Available online at http://aran.garmian.edu.krd

ARAN JOURNAL
For Languages and Humanities

Aran Journal for Language and Humanities

https://doi.org/10.24271/ARN.2026.02-01-02

بەهازانینی خود و پەیوەندی بە نۆمۆفۆبیا لای قوتابیانی زانکۆ

عبدالفتاح حسن فتاح، پاکستان فایەق حمدامین، کاروان کاکەبرا کاکەمد

بەشی دەرونزانی، ڕێنمایی و دەروندروستی، فاکەڵتی ئاداب، زانکۆی سۆران، هەرێمی کوردستان – عێراق

Article Info

Received	**07-12-2025**
Accepted	**05-01-2026**
Published:	**2026-01-10**

Keywords

نۆمۆفۆبیا، بەهازانینی خود، قوتابیانی زانکۆ

Corresponding Author

abdulfatah.fatah@soran.edu.iq
pakstan.mohamedamin@psy.soran.edu.iq
karwan.kakamad@soran.edu.iq

پوختە:

ئامانجی سەرەکی ئەم توێژینەوەیە بریتیی بوو لە دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا لای قوتابیانی زانکۆ، هەروەها دیاریکردنی ئاستی جیاوازی نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود بەپێی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکان وەک ڕەگەز و تەمەن و ئەو کاتەی کە بە بەکارهێنانی مۆبایل بەسەردەبرێت. ئەم توێژینەوەیە میتۆدی وەسفی چەندێتی بەکارهێناوە. نمونەی توێژینەوەکە لە ٣٩٦ قوتابی زانکۆ لە هەردوو نێر و مێ پێکهاتبوو بە ڕێگای ناهەڕەمەکی مەبەستدار هەڵبژێردرابوون. بۆ پێوانەکردنی گۆڕاوەکانی توێژینەوەکە، هەردوو پرسیارنامەی نۆمۆفۆبیا (NMP-Q)، پرسیارنامەی بەهازانینی خود ڕۆزنبێرگ (RSE) بەکارهێندرا. لە ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت کە بەشدرابووان ئاستێکی بەرزی بەهازانینی خوددیان نیشانداوە. سەبارەت بە نۆمۆفۆبیا، نمرەی بڕین ئاماژەی بەوەدا کە نمونەی توێژینەوەکە بەسەر چوار ئاستدا دابەشکراوە: هیچ کام لە بەشداربووان ئاستی نزمیان نیشان نەداوە، بەڵام 9.8% لە ئاستی سوکدابوون، 46.5% ئاستی مامناوەندیان نیشانداوە، و 43.7% ئاستی توندی نۆمۆفۆبیایان تۆمارکردوە. هەروەها ئەنجامەکان ئاماژەیان بە جیاوازی ئاماری لە بەهازانینی خود لە نێوان نمونەی توێژینەوەکەدا کرد لەسەر بنەمای گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی وەک ڕەگەز. توێژینەوەکە دەریخستووە کە بەهازانینی خود لە ڕەگەزی نێردا زیاترە و نۆمۆفۆبیا لای ڕەگەزی مێینە زیاترە، لەڕووی ئامارییەوە تەمەن هیچ جیاوازییەکی ئاماری نەبوو. بەڵام جیاوازییەکی بەرچاو لە بڕی کاتەکانی بەکارهێنانی مۆبایلدا دۆزرایەوە. هەروەها ئەنجامەکان پەیوەندییەکی پێچەوانەیان لە نێوان بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیادا نیشان دا؛ کەمبوونەوەی بەهازانینی خود پەیوەندی بە ئاستی بەرزی نۆمۆفۆبیا یان ترس لە ئۆفلاین بوون هەیە. لە کۆتاییدا توێژەران کۆمەڵێک پێشنیار و پێشنیاریان پێشکەش کرد.

پێشەکی:

ئەو پێشکەوتنە خێرایەی کە لە تەکنەلۆژیای زانیاری و هۆیەکانی پەیوەندیکردن بووەتە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانی خەڵکی لەسەرتاسەری جیهان، زۆر کەسیش بەتایبەتی گەنجان، زۆربەی کاتەکانیان لەگەڵ مۆبایلەکانیان کاتەکانیان بەسەر دەبەن بۆ گەڕان بەدوای زانیاری، کارکردن، یاریکردن و پەیوەندیکردن لە ڕێگای ئینتەرنێتدا، بەکارهێنانی مۆبایلیش زیاتر بۆ پەیوەندیکردن و دەستگەیشتن بە ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکاردەهێنرێت (Çelik İnce, S., 2021). لەگەڵ ئەوشدا مۆبایلە زیرەکەکان توانای ئەوەیان هەیە کە پەیوەندیەکانمان ئاسانتر بکەن لە هەر شوێنێک و کاتێک و بە شێوەیەکی خۆش وخێرا (Agnawijaya, & Hamidah, 2019). هەروەها گۆڕانکارییەکی گەورە و بەرچاوی لە شێوازی ژیانی تاکەکاندا درووستکردووە، و بووەتە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیان کە بەشێوەیەک گەشەی کردووە تا ببێتە بەشێکی گرنگی زۆرێک لە تاکەکان بەتایبەتی ئەو گەنجانەی کە هەموو ڕۆژێک تەکنەلۆژیا بۆ پەیوەندی، ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری، و بۆ مەبەستی تر بەکاری دەهێنن (Oktavian, etal., 2024). هەروەها بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکان وئینتەرنێت بووەتە سەرچاوەیەکی گرینگ بۆ دەستگەیشتن بە جۆرەها زانیاری، ئەمەش پێدەچێت هانی زانکۆکان بدات لە سەرانسەری جیهاندا کە هانی قوتابیان بدەن بە سوود وەرگرتن لێی، بەهۆی ئەو توانا زۆرەی کە تۆڕی ئینتەرنێت لەخۆی دەگرێت بەمەش قوتابیانی زانکۆ زیاتر هان بدات بۆ گەڕان وسوود وەرگرتن لەو زانیاریانەی کە لە ڕێگەی مۆبایلە زیرەکەکانەوە لە ئینتەرنێتدا دابین دەکات (سلمان ومنوخ، ٢٠٢٢). و لەئەنجامی زۆربوونی پێداویستی و داواکاریەکانی ژیانی ئاسایی و ئەکادیمی وای کردووە کەوا بەکارهێنانی ئامرازەکانی پەیوەندی ببێتە بەشێکی پێویست لەژیانی قوتابیان (Tuco, etal, 2023). بەو پێیەی مۆبایل لە زۆر چالاکی وبواردا بەکاردەهێنرێت، لە پەیوەندییەوە تا سۆشیال میدیا، وبازارکردنی ئەلیکترۆنی، تا بەکارهێنەران دەتوانن بە شێوەیەکی کردەیی بە مۆبایلەکانیانەوە بەدواداچوون بۆ پێشهاتەکانی جیهان و ئەم بوارانەی کە ئارەزووی دەکەن (Karaoglan, etal., 2023). و بەهۆی ئەم زیادبوونە لە بەکارهێنانی درێژخایەنی تەکنەلۆژیای نوێ و پەیوەندییە مەجازییەکان وەک (کۆمپیوتەر، تابلێت و مۆبایل)، بۆ هەر مەبەستێک و کاروباری تایبەتی یان پیشەیی، بووەتە هۆی دروستکردنی گۆڕانکاری لە ڕەفتاری ڕۆژانەی خەڵک لەسەر ئاستی جیهان. و لەگەڵ هاتنی مۆبایلە زیرەکەکان و تەکنەلۆژیای نوێ ژیانی تاکەکان کاریگەری ئەرێنی دروستکردووە بە هۆی بەرنامە و دەرفەتە پێشکەوتووەکانی وەک پەیوەندیکردن، پەیوەندی کۆمەڵایەتی، یاری ئۆنلاین و فێربوونی دیجیتاڵی. بەڵام سەلمێندراوە کە لەگەڵ زیادەڕۆیی کردن لە بەکارهێنانی کاریگەری نەرێنیشی دروستکردووە (Vagka, etal, 2023). هاوکات شانبەشانی لایەنە ئەرێنییەکانی بەکارهێنانی مۆبایل، و لەگەڵ زیادبوونی کاتەکانی بەکارهێنان، هەندێک بارودۆخی نەرێنی لە تاکدا درووستکردووە. ڕاستە کە ئەپەکانی مۆبایل سوودی هەیە بۆ خێراکردنی ئەنجامدانی کارەکان. بەڵام لە دیوێکیتر دەتوانن کاریگەریی دەروونی و جەستەیی مەترسیدار لەسەر تەندروستی و دەروون دروستی مرۆڤ هەبێت، ئەم جۆرە کێشە و کاریگەریانە لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی و کەسی لە سەرانسەری جیهانی ئەمڕۆدا لە زیادبووندایە (Çelik İnce, 2021). کە لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکانەوە هاتە کایەوە. چونکە لەئەگەری وابەستەبوونی زۆر بە مۆبایل لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوونی مەعریفی - هیزری، سۆزداری و ئەکادیمی لە نێوان قوتابیاندا بۆیە پێویست دەکات بەرنامەی چارەسەری گونجاو ئەنجام بدرێت بۆ ڕێگریکردن لە زیادبوونی مەترسییەکانی (Nasab, etal., 2021). وەک لە ئەنجامی چەند توێژینەوەیک دەرکەوت کە ڕێژەیەکی بەرزی نۆمۆفۆبیای ماماوەند و توند دۆزراوەتەوە لەلای قوتابیان زانکۆ (Tuco, etal, 2023).

کێشەی توێژینەوە:

لەماوەی ڕابردوو بابەتی ترس لە نەبوونی مۆبایل بووەتە پرسێک وکێشەیەکی سەرەکی بەتایبەتیش لەنێو چینی گەنجان. ودەرکەوتووە کەوا زیادەڕۆیی کردن لە بەکارهێنانی مۆبایلە زیرەکەکان پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە لەگەڵ ئەم جۆرە ترسە، وئەو کەسانەی کەوا بەهازانینی خودیان نزمە بە شێوەیێکی توندتر تووشی نۆمۆفۆبیا دەبن (Yildirim & Correia, 2015). هەر چەندە چەمکی نۆمۆفۆبیا زاراوەیەکە کە تارادەیەک نوێیە و باسی ترس، نارەحەتی، یان دڵەڕاوکێی کەسێک دەکات لە ئەنجامی ئەوەی کە مۆبایلە زیرەکەکەی بەردەست نییە. لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەگەری ئاستی کەمی بەهازانینی خود ڕەنگە ببێتە هۆی مەیلی تاک بۆ تووشبوون بە نۆمۆفۆبیا وەک (Vagka, etal, 2023). و گومانیش لەوەدا نیە کە بەکارهێنانی مۆبایل بەشێوێکی ڕادەبەدەر وزۆر کاریگەری دەبێت وبەشێوەیێکی نەرێنی لەسەر پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان وئاگاداربوون لە ڕووداوە گرینگەکانی کە لەچوار دەوری بوونیان هەیە ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر بەهازانینی خود.

جگە لەوەش کەمی ئاستی متمانە بەخۆبوون و بەهازانینی خود و کەمی کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان دەبێتە هۆیی زیاتر بەکارهێنان وابەستەبوون بە مۆبایل (Tuco, etal, 2023). هەروەها دەرکەووتووە کە ئەو کەسانەی بەهازانینی خودیان نزمە ئەگەری ئەوەیان هەیە زیاتر نامە و پەیوەندی بکەن و بنێرن، پێچەوانەی ئەو کەسانەی کە ئاستی بەهازانینی خودیان بەرزترە کە زۆربەی پەیوەندیەکانیان بەشێوازێکی ڕاستۆخۆیە لەگەڵ کەسانیتر. مۆبایلە زیرەکەکانیش ڕێگایان بە هەموو کەسێک داوە کە لە هەموو کاتێکدا لە پەیوەندیدا بمێنێتەوە، و سەیر نییە کە ئەو کەسانەی مۆبایلەکانیان بە شێوەیەکی نارێک یان لە ڕادەبەدەر بەکاردەهێنن ئەگەری تووشبوونیان بە نۆمۆفۆبیا هەیە (Oktavian, etal., 2024).

بەهازانینی خودیش وەکو هەڵسەنگاندنێکی بابەتیانەیە بۆ بەها وکەسایەتی تاک وەسف دەکرێت. وبەها زانینی خودیش هەموو کاتێک ڕەنگدانەوەی لێهاتوویی و تواناکانی تاک نییە (Vagka, etal, 2023). بەڵکو بەهازانینی خود یەکێکە لە پێداویستییە دەروونییە بنەڕەتییەکانە، و بە پێوەرێکی گرینگ هەژمار دەکرێت لە پێوەرەکانی دەروون دروستیی مرۆڤ. هەروەها پەرەسەندن وگەشەسەندنی چەمکی

بەهازانینی خود ئاماژەیکی گرنگی گونجانی دەروونییە، و بەهازانینی خود پەیوەندی بە زۆرێک لە گۆڕاوە مەعریفی، سۆزداری و ڕەفتارییەکانەوە هەیە. هەروەها ئەو کەسانەی کە بەهازانینی خودیان بەرزە، کەمتر دڵەڕاوکێ و خەمۆکیان تووش دەبێت وخاوەن کارامەیی ولێهاتووی کۆمەڵایەتی زیاترن (Nasab, etal.,2021).

