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: https://doi.org/10.26750/zjq39n80

ڕێـکەوتـی وەرگـرتـن: 10/05/2025
ڕێکەوتی پەسەندکردن: 15/07/2025
ڕێـکەوتی بلاو کردنەوە: 29/10/2025

نۆمۆفۆبیا(Nomophobia) و پەیوەندی بە دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی زانکۆ

خدیجه حاجی إسماعیل - جوان بهاءالدین علی

khadijahaji@gmail.com Jwan.bahaden@koyauniversity.org

[1+2]بەشی پەروەردەو دەرونزانی، فاکەڵتی پەروەردە، زانکۆی کۆیە، هەرێمی کوردستان، عێراق.

پوختە:

نۆمۆفۆبیا بریتییە لە بونی ترس یان دڵەڕاوکێ کە لە دوری و نەبونی بەکارهێنانی مۆبایل و خزمەتگوزاری پەیوەندیدا دروست دەبێت، ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی نیشانەکانی وەک شلەژانی دەرونی و کێشەی هەناسەدان و لەرزین و ترس و تۆقین و دڵەڕاوکێ، ئەم حاڵەتە زۆربەی کات پەیوەندی هەیە بە زیاد بەکارهێنانی ئامێرەکانی پەیوەندی و دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبێت لەسەر چالاکی و ژیانی ڕۆژانە لە کاتێکدا بە فەرمی وەک نەخۆشییەک نەناسێنراوە، بەڵام پێشبینی دەکرێت نۆمۆفۆبیا لە سەردەمی دیجیتاڵی ئێستادا زیاتر بەربڵاوبێت و تێبینی بکرێت.

ئامانجی توێژینەوەکە بریتییە: لە ئاشکراکردنی ئاستی نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین، ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لای نمونەی توێژینەوەکە لەئاستی نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی گۆڕاوەکانی ڕەگەز(نێر و مێ) و قۆناغی خوێندن (یەکەم، دوەم، سێیەم، چوارەم) و پسپۆڕی خوێندن (زانستی، مرۆیی) و باری خێزانی (سەڵت، خێزاندار، جیابوەوە)، ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی لای نمونەی توێژینەوەکە بەشێوەیەکی گشتی.

ڕێبازی توێژینەوەکە وەسفییە، کۆمەڵگای توێژینەوەکە(4963)یە، نمونەی هەڵبژێردراو: ژمارەیان(513) خوێندکار بو، (153) خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و (360) خوێندکار لە ڕەگەزی مێ، بەرێژەی (11%) بەشێوەی هەڕەمەکی توێژی گونجاو هەڵبژێردرابون، ئامرازی کۆکردنەوەی زانیاری ڕاپرسییە، نۆمۆفۆبیا پێوەری یەڵدریم و کۆریان(2015)ی لە ئینگلیزیەوە وەرگێڕاوە بۆ کوردی (20) بڕگەیە و(18) بڕگە مایەوە و دابڕانی کۆمەڵایەتی (28) بڕگەیە کە توێژەر پەرەی پێداوە، گرینگترین ئامرازە ئامارییەکان(Pearson, T-Test, One Way Anova).

لە گرینگترین ئەنجامەکاندا: (خوێندکاران بەگشتی ئاستی نۆمۆفۆبیای سوکیان هەیە، جیاوازی لە ئاستی نۆمۆفۆبیا بە پێی گۆڕاوەکانی (ڕەگەز و قۆناغەکانی خوێندن و باری خێزانی) بەدیناکرێت، بەڵام بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن بەدیدەکرێت و لەبەرژەوەندی بەشی زانستیدا بو، جیاوازی لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکاران هەبوە بە ئاستی لاواز، دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی هەریەکە لە گۆڕاوەکانی (ڕەگەز و پسپۆڕی خوێندن و قۆناغەکانی خوێندن و باری خێزانی)

بەدیناکرێت، پەیوەندییەکی ڕاستەوانە لەنێوان نۆمۆفۆبیا و دابرانی کۆمەڵایەتی هەیە، لە کۆتایدا لەژێر ڕۆشنایی ئەنجامەکاندا چەندین پێشنیاز و ڕاسپاردە پێشکەشکران.

کلیلەوشەکان: نۆمۆفۆبیا، دابڕانی کۆمەڵایەتی، خوێندکار، زانکۆ

Nomophobia And Its Relationship with Social Isolation Among University Students

Khadija Haji Ismael - Jwan Bahaden Ali

[1+2]Department of Education and Psychology, Faculty of Education Koya University, Koya, Kurdistan Region, Iraq.

Abstract:

Nomophobia is defined as the fear or anxiety of being without a mobile phone or cellular service. This condition can lead to symptoms such as agitation, changes in breathing, trembling, and panic attacks. This condition most of the time is associated with the overuse of mobile devices and can significantly affect daily activity and life. While it's not officially recognized as a disorder but nomophobia is predicted to become common and notifiable in the current digital era.

The study's objectives are to ascertain the degree of nomophobia and social isolation among Raparin University students, as well as any statistically significant differences in these terms among the sample's students based on factors like gender (male and female), academic year (first, second, third, and fourth), study field (scientific or humanities), and family status (single, married, and divorced). Additionally, the study seeks to ascertain whether nomophobia and social isolation are generally correlated.

The research methodology is descriptive. Out of the 4963 students in the study population, 513 students 153 males and 360 females made up the selected sample, which was chosen using suitable random selection and represented around 11% of the total. The questionnaire was used to obtain the data. The 20-item Nomophobia questionnaire, created by Yildirim and Korean (2015), was translated from English into Kurdish, leaving 18 items after modification. The researcher created the 28 items that made up the social isolation scale. One-Way ANOVA, T-Test, and Pearson correlation were the primary statistical methods utilized.

The most important results: Students generally have a mild degree of nomophobia ، however nomophobia is not observed among the variables (gender ،academic year ،and family status) ،while it was observed according to variable of study field and was in favor of the scientific department, and the level of social isolation among students is weak and

social isolation wasn’t observed according to the variables (gender, academic year, study field and family status). Social isolation and nomophobia are directly correlated, and the researcher has offered some recommendations and suggestions in light of the research findings.

Keywords: Nomophobia, Social Isolation, Students, University.

بەشی یەکەم
ناساندنی توێژینەوە

1-1 گرفتی توێژینەوە:

گرفتی توێژینەوەکە سەرچاوە دەگرێ لەگەشەی بواری تەکنەلۆژیای سەردەم و زیادەڕەویکردن لەلایەن بەکارهێنەرانەوە، کە زۆرێکیان هێندە زیادەڕەوی دەکەن لە بەکارهێنانی مۆبایل و بەجۆرێک وازهێنان لێی بڕیارێکی مەحاڵ و سەختە، لەدەستدانی پەیوەندی و دەست ڕانەگەیشتن بە زانیاری بەشێوەیەکی بەرچاو بوەتەهۆی هەستکردن بە نارەحەتی بەبێ ئەم تەکنەلۆژیایانە، نۆمۆفۆبیا بەکاردێت بۆ وەسفکردنی ئەو دڵەڕاوکێیەی تاک توشی دەبێت کاتێک ناتوانێت دەستبەجێ پەیوەندی بکات بەهۆی لەدەستدانی مۆبایلەکەی و پچڕانی پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا.

یەکێکی دیکە لە گرفتەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە کە لەگەڵ پەرەسەندنی تەکنۆلۆژیای میدیا و پەیوەندی و سەرهەڵدانی تۆڕە کۆمەڵایەتییە ئۆنلاینەکان، پرسی دابڕانی کۆمەڵایەتی ئاڵۆزتر و ترسناکتر بوە، زۆرێک لە کاریگەرییەکانی لەسەر ژیانی ئاسایی تاکەکان و پەیکەری پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان دیارە، لەکاتێکدا پێویستی تاک بە کۆمەڵگا و بنیاتنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ژیان لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتیدا کە لەگەڵ خواست و پێداویستییەکانیدا بگونجێت، پێویستی هەمو تاکێکە و بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ کە زۆرجار بە وتنی "مرۆڤ بە سروشت بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە" لە ئەنجامدا تاک هەست بە ئاسودەیی و دڵنیابون و سەقامگیری دەرونی و هاوسەنگی کەسی دەکات لەگەڵ دەوروبەری، بەڵام کاتێک پەیوەندی تاک لەگەڵ دەوروبەرەکەی تێکدەچێت و کاریگەری دەبێت لەسەری دەبێتە هۆی دورکەوتنەوەی تاک، ئەمەش ڕەنگدانەوەی نەرێنی لەسەر کەسایەتییەکەی دەبێت و بە ناچاری دەبێتە هۆی کێشەی دابڕانی کۆمەڵایەتی.

دەکرێت کێشەکانی توێژینەوە لەم خاڵانەی خوارەوە بخرێتەڕو:

1. ئایا زیادەڕەوی لە بەکارهێنانی موبایل لەلای خوێندکاران بوەتە هۆی دروستبونی نۆمۆفۆبیا؟
2. ئایا نۆمۆفۆبیا بوەتە هۆی دروستبونی دابڕانی کۆمەڵایەتی لەلای خوێندکارانی زانکۆ؟

2-1 گرنگی توێژینەوەکە:

قۆناغی خوێندنی زانکۆ بە یەکێک لە قۆناغە گرنگەکانی ژیان دادەنرێت، هەروەها ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە ئامادەکردنی خوێندکار و دیاریکردنی ئایندەی پیشەیی، ئەمە جگەلەوەی کۆمەڵێک لێهاتویی زانستی و کردەیی و کەسی بۆ دابیندەکات، ماوەی قۆناغی خوێندنی زانکۆ بە یەکێک لە قۆناغە گرنگەکان دادەنرێت، هۆکارەکەشی ئەوەیە کە شێواز و ڕێگای جیاواز پەیرەودەکرێت بۆ فێربون و وانەوتنەوە و هەڵسەنگاندنی خوێندکاران، زۆرێک لە توێژینەوەکان سەلماندویانە کە ئەگەری سەرکەوتن لە قۆناغی زانکۆدا بە ڕێژەیەکی زۆر زیاددەکات، ئەگەر خوێندکاران بۆ ئەو قۆناغە ئامادەبکرێن(هدی والاخرون، 2018، 81).

لەم ساڵانەی دواییدا دیاردەی وابەستەبون بە مۆبایل ڕوی لەزیادبون کردوە، بەهۆی ئەنجامدانی پەیوەندییەکی زۆر لەگەڵ دەوروبەردا بەمەبەستی بەدەستهێنانی زانیاری گرینگ و هەمەچەشن، بەو کاریگەرییە دەنگی و ڕوناکیانەش کە مۆبایل هەیەتی، بۆتە هۆی ئەوەی کە چێژوەرگرتن و شێوازەکانی کات بەسەربردن ڕو لە زیادبون بکات، لەگەڵ هەستکردن بە خاوەنداریێتی تایبەتی مۆبایلەکە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان تاک و مۆبایلەکەی، بە نەمان و پچڕانی ئەو پەیوەندیە لای تاک دەبێتە هۆی دروستبونی ترس و دڵەڕاوکێ واتە دروستبونی نۆمۆفۆبیا لای خوێندکارەکە و کاریگەری دەبێت لەسەر ئەرک و چالاکییەکانی ڕۆژانەی(عثمان، 2022، 198).

