مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٩

الخصائص اللغوية للنصوص الرقمية والعنف اللغوي - تأثيرها على زعزعة الأمن النفسي للفرد: تحليل من منظور هرم ماسلو

سؤما جمال رؤوف عبدالرحمن
Soma.rauof@univsul.edu.iq
جامعة سليمانية – كلية اللغات

الكلمات المفتاحية: النص الرقمي، العنف اللغوي، الأمن النفسي، هرم ماسلو، وسائل التواصل الاجتماعي.

كيفية اقتباس البحث

عبدالرحمن , سؤما جمال رؤوف , الخصائص اللغوية للنصوص الرقمية والعنف اللغوي – تأثيرها على زعزعة الأمن النفسي للفرد: تحليل من منظور هرم ماسلو,مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، أيلول ٢٠٢٦ ,المجلد:١٦ ,العدد:٩ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في
ROAD

Indexed مفهرسة في
IASJ

Linguistic Characteristics of Numerical Text and Linguistic Violence - Their Effects on Individual Self-Security: An Analysis from the Maslow Perspective

Soma Jamal Rauf Abdulrahman
Soma.rauof@univsul.edu.iq
Sulaimani University – Faculty of Languages

Keywords : Digital Text, Verbal Abuse, Psychological Security, Maslow's Hierarchy of Needs, Social Media.

How To Cite This Article
Abdulrahman , Soma Jamal Rauf ,Linguistic Characteristics of Numerical Text and Linguistic Violence - Their Effects on Individual Self-Security: An Analysis from the Maslow Perspective,Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, September 2026,Volume:16,Issue 9.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract

Anchored in the field of Applied Linguistics, this study examines the defining linguistic characteristics of Kurdish digital discourse across social media platforms. It explores how these features foster diverse expressions of verbal abuse and subsequently destabilize individual psychological well-being, evaluated through the lens of Maslow's Hierarchy of Needs. The core inquiry addresses how the inherent properties of digital communication—such as linguistic economy, the absence of non-verbal cues, rapid transmission, and the permanence of posts—disrupt the equilibrium within the researcher's proposed "Language–Emotion–Psychological Security" triad. Consequently, this dynamic shifts online discourse toward various dimensions of violence, including explicit, subtle, informative, and intentional silence. Utilizing a qualitative descriptive-analytical approach, the findings demonstrate that digital text structures actively generate verbal aggression. From a linguistic standpoint, this induces systemic instability that progressively impairs psychological security across Maslow's levels—starting with basic safety and belonging, and extending to self-esteem and self-actualization.
Social networks have changed the nature of human communication from verbal and physical speech to digitally written text that lacks physical symbols and is

characterized by speed, abbreviation, and documentability. The main problem of the study is how these linguistic and technical characteristics of digital texts pave the way for the emergence of human and technical dimensions of language violence (overt, covert, intentional silence, documented, and news). will it collapse us?

الملخص

تتناول هذه الدراسة، المدرجة ضمن مباحث اللسانيات التطبيقية، تحليل السِمات اللغوية للنصوص الرقمية الكردية المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بغية الكشف عن دورها في تحفيز مظاهر العنف اللغوي، وبيان انعكاساتها على الاستقرار النفسي للفرد استناداً إلى هرم ماسلو للاحتياجات. وتتبلور إشكالية البحث في تقصي الكيفية التي تؤدي بها الخصائص الفنية واللغوية للفضاء الرقمي—كالإيجاز اللغوي، وغياب التواصل غير اللفظي، والسرعة، وتوثيق المنشورات—إلى اختلال توازن مثلث "اللغة – الشعور – الأمن النفسي" (وفق المفهوم المقترح من الباحث)، مما يدفع بالخطاب نحو أشكال متعددة من العنف (سواءً كان صريحاً، أو خفياً، أو إخبارياً، أو متمثلاً في الصمت المتعمد). ولتحقيق هذه الغايات، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي النوعي. وقد خلصت النتائج إلى أن البيئة الرقمية تُسهم في إعادة إنتاج العنف اللغوي؛ الأمر الذي يخلق، من منظور التحليل اللساني، حالة من عدم الاستقرار تؤثر سلباً وبشكل متسلسل على درجات الأمن النفسي عبر مستويات هرم ماسلو، بداية من الحاجة إلى الأمان والانتماء، ووصولاً إلى تقدير الذات وتحقيقها.

