گـۆڤـاری زانـکـۆی ڕاپـەڕیـن
Journal of University of Raparin.
مجلة جامعة رابرين

E-ISSN: 2522 – 7130 P-ISSN: 2410 – 1036
This work is licensed under CC-BY-NC-ND 4.0
DOI:10.26750/Vol(11).No(2).Paper29

ڕێـکەوتـی وەرگـرتـن: 2023/01/15
ڕێکەوتی پەسەندکردن: 2023/03/15
ڕێـکەوتی بلاوکردنەوە: 2024/04/29

ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندی بە نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی

هوشیار صدیق سەنگاوی[1] - فرمان زاهر عبدالله[2]

farman.abdullah@charmouniversity.org - hoshiar.faraj@univsul.edu.iq

[1]بەشی پەروەردەی تایبەت، کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی، زانکۆی سلێمانی، سلێمانی، هەرێمی کوردستان، عێراق.

[2]بەشی پەروەردەی تایبەت، کۆلێژی پەروەردە و زمان، زانکۆی چەرمو، چەمچەماڵ، هەرێمی کوردستان، عێراق.

پوختە

زیادەڕەوی لەبەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لێکەوتەی خراپی دەبێت وەک ئەنجامنەدانی ئەرک و چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەو لاوازبونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، هەروەها ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر چەندەها گرفتی دەرونی لەوانە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی. لەبەر گرنگی ئەم بابەتە، لە ڕێگەی ئەم توێژینەوەیەوە هەوڵدرا پەیوەندی نێوان ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی بخرێتەڕو. نمونەی توێژینەوەکە پێکهات لە (480) خوێندکاری زانکۆی سلێمانی کە لە چوار کۆلێژی (زانستە مرۆڤایەتیەکان و زانستیەکان) وەرگیرابون. بۆ پێوانی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان توێژەران پشتیان بە پێوەری یونس (٢٠١٦) بەست، لەهەمان کاتدا پێوەری سید یوسف (٢٠٠٤) یان بەکارهێنا بۆ پێوانی نیشانەکانی خەمۆکی. پاشان تایبەتمەندییە سایکۆمیتریەکانی وەک (ڕاستگۆی و جێگیری) بۆ پێوەرەکان دەرهێنرا. ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانەی ئاماری بەڵگەدار ($r=0.22$ $p<0.01$) هەیە لە نێوان ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆ، هەروەها دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە خوێندکارانی کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان زیاتر هۆگری بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانن بەراورد بەخوێندکارانی کۆلێژە زانستییەکان، بەڵام هیچ جیاوازیەک لە نیشانەکانی خەمۆکی

لە نێوان خوێندکارانی کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان و زانستیەکاندا بەدینەکرا. دەرەنجامێکی تری توێژینەوەکە دەرکەوت کە ئاستی دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای ڕەگەزی کچان زیاترە بەراورد بە ڕەگەزی کوڕان. بەڵام هیچ جیاوازیەک لەنێوان ڕەگەز بۆ ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەدینەکرا. هەروەها دەرەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە هیچ جیاوازیەکی ئاماری بەڵگەدار نییە لە هەریەک لە ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای هەردو قۆناغی دوەم و چوارەم. لەژێر ڕۆشنایی ئەم ئەنجامانەدا چەند پێشنیارو ڕاسپاردەیەک خراونەتەڕو.

کلیلە وشەکان: ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، نیشانەکانی خەمۆکی، خوێندکارانی زانکۆ، بەشە مرۆڤایەتییەکان، بەشە زانستییەکان.

کێشەی توێژینەوەکە:

لە ژیانی ڕۆژانەدا هەست بە جۆرێک لە نادروستی و ناهاوسەنگی لە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەکرێت، کە بەداخەوە لای هەندێک لە تاکەکان گەشتۆتە ئاستی ئاڵودەبون (Addiction). بەسەربردنی کاتێکی درێژ لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەبێتە هۆی تێکدانی ژیانی خێزانی، کەسی ئاڵودەبو ئەرکی خێزان و ناوماڵەکەی فەرامۆش دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆکاری ئەوەی ئەندامانی خێزان کاتێکی کەم لەگەڵ یەکتر بەسەربەرن (الاحمر،2019، 6).

ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ڕەنگدانەوەیەکی نەرێنی هەیە لەسەر تاک کە بەهۆیەوە توشی چەندەها گرفتی دەرونی دەبێت. لە دەرەنجامی توێژینەوە ڕۆژئاواییەکاندا دەرکەوتوە، کە پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی(Pantic et al., 2012). گەر بڕوانینە کۆمەڵگای کوردی دەبینین بە هۆی بارودۆخی نەخوازراوی ئابوری، ڕامیاری، کۆمەڵایەتی تاکی کورد، بەتایبەتی تر خوێندکارانی زانکۆ، بێ شومار سەرقاڵی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانن. بۆیە پێویستە بەدواداچون بکرێت لەسەر دەرەنجامە خراپەکانی زیاد لە پێویست بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان. بەپێی زانیاری توێژەران تا ئێستا توێژینەوەیەکی زانستی لەسەر ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتییەکان و پەیوندی بە خەمۆکییەوە لای خوێندکارانی زانکۆ لە هەرێمی کوردستان ئەنجام نەدراوە.

توێژەران وەک ئەزمونی چەند ساڵەیان لە زانکۆدا هەستیان بەوە کردوە کە بەشێکی زۆر لە خوێندکاران گیرۆدەی بەکارهێنانی زیاد لە پێویستی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانن. ئەمەش گریمانەیەکی (Hypothesis) لای توێژەران دروستکرد کە بەکارهێنانی زیاد لە پێویستی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ڕەنگدانەوەی خراپی دەبێت لەسەر دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکاران. بەڵام ئەم هەستپێکردنەی توێژەران سەبارە بەو

کێشەیە پێویستی بە ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی هەیە، بۆیە لەم سۆنگەیەوە توێژەران هەستان بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی زانستی و ئەو پرسیارەیان لا دروست بو کە تا چ ڕادەیەک ئالودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندی هەیە بە نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی.

گرنگی توێژینەوەکە:

ئالودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان کۆنترۆڵی بەشێکی زۆری ژیانی تاک دەکات، بەمەش لێکەوتەی نەرێنی لەسەر تاک بەجێدەهێڵێت وەک بێخەوی، دورەپەرێزی، پشتگوێخستنی ئەرکە خێزانییەکان (سمیە، 2015، 216). بەشێکی زۆر لەوانەی کە ئالودەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بون هەستێکی نەرێنیان بۆ توانا کۆمەڵایەتییەکانی خۆیان هەیە، پێیان وایە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان چێژ و هەستکردن بە ئاسودەیی دەرونی بۆتاک دابین دەکات. بەڕێگەیەکی ئاسانی دەزانن بۆ دەربازبون لە واقیع و ئەو فشارە دەرونییانەی کە گیرۆدەی بون (بوبعایە، 2016، 20).

خەمۆکی یەکێکە لە نەخۆشییە دەرونییەکان کە لە سەرەتایی ژیانی مرۆڤەوە لەسەر گۆی ئەم زەوییە سەری هەڵداوە و بەشێکی دانەبڕاوە لە ژیانی مرۆڤ. بەپێی ئەو بەڵگەنامانەی لەبەردەستدان، نزیکەی 400 ساڵ پێش زایین پزیشکی بەناوبانگی یۆنان (هیپۆکرەیتس) باسی لە نەخۆشی دەرونی لەوانە خەمۆکی کردوە (فەتاحی،2012، 14).

لەلایەکیترەوە خەمۆکی یەکێکە لە نەخۆشییە دەرونییەکان هەمیشە کار لەسەر هەست و سۆزەکانی مرۆڤ دەکات. تاکی توشبو بەم نەخۆشییە تام و چێژ لە ژیان وەرناگرێت، بەردەوام هەست بە تەنهایی دەکات و ناتوانێت لەگەڵ خۆشییەکانی ژیان بگونجێت. هەروەها توانای بیرکردنەوەو وریایی لاواز دەبێت، خۆی بەکەم دەزانێت و هەست بە بێهیوایی دەکات (قەزاز 2010، 30: شەیدا،2000، 68).

دەرەنجامی توێژینەوەکەی لین و ئەوانی تر (٢٠١٦) ئاماژە بەوە دەکەن، کە زیادەڕەوی لە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان مرۆڤ توشی کۆمەڵێک گرفتی دەرونی وەک خەمۆکی و نیگەرانی و دابڕان دەکات. بۆ نمونە بەمەبەستی زانینی پەیوەندی نێوان تۆڕی کۆمەڵایەتی و خەمۆکی 1,787 هاوولاتی ئەمریکی تەمەن 19بۆ32 ساڵ بەشداریان لە توێژینەوەیەکدا کرد. لە توێژینەوەکەدا پرسیار لەسەر تۆڕەکانی وەکو فەیسبوک، یوتوب، تویتەر، سناپ چات، چەند تۆڕێکیتری کۆمەڵایەتی کرا. ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست ئەوانەی زۆر تۆڕی کۆمەڵایەتی بەکاردەهێنن سێ هێندە زیاتر ئەگەری توشبونیان بە خەمۆکی و دڵتەنگی هەیە بەراورد بە ئەوانەی تۆڕی کۆمەڵایەتی بەکارناهێنن (Lin et l.,2016).