لە توێژینەوەی (KAUR ET AL,2021,1)دەرکەوتوە بڵاوبونەوەی نۆمۆفۆبیا لە نێو خوێندکارانی زانکۆدا زیادیکردوە، داوا دەکەن کە ڕێکار و ستراتیجی پێویست بگیرێتەبەر بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی، هەروەها لە توێژینەوەیەکی تر کە لەکوەیت کراوە (AL BALHAN ET AL,2018,471) دەرکەوتوە کە سەرجەم تاکەکەنی سامپڵی توێژینەوەکە بە بڕی جیاواز نۆمۆفۆبیایان هەیە، و لەتوێژینەوەی (NASER ET AL, 2023, 1) ئاماژەیان بەوەداوە کە بەکارهێنان و پشت بەستن بە موبایل لای خوێندکارانی زانکۆ لە وڵاتانی عەرەبی شتێکی باوە.

یەکێکی تر لە گرینگییەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە کەیەکێک لەگۆڕاوەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتییە، مرۆڤ بە سروشت بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە کە مەیلی ئەوەی هەیە لە نێوان گروپێکدا بژی و هەست بە سەلامەتی و ئاسایش بکات، پێویستی بۆ سەربەخۆیی و سەقامگیری تێر بکرێت و لە ڕێگەی کەسایەتییەکەی تیشک دەخرێتە سەری و کاتێک ناتوانێت هەمو ئەمانەی بەدەستبهێنێت، ئەوا کاریگەری نەرێنی لەسەردەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی خۆی لە گروپەکە دور بخاتەوە و لە گۆشەگیری و تەنیایدا بژی(صالح،500،2012).

دابڕانی کۆمەڵایەتی دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لە کارەکانی سیستەمی بەرگری لەش، هەروەها هاندانی هەندێک لە جینەکانی بەرپرس لە چالاککردنی پرۆسەی هەوکردن لەناو جەستەدا، ئەمەش ئەوە ڕون دەکاتەوە کە کەسانی دابڕاوی کۆمەڵایەتی بەرکەوتەی پاشەکشە و تێکچونی تەندروستی گشتی دەبن بە ڕادەیەکی زۆر زیاتر لە چاو هاوتەمەنەکانیان کە ژیانێکی کۆمەڵایەتی دەژین(عەبدی،964،2023).

توێژەر گرنگی توێژینەوەکەی بەچەند خاڵێک دەخاتەڕو:

1. بایەخدان بە گۆڕاوی نۆمۆفۆبیا لای خوێندکارانی زانکۆ، کە بەپێی زانیارییەکانی توێژەر بابەتێکی نوێ و گرفتێکی سەردەمیە و تاکو ئێستا توێژینەوەی بەزمانی کوردی لەسەر نەکراوە.

2. بایەخدان بە گۆڕاوی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی زانکۆ، چونکە زۆر گرینگە خوێندکار کۆمەڵایەتی بێت و بەگروپ کارەکانی ئەنجامبدات.

3. زیادکردنی هۆشیاری: لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم بابەتە یارمەتی زیادکردنی هۆشیاری فێرخوازان دەدات لە مەترسیەکانی نۆمۆفۆبیا و کاریگەرییەکانی لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی و ئەکادیمیان.

4. باشترکردنی ئەدای کۆمەڵایەتی: تێگەیشتن لە پەیوەندی نێوان نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی دەتوانێت یارمەتیدەربێت لە باشترکردنی ئەدای کۆمەڵایەتی لەڕێگەی بەرزکردنەوەی کارلێکی کۆمەڵایەتی و تەرکیز لە ژینگەی پەروەردەیی.

5. بەرەوپێشبردنی تەندروستی دەرونی: لێکۆڵینەوە لەم پەیوەندییە یارمەتیدەرە بۆ پەرەپێدانی بەرنامەکان بۆ پشتگیریکردنی تەندروستی دەرونی فێرخوازان، ئەمەش فشارە دەرونییەکانی پەیوەست بە نۆمۆفۆبیا کەمدەکاتەوە.

3-1 ئامانجەکانی توێژینەوە:

ئەم توێژینەوەیە لە هەوڵی بەدیهێنانی ئەم ئامانجانەدایە:

1. زانینی ئاستی نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لای نمونەی توێژینەوەکە بەشێوەیەکی گشتی.

2. زانینی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لای نمونەی توێژینەوەکە لەئاستی نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی گۆڕاوەکانی:

- ڕەگەز(نێر و مێ).
- قۆناغی خوێندن(یەکەم، دوەم، سێیەم، چوارەم).
- پسپۆری خوێندن(زانستی، مرۆیی).
- باری خێزانی(سەڵت، خێزاندار، جیابوەوە).

3. زانینی پەیوەندی نێوان نۆمۆفۆبیاو دابڕانی کۆمەڵایەتی لای نمونەی تویژینەوەکە.

4-1 سنوری توێژینەوەکە:

سنوری ئەم توێژینەوەیە بریتیە لە خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لەسەرجەم بەشەکانی دەوامی بەیانیان لە قۆناغەکانی (1-2-3-4) بۆ ساڵی خوێندنی (2024-2025).

5-1 دیاریکردنی چەمکەکان:

1-5-1: نۆمۆفۆبیا: Nomophobi:

پێناسەی یڵدریم بریتییە لە: جۆرێکە لە فۆبیای مۆدێرن، کە لە ئەنجامی زیادبونی کارلێکی نێوان کەسەکە و تەکنەلۆژیای زانیاری و پەیوەندیکردن لە ڕێگەی تەلەفۆنەکانەوە دروست دەبێت، مۆبایل بەتایبەتی مۆبایلە زیرەکەکان و نەتوانینی پەیوەندیکردن، نەبونی هەمو بەرنامەکانی پەیوەندیکردن کە لەلایەن ئامێرە زیرەکەکانەوە دابیندەکرێت، هەروەها نەتوانینی دەستڕاگەیشتن بە هەر زانیارییەک کە لەلایەن مۆبایلەوە دابیندەکرێت.(Yildirim, 2014, 11)

2-5-1: دابڕانی کۆمەڵایەتی: Social Isolation:

Gerson & Perlman (1979): دابڕانی کۆمەڵایەتیان بە بێتوانایی تاک لە دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی پێناسە کردوە، کە هەستێکی بێزارکەری نارەحەتی لەگەڵدایە (عمر والاخرون،2019،99).

بەشی دوەم

تەوەری یەکەم: چوارچێوەی تیۆری:

1-2: نۆمۆفۆبیا: Nomophobia :

سەبارەت بە زاراوەی نۆمۆفۆبیا(Nomophobia)، وشەیەکە لە چوار وشە پێکهاتوە-NO-Mobile-Phone) Phobia(کە کورتکراوەتەوە بۆ وشەی (Nomophobia) (الجاسر،2018،598) هەرچەندە نۆمۆفۆبیا لە دەستنوسی دەستنیشانکردن و ئاماری ئێستای تێکچونە دەرونییەکان، چاپی پێنجەم(DSM-5) دا دەرناکەوێت، بەڵام وەک "فۆبیایەکی تایبەت" پێشنیارکراوە، بە پشتبەستن بەو پێناسانەی کە لە(DSM-IV) دا هاتوە، هۆکارە دەرونییەکان بەشدارن لە زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مۆبایلدا(1, Bianchi & Phillips,2005).

ئەم زاراوەیە کە کورتکراوەی فۆبیای بێ مۆبایلە و بۆ یەکەمجار لە کاتی لێکۆڵینەوەیەکدا داهێنرا کە لە ساڵی (2008) لەلایەن پۆستەخانەی بەریتانیا ئەنجامدرا بۆ لێکۆڵینەوە لەو دڵەڕاوکێیانەی بەکارهێنەرانی مۆبایل توشی دەبن، بۆ ئەوەی

ئاماژە بەو کەسانە بکرێت کە توشی نۆمۆفۆبیا بون، دو زاراوەی دیکە ناسێنران و بە شێوەیەکی ئاخاوتنی بەکارهێنران: نۆمۆفۆب و نۆمۆفۆبی، نۆمۆفۆب ناوێکە و ئاماژەیە بۆ کەسێک کە توشی نۆمۆفۆبیا بوە، لە بەرامبەردا زاراوەی، نۆمۆفۆبیک، سیفەتێکە بۆ وەسفکردنی تایبەتمەندییەکانی نۆمۆفۆبەکان، یان ڕەفتارەکانی پەیوەست بە نۆمۆفۆبیا بەکاردێت(Parasuraman,2023,1) .

لەگەڵ زیادبونی بەکارهێنانی مۆبایل، جۆرێکی نوێی فۆبیا سەریهەڵداوە کە تاک توشی دەبێت بە "نۆمۆفۆبیا" ناسراوە، شڵەژانێکە دەبێتە هۆی ترساندنی تاک تەنها لەبەر بیرکردنەوە بە لەدەستدانی مۆبایل یان لەبیرکردنی لە ماڵەوە، زۆربەمان پشت بە مۆبایل دەبەستین بۆ بەدەستهێنانی زانیاری و پەیوەندی یان بۆ کار یان کات بەسەربردن، بۆیە سروشتییە هەست بە دڵەڕاوکێ بکەین بە لەدەستدانی مۆبایلەکە لەناکاو یان نەتوانین بەکاریبهێنین بۆ ماوەیەک، ئەمەش ڕێگری دەکات لەوەی کەسەکە ئەرکەکانی جێبەجێ بکات، بەڵام نۆمۆفۆبیا بریتییە لە فۆبیا یان ترس لەدەستدانی مۆبایل، ئەمەش کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانەی تاک دەبێت(حسن،2023،1710-1711).

نیشانەکانی نۆمۆفۆبیا:

1. هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و دەمارگیری ئەگەر لە موبایل دوربیت یان کاتێک مۆبایلەکەت لێ نزیک نەبێت یان لە شوێنی خۆی دەرچوە یان بەهەر هۆکارێک نەتوانێت موبایلەکەی بەکاربهێنێت.

2. بەسەربردنی کاتێکی زۆر ڕۆژانە بەبەکارهێنانی مۆبایل، و هەمیشە هەڵگرتنی ئامێری بارگاویکردن لە ترسی لەدەستدانی بارگەی پاتریەکەی.

3. تا دەتوانێت دور دەکەوێتەوە لەو شوێن و بارودۆخانەی کە بەکارهێنانی ئامێرەکە قەدەغەیە.

4. زۆرجار سەیری شاشەی مۆبایلەکە دەکات بۆ ئەوەی بزانیت نامە یان پەیوەندی وەرگیراوە یان نا.