لقد غيّرت الشبكات الاجتماعية طبيعة التواصل البشري من الكلام اللفظي والجسدي إلى النصوص المكتوبة رقميًا، والتي تفتقر إلى الرموز المادية، وتتميز بالسرعة والاختصار وإمكانية التوثيق. تتمثل المشكلة الرئيسية للدراسة في كيفية تمهيد هذه الخصائص اللغوية والتقنية للنصوص الرقمية الطريق لظهور أبعاد بشرية وتقنية للعنف اللغوي (الظاهر، والخفي، والصمت المتعمد، والموثق، والإعلامي). هل سيؤدي ذلك إلى انهيارنا؟

تایبەتمەندییە زمانییەکانی دەقی دیجیتاڵی و توندوتیژیی زمانی -کاریگەرییان لەسەر تێکدانی ئاسایشی دەروونیی تاک: شیکارییەک لە ڕوانگەی هەرەمی ماسلۆوە

سۆما جمال رؤوف عبدالرحمن

Soma.rauof@univsul.edu.iq

زانکۆی سلێمانی- کۆلێژی زمان

پوختە

ئەم توێژینەوەیە لە چوارچێوەی زمانەوانی جێبەجێکردن/ کارەکی (Applied Linguistics) دا، ئامانجی دەستنیشانکردن و شیکردنەوەی تایبەتمەندییە زمانییەکانی دەقی دیجیتاڵیی کوردییە لە نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا ، بە مەبەستی خستنەڕووی ڕۆڵیان لە سەرهەڵدانی چەشنە جیاوازەکانی توندوتیژیی زمانی، لەگەڵ ڕوونکردنەوەی کاریگەرییان لەسەر تێکدانی ئاسایشی دەروونیی تاک ، لە ڕوانگەی هەرەمی پێداویستییەکانی ماسلۆوە. کێشەی سەرەکیی توێژینەوەکە لەوەدا کۆدەبێتەوە ، کە خەسڵەتە زمانیی و تەکنیکییەکانی فەزای دیجیتاڵی وەک (ئابووری زمانی، نەبوونی هێمای جەستەیی، خێرایی و بەبەڵگەییبوونی دەربڕاو...) ، چۆن هاوسەنگیی سێگۆشەی " زمان – هەست – ئاسایشی دەروونی"[1] تێکدەدەن و ئاڕاستەی گوتار بەرەو توندوتیژیی (ئاشکرا، پەنهان، هەواڵی و بێدەنگیی مەبەستدار، ...) دەبەن.

بۆ هێنانەدی ئامانجەکان ڕێبازی وەصفی-شیکاری (Qualitative Descriptive-Analytical Approach) بەکارهێنراوە. ئەنجامەکانیش ئەوە دەردەخەن، تایبەتمەندییەکانی دەقی دیجیتاڵی ، توندوتیژیی زمانی بەرهەم دەهێنن ، ئەم شێوازەش لە ڕوانگەی شیکاریی زمانەوانییەوە، زەمینە و ئاماژەی ناسەقامگیری دەخولقێنێت ، کە درێژدەبێتەوە بۆ پەککەوتنی زنجیرەیی ئاسایشی دەروونی لە ئاستەکانی هەرەمی ماسلۆدا (دەستپێکردن لە پێداویستییەکانی ئاسایش و ئینتیماوە تا ڕێزگرتن و خۆدیاریکردن)

وشە کلیلەکان :دەقی دیجیتاڵی، توندوتیژیی زمانی، ئاسایشی دەروونی، هەرەمی ماسلۆ، تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.

١. پێشەکی(Introduction) :

پەیوەندیی نێوان زمان، هەستەکانی مرۆڤ و ئاسایشی دەروونی پەیوەندییەکی ئەندامی و لەیەک نەپچڕاوە ، زمان تەنیا ئامرازی گواستنەوەی زانیاری نییە، بەڵکو کەناڵی سەرەکیی ڕەنگدانەوەی هەستەکان و چوارچێوەی دروستکردنی هەستی ئارامی و ئاسایشی دەروونییە لە لای تاک. لەگەڵ سەرهەڵدانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و باڵادەستبوونی دەقی دیجیتاڵی، سێگۆشەی "زمان – هەست – ئاسایشی دەروونی" تووشی وەرچەرخانێکی جۆریی بووە. خەسڵەتە تەکنیکی و زمانییەکانی فەزای دیجیتاڵی پێکهاتەی ئاخاوتنیان دەستکاری کردووە و زەمینەیان بۆ سەرهەڵدانی شێوازی زبر و توندوتیژیی زمانی خۆش کردووە کە ڕاستەوخۆ ئاسایشی دەروونیی بەکارهێنەران دەکاتە ئامانج.

