مجلة قەڵای زانست العلمية

مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق

المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩

رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

شوێنەواره كۆمەڵایەتیەكانی ئاڵودەبوونی تاک به یارییه ئێلێکترۆنیەکان پەپجی به نموونه

The social effects of the usual individuals on electronic games UBG is a Model

مامۆستای یاریدەدەر سورێن ئەکرەم حەمه نەجم

بەشی كۆمەڵناسی / كۆلێژی یاسا و پەیوەندییه نێودەوڵەتیەكان / زانكۆی لوبنانی فەرەنسی

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: ٢٠١٩/٥/٢

القبول: ٢٠١٩/٥/٢٨

النشر: ربيع ٢٠١٩

Doi: 10.25212/lfu.qzj.4.2.5

الكلمات المفتاحية:

Problem, Consequence, Addiction, video game addiction, PUBG, concept,

پوختە

ئەم توێژینەوەیە شوێنەواره كۆمەڵایەتییەكانی ئالودەبونی تاك بەیارییە ئەلیكترۆنییەكان دەخاتە ڕوو، بۆ ئەم مەبەستە توێژینەوەكەمان لەچەند بەشێك پێكهاتووە، لە بەشی یەكەمدا (گرفت، گرنگی، ئامانج)ەكانی ئەم توێژینەوەیە خراوەتە ڕوو، بەشی دووەم تەرخان كراوە بۆ پێناسەكردن چەمكەكانی (ئاكام، ئالودەبون، یارییە ئەلیكترۆنییەكان، پەبجی)، بەشی سێیەم تایبەتە بە هۆكارەكانی و كاریگەرییەكانی ئالدەبونی تاك بە یارییە ئەلیكترۆنییەكان، هەروەها بەشی چوارەم لایەنی پراكتیكی توێژیەوەكەیە و لە خشتەیەكدا زانیارییە بەدەتهاتووەكان خراوەتە ڕوو، بەشی پێجەم تایبەتە بە ئەنجام و پێشنیار و ڕاسپاردەكانی توێژینەوەكە..

مجلة قەڵای زانست العلمية

مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق

المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩

رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

Influences, community, Data

.

پێشەکی

یەکێك لە گرفتە باوەکانی ناو گەنجان و تاکەکان سود وەرنەگرتنە لە کات و ئالودەبونیانە بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان، ساڵانە ژمارەی یاری و ئالودەبووەکان زیاد دەکات و شوێنەواری قوڵتر لەسەر کۆمەڵگە بەجێ دەهێڵێت. سەرهەڵدانی یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەگەڕێتەوە بۆ هەردوو کۆمپانیای (مایکرۆسۆفت و سۆنی)ن، سۆنی خاوەنی ئامێری پلەیستەیشنە و لە ساڵی 1994 بۆ یەکەمین جار دەستی بە بەرهەمهێنانی ئامێری یاریی ئەلیکترۆنی کرد. دوو ساڵ دوای بڵاوکردنەوەی پلەیستەیشن، کۆمپانیای مایکرۆسۆفت ئامێری یاریی ئەلیکترۆنیی ئێکسبۆکسی بەرهەم هێنا و لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا سەرکەوتنێکی گەورەی بەدەست هێنا، بەدوای ئەودا لە ساڵی 2000 کۆمپانیای سۆنی (پلەیستەیشن 2)ی بەرهەم هێنا، هەروەها لە ساڵی 2005 ئێکسبۆکس 360 لەلایەن مایکرۆسۆفت بڵاو کرایەوە.

پاشان سۆنی یابانی، لە ساڵی 2006دا (پلەیستەیشن 3)ی بڵاو کردەوە و لە هەمان ساڵدا (پلەیستەیشن 4) بڵاو کرایەوە، کە لە 24 کاتژمێری یەکەمدا توانی یەك ملیۆن پلەیستەیشتن بفرۆشێت. لەگەڵ کەوتنە بازاڕی ئەو بەرهەمانە لە بازاڕەکانی جیهاندا، بە ماوەیەکی کەم دوای ئەوە، هەمان ئەو بەرهەمانە کەوتنە بازاڕەکانی کوردستانەوە و تا ئێستاش ئەم پرۆسەیە بەردەوامە، بۆیە ڕۆژ بەڕۆژ ژمارەی گەیمەرەکان لە کوردستانیش زیاد دەکەن[1]، لە سەدەمی ئێستاشدا چەندین ئامرازی جیاواز بەکاردەهێنێت بۆ ئەم یارییانە وەك موبایلی زیرەك و هێڵی ئینتەرنێت، ئایپاد ....

---

[1]. ڕۆژیار محمد، ماڵپەڕی باس نیوز، یارییە ئەلیکترۆنییەکان مەترسی و سوود و زیانەکانی چیین؟

، http://www.basnews.com/index.php/so/lifestyle/magazine/453502، 2018/7/21،

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

تەوەرەی یەکەم: لایەنی تیۆری توێژینەوەکە

بەشی یەکەم: ڕەهەندەکانی توێژینەوەکە

1) گرفتی توێژینەوەکە :

گرفتی توێژینەوە بریتیە لەو گرێیەی پێویستە بکرێتەوە یان ئەو دیاردە لێڵ و ناڕۆشنەیە کە دەبێت ڕونبکرێتەوە، گرفتی ئەم توێژینەوەیەش بریتیە لە ڕوونکردنەوە و دەرخستنی ئاکامە کۆمەڵایەتییەکانی ئالودەبونی تاك بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان، ئەم دیاردەیە یەکێکە لەو گرفتانەی کاریگەری لەسەر ژیانی تاکەکان داناوە و چەندین گرفتی لە خێزانەکاندا دروست کردووە، لەو ڕوانگەیەوە هەوڵدەدەین ئەم توێژینەوەی ئەنجام بدەین.

2) گرنگی توێژینەوەکە :هەموو توێژینەوەیەك گرنگی تایبەتی خۆی هەیە و لە دوو تەوەریشدا خزمەت بە ڕەوتی زانستی و ژیانی مرۆڤەکان دەکات ئەوانیش هەردوو بواری پراکتیکی و تیۆری دەگرێتەوە، دیارە ئەم توێژینەوەیەش بەهەمان شێوە لە هەردوو لایەنەوە گرنگی خۆی هەیە: لە لایەنی تیۆرییەوە بۆ زیاتر کەڵەکە بوونی زانیاری و مەعریفەی زانستییە لە سەر چۆنیەتی بەکارهێنانی یارییە ئەلیکترۆنییەکان و پڕکردنەوەی کاتەکانمان، هەروەها لایەنی پراکتیکیش بە پشکنین و شیکردنەوەی زانیارییەکان لە ڕێگای ئەو ئەنجامانەی کە لەم توێژینەوەیە دەست دەکەوێت، دەبێتە بەرچاو ڕوونی و تێگەیشتنێکی بەهادار بۆ لایەن و دەزگا پەیوەندی دارەکان، تا سوودی لێ وەربگرن و پلانی تایبەت بخەینە بواری جێبەجێ کردنەوە بۆ کەمکردنەوەی شوێنەوار و زیانەکانی و چارەسەر کردنی ئەم دیاردەیە.

3) ئامانجی توێژینەوەکە:

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ئامانجەکانی ئەم توێژینەوەیەدا لەشێوەی چەند خاڵێك دەخەینە ڕوو:

1. دەرخستنی هۆکارە سەرەکییەکانی ئالودەبونی تاك بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان.

2. ناسینی دۆخی کۆمەڵایەتی ئەو تاکانەی ئالودەبوون بەم یارییانەوە.

3. شیکردنەوەی پاشهات و لێکەوتە کۆمەڵایەتییەکانی ئالودەبونی تاك بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان.

بەشی دووەم: ناساندنی چەمکەکان

یەکەم: ئاکام Consequence

ئاکام بریتیە لەو هەلومەرجەی دوای ڕوودانی ڕوداوێك دروست دەبێت؛ واتە ئاکام پاشکۆی ڕوداوێکە کە دەکرێت سروشتی یان کۆمەڵایەتی بێت. گۆڕاوی یەکەم کە ڕوداوێکە کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر گۆڕاوی دووەم (پاشکۆ) هەیە، بەگۆڕانی ڕێژەی ڕووداوەکان ڕێژەی ئاکامەکانیش دەگۆڕێت. ئاکام چەندین جۆری هەیە وەك(کۆمەڵایەتی، سیاسی، ئابوری، دەرونی،...هتد)[2] . ئاکام یەکێکە لە لێکەوتەکانی گۆڕان لە کۆمەڵگەدا کە دەکرێت پۆزەتیف یان نێگەتیف، بە بەرنامە یان بێبەرنامە بێت[3]. کەواتە دەتوانین بڵێین ئاکام بریتییە دۆخی دوای ڕوداوەکان کە دەکرێت باش یان خراپ بێت، هەتا ڕوداوێك ڕونەدات ئاکامیش ڕونادات؛ ئەم ئاکامە کاریگەری لەسەر بونیادەکانی کۆمەڵگە و ژیانی تاکەکان هەیە.

