەوەی کە سوودبەخش بێت، کۆمەڵێک جۆری جیاوازی بیرکردنەوەی زۆر هەن (Donachie,2018,p43).

پێناسەی پێتریک (Petric,2018): زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لوپێکە لە بیرکردنەوە بێ بەرهەمەکان، هەروەها دەکرێت زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیەکی وەک بڕێکی زیادەڕۆیی لە بیرکردنەوەکان هەژمار بکرێت کە پێویست نین، وە دەکرێت پەیوەندی بە دڵەڕاوکێیەوە هەبێت (Petric,2018, p1).

پێناسەی تیۆری: بە پشت بەستن بە پێناسەی پێتریک زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بریتییە لە تێکچوونی گرێی هەست و سۆزەکان بە ئاراستەیی نەرێنی، بۆ ڕێگریکردن لە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پێویستە هەستەکان هاوسەنگ و ئەرێنی بن (توێژەران).

پێناسەی پراکتیکی: بریتییە لە کۆی ئەو نمرانەی کە گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆکان بەدەستی دەهێنن لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری زێدەڕۆیی بیرکردنەوە.

1.5.2تەنگژەیی دەروونی (Psychological distress)

پێناسەی (هایلی و هاوکارانی،2017): بریتییە لە تێکچوونی بەرچاوی پرۆسەی سۆزداری و بیرکردنەوە یان گرفت لە تێگەیشتن و بڕیاردان و ڕەفتار، وە ئاڵۆزی لە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی داواکارییە ئاساییەکانی ژیان (Haile, et al, 2017,p2).

پێناسەی(Hakami,2018): ئەو هەست و سۆزە ناخۆشانەیە، کە تاک کاتێک هەست بە ماندووبوون دەکات، ئەزموونی دەکات و ئەم هەست و سۆزانە دەتوانن ڕێگری لە ژیانی ڕۆژانەی تاک بکەن و کاریگەرییان هەبێت لەسەر چۆنیەتی کارلێککردنی لەگەڵ کەسانی دیکەی دەوروبەری (Hakami,2018,p86).

پێناسەی (الباز،2023): بریتییە لە هەستکردن بە گرژی و بێزاری و ماندوویەتی دەروونی لە خۆدەگرێت، کە کاریگەری لەسەر ئەدای مامەلەکردن دەبێت لە ڕووبەڕووبوونەوەی کەسی و ئەکادیمی لەگەڵ ڕووداوەکانی ژیان (الباز،2023،ص1048).

پێناسەی تیۆری: بە پشت بەستن بە پێناسەی پەرلین جەخت لەسەر گرنگی هەردوو هۆکاری تاکەکەسی و کۆمەڵایەتی دەکەنەوە لە تێگەیشتن و چارەسەرکردنی تەنگژەیی دەروونی (توێژەران)

پێناسەی پراکتیکی: بریتییە لە کۆی ئەو نمرانەی کە گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆکان بەدەستی دێنن لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری تەنگژەیی دەروونی.

1.5.3 گەنجانی بێکاری دەرچوونی زانکۆ: ئاماژەیە بۆ ئەو کەسانەی کە پرۆگرامی خوێندنی باڵایان تەواو کردووە (وەک بڕوانامەی دبلۆم، بەکالۆریۆس یان سەرووتر) بەڵام سەرقاڵی هیچ کارێک نین و مووچەخۆر نین، ئەم گرووپە زۆرجار بەهۆی هۆکارەکانی وەک سنووردارببوونی هەلی کار، ناتەبایی کارامەیی، یان کەمی ئەزموونی کارکردن، ڕووبەڕووی کێشە دەبنەوە لە چوونە ناو بازاڕی کار، بەپێی ڕێکخراوی نێودەوڵەتی کار بێکاری گەنجان پرسێکی بەرچاوە لە ئاستی جیهانیدا، بەتایبەتی لەنێو دەرچووانی زانکۆدا، کە گواستنەوەیە لە خوێندنەوە بۆ دامەزراندن و کارکردن (ILO,2020).

2.چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشوو:

2.1 چوارچێوەی تیۆری:

2.1.1 زێدەڕۆیی بیرکردنەوە: زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بریتییە لە مەیلی مرۆڤ بۆ بیرکردنەوە لە سیناریۆیەک، کێشەیەک، یان ڕووداوێک بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبێ وەستان، ئەو کەسانەی کە ئەزموونی زێدەڕۆیی بیرکردنەوەی دەکەن زۆرجار گیر دەخۆن لە خولانەوەی بیرکردنەوە دووبارەبووەکاندا، وە خراپترین سیناریۆکان شی دەکەنەوە، گومانیان لە بڕیارەکانی خۆیان هەیە و بە زەحمەت بیرکردنەوەکانیان دەوەستێنن(Salamah, et al,2024). وە دۆخێکە کە مرۆڤ زیادەڕەوی لە بیرکردنەوەدا بکات، جا بیرکردنەوە لە شتێک کە ڕوویداوە یاخود تەنانەت شتێک کە هێشتا ڕووی نەداوە(Huzaimah,2023,p19). وە کۆمەڵێک پرۆسەی مەعریفی لە خۆدەگرێت، لەوانە زێدەڕۆیی لە شیکردنەوەی ڕووداوەکانی ڕابردوو، نیگەرانی لە داهاتوو، لێکۆڵینەوە و وردبوونەوە لە هەموو وردەکارییەکی بارودۆخی ئێستا، هەرچەندە بیرکردنەوە شتێکی سروشتی و سوودبەخشە، بەڵام بیرکردنەوەی زیاد لە پێویست سنوری بیرکردنەوەی ئاسایی دەبڕێت و دەچێتە ناو خالێکی زیانبەخشەوە کاریگەری نەرێنی لەسەر توانای مرۆڤ دەبێت(Amit,2024,p6)، بۆیە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە چەندین شێوەی هەیە وەکو پرسیارکردن و گومانکردن لە بڕیارەکانی خۆت، هەوڵدان بۆ پێشبینیکردنی داهاتوو، وردبوونەوە بۆ بچووکترین وردەکاری (Crenshaw,2012,p3). هەروەها (هیل،2021) لە کتێبەکەی دەڵێت زێدەڕۆیی بیرکردنەوە کاتێک ڕوودەدات کە تاک ناتوانێت شتێک لەناو مێشکی دەربهێنێت یاخود ناتوانێت بیرکردنەوەکەی کۆنترۆڵ بکات، وە هەموو شتێک لە دەوروبەری بە کارەساتبار دەبینێ، وە کاتێک زیاد لە پێویست بیر دەکاتەوە وەک ئەوە وایە هەست بە ماندووبوونی دەروونی بکات بەهۆی ئەوەی مێشکت ناتوانێت خۆی ئارام بکاتەوە (Hill,2021,p10)، وە بە بڕوای ساسۆن (Sasson) زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ڕێگری لە مرۆڤ دەکات لە دەربڕینی وزە و توانا و بڕیارەکانی، چونکە دەرئەنجامی ئەم بیرکردنەوە بێ بەرهەمە وا دەکات مرۆڤ لە دۆخێکی چەقبەستوودا گیری

خوارد بێت بە جۆرێک کە نەتوانێت کاری نوێ بکات و ڕێگری لە پێشکەوتنی ژیانی مرۆڤ بکات (Almanar, et al,2023,p394)، وە وایڵدینگ (Wilding,2021) دەڵێت زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دروست دەبێت لە ئەنجامی چاوەڕوانی زۆر بۆ بارودۆخێکی بچووک، کە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە بێهێزی بکەیت، لەوانەیە تووشی زەبر و زەنگی سۆزداری بیت کە لە شێوەی فرمێسک، ترس و دڵەڕاوکێ(Wilding,2021,P13) ، هەروەها سمیس (Smith,2020)ئاماژەی بەوە کرد زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەستە بە نیگەرانییەوە بەو مانایەی کە سنووری ئاسایی دەبەزێنێت کاتێک ڕێگری لە توانای مرۆڤ دەکات بۆ کارکردن(Karimah,2021,p2)، وە ڕۆس (Ross,2024) دەڵێت زێدەڕۆیی بیرکردنەوە زۆرجار لە دەوری هەوڵەکانمان دەخولێتەوە بۆ بیرکردنەوە لە هەست و ترسەکان، وە هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بۆ ئەوەی هەڵە و ئازارەکانی ڕابردوو دووبارە نەکەینەوە (Ross,2024,p3)
زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بەهۆی زۆر هۆکارەوە دروست دەبێت، چ ناوەکی و چ دەرەکی، وەک نەبوونی توانای بەڕێوەبردنی هەست و سۆزە نەرێنییەکان و بیرکردنەوە نەرێنییەکان کە سەرهەڵدەدەن، ژینگەیەکی ناپاڵپشتی و ئەزموونە ناخۆشەکانی ڕابردوو، وە کێشەکانی ژیان، زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دەتوانێت کاریگەری لەسەر تەندروستی جەستەیی و دەروونی هەبێت، وەک فشار و دڵەڕاوکێ، کەم خەوی، سەرئێشە، تێکچوونی کۆئەندامی هەرس، هەروەها بەرزی فشاری خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ (Yulianti & Juniartha,2022,p58)، سێ هۆکار هەیە بۆ ترسی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ئەوانیش: دەبێتە هۆی نیگەرانی، ڕێگری لە کردەوەی پراکتیکی دەکات (بێتوانایی بڕیاردان)، وە هیچ سودێکی نییە واتا بێ بەرهەمە .(GuhaRoy,2024, p21)

زێدەڕۆیی بیرکردنەوە چەند ئاستێکی هەیە کە لە سێ ئاست پێکهاتووە، ئاستی یەکەمی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە حاڵەتێکی سووکە کە ناوبەناو کاریگەری لەسەر کەسانی ئاسایی دەبێت، بە تایبەتی لە کاتی دۆخی فشاردا، ئاستی دووەمی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ئاستێکی مامناوەندە کە دەبێتە هۆی نەخۆشی دڵەڕاوکێ، ئەو کەسانەی کە تا ڕادەیەکی مامناوەند زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیان هەیە پراکتیکی نین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کار دەکەن بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستەکانیان، ئەم کەسانە لەوانەیە تووشی کێشەی وەک کەم خەوی، زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی کحول، یان جگەرەکێشان ببن، زۆرجار فشاریان زیاترە لەوەی کە پێویستە هەبێت لە هەندێک بارودۆخدا (Younus,2024,p16)، هەروەها ئاستی سێیەمی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ئاستێکی توندە، ئەو کەسانەی کە ئاستێکی توندی زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیان هەیە، لەوانەیە تووشی دابڕان لە واقیع ببن، ئەم کەسانە تووشی نەخۆشی دڵەڕاوکێی توند یان نەخۆشییە دەروونییەکانی تر دەبن وەکو خەمۆکی و واسواسی و نقومبوون لە بیرکردنەوە (Petric,2018,p2). ڕۆی (Roy,2023) ئەم کاریگەرییەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دەخاتەڕوو، کە ڕەنگە زیان بە مرۆڤ بگەیەنێت، وەکو دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، ترس، فشاری دەروونی، ماندوویەتی، دوودڵی، بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، تەنیایی، بێ خەوی، مەترسی خۆکوشتن (Roy,2023)، زێدەڕۆیی بیرکردنەوە چەندین کاریگەری تری دەروونی هەیە وەکو کەمی تەرکیز، هەستکردن بە بێزاری، و چێژ وەرنەگرتن لە ژیان (بوترفاس،2021)، هەروەها کاریگەری لەسەر وزە و مێشک دەبێت، واتا ئەگەر کەسێک وزەیەکی زۆری مێشکی بەکاربهێنێت بەهۆی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لە شتێک، ئەوا کاریگەری لەسەر ئەنجامدانی کارە مەعریفیەکانی دەبێت، کە وای لێدەکات نەتوانێت بە شێوەیەکی گونجاو بیربکاتەوە، کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە تەرکیزی مێشکی تێک دەدات و بە تێپەڕبوونی کات وردە وردە لاوازی دەکات (Huzaimah,2023,p21).