٢ .کێشەی توێژینەوە(Research Problem) :

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان سروشتی پەیوەندیکردنی مرۆییان لە ئاخاوتنی زارەکی و جەستەییەوە گۆڕیوە بۆ دەقی نووسراوی دیجیتاڵی کە هێما جەستەییەکانی تێدا نین و بە خێرایی، کورتکردنەوە و بەبەڵگەییبوون دەناسرێتەوە. کێشەی سەرەکیی توێژینەوەکە لەوەدا کورت دەبێتەوە کە ئەم تایبەتمەندییە زمانی و تەکنیکیيانەی دەقی دیجیتاڵی چۆن ڕێگە بۆ پەیدابوونی ڕەهەندە مرۆیی و تەکنیکییەکانی توندوتیژیی زمانی (ئاشکرا، پەنهان، بێدەنگیی مەبەستدار، بەبەڵگەکراو، و هەواڵی) خۆش دەکەن، و ئەم توندوتیژییە زمانییە بە چ میکانیزمێک ئاسایشی دەروونیی تاک لە ئاستەکانی هەرەمی پێداویستییەکانی ماسلۆدا ڕووبەڕووی دارمان دەکاتەوە؟

٣ .گرنگیی توێژینەوە (Significance of the Study) :

گرنگیی ئەم توێژینەوەیە لە دوو ئاستی سەرەکیدا دەردەکەوێت:

- **لە ڕووی تیۆرییەوە :**ئاوێتەکردنی چەمکەکانی زمانەوانیی دەروونی-کۆمەڵایەتی لەگەڵ تیۆرییەکی دەروونناسیی کلاسیکی وەک «هەرەمی ماسلۆ»، بە مەبەستی داڕشتنی مۆدێلێکی شیکاریی نوێ کە توانای پێوانەکردنی زیانە دەروونییەکانی دەقی دیجیتاڵیی هەبێت.
- **لە ڕووی پراکتیکییەوە :**دەستنیشانکردنی ئەو ڕەفتار و میکانیزمە زمانییە زیانبەخشانەی فەزای دیجیتاڵی ، کە دەبنە هۆی دروستبوونی شڵەژانی دەروونی، بە ئامانجی ڕەخساندنی بنەمایەکی مەعریفی بۆ بەرزکردنەوەی هۆشیاریی زمانی و پاراستنی ئاسایشی دەروونیی تاک لە کۆمەڵگەدا.

٤ .پرسیارەکانی توێژینەوە:(Research Questions)

ئەم توێژینەوەیە هەوڵی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە سەرەکییانەی خوارەوە دەدات:

١. تایبەتمەندییە تەکنیکی و زمانییەکانی دەقی دیجیتاڵیی کوردی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا چین؟
٢. ئەم تایبەتمەندییانە چۆن ڕێگە بۆ سەرهەڵدانی چەشنە جیاوازەکانی توندوتیژیی زمانی (ئاشکرا، پەنهان، هەواڵی،بەبەڵگەکراو، بێدەنگیی مەبەستدار) خۆش دەکەن؟
٣. توندوتیژیی زمانی بە چ میکانیزمێک هاوسەنگیی سێگۆشەی « زمان – هەست – ئاسایشی دەروونی» تێکدەدات و دەبێتە هۆی پەکخستنی زنجیرەیی ئاسایشی دەروونی لای تاک لە ئاستەکانی هەرەمی ماسلۆدا؟

بەشی یەکەم : پەیوەندی نێوان زمان ، هەست ، ئاسایشی دەروونیی :
١/١) زمان و هەستەکانی مرۆڤ :

زمان و هەستەکانی مرۆڤ لە پەیوەندییەکی قووڵدان ، زمان وەک چۆن هەست نیشاندەدات و وەسفی دەکات ، دەتوانێت هەستیش دروست بکات. کەواتە ڕۆڵێکی دوانەیی لەگەڵ هەستەکاندا دەبینێت. جارێک دەبێتە وەسفکەر(Descriptor) جارێکیش دروستکەر (Creator) .