5. مۆبایلی هەمیشە بەداگیرساوی دەهێڵێتەوە (٢٤ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا).

6. واز لە مۆبایلەکە ناهێنێ، تەنانەت پێش خەوتن ولەسەر جێگاش.

7. پەسەندکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی مەجازی لە ڕێگەی تەکنەلۆژیا مۆدێرنەکانەوە لەچاو پەیوەندی کۆمەڵایەتی ڕاستەقینەی ڕوبەڕو.

8. خەرجکردنی بڕە پارەیەکی زۆر لە ئەنجامی بەکارهێنانی بەردەوامی مۆبایل.

9. هەستێکی نامۆو خەیاڵیان لا دروستدەبێت بە بیستنی زەنگی موبایلەکەیان کە پێیدەوترێت پەیوەستبونی خەیاڵی بە موبایل"Vibration Phantom Syndrome"(Bragzzi & Puente, 2014, 157-156).

10. هەروەها ڕەنگە کەسانی نۆمۆفۆب توشی کاریگەرییە لاوەکییە جەستەییەکان بین وەک ترس، هەناسە تەنگی، لەرزین، ئارەقەکردنەوە و زیادبونی لێدانی دڵ و ئازار لە جومگەکانی دەست و مل و پشت(Bulut & sengul , 2023, 3).

کاریگەرییە نەرێنییەکانی نۆمۆفۆبیا:

توێژینەوە دەرونییەکان ڕای جیاوازیان هەیە لەسەر پۆلێنکردنی نۆمۆفۆبیا(king et al,2014) جەختیان لەسەر ئەوە کردۆتەوە کە نۆمۆفۆبیا جۆرێکە لە دڵەڕاوکێ، تاک لە ئەنجامی لەدەستدانی مۆبایل لە ڕابردودا توشی بوە، دەتوانرێت نۆمۆفۆبیا وەک ترس بە گشتی پۆلێن بکرێت، لە کاتێکدا(Rumpf Et Al, 2015) پێناسەیان کردوە کە نۆمۆفۆبیا هەمان نیشانە باوەکانی ئالودەبونی ڕەفتاری هەیە، هەربۆیە نۆمۆفۆبیا بە جۆرێک لە ئالودەبون بە ڕەفتار یان کارلێککارانە دادەنرێت، کە کاریگەری ڕاستەوخۆی نابێت لە ڕوی جەستەییەوە، بەڵام کاریگەرییە دەرونی و کاردانەوە نەرێنییەکانی

لەسەر ژیانی خوێندکاران بەجێدەهێڵێت، جا چ لە خوێندنیان یان کارەکانیان یان کارلێکە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکانیان، توێژینەوەکەی (George & Odgers,2015)، پشتڕاستی دەکەنەوە مۆبایل سەرەڕای سودەکانی کاریگەری نەرێنیشی هەیە، لەوانە تاک بەهۆی موبایلەوە توشی کۆمەڵێک نیگەرانی و ترس دەبێت، وەکو: گێچەڵی ئەلیکترۆنی، ئەزمونکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بە ناڕاستەوخۆیی، هاوڕێیەتی نەگونجاو و ناهاوسەنگ، زیادکردنی کەلێنی نێوان دایک و باوک و هەرزەکاران، کێشەکانی دروستبونی ناسنامە، کێشەکانی پەیوەست بە خود و کەسایەتییەوە یان ئەو مەترسیانەی ئەگەری هەیە کار لە ئەدای مەعریفی و خەوتنیان بکات، هەروەها ڕێگریکردن لە ئەدای خوێندن لە پۆلدا، سەرقاڵکردنی سەرنج و تێکدانی مامۆستایان لە کاتی پرۆسەی وانەوتنەوە، زیادبونی ڕێژەی وازهێنان لە خوێندن، کەمکردنەوەی ژمارەی دەرچوان، و زیادکردنی ئاستی دڵەڕاوکێ بەهۆی پێویستی بەردەوامیان بە مۆبایلەکانیان، هەروەها لەوانەیە نیشانەکانی فۆبیای کۆمەڵایەتیان لا دەرکەوێت و هەتا ئالودەبون بە موبایل زیاتربێت تایبەتمەندی کەسایەتی دەمارگیری زیاتر دەبێت(مسعد، 1673،2022).

توێژینەوەی.(Pavithra Et Al., 2015)، بونی ئەم تەکنەلۆژیا نوێیانە، دەتوانن ببێتە هۆی چەندین کێشەی کۆمەڵایەتی وەک دابڕانی کۆمەڵایەتی و کێشەی دارایی و ئابوری وەک قەرزی کڕین یان بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکان هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی نەخۆشی جەستەیی و دەرونی وەک زیانەکانی پەیوەست بە تیشکی کارۆموگناتیسی، ڕوداوی ئۆتۆمبێل، و نارەحەتی پەیوەست بە ترس لە نەتوانینی بەکارهێنانی ئامێرەکان تەکنەلۆژیای نوێ.

2-2 دابڕانی کۆمەڵایەتی: Social Isolation:

چەمکی دابڕانی کۆمەڵایەتی ئاماژە بەلاوازی پەیوەندییە ئاڵوگۆڕکراوەکانە لەنێوان تاك و ئەو کۆمەڵگەیەی تێیدایە بەمانای هەستکردن بە دورەپەرێزی و دورکەوتنەوە لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دێت، کە هەندێک لەهۆکارەکان پەیوەستن بەخودی تاک خۆیەوە وەک شەرمنی ئاماژەیە بۆ هەستکردنی تاک بە نائاسودەیی و ئاستەنگی گوزارشتکردن لەخود و خواستەکانی و خۆبەدورگرتن، بەشێکی تر لە هۆکارەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی پەیوەستن بەژینگەی دەرەکییەوە کە کۆمەڵێک فاکتەری کۆمەڵایەتی تایبەتن بەو ژینگە مرۆییەی تاک تێیدا دەژی وەک خێزان و خزم و کەسە نزیکەکانی (بۆکانی، 2020، 307).

(بەندۆرە، 1973): پێیوایە دابڕانی کۆمەڵایەتی بریتییە لەدەرئەنجامی نەبونی خۆگەنجاندن و لەدەستدانی کارامەیی کۆمەڵایەتی کە دەبێتە هۆی دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تر، چەندین فاکتەری ژینگەیی و کەسایەتی کاریگەریان هەیە لەسەر ئەو ڕەفتارە، لەوانە بیرکردنەوەی ڕەشبینانە و ڕێگا و شێوازەکانی بیرکردنەوەی سەبارەت بە خود وە ئەو ڕوداو کەسایەتیانەی کە تاک ڕوبەڕویان دەبێتەوە، لەوانە شۆکی سۆزداری بەهۆی دابڕان یان لەدەستدانی کەسانی ئازیز، کە سەردەکێشێ بۆ دابڕانی تاک و پاشەکشەکردن لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان(محمود،2022،363).

نیشانەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی:

کۆمەڵێک نیشانە هەن کە لەسەر کەسێک دەردەکەون کە توشی دابڕانی کۆمەڵایەتی بوە، لەوانە ئەمانەی خوارەوە:

- بیرکردنەوە ڕەشبینانە زاڵن بەسەر بیرکردنەوەیدا.
- ناتوانێ چاودێری خۆی و پاکوخاوێنی خۆی بکات.
- لەدەستدانی ئارەزوی خواردن.
- زۆربەی کاتەکان بێدەنگن و گفتوگۆ ناکەن.
- هەستکردن بە فشار و تێکچون بەهۆی کۆبونەوەکانەوە.

- توشبون بە گۆڕانی باری دەرونی بەبێ ئەوەی هۆکارەکانی ئەم گۆڕانکاریانە بزانیت.
- زۆرترین جار سەرئێشە و هەستکردن بە بێهێزی.
- جگەرەکێشانی زۆر و خواردنی مادده هۆشبەرەکان.
- ڕەفتاری شەڕانگێزی و نەبونی متمانە بەخۆبون و مەیلی خۆکوشتن(حسن،2022،2).

تەوەری دوەم: توێژینەوەکانی پێشو:

1- توێژینەوەی(نعمان والاخرون، 2019):

ناونیشانی توێژینەوەکە بریتیبو لە (إستخدام المراهقين للهواتف الذكيه وعلاقاتها بالعزله الإجتماعيه لديهم)، لە میسر ئەنجامدراوە، ئەم توێژینەوەیە ئامانجی دیاریکردنی ڕادەی کاریگەری بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکانە لەلایەن هەرزەکارانەوە، هەروەها ڕادەی کاریگەرییەکانی لەسەر دەستکەوتی ئەکادیمی، دەرونی، سۆزداری، و لایەنە فکرییەکان و پەیوەندی بە دابڕانی کۆمەڵایەتییەوە، ئەم توێژینەوەیە ڕێبازی وەسفی بەکارهێناوە، ئەندامانی نمونەی توێژینەوەکە پێکهاتبون لە هەرزەکارانی نێر و مێ ژمارەیان (335) کەس لە ساڵی سێیەمی قۆناغی ناوەندی (گشتی، پیشەسازی، بازرگانی)، هەروەها خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی زانکۆ لە پارێزگاکانی قاهیرە و جیزە، ئەنجامەکان پەیوەندییەکی ئەرێنییان لە نێوان بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکان و گۆشەگیری کۆمەڵایەتیدا دەرخستوە، دەرکەوتوە کە زیاتر لە 89% پێش کڕینی مۆبایلێکی زیرەک کاتێکی زیاتریان لەگەڵ خێزانەکانیاندا بەسەربردوە، هەروەها زیاتر لە 69%ی بەشداربوان بەهۆی مۆبایلە زیرەکەکانیانەوە توشی دابڕان بون، و کە زیاتر لە 65% کاریگەری نەرێنی دەبێت لەبەجێگەیاندنی ئەرکە کۆمەڵایەتییەکانیان، کە ئەمەش دەبێتە پاڵنەر بۆ دابڕانی کۆمەڵایەتی(**نعمان والاخرون،2019، 1**).