لە لایەکیترەوە، دەرەنجامی توێژینەوەکەی یونس (2016) کە تیایدا (619) خوێندکاری زانکۆ بەشدارییان تێداکردبو دەرکەوت کە ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەری هەیە لەسەر تێکچونی لایەنی دەرونی وەک دەرکەوتنی نیشانەی جەستەیی، هەستیاری، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، ترس و خەیاڵکردن. هەروەها لە توێژینەوەکەی عطوی (2020) کە لەسەر (133) خوێندکار ئەنجامی دابو، دەرکەوت کە زیادەڕۆی لە بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بۆ زیاتر لە 5 کاتژمێر لەڕۆژێکدا ڕۆڵی هەیە لە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکاران.

جگە لەو دەرەنجامە نەرێنیانەی کە لەسەرەوە ئاماژەی پێکرا، ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەکرێت پەیوەندی هەبێت بە دەرکەوتنی چەندین نەخۆشی جەستەیی، وەک نەخۆشیەکانی چاو، جومگەکانی دەست و مل و ئازاری مل و توشبون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەک بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن (الاحمر،2019، لا7). هەروەها لە ئەنجامی توێژینەوەیەک لە نەخۆشخانەی (Henry Ford Hospital) کە لەسەر 335 مێرمنداڵ ئەنجامدرا، دەرکەوت ئەو مێرمنداڵانەی لەهەفتەیەکدا بۆماوەی 14 کاتژمێر ئینتەرنێتیان بەکاردەهێنا زیاتر توشی بەرزبونەوەی فشاری خوێن بون بەراورد بە ئەوانەی کەمتر ئینتەرنێتیان بەکاردەهێنا (Cassidy-Bushrow, 2015,p.375).

لێکۆڵینەوە بە مەبەستی دەرخستنی لایەنە نەرێنییەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لەسەر لایەنی دەرونی خوێندکارانی زانکۆ زۆر گرنگە. ئەم توێژینەوەیە هەوڵدانێکە بۆ بەئاگاهێنانەوەی خوێندکارانی زانکۆ بەمەبەستی تەرخانکردن و ڕێکخستنی کاتێکی گونجاو لە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بە شێوەیەک کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی و ئەکادیمییان دروست نەکات. لە ڕوی پراکتیکیەوە دەتوانرێت گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا بەکورتی بخرێتەڕو:

1- ئەم توێژینەوەیە گرنگە بۆ دەوڵەمەندکردنی سەرچاوەی زانستی بە زمانی کوردی.
2- دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە بەرچاوڕونی دەدات بە خوێندکارانی زانکۆ سەبارەت بە ڕۆڵی نەرێنی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی.
3- دەکرێت توێژەرانانی کۆمەڵایەتی و چالاکوانی پەروەردەیی لە قوتابخانە ئامادەیی و پەیمانگاکاندا سود لە ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە وەربگرن بە مەبەستی ڕێنماییکردنی خوێندکاران.

ئامانجی توێژینەوەکە:

توێژینەوەکەی ئێستا چەند ئامانجێک لەخۆدەگرێت لەوانە:

1- زانینی ئاستی هەریەک لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆ.

2- زانینی پەیوەندی نێوان ئاڵودەبون بەتۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆ.

3- زانینی جیاوازی لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و گۆڕاوی نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی پسپۆڕی کۆلێژەکان (مرۆڤایەتییەکان و زانستیەکان).

4- زانینی جیاوازی لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر و مێ).

5- زانینی جیاوازی لە ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی گۆڕاوی قۆناغ (دوەم و چوارەم).

سنوری توێژینەوەکە:

ئەم توێژینەوەیە لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی (بەپێی ڕەگەز و پسپۆڕی و قۆناغ) بۆ وەرزی یەکەمی خوێندنی ساڵی 2022 -2023 ئەنجامدەدرێت.

چەمک و زاراوەکانی توێژینەوەکە:

❖ **<u>ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان:</u>**

پێناسەی احمد (2007):

بریتییە لە بونی ئارەزوی لە ڕادەبەدەر بۆ بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و هەستپێنەکردنی بەفیڕۆدانی کات، لەگەڵ پشتگوێخستن و دەستبەرداربون لە ئەنجامدانی کاری ژیانی ڕۆژانە (احمد،2007، 40).

پێناسەی یونس (2016):

بریتییە لە ئارەزوی بێ کۆنتڕۆڵی تاک بۆ بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەشێوەیەکی بەردەوام، بەسەربردنی کاتێکی زۆر لە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و هەستنەکردن بە بەفیڕۆدانی کات و پشتگوێخستنی ئەرک و چالاکییەکانی ڕۆژانە (یونس، 2016، 12).

پێناسەی (Dalvi-Esfahani et al., 2019):

بە ڕەفتارێکی ناتەندروست/نائاسایی پێناسەدەکرێت کە کەسی ئاڵودەبو ڕۆژانە بەشێوەیەکی لە ڕادەبەدەر سەرقاڵی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانە، ئەمەش کاریگەری نەرێنی لەسەر لایەنی جەستەیی و کەسی و کۆمەڵایەتی و ئەکادیمی تاک دەبێت (Dalvi-Esfahani et al., 2019, p.2).

پێناسەی ڕێکاری بۆ ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی: ئەو نمرانەیە کە توێژەران لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری یونس (2016) کە لەم توێژینەوەیەدا بەکارهاتوە بۆ پێوانەی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی دەستیان کەوتوە.

❖ خەمۆکی:

پێناسەی سید یوسف (2004):

خەمۆکی بارودۆخێکە کە دەبێتە هۆی دڵتەنگی، نائاسودەیی، نائارامی، تاکی توشبو بە خەمۆکی بەردەوام هەست بە بێزاری و بێتاقەتی دەکات، حەزوچێژی ئەنجامدانی کارەکانی لەدەستدەدات و بەقورسی توانای تەرکیزکردن و ئەنجامدانی کارەکانی هەیە (سید یوسف، 2004، انترنیت).

پێناسەی مکنزی (2006):

خەمۆکی نەخۆشییەکە دوچاری جەستە و ئەقڵ دەبێت کار لە هەمو هەست و سۆزەکانی مرۆڤ دەکات، تاکی توشبو بەم نەخۆشییە چەند نیشانەیەکی جەستەیی و ئەقڵیان تێدا بەدیدەکرێت پێکەوە، بەڵام سروشتی ئەم نیشانانە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە دەکرێت لە هەر ڕەگەزێک یاخود تەمەنێکدا دەربکەوێت (مکنزی، 2006، 7).

پێناسەی عزیز (2012):

بارودۆخێکە مرۆڤی توشبو بە نەخۆشی خەمۆکی تام و چێژ لە ژیان وەرناگرێت، بەردەوام هەست بە تەنیایی دەکات ناتوانێت لەگەڵ خۆشییەکانی ژیان بگونجێت. ڕەتی هەمو هاوکارییەکانی دەوروبەری دەکاتەوە، بەردەوام بیر لە ڕوداوە ناخۆشەکان دەکاتەوە، چالاکی نامێنێت و ئاستی بەردەوام لە نزمبونەوەدا دەبێت و ڕەشبینانە سەیری دونیا دەکات (عزیز،2012، 234).

پێناسەی ڕێکاری بۆ خەمۆکی: ئەو نمرانەیە کە توێژەران لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری سید یوسف (2004) کە لەم توێژینەوەیەدا بەکارهاتوە بۆ پێوانی خەمۆکی دەستیان کەوتوە.

چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشو

❖ ئالودەبون:

لە هەریەک لە بوار و پسپۆڕییە جیاوازەکان پێناسەی جۆراوجۆر بۆ چەمکی ئالودەبون کراوە، بۆنمونە چەمکی ئالودەبون لە دەرونناسیدا بریتییە لە پێویستی بەردەوام بۆ بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یاخود هەر ماددەیەکی تر، کە ئەگەر هاتو تاکی ئالودەبو بیەوێت وازیلێبهێنێت یاخود بەکارینەهێنێت، ئەوا ڕوبەڕوی کۆمەڵێک ناهاوسەنگی دەرونی دەبێتەوە. بەڵام لە بواری پزیشکیدا لە جیاتی زاراوەی ئالودەبون وشەی (وابەستەیی و بەسترانەوە) بەکاردەهێنن، ئەویش بەواتای خوپێوەگرتنی بەردەوام بەشێوەیەک ئەگەر بیەوێت وازبهێنێت ئەوا توشی سڕبون و ئێش و ئازارێکی جەستەیی زۆر دەبێت. هەروەها بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئالودەبون بریتییە لە حەزو و ئارەزو بۆ بەکارهێنانی ماددەیەک بەشێوەیەکی ناسروشتی و بەردەوام، کە لەئەنجامدا دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە کەسی ئالودەبو. لە ئەنجامی ئەو پێناسانەی سەرەوە دەتوانین بڵێین کە ئالودەبون بریتییە لە دیاردەیەکی دەرونی _ کۆمەڵایەتی، کە تاکی بەکارهێنەر بەهۆی کۆمەڵێک پاڵنەری دەرونی و جەستەیی ژینگەیی بەشێوەیەکی درێژخایەن توشی دەبێت و دەبێتە هۆی زیانگەیانن بە خۆی و کۆمەڵگا، هەروەها بەرزبونی ڕێژەی تاوان کێشەی جۆراوجۆری دەرونی و کۆمەڵایەتی (محمد، 2013، 17-18).