دووەم: ئالودەبوون Addiction

---

[2] . Willaim P. Scott, dictionary of sociology, W.R. Goyal SaaB publisher, India, 1999, P 50.

[3]. سورێن ئەکرەم، ئاکامە کۆمەڵایەتییەکانی جەنگی داعش لە هەرێمی کوردستان، چاپخانەی ڕۆژهەڵات، هەولێر، 2016، لا9

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ڕەفتارێکە تاکێك خوو بە شتێك یان ئاکارێك دەگرێت بەرێژەیەکی زۆر و نەتوانێت وازی لێ بهێنێت. ئالوودەبون جۆریان زۆرە لەوانە (مادده هۆشبەرەکان، جگەرە، کهول، قوومار، ئینتەرنێت،.....). ئالودەبون بە بەکارهێنانی بەشتێك یان ئەنجامدانی ڕەفتارێك ئەگەر ئالودەبوو نەتوانێت بەدەستی بهێنێت و بەکاری بهێنێت توشی دۆخێکی دەرونی شێواو دەبێت[4]. ئالودەبون دیاردەیەکی دەرونی-کۆمەڵایەتییە کە تاکی بەکارهێنەر بەهۆی کۆمەڵێك پاڵنەری (دەرونی،جەستەیی، ژینگەیی...) بەشێوەیەکی درێژخایەن توشی دەبێت و دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەخۆی و کۆمەڵگە[5]. بریتییە لە بەسترانەوە و وابەستەبونی جەستەیی و دەرونی و هەوڵدان بۆ بەردەوام بەردەستبوون و بەکارهێنانی شتێك یان ڕەفتارێك.

سێیەم: ئالوودە بوون بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان video game addiction:

یەکەم کەس کە زاراوەی ئالوودەبوون بەئینتەرنێت و یارییە ئەلیکترۆنییەکان بەکارهێنا ئافرەتێکی دەرونزانی ئەمریکی بوو بەناوی (کیمبرلی یونگ Kimberly S. Young)[6]. پێی وایە بریتییە لەو دۆخەی تاك خودەگرێت بە یاریکردن و بەرکارهێنانی ئینتەرنێت؛ بەجۆێك ڕۆژانە کاتی بۆ تەرخان دەکات و ناتوانێت دەستبەرداریان بێت و شوێنەواری جیاواز لەسەر ژیانی بەجێ دەهێڵێت[7]، ئالودەبون بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان یەکێکە لە گرفتە جیهانییە هەنوکەییەکان و کاریگەری لەسەر دەرون و تەندروستی و لایەنی کۆمەڵایەتی تاکەکان دروست کردووە، بەهۆی ئەوەی تاکی ئالودەبوو بەشێوەیەکی

---

4. عەلی مورتەزەوی، قاچاغی نێونەتەوەی مادده هۆشبەرەکان ویاسای نێونەتەوەیی، و. ب، مانی، دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی، ژماە 23، چاپخانەی خانی، دهۆك، 2007، لا 11

5. فائیز ئیبراهیم، کۆمەڵناسی خوگرتن بە مادده هۆشبەرەکان، خانەی موکریانی بۆ چاپ و بڵاوکدنەوە، چاپخانەی ڕۆژهەڵات، هەولێر، 2013، لا 18

6. Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu, INTERNET ADDICTION, This book is printed on acid-free paper, Printed in the United States of America, Published simultaneously in Canada, p155.

7. HANNAH O. PRICE, INTERNET ADDICTION, Nova Science Publishers, New York, 2011, p9.

مجلة قەڵای زانست العلمية

مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق

المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩

رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

بەردەوام و ڕۆژانە یاریی ئەنجام دەدات[8]، ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO بۆ ساڵی 2018 ئالودەبون بە یارییە ئەلکترۆنییەکانی بە نەخۆشی دەرونی هەژمارکرد.

چوارەم: پەبجی PUBG

پەبجی کورتکراوەی Player Battlegrounds (Unknown's یارییەکی ئۆنلاینی ئینتەرنێتە لەلایەن کۆمپانیای پەبجییەوە کە کۆمپانیایەکی سەر بە کۆمپانیای بلو هۆڵی Bluehole کۆرییە، پەرەی پێ دەدرێت و بڵاودەکرێتەوە. یارییەکە لە ئاداری ٢٠١٧دە بڵاوکرایەوە لەسەر ئامێری ویندۆز و ئێکس بۆکس؛ دواتر بۆ هەردوو سیستەمی ئای ئۆ ئێس و ئەندرۆید دروستکرا. بەپێی وتەکانی گرین تیمی پەرەپێدانی یارییەکە لە خۆی و ٣٥ کەسی دیکە پێکهاتبوو و بەشێکی زۆریان خۆبەخشانە کاری زیادەیان دەکرد بۆ خێراتر تەواوکردنی یارییەکە. پەبجی لە ناوەڕاستی ساڵی ٢٠١٧ چەند ڤێرژنێکی تەواونەکراوی بە مەبەستی تاقیکردەوە بڵاوکردەوە و لە 2017/4/23 کەوتە بازاڕەوە. [9]. ئەم یارییە لەلایەن Brendan Greene دیزاین کراوە و سودی لە فیلمی Battle Royale وەگرتووە بۆ دیزاین کردنی ئەم یارییە و بەشێکی ئەم یارییەی لەسەر شێوەی یاری The Hunger Games دارڕشتووە. چانگ-هان کیم بەرهەمهێنەر، تۆم ساڵتا ئاوازدانەری ئەم یارییەن.

بەشی سێیەم: هۆکار و شوێنەوارەکانی ئالودەبونی تاك بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان

---

[8] . Christian Montag & Martin Reuter, Internet Addiction, Second Edition, Springer International Publishing Switzerland 2015, 2017, p209.

9. ماڵپەڕی کوریو، یاری پەبجی وڵاتە مشەخۆرەکان، کوردستان بەنمونە، ئەندام عومەر، 6 تشرینی یەکەمی 2018، http://www.kurdiu.org/index.php/ku/opinion/79215

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ڕەهەندی یەکەم: هۆکارەکانی ئالودەبونی تاك بەیارییە ئەلیکترۆنییەکان

1.تەنهایی: زۆرجار تاك بەهۆی ئەوەی بەتەنهایە و هەست بە بێتاقەتی دەکات؛ بۆ پڕکردنەوەی کاتەکانی؛ یاری ئەلیکترۆنی دەکات.

2. ئاسانی بەردەست بوون: ئەم یارییانە فرەجۆر و نرخن، چەندین ئامراز هەیە تاك دەتوانێت یاری پێبکات وەك (موبایل، پلەی ستەیشن، ئای پاد، لاپتۆپ، کۆمپیوتەر،....) و بە ئینتەنێت و بێ ئینتەرنێت دەتوانێت چەندین جۆر یاری بکات.

3. چاولێگەری: زۆرێك لەوانەی یاری ئەلیکترۆنی دەکەن لە کەسێکی ترەوە فێربوون و کاریگەری کەسانی تریان لەسەرە.

4. بەشاری بوون: لە شاردا پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لاوازە، ئەم یارییانەش بەرهەمی شارن و تاك لەوێدا زیاتر ئالودەیان دەبێت.

5. هەندێکجار خەمۆکی و بێزاری لە تێکەڵ بونی لەگەڵ خەڵکی هۆکارە بۆ ئەوەی تاك بە یەکێك لە یارییەکان ئالودەبێت[10].

6. نەبونی پلان: کاتێك تاك پلانی لەژیانیدا نابێت؛ نازانێت بۆچی و چۆن دەژی و هەوڵدانات داهاتوویەکی باشتر لە ئێستای هەبێت، دەتوانین بڵێین زۆرینەی ئالودەبوان ئایندەویست نین.

7. هاوڕێ: بەچەندین جۆر کاریگەری لەسەر تاك هەیە، هەندێکجار هاندەرە بۆئەوەی تاك فێری یاری بێت و هەندێکجاریش تاك لەگەڵ هاوڕێکانی یاری دەکات و کاتێکی زۆر بەسەر دەبات.

[10] . Celia Hodent, The Gamer's Brain_ How Neuroscience and UX Can Impact Video Game, Design-CRC Press, London ,p 67.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

8. شكست: زۆرینەی ئەوانەیە شكستیان هێناوە لە بوارێكی ژیان هەوڵ دەدەن خۆیان لە ڕودا و گۆڕانكارییەكانی ژیان بدزنەوە و ئالودەبن بەیەكێك لەو شتانەی شكستەكانیان بیردەباتەوە وەك (یاری ئەلیكترۆنی، ماددەی هۆشبەر، مادده كحولییەكان، ....)

9. دورەپەرێزی: نەگونجان و جیاوازی بیروباوەڕی تاك لەو كۆمەڵەی تێیدا دەژی و نەبونی پەیوەندییەكی بەهێز هۆكارن بۆ دوركەوتنەوەی تاك لە گروپەكانی چواردەوری؛ ئەمەش هۆكارێكە بۆ ئالودەبونی تاك بەم یارییانە[11].