2- توێژینەوەی(الجمل، 2019):

ناونیشانی توێژینەوەکە بریتیبو لە (دور الهواتف الذكية في زيادة العزلة الاجتماعية من وجهة نظرمستخدميها)، لە فلستین ئەنجامدراوە، ئەم توێژینەوەیە ئامانجی دەستنیشانکردنی ڕۆڵی مۆبایلە زیرەکەکان بوە لە زیادکردنی دابڕانی کۆمەڵایەتی لە ڕوانگەی نمونەیەک لە بەکارهێنەرانییەوە، بەپێی چەند گۆڕاوێک: ڕەگەز، باری خێزانی، قۆناغی تەمەن، ئاستی خوێندن، سروشتی کار، سۆشیال میدیای بەکارهێنراو، و ژمارەی کاتژمێرەکانی بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکان، ئەم توێژینەوەیە ڕێبازی وەسفی بەکارهێناوە، نمونەی توێژینەوەکە (72) کەس بوە، ئەنجامی توێژینەوەکە دەریخستوە کە لەڕوی ئامارییەوە جیاوازییەکی بەرچاو لە ڕۆڵی مۆبایلە زیرەکەکاندا هەیە لە زیادکردنی دابڕانی کۆمەڵایەتی لە ڕوانگەی بەکارهێنەرەکانیانەوە، ئەمەش بەهۆی گۆڕاوەکانی ڕەگەز، قۆناغی تەمەن، سروشتی کار و زۆرترین ئامرازی پەیوەندی کۆمەڵایەتی، لە کاتێکدا دەرکەوت کە لە ڕوی ئامارییەوە جیاوازییەکی بەرچاو لە ڕۆڵی مۆبایلە زیرەکەکان لە زیادکردنی دابڕانی کۆمەڵایەتی لە ڕوانگەی بەکارهێنەرانیانەوە نەبوە، بەهۆی گۆڕاوەکانی: باری هاوسەرگیری، ئاستی خوێندن، و ژمارەی کاتژمێرەکانی بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکان لە ڕۆژێکدا(**الجمل،2019 ، 1**).

3- (Mushtaque Et Al ،2022)

ناونیشانی توێژینەوەکە بریتیبو لە (Prevalence of Coronavirus Anxiety, Nomophobia, and Social Isolation Among National and Overseas Pakistani Students)، لە پاکستان ئەنجامدراوە، ئامانجی لێکۆڵینەوەیە لە کاریگەریی کەرەنتینە (داخستنی گشتی) لەسەر بەکارهێنانی مۆبایل لەنێو خوێندکارانی زانکۆدا، جگە لەوەش، کاریگەرییە زیانبەخشەکانی کۆڤید-19، وەک دڵەڕاوکێ، دابڕانی کۆمەڵایەتی و نۆمۆفۆبیا لە نێو خوێندکارانی نیشتمانی و نێودەوڵەتیشدا لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکرێت، ئەم توێژینەوەیە ڕێبازی وەسفی بەکارهێناوە، توێژەر

پرسیارنامەی(Nmp-Q) بۆپێوانەکردنی نۆمۆفۆبیا بەکارهێناوە، ژمارەی سەمپڵ(438) خوێندکارە، نمونەکە پێکهاتوە لە خوێندکارانی پاکستانی کە لە زانکۆ ناوخۆییەکان دەخوێنن (58.7%) و خوێندکارانی پاکستانی کە لە دەرەوەی وڵات دەخوێنن (41.3%)، ئەنجامەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە بڵاوبونەوەی کۆڤید- 19 کاریگەری زۆری لەسەر بەکارهێنانی مۆبایلی بەرفراوانی خوێندکاران و خۆشگوزەرانی دەرونی-کۆمەڵایەتی هەبوە، بەبێ گوێدانە شوێنی جوگرافییان، بەڵام کاریگەری ئەم هۆکارانە تارادەیەکی زۆر پەیوەستە بە ڕەگەز و ئاستی پەروەردەی مرۆڤەوە، دەرکەوت کە خوێندکارە نێرەکان زیاتر بەکارهێنانی مۆبایل و دڵەڕاوکێی کۆرۆنا و نۆمۆفۆبیایان هەبوە، سەبارەت بە دابڕانی کۆمەڵایەتی بەڵگەدار نەبوە بەپێی ڕەگەز، هەروەها خوێندکارانی دکتۆرا باسیان لە بەکارهێنانی زیاتری مۆبایلە زیرەکەکان کردوە لە کاتی کۆڤید-19 کە هاوتایە لەگەڵ نەخۆشییە دەرونییەکان (دڵەڕاوکێی ڤایرۆسی کۆرۆنا) و ڕەفتاری ئاڵودەبون نۆمۆفۆبیا(1 ،2022، Mushtaque Et Al).

بەشی سێیەم
ڕێکارییەکانی توێژینەوە

لەم بەشەدا باس لە ڕێکارییەکانی توێژینەوەکە دەکرێت بەم شێوەیەی خوارەوە.

1-3: ڕێبازی توێژینەوەکە:

لە پێناو جێبەجێکردنی ئامانجەکانی توێژینەوەکە توێژەر ڕێبازی توێژینەوەی وەسفی پەیوەندی بەکارهێناوە.

2-3: کۆمەڵگەی توێژینەوەکە:

کۆمەڵگەی توێژینەوەکە پێکهاتوە لە سەرجەم خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لە قۆناغی(1،2،3،4) لە دەوامی بەیانیان بۆ ساڵی خوێندنی (2024-2025)کە ژمارەیان (4693) خوێندکارە، کە (1387) نێر و (3306)مێ بون، کۆمەڵگای توێژینەوە دابەشبون بەسەر(7) کۆلێژ ئەو کۆلێژانەش لە(25) بەش پێکهاتون.

3-3:نمونەی توێژینەوەکە:

توێژەر نمونەی بنەڕەتی توێژینەوەکەی بەشێوازی هەڕەمەکی چینی گونجاوی دیاریکرد، بەم جۆرە نمونەی هەڵبژێردراو ژمارەیان(513) خوێندکار بو بەشێوەیەک(153)خوێندکار لە ڕەگەزی نێر و(360)لە ڕەگەزی مێ بون، توێژەر لەڕەگەزی نێر توانی تەنها(151)خوێندکار وەربگرێتەوە.

4-3: ئامرازەکانی توێژینەوەکە:

بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە، توێژەر بۆ پێوانەکردنی (نۆمۆفۆبیا) پرسیارنامەی (NMP-Q)ی (یەڵدرم وکۆریان،2015) وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی، بۆ پێوانەکردنی (دابڕانی کۆمەڵایەتی) توێژەر هەڵسا بە ئامادەکردنی پێوانەیەکی گونجاو.

1-4-3: پێوانەکردنی نۆمۆفۆبیا:

لەبەرنەبونی پێوانەیەکی گونجاو بەزمانی کوردی توێژەر هەڵسا بە وەرگێڕانی پرسیارنامەی (NMP-Q)ی یەڵدرم و کۆریان(2015) لە زمانی ئینگلیزیەوە بۆ زمانی کوردی، بۆ ئەم مەبەستەش ئەم هەنگاوانەی گرتەبەر:

1-1-4-3: ڕاستگۆیی وەرگێڕان:

بەمەبەستی دیاریکردنی ڕاستگۆیی وەرگێران، پێوانەکە درا بە چەند شارەزایەکی زمانەوانی، بەجۆرێک پێوانەکە درا بە شارەزایەکی زمانی ئینگلیزی کە زمانی ئینگلیزی و کوردی بەباشی دەزانی وەریگێڕایە سەر زمانی کوردی، دواتر شارەزایەکی تری زمانی ئینگلیزی لە کوردیەوە وەریگێڕایە سەر زمانی ئینگلیزی، دواتر شارەزایەکی دەرونزانی کە زمانی ئینگلیزی بەباشی دەزانی بەراوردی پێوەرە ئەسڵیەکە و پێوەرە وەرگێڕدراوەکەی کرد بۆ ئەوەی ڕادەی لەیەکچونی بڕگەکان دەستنیشان بکات بۆ دڵنیابون لە ڕاستگۆی وەرگێڕانەکە.

2-1-4-3: ڕاستگۆیی ڕواڵەت:

بۆدیاریکردنی ڕاستگۆیی ڕواڵەت توێژەر پەنای بردە بەر ڕاوبۆچونی شارەزایان بۆ ئەو مەبەستە پێوانەکە خرایە بەردەستی (13) لە شارەزایانی بواری پەروەردەو دەرونزانی، داوا لە بەڕێزان کرابو ڕاوبۆچونی خۆیان سەبارەت بەگونجاوی بڕگەکان و بژاردەکان دەربڕن و هەر گۆڕانکاریەکیان پێ باشە پێشنیازی بکەن، دوای کۆکرنەوەی فۆڕمەکان بەپێی بۆچونی شارەزایان تەنها ئەو بڕگانە مانەوە، کە ڕێژەی ڕێکەوتنیان (77%)بو، بەم شێوەیە لە کۆی (20) بڕگە، (18) بڕگە مایەوە و (2) بڕگە لادران کە بڕگەکانی(13-20)بون، سەبارەت بە بژاردەکان بەپێی پێشنیاری پسپۆڕان لەم بژاردانەوە (زۆر ناڕازیم، تاڕادەیەک ناڕازیم، کەمێک ناڕازیم، نازانم، کەمێک ڕازیم، تاڕادەیەک ڕازیم، زۆر ڕازیم) گۆڕان و کەمکرانەوە بۆ بژاردەکانی (هەمیشە وام، زۆرجار وام، هەندێکجار وام، کەمجار وام، هەرگیز وانیم).

3-1-4-3: دیاریکردنی جێگیری:

توێژەر بۆ دیاریکردنی جێگیری پێوانەکە چەند ڕێگایەکی بەکارهێنا وەک:

1-3-1-4-3: ڕێگەی دوبارە جێبەجێکردن:

جێگیری پێوانەکە بەشێوازی(Test-retest) ئاشکرا کرا، بۆ جاری یەکەم لەڕێکەوتی (2024/11/14) پێوانەکە بەسەر(40) خوێندکاری بەشی بیرکاری لە قۆناغی دو و چوار لە فاکەڵتی پەروەردەی بنەڕەت جێبەجێکرا، کە بەشێک بون لە کۆمەڵگای توێژینەوەکەو پێکهاتبون لەڕەگەزی نێر و مێ، دوای تێپەربونی(18) ڕۆژ لە ڕێکەوتی(2024/12/1) دوبارە پێوانەکە لەسەر هەمان نمونە جێبەجێکرایەوە، کە (4) لە فۆڕمەکان بەهۆی کەم کوڕی زۆر توێژەر لایدان، واتە (36) فۆڕم مایەوە، دواتر پەیوەندی لەنێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم لەڕێگەی هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسن دۆزرایەوە، لە ئەنجامدا دەرکەوت بەهای پەیوەندی نێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم بریتیەلە (0.74) ئەمەش ئاماژەیە بۆ بونی پەیوەندی و بونی جێگیری بۆ پێوانەکە، هەروەک لە خشتەی (1) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(1)

جێگیری پێوانەی ئاستی نۆمۆفۆبیا بەڕێگەی دوبارە جێبەجێکردن

ئەنجامدان	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	ئاستی بەڵگەداری(sig)
جاری یەکەم	36	55.31	11.08	0.74	0.001
جاری دوەم	36	53.64	11.91		

2-3-1-4-3: ڕێگەی ئەلفا-کرۆنباخ:

ڕێژەی جێگیری بەم ڕێگەیە بریتیبو لە(0.83)ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی پێوەرەکە جێگیریەکی بەرزی هەیە.