2.1.2 تیۆرەکان سەبارەت بە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە:

2.1.2.1 تیۆری گرێی دەروون (The Knot Theory of Mind): تیۆری گرێی دەروون تیۆرییەکی دەروونییە کە لەلایەن (دۆمینا پێتریک)ەوە پەرەی پێدراوە، تیۆرییەکە جەخت لەسەر گرنگی هاوسەنگکردنی هەست و بیرکردنەوە ئەرێنی و نەرێنییەکان دەکاتەوە بۆ بەدەستهێنانی خۆشگوزەرانی دەروونی، لایەنە سەرەکییەکانی تیۆری گرێی دەروونی بریتین لە:

1.هاوسەنگی نێوان هەستەکان: هەست و سۆزە نەرێنییەکان (بۆ نموونە خەم، دڵەڕاوکێ، تووڕەیی، ...هتد) و هەستە ئەرێنییەکان (بۆ نموونە خۆشەویستی، سوپاسگوزاری، ...هتد) هاوسەنگ بن، هەستە نەرێنییەکان دەتوانن ببنە هۆی بیرکردنەوە نەرێنییەکان، کە دەتوانێت گرێ لە هەستە نەرێنییەکان کەڵەکە بکات و دروست بکات.

2.خۆڕاگری تەندروست: پراکتیزەکردنی خۆڕاگری تەندروست و تێبینیە واقیعییەکان سەبارەت بە ژیان دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە بەڕێوەبردنی ئەم گرێیانە.

3.هەست و سۆزە ئەرێنییەکان بۆ چاکبوونەوە: هەستە ئەرێنییەکان، بەتایبەتی خۆشەویستی، بە گرنگ دادەنرێت بۆ چاکبوونەوەی زەبر و زەنگی دەروونی.

4.کاریگەری زەبر و زەنگ: زەبر و زەنگ دەبێتە هۆی دروستبوونی گرێی نەرێنی، ئەمەش وادەکات چاکبوونەوەی تاکەکان قورس بێت (Petric, 2018, p2)

پێتریک لەم تیۆرییەدا زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پێناسە دەکات بەوەی گرێیەکە لە بیرکردنەوە بێ بەرهەمەکان، کە پێی وایە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لە سێ ئاست پێکهاتووە ئەوانیش: ئاستی یەکەمی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە کە ئاستێکی سووکە، هەندێک جار کەسانی ئاسایی تووشی دەبن، بە تایبەت لە ماوەی فشاری ژیاندا، هەروەها ئاستی دووەمی زێدەڕۆیی بیرکردنەوەی کە تایبەتمەندە بە ئاستی مامناوەند، بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی دڵەڕاوکێ بوون، وە ئەو کەسانەی ئاستی زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیان مامناوەندە، واقیعبینن، بەڵام ناتوانن هەستەکانیان جێگیر بکەن، بەم شێوەیە کێشەیەکی بەرچاویان لەگەڵ زێدەڕۆیی بیرکردنەوەدا هەیە، ئەم کەسانە زۆرجار زیاد لە پێویست فشاریان لەسەرە و لەوانەیە کێشەیان هەبێت لە کەم خەوی، زیادەڕۆیی لە خواردن یان کحول و جگەرەکێشان، هەروەها ئاستی سێیەمی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ئاستێکی توندە کە پەیوەندی بە بنیاتنانی دەروونییەوە هەیە، کە بیرکردنەوە وەسوەسەییەکانن لە خۆدەگرێت، بەڵام لە واقیعێکی ڕاستدا نین. بۆ ڕێگریکردن یان چارەسەرکردنی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە، دەبێت گرێی هەست و سۆزە نەرێنییەکان لابەرین، هەست و سۆزە ئەرێنییەکانی وەک خۆشەویستی، شادی، سوپاسگوزاری لەگەڵ توانای فیکریی دەرووندا هاوسەنگ بکەین بۆ ئەوەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوەی بەردەوام ڕوونەدات، ئەو کەسانەی کە هەستی ئەرێنیان هەیە باشتر دەتوانن مامەڵە لەگەڵ سەختییەکانی ڕۆژانەدا بکەن و هەروەها دەتوانن زیاتر ئامادەبن بۆ فشاری ڕووداوەکان (Petric,2018,p1).

2.1.2.2 تیۆری شێواندنی معریفی (Cognitive Distortions): ئەم تیۆرییە لەسەر دەستی ئارۆن تیکمن بێک (Aron Temkin Beck,1960-1970) پەرەی پێدراوە، کە یەکێکە لە تیۆرییە دیارەکان سەبارەت بە زێدەڕۆیی بیرکردنەوەی ڕەگ و ڕیشەی لە چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفیدا هەڵقولاوە، ئەم تیۆرییە پێشنیازی ئەوە دەکات کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لە ئەنجامی شێواندنی مەعریفییە- شێوازی بیرکردنەوەی هەڵە یان زێدەڕۆیی کە تێگەیشتن لە واقیع دەشێوێنێت (Launch,2024)، بۆیە شێواندنی مەعریفی بریتییە لە شێوازی بیرکردنەوەی ناعەقڵانی یان لایەنگری، کە دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبێت لەسەر تێڕوانینەکەت بۆ واقیع، کە دەبێتە هۆی هەست و سۆزی نەرێنی و ڕەفتاری نەگونجاو کە دەکرێت ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ و زێدەڕۆیی بیرکردنەوە، لەبەر ئەوەی بارودۆخ و ڕووداوەکان بە شێوەیەک لێکدەداتەوە کە بیروباوەڕ و هەستە نەرێنییەکان بەهێزتر دەبن، زۆرجار شێواندنی مەعریفی دەبێتە هۆی خولانەوە بە دەوری بیرکردنەوەی نەرێنی، کە بیرکردنەوەکان بیروباوەڕە شێواوەکان بەهێز دەکەن، ئەمەش لە بەرامبەردا دەبێتە هۆی زیادبوونی دڵەڕاوکێ و زێدەڕۆیی بیرکردنەوە (Valley,2024,p35). تەنیا هۆکارێک نییە بۆ شێواندنی مەعریفی، لەوانەیە لە چەندین هۆکارەوە سەرچاوە بگرن، وەکو کەم خۆبەگەورەزانین، ئەزموونەکانی ڕابردوو، پەروەردەکردن، نۆرمەکانی کولتووری، سیفەتی کەسایەتی و هۆکارە ژینگەییەکانی دیکە، بۆ نموونە ئەگەر لەگەڵ دایک و باوکێکدا گەورە بوویت کە زۆر ڕەخنەت لێدەگرن، لەوانەیە مەیلێکت بۆ قسەکردنی نەرێنی بەرامبەر بە خۆت پەرە پێ بدات، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر لە ڕێگەی دەزگاکانی میدیا، سۆشیال میدیا، یان هاوڕێ و ئەندامانی خێزانەکەتەوە بەر زانیاری لایەنگری بکەویت، دەتوانێت بەشداربێت لە شێواندنی مەعریفی (Cerebral,2024)

2.1.3.1 چەمکی تەنگژەیی دەروونی/ الظائقة النفسية/ psychological distress

تەنگژەیی دەروونی دۆخێکی دەروونی مەترسیدارە کە لە ئەنجامی فشاری دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەیەوە سەرهەڵدەدات کە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر تاکەکان دەبێت بە درێژایی ژیان و ڕێگری لە حاڵەتەکانی تری تەندروستی جەستەیی و دەروونی دەکات، بە گشتی کە بە مەیلە سەرەکییەکان ئاماژەی پێدەکرێت، ئەوانیش خەمۆکی و دڵەڕاوکێ. خەمۆکی بە زۆری بە هەستکردن بە دڵتەنگی، لەدەستدانی حەماسەت، تەنیایی، بێهیوایی، بێ بەهایی، سەختی خەوتن و گریان دەناسرێتەوە، وە دڵەڕاوکێ بە هەستکردن بە گرژی و نائارامی و نیگەرانی و توورەیی و ترس دەناسرێتەوە (Sitompul,2021,p20). تەنگژەیی دەروونی ئەزموونی بابەتیی تاکێک دەگرێتەوە کە هەست بە بێتوانایی دەکات لە کارکردنی دەروونی ئاسایی لە ژیانی ڕۆژانەیدا (Surapaneni,2015,p2)، بەهۆی فشارەکان یان زەبر و زەنگەوە گۆڕانکاری لە ژیانی تاک دروست دەکات، تاکێک ئەم هەستە ناخۆشە ئەزموون دەکات، دەتوانێت کاریگەرییەکی زۆری لەسەر کارکردنی گشتی هەبێت، لە کاتێکدا هەموو کەسێک بە شێوازی جیاواز کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر بە فشار، بەڵام تەنگژەیی دەروونی دەتوانێت وەک ماندوێتییەکی زۆر، دڵتەنگی، ڕەفتاری دوورکەوتنەوە، ترس و دڵەڕاوکێ دەربکەوێت. کەسێک کە تووشی تەنگژەیی دەروونی دەبێت، ڕەنگە دوور و جیاواز لە خۆی دەربکەوێت، زۆرجار خۆی لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان بە دوور دەگرێت (Bistami,2023). لە ڕێبەری دەستنیشانکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان (DSM-5) ئاماژەی بە تەنگژەیی دەروونی کردووە وەک کۆمەڵێک نیشانە و ئەزموونی ژیانی ناوەوەی کەسێک کە بە شێوەیەکی باو، بە کێشەدار یان سەرلێشێواو دادەنرێت، یاخود لە دەرەوەی حاڵەتی ئاسایی خۆیدا دەبێت (DSM-5,p827).

تەنگژەیی دەروونی پەیوەندی بە گۆڕانکارییەکانی بارودۆخەوە هەیە، کە دەتوانێت دوو شێوەی هەبێت: میزاج و لەشخاوی، میزاج ئاماژەیە بۆ ئەو هەستانەی کە پەیوەندییان بە هەستکردن بە دڵتەنگی یان نیگەرانییەوە هەیە و دەتوانێت بۆ ماوەیەکی بەرچاو درێژببێتەوە، بەڵام لەشخاوی ئاماژەیە بۆ وەڵامە فیسیۆلۆژییەکان بۆ خەمۆکی یان دڵەڕاوکێ، وەک سەرقاڵبوون یان سەرئێشە (Pritchard,2013,p8)، بۆیە تەنگژەیی دەروونی هەم دەرکەوتنی سۆزداری و هەم دەرکەوتنی فیسۆلۆژی هەیە. ئێمە بە پێکهاتەی سۆزداری دڵێین مەزاج، و پێکهاتەی فیسۆلۆژیش بە تەنگژەیی ناودەبەین(Mirowsky & Ross,2017,p23). لە دەیەکانی ڕابردوودا، تەنگژەیی دەروونی وەک حاڵەتێکی بابەتیی ناخۆش پێناسە کراوە کە بە نیشانەکانی خەمۆکی دەناسرێتەوە (بۆ نموونە هەستکردن بە دڵتەنگی، لەدەستدانی ئارەزووی چالاکییە ئاساییەکانی ژیان، هەستکردن بە ماندوویەتی زۆر، کەمبوونەوەی توانای تەرکیزکردن و کێشە لە خەوتن) و نیشانەکانی دڵەڕاوکێ (بۆ نموونە، ماندوویەتی، نائارامی، تووڕەبوون و نیگەرانی)، هەروەها (ڤیێت و ویر،1983) تەنگژەیی دەروونییان بە سێ هۆکارەوە پێناسە کردووە کە بریتین لەدەستدانی کۆنترۆڵی سۆزداری و ڕەفتار، نیشانەکانی خەمۆکی وە دڵەڕاوکێ (Kaynakci,2017,p25)، تەنگژەیی دەروونی لە دەروونددروستی تاکدا ڕەنگە ببێتە هۆی لاوازی دەروونی کۆمەڵایەتی، هۆکارەکانی دەکرێت بریتی بن لە هەژاری، بێ ماڵ و حاڵی، تێکچوونی خێزان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و بێکاری (Vongkiatkajorn,2015,p12).