10. دەوامی دایك و باوك: دەوامی دایك و باوك كاریگەری لەسەر منداڵەكانیان دەبێت، زۆرینەی ئەو منداڵانەی دایك و باوكیان لەدەوامە هەتا گەڕانەوەی دایك و باوكیان پەنا دەبەنە بەر یارییە ئەلیكترۆییەكان و سەیركردنی تەلەفزیۆن.

11. ئانۆمی: واتای ئەو دۆخەیە تاك بەها و پێوەرەكانی كۆمەڵگەی لێتێكدەچێت و نازانێت چی باشە و چی خراپە، یان هەردەمەو بەجۆرێك ڕەفتار دەكات، ئەم دۆخەش كاریگەری دەبێت لەسەر ئالودەبونی تاك بە یارییە ئەلیكترۆنییەكان.

12. سود وەرنەگرتن لە كات: ئەو كەسانەی ناتوانن سود وەربگرن لە كاتەكانیان بەجۆرەها شێوە هەوڵدەدەن ئیش بدۆزنەوە بۆ كاتەكانیان نەك كات بدۆزنەوە بۆ ئیشەكانیان.

13. جۆری كار: ئەوكەسانەی كاتێكی كەم لە كارن یان دەوامییان ماوە ماوەیە؛ وەك ئەوەی هەفتەیەك لەدەوامە و هەفتەیەك لە ماڵەوەیە، زیاتر ئالودەبون دەبن بەیارییەكان[12].

14. وەك پیشە و قازانج: زۆرن ئەوانەی یارییە ئەلیكترۆنییەكانیان وەك پیشە و سەرچاوەیەك بۆ بژێوی هەژماردەكەن، بۆنمونە: ئەوانەی كە ئاستێكی بەرزی یاریكردنیان هەیە ئەكاونت و هەژمارە

[11] . Mark J. Brosnan, Technophobia_ The Psychological Impact of Information Technology , This edition published in the Taylor & Francis e-Library, 2003, p 136.

[12] Timothy Dixon & others, The Impact of Information and Communications Technology, First published 2005 by Blackwell Publishing Ltd, p 149.

ئەلیکترۆنییەکەیان دەفرۆشن و دانەیەکی تازە دروست دەکەنەوە و پاشان ئەوەش دەفرۆشنەوە.

15. دروستکردنی چێژ و فرەجۆری قۆناغەکان لەیاریدا: هەموو یارییەکان چەندن قۆناغ و هەنگاوی جیاوازیان هەیە و بکەران تامەزرۆی سەرکەوتن دەکات، ئەم قۆناغە جیاوازانەی یاری؛ تاك توشی ئالودەبون دەکەن و ئاگایان لە کات نامێنێت.

16. بێکاری: نەبونی کار و لەماڵەوە مانەوە هۆکاری سەرەکی بەشێك لە ئالودەبوانی یارییە ئەلیکترۆنییەکانە.

17. چاودێری نەکردنی دایك و باوك و ڕێگری لێنەکردن: زۆربەی ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی دایك و باوکیان چاودێرییان ناکەن و کاتەکانی یاریکردنیان بۆ دیاری ناکەن ئالودەی یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەبن[13].

ڕەهەندی دووەم: کاریگەرییەکانی ئالودەبوونی تاك بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان The Influences of video game addiction

یەکەم: کاریگەرییە تەندروستییەکان

1.کێشە و ئازار لە بەشی خوارەوەی بڕبڕەی پشت دروست دەکات بە هۆی دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر بەرامبەر بە تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر.

2 .تووشبوون بە نەخۆشیەکانی ماسولکە و ئێسك بە هۆی جوڵانەوەی خێرای منداڵ لە کاتی ئەنجامدانی یارییەکە، کێشە و ئازار لە بەشی خوارەوەی هەردوو پێ و پەنجە گەورەکانیان دروست دەکات؛ بە هۆی چەمانەوەی بەردەوام لە کاتی دانیشتن بۆ یاری.

[13] Andrea C. Nakaya, Internet and Social Media Addiction, Reference Point Press, 2014, p 43.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

2. تێکدانی کاتی نووستن دەبێتە نەرژانی هۆرمۆنی میلاتۆلین کە ئەم هۆرمۆنە تەنها لەکاتی تاریکیدا دەرژێت؛ بۆیە ئالودەبووەکان تێر خەو نابن؛ چونکە خەو لە ڕۆژدا ناتوانێت قەرەبووی خەوی شەو بکاتەوە.

3. بەکارهێنانی یارییە ئەلیکترۆنییەکان لە شوێنی تاریکیدا بەبێ بوونی هیچ جۆرە سەرچاوەیەکی رووناکی کاریگەری خراپی لەسەر چاوی مرۆڤ دەبێت.

4.دەبێتە هۆی قەڵەوبوون و زیاد بوونی چەوری ناو لەشی ئالودەبوو بە هۆی خواردن و دانیشتنیان بۆ ماوەیەکی زۆر.

5. بەردەوامی پەخشبونی وای فای لەماڵدا چەندین کاریگەری هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ.

6. سیستەمی خۆراکی ئالودەبوو تێکدەدات، هەندێکجار بەهۆی یاریکردنەوەی تاك ئاگای لە خواردن نامێنێت و لەکاتی خۆی دوادەکەوێت یان درەنگانێکی شەو دەخەوێت و درەنگ لەخەو هەڵدەستێت و نانی بەیانی لەکاتی نانی نیوەڕۆ دەخوات...[14]

7. دەبێتە هۆی دروست بونی سڕکردنی جوڵاو (ئالودەبوو دەست و چاوی دەجولێت بەڵام لەجێگای خۆیەتی).

8. مرۆڤی ئاسایی لە خولەکێکدا 12 – 15 جار چاوی دەتروکێنێت، بەڵام لەکاتی یاریکردن ژمارەی تروکاندنی چاو کەم دەبێتەوە بۆ 4 – 5 جار ئەمەش دەبێتە هۆی وشکبونەوەی چاو و لاوازبونی.

9. کاریگەری لەسەر فەقارانی مل دەبێت بەهۆی سەرشۆکردنەوە بەسەر موبایلدا و لەکاتی سەرشۆڕکردنەوە قورسایی 25 کیلۆ دەکەوێتە سەر فەقەراتی مل.

---

[14]. د. ئاراس ، کە یاری پەبجی دەکەیت، ئەمانە ڕوودەدەن، ماڵپەڕی ڕوداو، https://www.facebook.com/Rudaw.net/videos/367772703964420/?v=367772703964420

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

دووەم: کاریگەرییە دەروونییەکان

1. هەندێکجار ئالودەبوو لەحاڵەتی زۆرلێکردنیان بۆ بەکارنەهێنانی ئینتەرنێت و وازهێنان لە یاری، تورەدەبن و هەڵدەچن.

2. نیشانەکانی (خەمۆکی، دڵەراوکێ، هەڵچوون، کەمی تەرکیز و ئاگایی...) لە منداڵدا زیاتر دەکات و هۆکاری سەرەکی توشبونە بە بیرکۆڵی و ئۆتیزم و؛ دواکەوتنی منداڵ لە قسەکردن.

3. دەبێتە هۆی کەمبونەوەی متمانە بەخۆبون لای منداڵ، چونکە لەکاتی یاریکردندا دەیەوێت هەمیشە براوەبێت و باڵادەستی خۆی نیشان بدات، بەڵام ئەمە لەیارییە ئەلیکترۆنییەکان ڕونادات و منداڵ دوچاری شکستی یەک لەدوای یەک دەبێتەوە، بۆیە لەئەنجامدا متمانە بەخۆبونی منداڵ کەم دەبێتەوە.

4.ئەو یارییانە دەبنە هۆی لەدەستدانی توانای بیرکردنەوە و پەیوەندی لەلایەن ئەو منداڵانەوە و هەست و بەهرە کۆمەڵایەتی و ناسنامەی خۆیان لە دەستدەدەن. منداڵان بەهۆی یاریە ئەلیکترۆنیەکان ناتوانن سود لە بەتەنیایی دانیشتن وەربگرن و بیر بکەنەوە، بەڵکو خۆیان بە یاری و تۆڕەکانەوە خەريك دەکەن، ئەمەش وا دەکات منداڵان بیر نەکەنەوە و کار لە عەقڵیان بکات.

5.ئالودەبوو هەست دەکات کە هەموو شتێك دەبێت بە خێرایی دەستی بکەوێت بە بێ دواکەوتن بە هۆی خێرایی دەستکەوتەکانی لە یاری ئەلیکترۆنی، ئەگەر لە ژیانی ڕۆژانەی داواکارییەکانی بە خێرا دەستی نەدەکەوت، دەبێتە هۆی تووشبوونی بە کێشەی دەروونی و بێتاقەتی و بێزاری.

6. منداڵی ئالودەبوو دەکاتە کەسێکی خۆپەرست و حەز دەکات تەنها خۆی یاری بکات و ناهێڵێت منداڵی دیکە لە گەڵی یاری بکات، ئەمەش دەبێتە هۆی بەردەوامی شەڕ و لێدان لە نێوانیان.