پرۆسەی هەستکردن بۆ مەبەستی وەرگرتنی زانیاری ، پشت بە پێنج هەستە سەرەکییەکەی مرۆڤ (بینین Vision، بیستن Hearing ، بۆنکردن Smell ، تامکردنTaste ، بەرکەوتن Touch) دەبەستێت ، بە شێوەیەک ، کە پرۆسەکە (لای مرۆڤ لە ڕێگەی کۆئەندامی دەمار سەرهەڵدەدات ، کە ملیارەها دەمارەخانە تێدایە ، بە (نیورۆسس- Neurons) ناسراون و بەشی زۆریان لە مێشکی مرۆڤ کۆدەبنەوە ، ئەرکی سەرەکی ئەم دەمارەخانانە گواستنەوەی هێما و نامە دەمارییەکانە ، کەلەئەنجامی وروژێنەرە دەرەکیەکانەوە لە شوێنی تایبەت لە کۆئەندامی دەمار دروستدەبن ، بۆئەوەی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت و وەڵام بدرێنەوەو ڕەفتاری گونجاویان لەگەڵدا بکرێت) (عزیز, ٢٠١٧, لاپەڕە ٤٨) ، بەو پێیەی مەبەستی ئێمە ڕوونکردنەوەی زمانە وەکو یەکێک لە وروژێنەرە دەرەکییە سەرەکییەکان لەنێو ئەم پرۆسەیەدا ، کە ڕاستەوخۆ کار لە هەستەکانی مرۆڤ دەکات ، پێویستە لە پەیوەندی نێوان زمان و هەستەکانی مرۆڤدا ، جەخت لە (هەستی بیستن وەکو ڕێگەی سەرەکی ، هەستی بینین وەکو ڕێگەی دووەم) بکرێتەوە ، کە لەگەڵ یەکدا کاریگەری دروستدەکەن،چونکە وشە، دەنگ، و ئاوازە زمانییەکان شەپۆلی دەنگن، کە لە ڕێگەی گوێچکەوە وەردەگیرێن، دەگوازرێنەوە بۆ مێشک، لەوێدا بە واتایەکی دیاریکراو وەرگێڕدرێن (بۆ نموونە: "پەیامێکی ترسێنەر" یان "پەیامێکی ئارامکەر"). ئەم وەرگێڕانە دەروونییە ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی چالاککردنی ئەو ناوچە دەمارییانەی کە هەستەکانی (ترس، خۆشی، ئاسوودەیی...هتد) دروست دەکەن.

هەرچی سەبارەت بە هەستی (بینین)یشە ، ئەوەیە کە لە ڕێگای نوسینەوە دەبینرێت و دەخوێندرێتەوە ، واتە کاتێک مرۆڤێک دەستەواژەیەکی نەرێنی یان ئەرێنی دەخوێنێتەوە ، هەستی بینین زانیارییەکە دەگوازێتەوە و مێشک بە هەمان شێوەی وشەی بیستراو وەڵامی دەداتەوە و هەستێکی دیاریکراو دروست دەکات.

بەم پێیەش لەم بارودۆخانەدا زمان ڕۆڵی دروستکەر(Creator) دەبینێت ، واتە لەڕێگەی وشە و دەستەواژەکانەوە خەریکی دروستکردنی هەستە لای خودی خۆی یان کەسێکی کە ، کە ڕاستەوخۆ دەتوانێت هەستی (ئومێد و دڵنیایی ، ڕازامەندی و ئاسودەیی ، شانازی و خۆشەویستی ، .... هتد) دروستبکات و ئاسایشی دەروونی بنیات بنێت . یان بە پێچەوانەوە ئەو هەستە نەرێنییانە دروستبکات ، کە ڕاستەوخۆ دژ بە ئاسایشی دەروونی دەوەستنەوە و دۆخەکە تێکدەدەن ، وەکو (ترس و دڵەڕاوکێ ، خەمۆکی و نائومێدی ، شەرم و تاوانباری ، ...هتد).

٢/١) زمان و ئاسایشی دەروونی :

وەک ئاشکرایە زمان سیستەمێکی نیشانەیی (symbolic system) ـە ، کە لە ناو مێشک و هەست و شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤدا دروست دەبێت ، بۆ پەیوەندیکردن ، گواستنەوەی بیر و هەست و زانیاری نێوان تاکەکان بەکاردێت . واتە وەک پرۆسەیەکی مەعریفی ، لەڕێگەی یاسا فۆنۆلۆژی ، مۆرفۆلۆژی و سینتاکسییەکانەوە دروستبووە و بە قوڵی بە هزر و ئاوەزەوە پەیوەستە ، کەواتە زمان سیستەمێکی مەعریفی ئاڵۆزی ناو مێشکە ، کە مرۆڤ لە ڕێگەیەوە توانای فێربوون ، بەرهەمهێنان و تێگەیشتنی هەیە . بۆیە دەتوانین بڵێین توانای شێوەدانی بیرکردنەوە و تێڕوانین ، کاریگەری دروستکردن لەسەرهەست و سۆز ، وتووێژی ناوخۆیی و تەندروستی و ئاسایشی دەروونی و ... هتد هەیە .