تەنگژەیی دەروونی پەیوەندی بە فشار و چەندین نەخۆشی دەروونییەوە هەیە و کاریگەری نەرێنی لەسەر توانای کارکردن و ژیانی خێزانیی و چالاکییەکانی خۆشگوزەرانی کەسەکە هەیە، لە نێو ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، وەک هەوکردنی جومگەکان یان شەکرە، تەنگژەیی دەروونی دەتوانێت کاریگەری نەخۆشی چڕتر بکاتەوە بە زیادکردنی ئازار و بێتوانایی بە پابەندبوون بە ڕێنمایی و چارەسەری پزیشکی(Fortin, et al,2006,p417)، وە لەم بارەیەوە میرۆڤسکی و ڕۆس (Mirowsky and Ross,2003) ئاماژەیان بەوە کرد کە تەنگژەیی دەروونی جیاوازە لە شڵەژانی دەروونی چونکە زۆربەی توێژینەوەکان تەنگژەیی دەروونی وەک حاڵەتێکی سۆزداری دەزانن لە کاتێکدا شڵەژانی دەروونی زیاتر شڵەژانی ڕەفتار و مەعریفی لە خۆدەگرێت، بەڵام تەنگژەیی دەروونی پەیوەندی بە ڕەفتارە مەترسیدارەکانی تری پەیوەست بە تەندروستییەوە هەیە وەک خواردنەوەی کحول، خۆراکی ناتەندروست، ناچالاکی

جەستەیی، جگەرەکێشان، یان فشار، سەرەڕای ئەوەش تەنگژەیی دەروونی دەتوانێت ببێتە هۆی کێشەی تر، وەک بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و (خۆکارایی(self-efficacy و خۆکوشتن یان خۆ بریندارکردن (Gungor,2016,p27-28)، بۆیە جۆرە جیاوازەکانی تەنگژەیی دەروونی بەردەوام کۆمەڵێک دەرئەنجامی نەرێنی تەندروستی تری جەستەییەوە دەگرێتەوە لەوانە خێرابوونی پیربوون، دابەزینی مەعریفی، و مردن (Zhu, et al,2022,p1). بێکاری خۆی هۆکارێکی سەرەکیە بۆ تەنگژەیی دەروونی، کە هۆکارێکە بۆ بەدەستهێنانی داهات، بۆیە کەسەکان هەست بە فشارێکی دەروونی توند دەکەن بەهۆی قەرزکردن لەلایەک و گەڕاندنەوەی قەرزەکان لەلایەکی تر، هەر بۆیە بژێوی ژیان زۆرترین کاریگەری لەسەر تەنگژەیی دەروونی هەیە، بە تایبەتی کاتێک باس لە داهات دەکرێت وەک گەورەترین سەرچاوە بۆ بژێوی ژیان، وە کاریگەری لەسەر پێگەی تاک لەناو کۆمەڵگادا هەیە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی تەنگژەیی دەروونی (Vongkiatkajorn,2015,p44-43)

2.1.3.2تیۆرەکان سەبارەت بە تەنگژەیی دەروونی:

2.1.3.3 تیۆری پرۆسەی فشاری لیۆنار ئای پیرلین،1990 :

ئەم تیۆرە لە لایەن لیۆنار ئای بەرلین پەرەی پێدراوە، کە بە مۆدێلی پرۆسەی فشاری پیرلین (Pearlins stress process model,1990) ناسراوە، کە چوارچێوەیەکی گشتگیری بۆ تێگەیشتن لە تەنگژەیی دەروونی خستەڕوو، بەتایبەتی لە چوارچێوەی چاودێریکردن و باری کۆمەڵایەتیدا، تیۆرەکە ڕوونی دەکاتەوە کە چۆن فشارەکان کاریگەرییان لەسەر تەندروستی دەروونی و خۆشگوزەرانی هەیە(Aneshensel, Avison,2015,p2)، هەروەها تیۆرەکە جیاوازی دەکات لە نێوان سێ توخمەکانی فشار وەکو: سەرچاوەکانی فشار (بۆ نموونە، ڕووداوەکانی ژیان، فشارە درێژخایەنەکان)، دەرەنجامەکانی فشار (بۆ نموونە، کێشەکانی تەندروستی دەروونی و جەستەیی)، و نێوەندگرەکان (بۆنموونە، چەمکەکانی خود، پشتگیری کۆمەڵایەتی، تواناکانی ڕووبەڕووبوونەوە) (Robinsson, et al,1991,p304). تیۆرەکە نایەکسانی ڕۆلی و پێگەی کۆمەڵایەتی وەکو پێوەرێک بۆ لەدەستدانی خۆشگوزەرانی ناساند کە دەبێتە هۆی تەنگژەیی دەروونی وەکو نایەکسانی لە داهاتی بەرز و نزم، کەسانی دامەزراو و بێکار، وە پیرلین سەرنجی لەسەر ئاراستەی ڕووداوە نەخوازراوەکان، زیانەکان، شکستەکان و فشارە بەردەوامەکانی دەرئەنجامی ئەو فشارە بەردەوامانە کرد کە لە نایەکسانی، چینایەتی و نەبوونی دەرفەتەوە سەرچاوە دەگرن، بۆیە پیرلین فشاری ئابووری وەک پەیوەندییەکی سەرەکی لە نێوان لەدەستدانی کار و داهات و تەنگژەیی دەروونیدا ناساندوە (Aneshensel & Avison,2015,p24).

تیۆرییەکە تێگەیشتنێکی فراوانتر لە تەنگژەیی دەروونی ڕووندەکاتەوە، کە لەگەڵ ئەزموونی مرۆڤ هاوتەرییە، کە تەنگژەیی پێویستە بۆ کارکردن بەڵام دەتوانێت ببێتە نەخۆشی کاتێک هەندێک ئاست دەبڕێت و ماوەکەی درێژ دەبێتەوە (Ryrie & Norman, 2004)، بۆیەش پیرلین سەرەتا جەختی لە فۆرمێکی تایبەتی فشاری درێژخایەن کردەوە، ئەو فشارانەی لە ڕۆڵی کۆمەڵایەتی سەرەکییەوە سەرچاوە دەگرن، وەک کرێکار و دایک و باوک، چونکە ئەو ڕۆڵانەی وەک توخمە جەوهەرییەکانی کۆمەڵگە سەیر دەکرد، کە مرۆڤەکان بە قووڵی وەبەرهێنانیان تێدا کردووە، وە هۆکارەکەی بۆ ئەوە گەڕاندوەوە کە سەرهەڵدانی کێشەکان بەردەوام بن بۆ ماوەیەکی درێژخایەن، ئەو تاکانەی کە ڕووبەڕووی داواکاری بەرز دەبنەوە، بەتایبەتی لە بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیدا، لەوانەیە تووشی تەنگژەیەکی توند بن، بەتایبەت ئەگەر سەرچاوەی ڕووبەڕووبوونەوەیان هەست پێنەکەن (Aneshensel & Avison,2015,p69)

2.1.3.4 تیۆری پەیوەندی نێوان کەسەکان، هاری ستاک سویلیڤان،1892-1949

تیۆری پەیوەندی نێوان کەسەکان (Interpersonal relationship theory)، کە بۆ یەکەمجار لەلایەن هاری ستاک سویلیڤانەوە باسکراوە، پێی وایە کە دەتوانرێت ڕەفتارەکانی مرۆڤ لە ڕێگەی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا ڕوون بکرێتەوە، کاریگەرییەکانی ئەم پەیوەندییانە لە کەسایەتی و توانای ڕووبەڕووبوونەوەی فشارەکان بە دەردەکەوێت (PMHN,2024). ئەم تیۆرییە هۆکاری کێشە دەروونییەکان و پەیوەندییە نێوان کەسییەکان دەگەڕێنێتەوە بۆ تێکچوونی کارکردن لە شێوازەکانی کارلێککردنی پەیوەندییەکان، وەک کارسۆن و هاوکارانی (Carson et al,1996) جەخت لەوە

دەکەنەوە کە ئێمە بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیین و بەشێکی زۆری ئەوەی کە ئێمە بەرهەمی پەیوەندییەکانمانە لەگەڵ ئەوانی تردا، تەنگژەیی دەروونی بەو ڕەفتارە نەگونجاوانە وەسف دەکرێت کە لە پەیوەندییەکاندا بەدی دەکرێت، کە بەهۆی پەیوەندییە ناڕازییەکانی ڕابردوو یاخود ئێستادا دروست دەبێت، تەنگژەیی دەروونی لە کاتی هەڵسەنگاندنی شێوازە جیاوازەکانی پەیوەندی نێوان کەساندا دەناسرێتەوە، بۆیە ئەم تیۆرییە پشتڕاستی دەکاتەوە کە هۆکاری سەرەکیی تەنگژەیی دەروونی دەگەڕێتەوە بۆ شێوازی تێکچوونی کارایی لە کارلێکەکانی نێوان تاکەکاندا، بە پێی ئەم ڕوانگەیە تەنگژەیی لە ڕێگەی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکە و گرنگیدان بە کەمکردنەوەی کێشە هەبووەکان لە پەیوەندییەکان و یارمەتیدانی مرۆڤەکان بۆ گەیشتن بەو پەیوەندییەی کە جێگەی ڕەزامەندی زیاتر بە فێربوون کارامەیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی تر (عبدالحي،2021، ص17).

2.2: توێژینەوەکانی پێشوو

2.2.1 توێژینەوەکانی پێشوو سەبارەت بە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە:

توێژینەوەی یونس و هاوڕێکانی (Younus, et al,2024): ئەم توێژینەوەیە بە ناونیشانی (Relationship of Overthinking with Professional Life Stress and Job Satisfaction Among Professionals) ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی پەیوەندی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و فشاری ژیانی پیشەیی و ڕازیبوون لە کار، نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە 300 کەسی پیشەگەر بە شێوەیەکی مەبەستدار لە بانکەکان، نەخۆشخانەکان، کارگەکان، و کەرتەکانی پەروەردە هەڵبژێردرابوون، کە تەمەنیان لەنێوان 22–48 ساڵیدا بوو، توێژەر میتۆدی وەسفی پەیوەندیداری بەکارهێنا بە بەکارهێنانی ڕێبازی چەندیەتی، پرسیارنامەی بەکارهێنا بۆ کۆکردنەوەی زانیاری، توێژینەوەکە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەندییەکی ئەرێنی لەگەڵ فشاری ژیانی پیشەیی هەیە وە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و فشاری ژیانی پیشەیی پەیوەندییەکی نەرێنیان بە ڕازیبوون لە کارەوە هەبوو، هەروەها ئەنجامەکان ئاشکرایان کرد کە هیچ گۆڕانکارییەکی گەورە لە نێوان گروپە پیشەییەکان لەم گۆڕاوانەدا نییە، هەموو گروپە پیشەییەکان لە ئاستی ڕازیبوون لەکاریان بەرز بوون، لە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و فشاری ژیانی پیشەیی کەمتر بوون (Younus, et al,2024,p16).

توێژینەوەی قاسم و هاوڕێکانی (Qasim, et al,2024): ئەم توێژینەوەیە بە ناونیشانی (The Effect of Overthinking on Mental Health: A Case Study from University Students in Multan District) لەم توێژینەوەیەدا دیزاینێکی چەندایەتی بەکارهێندرا، نموونەی توێژینەوەکە بریتی بوون لە قوتابیانی زانکۆ جیاوازەکانی شاری مولتان لە پاکستان کە تەمەنیان لە نێوان 16–40 ساڵیدا بوو، داتاکان لە ڕێگەی پرسیارنامەیەکەوە کۆکراونەتەوە، هەروەها ڕاپرسییەکی ئۆنلاین بە بەکارهێنانی ئەپڵیکەیشنی فۆرمی گووگڵ و ناردنی لینکی بەشداربووان لە ڕێگەی گروپەکانی واتسئەپەوە ئەنجامدرا، کە تیایدا 150 کەس بەشدار بوون، توێژەر چەند ئامانجێکی جیاوازی هەبوو، کە لەکۆتایی گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان هەموو گۆڕاوەکانی توێژینەوەکەدا هەیە، تەندروستی دەروونی پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ نقوومبوون لەبیرکردنەوە و نیگەرانیدا هەیە، تەندروستی دەروونی یەکێکە لە هۆکارەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە وەک گۆڕاوێکی وابەستە لەم لێکۆڵینەوەیەدا بەکارهاتووە، جگە لەوەش مۆدێلی پاشەکشەی هێڵی فرەیی (a multiple linear regression model) بەکارهێندرا بۆ پشکنینی کاریگەرییەکانی نقوومبوون لەبیرکردنەوە، تێڕامان، خەمۆکی و نیگەرانی لەسەر تەندروستی دەروونی، ئەنجامەکان دەریدەخەن کە نقوومبوون لەبیرکردنەوە و نیگەرانی بەرکەوتنی بەرچاو بوون بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری لە تەندروستی دەروونیدا، وە توێژینەوەکە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە لەگەڵ زیادبوونی نقوومبوون لەبیرکردنەوە و نیگەرانی دەبێتە هۆی تێکچوونی تەندروستی دەروونی کە ڕەنگە ببێتە هۆی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لە قوتابیاندا (Qasim, et al,2024,p255)

توێژینەوەی سیتومۆرانگ و ویدۆدۆ (Situmorang & Widodo,2024): ئەم توێژینەوەیە بە ناونیشانی (The Relationship between Resilience and Overthinking in Adolescents)، ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە زانینی پەیوەندی لە نێوان خۆڕاگری و زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لە هەرزەکاراندا وە زانینی ئاستی خۆڕاگری لە هەرزەکاراندا، وە زانینی ئاستی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لە هەرزەکاراندا، توێژەر لەم توێژینەوەیەدا ڕێبازی چەندایەتی میتۆدی وەسفی پەیوەندی بەکارهێناوە، نموونەی توێژینەوەکە بریتی بوون لە 218 کەس، وە ئامرازەکانی پێوانەکردن بریتی بوون لە پرسیارنامە، توێژینەوەکە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە پەیوەندییەکی نەرێنی هەیە بە ئاستێکی بەرز لە نێوان گۆڕاوەکان، وە ئاستی خۆڕاگری قوتابیانی گەنج لە قوتابخانەی ئامادەیی چاریتاس جاکارتادا لە ئاستێکی مامناوەند دایە، بەهەمان شێوە ئاستی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لە نێوان هەرزەکاراندا لە دۆخی مامناوەند دابوو (Situmorang & Widodo,2024,p124).