لە زۆربەی توێژینەوەکان پێوانەکردنی ئاستی بەهازانینی خود و پێوەندی لەگەڵ بەکارهێنانی کێشەدار بۆ مۆبایلە زیرەکەکاندا لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە. و ڕەنگە ڕەنگدانەوەی دەروونیشی هەبێت لەسەر دەرکەوتنی چەند فاکتەری دەروونی وەک کەمی ئاستی بەهازانینی خود، گۆشەگیری وتەنیایی، خەمۆکی کەئەمانە مەیلێک بۆ تاک دروستدەکەن بۆ تووشبوون بە نۆمۆفۆبیا، و لەوانەیە بەشێک بیت لە دەرئەنجامەکانی (Vagka, E., etal, 2023). و بە گشتی بێبەشبوون لە پەیوەندی و بەکارنەهێنانی تەکنەلۆژیا دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ وترس وپاشەکشێکردن لە لای تاکەکاندا. لە ئەنجامی بەکارنەهێنانی مۆبایل وئامرازەکانیتر. بۆیە لەم دواییانەدا پێشنیار کراوە کەوا نۆمۆفۆبیا، کە جۆرێکە لە فۆبیا وەک شەڵەژان وتێکچوونێکی دەروونی لە ناو کتێبی دەلیلی دەستنیشانکردن و ئاماری تێکچوونە دەروونییەکان (DSM) دا جێگیر بکرێت (Çelik İnce, S., 2021).

ئەم جۆرە ترسە کە لەنێو بەکارهێنەرانی مۆبایلدا دەکرێت لەم سەردەمەدا زیاتر باو بێت و ڕەنگە پێویستی بە دەستێوەردانی چارەسەری کلینیکی هەبێت بەهۆی دەرئەنجامە خراپەکانییەوە. و توێژەران ئاماژە بە گرنگی لێکۆڵینەوە لە سەر فاکتەر و هۆکارەکانی نۆمۆفۆبیا دەکەن کە ڕەنگە بتوانێت لە ڕێگای دەستێوەردانەکان و دانانی بەرنامەکانی ڕێنمایی لە بواری ڕێنمایی دەروونی ئاگادار بکاتەوە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کێشانەدا(Karaoglan, etal., 2023). و پێویست دەکات بەرنامەیکی چارەسەری و دەستێوەردانێکی کاریگەر بۆ نۆمۆفۆبیا (nomophobia) و کێشەکانیتری پەیوەندیی کردن بۆ قوتابیان ئەنجامبدرێت و پەرەپێبدرێت بەهۆی ئەو تێکچوونە دەروونی، سۆزداری و ئەکادیمیانەی کە ڕووبەڕووی قوتابیان دەبیتەوە بەتایبەتیش ئەمانەی کە نیشانەکانی نۆمۆفۆبیا و زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مۆبایلیان هەیە. وە لەئەگەری دانانی بەرنامەی چارەسەری دروست وگونجاوەکاندا دەتوانرێت قوتابیان دووربخرێنەوە لەم جۆرە تێکچوون وشەڵەژانانە و ئامادەیی لە لای قوتابیان بۆ کێشە سۆزداری، ئەکادیمی، کۆمەڵایەتی و ڕەفتارییەکان باشتر دەبێت. سەرەڕای ئەمەش ئەم جۆرە دەستێوەردان وبەرنامانە بۆ نەهێشتن وکەمکردنی کاریگەریەکانی نۆمۆفۆبیا دەتوانن بە شێوەیەکی کاریگەر نیشانەکانی کەم بکەنەوە (Nasab, etal.,2021). چونکە بەپێی دەرەنجامەکانی توێژینەوەکان، چارەسەرکردنی نۆمۆفۆبیا چارەسەرێکی کارا بوو بۆ باشترکردنی بەهازانینی خود وکەمکردنەوەی نیشانەکانی نۆمۆفۆبیا لای ئەو قوتابیانەی کە تووشی گرفتی نۆمۆفۆبیا ببوون (Nasab, etal.,2021). هەروەها زۆر گرنگە ئاستی بڵاوبوونەوەی نۆمۆفۆبیا دیاری بکرێت، لەبەر ئەوەی ئەم بابەتە کێشەیەکی جیهانییە. ویەکێکیتر لە ئامانجە گرنگەکانی ئەم توێژینەوەیە دەستنیشانکردنی ئاستی بڵاوبوونەوەی نۆمۆفۆبیایە بەپێی ئاستی توندی تووشبوون لە لای قوتابیانی زانکۆ (Tuco, K. G., etal, 2023). ئەمەش توێژەران هاندەدات بۆ لێکۆڵینەوە ودۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود لای قوتابیان زانکۆ، وزانینی ئاستی هەردوو گۆڕاوەکە لەگەڵ هەندێک گۆڕاویتر وەک ڕەگەز، تەمەن و کاتی بەکارهێنانی مۆبایل لە ڕێگای وەڵامدانەوەی پرسیارەی سەرەکی توێژینەوە ئەویش ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خۆد؟

گرنگی توێژینەوە:

لەسەردەمی ئێستادا بەکارهێنانی مۆبایل تەنها بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی تر نیە بەڵکو بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی دیکەش بەکاردەهێنرێت بەڵام لە ئەگەری بەکارهێنانی زۆر و کێشەدار دەبێتە هۆی کاریگەری نەرێنی و مەترسیدار بۆ بەکارهێنەران کاتێک تاکەکان زۆر پشت بە مۆبایلەکانیان دەبەستن ئەمەش لەئەگەری تووشبوون بە نۆمۆفۆبیا زیاتر بێت (Nasab, etal.,2021). و ئاستی بڵاوبوونەوەی نۆمۆفۆبیا لە نێوان 6% بۆ 73% لە نێو چینە جیاوازەکانی کۆمەڵگاکان لەسەر ئاستی جیهان. وئەگەر بەم شێوەی ئێستا بێت پێشبینی دەکرێت ئەم بڵاوبوونەوەیە زیاد بکات، تا بێتە کێشەیەکی گەورە، ئەمەش بەهۆی بەکارهێنانی ڕادەبەدەرە بۆ مۆبایلە زیرەکەکان دەگەڕێتەوە، وڕەنگە بە هۆی هاتنی پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنای ساڵی 2019 (COVID-19) کاتی بەکارهێنانی ئەم ئامێرانەی زیادتر کردووە. ئەم کێشەیە زیاتر لای هەرزەکاران و گەنجانی پێگەیشتوو ڕوودەدات، کە چینی قوتابیانی زانکۆش دەگریتەوە، کە ئەوانیش بەپێی توێژینەوەکان ڕێژەیەکی بەرزی نۆمۆفۆبیای توندیان نیشاندا (Tuco, etal, 2023).

سەرەڕای گرنگیدانی توێژینەوە و سەنتەرەکانی توێژینەوەی زانستی لەسەر تاسەری جیهان بۆ گەڕان بەدوای هۆکارەکانی سەرهەڵدان وبەربڵاوبوونەوەی گرفتی نۆمۆفۆبیا لە لای قوتابیانی زانکۆ لە چەند ساڵی کەمی ڕابردوو، بەڵام توێژینەوە کەمتر هەبووە کە بەدوای پەیوەندی لە نێوان نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود دا ئەنجامدراوە (Vagka, E., etal, 2023). بەتایبەتیش لەناو هەرێمی کوردستان هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە لەسەر هەبوونی نۆمۆفۆبیا وئەوەی کە پەیوەندی هەبیت بە هۆکار ومەترسی ونیشانە هاوپەیوەندەکان هەبێت لە نێوان قوتابیان زانکۆدا، بۆیە ئامانجی سەرەکی ئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە زانینی پەیوەندیە لە نێوان نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود لە لای قوتابیانی زانکۆ. بەهۆی ئەوەی کە لەساڵانی کەمی ڕابردوو چەمکی نۆمۆفۆبیا بووەتە جێگەی سەرنجی توێژەران بۆ لێکۆڵینە لەسەری لەبەر ئەم پێشکەوتن و گەشەسەندنە سەرسوڕهێنەرەی کە لە ئامرازەکانی پەیوەندی تەکنەلۆژیا وەک مۆبایل، چەندان ئاڵنگاری نوێ هاتە بەردەم قوتابیانی زانکۆ لە ئەنجامی شێوازە هەڵەکانی مامەڵەکردنی لەگەڵ تەکنەلۆژیا و جۆرەها ئەپڵیکەیشن وئامرازەکانی پەیوەندی کە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بەکاری دەهێنن. ئەم بابەتە ترسی لەدەستدانی مۆبایل (نۆمۆفۆبیا) سەرنجی توێژەران ڕاکێشا لەبەر دەرئەنجام وتایبەتمەندییە دەروونییەکانی نۆمۆفۆبیا کە بریتین لە سەرەڕۆیی impulsive لە بەکارهێنانی مۆبایل، پچڕانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی، هەستکردن بە دڵەڕاوکێ لە کاتی

بیرکردنەوە لە لەدەستدانی مۆبایلەکە، هەروەها کەمبوونەوەی ئاستی پەیوەندی ڕووبەڕوو لەگەڵ ئەندامانی خێزان وهاوڕێیان، جگە لە تێکچوونە دەروونییەکانی وەک خەمۆکی، وبەردەوام هەڵگرتنی مۆبایل لە دەستدا، و نەکوژاندنەوەی، و بەردەوام سەیرکردن و پشکنینی مۆبایل مەگەر پەیامێک هاتبێت. هەروەها کاردانەوەی نائاسایی بەهۆی دڵەڕاوکێ و گرژی لە شوێنە گشتیەکان بەهۆی بەکارهێنانی زۆر بۆ مۆبایل، یان سنووردارکردنی بەکارهێنان لەناو هۆڵەکانی خوێندن وشوێنە ئەکادیمییەکان، کە هندێک جار نیشانەی نارەحەتی و خەمۆکی لەلایان بەدیاردەکەوێت ئەگەر نەهێلران بەکاربهێنن، کە ئەمەش نیشانەی نا ئاسوودەیی لەلایان بەدیار دەکەوێت، بەمەش نۆمۆفۆبیا دەتوانێت ببێتە هۆی دەرکەوتنی چەند جۆرە شەڵەژانێک وتێکچوونێکی دەروونی بەهۆی زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی ئامێرە جۆراوجۆرەکان.

ئامانجەکانی توێژینەوە:

١-زانینی ئاستی بڵاووبوونەوەی نۆمۆفۆبیا لای قوتابیانی زانکۆ.

٢- زانینی ئاستی بەهازانینی خود لای قوتابیانی زانکۆ.

٣- زانینی ئاستی نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود لای قوتابیانی زانکۆ بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز، تەمەن و کاتی بەکارهێنانی مۆبایل.

٤- زانینی پەیوەندی لەنێوان نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود لای قوتابیانی زانکۆ.

لایەنی تیۆری توێژینەوە:

دەستنیشانکردنی چەمک وزاراوەکان:

بەهازانینی خود بە یەکێک لە پێداویستییە بنەڕەتیەکانی مرۆڤ دادەنرێت، و پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ و بتەوی بە خۆشگوزەرانی و بەختەوەری تاکەکاندا هەیە. بە پێی ڕۆزنبێرگ، بەهازانینی خود تێڕوانینی ئەرێنی یان نەرێنیە کە مرۆڤ بەرامبەر بۆ خۆی هەیەتی، و لێکدانەوە و هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوە و هەستەکانی خۆیەتی. هەروەها بە تایبەتمەندییەکی دەروونی کەسی دادەنرێت کە پەیوەندی بە حوکمدانی خودی هەیە لەسەر بنەمای بەهاکانی مرۆڤ سەبارەت بە ئەوانیتر (De Prada, etal., 2024). هەروەها بەهازانینی خود بەوە پێناسە دەکرێت کە تێڕوانینی تاکە بۆخۆی بەگشتی ودانانی نرخ یان بەها بۆخۆی. بەهازانینی خودیش پێکهاتەیەکی دانەبڕاوە لە دەروون دروستی مرۆڤە، هەروەها کاریگەریشی هەیە لەسەر تێڕوانینی مرۆڤ بۆ خۆی و چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەگەڵ سەختییەکانی ژیاندا (Aziz, Z., Abbasi, P. N., & Fazal, S., 2025).

چەمکی بەهازانینی خود Self-esteem یان (تقدير الذات) بەوە وەسف و پێناسەدەکەن کە هەڵسەنگاندنێکی خودیە بۆ بەها ونرخی تاک و خۆقبوڵکردن و ڕێزگرتن لە خۆیەوە، و هەبوونی هەستی بەهێزی، بەهازانینی خود هەمیشە ئاماژە بەوە ناکات کە تاک خۆی لەکەسانیتر باشتر و باڵاتر نەزانێت (Vagka, E., etal, 2023). هەروەها بەهازانینی خود ئاماژە بۆ هەڵسەنگاندنی سۆزداری یان عەقڵانی تاک بۆ بیروباوەڕی ئەرێنی یان نەرێنی جێگیرەکان سەبارەت بە خەسڵەت و توانا تایبەتەکانی خود، و ئاستی پەیوەندی و هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەوانیتردا (Nasab, etal.,2021).

بەڵام توێژەران چەمکی Nomophobia یان ئەوەی کە پێی دەوترێت نۆمۆفۆبیا (No Mobile Phone Phobia)، واتای ترس لە بەکارنەهێنانی مۆبایل یان ئالوودەبوون بە مۆبایل، کە بە شەڵەژانێکی جیهانی مۆدێرن هەژمار دەکرێت، لە ئەنجامی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا سەردەمدا پەرەیسەندووە لە ئەنجامی ئاسانکردنی پەیوەندیە مەجازیەکان هاتە کایەوە (Çelik İnce, S., 2021). هەروەها لە پێناسەکردنی نۆمۆفۆبیا لە لایەن (King, etal., 2014) کە بریتییە لە جۆرە ترسێکی هاوچەرخ لە نەتوانینی تاک بۆ پەیوەندیکردن لە ڕێگەی مۆبایل یان ئینتەرنێتەوە، نۆمۆفۆبیاش چەمکێکیە ئاماژە بۆ کۆمەڵێک ڕەفتار یان نیشانەی پەیوەست بە بەکارهێنان مۆبایل دەکات. نۆمۆفۆبیا فۆبیایەکی جێناوە پەیوەندی بە ئاگۆرافۆبیاوە هەیە و ترسی نەخۆشکەوتن و وەرنەگرتنی یارمەتی دەستبەجێ لەخۆدەگرێت (Yildirim & Correia, 2015).