سەبارەت بە چەمکی ئاسایش وەک لە فەرهەنگی خاڵدا هاتووە ، بە واتای (بێ ئاژاوایی) دێت، کە مەبەست لە دۆخی هەستکردنە بە پارێزراوی وسەقامگیری دوور لە ترس یان دڵەڕاوکێ. لە زمانی ئینگلیزیشدا بە (Security) ناسراوە ولە وشەی لاتینی (Securus)-ەوە هاتووە ، کە بە واتای (بە بێ دڵەڕاوکێ)دێت .واتە چەمکەکە "پێچەوانەی چەمکی ترسە (Fear) ،هەر کاتێک هەست کرا بە ترس ، ئەوا مانای وایە ئاسایش لە مەترسیدایە ، چ لەسەر ئاستی تاک ، کۆمەڵ ، دەوڵەت، هەرێم یان ئاستی نێودەوڵەتیدا بێت." (زراری, 2019, لاپەڕە ١).

هەر بۆیە دەتوانرێت بوترێت " ئاسایش پەیوەندی بەو پرۆسەیەوە هەیە کە پەیوەستە بە هێورکردنەوەی هەر جۆرە هەڕەشەیەک بۆ سەر خەڵک و بەها بەنرخەکانیان " (Afolabi, 2015, لاپەڕە ٢) کەواتە بەوپێیەی کلیلی ئاسایشی دەروونی تاک بەشێکی لای دەربڕاوە زمانییەکانە بۆیە گونجاوە بێێن "کلیلی خۆشگوزەرانی تاک بەهێزکردنی ئاسایشیـ دەروونییانە " (Karapetyan, ٢٠١٨, لاپەڕە ١٠٣) ، ئەویش لە ڕێگای خۆلادان لە کاریگەرییە نەرێنییەکانی ، کە زمان لەسەر دەروونی تاک بە جێی دەهێڵێت .

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 9
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

ئەبراهام ماسلوو (Maslow , 1942) ئاسایشی دەروونی بەم شێوەیە پێناسە کردووە (هەستکردن بە متمانە ، سەلامەتی ، ئازادی ، کە لە ترس و دڵەڕاوکێ جیا دەبێتەوە ، بە تایبەتی هەستکردن بە تێرکردنی پێداویستییەکانی مرۆڤ لە ئێستا و داهاتوودا) (Maslow, A Theory of Human Motivation, 1943, pp. 373-374) ، بە واتای ئاسایشی دەروونی ، کە دۆخێکی هێمنی و ئاسوودەیی ناوەکییە ، تیایدا هەست بە (متمانەبەخۆبوون بەهاو نرخی خود ، دەروون سەلامەتی، دووریی لە هەڕەشە و سوکایەتیپێکردن ، ئازادی لە دەربڕینی بیروڕا) دەکرێت ، کە هەستکردن بە لە (ترس لە حاڵەتی نەخوازراو ، پەراوێزخستن ، شکست ، ...هتد) بوونی نیە ،هەروەها مرۆڤ دڵنیایە لە تێربوونی لە رووی دابینکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی وەک (خۆراک ، حەوانەوە ، پەیوەندی کۆمەڵایەتی ، رێز... هتد) .

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە شیکردنەوەی پێچەوانەی ئەو بارودۆخە سەقامگیرییە ، هەوڵدەدات ئەو ناسەقامگیرییە بخاتەپێش چاو ، کە زمان لە رێگەی هەندێک وشە و دەستەواژەوەی نەرێنییەوە دەیهێنێتە کایەوە، لەو کاتانەی کە مرۆڤ بۆ قسەکردن لەگەڵ خودی خۆی (Self -talk) یان لەگەڵ خەڵکی بەکاریان دەهێنێت و راستەوخۆ کاریگەری نەرێنیش لەسەر دەروونی دروستدەکات ، لە دەرئەنجامدا ناسەقامگیری دەروونی دێنێتە کایەوە. واتە توێژینەوەکە کار لەسەر ئەو بارودۆخ و وشەو دەستەواژانە دەکات کە وەک زانیارییەکی بەدەستگەیشتوو ، کاریگەری لەسەر هەستی تاک دروستدەکەن و لەو نێوەندەشدا کاردانەوەکەی لەسەر ئاسایشی دەروونی تاکەکە دەبینرێت . ئەم کاردانەوەیەش بە چەند قۆناغێک دروست دەبێت :

1 - وەرگرتن و کاردانەوەی سەرەتایی ، دەستپێکی پرۆسەکەیە، کە تێیدا مێشک ئەو زانیارییە زمانییە نەرێنییانە وەردەگرێت و وەک هەڕەشە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات.

2 - بەردەوامبوون و گشتیبوون،واتە بە بەردەوامبوون و چەندبارە بوونەوە ی ئەو زانیارییە زمانیە نەرێنییانە.

3 - کاریگەری لەسەر ئاسایشی دەروونی ، ئەو قۆناغەیە کە تیایدا زانیارییە زمانییە نەرینییەکان چاسپاون و ناساقامگیری دەروونی دێتە کایەوە .