2.2.2 توێژینەوەکانی پێشوو سەبارەت بە تەنگژەیی دەروونی:

توێژینەوەی شاوفێلی و ڤان ییپێرن (Schaufeli & VanYperen,1992): ئەم توێژینەوەیە بە ناونیشانی (Unemployment and psychological distress among graduates: A longitudinal study) ئامانجی ئەم توێژینەوەیە زانینی پەیوەندی نێوان بێکاری و تەنگژەیی دەروونی لای دەرچووانی کۆلێژی تەکنیکی هۆڵەندا، نموونەی ئەم توێژینەوەیە دەرچووی کۆلێژە تەکنیکییەکانن لە نموونەی یەکەمدا، کاریگەرییەکانی بێکاری و دامەزراندن لەسەر تەندروستی دەروونی دەرچووان لە نموونەی دووەمدا، واتا دوو نموونە لەم توێژینەوەیە لێکۆڵینەوەیان لەسەر کرا، نموونەی یەکەم پێکهاتبوون لە 635 وە نموونەی دووەم پێکهاتبوو لە 487 کەس لە دەرچووانی کۆلێژی تەکنیکی کە زیاتر لە ساڵێک بێکاربوون، لە توێژینەوەکە پێوەری (SCL-90) بەکارهێنا، ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە بێکاری پەیوەندی بە تەنگژەیی دەروونیەوە هەیە لەنێو ئەو کەسانەی کە بۆ زیاتر لە دوو ساڵ بێکاربوون، بەڵام لە هەمانکاتدا جیاوازی ڕەگەزی (نێر و مێ) نیە واتا کاردانەوەی جیاوازیان نییە، وە ئەوانەی بێکار بوون لە ئاستی مامناوەندی تەنگژەیی دەروونیدا بوون، هەروەها توێژینەوەکە ئەوەشی دەرخستووە ئەوانەی کە لەڕووی دەروونییەوە هیلاکی دەروونیان نییە ئەگەری دامەزراندن و دەستکەوتنی کاریان زیاترە وە بە تێپەڕبوونی کات بۆ هەردوو دەرچووی تەکنیکی دامەزراو و بێکار بە شێوەیەکی بەرچاو کەمیکردووە لاوازی تاکەکەسی نزیکەی دوو هێندە جیاوازی لە تەنگژەیی دەروونی ئەم وەڵامدەرەوەدا ڕوونکردەوە بە بەراورد لەگەڵ گۆڕانکاری لە دۆخی دامەزراندنیان، سەرەڕای ئەوە ئەم توێژینەوەیە ئاماژەیە بۆ گرنگی ڕەچاوکردنی لایەنە تایبەتەکانی چوارچێوەی پێکهاتەیی و کولتووری لە تێگەیشتن لە دەرئەنجامەکانی بێکاری (Schaufeli & VanYperen,1992,p291).

توێژینەوەی (الباز،2023): ئەم توێژینەوەیە بە ناونیشانی (الضیق النفسی وعلاقته بالرضا الأكادیمی والتحكم الذاتی والتوجه نحو المستقبل لدى عینة من طلاب الجامعة) لە ساڵی 2023 لە میسر زانکۆی ئەزهەر ئەنجامدراوە، ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە دەستنیشانکردنی پەیوەندی نێوان تەنگژەیی دەروونی و ڕەزامەندی ئەکادیمی و کۆنترۆڵکردنی خود و ئاراستەکردنی داهاتوو لە نێوان نموونەیەک لە قوتابییانی زانکۆ، هەروەها دیاریکردنی جیاوازی نێوان بەرز و نزم لە تەنگژەیی دەروونی لەم گۆڕاوانەدا، وە زانینی ڕادەی پێشبینیکردنی تەنگژەیی دەروونی لەنێو قوتابیانی زانکۆدا لەڕێگەی ڕەزامەندی ئەکادیمی، کۆنترۆڵکردنی خود و ئاراستەکردن بەرەو داهاتوو، هەروەها ئامانجی تریش زانینی جیاوازی لە تەنگژەیی دەروونی بەپێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز (نێر – مێ)، قۆناغ (یەکەم – چوارەم) و پسپۆڕی (تیۆری – پراکتیکی)، توێژەر لەم توێژینەوەیەدا ڕێبازی وەسفی بەراوردکاری بەکارهێنا بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە، نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە قوتابیانی زانکۆ کە بریتی بوون لە 309 کەس لەڕەگەزی نێر و مێ وە تەمەنیان لەنێوان 19-23ساڵیدا بوو، پێوەرەکانی تەنگژەیی دەروونی، ڕەزامەندی ئەکادیمی، کۆنترۆلکردنی خود لەلایەن توێژەرەوە ئامادە کرابوو، وە پێوەری ئاراستەکردنی داهاتوو کە لەلایەن (عادل المینشاوی، 2013)وە ئامادەکراوە، وە ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە پەیوەندییەکی ئاماری گرنگ هەیە لە نێوان تەنگژەیی دەروونی و هەریەک لە ڕەزامەندی ئەکادیمی، کۆنترۆڵکردنی خود، و ئاراستەکردن بەرەو داهاتوو لە نێوان قوتابیانی زانکۆدا، هەروەها جیاوازی

لە نێوان بەرز و نزم تەنگژەیی دەروونیدا هەبوو لە گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی توێژینەوەکە بە ڕێژەیەکی کەم بۆ نموونە جیاوازی لە تەنگژەیی دەروونیدا هەیە بەپێی گۆڕاوە ڕەگەزییەکان (نێر – مێ) لە بەرژەوەندی مێینە و پسپۆڕی (تیۆری – پراکتیکی) لە بەرژەوەندی پسپۆڕی پراکتیکی بوو، لە کاتێکدا هیچ جیاوازییەک لە تەنگژەیی دەروونی بەپێی گۆڕاوەی (یەکەم – چوارەم) نەبوو (الباز،2023،ص1035-1036).

توێژینەوەی (Achdut & Refaeli,2020): ئەم توێژینەوەیە بە ناونیشانی (Unemployment and Psychological Distress among Young People during the COVID-19 Pandemic: Psychological Resources and Risk Factors) ئامانجی ئەم توێژینەوەیە زانینی پەیوەندی نێوان بێکاری و تەنگژەیی دەروونی لە کاتی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە نێو گەنجانی ئیسرائیل کە تەمەنیان لەنێوان 20-35 ساڵان بوو، وە زانینی پەیوەندییەکانی نێوان سەرچاوە دەروونییە جیاوازەکان و هۆکارەکانی مەترسی و تەنگژەیی دەروونی لە پەیوەندی بێکاریدا، نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوو لە 390 کەس، توێژەر میتۆدی هێڵی پلەبەندی(hierarchical linear models) بەکارهێنا بۆ لێکۆڵینەوە لە پەیوەندییەکانی نێوان بێکاری، سەرچاوە دەروونییەکان، هۆکارەکانی مەترسی و تەنگژەیی دەروونی، ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە بێکاری بە شێوەیەکی سەربەخۆ پەیوەندی بە تەنگژەیی دەروونییەوە هەیە، وە متمانە و گەشبینی و هەستکردن بە ئەزموون دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تەنگژەیی دەروونی، لە کاتێکدا فشاری دارایی و تەنیایی لە کاتی قەیرانەکەدا ئەم تەنگژەیی دەروونییە زیاد دەکات، هەروەها کاریگەری بێکاری لەسەر تەنگژەیی دەروونی پەیوەست نەبوو بە ئاستی سەرچاوە و هۆکاری مەترسی بەشداربووانی توێژینەوەکە، هەروەها توێژەر لە کۆتایی ئەوەی خستەڕوو کە پێویستە دەستپێشخەرییە تەندروستییەکان پەرەپێبدەن و درێژبکەنەوە بە ئامانجی کەمکردنەوەی لێکەوتەکانی تەندروستی دەروونی بێکاری پەیوەست بە کۆڤید-١٩ و پێشخستنی دەستوەردانەکانی بازاڕی کار بۆ یارمەتیدانی گەنجانی بێکار (Achdut & Refaeli,2020,p1).

3. میتۆدۆلۆجی و کۆکردنەوەی داتا:

لەم بەشەدا ئەو ڕێکارە میتۆدۆلۆژییانە لە خۆدەگرێت کە توێژەر پەیڕەوی دەکات بۆ دەستنیشانکردنی کۆمەڵگەی توێژینەوە و هەڵبژاردنی نموونەی توێژینەوە، هەروەها ئامادەکردن و دەرکردنی گونجاو و جێگیری بۆ پێوەرەکان و چۆنیەتی کۆکردنەوەی زانیاری و ئاماری بە کارهێنراو لە شیکاری داتاکان.

3.1 ڕێبازی توێژینەوە Research methodology: بۆ ئەنجامدانی ئەم توێژینەوە توێژەر پشت بە ڕێبازی وەسفی چەندیەتی، جۆری پەیوەندیدار دەبەستێت. کە ئەم شێوازە جۆرێکە لە دیزاینی توێژینەوە کە هەوڵ دەدات پەیوەندی نێوان دوو گۆڕاو یان زیاتر ڕوون بکاتەوە بە کۆکردنەوە و شیکردنەوەی زانیاری لەسەر گۆڕاوەکان بۆ ئەوەی بزانرێت ئایا پەیوەندییەک لە نێوانیاندا هەیە یان نا (Sreekumar,2024).

3.2کۆمەڵگەی توێژینەوە Research population: کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان لە ئیدارەیی سەربەخۆیی سۆران کە بەپێی دواین سەرژمێری دەستەی ئاماری سۆران بە شێوەی نافەرمی لە ساڵی2024 ئەنجامیان دابوو، ڕێژەیان بریتی بوو لە (3926) دەرچوو.