7. یاری ئەلیکترۆنی دەبێتە هۆکارێك بۆ درۆکردنی منداڵ و تاکو بە شێوەیەکی ساختە پارە وەربگرێت لە ماڵەوە بە ناوی پێویستی خوێندن و قوتابخانە یاخود هەر بەڵگەیەکی ناڕاستی دیکە بۆ ئەوەی بەکاری بێنێت بۆ ئەنجامدانی یاری ئەلیکترۆنی لە دوکانەکانی یاریکردن و ئەتاری،

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

ئەمەش دەبێتە هۆی فێربوونی ئەو منداڵە لەسەر چۆنیەتی دابینكردنی پارە بە فێڵ و ساختە و دزی كردن بۆ جێبەجێكردنی مەبەستەكانی[15].

8. . منداڵ فێری رق دەكات، لەلایەك كاتێك كە لە یارییەكە دەدۆڕێت پەست و تورەدەبێت، لەلایەكی تر كاتێك هاوڕێی یان كەسێكی لەم باشتر یاریدەكات هەست بەكەمی و حەسودی دەكات؛ بۆیە هەندێك جار فێڵ یان درۆ دەكات بۆ شاردنەوەی كەم و كورییەكانی.

9. هەستی خۆ بەراوردكاری لای تاك زیاد دەكات.

10. هەڵچون بەهۆی بەهانەوە نەچوون، هەندێك یاری بە تیم دەكرێت و ئەندامانی تیمەكە هاوكاری یەكن بۆ سەركەوتن لە یارییەكان، بەڵام هەندێكجار تاكەكان ناتوانن بەهانای یەكەوە بچن لە یارییەكە یەكێكیان دەدۆڕێت ئەمەش دەبێتە هۆی تورەیی و نارەزایی ئەو كەسەی كە لەیارییەكە دۆڕاوە و چونكە هاویارییەكەی بەهانایەوە نەچووە.

11. بەشێك هەیە لە مێشكی تاك ناوی (ئەمیگدالا **amygdala**) یە كە بەرپرسە لە پرۆگرام كردنی ژیانی تاك، ئەم بەشەی مێشك لەكاتی ئالودەبونی تاك بە شتێك یان رەفتارێك زیانی بەردەكەوێت.

12. بەسەربردنی كاتێكی زۆر بەدیار شاشەی تەلەفزیۆن و ئامێرەكانی تر دەبێتە هۆی فەرامۆشكردنی دەوروبەر و ناجێگیریی لایەنی سۆزداری.

13. منداڵان لە هاوڕێیانیان دوور دەكەونەوە، ئەمەش كاریگەری لەسەر پەیوەندی و شارەزاییە كۆمەڵایەتییەكانییان دەبێت.

14. لەهەندێك لە ڤیدیۆ گەیم و یارییەكان منداڵ فێری ڕەفتاری لادەرانە دەبێت وەك (فڕاندنی ئۆتۆمبێل، ڕەفتاری تورەیی و خۆسەپێنی....)

[15] Mark J.P. Wolf, Video Game Explosion. A History from Pong to Playstation-Greenwood , London, 2007, p259.

15. کەسایەتی تاك لاواز دەکات و وا لەتاك دەکات کە خاوەن بەڵێن و بڕیارەکانی خۆی نەبێت چونکە چەندین جار ڕودەدات تاك بڕیار بدات کە چیتر یاری ئەلیکترۆنی نەکات بەڵام ناتوانێت خۆی بگرێت و دووبارە دەچێتەوە سەری ئەمەش کاریگەری لەسەر داهاتوو و بەلێن و متمانەی تاك هەیە چ لای خۆی چ لای خەڵکی.

16. کاتێك تاك (لە یارییەکان دوردەکەوێتەوە، گەشت دەکات، میوانی دێت، باڵانسی ئینتەرنێتی نامێنێت، ...) توشی بێزاری دەبێت و نازانێت چۆن کاتەکانی بەسەر بەرێت.[16]

سێیەم: کاریگەرییە کۆمەڵایەتییەکان

1. یارییەکی ئەلیکترۆنی دەبێتە یەکێك لە هۆکارەکانی جیابوونەوەی هاوسەران، ماڵپەڕی سکای نیوزی ئەمەریکی بڵاویکردەوە، یاری (Fortnite)، کە یارییەکی ئەلیکترۆنی جەنگییە و بە کۆمەڵ لە ڕێی ئینتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێت، بووەتە یەکێك لە هۆکارەکانی هەڵوەشاندنەوەی خێزان لە بەریتانیا.

2.ئالودەبوان دوچاری گرفتی نەبوونی کات دەبن لەنێو خێزانەکانیان، چونکە کاتێك لە کار دەگەڕێنەوە سەرقاڵ دەبن بە یارییەکان و ناتوانن کات بۆ هاوسەر و منداڵەکانیان تەرخان بکەن.

3. دەبێتە هۆی فەرامۆشکردنی ئەرکی خێزانی و ناوماڵ لەلای ئەو ئافرەتانەی ئالودەی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتی و یارییە ئەلیکترۆنییەکان بوون.

4. تەنیایی قەرەباڵغ دروست دەکات (هەموان پێکەوەن بەڵام سەریان شۆڕکرۆتەوە بۆ موبایلەکەی دەستیان و قسە لەگەڵ یەك ناکەن) گەیشتۆتە ئەندازەیەك هەندێك کۆمەڵناس ئالودەبوان بە توێژی (سەرشۆڕ) دەناسێنن چونکە هەمیشە سەریان شۆڕکردۆتەوە بەسەر موبایلەکەیاندا.

[16] Laura Perdew, Internet Addiction, ABDO Publishing Company_ABDO Publishing_Essential Library , London, 2014, p24.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

5. کاتێك سیستەمی خەو و خۆراکی تاك دەشێوێت و لەشێکی قورسی دەبێت و ناتوانێت کاتەکانی دابەش بکات، دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانێت لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکان ئامادە بێت و بە ئەرکە کۆمەڵایەتییەکانی هەستێت.

6. ئالودەبوان ناتوانن هەمیشە ئەرکەکانی خێزانیان راپەڕێنن و پێداویستی جەستەیی و رۆحی هاوسەرەکانیان پڕبکەنەوە؛ ئەمەش هۆکارێکە بۆ زیادکردنی ناپاکی هاوسەرگیری؛ چونکە هەمیشە ئەوەی تاك لەماڵەوە بەدەستی ناهێنیت گەر خاوەن ئیرادەیەکی بەهێز نەبێت هەوڵ دەدات لەدەرەوەی ماڵ بەدەستی بهێنێت و ئەو پێداویستییەی پڕ بکاتەوە[17].

7. دەبێتە هۆی دورەپەرێزی تاك و دروستکردنی جیهانێکی خەیاڵی و ناڕاست، هەروەها ئالودەبوو لە ژیانی کۆمەڵایەتی و واقعی دور دەکەوێتەوە.

8. هۆکارێکە بۆ لاوازبونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و بەسەربردنی کاتەکان بەتەنها یان لەگەڵ چەند کەسێکی دیاریکراو.

9. زۆرجار تاکەکان لەکاتی یاریکردن توشی هەڵچون دەبن و هۆکارێکە بۆ زیادبونی دژایەتی (دینی، ناوچەیی، ، سیاسی، ...،) و هەندێك لەتاکەکان فێری جوێن فرۆشی و بەکارهێنانی ووشەی ناشیرین دەکات.

10. هۆکارێکە بۆ دروستبوونی دوژمنداری و کێشەی کۆمەڵایەتی، بەڕێوەبەری راگەیاندنی پۆلیسی سۆران ڕایگەیاند گەنجێك بەناوی ئازاد ئاسۆ دانیشتووی گوندی گەلیاوەی سەر بە پیرمام و دوێنێ پێنجشەممە 22ی تشرینی دووەم/2018، لەگەڵ چوار لە هاوڕێکانی، بۆ گەشتوگوزار چوونەتە ناحیەی وەرتێ. ڕودانی کوژرانی گەنجەکە هۆکارەکەی ئەوە بووە، کە چەکێکی تاپڕ لەو خانووە بووە کە سەردانییان کردووە، یەکێك لەهاوڕێکانی (ئاسۆ) ویستوویەتی هاوشێوەی

[17] Guy Klemens, The History and Technology of the Gadget That Changed the World, McFarland & Company, Inc., Publishers Jefferson, North Carolina, and London, p 45.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

یاری (پەبجی) وێنەیەك بە تاپڕەكەوە بگرێت، بەڵام "هەموویان بێئاگا بوونە لەوەی تاپڕەكە گوللـەی لەسەرە" و وەك پۆلیس دەڵێت: "كوژراو بە نادەستی لەلایەن هاوڕێكەی دەكوژرێت[18].

11. بەكارهێنانی چەك لەم یارییەدا وا لە مێشكی تاكەكان دەكات بۆ گەیشتن بە مەرام و ئامانجە كانییان؛ لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بیر لە بەكارهێنانی چەك بكەنەوە.

12. لەم یارییەدا كاتێك كەسێك دەكوژێت؛ بكوژ چەك و كەرەستەكانی هەڵدەگرێتەوە و بۆخۆی بەكاری دەهێنێت، ئەمەش ڕەفتاری تاڵانكاری و بەرماوەخۆری لای تاك تۆخ دەكاتەوە.