نۆمۆفۆبیا (Nomophbia (NMP زاراوەیەکە کە تاراەیەک نوێیە باس لە ترس، نارەحەتی، یان دڵەڕاوکێی کەسێک دەکات کاتێک مۆبایلە زیرەکەکەی بەردەست نییە (Vagka, E., etal, 2023).

هەروەها نۆمۆفۆبیا بریتییە لە ترس لە نەتوانینی بەکارهێنانی مۆبایل یان ئەو خزمەتگوزارییانەی کە پێشکەشی دەکات (Tuco, etal, 2023)، و چەمکی نۆمۆفۆبیا یان ترس لە دوورکەوتنەوە و بەکارنەهێنانی مۆبایلەوە وەرگیراوە، جۆرە ترسێکە لە ئەگەری پچڕان و پەیوەندیکردن لە ڕێگەی مۆبایلەوە پێناسە دەکرێت. ئەم دۆخە پێویستی بەکارهێنەران ئاشکرا دەکات کە بەردەوام مۆبایلەکانیان لەگەڵ خۆیاندا بهێڵنەوە و دەتوانێت ببێتە هۆی گەشەکردنی هەستی نۆمۆفۆبیا (Karaoglan, Y., etal., 2023).

نۆمۆفۆبیاش بەوە پێناسە دەکرێت کە جۆرە ترس وفۆبیاییکە لە ئەنجامی بێبەشبوون لە مۆبایل یان پچڕان و نەمانی هێڵەکانی ئینتەرنێت لە مۆبایلە زیرەکەکان، بەگشتی ترسێکی نەخۆشییە لە ئەنجامی دەست نەگەیشتن بە تەکنەلۆژیاوە. بێبەشبوون لەم کارە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ لە تاکەکاندا و ئالوودەبوون بە مۆبایل ڕەنگە گەورەترین ئالوودەبوون بێت دوای ئاڵوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان لە سەدەی بیست و یەکدا (Çelik İnce, S., 2021). لەلایێکیترەوە نۆمۆفۆبیا ترسێکە کە بەهۆی دەستڕاگەیشتن بە پەیوەندییە تەلەفۆنییەکانەوە دروست دەبێت، و ئەو کەسانەی کە تووشی نۆمۆفۆبیا دەبن لەوانەیە هەست بە دڵەڕاوکێ بکەن کاتێک پاتری مۆبایلەکانیان تەواو دەبێت یان پەیوەندییەکانیان لەدەست دەدەن (Nasab, etal.,2021).

تایبەتمەندیەکانی بەهازانینی خود:

لە بواری ئەکادیمیدا، وا دیارە کە بەهازانینی خود گۆڕاوێکە پەیوەندی بە کۆمەڵێک گۆڕاویترەوە هەیە، وەک ئەنجامە باشەکان ودەستکەوتی ئەکادیمی بەرز لە خوێندن لە قوتابخانە وزانکۆکان و پاڵنەری بەرز ی فێربوون هەیە. لەئەنجامدا ئاستی کەمی بەهازانینی خود پەیوەندی بە شکست هێنان لە قوتابخانە و وازهێنان لە خوێندنەوە هەیە، هەروەها پەیوەندییەکی ئەرێنی لە نێوان بەهازانینی خود و خۆشگوزەرانی دەروونی لە لای قوتابیانی زانکۆدا بەدی کراوە (De Prada, etal., 2024).

بە پێی تیۆری خود کە پێشبینی ئەوە دەکات کەوا ئەو کەسانەی بەهازانینی خودیان بەرزە دەروون دروسترن، و زیاتر بیرکردنەوەی ئەرێنیان بەرامبەر بە ژیان هەیە، هەروەها توانای بەڕێوەبردنی فشارەکانیان زیاترە، و زیاتر بەشداری دەکەن لە چالاکییە ئەرێنییەکان بۆ پاڵپشتی کردنی لایەنی خۆشگوزەرانی خۆیان بە شێوەیەکی گشتی ئەو کەسانەی بەهازانینی خودیان بەرزە زیاتر خۆڕاگر دەبن بەرامبەر ئاستەنگیەکان وچەندین شێوازی ڕووبەڕووبوونەوەی بەکاردەهێنن بۆ پاراستنی تەندروستی دەروونی خۆیان (Aziz, Z., Abbasi, P. N., & Fazal, S., 2025).

بەڵام ئەم کەسانەی کەوا ئاستی بەهازانینی خودیان نزمە مەیلی هەستکردن بە کەمی، وزیاتر هەستیارترن بەرامبەر فشارەکان و خۆڕاگری دەروونیان کەمترە، وبەدوای ڕێزگرتنی خەڵکیدا دەگەڕێن، هەروەها هەستیارن بەرامبەر قسەی خەڵکی دەربارەیان، ئەمانەش لە ئەگەری توشبونیان بە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی زیادتر دەبێت. جگە لەمەش، بەهازانینی خودیان نزم پەیوەستە بە شێوازەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی ناگونجاو وەکو زیادەڕۆیی لە بیرکردنەوە ودووره‌پەرێزی کۆمەڵایەتی زیتر دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەپەیوەندیەکانی لەگەڵ کەسانیتر و زیان بە کارەکانیشی بگەیەنێت (Aziz, Z., Abbasi, P. N., & Fazal, S., 2025). قوتابیانی زانکۆش لە کاتی خوێندنی زانکۆدا ڕووبەڕووی ئاستەنگی و داواکاری نوێ دەبنەوە، ئەمەش کاریگەری دەبیت لەسەر ئاستی ڕازیبوونیان لە ژیانی ئەکادیمی وهەروەها کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەر تێڕوانین و هەڵسەنگاندنیان بۆ خودی خۆیان، دواجار کاردەکاتە سەر بەهازانینی خودیان. و لە چوارچێوەی خوێندن لە زانکۆدا ئاستی بەرزی بەهازانینی خود پەیوەندی ڕاستەونەی هەیە بە ئاستی مانەوە وبەردەوامبوون لە خوێندن و خۆشگوزەرانی سۆزداری و باشتربوونی ئەدای ئەکادیمی وکارکردنیان لە داهاتوو (De Prada, etal., 2024).

نیشانەکانی نۆمۆفۆبیا:

هەرچەندە مۆبایلەکان بەشێکی دانەبڕاوی شێوازە نوێیەکانی ژیانە، وبونەتە سەرچاوەیەکی باش بۆ هەموو جۆرە زانیارێک، و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ زۆر مەبەست وەک خوێندن وکارکردن وبەجێگەیاندنی ئەرکە گرنگەکانی ڕۆژانە کە ئەنجامدانیان لە ڕێگەیەوە ئاسانتر بوونەتەوە. بەڵام لە زۆر کات کاریگەری نەرێنی هەیە لەسەر ژیانمان کە دەبێتە هۆی ترس ودڵەڕاوکێ ونیگەرانی، وهەستکردن بە نارەحەتی بەهۆی بەردەستنەبوونی پەیوەندی یان پچڕان ونەمانی هێلەکانی ئینتەرنێت، هەروەها ئەگەری هەیە کار بکاتە سەر هەستکردنی تاک بەتەنیایی بۆیە لە زۆربەی کاتەکان قوتابیان بەکاریدەهێنن بۆ دەربڕینی هەستەکانیان ودۆزینەوە خودی خۆیان (عبدالرازق, ئەوانیتر، ٢٠٢٣).

هەر چەندە چەمکی نۆمۆفۆبیا پەیوەندیی بە کێشەکانی ئالوودەبوون هەیە، بەڵام لە ڕاستیدا خۆی لە جۆرەکانی فۆبیا پۆلێن دەکرێت، کە پەیوەندی بە ترسی نارەوا و ئەو حاڵەتە نەرێنییە دەروونی و جەستەییانەی کە دروستی دەکەن. هەروەها نۆمۆفۆبیا دەبێتە هۆی هەستکردن بە نارەحەتی، دڵەڕاوکێ، گرژی، لەرز، ئارەقکردنەوە، لێدانی خێرای دڵ، گۆڕانکاری لە هەناسەدان، ترس، ئەگەری نۆرەکانی پانیک، یان دڵتەنگی کە لە ئەنجامی پچڕان یان نەبوونی پەیوەندی لەگەڵ مۆبایل یان کۆمپیوتەرەوە دروست دەبێت. هەروەها لە تایبەتمەندییەکانی ئەو کەسانەی کە تووشی نۆمۆفۆبیا دەبن، دەبینین چەند ڕەفتارێک دەنوێنن وەک پشکنینی بەردەوامی نامە یان هەتنی پەیوەندی، هەستکردن بە دڵەڕاوکێ، دەمارگیری و گرژی لەو شوێنانەی کە ڕووماڵی هێلەکانی تێدا نییە یان لەو شوێنانەی کە بەکارهێنانی ئینتەرنێت تیایدا سنووردارکراوە، هەروەها جێهێشتنی مۆبایلەکە بە کراوەیی بۆ ماوەی 24 کاتژمێر لە ڕۆژێکدا، یان بردنی مۆبایل بۆ ناو جێگای خەوتن (Çelik İnce, S., 2021). و لە گرنگترین ئەو کێشانەی کە قوتابیانی زانکۆ هەیانە لە ئەنجامی تووشبونیان بە نۆمۆفۆبیا بریتیە لە لاوازی ئاست و ئەدای ئەکادیمی و تێکچوونی خەوە، چونکە نۆمۆفۆبیا پەیوەندی هەیە بە ترس، دڵەڕاوکێ، فشار، وابەستەیی، کەمی ئاستی بەهازانینی خود، وسەرهەڵدانی کێشە کۆمەڵایەتییەکان، دواتر ئەمانە دەبنە هۆی هەستکردن بە بێزاری و بیرکردنەوەی وەسوەسەیی (Tuco, K. G., etal, 2023).

لە پێداچوونەوێک بە چەند توێژینەوەی جیاوازەکاندا (نەساب، وهاوکارانی، ٢٠٢١) گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە ئەو کەسانەی وابەستەیی زۆریان بە تەلەفۆنەوە هەیە هەست بە دڵەڕاوکێیەکی توند دەکەن کاتێک مۆبایلەکانیان لەدەست دەدەن. سەرەڕای ئەوەش، دیاردەی نۆمۆفۆبیا دەبێتە هۆی چەندین نیشانەی کلینیکی وەک خەمۆکی، هەستکردن بە تەنیایی، دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی، تێکچوونی وەسوەسەیی و تێکچوونی دەروونی دیکە، و نۆمۆفۆبیا کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتی، بەهازانینی خود، دڵەڕاوکێ، فشار، ئەدای خوێندن وکێشەکانی تری تەندروستی جەستەیی و دەروونی هەیە. بۆیە ڕووبەڕووی کێشەی تەندروستی دەبنەوە، کە کاریگەری نەرێنی لەسەریان دەبێت و دەبێتە هۆی کێشەی دەروونی و گۆڕانی جەستەیی و ڕەفتاری. هەروەها زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مۆبایل دەبێتە هۆی تێکچوونی پرۆسەی دەروونی، مەعریفی و سۆزداری لای تاکەکان ودەبێتە هۆی دابەزینی بەهازانینی خود لەلایان (Nasab, etal.,2021).

کێشەکانیش وەک ئازاری پەنجە و مل، زیادبوونی ئەگەری ڕووداوەکانی لەناکاو لەوانەیە سەرهەڵبدەن، کەمبوونەوەی چالاکیی جەستەیی، و کەمبوونەوەی چالاکیی کۆمەڵایەتی و پەیوەندییە ڕاستەقینەکان، وهندێک کاریگەری دەروونیش وەک کەمی ئاستی بەها زانینی خود، تەنیایی،

خەمۆکی، و لەو کێشانەی کە لە ئەنجامی زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مۆبایلەکەی دەردەکەوێت وەک ئالوودەبوون بە مۆبایل یان بە نۆمۆفۆبیا یان ترس لە لەدەستدانی مۆبایل تووش ببێت ئەمەش بە تێکچوونێکی جیهانی مۆدێرن دادەنرێت (Çelik İnce, S., 2021). سەرەڕای ئەوانەی باسکران زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مۆبایل کاریگەری زیانبەخشی هەیە لەسەر تەندروستی جەستەیی وەک پێکان لە ئەنجامی شەکەتی وماندووبوونی زۆر، ئازار لە ئەژنۆ، مەچەک، پشت، مل و شان و پەنجەکان، هەروەها سەرئێشە و شەقیقە و بێهێزی (Tuco, K. G., etal, 2023).

توێژینەوەکانی پێشوو:

لە توێژینەوەی (Yildirim & Correia, 2015) هەوڵیاندا ڕەهەندەکانی نۆمۆفۆبیا وەسف و دەستنیشان بکەن لە ڕێگای دروستکردنی پێوانکارێکی تایبەت بە پێوانەکردنی نۆمۆفۆبیا، لە ڕێگەی چاوپێکەوتنی نیمچە ریکخراو لەگەڵ (٩) قوتابی زانکۆ کە لە زانکۆیەکی ئەمریکا ئەنجامدرا، لە ئەنجامدا(٤) ڕەهەندی نۆمۆفۆبیان دەستنیشانکرد.