لێکدانەوە دەرونییەکان سەبارەت بە ئالودەبونی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان:

لە میانی پێداچونەوەیەکی دەرونی لەلایەن جێنیفر و فێریز لە ساڵی (1999)، چەند لێکدانەوەیەکی گرنگیان سەبارەت بە ئالودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا خستەڕو لەوانە:

لێکدانەوەی سایکۆدینامی: ئەو ئەزمونانەی کە منداڵ لە قۆناغی سەرەتایی منداڵیدا پێیدا تێدەپەڕێت ڕەنگدانەوەی هەیە لەسەر ئالودەبونی تاک. ڕەنگە تاک پێشبینیەکی تیۆری هەبێت بۆ ئالودەبون بە ئینتەرنێت. بەڵام ئەو بەرەو ئالودەبون ناڕوات مەگەر لە ژیاندا بارودۆخ و ڕوداوی پڕ لە فشار هەبێت، کە یارمەتیان داوە یان بۆ ئالودەبون بە ئینتەرنێت. ڕوداوەکانی ژیان و ئامادەکارییە دەرونی و بۆماوەییەکان لەوانەیە ببێتە هۆی ئالودەبونی تاک بە کحول، هیرۆین، قومار، سێکس، بازاڕکردن، ئینتەرنێت.

لێکدانەوەی ڕەفتاری: لەسەر ئەو بنەمایەیە کە تاک کۆمەڵێک ڕەفتارو چالاکی ئەنجامدەدات بە ئامانجی بەدەستهێنانی پاداشت ئەمەش لەڕێگەی مادە هۆشبەرەکان، کحول، ئینتەرنێت، کە پێیانوایە چێژ و هەستکردن بە ئاسودەیی دەرونی بۆتاک دابین دەکات. جگەلەوەی کە ڕێگەیەکی ئاسان و سادەیە بۆ

دەربازبون لە واقیع ئەو کەسانەی کە بەدەست فشار یان کێشەی دەرونی دەناڵێنن و هەستی نەرێنیان بۆ توانا کۆمەڵایەتییەکانی خۆیان هەیە.

لێکدانەوەی سۆسیۆلۆژی: لەم ڕوانگەیەوە ئاڵودەبون پەیوەندی بەجیاوازی ڕەگەز، تەمەن، ئاستی ئابوری، کۆمەڵایەتی، ئاین و وڵات هەیە و پێیان وایە ئاڵودەبون و حەزی ئینتەرنێت لە کۆمەڵگایەک بۆ کۆمەڵگایەکی تر جیاوازی هەیە (بوبعایە،2016، 20).

نیشانەکانی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان:

1- ئەگەر بۆ ماوەیەک تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکارنەهێنێت، دوچاری چەند حاڵەتێکی دەرونی دەبێت.

2- هەستکردن بەوەی کە ژیانی بەردەوام نابێت بەبێ بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.

3- ناتوانێت زاڵبێت بەسەر کاتەکانی بە کارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.

4- پشتگوێخستنی ئەرک و کارەکانی (بشبش،2018، 19).

5- هەستکردن بە ناڕەحەتی و دڵگرانی لە کاتی بچڕانی هێڵی ئینتەرنێت.

6- هەستکردن بە کەمی و ڕێزنەگرتنی خود.

7- گۆشەگیری و ڕەتکردنەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

8- کەمبونەوەی پەرۆشی و هاوسۆزی (Empathy) بۆ کەسانی تر (Legg, 2020, internet).

❖ خەمۆکی:

دەکرێت بڵێین خەمۆکی یەکێکە لە نەخۆشییە دەرونییەکان، کە هەر لە سەرەتایی ژیانی مرۆڤەوە لەسەر گۆی ئەم زەویە سەری هەڵداوەو بەردەوام هەبوە و بەشێکی دانەبڕاوە لە ژیانی مرۆڤ. بیرکردنەوە لە دەرون و گەڕان بەدوای نهێنییەکانی دەروندا، مێژوییەکی زۆر کۆنی هەیە، بەپێی ئەو بەڵگەنامانەی لەبەردەستدان، نزیکەی 400 ساڵ پێش زایین پزیشکی بەناوبانگی یۆنان (هیپۆکرەیتس) باسی لە نەخۆشی دەرونی لەوانە خەمۆکی کردوە (فەتاحی،2012، 9).

نیشانەکانی خەمۆکی: شارەزایانی دەرونی ئاماژە بەبونی چەندین نیشانەی خەمۆکی دەکەن، لەوانە:

1- هەستکردن بە بێتوانایی و بێئومێدی.

2- تاک لە زۆربەی کاتدا مەزاجی نییە، ئارەزوی چالاکی نییە یان زۆر بە کەمی بەشداری چالاکی دەکات.

3- هەست بەخۆشی ناکات، وریایی و توانای بیرکردنەوەی لاواز دەبێت.

4- خۆی بەکەم دەبینێت و لۆمەی خۆی دەکات، زۆرجار خۆی بەگوناهبار دەزانێت.

5- هەندێک جار دەوروژێت و زۆربڵێ دەبێت، هەندێک جاریش کەمدو دەبێت.

6- بێهێزو ماندو دیارە، زو هەست بە ماندویەتی شەکەتبون دەکات.

7- خشتەی خەوتنی لێ تێکدەچێت، لەهەندێک کاتدا خەوی نییە یا هەندێک کاتی تر زۆر دەخەوێت.

8- تام لە خواردن ناکات و کێشی دادەبەزێت. (حسن،2019، 69: سادق،2013، 12: ولبرت،2014، 54)

هۆکارەکانی خەمۆکی:

1- جیناتەکان: جیناتەکان بەرپرسیارن لەسەرخەمۆکی، هەرچەندە بەتەواوی چۆنیەتی کاریگەری بۆماوەیی ڕاستەوخۆ لە زۆربەی شێوازەکانی خەمۆکیدا نازانرێت.

2- کەسێتی: هیچ جۆرێکی دیاریکراو نییە کە تاکێک کەسانێک دوچار بە خەمۆکی بکات، هەندێک لە تاکەکان شپرزەو توندڕەون، هەندێکیتر هەستەکانیان دەشارنەوە ئەم جۆرە کەسانە زیاتر دوچاری خەمۆکی دەبنەوە.

3- هۆکاری خێزانی: زۆرکەس پێیانوایە کە چەند جۆرێکی دیاریکراو لە ڕوداوە خراپەکان کە لە منداڵی کەسێکدا ڕودەدات دەبێتە هۆی زۆرتر بونی دوچار بەخەمۆکی، وەک لەدەستدانی دایک یان باوک لە ژیانی منداڵیدا (مکنزی،2006، 28).

4- هۆکاری دەرونی: زۆرجار دەرکەوتنی گرفت یان نەخۆشی دەرونی هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو دۆخە دەرونییەی مرۆڤ لە مێژوی ژیانیدا پێیدا تێپەڕدەبێت، زۆرجار ئەو ململانێ دەرونییانەی کە لە تاکێکدا سەر هەڵدەدات و لە کاتی خۆیدا چارەسەر نەکرابێت لە دوایدا دەبێتە گرفتێک یان نەخۆشی دەرونی. سەرەڕای ئەوەی کە ئەو مرۆڤە جۆرێک لەبیرکردنەوەی تایبەت بە خۆی لەو مێژوەدا کە پێدا تێپەڕیوە دادەمەزرێنێت، ڕەنگە ئەو بیرکردنەوەیە بە جۆرێک دابڕێژێت کە دواتر گرفتی بۆ بخولقێنێت.

5- هۆکاری کۆمەڵایەتی: ئەم فاکتەرە ئەوە دەردەخات کە تەنها تاک بەرپرس نییە، بەڵکو زۆر جاریش کۆمەڵگەو ئەو کەشە کۆمەڵایەتییەی کە ئەو تاکە خۆی تێدا دەبینێتەوە دەبێتە هۆکارێک بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشی یان گرفتی دەرونی و خەمۆکی.