13. لەم یارییەدا ژیانی كۆمەڵایەتی دەكاتە تەنها دوو بەرە(یان لەگەڵمی یان دژمی) و كەسی بێلایەنی تێدا نییە.

14. قبوڵ نەكردن و لەناوبردنی بەرامبەر، خوێنڕشتن و كوشتار... لای تاك دەكاتە ڕەفتارێكی پەسەند و تاك ئامادەیە بۆ گەیشتن بە خۆزگەكانی توندوتیژی و شەڕەنگێزی بكات.

15. وا لە مرۆڤ دەكات چێژ لە كوشتن ببینێت و لە كوشتندا سەركەوتن و هێز و توانای خۆی ببینێتەوە.

17. جگە لە كوشتن و هێرشبردن هیچ ڕێگەیەك دەرناخرێت بۆ بەرگری لەخۆكردن؛ ئازاردانی بەرامبە كاریكی سروشتییە لەم یاریی پەبجیدا.

18. ئامرازێكە بۆ لەیەك نزیك بنەوەی گەنجان و دروت بوونی پەیوەندی خۆشەویستی و هەندێكجار ئەنجامدانی هاوسەرگیری وەك ئەوەی لە وڵاتی میسر ڕوویدا لەنێوان دوو یاریكەری پەبجی.[19]

---

[18]. تەیفوور محەمەد، گەنجێك بە تاپڕ كوژرا، ماڵپەری K24، 23/نوڤەمبەری 2018، HTTP://WWW.KURDISTAN24.NET/SO/NEWS/BBA6B3B4-4753-47DD-8592-6DB7485229CB?FBCLID=IWAR3IMC2Z2SCHYJOEMFREPQAVKN6HYOWFRP-T70EGU_DUORKEZOYWIHOMKM8

[19]. ئەم دوو گەنجەی لەڕێگەی پەبجییەوە هاوسەرگیرییان كرد، ماڵپەری K24، 2019/2/12، http://www.kurdistan24.net/so/news/5f4e8d75-33c9-45aa-8224-68585cc5c45c?fbclid=IwAR2ZDO0ZppjLVL-y5-kYbNhh_N-J2t_GXATfUJx4vP3v457LCGN5GZ4Z-9w

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

چوارەم: کاریگەرییە ئەکادیمی و ڕۆشنبیرییەکان

1. یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خوێنەری کتێب و دابەزینی ئاستی ڕۆشنبیری تاك.
2. کاریگەری لەسەر قوتابییان دادەنێت و دەبێتە هۆی ئەوەی خۆیان ئامادە نەکەن بۆ تاقیکردنەوەکان و نمرەیەکی نزم بەدەست بهێنن یان سەرنەکەون لە تاقیکردنەوەکاندا.
3. هەندێکجار قوتابی بەهۆی ئەوەی خۆی بۆ وانەکان ئامادە نەکردووە یان تێرخەو نەبووە ناتوانێت لە هۆڵەکانی خوێندن ئامادە دەبێت.
4. یارییە ئەلیکترۆنییەکان گەشەی جەستەیی و زمانەوانی منداڵ دوادەخات، ئەمەش کاریگەری لەسەر نووسین، خوێندنەوە و ئەرکەکانی قوتابخانەیە دەبێت.
5. دەبێتە هۆی ئەوەی قوتابی ئەرکەکانی ڕۆژانەی قوتابخانەی ئامادەنەکات و دوربکەوێتەوە لە قوتابخانە و لە دەوام هەڵبێت.
6. کاریگەری لەسەر ئاستی زانستی قوتابییانی زانکۆ هەبووە، چونکە هەمیشە قوتابییان داوای کەمترین بابەت لە مامۆستاکانیان دەکەن و هەست دەکەن کاتیان نییە بۆ خوێندن و خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکان؛ بەهۆی ئەوەی هەندێکیان ئالودەی یارییە ئەلیکترۆنییەکان بوون.

پێنجەم: کاریگەری لەسەر کارکردن و ئابوری تاك

1. دەبێتە هۆی درەنگ نوستن و؛ درەنگ لەخەو هەستان و دواکەوتن لەکاتی دەوام.
2. تێکچوونی بەرنامەی خەوی تاك دەبێتە هۆی کارنەکردن بە باشی و تەمبەڵی لە جوڵەدا؛ هەندێکجار تاك بەهۆی ئەمەوە لەسەر کارەکەی دەردەکرێت.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

3. خەیاڵ لەسەر خۆ نەبون و خەواڵوویی لەکاردا.

4. هەوڵی دابینکردنی پێداویستییەکان و یاری و بەرنامە تازەکان خەرجی مانگانە و رۆژانە بەرز دەکاتەوە.

5. زۆرێك لە تاکەکان لەکاتی کارکردن سەرقاڵی یارییە ئەلیکترۆنییەکانن و ناتوانن کارەکانی خۆیان ڕاپەڕێنن.

ڕێگاچارەکانی کەمکردنەوەی شوێنەوارەکانی ئالودەبون بە یارییە ئەلیکترۆنییەکان لای منداڵ

1.سەرەتا دایک و باوک لەوەی کەمنداڵەکەیان توانای بەکارهێنانی ئامێرە تەکنەلۆژیەکانیانی هەیە خۆشحاڵ دەبن و ئەم بابەتە وەک نیشانەیەک بۆ زیرەک بوونی منداڵەکەیان دەزانن، لەکاتێکدا کە بەکارهێنانی ناوەختەی منداڵ بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەتوانێت گیرۆدەبونێک بەدوای خۆیدا بهێنێت کە قەرەبو نەکرێتەوە، بۆیە پێوستە منداڵان هەردەم لە ژێر چاودێری وردی دایك و باوکان بن لەو کاتەی کە ئامیرە ئەلەکترۆنیەکان بەکاردەهێنن .

2.دایکان و باوکان دەتوانن مۆڵەتی بەکارهێنانی ئامێرەکان وەك پێدانی خەڵات و دیاری ئاڵوگۆڕ بکەن.

3. هەڵبژاردنی جۆری یاریەکانی و دەبێت سود لەیاری پەروەردەیی وەربگیرێت کە گونجاوبێت لەگەڵ تەمەنی منداڵدا.

4.کاتێک کە تابلێت و ئامێرەکان لە منداڵ وەردەگرین دەبێت وەک جێگرەوەیەك هەندێک یاری سەرنجڕاکێشی تری بۆ لەبەرچاوبگرین.

5.گرنگی بدرێت بە یاریکردن لەگەڵ منداڵ و یاریکردن لە نێوان منداڵەکانی خۆیان و کەرەستەی یاریکردنیان بۆ دابین بکرێت.

6.دانانی کاتی تایبەت بۆ منداڵ تا سەیری تیڤیەکان و یاریە ئەلیکترۆنیەکان بکات و نابێت بەردەوام کراوە و بەر دەست بێت.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

7.نابێت لە دوو کاتژمێر لە رۆژێکدا زیاتر منداڵان یاری ئەلیکترۆنی بکەن[20].

8. نابێت تیڤی و یاری ئەلیکترۆنی لە ژووری خەو هەبێت.

9. نابێت منداڵی تەمەن ژێر دوو ساڵ سەیری تەلەفزیۆن و یاری ئەلیکترۆنی بکات چونکە کاریگەریی راستەوخۆی هەیە لەسەر گەشەی مێشك بە تایبەتی قسەکردن.

10.دەبێت دایك و باوکانیش لەبەرچاوی منداڵەکانیان کاتێکی زۆر بۆ موبایل و ئەنتەرنێت بەسەر نەبەن و کاتی سەیرکردنی کەم بکەنەوە.

11.پێویستە گرنگی بدرێت بە وەرزش، بە تایبەت لە دەرەوەی ماڵ و ئەندامانی خێزان بەشداریی تێدا بکەن، وەرزش ببێتە بەشێکی سەرەکیی ژیانی منداڵ.

12.دانانی کاتی گونجاو و تایبەت بۆ قسەکردنی ئەندامانی خێزان بەیەکەوە بەسەر هاتەکانی هەر یەکەیان لە ژیانی رۆژانەیاندا[21].

13.هاندانی منداڵ کە خولیای خوێندنەوە و نووسین یان هەر هونەرێکی تربێت هەروەها سەردانی شوێنە گشتییەکانی وەك (مۆزەخانە، باخچەی ئاژەڵان، مەلەوانگە، پارك، .....)بکرێت.

14. پێویستە لە ماڵدا شوێنی تایبەت بە يارییە ئەلیکترۆنییەکانی منداڵ هەبێت تاوەك ئەو یارییانەی کەبۆ منداڵان گونجاو نییەو کاریگەری خراپی لەسەر منداڵ هەیە بەکاری نەهێنن.

15. بەکارهێنانی سیتەمی فلتەر Safe Mode: زۆرینەی خزمەتگوزاریە ئینتەرنێتەکانی ئێستا تایبەتمەندی Safe Mode ی تێدایە کە رێگری لە ماڵپەرە خراپ و نەگونجاوەکان دەکات، هەروەها ئەو یاریانەشی کە بۆ تەمەنی منداڵان نەگونجاون بەهۆی ئەم سیستەمەوە کۆنترۆڵ

---

[20] Richard Coopey, Information Technology Policy_ An International History, Oxford university press, 140.