هەروەها لە توێژینەوەیەک کە ئامانجی دڵنیابوون لە کاریگەری پاکێجی چارەسەری بۆ نۆمۆفۆبیا لەسەر بەهازانینی خود و دەستنیشانکردنی نیشانەکانی نۆمۆفۆبیا لای قوتابیانی قوتابخانە ئامادەییەکانی ئەسفەهان ئەنجامدرا. کە بە شێوازی نیمچە تاقیکاری لەسەر (٣٠) قوتابی کە نیشانەکانی نۆمۆفۆبیایان هەبوو، لە ڕێگای دابەشکردنیان بۆ دوو گرووپ کە گروپێکی تاقیکاری بوو و گروپێکی کۆنترۆڵ. دوای بەکارهێنانی پەیوری نۆمۆفۆبیا و بەها زانینی خود، گروپی تاقیکاری هەشت دانیشتنی (٧٥ خولەکی لە هەفتەیەکدا) چارەسەری نۆمۆفۆبیایان بۆ ئەنجامدرا. دوای دوو مانگ لە ئەنجامدانی دانیشتنەکان دەرەنجامەکان نیشانیان دا کەوا لەگەڵ چارەسەرکردنی نۆمۆفۆبیا کاریگەر بەرچاوی هەبوو لەسەر بەهازانینی خود لای تووشبوو بە نیشانەکانی نۆمۆفۆبیا لای گروپی تاقیکاریدا، هەروەها چارەسەریەکە لەڕێگای ڕاهێنانەکان نیشانەکانی نۆمۆفۆبیای لای قوتابیانی گروپی تاقیکاریدا کەمکردەوە بە بەراورد لەگەڵ گروپی کۆنترۆڵ (Nasab, etal.,2021).

و لە توێژینەیەک کە لەسەر(٣٦٠) قوتابی زانکۆی تکریت ئەنجامدراوە لەلایەن هەردوو توێژەر (سلمان ومنوخ، ٢٠٢٢) ئەنجامەکانی دەرکەوت کەوا قوتابیان نۆمۆفۆبیایان هەیە ئەمەش بۆ ئەمە دەگێرنەوە کە مۆبایلە زیرەکەکان چیتر تەنها ئامێرێک نین کە قوتابیانی زانکۆ بۆ مەبەستی گەڕان و پەیوەندیکردن بەکاری دینن. بەڵکو بۆ جەندین مەبەستیتر وەک وێنە گرتن وياريەكانی پەیوەست بە ئینتەرنێتەوە. و بەکارهێنانی بۆ بابەتە زانستیەکانی خوێندنیان، جگە لە سوود وەرگرتن لە دەیان ئەپڵیکەیشنی جۆراو جۆر کە لە ڕێگای ئینتەرنێتەوە بوونیان هەیە. وئامژە بۆ ئەوە دەکەن کەوا گەنجان مۆبایلە زیرەکەکانیان بەکاردەهێنن بۆ چوونە ناو تۆرە کۆمەڵایەتییەکان ولەئەگەری ونبوون یان لەکارکەوتنی مۆبایلەکانیان زیاتر مەترسی تووشبوونیان بە نۆمۆفۆبیا هەیە، بە بەراورد لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان کە مۆبایلە زیرەکەکان بەکاردەهێنن تەنها بۆ قسەکردن لەگەڵ خێزان و هاوڕێکانیان.

هەروەها لە توێژینەوەی (توکۆ، و هاوکارانی، ٢٠٢٣) کە بە ئامانجی هەڵسەنگاندنی ئاستی بڵاوبوونەوەی نۆمۆفۆبیا لەنێوان قوتابیانی زانکۆدا لەڕێگای ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەێکی شێکاری بۆ چەندین توێژینەوەی جیهانی کە لەداتا بەیسە جیهانی بەناوبانگەکاندا بڵاوکرابوون تا مانگی ئازاری 2021، وەک Web of Science/Core Collection، Scopus، PubMed، Embase، وOvid/MEDLINE. کە لەم توێژینەوانەدا ئاماژە بە بڵاوبوونەوەی نۆمۆفۆبیایان لە نێوان قوتابیانی زانکۆی لە هەردوو ئاستی بەکالۆریۆس و خوێندنی باڵادا کردووە، لەڕێگای بەکارهێنانی پرسیارنامەی نۆمۆفۆبیا(NMP-Q) کە (٢٠) برگە لەخۆدەگرێت. ئەم توێژینەوەیە کە شیکاری بۆ (28) توێژینەوەی تری کردبوو، کۆی گشتی بەشداربووان بریتیبوو لە (11,300) بەشداربوو لە (٨) وڵاتی جیاواز، ئەنجامەکان ئاماژەیان بە بڵاوبوونەوەی ئاستی نۆمۆفۆبیای سووک 24% ، و ئاستی نۆمۆفۆبیا مامناوەند 56% و نۆمۆفۆبیا توند 17% بوو. هەروەها سەبارەت بە وڵاتان، دەرکەوت کەوا وڵاتی ئەندونیسیا زۆرترین ئاستی تووشبوون بە نۆمۆفۆبیای توند تۆمارکرد کە ڕێژەکەی (71%) بوو، لەکاتێکدا وڵاتی ئەڵمانیا کەمترین ڕێژەی هەبووکە ڕێژەکەی (3%) بوو. بەڵام لە سەر ئاستی ڕەگەز و جۆری خوێندن ئەنجامەکان هاوتا بوون (Tuco, etal, 2023).

هەروەها لەو توێژینەوەی کە (کاراوگوڵەن وهاوکارانی، 2023) لەسەر گرنگی هۆکارە دەروونی-کۆمەڵایەتی و تاکەکەسییەکان ئەنجامدرا، ئاشکرای دەکەن کە جەخت لەسەر ڕەهەندەکانی پەیوەست بە هۆکارە دەروونی-کۆمەڵایەتییەکان وئەنجامدانی توێژینەوەی زیاتر لەسەریان، وەک پەیوەندی لەنێوان نۆمۆفۆبیا لەگەڵ زیرەکی سۆزداری، چارەسەرکردنی کێشەکان، فشار، و بەهازانینی خود کە لەسەر (٥٤٣) قوتابی زانکۆ ئەنجامدراوە. ئەنجامی توێژینەوەکە ئاشکرای دەکات کە لەگەڵ باشتربوونی توانای چارەسەرکردنی کێشەی نێوان قوتابیانی زانکۆ، نۆمۆفۆبیا کەم دەبێتەوە (Karaoglan, etal., 2023) .

و لەو توێژینەوەی کە (ڤاگکا وهاوکارانی، ٢٠٢٣) ئەنجامیاندا بە ئامانجی زانینی پەیوەندی لە نێوان نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود لە نێوان قوتابیانی زانکۆکانی یۆنانیدا کە پێکهاتبوو لە (1060) بەشداربوو لە هەردوو ڕەگەز کە تەمەنیان (18-25) ساڵ بوو، لە ڕێگای وەڵامدانەوەی پرسیارنامەی نۆمۆفۆبیا (NMP-Q) و پێوەری بەهازانینی خود ڕۆزنبێرگ (RSES) کە بە شێوەی خۆبەخشانە وەڵامی فۆرمی ئۆنلاین بەشدارییان کردبوو. ئەنجامەکان دەریانخست کەوا هەموو بەشداربووان تا ڕادەیەک ئاستی نۆمۆفۆبیایان هەبووە، و ئاستی مامناوەند زیاتربوون (59.6%). و سەبارەت بە بەهازانینی خود بەشێک لە بەشداربووان ئاستێکی کەمیان نیشانداوە، بەڵام ئەوانتر ئاستێکی ئاسایی/ بەرزیان لە بەهازانینی خود هەبوو. هەروەها ئەو قوتابیانەی کە ئاستی بەهازانینی خودیان کەم بووە دوو هێندە زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەبووە ئاستی بەرزتری نۆمۆفۆبیایان نیشان بدەن بە بەراورد بەوانەی کە ئاسایی/بەرزیان هەبووە، لەئەنجامدا تێبینی کرا کە ئاستی کەمی بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا پەیوەندییەکی نزیکیان هەیە (Vagka, etal, 2023).

و له توێژینەوەیەک لێکۆلینەوە لەسەر کاریگەری بەهازانینی خود لەسەر ئالوودەبوون بە مۆبایلە زیرەکەکان لەگەڵ بەکارهێنانی نۆمۆفۆبیا وەک گۆڕاوێکی نێوەندگیرێک، کە لەسەر (٣٠٠) قوتابی زانکۆ ئەنجامدرا کە بەشداریان لە توێژینەوەکە کردبوو، دوای ئەنجامدانی پێوەرەکانی ستانداردکراو لەسەریان. ئەنجامەکانی شیکارکردنی ئاستی پەیوەندی لەنێوان گۆڕاوەکان دەریانخست کەوا پەیوەندییەکی نەرێنی گەورە هەیە لە نێوان بەهازانینی خود و ئالوودەبوون بە مۆبایلە زیرەکەکان، هەروەها شیکاری نێوەندگیری دەریخست کە نۆمۆفۆبیا بەشێکی نێوەندگیری ئەم پەیوەندییە بووە، ئەم ئەنجامە دەریدەخات کەوا ئەوکەسانەی بەهازانینی خود نزمە زیاتر ئاستی بەرزی نۆمۆفۆبیا دەردەخەن، ئەمەش کاریگەری راستەوخۆی دەبێت لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی وابەستەبوون بە مۆبایلە زیرەکەکان (Aziz, Z., Abbasi, P. N., & Fazal, S., .(2025

میتۆدی توێژینەوە:

لەم توێژینەوەیەدا میتۆدی چەندێتی بەکار هاتووە، لەبەر ئەوەی توێژەران بەدوای دۆزینەوەی ئاستی پێشبینی گۆڕاوی سەربەخۆ کە نۆمۆفۆبیایە لەسەر بەها زانینی خود دەگەڕێن، بۆیە دۆزینەوەی سروشتی ئەم پەیوەندیە بە میتۆدی چەندێتی وردتر دەدۆزرێتەوە.

نمونەی توێژینەوەکە:

بەشداربووانی ئەم توێژینەوەیە بریتین لە (396) بەشداربوو کە زۆربەیان رەگەزی مێ (n=273, 68.9%) بوون و رەگەزی نێر (n=123, 31.1%). سەبارەت ناوەندی ژمێرەیی گۆڕاوی تەمەن (M=21.81; SD=2.29) بە شێوەیەک زۆرترین بەشداربوو بریتی بوو لە تەمەنی نێوان 18-22 (n=266, 67.2%) وتەمەنی نێوان 23-27 (n=130, 32.8%). سەبارەت بە گۆڕاوی ماوەی بەکارهێنانی مۆبایل زۆربەی قوتابیان بەکارهێنەری مامناوەند بوون (n=159, 40.2%)، هەروەها بەکارهێنەرانی زۆر بریتیبوون لە (n=124, 31.3%)، زانیارییەکان بە وردی لە خشتەی 1 خراونەتە روو.

نمونەی ئەم توێژینەوەیە شێوازی ناهەرەمەکی مەبەستدار لە جۆری بەردەست (Convenience) هەڵبژێردرابوون چونکە توێژەران بە شێوازێکی ئاسانتر دەستیان دەگەیشت بە نمونەی توێژینەوەکە، لەبەر ئەوەی بەشداربووان دەبوو قوتابی بن، لە زانکۆ بەردەوام بن، هەروەها مەرج بوو مۆبایلی زیرەک بەکار بهێنن. بڕوانە خشتەی 1 تایبەت بە زانیارییە دیمۆگرافیکەکانی ئەم توێژینەوەیە:

خشتەی 1: زانیارییە دیمۆگرافییەکانی توێژینەوە

گۆڕاو	گروپەکان	Frequency (n)	Percentage (%)
ڕەگەز	نێر	123	31.1
	مێ	273	68.9
تەمەن	18-22	266	67.2
	23-27	130	32.8
ماوەی بەکارهێنانی مۆبایل	(1 بۆ 3) بەکارهێنانی کەم	75	18.9
	(4 بۆ 6)بەکارهێنانی مام ناوەند	159	40.2
	(7 بۆ 10) بەکارهێنەرانی زۆر	124	31.3
	(11 بۆ 16) بەکارهێنەرانی بەردەوام	38	9.6

پرسیارنامەکان:

پرسیارنامەی نۆمۆفۆبیا (Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

بۆ دیاریکردنی ئاستی نۆمۆفۆبیا (ترسی لەدەستدانی مۆبایل)، پرسیارنامەی Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) بەکارهاتووە کە لەلایەن (Yildirim & Correia, 2015) ئامادە کراوە کە لە (20) بڕگە پێک هاتووە، بۆ هەر بڕگەیەک حەوت بژاردە هەیە، زۆر ڕازیم 7 بۆ زۆر نارازیم 1. ئەم پێوەرە چوار ئاستی دیاری کردووە کە لە خشتەی 2 ڕوونکراوەتەوە. نمونەیەک لە بڕگەکانی پرسیارنامەکە "هەست بە نائاسودەیی دەکەم ئەگەر لە ڕێگای مۆبایلەکەمەوە بەردەوام دەستم نەگات بە زانیاری. سەبارەت بە وردی وەرگێڕان، پرسیارنامەی نۆمۆفۆبیا پێشتر بە زمانی ئینگلیزی ئامادەکرابوو، بۆیە سەرەتا شارەزاییەک کە پسپۆڕی دەروونزانی بوو کە زمانی کوردی و ئینگلیزی بە باشی دەزانی پرسیارنامەکەی لە زمانی ئینگلیزی وەرگێڕا بۆ زمانی کوردی، پاشان شارەزایەکی تر بەبێ ئەوەی پێوەرە ئینگلیزیەکەی لا بێت، پێوەرە کوردییەکەی وەرگێڕا بە زمانی ئینگلیزی، لە کۆتایدا پسپۆڕێکی تر کە بەهەمان شێوە هەردوو زمانەکەی بە باشی دەزانی، بەراوردی نێوان پێوەرە ئینگلیزیە ڕەسەنەکان و وەرگێردراوەکەی کرد. بە مەبەستی دەستکەوتنی جێگیری بە ڕێگای هەماهەنگی ناوەکی، ئەلفا کرۆنباخ بەکارهات جێگیریە بریتی بوو لە (0.93).