3.3نموونەی توێژینەوە Research sampling: نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان کە توێژەر بە شێوەیەکی هەڕەمەکی (400) گەنجی بێکاری لە ڕەگەزی نێر و مێ وەرگرتووە، بەشداربووانی ئەم توێژینەوەیە پێکهاتبوون لە ڕەگەزی نێر (35.2%)وە ڕەگەزی مێ (64.6%) کە تەمەنیان لە نێوان 18 بۆ 35 ساڵی دابوو، هەروەها بەپێی گۆڕاوی باری کۆمەڵایەتی و ئاستی بڕوانامەش وەرگیراوە، وەک لە خشتەی ژمارە (1) ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (1) گۆڕاوە دیمۆگرافیەکان

زانیاری گۆڕاوە دیمۆگرافیەکان			
گۆڕاوەکان		ژمارەکان	ڕێژەیی سەدی
ڕەگەز	نێر	141	%35.2
	مێ	259	%64.6
باری کۆمەڵایەتی	سەڵت	228	56.9%
	خێزاندار	172	42.9%
تەمەن	20-23	125	31.2%
	24-27	213	53.1%
	28-31	60	15.0%
	32-35	2	0.5%
ئاستی بڕوانامە	دبلۆم	130	32.4%
	بەکالۆریۆس	252	62.8%
	خوێندنی باڵا	18	4.5%

3.4 ئامرازەکانی توێژینەوە Research instruments: بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە، پشتمان بەمانەی خوارەوە بەستووە بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لە نموونەی توێژینەوەکە:

3.4.1 پێوانەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە Over-thinking scale: بۆ پێوانەکردنی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لای نموونەی توێژینەوەکە توێژەر پشتی بەستووە بە پێوەرێکی ئامادەکراو کە لەلایەن (Qasim, et al,2022) ئامادەکرابوو، ئەم پێوەرە پێکدێت لە (16) برگە بەسەر پێنج بواری سەرەکی دابەشکرابوو کە بریتی بوون لە نقومبوون لە بیرکردنەوە 5 برگە، خەمۆکی 4 برگە، Brooding 2 برگە، دڵەڕاوکێ 3 برگە، دروستی دەروونی 2 برگە. بەرامبەر هەر برگەیەک سێ بژاردە هەبوو بەم شێوەیە ژمارەیان پێدراوە (بەڵێ=3، هەندێکجار=2، نەخێر=1)

3.4.1.1 تایبەتمەندییەکانی پێوانەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە: بۆ لێکۆلینەوە لە تایبەتمەندییە دەروونییەکانی پێوەری زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ئەم ڕێکارانە بەکارهێندراون:-

3.4.1.2 گونجانی وەرگێڕان Translation validity: بە مەبەستی دەرهێنانی گونجانی وەرگێڕان بۆ پێوەر، چەند هەنگاوێکمان گرتەبەر، لە هەنگاوی یەکەمدا پێوەرەکە بە زمانی ئینگلیزی خرایە بەردەستی کەسێکی پسپۆڕ لە زمانی ئینگلیزی بە مەبەستی وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی عەرەبی، لە هەنگاوی دووەمدا پێوەرە وەرگێڕدراوەکە دووبارە خرایە بەردەستی کەسێکی تری پسپۆڕ لە زمانی عەربی و ئینگلیزی بە مەبەستی وەرگێڕانی لە زمانی کوردی بۆ ئینگلیزی و عەرەبی، لە هەنگاوی سێیەمدا توێژەر پێوەرە ئینگلیزی و عەرەبی و کوردییەکەی خستە بەردەستی کەسێکی پسپۆڕ لە دەروونزانیدا بۆ بەراوردکردنی وەرگێڕانەکە، لە کۆتا هەنگاویشدا بە پشتبەستن بە هەڵسەنگاندنەوەکان ڕێژەیی سەدی بۆ برگەکان دەرهێنا کە بریتی بوو لە (93.48%).

3.4.1.3 گونجانی ڕواڵەتی Face validity : بە مەبەستی دەرهێنانی گونجانی ڕواڵەتی توێژەران پێوەری زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیان خستە بەردەستی (10) کەسی شارەزا لە پسپۆڕەکانی دەروونزانی، بۆ ئەوەی بۆچوون و سەرەنجی خۆیان سەبارەت بە برگەکان بخەنەڕوو، دوای هەڵسەنگاندن و تێبینیەکانی شارەزایان توێژەران لەڕێگەی یاسایی کایسکوێر گونجانی ڕواڵەتی دەرکرد، کە هەموو برگەکان ڕێژەیان(2.26) بەرزتر بوو، بۆیە هەموو برگەکان وەک خۆی مانەوە و هیچ برگەیەک لانەچوو، تەنیا بە مەبەستی گونجاندنی برگەکان لەگەڵ نموونەی توێژینەوەکە شێوازی دەربڕینی چەند برگەیەک گۆڕانکاری بەسەردا هات، وە ڕێژەیی گشتی کایسکوێریش بۆ گشت برگەکان بریتی بوو لە (8.45).

خشتەی ژمارە(2) گونجانی ڕواڵەتی بۆ پێوەری زێدەڕۆیی بیرکردنەوە

بوار	ڕیزبەندی برگەکان	ژمارەی ڕازیبوون	ڕێژەیی سەدی	بەهای کایسکوێر Chi-square	بەهای خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری 0,05
نقوومبوون لەبیرکردنەوە	1,2,3,4,5	9	%96	9.36	2.26	بەڵگەدارە
خەمۆکی	6,7,8,9	9	%95	8.2		بەڵگەدارە
Brooding	10,11	9	%95	8.2		بەڵگەدارە
دڵەڕاوکێ	12,13,14	8	%93	7.6		بەڵگەدارە
دروستی دەروونی	15,16	9	%95	8.2		بەڵگەدارە

3.4.1.4 جێگیری بە ڕێگەی دووبارە تاقیکردنەوە Test- Retest Method : بە مەبەستی دڵنیابوون لە جێگیری بە ڕێگایی دووبارە تاقیکردنەوە توێژەر لە تاقیکردنەوەی یەکەمدا کە دەکاتە ڕێکەوتی 30/1/2025 پێوانەکەی بەسەر (30) کەس دابەش کرد، دواتر لە هەنگاوی دووەمدا دوای تێپەڕبوونی پازدە ڕۆژ دووبارە لەڕێکەوتی 15/2/2025 پێوانەکەی بەسەر هەمان نموونەی توێژینەوە دابەش کرد وە ئەو ماوەیەی نێوان تاقیکردنەوەی یەکەم و دووەم بە ماوەیەکی گونجاو دادەنرێن. توێژەر دوای وەرگرتنەوەی ڕاپرسییەکان یاسایی هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسن (Pearson correlation coefficient)ی بەکارهێنا بەمەبەستی دەرهێنانی ئەنجامەکان، کە دەرکەوت ڕێژەیی جێگیری بۆ پێوانەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بریتییە لە (r=0.97) بە (sig.(2-tailed) =0.00) کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە، چونکە بچووکترە لە (0.05) ، وە هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسن لە ئاستێکی بەرزدایە.

خشتەی ژمارە(3)جێگیری بەڕێگای دووبارە تاقیکردنەوە

قەبارەی نموونە	Pearson correlation	Sig. (2-tailed)	ئاستی گوزارشت 0.05
30	0.97**	0.00	بەڵگەدارە
(**) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.01)			

3.4.1.5 جێگیری بە ڕێگەی یەکگرتوویی ناوەکی Cronbach's Alpha : بە پشتبەستن بە ڕێگەی ئەلفا کرۆنباخ توێژەر هەوڵیدا جێگیری بۆ ئەم پێوانەیە بدۆزێتەوە، دوای جێبەجێکردنی ئەم ڕێگەیە دەرکەوت کە ڕێژەی جێگیری پێوانەکەی

خشتەی ژمارە(4) جێگیری لەڕێگەی ئەلفا کرۆنباخ بۆ زێدەڕۆیی بیرکردنەوە

بوارەکان	ژمارەی برگە	Cronbach's Alpha	ئاستی گوزارشت0.05
نقوومبوون لەبیرکردنەوە	5	0.801	بەڵگەدارە
خەمۆکی	4	0.865	بەڵگەدارە
brooding	2	0.897	بەڵگەدارە
دڵەڕاوکێ	3	0.889	بەڵگەدارە
دروستی دەروونی	2	0.913	بەڵگەدارە
هەر پێنج بوارەکان پێکەوە	16	0.846	بەڵگەدارە

بۆ هەر بوارێک. کە بواری یەکەم (5) برگە لەخۆ دەگرێت بریتییە لە (0.80). بواری دووەم کە (4) برگە لە خۆ دەگرێت بریتی بوو لە (0.86)، وە بواری سێیەم کە (2) برگە بوو بریتی بوو لە (0.89)، وە بواری چوارەم کە (3) بوو بریتی بوو لە (0.88)، وە بواری پێنجەم کە (2) برگەی لە خۆ گرتبوو بریتی بوو لە (0.91). هەروەها ڕێژەیی جێگیری گشت برگەکانیش بۆ پێوەرەکە بەهۆی ئەلفا کرۆنباخ بریتی بوو لە (0.84) کە ئەمەش بەهایەکی بەرز لە جێگیری پێوانە دادەنرێت.

3.4.1.6 پەیوەندی برگە بە پێوەری گشتی The relationship between the paragraph score and the total score : لە ئەنجامی پەیوەندیی برگەکانی پێوانەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بە نمرەی گشتی پێوانەکە دەرکەوت کە گشت برگەکانی پێوانەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ئاماژەی ئامارییان هەیە بەپێی خشتەی هاوکۆلکەی پێرسن بۆ پەیوەندی لەنێوان برگەکان، لێرەدا پشت بە ئاستی مامناوەند و ئاستی بەرز بەستراوە، چونکە هەر بەهایەکی دەرهێنراو بکەوێتە ئاستی 0.1 ئەوا برگەکە لاوازە، هەر برگەکەیش بکەوێتە ئاستی 0.3 ئەوا ئاستێکی مامناوەندی هەیە، وە هەر برگەیەش لە ئاستی 0.5 بێت یان گەورەتر ئەوا لە ئاستێکی بەرزدایە (قەرەچەتانی،2018،لاپەرە116). کەواتە دەتوانین ئاماژە بەوە بکەین کە گشت برگەکان پەیوەندییەکی مامناوەند و بەهێزیان لە نێواندا هەیە.

خشتەی ژمارە (5) پەیوەندی برگە بە پێوەری گشتی

ژمارەی برگە	پەیوەندی	ژمارەی برگە	پەیوەندی
1	.624**	9	.441**
2	.565**	10	.561**
3	.617**	11	.556**
4	.526**	12	.379**
5	.569**	13	.303**
6	.525**	14	.570**
7	.379**	15	.392**
8	.349**	16	.369**
(**) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.01)			

3.4.2 پێوانەی تەنگژەیی دەروونی psychological distress: توێژەر بۆ پێوانەکردنی تەنگژەیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوەکە پشتی بەستووە بە پێوەرێکی ئامادەکراو کە لەلایەن (Pearlin,2011) ئامادەکرابوو، ئەم پێوەرە پێکدێت لە (20) برگە، لە بەرامبەر هەر برگەیەک سێ بژاردە هەبوو کە بە (بەتەواوی لەگەڵم دەگونجێت=3 دەستی پێکردبوو وە بە بە هیچ شێوەیەک لەگەڵ ناگونجێت=1 کۆتایی دێت، پێوەرەکە لەلایەن توێژەرانەوە ڕێژەیی جێگیریەکەی بریتی بوو لە (0.86).

3.4.2.1 تایبەتمەندییەکانی پێوانەی تەنگژەیی دەروونی: بۆ لێکۆڵینەوە لە تایبەتمەندیە دەروونیەکانی پێوەری تەنگژەیی دەروونی ئەم ڕێکارانە پەیڕەو کراون:-

3.4.2.2 گونجانی وەرگێران Translation validity : بە مەبەستی دەرهێنانی گونجانی وەرگێران بۆ پێوەر، توێژەر چەند هەنگاوێکی گرتەبەر، لە هەنگاوی یەکەمدا پێوەرەکە بە زمانی عەرەبی خرایە بەردەستی کەسێکی پسپۆر لە زمانی عەرەبی بە مەبەستی وەرگێرانی بۆ سەر زمانی کوردی، لە هەنگاوی دووەمدا پێوەرە وەرگێردراوەکە دووبارە خرایە بەردەستی کەسێکی پسپۆر لە زمانی کوردی و عەرەبی بە مەبەستی وەرگێرانی لە زمانی کوردی بۆ عەرەبی، لە هەنگاوی سێیەمدا توێژەر پێوەرە عەرەبی و کوردییەکەی خستە بەردەستی کەسێکی پسپۆر لە دەروونزانیدا بۆ بەراوردکردنی هەردوو وەرگێرانەکە، لە کۆتا هەنگاویشدا توێژەر بە پشتبەستن بە هەڵسەنگاندنەوەکان ڕێژەیی سەدی بۆ برگەکان دەرهێنا کە بریتی بوو لە (96.10%).