٦- پەژارەی لێکدابڕان: کاریگەریەکی گرنگی هەیە لە ڕێگەخۆشکردن بۆ توشبون بە نەخۆشی خەمۆکی، ئەم پەژارەیە بە ترس و دڵەڕاوکێیەک دەستپێدەکات، کە تاک لە جیابونەوەو دابڕان لە خۆشەویستنی خۆی هەیەتی، ئەم دابڕانە ڕەنگە دابڕانی تاک بێت لە کەسانیتر یان کۆمەڵگا (فەتاحی،2012، 48-51).

چەمکی خەمۆکی لە ڕوانگەی دەرونزانانەوە: دەتوانرێت لێکدانەوە بۆ چەمکی خەمۆکی لە تێڕوانینی هەندێک لە زانا دەرونییەکان بکرێت:

فرۆید: بە بۆچونی ئەم دەرونناسە، چارەنوسی مرۆڤ بە دەست پاڵنەرو حەزو و ئارەزوە نەستی و بایۆلۆژیەکانەوەیە، زۆربەی زۆری بەش و بنەماکانی کەسایەتی لە پێنج ساڵی یەکەمی ژیاندا دروست دەبن و لە قۆناغەکانیتری ژیاندا کاریگەریان دەبێت. هەروەها فرۆید ئاماژە بە زۆرترین نارێکی دەرونی دەکات لەوانە خەمۆکی دەیگەڕێنێتەوە بۆ ڕوداوە ئازاربەخشەکان و سۆزدارییەکان، کە تاک لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەنیدا توشی دەبێت. لەم قۆناغەدا خۆبەکەمگرتنیان بەندە بە پەسەندکردن و پاڵپشتی سەرچاوە دەرەکییەکان (دایک و باوک یان کەسانی تر)، هەروەها منداڵ پێویستی بە هێز، سەلامەتی و خۆشەویستی هەیە، لە ئەنجامی شکستهێنان لە تێرکردن یان لە ئەنجامی بێهیوایی بۆ ئەو پێداویستیانە، ئەوا منداڵ توشی بێهیوایی دەبێت دواتر ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەری خەمۆکی لە لا دروست دەکات (قەرەچەتانی،2015، 29).

پاڤلۆڤ: بەپێی تێڕوانینی بافلۆف دەتوانرێت هۆکاری خەمۆکی لێکبدرێتەوە بەو شۆک و ئازارانەی کە منداڵ لە تەمەنێکی کەمدا توشی دەبێت دوبارەبونەوەی ئەزمونە ئازار بەخشەکانی وەک، شکست و بێبەشکردن، هەروەک دەبێتە هۆی ئاساییبونەوەی میزاج بە ئاڕاستەی خەمۆکی کە دەکرێت لە ئەزمونەکانی گەورە ساڵاندا بوروژێندرێت (وردە،2013، 248).

اریکسۆن: پێیوایە یەکێک لە هۆکارەکانی خەمۆکی نەبونی متمانەی تاکە لە خودی خۆی و جیهانی دەوروبەری، بێتوانایی لە بڕیاردانی شتەکان، و سەرنەکەوتنی لە بە جێهێنانی ئەرک و کارەکانی، هەروەها کەمی تێگەیشتن لەو بارودۆخانەی کە ڕوبەڕوی دەبێتەوە تاک دوچاری خەمۆکی دەکات (وردە،2013، 262).

سکینەر: لەو بڕوایەدایە کە جۆری ڕوداوە ژینگەییەکان و ڕێژەیان هۆکاری سەرەکی گرفتەکانی ژیانی ڕۆژانەن کە لە ئەنجامی یەکێک لەم هەڵوێستەکانی وەک ڕێژەی کەمی بەهێزکردن (پاداشت)، ڕێژەی بەرزی سزا، دورخستنەوەی هاندەری تایبەتمەندی ڕودەدەن. بەهێزکردن و هاندان ڕۆڵی سەرەکی لە تیۆرەکەی سکینەر هەیە زۆربەی فێرکردن و فێربونەکان لەڕێگەی هاندان و پاداشتکردنەوە ڕودەدەن. واتە بەهێزکەر

و هاندەر دەبێتە هۆی پتەوکردن و دوبارەکردنەوەی ڕەفتارەکان، کە لە داهاتودا دەبن بە بەشێک لە هەڵسوکەوتی تاک گەر هاتو هاندان و پاداشت کەم بو سزا ڕێژەیەکی بەرزی هەبو ئەوا تاک دوچاری شکست و خەمۆکی دەبێتەوە (قەرەچەتانی،2013، 83).

توێژینەوەکانی پێشو:

توێژینەوەی یونس (2016) بە ناونیشانی (ئالودەبون بە تۆڕی کۆمەلایەتی و پەیوەندی بە شلەژانی دەرونی لای خوێندکارانی زانکۆ لە پارێزگای غزە). توێژینەوەکە تیشکی خستۆتە سەر پەیوەندی ئالودەبون بە تۆڕە کۆمەلایەتییەکان لەنێوان خوێندکارانی زانکۆی ئەزهەر لە غزە. نمونەی توێژینەوەکە بریتیبو لە (619) خوێندکاری زانکۆ. دەرئەنجامی توێژینەوەکە ئەوەی خستەڕو کە ئالودەبون بە تۆڕە کۆمەلایەتییەکان کاریگەری هەیە لەسەر تێکچونی لایەنی دەرونی وەک، دەرکەوتنی نیشانەی جەستەیی، هەستیاری، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، ترس و خەیاڵکردن.

توێژینەوەی بوبعایە (2016) بەناونیشانی (ئالودەبون بە ئینتەرنێت و پەیوندی بە شلەژانی خەو لای خوێندکارانی زانکۆ). توێژینەوەکە ئەنجامدرا بە مەبەستی زانینی پەیوەندی نێوان ئالودەبون بەئینتەرنێت و سەرهەڵدانی ناڕێکی لە خەودا. نمونەی توێژینەوەکە بریتیبو لە (152) خوێندکاری زانکۆ. ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت پەیوەندی هەیە لە نێوان پلەی ئالودەبون بە تۆڕی کۆمەلایەتییەکان و ناڕێکی لە کاتی خەو.

توێژینەوەی بشبش و دخان (2018) بە ناونیشانی (ئالودەبون بە ئینتەرنێت و پەیوەندی بە خەمۆکی و تەنیایی دەرونی لای خوێندکارانی زانکۆی غزە). نمونەی توێژینەوەکە لە (500) خوێندکاری زانکۆ پێکهاتبو. دەرئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت ئاستی ئالودەبون لە نێوان خوێندکارانی زانکۆ 58% بو، ئاستی خەمۆکیان 56% بو، هەروەها ئاستی تەنیایی دەرونی 60% بو، هەروەها دەرکەوت کە پەیوەندی بەرچاو هەیە لەنێوان ئالودەبون بە ئینتەرنێت و خەمۆکی و تەنیایی دەرونی.

توێژینەوەی عطوی (2020) بە ناونیشانی (کاریگەری بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەلایەتییەکان بە گۆڕاوی خەمۆکی لای خوێندکارانی ناوەندی و زانکۆ لە هەرێمی ڕۆژهەلات). ئامانجی ئەم توێژینەوەیە ئەزمونییە هەوڵدانە بۆ دۆزینەوەی کاریگەری بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەلایەتییەکان لە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی، هەروەها کاریگەری ماوەی بەکارهێنان لەسەر دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی. نمونەی توێژینەوەکە لە (133) خوێندکار پێکهاتبو کە 57 خوێندکاری ناوەندی و 76 خوێندکاری زانکۆ بون. ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت تۆڕە کۆمەلایەتییەکان ڕۆڵی هەیە لە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی

لای نمونەی توێژینەوەکە. هەروەها دەرکەوت ماوەی بەکارهێنانی ئینتەرنێت زیاتر لە 5 کاتژمێر لە کاریگەری نەرێنی دروستکرد لەسەر خوێندکارانی هەردو گروپ.

ئەو توێژینەوانەی کە لەسەرەوە خراونەتەڕو هاوشێوەی ئەم توێژینەوەکەی ئێستا نمونەی توێژینەوەکانیان لەسەرخوێندکارانی زانکۆ ئەنجام دراون. سەبارەت بە میتۆدی توێژینەوەکە، جگە لە توێژینەوەکەی عطوی (2020) کە میتۆدی ئەزمونی بەکارهێناوە، ئەوانیتر میتۆدی پەیوەندیان بەکارهێناوە. دەربارەی ئەنجامی توێژینەوەکان، دەردەکەوێت کە پەیوەندی هەیە لەنێوان ئالودەبون بە ئینتەرنێت و خەمۆکی. کە ئەمەش هاوتایە لەگەڵ دەرەنجامی توێژینەوەکەی ئێستا.

ڕێکاریەکانی توێژینەوەکە

ئەم بەشەی توێژینەوە کە پێکدێت لە دیاریکردنی ڕێکاریەکانی توێژینەوە، کە کۆمەڵگەی توێژینەوە، نمونەی توێژینەوە، دەرکردنی تایبەتمەندیە سایکۆمیتریە پێویستەکانی وەک (جێگیری و ڕاستگۆیی) بۆ پێوانکارەکە و بەکارهێنانی ئامرازە ئامارییەکان لەخۆدەگرێت. توێژەران میتۆدی پەیوەندیان لە توێژینەوەکەیاندا بەکارهێناوە.