خشتەی 2: Cut of score ی پرسیارنامەی پێوانکاری نۆمۆفۆبیا (NMP-Q)

ئاستی نۆمۆفۆبیا	نمرکان

Absent(ئاستێکی زۆر لاواز)	NMP-Q SCORE= 20
Mild(ئاستێکی کەم)	21≤ NMP-Q SCORE < 60
Moderate(ئاستێکی مامناوەند)	60 ≤ NMP-QSCORE < 100
Severe(ئاستێکی توند)	100 ≤ NMP-QSCORE ≤ 140

پرسیارنامەی بەهازانینی خود: (Rosenberg Self-esteem Scale (RSE)

بۆ پێوانکردنی بەها زانینی خود پرسیارنامەی RSE رۆزنبێرگ که لەلایەن (Gnambs, Scharl, Schroeders U (2018)) ڕاستاندنی بۆ کراوە. نمرەی ئەم پێوەرە بۆ برگە ئەرێنییەکان 1، 2، 4، 6 و 7 بەم شێوەیەیە زۆر ڕازیم، 4؛ ڕازیم 3 ؛ ناڕازیم 2؛ زۆر ناڕازیم 1. بە پێچەوانەوە، برگە نەرێنییەکان بریتین لە 3، 5، 8، 9 و 10 ئەم بەهایانەی خوارەوە وەردەگرن: زۆر ڕازیم، 1؛ ڕازیم 2 ؛ ناڕازیم 3؛ زۆر ناڕازیم 4, .نمرەکانی ئەم پرسیارنامەیە دەکەونە نێوان (0-30)، نمرەی خوار (15) بە واتای ئاستی نزمی بەها زانینی خود دێت. نمونەیەکی برگەکانی ئەم پرسیارنامەیە بریتییە لە (هەست دەکەم کەسێکی بەهادارم، لانیکەم یەکسانم لەگەڵ ئەوانی تردا)، شایەنی باسە ئەم پرسیارنامەیە پێشتر لە لایەن (Mawlod et al., 2024) وەرگێردراوە بۆ زمانی کوردیی و بەهای کۆرنباخی بریتیبووە لە (α = 0.89)، هەروەها جێگیری بە ڕێگای هەماهەنگی ناوەکی بۆ ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە (0.78).

کۆکردنەوەی داتا و لایەنی ئاکاری:

کۆکردنەوە بە چەند قۆناغێکدا دەڕوات، سەرەتا هەردوو پێوەرەکە و پلانی توێژینەوەکە پەسەند کرا لەلایەن ئەنجومەنی بەشی دەروونزانی ڕێنمایی و دەروندروستی لە زانکۆی سۆران، ماوەی کۆکردنەوەی داتا لە ڕێکەوتی (7/9/2025) بۆ (27/10/2025) بوو. بەشداربووانی ئەم توێژینەوە بەشێوازی زارەکی و نازارەکی ڕەزامەندی بەشداریکردنیان لێ وەرگیرا و بۆیان ڕوونکرایەوە کە بەشداریکردن ئارەزوومەندانەیە و هەرکات بیانەوێت دەتوانن بکشێنەوە و وەڵامی پرسیارەکان نەدەنەوە. توێژەران لە کۆتایی فۆرمی ڕاپرسییەکە ژمارەی تەلەفۆنیان دانابوو بۆ خزمەگوزاری دەروونی بێ بەرانبەر بۆ ئەو کەسانەی لە حاڵەتی توندی نۆمۆفۆبیا و کەمی بروابەخۆبووندان.

ئامرازە ئامارییەکان:

لەم توێژینەوەیەدا چەند ئامرازێکی ئاماری بەکارهاتوون کە بریتین لە Cronbach’s Alpha بۆ دەرهێنانی جێگیری بە ڕێگای یەکگرتووی ناوەکی، Independent Samples t-test بۆ زانینی ئاستەکانی گۆڕاوی توێژینەوە بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز و تەمەن، one way ANOVA بۆ زانینی ئاستی جیاوازی بە پێی گۆڕاوی کاتی بەکارهێنانی مۆبایل و Cohen's d, Eta Squared بۆ زانینی ئاستی کاریگەری قەبارە.

ئەنجامەکان:

دابەشبوونی ئاسایی نمونەی توێژینەوەکە:

هەروەکو لە خشتەی 3 دا دەرکەوتووە کە داتاکە دابەشبوونی ئاسایی هەیە بە پێی سکینوس و کۆرتیسۆس. هەروەها نمونەی توێژینەوەکە بەشێوازێکی گشتی ئاستێکی باشی بەهازانینی خودیان هەیە لەبەر ئەوەی ناوەندە ژمێرەیی بەرزترە لە 14، لەلایەکی تروە بەشداربووان بە شێوازێکی گشتی ئاستی مامناوەندی نۆمۆفۆبیایان هەیە.

خشتەی 3 ناوەندی ژمێرەیی و لادانی پێوەری (دابەشبوونی ئاسایی)

	ناوەندی ژمێرەیی	لادانی پێوەری	سکینوس	کۆرتیسۆس
بەهازانینی خود	27.18	6.68	-.353	-.385
نۆمۆفۆبیا	93.63	24.62	-.792	-.106

ئاستی بەهازانینی خود و بەربڵاوی نۆمۆفۆبیا:

بە پێی ئەنجامەکان لە کۆی (396) بەشداربوو تەنها (8.1%) ئاستی نزمی بەهازانینی خود لە (91.9%) ئاستی بەرزی بەهازانینی خودیان تۆمارکردوە. سەبارەت بە نۆمۆفۆبیا لە نمرەی برینەکەی بەسەر جوار ئاستدا دابەش بووە، هیچ بەشداربوویەک ئاستی لاوازی تۆمار نەکردوە، بەڵام (9.8%) ئاستێکی کەم، لە (46.5%) ئاستی مامناوەند و لە (43.7%) ئاستی توندیا نۆمۆفۆبیایان تۆمارکردوە.

خشتەی 4 بەهازانینی خود و بەربڵاو نۆمۆفۆبیا

بەها زانینی خود			
ئاستی نزم		ئاستی مام ناوەند و بەرز	
32(8.1%)		364(91.9%)	
نۆمۆفۆبیا			
ئاستی لاواز	ئاستی کەم	ئاستی مامناوەند	ئاستی توند
0(0.00%)	39(9.8%)	184(46.5%)	173(43.7%)

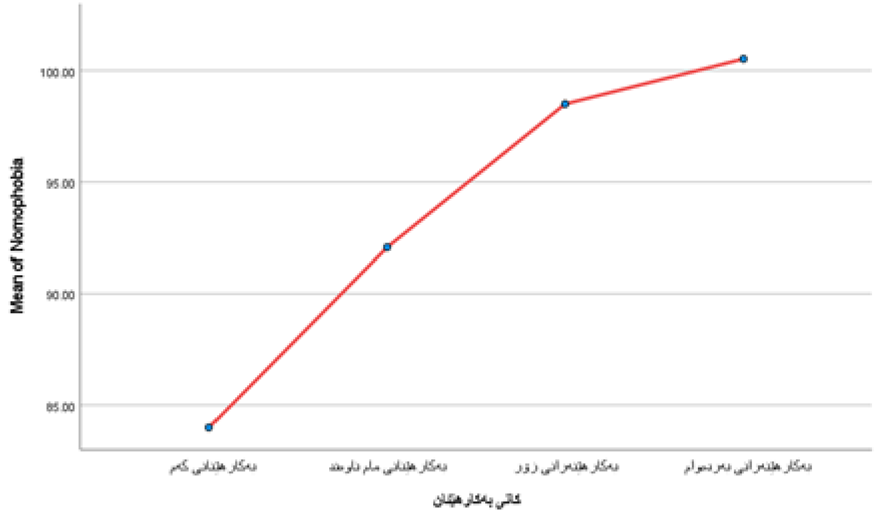
جیاوازی گۆڕاوەکان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز، تەمەن و کاتی بەکارهێنانی مۆبایل:

بە مەبەستی دۆزینەوەی جیاوازی ئاماری بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا بە پێی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی ڕەگەز و تەمەن (Independent samples t-test) بەکارهات. سەرەتا سەبارەت بە بەهازانینی خود بۆ گۆڕاوی ڕەگەز، ڕەگەزی نێر (M = 28.5, SD = 5.97)، ڕەگەزی مێ (M = 26.59, SD = 6.9)، (t(394) = 2.64, *p* = 0.00 < 0.05, *d*=.28)، ڕەگەزی نێر زیاتر لە ڕەگەزی مێ بەهازانینی خودییان تۆمار کردووە. لەلایەکی ترەوە گۆڕاوی نۆمۆفۆبیا ڕەگەزی نێر (M = 82.95, SD = 29.41)، ڕەگەزی مێ (M = 98.06, SD = 20.52)، (t(394) = 5.88, *p* = 0.00 < 0.05, *d*=.63)، بەپێی ئەنجامەکان ڕەگەزی مێ زیاتر لە ڕەگەزی نێر نۆمۆفۆبیایان تۆمار کردووە. هیچ جیاوازییەکی ئاماری بەپێی گۆڕاوی تەمەن دەرنەکەوتووە. سەبارەت بە گۆڕاوی کاتی بەکارهێنانی مۆبایل بۆ بەهازانینی خود (One way ANOVA بەکار هات، بەڵام ئەنجامەکان بەڵگەداری ئاماری نەبوو (*p*= .35). بەڵام نۆمۆفۆبیا بە پێی کاتەکانی بەکارهێنان جیاواز بوو (F(3,392) = 6.92, p < .001, η²=.050)، بۆ زانینی جیاوازییەکانیش (LSD) بەکارهات، جیاوازیەکانیش بەکارهێنانی کەم لەگەڵ بەکارهێنانی مامناوەند، بەکارهێنانی زۆر و بەکارهێنانی بەردەوام لەسەر ئاستی (*p* < .05)، بەڵام هیچ جیاوازییەک لە نێوان بەکارهێنانی زۆر و بەردەوام نەبوو.

خشتەی 5 جیاوازی گۆڕاوەکان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز، تەمەن و کاتی بەکارهێنانی مۆبایل

		بەها زانینی خود				نۆمۆفۆبیا			
گۆڕاوەکان	گرویەکان	M(SD)	T/F	P. Value	d/η^2	M(SD)	T/F	P. Value	d/η^2
ڕەگەز	نێر	28.5(5.97)	2.64	.001	.28	82.95(29.41)	5.88	.001	.63
	مێ	26.59(6.9)				98.06(20.52)			
تەمەن	18-22	27.11(6.78)	.31	.757	-	94.50(23.61)	1.30	.191	-
	23-27	27.33(6.50)				91.05(26.51)			
ماوەی بەکارهێنانی مۆبایل	(1 بۆ 3) بەکارهێنانی کەم	28.13(5.85)	1.08	.35	-	84(26.65)	6.92	.001	.050
	(4 بۆ 6)بەکارهێنانی مام ناوەند	27.4(6.27)				92.07(24.59)			
	(7 بۆ 10) بەکارهێنەرانی زۆر	26.62(7.28)				98.5(21.83)			
	(11 بۆ 16) بەکارهێنەرانی بەردەوام	26.28(6.68)				100.25(23.62)			

شێوەی 1. نۆمۆفۆبیان بەپێی کاتی بەکارهێنانی مۆبایل



پەیوەندی نێوان بەها زانینی خود و نۆمۆفۆبیا:

ئەنجامەکان ئەوەیان دەرخست کە پەیوەندیەکی پێچەوانەی بەڵگەدار لەنێوان بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا هەیە، هەروەکو لە خشتەی (6) دەردەکەوێت هەتا نمرەی بەهازانینی خود دابەزێت، ئاستی نۆمۆفۆبیا بەرز دەبێتەوە (r = -.357, p < .001). ئەم ئەنجامەش پەیوەندی نێوان هەردوو گۆڕاوەکە ڕوون دەکاتەوە کە ئەو تاکانەی ئاستێکی نزمی بەهازانینی خودیان هەیە، زیاتر دووچاری ئاستێکی بەرزی نۆمۆفۆبیا دەبنەوە.