3.4.2.3 گونجانی ڕواڵەتی Face validity: بە مەبەستی دەرهێنانی گونجانی ڕواڵەتی توێژەر پێوەری تەنگژەیی دەروونی خستە بەردەستی (10) کەسی شارەزا لە پسپۆڕەکانی دەروونزانی، بۆ ئەوەی سەرنج و تێبینی خۆیان سەبارەت بە برگەکان بخەنەڕوو، دوای هەڵسەنگاندن و تێبینیەکانی شارەزایان، توێژەر لە ڕێگەی یاسایی کایسکوێر گونجانی ڕواڵەتی دەرکرد، کە هەموو برگەکان ڕێژەیان(2.26) بەرزتر بوو، بۆیە هەموو برگەکان وەک خۆی مانەوە و هیچ برگەیەک لانەچوو، وە ڕێژەیی گشتی کایسکوێریش بۆ گشت برگەکان بریتی بوو لە (9.64).

خشتەی ژمارە(6)گونجانی ڕواڵەتی بۆ پێوەری تەنگژەیی دەروونی

بوار	ڕیزبەندی برگەکان	ژمارەی ڕازیبوون	ڕێژەیی سەدی	بەهای کایسکوێر Chi-square	بەهای خشتەیی	ئاستی بەڵگەداری 0,05
تەنگژەیی دەروونی	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14 ,15,16,17,18,19,20,	10	%99	9.64	2.26	بەڵگەدارە

3.4.2.4 جێگیری بە ڕێگەی دووبارە تاقیکردنەوە Test- Retest Method : توێژەر بە مەبەستی دەرکردنی جێگیری بە ڕێگایی دووبارە تاقیکردنەوە بۆ پێوانەی تەنگژەیی دەروونی یاسایی هاوکۆڵکەی پێرسن (Pearson correlation coefficient)ی بەکارهێنا، کە دەرکەوت ڕێژەیی جێگیری بۆ پێوانەی تەنگژەیی دەروونی بریتییە لە (r=0.95) بە (sig.(2-tailed) =0.00) کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە، چونکە بچووکترە لە (0.05)، وە هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسن لە ئاستێکی بەرزدایە.

3.4.2.5 جێگیری بە ڕێگەی یەکگرتوویی ناوەکی Cronbach's Alpha : توێژەر یاسایی ئەلفا کرۆنباخی بەکارهێنا بەمەبەستی زانینی جێگیری ناوەکی پێوانەکە، دوای جێبەجێکردنی ئەم ڕێگەیە دەرکەوت کە ڕێژەی جێگیری پێوانەی تەنگژەیی دەروونی بەهۆی ئەلفا کرۆنباخ بریتی بوو لە (0.93) کە ئەمەش بەهایەکی بەرز لە جێگیری پێوانە دادەندرێت.

3.4.2.6 پەیوەندی برگە بە پێوەری گشتی The relationship between the paragraph score and the total score :

لە ئەنجامدا پەیوەندی برگەکانی پێوانەی تەنگژەیی دەروونی بە نمرەی گشتی پێوانەکە دەرکەوت کە گشت برگەکانی پێوانەی تەنگژەیی دەروونی ئاماژەی ئامارییان هەیە بەپێی خشتەی هاوکۆڵکەی پێرسن بۆ پەیوەندی لەنێوان برگەکان، لێرەدا پشت بە ئاستی مامناوەند و ئاستی بەرز بەستراوە، وە لە کۆتایی دەرکەوت کە گشت برگەکان پەیوەندییەکی

خشتەی ژمارە(7)جێگیری بەڕێگەی دووبارە تاقیکردنەوە بۆ پێوەری تەنگژەیی دەروونی

قەبارەی نموونە	Pearson correlation	Sig. (2-tailed)	ئاستی گوزارشت 0.05
30	**0.95	0.00	بەڵگەدارە
(**) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.01)			

بەهێزیان لە نێواندا هەیە. وەک لە خشتەی ژمارە (9) ئاماژەی پێکراوە.

خشتەی ژمارە(8)جێگیری بە ڕێگەی ئەلفا بۆ تەنگژەیی دەروونی

بوارەکان	ژمارەی برگە	Cronbach's Alpha	ئاستی گوزارشت 0.05
تەنگژەیی دەروونی	20	0.930	بەڵگەدارە

3.5 جێبەجێکردنی توێژینەوە Final application: بەمەبەستی جێبەجێکردنی کۆتایی (التطبيق النهائي) توێژەر لەم توێژینەوەیە پشتی بەستووە بە پرسیارنامە کە بە شێوەیەکی سادە و ساکار داڕێژاوە بە جۆرێک لەگەڵ نموونەی توێژینەوەکە بگونجێت، دوای ئامادەکردنی پێوەرەکە و بەدەست هێنانی ڕێژەی گونجاو و دڵنیایی لە ئامرازە ئامارییەکان، توێژەر لە ڕێگای گۆگڵ فۆرم (Google form) پێوەری ئامادەکراوی بەسەر (400) گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکانی دابەشکرد، بە شێوەیەکی گشتی ماوەی دابەشکردنەکە زیاتر لە دوو مانگی خایەند کە لە ڕێکەوتی 18/2/2025 دەستکرا بە دابەشکردنەکە و لەڕێکەوتی 11/4/2025 کۆتایی بە دابەشکردنەکە هێندراوە، هەروەها ماوەی

خشتەی ژمارە (9) پەیوەندی بڕگە بەپێوەری گشتی

ژمارەی بڕگە	پەیوەندی	ژمارەی بڕگە	پەیوەندی
1	.633**	11	.630**
2	.640**	12	.584**
3	.683**	13	.634**
4	.665**	14	.735**
5	.631**	15	.660**
6	.728**	16	.794**
7	.733**	17	.693**
8	.559**	18	.775**
9	.571**	19	.732**
10	.522**	20	.782**
(**) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.01)			

پڕکردنەوەکەی هەر فۆرمەک بە شێوەیەکی گشتی بریتی بوو لە (10 بۆ 15) خولەک.

3.6 کەرستە ئامارییەکان Statistical instruments: بەمەبەستی شیکاری ئاماری داتا و زانیارییەکانی لایەنی مەیدانی توێژینەوەکە، توێژەر سودی لە هەگبەی ئاماری زانستە کۆمەڵایەتییەکان (Statistical Package of Social Science) (SPSS) وەرگرتووە بۆ ڕێکخستن و خشتەبەندی و بەدەستهێنانی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە، کە بریتین لە:-

- بەکارهێنانی یاسای کایسکوێر (Chi-Squared) بۆ گونجانی ڕواڵەتی.
- یاسای (Cronbach's Alpha) بۆ دۆزینەوەی جێگیری بە ڕێگەی یەکگرتووی ناوەکی.
- هاوکۆڵکەی پەیوەندی پێرسن (Pearson correlation coefficient) بۆ دۆزینەوەی جێگیری بە ڕێگای پێوانەکردن و دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان بەکارهاتووە.
- تی تێستی یەک نموونەیی (one sample T. test) بۆ زانینی ئاستی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی بەکارهاتووە.
- یاسای (Simple Leaner Regression) بۆ زانینی ڕادەی پێشبینیکردنی هەریەک لە گۆڕاوەکان.

4. ئەنجامەکان و گفتوگۆ

4.1 زانینی ئاستی گۆڕاوەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە، تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان.

دوای داخڵکردن و بەتاڵکردنەوەی داتاکان بە گوێرەی ئامانجی یەکەم بە یاسای (one simple T. test) بۆ هەریەک لە گۆڕاوەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و هیوا و تەنگژەیی دەروونی ئەنجامەکان بەم شێوەیەی بوون:

زێدەڕۆیی بیرکردنەوە: نموونەی توێژینەوە بریتییە لە(400) دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان دەرکەوت کە ناوەندی ژمێریی دەکاتە (*M*=40.31) بەلادانی پێوەری (*SD*=3.77)، لە کاتێکدا (ناوەندی گریمانی=32) بە نمرەی ئازادی (*df* =399) هەروەها بەهای تائی ژمێرداو دەکاتە (44.02) کە گەورەترە لە بەهای بەهای تائی خشتەیی کە دەکاتە (1.96)،

وە بەهای (p=0.00<0.05)، ئەمەش دەریدەخات کە بەڵگەداری ئاماری هەیە، کەواتە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لای گەنجانی دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان لە ئاستێکی بەرزداییە، وەک لە خشتەی ژمارە (10) دەردەکەوێت.

تەنگژەیی دەروونی: نموونەی توێژینەوە بریتییە لە(400) دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان دەرکەوت کە ناوەندی ژمێریی دەکاتە (*M*=49.25) بە لادانی پێوەری (*SD*=5.92)، لە کاتێکدا (ناوەندی گریمانی=40) بە نمرەی ئازادی (*df* =399) هەروەها بەهای تائی ژمێردراو دەکاتە (31.27) کە گەورەترە لە بەهای تائی خشتەیی کە دەکاتە (1.96)، و بەهای (p=0.00<0.05) بچووکترە لە ئاستی گوزارشتی (0.05)، ئەمەش دەریدەخات کە بەڵگەداری ئاماری هەیە، کەواتە تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان لە ئاستێکی بەرزدایە.

خشتەی ژمارە (10) زانینی ئاستەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی

گۆڕاوەکان	N	ناوەندی ژمێری	ناوەندی گریمانەی	لادانی پێوەری	بەهای p Sig(2-tailed)	بەهای تائی		نمرەی ئازاد	ئاستی بەڵگەدار 0.05
						ژمێردراو	خشتەی		
زێدەڕۆیی بیرکردنەوە	400	40.31	32	3.77	0.001	44.02	1.96	399	بەڵگەدارە
تەنگژەیی دەروونی		49.25	40	5.92	0.001	31.27			

شیکردنەوە: بەپێی ئەم ئامانجە دەرکەوت کە گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان زێدەڕۆیی بیرکردنەوەیان هەیە و لە ئاستێکی بەرزدایە، ئەنجامی ئەم توێژینەوەیەش پشتڕاست دەکرێتەوە لەگەڵ توێژینەوەی (Patil & Birari,2023) کە ئاماژە بەوە دەکەن زێدەڕۆیی بیرکردنەوە کاریگەری نەرێنی لەسەر گەنجانی ئێستا هەیە، هەروەها توێژینەوەی (Nabila, et al,2022) دەریانخست کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە زەحمەت بڕیاری پێشەیی بدەن. ڕەنگە هۆکاری ئەوەی کە گەنجانی بێکار ڕووبەڕووی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ببنەوە ئەوە بێت کە ناتوانن وزە و تاقەی خۆیان لە کارێکدا سەرف بکەن و هێز و توانایان نیشان بدەن، وەکو چۆن ساسۆن (Sasson) لەو بڕوایە دابوو کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە ڕێگری لە مرۆڤ دەکات لە دەربڕینی وزە و توانا و بڕیارەکانی، چونکە ئەم بیرکردنەوە بێ بەرهەمە مرۆڤ لە دۆخێکی چەقبەستوودا دەهێڵێتەوە و بە جۆرێک کە ناتوانێت کاری نوێ بکات و ڕێگری لە پێشکەوتنی ژیانی مرۆڤ دەکات.

سەبارەت بە تەنگژەیی دەروونی لای نموونەی توێژینەوەکە دەرکەوت کە تەنگژەیی دەروونی لە ئاستێکی بەرزدایە و گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان تەنگژەیی دەروونیان هەیە، ئەم ئەنجامەش پاڵپشت بە توێژینەوەی (Schaufeli & VanYperen,1992) کە دەریخست بێکاری پەیوەندی بە تەنگژەیی دەروونی هەیە، هەروەها توێژینەوەی (Achdut & Refaeli,2020) دەریخست کە تەنگژەیی دەروونی پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیی بە بێکارییەوە هەیە لای گەنجان، بۆیە هۆکاری ئەوەی گەنجانی بێکار تووشی تەنگژەیی دەروونی ببن ئەوەیە کە هەست بە بارگرانی بکەن هەم بۆ خۆیان و هەم بۆ خێزان و کۆمەڵگە.

4.2 دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان.

دوای بەکارهێنانی یاسای (Pearson Correlation Coefficient) بۆ زانینی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکان، بۆ زانینی پەیوەندی نێوان زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی دەرکەوت کە بەهای (p=0.01<0.05) کەواتە بەڵگەداری ئاماری هەیە، وە پەیوەندییەکیان بە هاوکۆلکەی پیرسن بریتی یە لە (0.126*) ئەمەش واتا پەیوەندییە ئەرێنی لە نێوانیان هەیە، وەک لە خشتەی ژمارە (11) ئاماژەپێکراوە.