یەکەم: کۆمەڵگەی توێژینەوەکە

کۆمەڵگەی توێژینەوە پێکدێت لە خوێندکاری زانکۆی سلێمانی کە ژمارەیان (23718) خوێندکارە، (9085) نێر و (14633) مێ بۆ ساڵی 2022-2023.

دوەم: نمونەی توێژینەوەکە

پاش دیاریکردنی کۆمەڵگەی توێژینەوەکە، توێژەران بە شێوەی هەڵبژاردنی فرە قۆناغ (المتعدد المراحل) هەستان جیاکردنەوەی کۆلێژە زانستییەکان و مرۆڤایەتییەکان. پاشان چوار کۆلێژ بەشێوەی هەرەمەکی سادە (Simple random sampling) دیاریکران کە کۆی گشتیان (5355) خوێندکار بو. لەو چوار کۆلێژەی کە دیاریکران بە شێوەیەکی هەڕەمەکی دو بەش لە هەر کۆلێژێک هەڵبژێردران کە تیایاندا ژمارەی خوێندکاران بۆ هەردو قۆناغی دوەم و چوارەم (1112) بو. وەک لە خشتەی ژمارە (1) دا خراوەتەڕو، لە هەر بەشێک بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و قۆناغ (15) خوێندکار بەشێوەیەکی هەڕەمەکی هەڵبژێردران. بەمەش کۆی گشتی نمونەی توێژینەوەکە بو بە (480) خوێندکار، (240) کچ و (240) کوڕ.

خشتەی (1) نمونەی توێژینەوەکە ڕوندەکاتەوە

کۆلێژەکان	بەش	قۆناغ		نێر	مێ
کۆلێژی زانست	بایلۆجی	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
	کیمیا	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
کۆلێژی ئەندازیاری	شارستانی	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
	تەلارسازی	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
کۆلێژی زمان	کوردی	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
	ئینگلیزی	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
کۆلێژی زانستە ڕامیارییەکان	سیاسەت و پەیوەندییە نێوەدەوڵەتییەکان	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
	ز.ڕامیارییەکان	دو	30	15	15
		چوار	30	15	15
کۆی گشتی			480	240	240

سێیەم: ئامڕازەکانی توێژینەوە

بۆلێکۆڵینەوە لە ئامانجی توێژینەوەکە توێژەران پشتیان بەست بە پێوەری یونس (2016) بۆ پێوانی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی کە پێکدێت لە (30) بڕگە. هەروەها بۆ پێوانی خەمۆکی توێژەران پشتیان بەست بە پێوەری (سید یوسف 2004) کە لە (١٨) بڕگە پێکدێت. پاش ئەوە توێژەران هەستان بە دەرکردنی کۆمەڵێک تایبەتمەندی سایکۆ میتری وەک (جێگیری و ڕاستگۆیی) بۆ پێوەرەکان. بژاردەی وەڵامی بڕگەکانی پێوەرەکان بریتیبون لە {زۆرجار (٣)، هەندێکجار(٢)، بەدەگمەن (١)}.

ڕاستگۆیی ڕوخساری/ ڕواڵەتی:

ئامرازەکانی توێژینەوەکە خرانە بەردەست ژمارەیەک لە شارەزاو پسپۆڕان لە بواری پەروەردەو دەرونناسی کە ژمارەیان (8) کەس بو. پاش وەرگرتنی ڕاوبۆچونی شارەزاو پسپۆڕان لە سەر ئاستی شیاوێتی بڕگەکانی پێوەرەکە دەرکەوت کە ڕێژەی هاوڕایان لە 80% زیاتر بو، بەمەش بڕگەی هیچ کام لە پێوەرەکان لانەبرا.

جێگیری:

بۆ دەرکردنی جێگیری بۆ هەردوپێوەری ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و خەمۆکی توێژەران بە شێوەیەکی هەڕەمەکی هەستان بە وەرگرتنی (60) خوێندکار لەبەشی زمانی ئینگلیزی و ماتماتیک. پاش ئەنجامدانی هاوکێشەی کرونباخ-الفا دەرکەوت کە بەهای جێگری پێوەرەکان بەرزە، بەشێوەیەک بەهای جێگری پێوەری ئاڵودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان (0.82) و جێگیری پێوەری خەمۆکی (0.77) بو.

ئامڕازە ئامارییەکان:

توێژەران پشتیان بەرنامەی SPSS بەست بۆ شیتەڵکردنی دەیتاو زانیارییەکان. و لە توێژینەوەکەدا ئەم ئامرازە ئامارییانە لە بەکارهێنران:

1- Shapiro and Kolmogorov بۆ زانینی دابەشبونی ئاسایی (Normal Distribution) سامپڵەکە.

2- هاوکێشەی کرونباخ _الفا بۆ دەرهێنانی جێگیری پێوانکارەکانی توێژینەوەکە.

3- هاوکێشەی پێرسن Pearson correlation بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان هەردو گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی و خەمۆکی.

4- تی تێستی یەک نمونەیەک (one sample t- test) بۆ زانینی جیاوازی نێوان ناوەندەژمێری نمونەی توێژینەوەکە و ناوەندە گریمانەی بۆ هەردو گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی و خەمۆکی.

٥- تی تێستی دو نمونەی Independent Two-sample t Test بۆ دیاریکردنی جیاوازی نێوان دو گۆڕاو. (Sangawi, Adams & Reissland, 2018.p.4)

خستنەڕوی ئەنجامەکان و گفتوگۆکردنیان

لەم بەشەدا ئەنجامەکانی توێژینەوە دەخرێنەڕو لەگەڵ ڕاڤەکردنی دەرەنجامەکان لەژێر ڕۆشنایی چوارچێوەی تیۆری و توێژینەوەکانی پێشو.

ئامانجی یەکەم:

دیاریکردنی ئاستی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی:

بۆ خستنەڕوی ئەنجامی ئامانجی یەکەم، توێژەران هەستان بە خستنەڕوی ناوەندەژمێری لە چەمکی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەلایەتی کە دەرکەوت کە ناوەندەژمێری (50.9)یە و بەلادانی پێودانگی (9.1). پاش بەراوردکردن بە ناوەندە گریمانەیی (60) دەردەکەوێت کە ئاستی چەمکی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەلایەتی نزمە لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی. بۆ زیاتر وردبونەوە لەم ئەنجامە بە شێوەیەکی ئاماریی، توێژەران هەستان بە ئەنجامدانی تی تێستی یەک نمونە (one sample t- test) کە بەهاکەی (21.7-) بو. دوای بەراوردکردن بە بەهای تی خشتەیی (1.96) و بە ئاستی ئاماژەی (0.05) دەرکەوت کە ئاستی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەلایەتی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی نزمە.

لە لایەکیترەوە، توێژەران هەستان بە هەژمارکردنی ناوەندەژمێری خەمۆکی کە دەرکەوت (28.7) بو بە لادانی پێودانگی (6.9). پاش بەراوردکردنی بەهای ناوەندەژمێری بە ناوەندە گریمانەیی کە (36) بو، بەراوردکردنی بەهای تی تێستی یەک نمونەی کە (22.9-) بو بە بەهای تی خشتەیی (1.96) دەرکەوت، کە ئاستی دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی نزمە.

خشتەی (2)

ئاستی ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی و نیشانەکانی خەمۆکی ڕوندەکاتەوە

گۆڕاوەکان	ناوەندە ژمێری	لادانی پێودانگی	ناوەندە گریمانەیی	نمرەی ئازاد	بەهای تی		ئاستی ئاماژە 0.05
					هەژمارکراو	خشتەیی	
ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی	50.9	9.1	60	479	-21.7	1.96	بەڵگەدارە
نیشانەکانی خەمۆکی	28.7	6.9	36	479	-22.9	1.96	بەڵگەدارە

لە خشتەی ژمارە (2) دەردەکەوێت کە ئاستی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی نزمە، ئەمەش بەهۆی سەرقاڵی خوێندکاران بۆ هەوڵدان و کۆششکردن بۆ بە دەستهێنانی زانیاری و بەرەوپێشچونیان لە بواری خوێندن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە قۆناغەکانی خوێندندا، لەلایەکی دیکەوە هاندانی پەروەردەیی و هوشیاری خێزانی ئەو خوێندکارانە لەوانەیە ڕۆڵی هەبێت لە نزمبونەوەی ئاستی ئاڵودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان. لە لایەکی ترەوە کورتی ماوەی پرۆسەی خوێندن لە ئێستادا بۆتە هۆکارێک کە خوێندکاران زیاتر سەرقاڵی خوێندن و کۆکردنەوەی زانیاری بن، بەتایبەتی خوێندکارانی قۆناغی چوارەم لە ئێستادا سەرقاڵی بەدەستخستنی زانیاری و سەرچاوەی زانستی پێویستن بۆ توێژینەوەکانیان کە ئەمەش بۆتە هۆکارێک بۆ کەمکردنەوەی کاتی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لەلایەن خوێندکارانەوە. ئەم ئامانجەش هاوڕایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکەی بوبعایە (2016) کە دەرکەوت ئاستی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لای خوێندکارانی نمونەی توێژینەوەکە لاوازە.