خشتەی 6 پەیوەندی نێوان بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا

گۆڕاو	**نۆمۆفۆبیا**
بەهازانینی خود	-.357**
p. value	.000

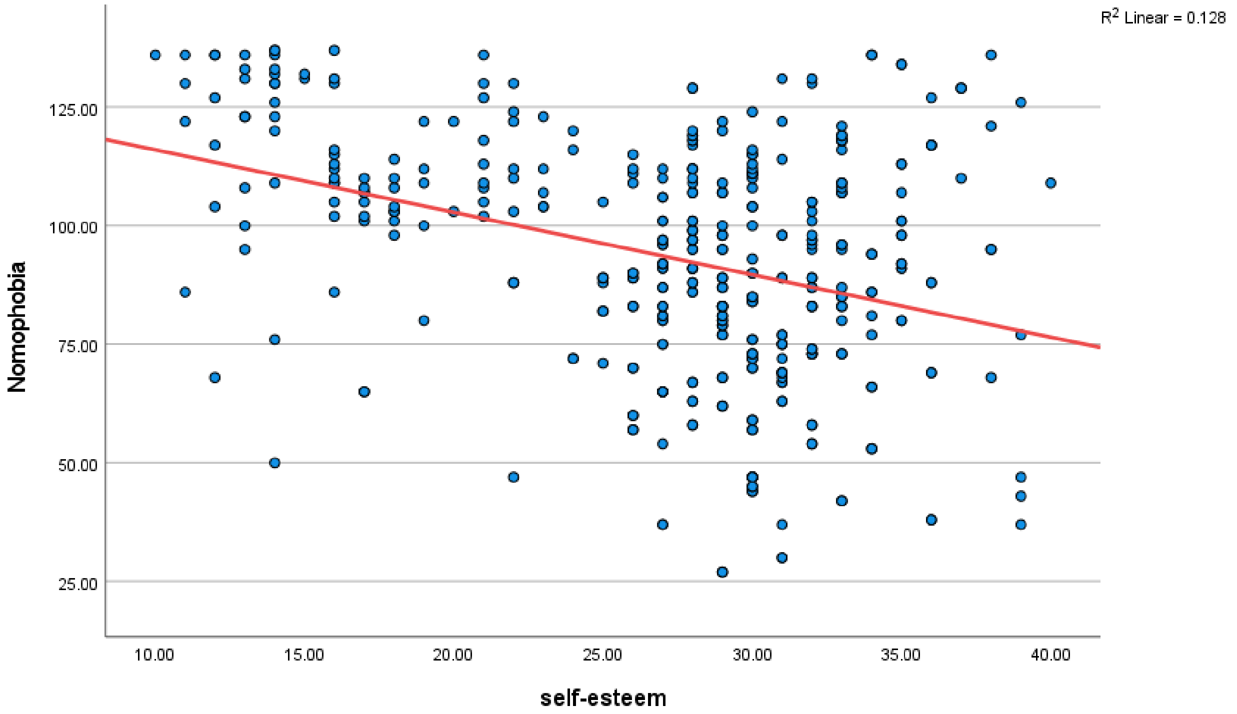
***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

پێشبینیکردنی بەهازانینی خود لەسەر نۆمۆفۆبیا:

بە مەبەستی پێشبینی بەهازانینی خود بۆ نۆمۆفۆبیا (simple linear regression) بەکارهات. ئەنجامەکان ئەوەیان دەرخست کە بەهازانینیی خود کاریگەری لەسەر نۆمۆفۆبیا هەیە، (β = -.357, t = -7.59, p < .001, 95% CI [-1.65, -.976])، هەروەها ئەم دوو

گۆڕاو بۆ بیشبینیکردنی یەکتر بەڵگەدارن $F(1,394) = 57.68,\ p < .001$. ئەنجامەکان لە لایەکی ترەوە ئەوە دەردەخەن کە بەهای ($r^2 = .128$) ئەمەش بە واتای ئەوە دێت کە لە کە نرخی ئاستی بەهازانینی خود (12.8) نۆمۆفۆبیا لای نمونەی توێژینەوەکە زیاد دەکات، بڕوانە شێوەی 2.

شێوەی 2. پێشبینی بەهازانینی خود بۆ نۆمۆفۆبیا



گفتوگۆی ئەنجامەکان:

ئەم توێژینەوەیە لێکۆلینەوەی لە سەر پەیوەندی نێوان بەهازانینی خوود و نۆمۆفبیا لە ناو قوتابیانی زانکۆ کرد، بە شێوەیەکی گشتی ئەنجامەکان ئەوەیان نیشاندا کەوا بەشداربووان ئاستی بەهازانینی خودیان بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بوو. هەروەها سەبارەت بە بەربڵاوی نۆمۆفۆبیا لە ناو قوتابیانی زانکۆ ئەنجامەکان ئاماژەیان بۆ ئەوە کردووە کەوا نۆمۆفۆبیا بە پێی ئاستەکان جگە لە ئاستی لاواز ئاستەکانی تری وەک (ئاستی کەم، مامناوەند و توند) یان هەبوو. ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوەیە هاوشێوەی توێژینەوەی پێشوو بوون، کە لە لایەن Vagka و هاوەڵەکانی ئەنجامدرابوو بۆیان دەرکەوت لە ناو قوتابیانی زانکۆ هەردوو گۆڕاوی سەربەخۆ و پاشکۆ بە ئاستی جیاواز و بەرچاو بوونیان هەیە (Vagka et al., 2023). بەهەمان شێوە بۆ جەخت کردنەوە کۆمەڵێک توێژینەوەی تر ئەنجامەکانیان پاڵپشتی توێژینەوەکەمان دەکەن (Al-Mamun et al., 2023, Daei, Ashrafi-Rizi& Soleymani, 2019, ÖZDEMİR etal., 2018).

جیاوازی گۆڕاوەکان بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز، تەمەن و کاتی بەکارهێنانی مۆبایل:

بۆ زانینی ئاستی بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا بە پێی گۆڕاوە دیمۆگرافییەکانی ڕەگەز و تەمەن ئەنجامەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن ڕەگەزی نێر بەها زانینی خودیان بە ڕێژەیەکی کەم بەرزترە لە ڕەگەزی مێ. بەڵام بەربڵاوی گۆڕاوی نۆمۆفۆبیا بە پێی ڕەگەز، ڕەگەزی نێرئاستێکی نزمتریان بە بەراوود بە ڕەگەزی مێ تۆمار کرد. سەبارەت بە بەهازانینی خود ئەنجامەکان هاوشێوەی توێژینەوەی پێشوو بوون کە ڕەگەزی نێر بەهازانینی خودیان بە شێوەیەکی گشتی بەرزترە لە ڕەگەزی مێ (Casale, 2020, Giraldo-O'Meara & Doron, 2021). توێژینەوەیەکی تر ئەنجامەکانی لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا یەکدەگرنەوە کە بەهازانین بەپێی ڕەگەز جیاوازە ئەمەش ڕەنگە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە هەڵسەنگاندنی پیاوان لە زۆربەی کاتەکاندا بۆ خۆیان بە ئەرێنی، ئافرەتان بە نەرێنییە (Magee & Upenieks, 2019). هەروەها لە توێژینەوەیەکی تر دەرکەوتووە کەوا پیاوان زیاتر لە ئافرەتان ڕازیبوونی خۆیان نیشانداوە چ لە ڕووی جەستەیی بێت یان خودی ئەمەش کاردانەوەی لەسەر بەرزبوونەوەی بەهازانینی خود لای ڕەگەزی نێر زیاتر دەبێت (Casale, 2020). ئەمەش ئەوە ڕووندەکاتەوە کەوا ئافرەتان زیاتر هەستیارترن لە پیاوان.

هەرچی نۆمۆفۆبیایە ئەنجامەکانمان لەلایەک هاوشێوەی توێژینەوەی پێشووبوون کە ڕەگەزی مێ زیاتر لە ڕەگەزی نێرمەیلی توشبوونیان بە نۆمۆفۆبیا هەیە (Gezgin etal., 2018). بەڵام لە لایەکی ترەوە ئەم توێژینەوەیە ئاراستەیەکی پێچەوانەی هەبوو لەگەڵ توێژینەویەکی پێشوو بەو مانایەی ڕوودانی نۆمۆفۆبیا (بە لایەنە جیاوازەکانیەوە) لە ڕەگەزی مێدا بە شێوەیەکی بەڵگەدار کەمتربوو بە بەراوورد بە ڕەگەزی نێر (Darvishi et al.,2019). هەروەها ئەنجامەکانی توێژینەوەیەکی بەراووردکاری ئاراستەکەی جیاواز بوو لەگەڵ ئەنجامەکانمان کە لە ساڵی 2018 لە لایەن ÖZDEMİR هاوکارانی ئەنجامدرابوو، بۆیان دەرکەوت بەهازانینی خود لای ڕەگەزی مێ زیاترە لە ڕەگەزی نێر. بە هەمان شێوە نۆمۆفۆبیاش ئاراستەیەکی پێچەوانەی نیشاندا بەو مانایەی ڕەگەزی نێر ڕێژەی بەربڵاوی نۆمۆفۆبیایان زیاتر بوو لە ڕەگەزی مێ (ÖZDEMİR, ÇAKIR& Hussain, 2018). بەرزی ئاستی بەهازانینی خود بە پێی ڕەگەز ڕەنگە بگەڕێتەوە بۆ پەسەندبوون و قبوولکردنی

خودی، بەڵام ئارەزووی پەسەندکردنی کۆمەڵایەتی و بە سەربردنی کاتێکی زۆر لەسەر مۆبایل ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر کەمبوونەوەی ئاستی بەهازانینی خود (Caplan, 2006).

هەرچی گۆڕاوی دیمۆگرافی تەمەن بوو، ئەنجامەکان نیشانیاندا کەوا هیچ جیاوازییەکی ئاماری تۆمارنەکراوە، هاوشێوەی توێژینەوەی پێشووبوو بۆ هەڵسەنگاندنی نۆمۆفۆبیای ماماوەند و توند بۆیان دەرکەوت کە تەمەن هیچ بەڵگەدارێکی ئاماری تۆمارنەکردووە (Gezgin etal 2018.). لە لایەکی ترەوە ئەنجامەکانمان پێچەوانەی توێژینەوەی پێشوو بوون، کە ئەنجامەکانیان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن تەمەن کاریگەری لە سەر بەربڵاوی نۆمۆفۆبیا هەیە (Gurbuz & Ozkan, 2020). بەڵام ئەگەر سەرنج بدەینە سەر توێژینەوە جیاوازەکان سەبارەت بە تەمەن و نۆمۆفۆبیا دەکرێت کۆمەڵێک دیدگا بە پێی تەمەنەکان و توشبوون بە نۆمۆفۆبیا بخرێنەڕوو. کەواتە بۆ زیاتر ووردبوونەوەو پشتبەستن بەو ئەنجامانەی لەم توێژینەوەو لە توێژینەوەکانی پێشو دەستکەوتوون دەکرێت بوترێت یەکێک لەو فاکتەرانەی بەرزی ئاستی نۆمۆفۆبیا بە شێوەی بەڵگەداری ئاماری لە ناو قوتابیان تۆماردەکات بریتیە لە بەکارهێنانی زۆری مۆبایل پێش تەمەنی(18) ساڵی، کە بەڵگە زانستیەکانیش ئەم ڕاستیەیان سەلماندووە (Sethia.,2018). هەر لەم چوارچێوەیەدا تەمەنی (12-16) ساڵی بە یەکێک لە هەستیارترین تەمەنەکان دادەنرێت وە تاک لەو تەمەندا بە ئاسانی توشی نۆمۆفۆبیا دەبێت. بەمەش گەنجان لەو تەمەنە ئاستی بەهازانینی خودیان نزم دەبێت و مەترسی توشبوونیان بە نۆمۆفۆبیا زیاتر دەبێت (Agüero-Espinoza etal., 2024.). ئەمەش بەو واتایە دێت گەنجان زیاتر لە مەترسیدان بۆ توشبوون بە نۆمۆفۆبیا (Yildirim & Correia, 2015). هۆکارەکەشی لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ وابەستەیی کۆمەڵایەتی و سۆزداری چونکە تاک لەو تەمەندا هەوڵدەدات لە رووی کۆمەڵایەتیەوە قبوڵکراوبێت هەربۆیەش مۆبایلە زیرەکان بە ئامرازێکی سەرەکی بۆ دروستکردنی پەیوەندی و کارلێکی کۆمەڵایەتی وەک پێویستیەک بەکاردەهێنێت، دەرئەنجام وایان لێدێت لەڕووی سۆزدارییەوە زیاتر وابەستەی مۆبایلەکانیان ببن (Gezgin & Ümmet, 2021). تەنانەت دووركەوتنەوە لە مۆبایل و نەمانی هێلی ئینتەرنێت تاک بەرەو شلەژان و ترس و دڵەڕاوکێ دەبات (Çelik İnce et al., 2021& Buctot et al., 2020). بۆ زیاتر ووردبوونەوە دەکرێت تیۆری وابەستەیی میدیا ئاماژەی پێبکرێت کە لە لایەن John Bowlby گەشەپێدراوە، بۆ مەبەستی جەختکردنەوەی ئەو زانیاریانەی کە لە سەرەوە باسکراون، ناوەڕۆکی تیۆرەکە تەرکیز دەخاتە سەر گرنگیدان بە تێگەیشتن لە چۆنیەتی بەکارهێنانی سۆشیال میدیا و کارلێککردنی ئەو تاکانەی کە شێوازی وابەستەبوونیان جیاوازە (D'Arienzo etal., 2019). تاک زیاتر بۆ وەرگرتنی زانیاری و دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی سۆشیال میدیا بەکاربهێنێت ئەوەندە زیاتر ئەگەری توشبوونی بە نۆمۆفۆبیا زیاد دەکات (Molu & Taşdelen Baş, 2024). کەواتە لە ژێر ڕۆشنایی ئەم تیۆرە دەتوانرێت لێکدانەوەی ئەوە بکرێت زۆر بەکارهێنانی مۆبایل وەک سەرچاوەیەکی سەرەکی چ بۆ پەیوەندیکردن بێت یان وەرگرتنی زانیاری یان هتد... ئەوەندە زیاتر وابەستەبوون و مەیلی تاک بۆ نۆمۆفۆبیا زیاتر دەبێت.

هەرچی تەمەنی (18-25) سالیە ئەم گرووپی تەمەنە بە گوێرەی هەندێک لە توێژینەوەکان لەوانەیە بەرزترین ڕێژەی بەکارهێنانی مۆبایل تۆماربکەن (Vagka et al., 2023.). ئیتر لەم تەمەنەدا تاک ئاشنابوونی بە تەکنەلۆژیا بەرەوە ئاستێکی بەرز هەنگاو دەنێت، تا وایلێدێت لەگەڵ گەورەبوونی تاک تەکنەلۆژیاش بەرەو گەشەسەندنێکی زیاتر و نوێوە دێتە ناو کۆمەڵگا کە دەرئەنجام دەتوانێت ببێتە هۆی بەکارهێنانی زیاتری ئامێرە زیرەکەکان و ئەگەری وابەستەیی زیاتر. بۆ ئەم مەبەستەش تیۆری وابەستەیی پێشنیار دەکرێت، چونکە ئەم تیۆرە ڕوونی دەکاتەوە کە چۆن پەیوەندییە سەرەتاییەکان لەگەڵ بەخێوکەران کاردەکاتە سەر لایەنی گەشەکردنی سۆزداری تاک، چۆنیەتی ڕەفتار کردن لە پەیوەندییەکاندا وە ڕێگاکانی ڕووبەڕووبوونەوەی فشار بە درێژایی ژیان . بەم پێیە ئەم تیۆرە دەکرێت بە سود بێت بۆ ڕوونکردنەوەی نۆمۆفۆبیا، چونکە وابەستەبوونی لە رادەبەدەری تاک بە مۆبایلە زیرەکەکان دەبێتە جێگرەوەیەکی بەهێز لە بری دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسەکان پەیوەندی سۆزداری زیاتر لەگەڵ ئامێرەکانیان دەبێتە بەشێکی دانەبراو لە خۆیان (Bowlby, 1979). بەمەش تاک هەست بە ئارامی و ئاسایش دەکات، بەگوێرەی ئەم تیۆرە دەتوانرێت ئەوە بخرێتە ڕوو کەوا مرۆڤ بەشێوەیەکی بایۆلۆژی پرۆسیس کراوە بۆ وابەستە بوون، جا چ وابەستەبوونی کەسی بێت یان ئامرازی.