[21] . Ian Inkster, Themes in Comparative History, Macmillan Education UK, 1991, p49

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

کراوە و ناکرێنەوە، بۆیە بەهۆی ئەم تایبەتمەندیەوە باوکان و دایکان دەتوانن هەر بابەتێك بەنەگونجاو بزانن نەهێڵن منداڵەکانیان بەکاری بهێنن.

17- پێویستە چاودێری ژووری نوستنی منداڵان بکرێت بۆ ئەوەی شەوانە ئێشک نەگرێت بەدیار بەکارهێنانی ئینتەرنێت و یارییە ئەلیکترۆنییەکانەوە.

18. دەبێت منداڵەکان پێش دایك و باوکیان بخەون و نابێت منداڵ پشتگوێ بخرێت و دایك و باوك پێش منداڵەکانیان بخەون.[22]

تەوەرەی دووەم/ لایەنی پراکتیکی توێژینەوەکە

بەشی چوارەم: چوارچێوەی تیۆری و کاری مەیدانی توێژینەوەکە.

یەکەم: کۆمەڵگەی توێژینەوەکە و هەڵبژاردنی نمونە.

أ. کۆمەڵگەی توێژینەوە :

دیاری کردنی کۆمەڵگەی توێژینەوە قۆناغێکی گرنگە لە پرۆسەی ئەنجامدانی توێژینەوە، بە ئەندازەیەك سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنی توێژینەوەکەی لەسەر وەستاوە. بۆ ئەم توێژینەوەیەش کۆمەڵگەی توێژینەوەکەمان بریتیە لە قەزای ناوەندی پارێزگای هەولێر.

ب. هەڵبژاردنی نمونە:

22 .nicolA f. Johnson, The Multiplicities of internet Addiction, University of Wollongong, Australia, Ashgate publishing company, © nicola f. Johnson 2009, p89.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

هەڵبژاردنی نمونەی توێژینەوە کارێکی گرنگە بۆ سەرکەوتنی توێژینەوەکە، ئەم توێژینەوەیەش بەشێوەیەکی مەبەستدار(100) تاکمان لە تەمەن و ڕەگەزی جیاواز هەڵبژراردووە کە بریتین لەو تاکانەی ڕۆژانە زیاتر لە دوو کاتژمێر یاری ئەلیکترۆنی ئەنجام دەدەن.

نمونەی مەبەستدار یەکێکە لە نمونە نائەرگەرییەکان واتا سەرجەم ئەندامانی کۆمەڵگەی توێژینەوەکە چانسی ئەوەیان نییە ببنە نمونەی توێژینەوەکەمان، ئەم جۆرە نمونەیە توێژەر بە مەبەست ئەندامەکان لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکەی دیاری دەکات نەك بەشێوەیەکی هەڕەکەمی، ئەویش دەبێت ئەندامان ئەو تایبەتمەندییەیان تێدابێت و لەگەڵ ناونیشان و گرفتی توێژینەوەکە بگونجێن و بەڕاستی نوێنەرایەتی کۆمەڵگەی توێژینەوەکە بکەن[23].

دووەم: میتۆدی توێژینەوە و بوارەکانی

1. میتۆدی توێژینەوەکە:

لەم توێژینەوەیەدا (میتۆدی ڕووپێوی کۆمەڵایەتی/ ڕوپێوی شیکاری) مان بەکارهێناوە، ئەم میتۆدە زیاتر توێژینەوە لەسەر دوو گۆڕاو یان زیاتر دەکات واتا کاریگەری ڕوداوێك لەسەر ڕوداوێکی تری ژیان، ئەم میتۆدە خزمەت بە پلانی کۆمەڵایەتی دەکات و دەتوانێت ئایندەبینی دروست بکات، هۆکارێك بووە بۆ ڕاوێژینەوەکردن لەسەر کێشە کۆمەڵایەتیەکان و خستنەڕووی چاراسەر بۆیان، لە ڕێگەی میتۆدی ڕووپێوی کۆمەڵایەتیەوە زانیارییە ئامادەکراوەکان (ڕێکخراو) لە کۆمەڵگەی توێژینەوەکە وەردەگیرێ لەمیانەی فۆرمی ڕاپرسی ئامادەکراو[24]، ئامانجی ئەم

---

[23] Sharma, B.A.V., et al., Research Methods in Social Sciences, New Delhi: Sterling Publishers Pvt. Ltd., 1983

[24] . Berg, B, Qualitative Research Methods for the Social Sciences, Needham Heights, MA: Allyn and Bacon, 1998, p 77

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

میتۆدە گشتاندنی ئەنجامەکانی زانیارییە کۆکراوەکانە یان دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان دوو گۆڕاو یان زیاتر.

2. بوارەکانی توێژینەوە:

أ) بواری شوێن: سنوری جوگرافی ئەم توێژینەوەیە بریتییە قەزای ناوەندی پارێزگای هەولێر.

ب) بواری مرۆیی: ئەم توێژینەوەیە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ دەگرێتەوە، کەبریتین لە (87) تاك لە ڕەگەزی نێر و (13) تاك لە ڕەگەزی مێ وەرگیراون.

ت) بواری کات: ئەم توێژینەوەیە لە ڕێکەوتی (2019/1/1) دەست کراوە بە کۆکردنەوەی زانیاری سەبارەت بە بواری تیۆری و لە (2019/3/4) کۆتایی هات، بەڵام بواری پراکتیکی لە 2019/3/9 لە ڕێگای گوگڵ فۆڕمەوە دەستمانکرد بە ناردنی پرسیارەکان و 3/15/ 2019 ئەنجامەکان کۆتایی هات.

سێ یەم: ئامرازەکانی کۆکردنەوەی زانیاری و کەرەستە ئاماریە بەکارهاتووەکان

1. ئامرازەکانی کۆکردنەوەی زانیاری.

چەندین ئامرازی گرنگ هەیە بۆ کۆکردنەوەی زانیاری کە توێژەرانی کۆمەڵایەتی لە توێژینەوەکانیاندا پشتی پێ دەبەستن. ئەو ئامرازەی لەم توێژینەوەیەدا بەکارهاتووە بۆ کۆکردنەوەی زانیاری بریتیە لە (فۆرمی ڕاپرسی).

2. کەرەستە ئاماریە بەکارهاتووەکان: گوگڵ فۆڕم بۆ کۆکردنەوە و شیکاری پرسیارەکان بەکارهاتووە.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

بەشی پێنجەم: خستە ڕووی زانیاییە بەدەستهاتووەکان

یەکەم: پرسیارە گشتییەکان

خشتەی ژمارە (1) تەمەنی بەکارهێنەرانی يارييە ئەليكترۆنييەكان دەخاتە ڕوو

ژ	تەمەن	ڕێژەی سەدی
1	20-16	%35
2	25-21	%32
3	30-26	%21
4	35-31	%9
5	40-36	%3
6	کۆی گشتی	%100

له خشتەی ژمارە (1) دەردەكەوێت كە(%35) ياريكەران تەمەنيان لەنێوان (16 – 20) دايە، (%32) ياريكەران تەمەنيان لەنێوان (21 – 25) دايە،(%21) ياريكەران تەمەنيان لەنێوان (26 – 30) دايە،(%9) ياريكەران تەمەنيان لەنێوان (31 – 35) دايە، (%3) ياريكەران تەمەنيان لەنێوان (36 – 40) دايە. لەم خشتەيەدا دەردەكەوێت زۆرينەی ئەوانەی يارييە ئەليكترۆنييەكان بەكاردەهێنن تەمەنيان لەنێوان (16 – 20) دايە.

خشتەی ژمارە (2) باری کۆمەڵایەتی بەکارهێنەرانی یاییە ئەلیکترۆنییەکان دەردەخات

ژ	باری کۆمەڵایەتی	ڕێژەی سەدی

مجلة قەڵای زانست العلمية

مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق

المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩

رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

1	سەڵت	%75
2	خێزاندار	25%
3	کۆی گشتی	%100

لەم خشتەیەدا دەردەکەوێت (%75) بەکارهێنەران سەڵتن و (%25) بەکارهێنەران خێزاندان، کەواتە لەم خشتەیەدا دەردەکەوێت زۆرینەی بەکارهێنەران سەڵتن.

خشتەی ژمارە (3) ئاستی خوێندەواری بەشداربوان دەردەخات

ژ	ئاستی خوێندەواری	ڕێژەی سەدی
1	نەخوێندەوار	%1
2	سەرەتایی	1%
3	ناوەندی	3%
4	ئامادەیی	32%
5	دبلۆم	27%
6	بەکالۆریۆس	36%
7	ماستەر	5%
8	کۆی گشتی	%100

مجلة قەڵاى زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

لەخشتەی ژمارە (3) دەردەکەوێت (%1) نەخوێندەوارن، (%1) تا ئاستی سەرەتاییان خوێندووە، (%3) تا ئاستی ناوەندییان خوێندووە،(%321) تا ئاستی ئامادەییان خوێندووە،(%27) تا ئاستی ئامادەییان خوێندووە، (%1) تا ئاستی دبلۆم خوێندویانە، (%36) بڕوانامەی بەکالۆریۆسیان هەیە، (%5) بڕوانامەی ماستەریا هەیە. لەم خشتەیە دەردەکەوێت زۆرینەی ئەوانەی یاری ئەلیکتۆنی دەکەن بڕوانامەی بەکالۆریۆسان هەیە.