هەروەها ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە ئاستی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی نزمە. یەکێک لە هۆکارەکان لەوانەیە پەیوەست بێت بە ئاستی هۆشیاری خوێندکاران و بیرکردنەوەی ئەرێنیان دەربارەی هەر بارودۆخێک و ئاستەنگیەک کە ڕوبەڕویان دەبێتەوە لە ژیان و پرۆسەی خوێندن. لەلایەکی ترەوە تێکەڵاوبون و دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست لە نێوان خوێندکاراندا یارمەتیدەرە بۆ ئاڵوگۆڕپێکردنی ڕاوبۆچونەکانیان لە کاتی بونی کێشەو گرفت و ئەو فشارانەی ڕوبەڕویان دەبێتەوە، کە ئەمەش هۆکارێکە بۆ دورکەوتنەوە لە ئەگەری دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکاران.

ئامانجی دوەم:

زانینی پەیوەندی نێوان هەردو گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی.

سەبارەت بە ئامانجی دوەم، هاوکێشەی (Pearson correlation) بەکارهێنرا بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە. ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانەی ئاماریی بەڵگەدار ($r=0.22$ $p<0.01$) هەیە لە نێوان ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی. ئەم ئامانجەش هاوڕایە لەگەڵ ئەنجامی توێژینەوەکانی بشبش و دخان (2018) و یونس (2016) کە دەرکەوت پەیوەندی هەیە لە نێوان ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی خەمۆکی لای خوێندکاران. ئەم ئەنجامە ئەوە دەخاتەڕو کە زۆر کات

بەسەربردن لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و بینینی هەواڵ و ڕوداوی ناخۆش و تراژدیدیا لەوانەیە پەیوەندیان هەبێت بە دەرکەوتنی هەندێک لە نیشانەکانی خەمۆکی لای تاک. پسپۆڕانی دەرونی ئاماژە بەوە دەکەن کە ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان وا لە تاک دەکات زۆربەکەمی بەشداری چالاکییەکانی ڕۆژانە بکات، و ئارەزوی خواردن و خواردنەوەی کەم دەبێت. جگە لەوانە خشتەی خەوی تێکدەچێت و توانای بیرکردنەوەو وریایی لاوازدەبێت (حسن، 2012، 73).

ئامانجی سێیەم:

زانینی جیاوازی لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و گۆڕاوی نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی پسپۆڕی کۆلێژەکان (مرۆڤایەتییەکان و زانستیەکان).

هاوکێشەی تی تێستی دو نمونەیی (Independent sample t-test) بەکارهێنرا بۆ دۆزینەوەی جیاوازی لە نێوان هەریەک لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکاران بەپێی پسپۆڕی کۆلێجەکان (مرۆڤایەتییەکان و زانستییەکان). وەک لە خشتەی (3) دا خراوەتەڕو، ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە ناوەندەژمێری ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لای خوێندکارانی زانستە مرۆڤایەتییەکان (52.1) بو بە لادانی پێودانگی (8.7)، بەڵام لای خوێندکارانی کۆلێژی زانستییەکان (49.7) بو بە لادانی پێودانگی (9.3). پاش ئەنجامدانی هاوکێشەیی تی تێستی دو نمونەی دەرکەوت کە بەهای تی تێستی هەژمارکراو (2.86)ە و گەورەترە لە بەهای تی تێستی خشتەیی (1.96). بەمەش دەردەکەوێت جیاوازی ئاماریی بەڵگەدار هەیە لە ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتییەکان لە نێوان خوێندکاران بەپێی پسپۆڕی کۆلێژەکان، جیاوازیەکە لە بەرژەوەندی خوێندکارانی کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان بو.

سەبارەت بە زانینی جیاوازی لە نێوان خوێندکارانی کۆلێژە جیاوازەکان لە گۆڕاوی نیشانەکانی خەمۆکی، دەرکەوت کە ناوەندە ژمێری نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانستە مرۆڤایەتییەکان (28.5) بو بە لادانی پێودانگی (6.9)، بەڵام لای خوێندکارانی کۆلێجی زانستیەکان (28.8) بو بە لادانی پێودانگی (7.1). پاش ئەنجامدانی هاوکێشەیی تی تێستی دو نمونەی دەرکەوت کە بەهای تی تێستی هەژمارکراو (0.41)ە و بچوکترە لە بەهای تی تێستی خشتەیی (1.96). بەمەش دەردەکەوێت جیاوازی ئاماریی بەڵگەدار نییە لە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لە نێوان هەریەک لە خوێندکاران بەپێی پسپۆڕی کۆلێژەکانیان.

خشتەی (3) جیاوازی لە ئاستی هەریەک لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی پسپۆڕی کۆلێژەکان (مرۆڤایەتییەکان و زانستییەکان) ڕوندەکاتەوە

گۆڕاوەکان	پسپۆڕی کۆلێژ	ژمارە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێودانگی	نمرەی ئازاد	بەهای تی: هەژمارکراو	بەهای تی: خشتەیی	ئاستی ئاماژە 0.05
ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی	زانستە مرۆڤایەتییەکان	240	52.1	8.7	478	2.86	1.96	بەڵگەدارە
	کۆلێژە زانستییەکان	240	49.7	9.3				
نیشانەکانی خەمۆکی	زانستە مرۆڤایەتییەکان	240	28.5	6.9	478	0.41	1.96	بەڵگەدار نییە
	کۆلێژە زانستییەکان	240	28.8	7.1				

لە خشتەی ژمارە (3) دا دەردەکەوێت کە خوێندکارانی کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان زیاتر هۆگری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانن بەراورد بە خوێندکارانی پسپۆڕییە زانستییەکان. ئەم جیاوازیە لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ سروشت و جۆری ئەو وانانەی کە خوێندکارانی ئەو کۆلێژانە پێوەی سەرقاڵن. بۆ نمونە خوێندکارانی کۆلێژە زانستییەکان ئەرکی ئەکادیمییان زیاترە و هەروەها زیاتر بە تاقیگەوە سەرقاڵن ئەمەش وادەکات کەمتر کاتیان هەبێت بۆ بەسەربردنی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان. بەڵام بە پێچەوانەوە ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە جیاوازی نییە لە نێوان خوێندکاران بەپێی پسپۆڕی کۆلێژەکان (مرۆڤایەتییەکان و زانستییەکان) سەبارەت بە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی. لەوانەیە ئاستی ڕۆشنبیری و پێگەیشتوی هزری هۆکارێک بێت کە ڕێگربوبێت لە بونی جیاوازی لە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لای هەریەک لە خوێندکارانی کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان و زانستییەکان. ئەمەش ئەوە دەخاتەڕو کە خوێندکارانی زانکۆ لە هەر کۆلێژێک بێت تێڕوانین و بیرکردنەوەی ئەرێنیان هەیە بۆ زاڵبون بەسەر هەر کێشە و ئاستەنگیەکی دەرونی کە ڕوبەڕویان دەبێتەوە لە ژیانی ڕۆژانەدا.

ئامانجی چوارەم:

زانینی جیاوازی لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە كۆمەڵایەتییەكان نیشانەكانی خەمۆكی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر و مێ).

ئەنجامی توێژینەوەكە دەریخست كە ناوەندە ژمێری ئاڵودەبون بە تۆڕە كۆمەڵایەتییەكان لای خوێندكارانی ڕەگەزی نێر (50.7) بو بە لادانی پێودانگی (8.5)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ (51.2) بو بە لادانی پێودانگی (9.6). پاش ئەنجامدانی هاوكێشەی تی تێستی دو نمونەی دەركەوت كە بەهای تی تێستی هەژماركراو (0.50)ە و بچوكترە لە بەهای تی تێستی خشتەیی (1.96). بەمەش دەردەكەوێت جیاوازی ئاماریی بەڵگەدار نییە لە ئاڵودەبون بە تۆڕی كۆمەڵایەتییەكان لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ.

بەهەمان شێوە بۆ زانینی جیاوازی لە دەركەوتنی نیشانەكانی خەمۆكی لای هەردو ڕەگەز هاوكێشەی تی تێستی دو نمونەیی بەكارهێنرا. ئەنجامی توێژینەوەكە دەریخست كە ناوەندە ژمێری نیشانەكانی خەمۆكی لای خوێندكارانی ڕەگەزی نێر (27.6) بو بە لادانی پێودانگی (6.3)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ (29.7) بو بە لادانی پێودانگی (7.4). پاش ئەنجامدانی هاوكێشەی تی تێستی دو نمونەی دەركەوت كە بەهای تی تێستی هەژماركراو (3.29) ە و گەورەترە لە بەهای تی تێستی خشتەیی (1.96). بەمەش دەردەكەوێت جیاوازی ئاماریی بەڵگەدار هەیە لە دەركەوتنی نیشانەكانی خەمۆكی لای لە نێوان هەردو ڕەگەز، و جیاوازیەكەش لە بەرژەوەندی ڕەگەزی مێ بو.