دەرئەنجام دەتوانین ئەوە بخەینە ڕوو کە هەرچی تەمەن بەرەوە سەرەوە بڕوات واتە لە (55) ساڵی بەرەو سەرەوە تاک مەیلی بەکارهێنانی تەلەفۆنی کەمتر دەبێتەوە. کەواتە گرنگە ئاماژە بۆ ئەوە بکرێت کە تەمەنی گەنجی و هەرزەکاری بە یەکێک لە فاکتەرە مەترسیدارەکان دادەنرێت بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی نۆمۆفۆبیا (Darvishi et al., 2019).

کۆتا گۆڕاوی دیمۆگرافی کە بریتی بوو لە گۆڕاوی کاتی بەکارهێنانی مۆبایل بۆ چوارماوەی بەکارهێنان دابەشکرا بوو ماوەکانیش بریتی بوون لە (بەکارهێنانی کەم، ماماوەند، زۆر وە بەردەوام) پشت بەستن بە ئەنجامە بە دەستهاوەکان سەبارەت بە کاتی بەکارهێنانی مۆبایل بۆ بەهازانینی خود دەکرێت ئەوە بخرێتە ڕوو کەوا کاتی بەکارهێنانی مۆبایل بۆ بەهازانینی خود هیچ بەڵگەدارێکی ئاماری تۆمار نەکرابوو. لە کاتێکدا نۆمۆفۆبیا بە پێی کاتەکان و ماوەی بەکارهێنان جیاواز بوو، بەو پێیەی بەرزترین ئاست لە ماوەی بەکارهێنانی مۆبایل لای بەشداربوان بریتی بوو لە بەکارهێنانی بەردەوام. ئەم ئەنجامانەش لە ڕووی کاتی بەکارهێنان هاوشێوەی ئەنجامەکانی توێژینەوەی پێشوو بوو کە لە لایەن Darvishi و هاوکارانی لە ساڵی 2019 ئەنجامدرابوو، ئەنجامەکانیان دەریانخست کە ماوەی درێژتری بەکارهێنانی مۆبایل لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبوونەوەی ناڕەحەتی، هەستکردن بە تورەیی و بێهەستی لە نێوان بەکارهێنەران. بۆ ئەم مەبەستەش ئەم چەمکە پەیوەندی بە کێشەکانی خراپ بەکارهێنانی ئینتێرنێت (Moreno-Guerrero et al., 2020)، و زیادبوونی کاتەکانی تەرخانکراو بۆ چالاکییەکانی ئۆنلاین، ئەو چالاکیانەش خۆی لەخۆیدا ئاماژەیە بۆ ترسێکی نەرێنی کە تاکەکان هەیانە کاتێک لە مۆبایلەکەیان جیا دەبنەوە

ئەمەش بەو مانایە دێت هەتا کاتی بەکارهێنانی مۆبایل زیاتر بێت ئەوەندە تاک زیاتر ئەگەری توشبوونی بە نۆمۆفۆبیا زیاتر دەبێت (Rodríguez-García etal., 2020). بەهەمان شێوە ئاستی ئاڵودەبوون بە ئینتەرنێت لە لایەن قوتابیان بە یەکێک لە فاکتەرە مەترسیدارەکان دادەنرێت بۆ توشبوون بە نۆمۆفۆبیا (Gezgin., 2018). بۆ زیاتر وردبوونەوە، سەبارەت بە پەیوەندی نێوان بەهازانینی خود و بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان، بەڵگە زانستیەکان دەریانخستووە کەوا ئەو تاکانەی بەهازانینی خودیان کەم بوو، مۆبایلە زیرەکەکانیان بەکاردەهێنا بۆ ماوەی زیاتر لە چەند کاتژمێرێک لە ڕۆژێکدا، هەروەها ئەوانەی کە بەهازانینیان ئاسایی یان بەرز بووە، تەنها بۆ پەیوەندی تەلەفۆنی و کاتی پێویست بەکارهێناوە (Giraldo-O'Meara, M., & Doron, 2021). هەروەها دەرکەوتووە ئەو تاکانەی تەنانەت بۆ چرکەیەک لە مۆبایلەکانیان دووردەکەونەوە توشی کێشەی دەروونی وەک ترس و دڵەڕاوکێ دەبنەوە (Moreno-Guerrero et al., 2020). لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت ئەو تاکانەی کەمی ئاستی بەهازانینی خۆد تۆماردەکەن پەیوەندی تەلەفۆنی، ناردنی نامەی زۆر، ئیمەیڵ و بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانیان پێ باشترە بۆ دروستکردنی کارلێکی کۆمەڵایەتی، هۆکارەکەشی بە پلەی یەک دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی متمانەو ترس و خۆبەکەم بینین.

پەیوەندی نێوان بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا:

ئەنجامەکان ئەوەیان دەرخست کە پەیوەندیەکی پێچەوانەی بەڵگەدار لەنێوان بەهازانینی خود و نۆمۆفۆبیا هەیە، ئەمەش بەو مانایە دێت هەتا ئاستی بەهازانینی خود دابەزێت، ئاستی نۆمۆفۆبیا بەرز دەبێتەوە. واتە ئەو تاکانەی ئاستێکی نزمی بەهازانینی خودیان هەیە، زیاتر دووچاری ئاستێکی بەرزی نۆمۆفۆبیا دەبنەوە. هەروەها ئەنجامەکان ئەوەیاننیشاندا کە بەهازانینی خود کاریگەری لەسەر نۆمۆفۆبیا هەیە، واتە ئەم دوو گۆراو بۆ بیشبینیکردنی یەکتر بەڵگەدارن. ئەمەش بەو مانایە دێت هەتاوەکو ئاستی بەها زانینی خود نزم بێت، ئاستی نۆمۆفۆبیا لای نموونەی توێژینەوە بە ڕێژەی (12.8) زیاد دەکات.

لە لایەک توێژینەوەکان دەریانخستووە کە بەهازانینی خود پەیوەندی بە نۆمۆفۆبیاوە هەیە کە لەگەڵ توێژینەوەکەمان لە هەمان ئاراستەدان (Aziz et al., 2025, Nelliyanil & Anil, 2020). هەربۆیەش تاکەکانی کە بەهازانینی خودیان نزمە بەردەوام هەوڵدەدەن تەلەفۆن یان نامە بۆ دەوروبەریان بنێرن، تەنانەت ئەوەندە بە پەرۆشن بۆ ئەوەی شت لە دەوروبەریان بزانن (Oktavian, etal., 2024). سەرەڕای ئەوەی توێژینەوەی تریش هەن دەریان خستووە کە توشبوونی تاک بە نۆمۆفۆبیا تەنها پەیوەندی بە نزمی ئاستی بەهازانینی خود نیە، بەڵکو تاکی توشبوو ڕووبەڕووی کۆمەڵێک کێشەی تەندروستی تر دەبێتەوە، کە کاریگەری نەرێنی لەسەر تاک دەبێت، تەنانەت دەبێتە هۆی گرفتی دەروونی و گۆڕانکاری جەستەیی و ڕەفتاری. بۆ نموونە ؛ فشار و لە دەستدانی متمانە، وابەستەیی، پانیک، وە کۆمەڵێک کێشەی کۆمەڵایەتی و نەبوونی توانا و لێهاتوویی بە تایبەتی لە کاتی دروستکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان. هەربۆیەش دەرئەنجامی ئەو کاریگەریە نەرێنیانە دەبێتە هۆی هەستکردنی تاک بە ترس و بێزار بوون و بیرکردنەوەی وەسوەسەیی. بە پێچەوانەوە بەکارهێنانی مۆبایل بە شێوەیەکی وابەستەیی و ئالوودەیی و ئەنجامدانی تەلەفۆنی زیاتر دەکرێت کۆتایی بە گرفتەکانی کە لە سەرەوە خراونەتە ڕوو تەنانەت نۆمۆفۆبیا بێت (Bhattacharya, 2019, Nurwahyuni, 2081, Tuco et al., 2023, Rossa & Martina, 2016). بەتایبەتی قوتابیان کە بەربڵاوی نۆمۆفۆبیا کاردەکاتە سەر ئەدای خوێندیان و نزمبوونەوەی ئاستی ئەکادیمیان (Rodríguez-García etal., 2020). بەو واتایەی قوتابیانی زانکۆ کە لە ئاستی ئەکادیمی بەرزدان بە شێوەیەکی بەرچاو توشی نۆمۆفۆبیایی توند دەبنەوە (Humood et al ., 2021). جگە لەمانەش هەر سەبارەت بە دۆخی نۆمۆفۆبیا توێژینەوەکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە ئەم ترسە تێگەیشتنێکی بەهێزە بۆ دڵەڕاوکێ و نارەحەتی (Cheever et al., 2014). کەواتە لە ژێر ڕۆشنایی ئەم زانیاریانەی سەرەوە پێویستە سەرنج بخرێتە سەر ئەوەی کەوا بەربڵاوی نۆمۆفۆبیا بە پێی ئاستەکان کاریگەری نەرێنی هەیە کە ئەمەش ڕاستەخۆ کاردانەوەی لە سەر ژیان و جێبەجێنەکردنی ئەرکەکانی ڕۆژانەی تاک دەبێت. لە ڕاستیدا، نۆمۆفۆبیا دەتوانێت ئەوەندە سترێساوی بێت کە وەک نەخۆشییەکی دەروونی دەستنیشان بکرێت (Bragazzi & Del Puente, 2014). لێکۆڵینەوە ئەزموونییەکانی ئەم دواییە پشتگیریان لەم بیرۆکەیە کردووە بەوە کە ئەو تاکانەی نۆمۆفۆبیایان هەیە یان بەرزە بەدەست فشارەوە دەناڵێنن کاتێک مۆبایلە زیرەکەکانیان بەردەست نەبوو (.Samaha & Hawi, 2016).

ئەمە جگە لە کێشە دەروونیەکان دەبێتە هۆی تێکچوونی لایەنی ڕەفتاری و سۆزداری تاک. هەر لەم چوارچیوەیەدا بەربڵاوی نۆمۆفۆبیا هۆکارێکی ترە بۆ توشبوونی تاک بە کۆمەڵێک کێشەی جەستەیی و هۆکارە بۆ دروستبوونی ژمارەیەکی زۆر لە لێکەوتەی زیانبەخش بۆ سەر تەندروستی جەستەیی وەک بوونی ئازار لە ئەژنۆ، پشت، شان و پەنجەی گەورە و پەنجەی ناوەڕاست، هەروەها سەرئێشانی بەردەوام و هەستکردن بە بێهێزی بەهۆی بەکارهێنانی بەردەوامی مۆبایل (Nasab et al., 2021& Tucoetal, 2023). لەلایەکی ترەوە هەندێک بەڵگەی زانستی تر پێچەوانەی ئەم بۆچوونەی سەرەوەن، پەیوەندیە پێچەوانەییە لە نێوان هەردوو گۆڕاودا لەگەڵ ئەنجامی هەندێک لە توێژینەوەکانی پێشوو جیاوازن بەو پێیەی بەهازانینی خود هیچ پەیوەندیەکی بەڵگەداری بە نۆمۆفۆبیاوە نیە (Bhattacharya et al., 2019).

زۆریش گرنگە بۆ قوتابیان زانکۆ لەدوای دەرچوونیان لە زانکۆ ئاستی بەهازانینی خودیان بەرز بکەن بەتایبەتیش لە کاتی گەڕانیان بەدوای کارێکدا و بە تایبەتیش لەکاتی ئەنجامدانی چاوپێکەوتنی کار ئەمە لە بەرچاو بگرن. چونکە ئەم قوتابیانەی کەوا ئاستی بەهازانینی خودیان لاوازە ئەگەری ئەوەیان هەیە کە لە چاوپێکەوتنەکانی کاردا ئاستێکی خراپ پیشان بدەن. و لە ئەنجامی توێژینەوەکان دەرکەوتووە کە ئەوانەی ئاستێکی بەرزی بەهازانینی خودیان هەیە ستراتیژی جۆراوجۆر وباشتر بەکاردینن لە کاتی گەڕانیان بەدوای کارێکدا، لە هەمان کاتدا

هەڵسەنگاندنی ئەرێنی باشتر بەدەستدەهێنن و ئۆفەری باشترین کار وەردەگرن، و بە بەراردکردنیان لەگەڵ ئەو کەسانەی کەوا ئاستی نزمی بەهازانینی خودیان هەیە باشتر ڕووبەڕووی بێکاری دەبنەوە (De Prada, etal., 2024).