خشتەی ژمارە (4) ڕۆژانە چەند سەعات یاری ئەلیکترۆنی دەکەیت؟

ژ	کاتژمێرەکانی یاریکردن	ڕێژەی سەدی
1	1 – 0	%48
2	3 – 2	%33
3	4 – 3	%15
4	6 – 5	%3
5	8 – 7	%1
6	کۆی گشتی	%100

لە خشتەی ژمارە (4) دەردەکەوێت (%48) ئەندامان ڕۆژانە (0 – 1) کاتژمێر کاتەکانییا بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەخان دەکەن، (%33) ئەندامان ڕۆژانە (2 -3) کاتژمێر کاتەکانییا بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەخان دەکەن،(%15) ئەندامان ڕۆژانە (4 – 5) کاتژمێر کاتەکانییا بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەخان دەکەن،(%3) ئەندامان ڕۆژانە (6 – 7) کاتژمێر کاتەکانییا بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەخان دەکەن،(%1) ئەندامان ڕۆژانە (7 – 8) کاتژمێر کاتەکانییا بۆ

مجلة قەڵای زانست العلمية

مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق

المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩

رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەخان دەکەن... کەواتە لەم خشتەیەدا دەردەکەویت زۆرینەی ئەندامانی نمونەی توێژینەوەکە ڕۆژانە نزیکەی یەك کاتژمێر یاری دەکەن.

خشتەی ژمارە (5) لە چ کاتێك زیاتر یاریی ئەلیکترۆنی دەکەیت؟

ژ	گۆڕاو	ڕێژەی سەدی
1	لەکاتی دەوام	%4
2	لەدوای دەوام	%6
3	بەشەو	%36
4	لەکاتی تەنهایی	%12
5	لەکاتی بێتاقەتی	%22
6	لەگەڵ هاوڕێکانم	%20

خشتەی ژمارە (5) دەردەکەوێت(%4) خەڵکی لەکاتی دەوام یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەکەن، (%6) خەڵکی لەکاتی دوای یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەکەن، (%36) خەڵکی بەشەو یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەکەن،(%12) خەڵکی لەکاتی تەنهایی یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەکەن، (%22) خەڵکی لەکاتی بێتاقەتی یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەکەن، (%22) خەڵکی لەگەڵ هاوڕێیانیان یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەکەن... لەم خشتەیەدا دەردەکەوێت زۆرینەی یاریکەران لەکاتی شەو یارییە ئەلیکتۆنییەان دەکەن.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

دووەم: پرسیارە تایبەتییەکان

ژ	پرسیار	بەڵێ	تاڕادەیەك	نەخێر	کۆی گشتی
1	ئایا پەشیمانیت لەوەی کاتێکی زۆرت بە یارییەکانەوە بەسەر بردووە؟	%28	%37	%35	%100
2	ئایا ئەوەندەی کات بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەرخان دەکەیت، ئەوەندە بۆ خێزان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت تەرخان دەدەیت؟	%62	%26	%12	%100
3	ئایا زیانەکانی یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەزانیت؟	%56	%32	%12	%100
4	ئایا هیچ سودێکت لە یارییە ئەلیکترۆنییەکان وەگرتووە؟	%22	%31	%47	%100
5	ئایا هیچ پلانێکت هەیە کە وازلە یارییە ئەلیکترۆنییەکان بهێنیت؟	%33	%23	%44	%100
6	ئایا یارییە ئەلیکترۆنییەکان کاریگەری لەسەرتێکچونی بەرنامەی خەو و خۆراکت هەبووە؟	%39	%17	%44	%100
7	ئایا ئەگەر یارییە ئەلیکترۆنییەکانت دەست نەکەوێت هەست بە بێتاقەتی دەکەیت؟	%20	%23	%57	%100
8	ئایا پێت وایە بەباشی دەتوانیت سود لە کاتەکانی ڕۆژانەت وەربگریت؟	%61	%30	%9	%100

9	ئایا لە ماڵەوە جگە لەتۆ کەسی ترتان یارییە ئەلیکترۆنییەکان دەکات؟	%67	%4	%29	%100
10	ئایا ئەوەندەی کات بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەرخان دەکەیت، ئەوەند بۆ خوێنەوە و فێربونی تەرخان دەکەیت؟	%35	%37	%29	%100
11	ئایا یارییە ئەلیکترۆنییەکان لەسەر کار کێشەی بۆ دروست کردویت بەهۆی سەرقاڵ بون بە یاریی کردنەوە؟	%11	%10	%79	%100
12	ئایا دایك و باوکت هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر تۆ هەبووە بەوەی چیتر کات بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەرخان نەکەیت؟	33	%20	%46	%100
13	ئایا بە هۆی یاریکردنەوە هیچ کەسێکت لە خۆت زیز کردووە؟	%9	%11	%79	%100
14	ئایا پارە و خەرجیت تەرخان کردووە بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان ؟	%19	%6	%74	%100
15	ئایا هیچ جار بووە ئەرکێکت ڕانەپەڕێنی بەهۆی ئەوەی یاریت کردووە؟	%34	%14	%52	%100
16	ئایا یارییە ئەلیکترۆنییەکان بونەتە هۆی ئەوەی لە مەوعید و وادەکانت دوابکەویت یان ئامادە نەبیت؟	%16	%13	%71	%100

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

17	ئایا ئەوەندەی کات بۆ یارییە ئەلیکترۆنییەکان تەرخان دەکەیت، ئەوەند بۆ خوێندوەی کتێب تەرخان دەکەیت؟	%28	%24	%48	%100
18	ئایا هەست دەکەیت یارییە ئەلیکترۆنییەکان کاریگەری لەسەر تەندروستیت بەجێ هێشتووە؟	%28	%24	%48	%100
19	ئایا یارییە ئەلیکترۆنییەکان بونەتە هۆی لاوازکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت؟	%37	%12	%51	%100
	ئایا دەتوانی بە ئاسانی واز لە یارییە ئەلیکترۆنییەکان بهێنیت؟	%59	%6	%35	%100

ئەنجام

1.ئالودەبوون بە یارییە ئەلیکترۆنییە یەکێکن لە گرفتە کۆمەڵایەتییەکان و چەندین شوێنەواری جیاواز لەسەر ژیانی تاك و کۆمەڵگە دروست دەکات.

2. ئەگەر ڕێگری لە بڵاوبونەوەی یارییەکان نەکرێت و هۆشیاری لای تاکەکان بڵاو نەکرێتەوە لەداهاتودا گرفتی زیاتر و زۆرتر دروست دەکات.

3. بەگشتی یارییەکان کاریگەرییان لەسەر ئاستی زانستی قوتابییان و تەندروستی لایەنی دەرونی تاکەکان هەیە و ئالودەبوو دەبێتە بارگرانی بەسەر خێزان و کۆمەڵگە و دامەزراوە میرییەکان.

مجلة قەڵای زانست العلمية

مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق

المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩

رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

4. ئەم توێژینەوەیە ئەو ڕاستەییە دەسەلمێنێت هەتا کۆمەڵگە و تەکنۆلۆژییا پێشبکەوێت لادان و کێشەی کۆمەڵایەتی تازە و جیاواز دروست دەبن. مارکۆزە بیرمەندی قوتابخانەی فرانکفۆرت دەربارەی تەکنەلۆژیا پێی وایە، ڕاستە لە کۆمەڵگای تەکنەلۆژیدا ئازادیەک هەیە ، بەڵام ئازادیەکی سنوردار ، ئازادیەکی مەرجدار و کۆنترۆڵکراو.

جیهانێك کە ئامێر بیری تیا بکاتەوە و حەز و ئارەزوەکانی مرۆڤ دیاری بکات ، دنیایەک مرۆڤ تێیدا دەبێتە بونەوەرێکی دەستەمۆ و ڕازی و بێدەنگ و گوێڕایەڵ ، نە دەتوانێت پرسیار و گومان بکات نە هەوڵی گۆڕان دەدات و نە هەوڵی یاخی بوون ، ئەمەش نمونەی ئەو مرۆڤە نوێیەی دنیای تەکنیکە. مارکۆزە ناوی دەنێت (مرۆڤی تاک ڕەهەند) ، مرۆڤی تاک ڕەهەندیش هێمانمایەکە بۆ ئەو بونەوەرەی کە بەویستی خۆی دەستبەرداری ئازادی خۆی بووە و ئازادی ڕاستەقینەی بە ئازادی وەهم گۆڕیوەتەوە.