2-3-1-4-3: ڕێگەی کەرتکردنی نیوەیی:

دوای جێبەجێکردنی پێوانەکە بەسەر(نمونەی سەرەتایی)دا، کە پێکهاتبون لە(50)خوێندکار و لەڕێگەی بەکارهێنانی پرۆگرامی(Spss) هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتیەکان و بەکارهێنانی هاوکێشەی پەیوەندی پێرسن دەرکەوت، کە

بەهای پەیوەندی نێوان تاک و جوتەکانی پێوانەکە بریتیبو (0.72)، ئەمەش بەجێگیریەکی پەسند هەژمار دەکرێت، لەبەرئەوەی پێرسن بۆکەرتی(نیوەیی) پێوانەکە بەکارهاتوەو بڕگەکان جوتن، بۆیە لەڕێگەی هاوکێشەی سپێرمان براون (Spearman-Brown)بەهای پەیوەندی پێرسن ڕاستکرایەوەو بو بە(0.84)، ئەمەش بەجێگیریەکی بەرز هەژماردەکرێت، هەروەک لە خشتەی(2)ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(2)

جێگیری پێوانەی ئاستی نۆمۆفۆبیا بەڕێگەی کەرتکردنی نیوەیی

بڕگەکان	ژمارەی بڕگەکان	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	بەهای پێرسن پێش ڕاستکردنەوە	بەهای سپێرمان براون دوای ڕاستکردنەوە
تاک	9	50	26.48	5.51	0.72	0.84
جوت	9	50	28.60	6.02		

3-4-2: پێوانەکردنی دابڕانی کۆمەڵایەتی:

لەبەر نەبونی پێوانەیەکی گونجاو بەزمانی کوردی توێژەر هەڵسا بەئامادەکردنی پێوانەیەک بۆ گۆڕاوی (دابڕانی کۆمەڵایەتی)، بۆ ئەم مەبەستە ئەم هەنگاوانەی گرتەبەر.

3-4-2-1: ئەنجامدانی ڕاپرسی کراوە:

ئەنجامدانی ڕاپرسیەکی کراوە بۆ(50)خوێندکار لە کۆلێژی زانست و ئەندازیاری، پرسیارەکە بریتیبو لە (بەبیروڕای تۆ نیشانەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکارانی زانکۆ چین؟) توێژەر لەڕێگەی وەڵامەکانی ڕاپرسییەکە توانی (33) بڕگە ئامادەبکات.

3-4-2-2: دیاریکردنی ڕاستگۆیی:

بۆ ئەم مەبەستەش بەچەند ڕێگەیەک ڕاستگۆیی بۆ پێوانەکە دەرهێنرا وەک:

3-4-2-2-1: ڕاستگۆیی ڕواڵەت:

بۆدیاریکردنی ڕاستگۆیی ڕواڵەت توێژەر پەنایبردەبەر ڕاوبۆچونی شارەزایان بۆ ئەو مەبەستە پێوانەکە خرایە بەردەستی(13) لە شارەزایانی بواری پەروەردەو دەرونزانی، داوا لە بەڕێزان کرابو ڕاوبۆچونی خۆیان سەبارەت بەگونجاوی بڕگەکان و بژاردەکان دەربڕن و هەر گۆڕانکارییەکیان پێ باشە پێشنیازی بکەن، دوای کۆکرنەوەی فۆرمەکان بەپێی بۆچونی شارەزایان تەنها ئەو بڕگانە مانەوە، کە ڕێژەی ڕێکەوتنیان(77%)بو، بەم شێوەیە لە کۆی (33) بڕگە (30) بڕگە مایەوە و (3) بڕگە لادران، بریتیبون لە بڕگەکانی(32,19,15).

3-4-2-2-2: ڕاستگۆیی بونیادنان:

توێژەر ڕاستگۆی بونیادنانی ئەنجامدا بۆ پێوانەی دابڕانی کۆمەڵایەتی لەسەر نمونەی سەرەتایی کە پێکهاتبون لە (110) خوێندکاری نێر و مێ، دواتر بەبەکارهێنانی هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان(Spss) هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسن لە نێوان بڕگەکانی پێوانە بە کۆی گشتی پێوانەکە دۆزیەوە، هەروەک لە خشتەی(3) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(3)

ڕاستگۆیی بونیادنان بۆ بڕگەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی

ژمارەی بڕگە	بەهای پەیوەندی پێرسن بە کۆی گشتی پێوانەکە	ئاستی بەڵگەداری ئاماری	ژمارەی بڕگە	بەهای پەیوەندی پێرسن بە کۆی گشتی پێوانەکە	ئاستی بەڵگەداری ئاماری

1	0.176**	0.065	16	0.208*	0.029
2	0.547**	0.001	17	0,507**	0.001
3	0.538**	0.001	18	0.583**	0.001
4	0.475**	0.001	19	0.653**	0.001
5	0.609**	0.001	20	0.450**	0.001
6	0.254**	0.001	21	0.551**	0.001
7	0.356**	0.001	22	0.238*	0.012
8	0.687**	0.001	23	0.210*	0.028
9	0.595**	0.001	24	-0.207*	0.030
10	0.680**	0.001	25	0.398**	0.001
11	0.588**	0.001	26	0.291**	0.002
12	0.684**	0.001	27	0.612**	0.001
13	0.717**	0.001	28	0.355**	0.001
14	0.287**	0.002	29	0.369**	0.001
15	0.509**	0.001	30	0.532**	0.001

بەپێی پێودانگی ئیبڵ ئەو بڕگانەی بەهای پەیوەندیەکەیان لە(0.19) زیاترە دەمێنەوە، ئەو بڕگانەی بەهای پەیوەندیەکەیان کەمترە لە(0.19) لادەبرێن(عولا،2022،74)، لە ئەنجامدا هەر دو بڕگەی (1و 24) کە بەهای پەیوەندیەکەیان کەمتر بو لە(0.19) لابران، بەم شێوەیە پێوەری دابڕانی کۆمەڵایەتی(28) بڕگە مایەوە.

3-2-2-4-3: توانای جیاکاری بڕگەکان:

دوای جێبەجێکردنی پێوانەکە لەسەر نمونەی سەرەتایی کە پێکهاتبون لە نمرەی(110) خوێندکاری و نمرەکانی لە نزمترین نمرە بۆ بەرزترین نمرە ڕێکخست، دواتر(27%) لە نمرە نزمەکان وەرگرت، کە بریتیبون لە نمرەی(30)خوێندکار و (27%)لە نمرە بەرزەکان وەرگرت، کە بریتیبون لەنمرەی(30) خوێندکار، بەم جۆرەش ژمارەی خوێندکاران لە هەردو کۆمەڵەکە پێکەوە(60) خوێندکار بون، دوای بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(Independent Sample T-Test)بۆ ئاشکراکردنی بونی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لە نێوانیان، لە ئەنجامدا دەرکەوت بەهای(t) (18.70 -)بو، لە ئاستی بەڵگەداری(0.001) بە نمرەی ئازادی(58)، لێرەدا جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان گروپەکان لە بەرژەوەندی کۆمەڵەی بەرز بەدیدەکرێت، کە ناوەندی ژمێرەی(90.67)بە لادانی پێوەری(9.81)، بەراورد بەکۆمەڵەی نزم ناوەندی ژمێرەیی(53.37)بو بە لادانی پێوەری(4.79)، هەروەک لەخشتەی(4)ڕونکراوەتەوە، بەم جۆرەش دەتوانین بڵێین بڕگەکان توانای جیاکردنەوەیان هەیە.

خشتەی(4)

توانای جیاکاری بۆ بڕگەکانی پێوانەی دابڕانی کۆمەڵایەتی

پێوانەی	کۆمەڵە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	بەهایt	ئاستی بەڵگەداری(sig)	ڕێژەی هەڵە
دابڕانی کۆمەڵایەتی	نزم	30	53.37	4.79	- 18.70	0.001	0.05
	بەرز	30	90.67	9.81			

3-2-4-3: دیاریکردنی جێگیری:

توێژەر بۆ دیاریکردنی جێگیری پێوانەکە چەند ڕێگایەکی بەکارهێنا وەک:

3-4-2-3-1: ڕێگەی دوبارە جێبەجێکردن:

جێگیری پێوانەکە بەشێوازی(Test-retest) ئاشکرا کرا، بۆ جاری یەکەم لەڕێکەوتی (2024/11/14) پێوانەکە بەسەر(40) خوێندکاری بەشی بیرکاری لە قۆناغی دو و چوار لە فاکەڵتی پەروەردەی بنەڕەت جێبەجێکرا، کە بەشێک بون لە کۆمەڵگای توێژینەوەکە و پێکهاتبون لەڕەگەزی نێر و مێ، دوای تێپەڕبونی(18) ڕۆژ لە ڕێکەوتی(2024/12/1) دوبارە پێوانەکە لەسەر هەمان نمونە جێبەجێکرایەوە، دواتر پەیوەندی لەنێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم لەڕێگەی هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسن دۆزرایەوە، لە ئەنجامدا دەرکەوت بەهای پەیوەندی نێوان ئەنجامدانی یەکەم و دوەم بریتیەلە (0.85) ئەمەش پەیوەندییەکی بەهێزە و ئاماژەیە بۆ ئەوەی جێگیری پێوانەکە بەرزە، هەروەک لە خشتەی (5) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(5)

جێگیری پێوانەی ئاستی نۆمۆفۆبیا بەڕێگەی دوبارەجێبەجێکردن

ئەنجامدان	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	ئاستی بەڵگەداری(sig)
جاری یەکەم	40	72.97	15.62	0.85	0.001
جاری دوەم	40	71.15	14.97		

3-4-2-3-2: ڕێگەی ئەلفا-کرۆنباخ:

ڕێژەی جێگیری بەم ڕێگەیە بریتیبو لە(0.90)ئەمەش جێگیریەکی بەرزە.