دەرئەنجام:

لە ژێر ڕۆشنایی ئەم توێژینەوەیە گەیشتینە ئەوەی کەوا بەهازانینی خود پەیوەندی بە بەربڵاوی نۆمۆفۆبیاوە هەبوو لە ناو قوتابیانی زانکۆ. وە ئەنجامەکان دەریانخست کەوا وابەستەبوون بە مۆبایلە زیرەکەکان بە یەکێک لە کێشە مەترسیدارەکانی سەردەم دادەنرێت بەتایبەتی لە تەمەنی هەرزەکاری و قۆناغی زانکۆ. سەرەڕای ئەوەی گەشەسەندنی تەکنەلۆژیاو بەکارهێنانی مۆبایلی زیرەک لەوانەیە کۆمەڵێک سودی وەک کارلێکی کۆمەڵایەتی و وەرگرتنی زانیاری دەرخستنی کارامەییەکانی تاک هتد... هەبێت. بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا، دەبێتە هۆی کۆمەڵێک لێکەوتەی نەرێنی لەرووی تەندروستی دەروونی، جەستەیی و ڕەفتاری. بۆیە بەرنامەکانی خۆپاراستن لە نۆمۆفۆبیا نەک تەنها پێویستە سەرنج لەسەر مۆبایلە زیرەکەکانی تاکەکان بێت، بەڵکو دەبێت لەسەر ئەو لایەنە دەروونیانەش بێت کە ڕەنگە ببنە هۆی ڕەفتاری نۆمۆفۆبی لەلایەک. لەلایەکی تر پێویستە لایەنی پەروەردەیی ئەو بەرپرسیاریەتیە لە ئەستۆ بگرێت کە پێویستە بەکارهێنانی سۆشیال میدیا و تەکنەلۆژیا بە شێوەیەکی بەرپرسیارانە بێت. لە چوارچێوەیەکی فراوانتردا بۆ لێکۆڵینەوە لە پەیوەندی نێوان نۆمۆفۆبیا و بەهازانینی خود، هەڵسەنگاندن بۆ لایەنەکانی تری وەک خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و فشار پێشبینی بکرێت کە پێویستە لە توێژینەوەکانی داهاتوودا بە شێوەیەکی بەرفراوانتر لێکۆڵینەوەیان لەسەر بکرێت.

کەموکورییەکانی توێژینەوە:

بێگومان ئەم توێژینەوەیەش وەک هەر توێژینەوەیەکی تر کۆمەڵێک کەموکورتی لەخۆ دەگرێت لەخوارەوە ئماژەیان پێدەکرێت:

هەرچەندە توێژینەوەکە لە ڕووی ژمارەی بەشداربووان کێشەی نەبوو، بەڵام تەنها قوتابیانی زانکۆ بە نموونە وەرگیرا بوون کە لەوانەیە نەتوانێت نوێنەرایەتی کۆمەڵگا بکات، بۆیە پێشنیار دەکرێت بە وەرگرتنی نموونەی جۆراوجۆر، بەم جۆرە باشتر دەتوانرێت گشتاندن بۆ ئەنجامە بەدەستهاتووەکان بەکەین. هەروەها نموونەکە قوتابیانی زانکۆ بە گشتی وەرگیراوە بۆیە نەتوانرا بەراوورد بکرێت لە نێوان قۆناغەکانی خوێندن بکرێت ئاخۆ لە چ قۆناغێکدا قوتابیان زیاتر لە مەترسیدان بۆ توشبوون بە نۆمۆفۆبیا. لەبەرئەوەی نموونەی توێژینەوەکەمان قوتابیانی زانکۆ بوو بۆیە گرنگ بوو ئاماژە بە ئاستی ئەکادیمی بکرێت وەک گۆڕاوێکی دیمۆگرافی تاکو بزانرێت بە پێی کاتی بەکارهێنانی مۆبایل چەند کاریگەری لە سەر ئاستی ئەکادیمی قوتابی.

ڕاسپاردە وپێشنیارەکان:

توێژەران لە کۆتاییدا چەند راسپاردە وپێشنیارێک دەخەنە ڕوو بەم شێوەی خوارەوە:

ڕاسپاردە:

- دامەزراندنی سەنتەرەکانی راوێژکاری وپاڵپشتی دەروونی بەمەبستی پێشکەشکردنی هاریکاری وراوێژی دەروونی بۆ ئەو قوتابیانەی کەوا تووشی ئالوودەبوونی ڕەفتاری بەهۆی تەکنەلۆژیادا بوونەتەوە وەک: تووشبوانی نۆمۆفۆبیا، یاریەکانی ئینتەرنێت، یاریە ئەلیکترۆنیەکان، تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان، بازاڕکردنی ئۆنلاین.
- ئەنجامدانی خوڵ، وێرکشۆپ، وسمینار وبڵاوکردنەوەی هۆشیاری وبەرنامەکانی خۆپارێزی وگەشەپێدان لەلایەن کەسانی پسپۆر وشارەزیان لەدەرەوە وناوەوەی زانکۆکاندا بەمەبەستی پاراستنی تاکەکان لە جۆرەکانی شەڵەژان وئاڵوودەبون بە تەکنەلۆژیادا.
- ئەنجامدانی هەڵمەتی وشیاری لەناو زانکۆدا لەسەر بەکارهێنانی ناتەندروستی مۆبایل وکاریگەریەکانی لەسەر دەروون درووستی قوتابیان.
- دروستکردنی تیمێکی تایبەت بە ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی بەردەوام لەسەر خراپ بەکارهێنانی تەکنەلۆژیا وکاریگەریەکانی.

پێشنیارەکان:

- ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی زیاتر بەمەبەستی زانینی ئاستی نۆمۆفۆبیا وپەیوەندی بە گۆڕاوەکانیتر وەک: دەستکەوتی ئەکادیمی، پاڵنەری خوێندن، کواڵتی ژیان، شەڵەژانەکانی خەو وخواردن، دەروونندروستی، خۆشگوزەرانی دەروونی.
- ئامادەکردنی بەرنامەیێکی ڕێنمایی دەروونی بۆ کەمکردنی ئاستەکانی نۆمۆفۆبیا وبەرزکردنی ئاستی بەهازانینی خود لای قوتابیانی زانکۆ.
- ئەنجامدانی بەرنامەکانی رێنمایی دەروونی و چارەسەری کلینیکی لە رێگای ڕازیکردن و پابەندبوون (ACT) و (CBT) بۆ کەم کردنەوەی کاریگەری نۆمۆفۆبیا لە سەر دەروونندروستی قوتابیان.
- ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی لەسەر ڕۆڵی سیماکانی کەسایەتی (کراوەیی/داخراو/ دەمارگیری) لەسەر ئاڵوودەبوون بە تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان ونۆمۆفۆبیا لای قوتابیانی زانکۆ.

سەرچاوەکان:

١.سلمان, محمد مظلوم و منوخ, صباح مرشود. ٢٠٢٢. النوموفوبيا وعالاقتها ببعض المتغيريات لدى طلبة الجامعة, وقائع المؤتمر العلمي الدوري السادس (البحث العلمي والتحديات المعاصرة), ملحق مجلة الحامعة العراقية, العدد 1/18.

٢.عبدالرازق، ريهام نبيل محمد. الحديبى، مصطفى. و الشريف, إيمان (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس النوموفوبيا لدي طلاب الجامعة. مجلة دراسات في الارشاد النفسي والتربوي, 6(3), 89-111.

3. Agnawijaya, A. M., & Hamidah. (2019). Perilaku nomophobia pada mahasiswa diFakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 8(2), 76–88.

4. Agüero-Espinoza, F. A., Neyra-Agama, M., Tasilla-Guayamis, L., Valencia-Acosta, L., Vega-Agurto, G. M., & Morales, J. (2024). Nomophobia and Self-esteem: The Influence of Digital Media on the Leisure Activities of Peruvian Adolescents. The Open Public Health Journal, 17(1).
5. Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. Heliyon, 9(3).
6. Aziz, Z., Abbasi, P. N., & Fazal, S. (2025). Impact of Self-esteem on Smartphone Dependency among Young Adults: Mediated by Nomophobia. Annals of Human and Social Sciences, 6(2), 214-224.
7. Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. Journal of family medicine and primary care, 8(4), 1297-1300.
8. Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. Behavioral and brain sciences, 2(4), 637-638.
Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology research and behavior management, 155-160.
9. Casale, S. (2020). Gender Differences in Self-esteem and Self-confidence. The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Personality processes and individual differences, 185-189.
10. Casale, S. (2020). Gender Differences in Self-esteem and Self-confidence. The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Personality processes and individual differences, 185-189.
11. Çelik İnce, S. (2021). Relationship between nomophobia of nursing students and their obesity and self-esteem. Perspectives in psychiatric care, 57(2), 753-760.
12. Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. Computers in Human Behavior, 37, 290-297.
13. D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. International Journal of mental health and addiction, 17(4), 1094-1118.
14. Daei, A., Ashrafi-Rizi, H., & Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. International journal of preventive medicine, 10(1), 202.
15. Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: a cross-sectional study. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 7(4), 573.
16. De Prada, E., Mareque, M., & Pino-Juste, M. (2024). Self-esteem among university students: How it can be improved through teamwork skills. Education Sciences, 14(1), 108.

17. Gezgin, D. M., & Ümmet, D. (2021). An investigation into the relationship between nomophobia and social and emotional loneliness of Turkish university students. International Journal of Psychology and Educational Studies, 8(2), 14-26.
18. Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: the factors influencing nomophobia. International Journal of Research in Education and Science, 4(1), 215-225.
19. Giraldo-O'Meara, M., & Doron, G. (2021). Can self-esteem be improved using short daily training on mobile applications? Examining real world data of GG Self-esteem users. Clinical Psychologist, 25(2), 131-139.
20. Gnambs T, Scharl A, Schroeders U (2018) The structure of the rosenberg self-esteem scale: a cross-cultural meta-analysis. Zeitschrift fur Psychologie / J Psychol 226(1):14–29. https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000317
21. Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. Community Mental Health Journal, 56(5), 814-822.
22. Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N. L., ... & Jahrami, H. (2021). The prevalence of nomophobia by population and by research tool: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Psych, 3(2), 249-258.
23. Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. Computers in Human Behavior, 35, 376-387.

24. Karaoglan Yilmaz, F. G., Yilmaz, R., & Erdogdu, F. (2023). The relationship between nomophobia, emotional intelligence, interpersonal problem-solving, perceived stress, and self-esteem among undergraduate students. Journal of Technology in Behavioral Science, 8(1), 27-35.

25. Magee, W., & Upenieks, L. (2019). Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement and self-derogation in a US national sample. Personality and Individual Differences, 149, 66-77.

26. Mawlod, K. S., Kakamd, K. K., Jubraeel, A. S., & Ahmed, J. O. (2024). Bully victimization and self-steem among students with communication disorders. Middle East Current Psychiatry, 31(1), 83.
27. Molu, B., Özpulat, F., & Taşdelen Baş, M. (2024). Relationship between adolescent smartphone use and peer attachment and nomophobia. European Journal of Clinical and Experimental Medicine, (4), 801-810.
28. Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. Heliyon, 6(5).
29. Nasab, N. M., Manshaee, G., & Nadi, M. A. (2021). The effectiveness of nomophobia therapy on self-esteem and nomophobia symptoms in high school students. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 15(1), e109291.
30. Nelliyanil, M., & Anil, M. (2020). Prevalence of Nomophobia and its Association with Loneliness, Self-Happiness and Self Esteem among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Coastal Karnataka. Indian journal of public health research & development, 11(3).
31. Nurwahyuni, E. (2018, May). The Impact of no mobile phone phobia (nomophobia) on mental health: a systematic review. In Proceedings of the 4th International Conference on Nursing (ICON) (pp. 7-10).

32. Oktavian, B., Dewi, R. P., Aziza, M. N., & Wedadjati, R. S. (2024). The relationship between self-esteem and nomophobia among students in Yogyakarta. East Asian Journal of Multidisciplinary Research, 3(11), 5055-5066.
33. ÖZDEMİR, B., ÇAKIR, Ö., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. Eurasia Journal of Mathematics Science and Technology Education, 14(4).
34. Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. International journal of environmental research and public health, 17(2), 580.
35. Rossa, E., & Martina, M. (2016). Smartphone Addiction dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 1(1).
36. Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. Computers in human behavior, 57, 321-325.
37. Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of a medical college in Bhopal. Int J Community Med Public Health, 5(6), 2442-5.
38. Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: a systematic review and meta-analysis. Healthcare Informatics Research, 29(1), 40-53.
39. Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and self-esteem: a cross sectional study in Greek university students. International journal of environmental research and public health, 20(4), 2929.
40. Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Prevalence and factors related to nomophobia: arising issues among young adults. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13 (8), 1467-1476.
41. Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in human behavior, 49, 130-137.

Available online at http://aran.garmian.edu.krd

ARAN JOURNAL For Languages and Humanities

Aran Journal for Language and Humanities

https://doi.org/10.24271/ARN.2026.02-01-02

Self-Esteem and its Relationship to Nomophobia among University Students

abdulfatah Hasan Fatah, pakstan Faiq mohamedamin, karwan Kakabra kakamad

Department of Psychology, counseling and Mental health, Faculty of Arts, Soran University, Kurdistan Region – Iraq

Article Info

Received	**07-12-2025**
Accepted	**05-01-2026**
Published:	**2026-01-10**

Keywords

Nomophobia, Self-esteem, University Students

Corresponding Author

abdulfatah.fatah@soran.edu.iq
pakstan.mohamedamin@psy.soran.edu.iq
karwan.kakamad@soran.edu.iq

Abstract:

This research aimed to identify the relationship between self-esteem and nomophobia among university students, as well as to determine the level of nomophobia and self-esteem according to demographic variables such as gender, age, and time spent using cell phones. The study employed a quantitative descriptive approach. The research sample consisted of 396 male and female university students, selected using None- random purposive sampling. The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). The results showed a high level of self-esteem among university students. Regarding nomophobia, the cutoff point indicated that the research sample was distributed across four levels: none of the participants reported low levels, but 9.8% reported mild levels, 46.5% reported moderate levels, and 43.7% reported severe levels of nomophobia. The results also indicated statistically significant differences in self-esteem based on demographic variables such as gender. The study found that self-esteem was higher in males and nomophobia was higher in females, with no statistically significant difference based on age. However, statistically significant differences were found in the amount of time spent using cell phones. The results also showed negative relationship between self-esteem and nomophobia; lower self-esteem levels correlated with higher levels of nomophobia or fear of being offline. In conclusion, the researchers offered a set of recommendations and suggestions.