خشتەی (4) جیاوازی لە ئاستی هەریەک لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە كۆمەڵایەتییەكان و نیشانەكانی خەمۆكی لای هەردو ڕەگەز ڕوندەكاتەوە

گۆڕاوەكان	ڕەگەز	ژمارە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێودانگی	نمرەی ئازاد	بەهای تی: هەژماركراو	بەهای تی: خشتەیی	ئاستی ئاماژە 0.05
ئاڵودەبون بە تۆڕی كۆمەڵایەتی	نێر	240	50.7	8.5	478	0.50	1.96	بەڵگەدار نییە
	مێ	240	51.2	9.6				
نیشانەكانی خەمۆكی	نێر	240	27.6	6.3	478	3.29	1.96	بەڵگەدارە
	مێ	240	29.7	7.4				

لە خشتەیی ژمارەی (4) دەردەکەوێت کە جیاوازی نییە لە ئالودەبون بە تۆڕی کۆمەلآیەتی لای ڕەگەزی کچ و کوڕ, ئەمەش لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ ئاستی ڕۆشنبیری و پەروەردەی خێزانی کە ڕۆڵی هەیە لە ئاڕاستەکردنی هەردو ڕەگەز لە چۆنێتی سودوەرگرتن لە کاتەکانیان لە کاروچالاکیە بەسودەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا. هەروەها هوشیاری ئاستی ڕۆشنبیری خوێندکارانی زانکۆ لە هەردو ڕەگەز سەبارەت بە زیانەکانی تۆڕە کۆمەلآیەتییەکان دەکرێت هۆکارێکی تری نەبونی ئەم جیاوازیە بێت. دەرەنجامی توێژینەوەکە پێچەوانەبو لەگەڵ توێژینەوەکەی شهری (2019) کە دەریخست ڕەگەزی نێر زیاتر ئالودەی تۆڕە کۆمەلآیەتییەکانە بەراورد بە ڕەگەزی مێ.

سەبارەت بە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی، ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە جیاوازیەکی ئاماری بەڵگەدار هەیە لەنیوان هەردو ڕەگەزی نێر و مێ. بە وردبونەوەی زیاتر لە ئەنجامەکە، دەرکەوت کە نیشانەکانی خەمۆکی لای ڕەگەزی مێ زیاترە بەراورد بە ڕەگەزی نێر. دەرەنجامی توێژینەوەکەی ئێستا هاوڕایە لەگەڵ توێژینەوەکەی عبدالواحید و عبد مطر (2015) کە دەرکەوتبو نیشانەکانی خەمۆکی لای کچانی زانکۆی المستنصریە بەرزترە بەراورد بە کوڕان. جیاکاری جێندەری، تێڕوانینی کەلتوری و کۆمەلآیەتی بەرامبەر ڕەگەزی مێ لەوانەیە هۆکاری ئەم جیاوازیە بێت. هەروەها سایکۆلۆجیای ئافرەت و هەستیاریان بەرامبەر بەربەستە دەرونیەکان لەوانەیە هۆکارگەلێک بن کە وابکات ئافرەتان زیاتر زوتر درک بە گرفتە دەرونییەکان بکەن و نیشانەکانی خەمۆکیان لا دەربکەوێت. لە ڕوی بایلۆجیەوە توێژینەوەکانی پێشو ئاماژە بەوەدەکەن کە گۆڕانکاری لە هۆڕمۆناتەکان یارمەتیدەرن بۆ دەرکەوتنی هەندێک لە نیشانەکانی خەمۆکی لای ڕەگەزی مێ.

ئامانجی پێنجەم:

زانینی جیاوازی لە ئالودەبون بە تۆڕە کۆمەلآیەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی گۆڕاوی قۆناغ (دوەم و چوارەم).

بۆ خستنەڕوی کۆتا ئەنجامی توێژینەوەکە، توێژەران هەستان بە خستنەڕوی ناوەندە ژمێری ئالودەبون بە تۆڕی کۆمەلآیەتی لای قۆناغی دوەم کە دەرکەوت (50.7) بو بە لادانی پێودانگی (9.6)، بەلآم بەهای ناوەندەژمێری لای قۆناغی چوارەم (51.2) بو بە لادانی پێودانگی (8.6). پاش بەکارهێنانی هاوکێشەی تی تێستی دو نمونەیی (Independent sample t-test) دەرکەوت کە بەهای تی تێستی هەژمارکراو (0.58)ە و بچوکترە لە بەهای تی تێستی خشتەیی (1.96). بەمەش دەردەکەوێت جیاوازی ئاماریی بەڵگەدارنییە لە ئالودەبون بە تۆڕی کۆمەلآیەتییەکان لای هەریەک لە خوێندکارانی قۆناغی دوەم و چوارەم.

سەبارەت بە جیاوازی لە نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی گۆڕاوی قۆناغ، ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە ناوەندەژمێری نیشانەکانی خەمۆکی لای لای قۆناغی دوەم (29.3) بو بە لادانی پێودانگی (6.8)، بەڵام بەهای ناوەندەژمێری لای قۆناغی چوارەم (28.1) بو بە بە لادانی پێودانگی (7.1). پاش بەکارهێنانی هاوکێشەی تی تێستی دو نمونەیی دەرکەوت کە بەهای تی تێستی هەژمارکراو (1.79)یە و بچوکترە لە بەهای تی تێستی خشتەیی (1.96). بەمەش دەردەکەوێت جیاوازی ئامارییی بەڵگەدار نییە لە نیشانەکانی خەمۆکی لای هەریەک لە خوێندکارانی قۆناغی دوەم و چوارەم.

خشتەی (5) جیاوازی لە ئاستی هەریەک لە گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی قۆناغی دوەم و چوارەم ڕوندەکاتەوە

گۆڕاوەکان	قۆناغ	ژمارە	ناوەندە ژمێری	لادانی پێودانگی	نمرەی ئازاد	بەهای تی هەژمارکراو	بەهای تی خشتەیی	ئاستی ئاماژە 0.05
ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتی	دوەم	240	50.7	9.6	478	0.58	1.96	بەڵگەدار نییە
	چوارەم	240	51.2	8.6				
نیشانەکانی خەمۆکی	دوەم	240	29.3	6.8	478	1.79	1.96	بەڵگەدار نییە
	چوارەم	240	28.1	7.1				

لە خشتەی ژمارە (5) دەرکەوت کە جیاوازی نییە لە ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لە نێوان قۆناغی دوەم و چوارەم، ئەمەش لەوانەی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە خوێندکارانی هەردو قۆناغ هوشیاری تەواویان هەیە سەبارەت بە زیانی گرفتاربون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە. هەروەها هەندێک لە خوێندکاران جگە لە پیشەی خوێندن سەرقاڵن بەکارێکی تر بۆ دابینکردنی بژێوی ڕۆژانەیان، ئەمەش دەرفەتی بەسەربردنی کاتێکی زۆر بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان کەمدەکاتەوە. هەروەها ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخست کە جیاوازی نییە لە دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی لە نێوان قۆناغی دوەم و چوارەم. بونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەنێوان بەشێک لە خوێندکاران لە قۆناغە جیاوازەکاندا لەوانەیە هۆکاربێت بۆ وەرگرتنی ئەزمون لەیەکتری، بەمەش خوێندکارانی هەردو قۆناغ تاڕادەیەک بە یەک شێواز و میکانیزم ڕوبەڕوی گرفت و ئاستەنگییە دەرونییەکانی ژیانی ڕۆژانە دەبنەوە.

دەرئەنجامەکانی توێژینەوەکە

لە دەرەنجامی توێژینەوەکەدا دەرکەوت کە:

1- ئاستی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ئاستی نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی لە ئاستێکی نزمدایە.

2- پەیوەندی ڕاستەوانە هەیە لە نێوان گۆڕاوی ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و خەمۆکی لای خوێندکارانی زانکۆی سلێمانی.

3- جیاوازی ئاماریی هەیە لەنێوان کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان و کۆلێژە زانستییەکان سەبارەت بە ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان. بە واتایەکی تر، خوێندکارانی کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان زیاتر کات بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە بەسەردەبەن بەراورد بە خوێندکارانی کۆلێژە زانستییەکان. بەڵام هیچ جیاوازیەک بەدینەکرا لە نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکاران بەپێی پسپۆڕی کۆلێژەکانیان.

4- هیچ جیاوازیەکی ئاماری نییە لە نێوان کوڕ و کچ سەبارەت بە ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان. بەڵام دەرکەوت کە جیاوازی هەبو لە نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز. بە واتایەکیتر، دەرکەوت کە نیشانەکانی خەمۆکی لای خوێندکارانی ڕەگەزی مێ زیاترە بەراورد بە ڕەگەزی نێر.