3-4-2-3-3: ڕێگەی کەرتکردنی نیوەیی:

جێگیری پێوانەکە دەستنیشانکرا بە ڕێگای کەرتکردنی نیوەیی بۆ ئەو مەبەستەش دوای جێبەجێکردنی پێوانەکە بەسەر(نمونەی سەرەتایی)دا، کە پێکهاتبون لە(110)خوێندکار و لەڕێگەی بەکارهێنانی پرۆگرامی (Spss) هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان و بەکارهێنانی هاوکێشەی پەیوەندی پێرسن دەرکەوت، کە بەهای پەیوەندی نێوان تاک و جوتەکانی پێوانەکە بریتیبو (0.81)، ئەمەش بەجێگیریەکی پەسند هەژمار دەکرێت، لەبەرئەوەی پێرسن کەرتکردنی نیوەیی پێوانەکە بەکارهاتوەو برگەکان جوتن، بۆیە لەڕێگەی هاوکێشەی سپێرمان براون(Spearman-Brown) بەهای پەیوەندی پێرسن ڕاستکرایەوەو بوبە(0.90)ئەمەش جێگیریەکی زۆرباشە، هەروەک لە خشتەی(6)ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(6)

جێگیری پێوانەی ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەڕێگەی کەرتکردنی نیوەیی

برگەکان	ژمارەی برگەکان	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەی	لادانی پێوەری	بەهای پێرسن پێش ڕاستکردنەوە	بەهای سپێرمان براون دوای ڕاستکردنەوە
تاک	14	110	31.56	8.11	0.81	0.90
جوت	14	110	31.23	8.27		

3-5: جێبەجێکردنی پێوانەکان بەشیوازی کۆتایی:

توێژەر دوای ئەوەی ڕاستگۆیی و جێگیری بۆ پێوەرەکە ئەنجامدا، لە ڕێکەوتی(2024/12/11) دەستی کرد بەجێبەجێکردنی پێوانەکانی توێژینەوەکەی بەسەر نمونەی توێژینەوەکەیدا، کە پێکهاتبون لە خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لە دەوامی بەیانیان لە قۆناغی(4,3,2,1)، کە ژمارەیان(513) خوێندکار بو، لەهەردو ڕەگەزی نێرو مێ،

ئەنجامدانەکە لە ڕێکەوتی(2024/12/19) کۆتایهات، بەڵام لەبەرئەوەی ژمارەیەک لە فۆڕمەکان بەتەواوی پڕنەکرابونەوە توێژەر لەڕێگەی(Google Forms) بۆ جاری دوەم فۆڕمەکەی دابەشکردەوە و لە ڕێکەوتی (2024/12/25)کۆتاییهات و توانرا(511) فۆرم پڕبکاتەوە بەجۆرێک (151)لە ڕەگەزی نێر و (360) لەڕەگەزی مێ بون.

ئامرازە ئامارییەکان:

توێژەر بۆ شیکردنەوەی داتاکان سودی لە پرۆگرامی (Spss) هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان ڤێرژنی(27) وەرگرتوە، بۆ بەکارهێنانی ئەم ئامرازە ئامارییانەی خوارەوە:

- هاوکۆلکەی پەیوەندی پێرسن(Pearson) بۆ ئەژمارکردنی جێگیری بە ڕێگای دوبارە جێبەجێکردن و کەرتکردنی نیوەیی و ڕاستگۆیی بونیادنان و دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان گۆڕاوەکانی (نۆمۆفۆبیاو دابڕانی کۆمەڵایەتی) بەکارهات.
- هاوکێشەی سپێرمان براون(Brown-Spearman)بۆ ڕاستکردنەوەی جێگیری پێوانەکان بەکارهات.
- بەکارهێنانی(T-Test) بۆ دۆزینەوەی و دەرخستنی ئاستی نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی لای نمونەی توێژینەوەکە بەشێوەی گشتی.
- بەکارهێنانی(Independent Sample T-Test) بۆ دۆزینەوەی توانایی جیاکاری بڕگەکان، لەنێوان نمرە بەرزو نزمەکان، بۆ دۆزینەوەی جیاوازی لە نێوان ڕەگەزی (نێرو مێ)و جیاوازی لەنێوان پسپۆڕی خوێندن(زانستی، مرۆیی).
- (Cronbachs' Alpha) بۆ دیاریکردنی جێگیری چونیەکی ناوەکی بەکارهێنرا.
- (One Way Anova)بەکارهات بۆ دیاریکردنی جیاوازی لە نێوان قۆناغەکانی خوێندن و باری خێزانی.

بەشی چوارەم

خستنەڕوی ئەنجامەکان و شیکردنەوەیان

لەم بەشەدا توێژەر ئەنجامەکان بەگوێرەی ئامانجەکانی توێژینەوەکە دەخاتەڕو:

4-1: سەبارەت بە ئامانجی یەکەم، کە بریتیبو لە زانینی ئاستی نۆمۆفۆبیای خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لای نمونەی توێژینەوەکە بەشێوەیەکی گشتی.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەبەکارهێنانی بەرنامەی(SPSS)هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان ئامرازی ئاماری(One-Sample T Test)بەکارهات، بۆ بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی نمونەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانی پێوانەکە لە ئەنجامدا دەرکەوت، کە ناوەندی ژمێرەیی بریتیبو لە(55.54) بەلادانی پێوەری(12.8) و ناوەندی گریمانی(54)[1].

بەهای (t) بریتی بو(2.713) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(0.007) هەروەک لە خشتەی(7) ڕونکراوەتەوە، واتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت و بەڵگەدارە، چونکە ئەلفا لە(0.05) کەمترە و ناوەندی ژمێرەی گەورەترە لە ناوەندی گریمانی، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە نۆمۆفۆبیا لای خوێندکاران هەیە، بەڵام لەبەرئەوەی ناوەندی ژمێرەیی بریتیبو لە(55.54)کە دەکەوێتە نێوان (21-60)ئەمەش ئەوە دەردەخات کە نۆمۆفۆبیا لای خوێندکاران بەدیدەکرێت و لەسەرو ناوەندیشەوەیە.

خشتەی(7)

ئاستی نۆمۆفۆبیای خوێندکاران لای نمونەی توێژینەوەکە

پێوانە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانی	نمرەی ئازاد	بەهای t	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
نۆمۆفۆبیا لای خوێندکاران	511	55.54	12.8	54	510	2.713	0.007	0.05

2-4: سەبارەت بە ئامانجی دوەم: کە بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی ئاماری بەڵگەداری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی نۆمۆفۆبیا بەپێی گۆڕاوەکان:

1-2-4: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی نۆمۆفۆبیا بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

دوای شیکردنەوەی داتاکان بەبەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(Independent-Sample T. Test)، لەئەنجامدا دەرکەوت، ناوەندی ژمێرەیی ئاستی نۆمۆفۆبیا لای ڕەگەزی نێر بریتییە لە(56.44) بەلادانی پێوەری(12.49)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی(55.16) بەلادانی پێوەری (12.49)، هەروەها دەرکەوت بەهای (t) بریتییە لە(1.030) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(0.30)، بەنمرەی ئازادی(509)، بەهۆی ئەوەی ئەلفا(0.30) و زیاترە لە(0.05)، بەهای T (1.030) کەمترە لە(2)، لێرەدا دەردەکەوێت بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی نۆمۆفۆبیادا بەدیناکریت، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خوێندکاران بەبێ جیاوازی ڕەگەز موبایل بەکاردەهێنن بۆ ئەنجامدانی کاروباری ڕۆژانەو خوێندنیان، هەروەک لە خشتەی(8) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(8)

دەرخستنی جیاوازی ڕەگەز لە ئاستی نۆمۆفۆبیا

پێوانە	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
نۆمۆفۆبیا	نێر	151	56.44	12.49	509	1.030	0.30	0.05
	مێ	360	55.16	12.92				

2-2-4: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی نۆمۆفۆبیا بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(One Way Anova) ناوەندی ژمێرەیی ئاستی نۆمۆفۆبیا لای قۆناغی یەکەم(55.58) بەلادانی پێوەری(13.61)، و ناوەندی ژمێرەیی قۆناغی دوەم (53.75) بەلادانی پێوەری(13.27)، و ناوەندی ژمێرەیی قۆناغی سێیەم(55.45) بەلادانی پێوەری(13.05)، و ناوەندی ژمێرەیی چوارەم(57.48) بەلادانی پێوەری(10.9)، هەروەها دەرکەوت بەهای(F) بریتییە لە(1.850) لە ئاستی بەڵگەداری(0.137)، واتا هیچ جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری لەئاستی نۆمۆفۆبیا بەدیناکرێت لە نێوان خوێندکاران لە قۆناغەکانی (یەکەم، دوەم، سێیەم، چوارەم)، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە جیاوازی نییە لە نۆمۆفۆبیا لای سەرجەم قۆناغەکانی خوێندن، هەروەک لە خشتەکانی(9)و(10) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(9)

ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری بۆ نمرەکانی نۆمۆفۆبیا و قۆناغەکانی خوێندن

قۆناغی خوێندن	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری
یەکەم	132	55.58	13.61
دوەم	134	53.75	13.27
سێیەم	119	55.45	13.05
چوارەم	126	57.48	10.9

خشتەی(10)

جیاوازی لەنێوان قۆناغەکانی خوێندن بۆ نمرەکانی نۆمۆفۆبیا

نۆمۆفۆبیا	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	دوجای ناوەندەژمێرەیی	بەهای F	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
لەنێوان گرپەکان	904.800	3	301.600	1.850	0.137	0.05
لەناو گروپەکان	82662.28	507	163.042			
کۆی گشتی	83567.080	510				

4-2-3: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی نۆمۆفۆبیا بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن.

دوای شیکردنەوەی داتاکان بەبەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(Independent-Sample T. Test)، لەئەنجامدا دەرکەوت، ناوەندی ژمێرەیی ئاستی نۆمۆفۆبیا لای بەشی زانستی بریتییە لە(56.46) بەلادانی پێوەری(13.08)، بەڵام لای بەشی مرۆیی ناوەندی ژمێرەیی(53.66) بەلادانی پێوەری (12.03)، هەروەها دەرکەوت بەهای (t) بریتییە لە(2.336) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(0.02)، بەنمرەی ئازادی(509)، لێرەدا دەردەکەوێت بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن جیاوازی بەڵگەداری ئامارپی لە ئاستی نۆمۆفۆبیادا بەدی دەکرێت و لەبەرژەوەندی بەشی زانستیدایە، بەڕای توێژەر هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خوێندکارانی بەشی زانستی زیاتر پێویستیان بەموبایلە بۆ بەدەستهێنانی زانیاری سەبارەت بەوانەکانیان، هەروەک لە خشتەی(11) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(11)

دەرخستنی جیاوازی پسپۆڕی خوێندن لە ئاستی نۆمۆفۆبیا

پێوانە	پسپۆڕی خوێندن	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
نۆمۆفۆبیا	زانستی	342	56.46	13.08	509	2.336	0.02	0.05
	مرۆیی	169	53.66	12.03				

4-2-4: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی نۆمۆفۆبیا بەپێی گۆڕاوی باری خێزان.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(One Way Anova) ناوەندی ژمێرەیی ئاستی نۆمۆفۆبیا لای خوێندکارە سەڵتەکان(55.58) بەلادانی پێوەری(13.61)، و ناوەندی ژمێرەیی لای خوێندکارە خێزاندارەکان (53.75) بەلادانی پێوەری(13.27)، و ناوەندی ژمێرەیی لای خوێندکارە جیابوەوەکان(55.45) بەلادانی پێوەری(13.05)، هەروەها دەرکەوت بەهای(F) بریتییە لە(1.850) لە ئاستی بەڵگەداری (0.137)، واتە هیچ جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری

لەئاستی نۆمۆفۆبیا بەدیناکرێت لە نێوان خوێندکارانی (سەڵت و خێزاندار و جیابوەوە)، توێژەر هۆکاری ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕێنێتەوە کە موبایل پێویستیەکی گشتیە و تایبەت نەکراوە بە چینێک واتە ئەوان خوێندکارن و لەیەک ناوەند کە زانکۆیە دەخوێنن بۆیە هەمویان بەبێ جیاوازی پێویستیان پێیەتی و بەکاریدەهێنن و هۆکارێکی تر ئەوە بو ژمارەی خێزاندار و جیابوەوەکان زۆر کەمتربون لە خوێندکارە سەڵتەکان، هەروەک لە خشتەکانی(12) و (13) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(12)

ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری بۆ نمرەکانی نۆمۆفۆبیا و باری خێزانی

باری خێزانی	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری
سەڵت	478	55.43	12.88
خێزاندار	29	57.38	11.84
جیابوەوە	4	54.50	12.45

خشتەی(13)

جیاوازی لەنێوان باری خێزانی بۆ نمرەکانی نۆمۆفۆبیا

نۆمۆفۆبیا	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	دوجای ناوەندەژمێرەیی	بەهای F	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
لەنێوان گرپەکان	107.895	2	53.947	0.328	0.72	0.05
لەناو گروپەکان	83459.185	508	164.290			
کۆی گشتی	83567.080	510				

3-4: سەبارەت بە ئامانجی سێیەم، کە بریتی بو لە زانینی ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی خوێندکارانی زانکۆی ڕاپەڕین لای نمونەی توێژینەوەکە بەشێوەیەکی گشتی.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەبەکارهێنانی بەرنامەی (SPSS) هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان ئامرازی ئاماری(One-Sample T Test) بۆ بەراوردکردنی ناوەندی ژمێرەیی نمونەی توێژینەوەکە بە ناوەندی گریمانی پێوانەکە لە ئەنجامدا دەرکەوت، کە ناوەندی ژمێرەیی بریتیبو لە(65.73) بەلادانی پێوەری(16.705) و ناوەندی گریمانی(84) وبەهای (t) بریتی بو(24.728-) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(0.001) هەروەک لە خشتەی(14) ڕونکراوەتەوە، واتە جیاوازی بەڵگەداری ئاماری بەدیدەکرێت و بەڵگەدارە، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکاران لە ئاستێکی نزمدایە و لەخوارو ناوەندەوەیە بەگشتی و پەیوەندی کۆمەڵایەتییان هەیە لەگەڵ کەسانی دەوروبەر.

خشتەی(14)

ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی خوێندکاران لای نمونەی توێژینەوەکە

پێوانە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	ناوەندی گریمانی	نمرەی ئازاد	بەهای t	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکاران	511	65.73	16.705	84	510	-24.728	0.001	0.05

4-4: سەبارەت بە ئامانجی چوارەم: کە بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی گۆڕاوەکانی: ڕەگەز(نێر و مێ) و قۆناغی خوێندن (یەکەم، دوەم، سێیەم، چوارەم) و پسپۆڕی خوێندن (زانستی، مرۆیی) و باری خێزانی (سەڵت، خێزاندار، جیابوەوە).

1-4-4: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز.

دوای شیکردنەوەی داتاکان بەبەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(Independent-Sample T. Test)، لەئەنجامدا دەرکەوت، ناوەندی ژمێرەیی ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای ڕەگەزی نێر بریتییە لە(67.11) بەلادانی پێوەری(16.19)، بەڵام لای ڕەگەزی مێ ناوەندی ژمێرەیی(65.14) بەلادانی پێوەری (16.90)، هەروەها دەرکەوت بەهای (t) بریتییە لە(1.216) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری (0.22)، بەنمرەی ئازادی(509)، لێرەدا دەردەکەوێت بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز جیاوازی بەڵگەداری ئاماریی لە ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتیدا بەدیناکریت، هۆکاری ئەوەش بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە لە کۆمەڵگای کوردیدا هەردو ڕەگەز گرینگی بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەدەن، هەروەک لە خشتەی(15) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(15)

دەرخستنی جیاوازی ڕەگەز لە ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی

پێوانە	ڕەگەز	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
دابڕانی کۆمەڵایەتی	نێر	151	67.11	16.19	509	1.216	0.22	0.05
	مێ	360	65.14	16.90				

2-4-4: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی گۆڕاوی قۆناغی خوێندن.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(One Way Anova) ناوەندی ژمێرەیی ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای قۆناغی یەکەم (67.40) بەلادانی پێوەری(15.93)، و ناوەندی ژمێرەیی قۆناغی دوەم (63.57) بەلادانی پێوەری(16.14)، و ناوەندی ژمێرەیی قۆناغی سێیەم(66.45) بەلادانی پێوەری(18.01)، و ناوەندی ژمێرەیی چوارەم(65.58) بەلادانی پێوەری(16.75)، هەروەها دەرکەوت بەهای(F) بریتییە لە(1.269) لە ئاستی بەڵگەداری(0.28)، واتە هیچ جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەدیناکرێت لە نێوان خوێندکاران لە قۆناغەکانی (یەکەم، دوەم، سێیەم، چوارەم)، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە جیاوازی قۆناغی خوێندن فاکتەر نییە بۆ ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکاران، هەروەک لە خشتەکانی (16) و (17) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(16)

ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری بۆ نمرەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی و قۆناغەکانی خوێندن

قۆناغی خوێندن	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری
یەکەم	132	67.40	15.93
دوەم	134	63.57	16.14
سێیەم	119	66.45	18.01
چوارەم	126	65.58	16.75

خشتەی(17)

جیاوازی لەنێوان قۆناغەکانی خوێندن بۆ نمرەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی

دابڕانی کۆمەڵایەتی	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	دوجای ناوەندەژمێرەیی	بەهای F	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
لەنێوان گرپەکان	1060.826	3	353.609	1.269	0.28	0.05
لەناو گروپەکان	141258.817	507	278.617			
کۆی گشتی	142319.644	510				

4-4-3: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن.

دوای شیکردنەوەی داتاکان بەبەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(Independent-Sample T. Test)، لەئەنجامدا دەرکەوت،ناوەندی ژمێرەیی ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای بەشی زانستی بریتییە لە(65.36) بەلادانی پێوەری(16.51)، بەڵام لای بەشی مرۆیی ناوەندی ژمێرەیی (66.47) بەلادانی پێوەری (17.11)، هەروەها دەرکەوت بەهای(t) بریتییە لە(0.711-) لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(0.48)، بەنمرەی ئازادی(509)، لێرەدا دەردەکەوێت بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن جیاوازی بەڵگەداری ئامارپی لە ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتیدا بەدیناکرێت، ئەمەش ئەو ڕاستیە دەردەخات بەبێ جیاوازی پسپۆڕی خوێندن دابڕانی کۆمەڵایەتی وەک و یەکە لای بەشی زانستی یان مرۆیی و لەبەر ئەوەی زانکۆ ناوەندێکی کۆمەڵایەتییە بۆیە هیچکام لەبەشەکان نابنە فاکتەر بۆ کارکردن لەسەر ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی، هەروەک لە خشتەی(18) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(18)

دەرخستنی جیاوازی پسپۆڕی خوێندن لە ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی

پێوانە	پسپۆڕی خوێندن	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای t	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
دابڕانی کۆمەڵایەتی	زانستی	342	65.36	16.51	509	-0.711	0.48	0.05
	مرۆیی	169	66.47	17.11				

4-4-4: بریتییە لە ئاشکراکردنی جیاوازی بەڵگەداری ئاماری لەنێوان خوێندکاران لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی گۆڕاوی باری خێزان.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەکارهێنانی ئامرازی ئاماری(One Way Anova) ناوەندی ژمێرەیی ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکارە سەڵتەکان(65.63) بەلادانی پێوەری(16.80)، و ناوەندی ژمێرەیی لای خوێندکارە خێزاندارەکان(66.45)بەلادانی پێوەری(16.20)، و ناوەندی ژمێرەیی لای خوێندکارە جیابووەکان(71.75) بەلادانی پێوەری(6.45)، هەروەها دەرکەوت بەهای(F) بریتییە لە(0.294) لە ئاستی بەڵگەداری (0.745)، واتە هیچ جیاوازیەکی بەڵگەداری ئاماری لەئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی بەدیناکرێت لە نێوان خوێندکارانی(سەڵت و خێزاندار و جیابووەوە)، توێژەر هۆکاری ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕێنێتەوە کە خوێندکاران لەناوەندێکی وەک و زانکۆن و شوێنێکی ئەکادیمی و کۆمەڵایەتییە وە لەلایەکی تر بەهۆی جیاوازی زۆر لەژمارەی نێوان خوێندکارانی سەڵت و جیابووەوە و خێزاندارەکان، هەروەک لە خشتەکانی(19)و(20) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(19)

ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری بۆ نمرەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی و باری خێزانی

باری خێزانی	ژمارەی نمونە	ناوەندە ژمێرەیی	لادانی پێوەری
سەڵت	478	65.63	16.80
خێزاندار	29	66.45	16.20
جیابوەوە	4	71.75	6.45

خشتەی(20)

جیاوازی لەنێوان باری خێزانی بۆ نمرەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی

دابڕانی کۆمەڵایەتی	کۆی دوجاکان	نمرەی ئازاد	دوجای ناوەندەژمێرەیی	بەهای F	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
لەنێوان گرپەکان	164.525	2	82.262	0.294	0.745	0.05
لەناو گروپەکان	142155.119	508	279.833			
کۆی گشتی	142319.644	510				

5-4 : سەبارەت بە ئامانجی پێنجەم: کە بریتییە لە ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان نۆمۆفۆبیاو دابڕانی کۆمەڵایەتی لای نمونەی توێژینەوەکە بەشێوەیەکی گشتی.

دوای کۆکردنەوەی داتاکان و بەبەکارهێنانی ئامرازی ئاماری (Person Correlation) لەبەرنامەی هەگبەی ئاماری بۆ زانستە کۆمەڵایەتییەکان(Spss) ئەنجامەکان دەریانخست بەهای پەیوەندی(Person) لەنێوان نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی بریتییە لە(0.137)، لە ئاستی بەڵگەداری ئاماری(0.002)، ڕێژەی هەڵە(0.01)، واتە بەڵگەدارە و پەیوەندی ڕاستەوانەیە و ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە پێمان دەڵێت کەوا هەبونی نۆمۆفۆبیا هۆکارە بۆ ئەوەی خوێندکار دابڕانی کۆمەڵایەتی لەلا دروست بێ و زۆربەی کاتەکانی لەگەڵ موبایلەکەی بەسەر ببات، بەمەش تاک دوردەکەوێتەوە لە پەیوەندی ڕاستەوخۆو کە زمانی جەستەو کارلێکی چاو و بۆنەکاتییەکان و گۆڕانی دەنگ تێیدا بەکاردێت و دەچێتە ناو پەیوەندی دیجیتاڵی ئەم پەیوەندیەش دورە لەو تایبەتمەندیانە و تاکەکە دوردەکەوێتەوە لە بەرکەوتنی تاکەکان و توانای قسەکردنی ڕاستەوخۆی نابێت لەبەرامبەر کەسانی تر زیاتر پشت بە بەکارهێنانی تەلەفۆن و نامەی ئەلیکترۆنی دەبەستێت هەوڵدەدات خۆی دوربخاتەوە لە پەیوەندیە ڕاستەوخۆکان و توشی دابران و تەنیای دەبێت، واتا پەیوەندییەکی ڕاستەوانەیی لەنێوان نۆمۆفۆبیا و دابڕانی کۆمەڵایەتی هەیە، ئەوەش بەواتای ئەوە دێت تا ئاستی نۆمۆفۆبیایان زیاتربێت دابڕانی کۆمەڵایەتیشیان زیاتر دەبێت بەپێچەوانەشەوە ڕاستە، لەخشتەی(21) ڕونکراوەتەوە.