خشتەی ژمارە(11) زانینی پەیوەندی نێوان زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی

Correlations			
گۆڕاوەکان		زێدەڕۆیی بیرکردنەوە	تەنگژەیی دەروونی
زێدەڕۆیی بیرکردنەوە	هاوکۆلکەی پەیوەندی	1	0.126*
	بەهای sig		0.01
	قەبارەی نموونە	400	400
تەنگژەیی دەروونی	هاوکۆلکەی پەیوەندی	0.126*	1
	بەهای sig	0.01	
	قەبارەی نموونە	400	400
(**) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.01) (*) بەمانای بوونی پەیوەندی بۆ ئاستی بەڵگەداری (0.05)			

شیکردنەوە: بەپێی ئەم ئەنجامە دەردەکەوێت کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی پەیوەندییە ئەرێنییان لە نێوان هەیە، هەرچەندە توێژینەوەی هاوشێوە نیە کە لە پەیوەندی نێوانیان بکۆڵێتەوە بەڵام زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەندییەکی بەهێزی بە دڵەڕاوکێ و خەمۆکییەوە هەیە، وە سووڕی بەردەوامی شێوازی بیرکردنەوەی نەرێنی، هەستی بێدەسەڵاتی و بێهیوایی دروست دەکات بە تێپەڕبوونی کات، ئەمە دەتوانێت ململانێی دەروونڕوستی چڕتر بکاتەوە (Suri,2024)، ئەمانەش لە نیشانەکانی تەنگژەیی دەروونین، کەواتە ڕەنگە هۆکاری ئەم ئەنجامەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە وا دەکات تەنگژەیی دەروونی لە گەنجدا بەرز بکاتەوە بەتایبەت کاتێک ماوەیەکی زۆر بێکار دەمێنێتەوە و بارودۆخی بەرەو ئاڵۆزی دەچێت لەڕووی خێزانی و هاوسەرگیری و ئابووری و کۆمەڵایەتییەوە ناتوانێت بەرەو پێشەوە بچێت.

4.3 زانینی ڕادەیی گۆڕاوی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر توانای پێشبینیکردن بە گۆڕاوی تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان.

بە مەبەستی زانینی ئاستی پێشبینی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر تەنگژەیی دەروونی، توێژەر هەوڵیداوە لە ڕێگەی بەکارهێنانی (Simple Linear Regression) ئاستی پێشبینی دەستنیشان بکات، ئەوە دەردەکەوێت کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دەکرێت ببێتە بابەتێکی پێشبینی کار بۆ دروستبوونی تەنگژەیی دەروونی، چونکە ئەنجامەکان ئەوە دەردەخەن کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بەڕێژەیی (0.016)، کاریگەری لەسەر تەنگژەیی دەروونی دروست دەکات، واتا تا زێدەڕۆیی بیرکردنەوە بەرزتربێت ئەوا ئاستی تەنگژەیی دەروونی بۆ (0.016) بەرز دەبێتەوە. وەک لە خشتەی ژمارە(12) دەردەکەوێت.

خشتەی ژمارە (12) زانینی پێشبینی گۆڕاوی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر تەنگژەیی دەروونی

تەنگژەیی دەروونی	زێدەڕۆیی بیرکردنەوە						
	Sum of squares	بەهای T	بەهای F	R	R^2	Sig	بڕیار
Regression	220.973	2.528	6.389	0.126	0.016	0.01	بەڵگەداری ئاماری هەیە
Residual	13765.504						
total	13986.478						
گۆڕاوی سەربەخۆ: زێدەڕۆیی بیرکردنەوە گۆڕاوی وابەستە: تەنگژەیی دەروونی							

شیکردنەوە: ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە ئەوە نیشان دەدات کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە دەتوانێت ببێتە بابەتێکی پێشبینی کار بۆ تووشبوون بە تەنگژەیی دەروونی، ئەم ئەنجامە نزیکە لە توێژینەوەی (Qasim, et al,2024) چونکە دەریانخست

که لەگەڵ زیادبوونی نقومبوون لە بیرکردنەوە و نیگەرانی و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ ئەوا دەبێتە هۆی تێکچوونی تەندروستی دەروونی و لە ئەنجامدا ببێتە هۆی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە. ڕەنگە هۆکاری ئەم ئەنجامەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە زۆرێک لە نیشانە و کاریگەرییەکانی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی لە یەکترەوە نزیکن و گەنجی بێکار ڕووبەڕووی هەمان بارودۆخ بکەنەوە، وە (Yarris,2024) لە توێژینەوەکەیدا بۆی دەرکەوتووە کە زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەندی بە ڕێکخستنی لایەنی ئابووری و کۆمەلایەتییەوە هەیە، ئەمەش واتا تێکچوونی لایەنی ئابووری و کۆمەڵایەتی هۆکارە بۆ دروستبوونی گرفتی دەروونی وەکو زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی.

5. دەرئەنجام و ڕاسپاردە و پێشنیاز

5.1 دەرئەنجامەکان: لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکان گەیشتین بەو ئەنجامانە:-

1. زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و تەنگژەیی دەروونی لای گەنجانی بێکاری دەرچووی زانکۆ و پەیمانگاکان لە ئاستێکی بەرزدایە.
2. زێدەڕۆیی بیرکردنەوە پەیوەندییەکی ڕاستەوانەی بە تەنگژەیی دەروونییەوە هەیە.
3. زێدەڕۆیی بیرکردنەوە توانای پێشبینی لەسەر تەنگژەیی دەروونی هەیە.

5.2 ڕاسپاردە: لەژێر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکانی توێژینەوە، ئەم ڕاسپاردانە بۆ لایەنی پەیوەندیدار دەخەینەڕوو: -

1. ڕەخساندنی هەلی کار بۆ دەرچووانی زانکۆ و پەیمانگاکان لە کەرتی حکومی وەک دامەزراندن لە کەرتی تایبەت، وەک ڕاکێشانی کۆمپانیا و ڕێکخراو و سەنتەر و خولەکانی فێرکاری بەمەبەستی دابینکردنی کار بۆ گەنجانی بێکار لە ئیداریی سەربەخۆیی سۆران.
2. دابینکردن و کردنەوەی چەندین سەنتەر و ڕێکخراوی دەروونی و پەروەردەیی بەمەبەستی وەرگرتنی ڕاوێژ و چارەسەرکردنی گرفتە دەروونی و خێزانی و پەروەردەییەکانیان لە چوارچێوەی هەماهەنگی کەرتی حکومی و تایبەت، کە لە هەمانکاتدا دەبێتە هۆی دابینکردنی هەلی کاری زیاتر.

5.3 پێشنیازەکان: وەک تەواوکاریەک بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەکە، توێژەران ئەو پێشنیازانەیان خستەڕوو:-

1. ئەنجامدانی توێژینەوە دەربارەی زێدەڕۆیی بیرکردنەوە و ڕۆڵی لە تێکچوونی پەیوەندی نێوان هاوسەران.
2. توێژینەوەیەک ئەنجام بدرێت سەبارەت بە گرفتە دەروونی و جەستەییەکان پەیوەندی بە تەنگژەیی دەروونی.
3. کاریگەری زێدەڕۆیی بیرکردنەوە لەسەر تێکچوونی میزاج لای گەنجان.

6. سەرچاوەکان:

المصادر العربية:

– الباز، نورا احمد. 2023، الضيق النفسى وعلاقته بالرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، قسم علم النفس ، كلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف، جامعة الأزهر، العدد الحادى الثلاثون (يونيو2023م). ص1034-1144.

– خرارزة، زهرة فرج سعد. انبية، نجية علي جبرايل. حمودة، زينب محمد ابراهيم، 2022. البطالة وآثارها النفسية والاجتماعية على خريجي الجامعات "دراسة ميدانية بمدينة مسلاته" مجلة دراسات الاقتصاد والأعمال، إصدار خاص بالمؤتمر الدولي لمخرجات التعليم العالي ومتطلبات سوق العمل الليبي 29 يناير 2022.

– عبدالحي، شيماء محمود زيدان. 2021، الضيق النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والمرونة النفسية لدى عينة من هيئة التمريض في ظل جائحة كورونا، المدرس بقسم علم النفس – كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر-بالدقهلية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 68 ج 3، ديسمبر 2021، ص1-94

English reference:

– Achdut, N. Refaeli, T. 2020, *Unemployment and Psychological Distress among Young People during the COVID-19 Pandemic*: Psychological Resources and Risk Factors, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, 17, 7163, pp1-21. doi:10.3390/ijerph17197163

– Almanar, N. Fitri, A. Abdurrazaq, M. Sobirin, N. 2023. *Kandis's overthinking pada Masahisa program study kommunalkas Pengiran Islam al-axis Dallam Menkalinan fungi keelage*, journal of Islamic studies, Vol. 1 No. 3 (2023): pp393-413, DOI: https://journals.iai-alzaytun.ac.id/index.php/jis

– Gupta, A. 2024. *Overcoming the Trap of Overthinking: Stop Overthinking*, Publisher: Notion Press, Publication, ISBN 9798894983172. date:07/10/2024, Pages:214
– Aneshensel, C. Avison, W. 2015. *The Stress Process: An Appreciation of Leonard I. Pearlin*, Volume5, Issue2. First published online. June16,2015, https://doi.org/10.1177/2156869315585388
– Anzelina, U. Suhadi, H. 2024. *Kesehatan Mental Dan Tarekat; Overthinking Dalam Perspective Popes Tarekat Qadisiya Naqsyabandiyah (TQN) Al-Mubarak Cananga*. Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal. Volume 2, Number 7 Juli 2024, pp591-601
– Bistami, N. 2023. *Psychological Distress, Definition, Effects & Causes*. Study.com, 11/21/2023. Site; https://study.com/learn/lesson/what-is-psychological-distress.html
– Cerebral. 2024. *Stop Overthinking and Other Cognitive Distortions*, The Cerebral Care Team Jan 10, 2024. Site; https://cerebral.com/blog/stop-overthinking-and-other-cognitive-distortions
– Crenshaw, K. 2012. *Stop overthinking, A guide to end sabotage in your love life*. HeartGuy.com, pp1-51
– Donachie, T. C., 2018. *Perfectionism, Overthinking and Emotions in Youth Footballers:* ph. D. The University of Leeds York St John University, School of Sport. (Accessed: August 2018)
– DSM-5. 2013. *diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Fifth edition. American Psychiatric Association.
– Eng, C. P. Ming, C. Y. Peng, C. S. Abdullah, M. H., 2020*, Think + Think + Think = Overthinking,* University Tektology MARA Cadangan Pulau Pinang, Malaysia Articles of Teaching and Learning in Higher Education Vol. 1 (2020), 45-51.
– Fortin, M. Bravo, G. Hudon, C. Lapointe, L. Dubois, M. Almirall, J. 2006, *Psychological Distress and Multimorbidity in Primary Care*, Ann Fam Med 2006;4, PP417-422. DOI: 10.1370/afm.528
– GuhaRoy, S. 2024. *In Defense of Overthinking*, Published online by Cambridge University Press. Vol;23. No;67. 2024.pp;21–26 DOI: https://doi.org/10.1017/S1477175623000441
– Gungor, A. 2016, *Investigating the Moderating Effects of Optimism, Hope, and Gratitude on the Relationship Among Negative Life Events and Psychological Distress and Life Satisfaction*, Electronic Theses and Dissertations. 5073. Pp1-204 https://stars.library.ucf.edu/etd/5073
– Haile, Y. Alemu, S. Habtewold, T. 2017. *Insomnia and its temporal association with academic performance among university students: a cross-sectional study*. Biomed. Res. Int. 2017, 2542367 https://doi.org/10.1155/2017/2542367
– Hakami, R. 2018. *Prevalence of Psychological Distress Among Undergraduate Students at Jazan University: A Cross-Sectional Study*. Saudi Journal of Medicine & Medical Sciences. Published by Wolters Kluwer - Medknow. [Downloaded free from http://www.sjmms.net on Monday, April 16, 2018, IP: 129.208.189.113].
– Hannan, D. Oriain, S. Whelan, C. 1997, *Youth unemployment and psychological distress in the Republic of Ireland*, Journal of Adolescence 1997, 20, pp307–320. Dol:0140-1971/97/030307+14/$25·00/0/ad970087
– Hill, C, 2021. *How to stop overthinking,* the 7-step plan to control and eliminate negative thoughts, declutter your mind, and start thinking positively in 5 minutes or less
– Huegaerts, K. Spruyt, B. Vanroelen, C. 2018, *Youth Unemployment and Mental Health: The Mediating Role of Embodiment*, Societies 2018, 8, 43. Pp1-14. doi:10.3390/soc8020043
– Huzaimah, S. 2023. *overthinking in Solusi Nya delay tafsir al Azhar. program study lime AL-QUR'AN in tafsir, faculties syariah. Universitas Islam negeri maulana malik Ibrahim,* 19240066.
– ILO. 2020. *International Laboure Organization*, Geneva. World Employment and Social Outlook–Trends,2020. ILO Flagship Report. site; https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40dgreports/%40dcomm/%40publ/documents/publication/wcms_734455.pdf
– Karimah, A. 2021. *Overthinking Dallam Perspektif Psychology dan Islam,* See discussions, stats, and author profiles for this publication at research gate, July 2021, DOI: 10.13140/RG.2.2.31897.54883
– Kaynakci, F. Z. 2017*, a model for psychological distress among university students: mindfulness, decentering, reframing, and indirect effect of emotion regulation difficulties*, a thesis submitted to the graduate school of social sciences of middle east technical university, JUNE 2017. Pp1-188.
– Linn, M. Sandifer, R. Stein, SH. 1985, *Effects of Unemployment on Mental and Physical Health*, American Journal of Public Health, AJPH May 1985, Vol. 75, No. 5 pp502-506
– Mirowsky, J. Ross, C. E. 2017, *Social Causes of Psychological Distress*, Second Edition, Published 2017 by Routledge, New York
– Orpana, H. Lemyre, L. Gravel, R. 2009. *Income and psychological distress: The role of the social environment*. Research Article, Statistics Canada, Catalogue no. 82-003-XPE • Health Reports, Vol. 20, no.1, March 2009. Pp;1-8
– Patil, S. Briar, H. 2023, *A study on - impact of overthinking on todays youth generation* , International Journal of Novel Research and Development, Volume 8, issue 11 November 2023, pp.431-434
– Pereira, A.T. Marques, M. Soares, M.J. Valente, J. Nogueira, V. Bos, S. Maia, B. Macedo, A. Azevedo, M. H. 2012, *P-1058 - Worry and rumination: exploring a brief measure of repetitive thought,* European Psychiatry, Volume 27, Supplement 1, 2012, pp1 https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)75225-2