5- جیاوازی ئاماری نییە لە ئاڵودەبون بە تۆڕی کۆمەڵایەتییەکان و نیشانەکانی خەمۆکی بەپێی گۆڕاوی قۆناغ (دوەم، چوارەم).

ڕاسپاردەکان:

لە ژێر ڕۆشنایی ئەنجامی ئەم توێژینەوەیەی ئێستا توێژەران کۆمەڵێک ڕاسپاردە دەخەنەڕو:

1- پێدانی ڕێنمایی و زانیاری پێویست بۆ خوێندکاران لە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەشێوەیەکی تەندروست و ڕەچاوکردنی کاتی لە بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.

2- هاندانی دامەزراوە پەروەردەییەکان و ڕێکخراوەکان و ڕۆشنبیران بۆ هۆشیارکردنەوەی خوێندکاران لەسەر زیانەکانی زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.

3- بەئەنجام گەیاندنی سیمینار و ۆرکشۆپی تایبەت لەلایەن کەسانی پسپۆڕ و ئەکادیمی لە زانکۆکان بەمەبەستی خستنەڕوی زیانەکانی هەریەک لە ئاڵودەبون و نیشانەکانی خەمۆکی کە کاریگەری نەرێنی دەبێت لەسەر کارو چالاکییەکانی ژیانی ڕۆژانەی خوێندکاران.

پێشنیازەکان:

لەژێر ڕۆشنایی دەرئەنجامەکان توێژەران ئەم پێشنیازانە دەخەنەڕو:

1- توێژینەوەیەکی هاوشێوە بکرێت لەسەر خوێندکارانی دەرەوەی شاری سلێمانی بەراوردکردنیان لەگەڵ دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە.

2- توێژینەوەیەکی هاوشێوە لەسەر هەرزەکاران بکرێت بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و دەرکەوتنی نیشانەکانی خەمۆکی.

3- لە توێژینەوەکانی داهاتو پەیوەندی لە نێوان ئاڵودەبون بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و چەند گۆڕاوێکیتر بدۆزرێتەوە وەک (دورەپەرێزی، ڕێزگرتنی خود، پەیوەندی کۆمەڵایەتی).

Social Media Addiction and Its association with Depression Indicators among Sulaimani University Students.

Hoshiar Sadiq Sangawi[1] - Farman Zahir Abdulla[2]

[1]Department of Special Education, College of Basic Education, Sulaimani University, Sulaimani, Kurdistan Region, Iraq.

[2]Department of Special Education ,College of Education and Language ,Charmo University, Chamchamal, Kurdistan, Region, Iraq.

Abstract

University students occupy a significant position in the human science, especially the psychological and educational studies. University students, all over the world, gain a great deal of interest because they are the bases of the future. This requires researchers to deeply dive in this field to serve the Kurdish students and build their future on firm scientific grounds. This research is considered a contribution in the human effort which examines the association between Social Media Addiction and Depression Indications among Sulaimani University students. It also testes the differences in the social media addiction and depression indications according to three variables: College specialty, gender and year stages. The research questionnaires were applied to (480) University students. Results indicate that Sulaimani University students have low level of social media addiction and depression indications. There is also a significant positive relationship ($r=0.22$ $p<0.01$) between social media addiction and depression indications among university students. The results also reveal that students in humanity science colleges have high level of social media addiction compared to students in practical/natural science colleges, however; this difference is not the case for the depression indications. In addition, the results show a statistically significant difference between gender in depression indications, suggesting that female students have higher amount of depression indications than male students. Finally, the results demonstrate no significant differences between students in second and fourth stage concerning the research variable of interest. In the light of the present study, the researchers have come out with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Social Media Addiction, Depression Indications, University Stude.

سەرچاوەکان

حسن، ئەفرام محمد.2019.دەروازەیەك بۆنەخۆشییە دەروونییەکان و هەندێك لە نەخۆشیەکانی دەمار.چاپی چوارەم _ چاپخانەی ناوەندی ڕێنوێن

حسن، ئەفرام محمد. 2012. دەروازەیەک بۆ نەخۆشییە دەرونی و هۆشمەندیەکان، چاپی سێیەم، چاپخانەی گەنج، سلێمانی.

شەیدا، محمودکریم. 2000. نەخۆشییە دەرونییەکان و دەرون لەشیەکان.چاپخانەی وەزارەتی ڕۆشنبیری.

عزیز، عزالدین احمد.2012. بنەماکانی دەرونزانی گشتی.چاپخانەی ڕۆژهەڵات_هەولێر.

سادق،.عادل و.شیرین عزیزبکر. 2013. نەخۆشی خەمۆکی.چاپخانەی شەهاب _ هەولێر

فەتاحی، نبی. 2012. خەمۆکی دیاردەکان و سێوەی خۆپاراستن لەم نەخۆشیە. چاپەمەنی گەنج _سلێمانی.

قەرەچەتانی، کریم شەریف. 2013.سایکۆلۆژیای پەروەردەیی،چاپخانەی پەیوەند _سلێمانی.

قەرەچەتانی، کریم شەریف 2015.،سایکۆلۆژیایی گشتی، چاپخانەی پیرەمێرد _سلێمانی.

قەزاز، ئازاد. 2010. ترس و خەمۆکی،چاپی یەکەم،چاپخانەی چوارچرا.

مکنزی، کوام. 2006. ڕێبەری پزیشکی بۆ خێزان (خەمۆکی)، چاپی دوەم _بەریتانیا.

احمد، بشری اسماعیل 2007. ادمان الأنترنیت وعلاقته بكل من ابعاد الشخصیه و الاضطرابات النفسیه لدی مراهقین، بحوث المقالات، جامعه الزقازیق _كلیه التربیه.

الأحمر، حیدر طالب. 2019. الأدمان الأنترنت،بحوث مقالات،جامیعه بابل _عیراق.

.بشبش، صبا منیر و دخان، نبیل .2018.الأدمان الأنترنت وعلاقته بالأكتئاب والوحده النفسیه لدی طلبه الجامعات فی قطاع غزه، رساله الماجستیر غیرمنشوره،الجامیعه الأسلامیه بیغزه _كلیه التربیه.

بوبعایه، اسماعیل. 2016.الأدمان علی الأنترنیت وعلامه بضهور اضطرابات النوم لدی عینه من الشباب الجامعی، رساله الماجستیر غیر منشوره، كلیه علوم الأنسانیه والأجتماعیه، جامعه محمد بوضیاف بالمسیله، الجزائر.

سمیه، حموده. 2015.الأدمان الأنترنت،مجله علوم الأنسانیه والأجتماعیه،الجزائر.

سيد يوسف، جمعة.2004. الاكتئاب بين التعريف والأعراض والتشخيص، مأخوذة من [المقياس النفسي للاكتئاب - المنابر (maxforums.net)]

شهری، توفيق. 2019. الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعی وعلاقته بالتحصيل الدراسی لدی طلبه الجامعه.مجله الحکمه للدراسات التربویه والنفسیه، المجلد (7)، عدد (2) صفحه 48-68.

عطوي، ايمان محمد. 2020. أثر استخدام الإنترنت كمتغير منبئ بالاكتئاب لدى عينة من طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية بالمنطقة الشرقية. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج. المجلد (75)، الصفحة 1207-1244 DOI:10.21608/edusohag.2020.97576

عبدالواحيد، اميرة و عبد مطر، شيما. 2015 دراسة مقارنة لأعراض الاكتئاب لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،المجلد (27) DOI:10.37359/JOPE.V27(2)2015.570

ورده، یحیاوی.2013.اختبار فعال برنامج علاجی انتقائی متعدد الأبعاد العلاج الأكتیاب لدی مراهقه المتمدریسه، رساله دكتوراه غیر منشوره،جامعه خیضر _كلیه العلوم الأجتماعیه.

ولبرت،لويس. 2014.الحزن الخبيپ: تشريح الأكتئاب، (ترجمه عبله عوده). ابوچبى: دائره الثقافه والسياحه-ابوضبى. (العمل الأصلى نشر فى عام 1999م).

يونس، بسمه حسين.2016. إدمان شبكات التواصل االجتماعى وعلاقتها بالاضطرابات النفسيه لدى طلبه الجامعه نايف بمحافضه غزه. رساله الماجستير غير منشوره. كليه التربيه، جامعه الازهر-غزه

Cassidy-Bushrow, A. E., Johnson, D. A., Peters, R. M., Burmeister, C., & Joseph, C. L. 2015. Time spent on the internet and adolescent blood pressure. *The Journal of school nursing*, 31(5), 374-384.

Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. 2019. Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43, 101250.

Legg, J.T. 2020. What Is Social Media Addiction? Retrieved from https://www.healthline.com/health/social-media-addiction

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B... & Primack, B. A. 2016. Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, *33*(4), 323-331.

Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. 2012. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1.), 90-93