خشتەی(21)

دەرخستنی پەیوەندی نێوان نۆمۆفۆبیاو دابڕانی کۆمەڵایەتی

پێوانە	ژمارەی نمونە	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	بەهای پەیوەندی	ئاستی بەڵگەداری	ڕێژەی هەڵە
نۆمۆفۆبیا	511	55.54	12.8	0.137	0.002	0.01
دابڕانی کۆمەڵایەتی		65.73	16.7			

بەشی پێنجەم
دەرئەنجامەکان وڕاسپاردەکان و پێشنیازەکان

1-5: دەرئەنجامەکان:

بەپێی ئەو ئەنجامانەی کە لەم توێژینەوەیەدا بەدەستکەوتوە، خوێندکاران بەگشتی ئاستی نۆمۆفۆبیای سوکیان هەیە، نۆمۆفۆبیا بە پێی گۆڕاوەکانی(ڕەگەز و قۆناغەکانی خوێندن و باری خێزانی) بەدیناکرێت، بەڵام بەپێی گۆڕاوی پسپۆڕی خوێندن بەدی دەکرێت و لەبەرژەوەندی بەشی زانستیدا بو، وە ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتی لای خوێندکاران هەبوە بە ئاستی لاواز، وە دابڕانی کۆمەڵایەتی بەپێی هەریەکە لە گۆڕاوەکانی (ڕەگەز و پسپۆڕی خوێندن و قۆناغەکانی خوێندن و باری خێزانی) بەدی ناکرێت، سەبارەت بە بونی پەیوەندی لەنێوان گۆڕاوەکانی (نۆمۆفۆبیا) و (دابڕانی کۆمەڵایەتی)، بەپێی ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوتوە کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە لەنێوان ئەم دو گۆڕاوە، واتە ئەو تاکانەی کە ئاستی نۆمۆفۆبیا لەلایان بەرزە، ئاستی دابڕانی کۆمەڵایەتیش لەلایان بەرزە، واتە ئەو خوێندکارانەی بەشێوەی بەردەوام و زیاد لەپێویست مۆبایل بەکاردەهێنن ئەمە وای کردوە توشی نۆمۆفۆبیا بن کە حاڵەتێکە ناتوانن بەبێ موبایلەکانیان بەردەوام بن هەر بۆیە پەنا بۆ دورکەوتنەوە دەبەن لە هاوڕێکانیان و دابڕانی کۆمەڵایەتیان لەلا سەرهەڵدەدات.

2-5: ڕاسپاردەکان:

1 – هۆشیارکردنەوەی خوێندکاران لەلایەن مامۆستایانەوە سەبارەت بەمۆبایلی زیرەک و چۆنیەتی بەکارهێنان و کات و شوێنی پێویست بۆ بەکارهێنان و هەروەها گرینگی ژیانی ڕاستەقینە لەجیاتی ژیانی مەجازی.

2 – پێویستە وەزارەتی ڕۆشنبیری هاوکاربێت لەسنوردارکردنی بەکارهێنانی ئەپلیکەیشنە بێسودەکان لە کۆمەڵگادا.

3 – پێویستە ڕێنمایکاران یان مامۆستایان باس لەو گرفت و کێشانە بکەن بۆ خوێندکاران کە بەهۆی نۆمۆفۆبیاوە توشی دەبن گرینگی زیاتر بەلایەنی کۆمەڵایەتی خوێندکاران بدرێت.

4 – چالاکیە کۆمەڵایەتی و بۆنە نەتەوەیەکان گرینگیان پێبدرێت بۆ کەمکردنەوەی دابڕانی کۆمەڵایەتی.

3-5: پێشنیازەکان:

1 - ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر نمونەیەکی گەورەتر لەسەر هەمان ناونیشان لە زانکۆکانی هەرێمی کوردستان.

2 - ئەنجامدانی توێژینەوەیەک لەسەر نۆمۆفۆبیاو پەیوەندی بەژیری کۆمەڵایەتییەوە لای خوێندکاران.

3 - کاریگەری نۆمۆفۆبیا لەسەر ئاستی ئەکادیمی لای خوێندکار.

4 - چارەسەرە دەرونیەکان وەک(CBT) بۆ کەمکردنەوەی نۆمۆفۆبیا.

سەرچاوەکان:

بۆکانی، سابیر بکر مصطفی(2020). ئینسایکلۆپیدیای زانستە دەرونییەکان، چاپی یەکەم، چاپخانەی چوارچرا، سلێمانی.

عولا، شەهێن ڕۆوف (2022). خودکارایی ئەکادیمی خوێندکاران و پەیوەندی بە ئاراستەیان بۆ پسپۆڕی خوێندنیان لە زانکۆی کۆیە، ماستەر نامە وەک و بەشێک لە پێداویستیەکانی بەدەستهێنانی بڕوانامەی ماستەر لە دەرونزانی پەروەردەیدا لە زانکۆی کۆیە پێشکەشکراوە.

حسن، إيمان محمد(2023). النوموفوبيا وعلاقتها بسلوك المخاطرة لدى المراهقين والمراهيقات، مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم(الانسانيات والعلوم الاجتماعية)، مج 15، ع 2 (يوليو).

مسعد، صافيناز احمد كمال(2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالعوامل الستة للشخصية لدى طلاب الجامعة، قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، الدقهلية، مصر.

محمود، عنان غازی(2022). الضغط النفسي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة،(الطلبة النازحين انموذجا)، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (61) العدد (3) لسنة 2022 م – 1443 هـ.

عمر، محمود محمد سليمان.، عوض، مصطفى ابراهيم.، كريم الدين، ليلى احمد السيد (2019). العزلة الاجتماعية والنفسية الأطفال المودعين في مؤسسات الإيواء دراسة للحسابس الإنسانية والبيئية مع برنامج إرشادي مصرح لنفس العزلة، مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية - جامعة عين شمس، المجلد الثامن والأربعون، الجزء الأول، ديسمبر.

نعمان، فاطمة الزهراء محمود.، محمد، هدى جمال.، إبراهيم، محمد معوض (2019). استخدام المراهقين للهواتف الذكية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لديهم. مجلة دراسات الطفولة: جامعة عين شمس – كلية الدراسات العليا للطفولة، سبتمبر، 22(84)، 131 - 136.

الجمل، سمير سلێمان(2019). دور الهواتف الذكية في زيادة العزلة الاجتماعية من وجهة نظر مستخدميها، مجلة أبحاث ميسان، المجلد الخامس عشر، العدد التاسع والعشرون، حزيران، فلستين.

الجاسر، لولوة مطلق(2018). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي فى التربيه، العدد التاسع عشر.

هدى و الأخرون (2018). العزلة الوجدانية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات السن المستوى الدراسي مستوى التحصيل وظروف الدراسة (مقيم /غير مقيم)، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 9 العدد 2 خاص (الجزء الأول).

عبدى، نذيرة ابراهم(2023). أنواع العزلة وآثارها الاجتماعية والنفسية، بحث اجتماعي نظري، مجلة قەلای زانست العلمية، مجلة علمية دورية محكمة الصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية - ارسال كردستان العراق، المجلد(8) - العدد(5).

صالح، نانسى كمال(2012). مقياس العزلة الاجتماعية، مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي- العدد (33).

عثمان، عبدالسلام بن ماجد بن صغير(2022). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز،(بحث مقدم لنيل درجة الماجستير)، تخصص(ارشاد نفسي)،

حسن، ربى(2022). مفهوم العزلة الاجتماعية،أخر تحديث، 2022/10/29 6:22
https://mawdoo3.com أسترجع بتأريخ 10:31pm 23/1/2025

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, pp. 130-137.

Yildrirm,Cagler(2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research, A thesis submitted to the graduate faculty in partial fulfillment of the requirements for the degree of MASTER OF SCIENCE Major: Human-Computer Interaction Program of Study Committee:

Bragazzi & Puente (2014) A proposal for including nomophobia in the new DSM-V, Psychology Research and Behavior Management, 155-160, DOI: 10.2147/PRBM.S41386 To link to this article: https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386

Bulut & Sengul (2023): The Moderating Role of Gender in the Relationship between Nomophobia and Social Interaction Anxiety in University Students, International Journal of Human-Computer Interaction, DOI: 10.1080/10447318.2023.2191079 To link to this article: https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2191079

Parasuraman S. Nomophobia May Increase the Risk of Anxiety, Depression, and Social Isolation. Free Radicals and Antioxidants. 2023;13(1):1-2.https://www.antiox.org

Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. National Journal of community medicine, 6(3), 340-344.

Rumpf, et al (2015). Non-substance-related disorders: Gambling disorder and internet addiction. *In Co-occurring addictive and psychiatric disorders,* 221- 236.

King,A., Valenca,A., Cardoso,A.& Sancassiani,F.(2014).Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. Clinical-.829- Practice and Epidemiology in Mental Health, 10,28-35

Bianchi & Phillips (2005). "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use". CyberPsychology & *Behavior*. **8** (1): 3951. CiteSeerX 10.1.1.563.385.

Mushtaque, et al (2022). Prevalence of Coronavirus Anxiety, Nomophobia, and Social Isolation Among National and Overseas Pakistani Students. Journal of Population and Social Studies, 30, 408–422. https://doi.org/10.25133/jpssv302022.024

Naser, Abdallah Y., et al, (2023). Nomophobia among university students in five Arab countries in the .Middle East: prevalence and risk factors. Naser et al. BMC Psychiatry (2023) 23:541

Al-Balhan, isa M., et al, (2018). Psychometric evaluation of the Arabic version of the nomophobia questionnaire: confirmatory and exploratory factor analysis implications from a pilot study in Kuwait among university students, Psychology Research and Behavior Management 2018:11 p 471-482. Accessed in https://www.dovepress.com/psychometric-evaluation-of-the-arabic-version-of-the-nomophobia-questi-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM On 14/9/2025.

Kaur., et al, (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students, International Journal of Africa Nursing Sciences 15 (2021) 100352 .https://www.sciencedirect.com

پەراوێز:

(1) ناوەندی گریمانەکە دەرهێنرا لەڕێگەی یاسای: ناوەندی گریمانی= کۆی بەهای بژاردەکان÷ژمارەی بژاردەکان×ژمارەی بڕگەکان

54=18×5÷(5+4+3+2+1)