مرۆڤ لەبری ئازادبوون و سەربەخۆی بووە بەپاشکۆی ئامرازەکانی تەکنەلۆژیا ، بونەوەرێکی گوێڕایەڵ بە " ئەرک و فەرمانەکانی ئامێر، ئەمەش بەتایبەتی لەو قۆناغ و ڕۆژگارەدا ڕوویدا کە زانست و تەکنیک پێکەوە بوونە ئامرازێکی کارای دەسەڵات و پتەوکردنی پایەکانی و لەدەستبەسەرا گرتنی سروشتەوە بایاندایەوە سەر کۆنترۆڵ کردنی مرۆڤ

پێشنیار

1. پێویستە پسپۆڕان و توێژەرانی کۆمەڵایەتی ڕۆڵیان هەبێت لە هۆشیار کردەوەی تاکەکانی کۆمەڵگە و هۆکارێك بن بۆ کەمکردەوەی شوێنەوارەکانی ئەم گرفتە کۆمەڵایەتییە.

2. پێویستە هەوڵبدرێت فلتەر و بەربەست دابنرێت لە بڵاوبونەوی یارییەکان و هەموو جۆرە یارییەك لە وڵاتدا بڵاو نەبێتەوە.

3. پێویستە بەچەندین ڕێگا و شێواز ڕۆشنبیری ئەلیکترۆنی لای دایبابان بڵاوبکرێتەوە و لە مەترسییەکانی ئالودەبونی خۆیان و منداڵەکانیان ئاداگار بکرێنەوە.

4. پێویستە زانکۆکان هەوڵبدەن و پانێڵ و کۆنفرانسی تایبەت بەم گرفتە کۆمەڵایەتییە ئەنجام بدەن و ڕاسپاردەکانیان بدەنە لایەنی پەیوەندیدار.

5. لە وڵاتی چین ئەم یارییە قەدەغە کراوە، توێژینەوەکانی ئەوە دەسەلمێنن قەدەغەکردنی ئەم یارییە بەسوود بوە، لەو ڕوانگەوە ئەگەر ئەم یارییە زیاتر گەشەبکات و خەڵکی زیاتر ئالودە بکات، دەبێت ساڵی داهاتو چ جۆرە شوێنەوارێکی دیکە دروست بکات و چەند کەسی تر ئالودەی ئەم یارییە دەبن!!؟

سەرچاوە کوردییەکان

1.عەلی مورتەزەوی، قاچاغی نێونەتەوەی مادده هۆشبەرەکان ویاسای نێونەتەوەیی، و. ب، مانی، دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی، ژماە 23، چاپخانەی خانی، دهۆك، 2007.

2. فائیز ئیبراهیم، کۆمەڵناسی خوگرتن بە مادده هۆشبەرەکان، خانەی موکریانی بۆ چاپ و بڵاوکدنەوە، چاپخانەی ڕۆژهەڵات، هەولێر، 2013.

3. سورێن ئەکرەم، ئاکامە کۆمەڵایەتییەکانی جەنگی داعش لە هەرێمی کوردستان، چاپخانەی ڕۆژهەڵات، هەولێر، 2016.

سەرچاوە ئەلیکترۆنییەکان

1.ڕۆژیار محمد، ماڵپەڕی باس نیوز، یارییە ئەلیکترۆنییەکان مەترسی و سوود و زیانەکانی چیین؟

http://www.basnews.com/index.php/so/lifestyle/magazine/453502، 2018/7/21،

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

2. د. ئاراس ، كە یاری پەبجی دەكەیت، ئەمانە روودەدەن، ماڵپەڕی ڕوداو، https://www.facebook.com/Rudaw.net/videos/367772703964420/?v=367772703964420

4. تەیفوور محەمەد، گەنجێك بە تاپڕ كوژرا، ماڵپەری K24، 23/نوقەمبەری 2018، HTTP://WWW.KURDISTAN24.NET/SO/NEWS/BBA6B3B4-4753-47DD-8592-6DB7485229CB?FBCLID=IWAR3IMC2Z2SCHYJOEMFREPQAVKN6HYOWFRP-T70EGU_DUORKEZOYWIHOMKM8

4 . ئەم دوو گەنجەی لەیگەی پەبجییەوە هاوسەرگیرییان كرد، ماڵپەڕی K24، 2019/2/12، http://www.kurdistan24.net/so/news/5f4e8d75-33c9-45aa-8224-68585cc5c45c?fbclid=IwAR2ZDO0ZppjLVL-y5-kYbNhh_N-J2t_GXATfUJx4vP3v457LCGN5GZ4Z-9w

5. ماڵپەڕی كوریو، یاری پەبجی وڵاتە مشەخۆرەكان، كوردستان بەنمونە، ئەندام عومەر، 6 تشرینی یەكەمی 2018، http://www.kurdiu.org/index.php/ku/opinion/79215

References

[1] . Willaim P. Scott, dictionary of sociology, W.R. Goyal SaaB publisher, India, 1999, P 50.

[2] . Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu, INTERNET ADDICTION, This book is printed on acid-free paper, Printed in the United States of America, Published simultaneously in Canada, p155.

.[3] HANNAH O. PRICE, INTERNET ADDICTION, Nova Science Publishers, New York, 2011, p9.

[4] . Christian Montag & Martin Reuter, Internet Addiction, Second Edition, Springer International Publishing Switzerland 2015, 2017, p209.

[5] . Celia Hodent, The Gamer's Brain_ How Neuroscience and UX Can Impact Video Game, Design-CRC Press, London ,p 67.

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

[6] . Mark J. Brosnan, Technophobia_ The Psychological Impact of Information Technology , This edition published in the Taylor & Francis e-Library, 2003, p 136.

[7] Timothy Dixon & others, The Impact of Information and Communications Technology, First published 2005 by Blackwell Publishing Ltd, p 149.

.[8] Andrea C. Nakaya, Internet and Social Media Addiction, Reference Point Press, 2014, p 43.

.[9] Mark J.P. Wolf, Video Game Explosion. A History from Pong to Playstation-Greenwood , London, 2007, p259.

.[1]0 Laura Perdew, Internet Addiction, ABDO Publishing Company_ABDO Publishing_Essential Library , London, 2014, p24.

.[1]1 Guy Klemens, The History and Technology of the Gadget That Changed the World, McFarland & Company, Inc., Publishers Jefferson, North Carolina, and London, p 45.

.12Richard Coopey, Information Technology Policy_ An International History, Oxford university press, 140.

.[1]3 Ian Inkster, Themes in Comparative History, Macmillan Education UK, 1991, p49

.[1]4 Sharma, B.A.V., et al., Research Methods in Social Sciences, New Delhi: Sterling Publishers Pvt. Ltd., 1983

.[1]5 . Berg, B, Qualitative Research Methods for the Social Sciences, Needham Heights, MA: Allyn and Bacon, 1998, p 77

[1]6 .nicolA f. Johnson, The Multiplicities of internet Addiction, University of Wollongong, Australia, Ashgate publishing company, © nicola f. Johnson 2009, p89.

ملخص

مجلة قەڵای زانست العلمية
مجلة علمية دورية محكمة تصدر عن الجامعة اللبنانية الفرنسية – اربيل، كوردستان، العراق
المجلد (٤) – العدد (٢)، ربيع ٢٠١٩
رقم التصنيف الدولي: ISSN 2518-6566 (Online) - ISSN 2518-6558 (Print)

يحتوي هذا البحث على بوابتين ، البوابة الأولى مخصصة لنظرية البحث وله ثلاثة فصول. في الفصل الأول ، تمت كتابة مشكلة بحث ، أهمية بحثية ، هدف بحثي. في الفصل الثاني ، تم تعريف مفهوم) العواقب ، الإدمان ، إدمان ألعاب الفيديو ، (PUBGوكذلك الفصل الثالث يدور حول أسباب وتأثيرات إدمان ألعاب الفيديو.

تم تخصيص البوابة الثانية للبحث التطبيقي ولديها مجتمع البحث ، مثال البحث ، طريقة البحث ، مجالات البحث وأدوات جمع المعلومات ، الأدوات الإحصائية لتحليل البيانات كذلك.

الفصل الخامس يدور حول التحليل وبيانات العرض التقديمي ، يُظهِر النقاش الأول بيانات التحليل والعروض التقديمية ، وقرارات المناقشة الثانية ، الخاتمة ، ونتائج البحوث ، والتوصيات البحثية ، الاقتراحات البحثية ، والمراجع ، والتذييل.

Abstract

This research has two gates, the first gate is dedicated to the theory of the research and it has three chapters. In chapter one, a research problem, a research significance, a research purpose has been written then. In chapter two the concept of (Consequence, Addiction, video game addiction, PUBG) has been defined as well as chapter three is about the reasons and The Influences of video game addiction.

The second gate has been dedicated for applied research and it has the community of the Research, the example of the Research, the method of the Research, the Areas of the research and Tools for Gathering Information, Tools statistical of Data analysis as well.

Chapter five is about Analysis and Presentation Data, First debate shows Analysis and Presentation Data, Second debate determinations Conclusion, Research results, Research recommendations Research suggestions, Bibliography, Appendix.