روونتر بڵێین ئەو هەموو ئەو زانیارییانەی لە رێگەی هەستەکانمانەوە لە شێوەی (وشە ، دەستەواژە ، دەق ...)یان دەیانبیستین و دەیانبینین ، کە دەگەنە مێشک رێکخراو نین ، بەڵکو '' کۆ- زانیارییەکی پەرشن دواتر لە هزردا چارەسەر دەکرێن و بە پرۆسەی چارەسەرکردنەکەش دەوترێت بە پرۆسەدابردنی زانیارییەکان" (محمود, ٢٠١٢, لاپەڕە ٥٢) ، واتە لەسەرەتادا زانیارییە جۆراوجۆرەکان لە یادگە جۆراوجۆرەکاندا(یادگەی هەستکردنSensory Memory ، یادگەی کورت – خایەنShort Term Memory، یادگەی درێژ-خایەنLong Term Memory)[٢] هەڵدەگیرێن و بەو پرۆسانەدا تێدەپەڕن ، پاشان لە رێگای پرۆسەی بەدەستهێنانەوە (Retrieval Process) و چەند وەچە پرۆسەیەکەوە زانیارییەکان دەگەڕێنەوە ، لەنێو زنجیرەی ئەم پرۆسەیەدا جگە لەوەی هەندێک لە زانیارییەکان خۆیان ناسراون و دیارن ، هەندێکیش تاک ماندوو بووە بە هەڵگرتن و گەنجکردنییەوە ، جۆرێک هەن جەخت لەسەرکراوەن و زۆر دووبارە دەبنەوە ، کە پەیوەست بەم توێژینەوەیەوە ، ئەم جۆرەیان لەو جۆرە زانیارییانەن ، کە لە تۆڕەکۆمەڵایەتییەکانەوە پێمان دەگەن ، بە هۆی زۆری ژمارەی بەکارهێنەرانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە زۆرترین جار دوبارەدەبنەوە و جەختیان لەسەر دەکرێتەوە . جا ئەگەر ئەو زانیارییانە لەچەشنی زانیاری نەرێنی بن و چەندباره ببنەوە ، کاریگەری لەسەر ئاسایشی دەروونی تاک دروستدەکەن و ناسەقامگیری دەروونی دێتە کایەوە ، کە پێچەوانەکەشی راستە .

٣/١) سێگۆشەی زمان – هەست – ئاسایشی دەروونی :

بە تیشکخستنە سەر بنەمای سەرەکی ئەم توێژینەوەیە (زمان لە رێگەی دەربڕینی نەرێنی و توندوتیژی زمانییەوە ، توندوتیژی ئەلکترۆنی دروستدەکات و بارودۆخی دەروونی تێکدەدات) ، پێویستە سەرەتا لە ماهیەتی پرۆسەی گەیاندن لە ژینگەیەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا تێبگەین . چونکە لەنێو ئەو تۆڕانەدا ، گەیاندن بە تەنها وەکو ئاڵوگۆڕێکی کۆمەڵایەتی سەیر ناکرێت ، بەڵکو وەکو پرۆسەیەکی دەروونی لێکدەدرێتەوە . بە شێوەیەک توخمەکانی گەیاندن (نێرەر ، پەیام ، وەرگر) ئەرکێکی جیاواز وەردەگرن .کە تیایدا پەیام دەبێتە هاندەرێکی زمانیی (Linguistic Stimulus) ، وەرگریش دەبێتە ناوەندی وەرگرتن و پرۆسەی درككردن (Cognitive Processing) ئەنجامدەدات .