– Petric, D. 2018, *Emotional knots and overthinking*, research gate, Preprint · June 2018, DOI: 10.13140/RG.2.2.18079.66720
– PMHN. 2024. *Interpersonal Theories and Therapies. Psychiatric-Mental Health Nursing* OpenStax, visited:3/2/2025. Site: https://openstax.org/books/psychiatric-mental-health/pages/2-2-interpersonal-theories-and-therapies#:~:text=He%20developed%20a%20theory%20founded,the%20need%20for%20human%20interaction
– Pritchard, K. M. 2013, *Multiple Motherhoods: An Examination of Mother Status on Life Satisfaction and Psychological Distress*, Sociology Theses, Dissertations, & Student Research 29, Ph.D. University of Nebraska, pp;1-174 http://digitalcommons.unl.edu/sociologydiss/29
– Qasim, T. B. Sahar, A. Nihal, T. Bashir, A., 2022, *The Effect of Overthinking on Mental Health: A Case Study from University, Students in Multan District*, Review of Applied Management and Social Sciences (RAMSS) Vol. 5, (2) 2022, pp255-262 DOI: 10.47067/rams. v5i2.233
– Reneflot, A. Evensen, M. 2014, *Systematic Literature Review Unemployment and psychological distress among young adults in the Nordic countries*: A review of the literature. International Journal of Social Welfare. ISSN 1369-6866, 23: pp3–15 DOI: 10.1111/ijsw.12000
– Robinson, P. Shaver, P. Wrightsman, L. 1991. *Measures of personality and social psychological attitudes*, United Kingdom edition published by Academic press Limited, printed in the USA. California
– Ross, B. 2024. *Stop Overthinking for Leaders: A Leading-Edge Guide to Decisive Leadership, Empowering Teams and Driving Strategic Alignment (Beyond Doubt Series).* Bonnie A Ross Coaching LLC (June19,2024). Pp;1-167 site; https://www.amazon.com/Stop-Overthinking-Leaders-Leading-Edge-Leadership/dp/1963895088#
– Roy, S. 2023. *Overthinking–eBook*. SlideShare from Scribd. Jan 7, 2023. Site; https://www.slideshare.net/slideshow/overthinking-ebook/255200800
– Rweyemamu, L. Mbotwa, C. Massawe, J. Mramba, R. 2024. *Mental distress and associated factors among undergraduate students: evidence from across-sectional study at the University of Dodoma, Tanzania.* Discover Mental Health. (2024)4:44. DOI:10.1007/s44192-024-00098-x
– Ryrie, I. Norman, I. 2004. *The origins and expression of psychological distress*, Research output: Book/Report › Book. Open University Press. Kings College London data.
– Salamah, N. Nurmalinda, E. Purmaningrum., 2024, *visual Isasi buke self-healing "overthinking is my hobby, and I hate it" Karya alizarin mela Lui Komi strip di Instagram,* Journal Kreis Seni dan Buday, Vol. 06 No. 03, Mei 2024 pp. 548-557
– Schaufeli, W. B. VanYperen, N. W. 1992. *Unemployment and psychological distress among graduates: A longitudinal study*. Journal of Occupational and Organizational Psychology (1992), 65, pp291-305
– Sitompul, A.2021. *Penarth Psychological distress Terada personal growth initiative pada debase away denga Riwayat Mangalam keranas masa Anak*, faculties psychology universitas Islam negeri maulana malik Ibrahim Malang. NIM. 17410163
– Situmorang, B. A. Widodo, Y. H. 2024, *The Relationship between Resilience and Overthinking in Adolescents*, Journal Panellation dan Evaluating Pendidikan, vol.5, (1), 124-130, https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/
– Sofia, L. Ramadhani, A. Putri, E. Nor, A. 2020. *Menge Lola Overthinking untuck Merah Bernankean Hidup*. Journal PLAKAT, ISSN: 2714-5239 (Online); ISSN: 2686-0686 (Print) Volume 2 No. 2 December 2020. Pp;118-129
– Sperber, S. 2024. *Overthinking: Definition, Causes, & How to Stop*. The Berkeley Well-Being Institute, LLC. Visited:2/2/2025 site: https://www.berkeleywellbeing.com/overthinking.html?msclkid=74623abca64911ec86241ebe9d982f50
– Sreekumar, D. 2024. *What is Correlational Research: Definition, Types, and Examples*, Researcher. Life by Edit age. October29,2024. Site: https://researcher.life/blog/article/what-is-correlational-research-definition-and-examples/#What_is_Correlational_Research
– Surapaneni, S. 2015, *Psychological distress and attitudes toward seeking help for personal and career* counseling: the contributions of public and self-stigma, Graduate Theses and Dissertations.14717. Iowa State University, Ames, Iowa. Pp1-104. Site; http://lib.dr.iastate.edu/etd/14717
– Suri, R. K. 2024. *How Overthinking Becomes a Problem*, Talk to Angel, November 08 2024,visited;7/11/2024.site;https://www.talktoangel.com/blog/how-overthinking becomes-aproblem#:~:text=Mental%20Health%3A%20Chronic%20overthinking%20is,to%20find%20relief%20or%20clarity
– Valley, Y. 2024. *Overthinking & Anxiety Recovery Journal*, a companion workbook for the thinking room book and course, site: www.yarravalleycounselling.com.au
– Vongkiatkajorn, K. 2015. *The psychological distress and positive mental health of people with physical impairments & their families: Kampong Cham province in Cambodia 2015.* Queensland university of Technology. Pp;1-150
– Wilding, M. 2021. *Trust yourself, Stop Overthinking and Channel Your Emotions for Success at Work*. publisher Chronicle Prism. Manufactured in the United States of America
– Yarris, K. 2014. "*Pensando Mucho" ("Thinking Too Much"):* Embodied Distress Among Grandmothers in Nicaraguan Transnational Families, Cult Med Psychiatry (2014) 38:473–498 DOI 10.1007/s11013-014-9381-z

– Younus, F. Gul, SH. Munawar, Z., 2024. *Relationship of Overthinking with Professional Life Stress and Job Satisfaction Among Professionals:* International Journal of Business and Economic Affairs (IJBEA), 9(3), 16-26 (2024), DOI: 10.24088/IJBEA-2024-93002
– Yulianti, N. Juniartha, M. 2022, *pranayama Nadi sadhana untuck meridian overthinking*, Universitas Hindu Negeri, Volume 6, No. 1, April 2022, PP.58-68
– Zhu, Y. Jha, S. Shutta, K. Huang, T. Balasubramanian, R. Clish, C. Hankinson, S. Kubzansky, L. 2022, *Psychological Distress and Metabolomic Markers: A Systematic Review of Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety, and Subclinical Distress*, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume143, December2022, pp1-54, https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104954

Overthinking and Relationships Psychological Distress among Unemployed University and College Graduates

Rafeeq Salih Ahmed
Department of Psychology, College of Arts, Salahaddin University-Erbil, Kurdistan Region, Iraq
Rafeeq.ahmed@su.edu.krd

Maha Hassan Bakir
Department of Educational and Psychological Counseling, College of Education, Salahaddin University-Erbil, Kurdistan region, Iraq
Maha.bakir@su.edu.krd

Abstract:
The aim of this research is to examine the degrees of overthinking and psychological distress among unemployed university and college graduates, as well as to identify the relational differences between overthinking and psychological distress, and to determine the predictive capacity of overthinking on psychological distress. This study used a quantitative descriptive methodology, which aligns with the research objectives. For measuring the variable's, established measures were utilized: the measure by (Qasim, et al, 2022) for overthinking and Pearlins measure (2011) for psychological distress. The research population consists of jobless graduates from universities and colleges in the Soran Independent Administration, with a sample of 400 graduates from both genders. After preparing the measures and collecting data, the information was processed using SPSS statistical software. The findings revealed that both overthinking and psychological distress were at high degrees among the research sample. Furthermore, a positive and direct relationship exists between overthinking and psychological distress, and overthinking exhibits predictive capacity for psychological distress. Based on these findings, the researchers presented several recommendations and suggestions
Keywords: over-thinking, psychological distress, young, unemployed

التفكير الزائد وعلاقتة الظائقة النفسية لدى الشباب العاطل من خريجي الجامعات والمعاهد

رفيق صالح أحمد
قسم علم النفس، كلية اداب، جامعة صلاح الدين–أربيل،إقليم كوردستان،العراق
Rafeeq.ahmed@su.edu.krd

مها حسن بكر
قسم الإرشاد التربوي والنفسي، كلية التربية، جامعة صلاح الدين–أربيل،إقليم كوردستان،العراق
Maha.bakir@su.edu.krd

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على مستويات التفكير الزائد و الظائقة النفسية لدى الشباب العاطل من خريجي الجامعات والمعاهد و التعرف على الفروق في العلاقة بين التفكير الزائد و الظائقة النفسية ومعرفة قدرة التنبؤ التفكير الزائد على الظائقة النفسية. في هذا البحث تم الاعتماد المنهج الوصفي الكمي لانه يتناسب مع اهداف البحث. ولقياس المتغيرات تم على مقياسيين جاهزين لمتغير التفكير الزائد مقياس (Qasim, et al,2022) ولمتغير الظائقة النفسية مقياس(Pearlin,2011) اما مجتمع البحث يشمل الشباب العاطل عن العمل من خريجي الجامعات والمعاهد في الإدارة المستقلة سوران. وبلغت عينة البحث(٤٠٠) خريج من الجامعة والمعاهد من كلا الجنسين. وبعد ما تم تجهيز المقياسيين وتطبيقها على عينة البحث تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS وتم التوصل الى النتائج الآتية :أظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من التفكير الزائد و الظائقة النفسية لدى عينة البحث ووجود علاقة إيجابية بين متغيري البحث وقدرة متغير التفكير الزائد على التنبؤ بمتغير الظائقة النفسية. وعلى ضوء نتائج البحث قام الباحثان باقتراح مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التفكير الزائد، الظائقة النفسية، شباب، عاطل عمل