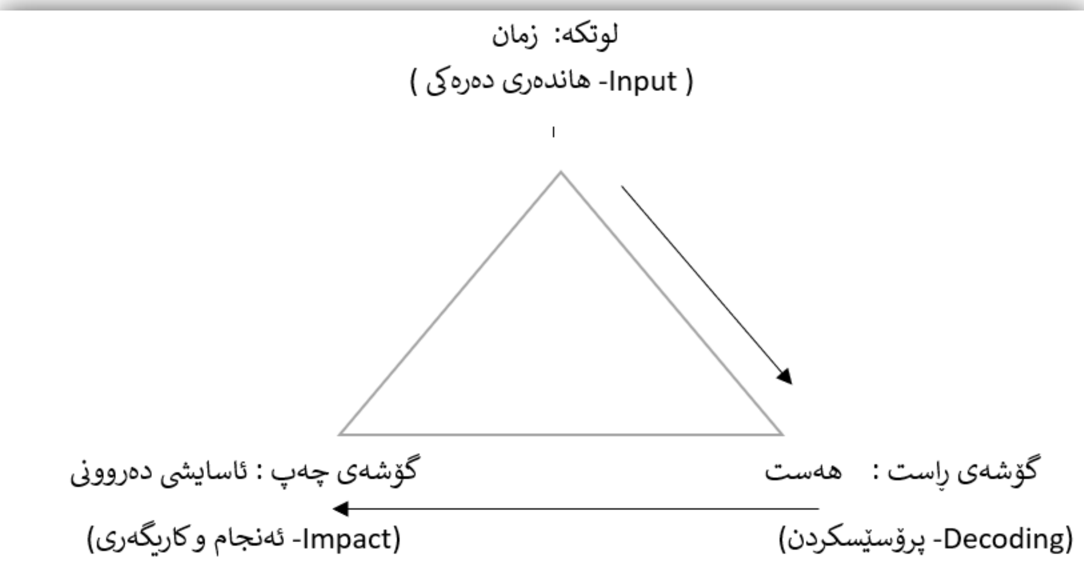
بە واتایەکی تر پرۆسەکە " گریمانەیەکی بنچینەیی پێکدێنێ ئەویش ئەوەیە کە هەر نامەیەک بۆچوون و ئاراستەیەک لەخۆدەگرێ لە کارتێکردن لە وەرگر، ئەویش گۆڕینی بۆچوون و تێڕوانین و هەستاکانییەتی "

(حوسێن, ٢٠٢١, لاپەڕە ٢٦) ، لەم ڕوانگەیەوە زمان لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا ئامرازێک نییە بۆ گفتوگۆ ، بەڵکو میکانیزمێکە بۆ گواستنەوەی کاریگەرییە دەروونییەکان .هەر بۆیە لێرەوە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان توخمەکانی گەیاندن و کاریگەرییە دەروونییەکان دروستدەبێت ، کە دەکرێت لە چوارچێوەی سێگۆشەی (زمان – هەست – ئاسایشی دەروونی)ڕوونبکرێتەوە :

1 - زمان - وەک هاندەری دەرەکی (Input) : لەم قۆناغەدا نێرەر وشەو دەربڕینە نەرێنییەکان لە وەک (توندوتیژی ، سوکایەتی ، هەڕەشە ،...) بەرهەمدەهێنێت ، کە لە دیدی زمانەوانی دەروونییەوە ئەم وشانە تەنها هێمای نوسراو نین ، بەڵکو کۆدێکی بارگاوین کە ڕاستەوخۆ ئاڕاستەی سیستەمی زەینی بەرامبەر دەکرێن . زمان (لە نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان)دا ، لە لوتکەی سێگۆشەکەدایە ، چونکە سەرچاوەی دەستپێک و دەرچوونە ، لەبەر ئەوەی لێرەوە زانیاری و هێما نەرینییەکان دەردەچن وەک (توندوتیژی ، سوکایەتی ، هەڕەشە ، ....) .

2 - کاتێک وەرگر بەرکەوتەی لەگەڵ ئەم کۆدە زمانییانە دەبێت ، مێشک دەستدەکات بە شیکردنەوەیان (Decoding) ، لەم ساتەدا وشەکان لە مانای فەرهەنگییەوە دەگۆڕێن بۆ هەستپێکردن ، وەک لە سێگۆشەکەدا ڕووندەبێتەوە ، مێشک ئەم دەربڕینە زبرانە وەردەگێڕێت بۆ کاردانەوەی دەروونی وەک (ترس ، دڵەڕاوکێ ، شەرم) .

3 - تێکچوونی هاوسەنگی دەروونی (Impact) : دەرئەنجامی کۆتایی ئەم پرۆسە زەینییە ئەوەیە کە زمان دەبێتە هۆی تێکدانی سەقامگیری ناوەکیی تاک ، کۆکردنەوەی ئەو هەستە نەرێنییانەش وا دەکات ، تاک هەست بە نائاسایشی. و ناسەقامگیری بکات ، کە ئەمەش کرۆکی کاریگەریی زمانە لەسەر لایەنی سایکۆلۆژیی مرۆڤ، لە دەرئەنجامدا کاریگەری کەناڵی نەرێنی هەستەکان دەردەکەوێت نائاسایشی و ناسەقامگیری دەروونی سەرهەڵدەدات .



(هێڵکاریی ژمارە ١: مۆدێلی پێشنیارکراوی توێژەر بۆ سێگۆشەی زمان – هەست – ئاسایشی دەروونی)

بەشی دووەم :تایبەتمەندییە زمانییەکانی دەقی دیجیتاڵی وتوندوتیژی زمانی :

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 9
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

گواستنەوەی پەیوەندی مرۆڤ لە رووبەڕووەوە بۆ پشت شاشەکان، گۆڕینی شێوازی بەکارهێنانی زمانی لێکەوتووەتەوە ، بە جۆرێک لەم ژینگەیەدا (بوێرتر ، ڕاستەوخۆتر ، زۆرجار زبرتر)ە ، ئەمەش مەترسییەکی نوێی بۆ ئاسایشی دەروونی تاک دروستکردووە .

١/٢) خەسڵەتە زمانییەکانی پەیوەندیکردن لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا :

پەیوەندیکردن لە ڕوانگەی زمانەوانییەوە تەنها ئاخاوتن نییە ، بەڵکو پرۆسەیەکی ئاڵۆزی زانستییانەیە کە تیایدا واتایەک یاخود پەیامێک لە مێشکی کەسیکەوە بۆمێشکی کەسێکی دیکە ، دەگوازێتەوە . واتە "گەیاندنی شتێکی دیاریکراوە لە (ڕا ، نامە ، زانیاری) " (حوسێن, ٢٠٢١, لاپەڕە ٢٢) ،بۆ کەسی بەرامبەر . پەیوەندیکردنی مرۆڤ بە درێژایی مێژوو ، پرۆسەیەکی داینامیکی بووە ، بەردەوام لەگەڵ گۆڕانی ئامرازەکاندا شێوەی دەربڕینیشی.گۆڕاوە ، ئەگەر لە ڕابردوودا ، زمان تەنیا لە ڕێگای ئاخاوتنی ڕووبەڕوو یان نوسینی فەرمییەوە بەکارهاتبێت ، ئەوا پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا و باڵادەستی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ڕەهەندێکی نوێیان بە زمانی پەیوەندی بەخشی.

لەڕوانگەی زمانەوانی کۆمەڵایەتییەوە ، گەنجان هەمیشە پێشەنگی گۆڕانکارییە زمانییەکانن (لیوای گا) کە یەکێکە لە زمانەوانە دیارەکانی بواری فرەزمانی و گۆڕانی زمان ، جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە ، کە ئەو چینە تەنها لاساییکەرەوە نین ، بەڵکو ئەوانەن کە سنورەکان دەبەزێنن ، واتە ئەوێی وایە " گەنجان بزوێنەری گۆڕینی زمانن " (Wei, 2011, p. 1223) ، هەربۆیە دەبینین ئەو گۆڕانکارییانە لە نێو پلاتفۆرمە دیجیتاڵییەکاندا بە ڕوونی ڕەنگ دەداتەوە ، بە جۆرێک کە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ، وەک تاقیگەیەکی کراوەی لێهاتووە ،تا یاسا باوەکانی زمانی تێدا تێپەڕێنن . چڕیی بەکارهێنانی ئەم تۆڕانە لەلایەن نەوەی نوێ وایکردووە ، خێرایی بڵاوبوونەوەی وشە و دەربڕینە نوێیەکان بە شێوەیەکی بێ پێشینە و پلان زیاد بکات ، ئەمەش لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی دروستبوونی شێوازێکی نوێی ئاخاوتن کە جیاوازە لە زمانی فەرمی و ئاسایی .

ئەم گۆڕانکارییە خێرایەی زمان لە نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا ، تەنها خۆی لە گۆڕانی وشەکاندا نابینێتەوە ، بەڵکو دەستکاری بنەما و پێکهاتەکانی ڕێزمانیش دەکاتەوە ، بە شێوەیەک ئەم شێوازە نوێیەی ئاخاوتن خاوەنی کۆمەڵێک خەسڵەتی ڕێزمانین ، کە ڕاستەوخۆ کار لە چۆنیەتی وەرگرتنی پەیام و کارلێکی دەروونی بەکارهێنەران دەکەن ، بۆ نمونە :

١-١/٢) ئابووری زمانی و کورتکردنەوە :

(دەیڤید کریستاڵ) لە فەرهەنگی (زمانەوانی و فۆنەتیک) کەکەیدا ، لە بارەی ئابووری زمانییەوە دەڵێت " ئابووری : پرەنسیپێکە لە لێکۆڵینەوە زمانییەکاندا ، کە وا دەخوازێت مرۆڤ بڕی هەوڵەکانی ، یان ژمارەی ئەو یەکە زمانیانەی لە گوزارشتکردندا بەکاری دەهێنێت ، بۆ نزمترین ئاست کەم بکاتەوە " (Crystal, 2008, p. 163) ، واتە مرۆڤ بە گشتی ئارەزوودەکات ، بە کەمترین کەرەستە (پیت ، وشە، دەنگ) ، وزە و کات زۆرترین پەیام و مەبەست بگەیەنێت .

لێرەدا پرسیارێک دێتە کایەوە ، ئایا کاتێک پەیوەندیکردن لە چوارچێوەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا بێت ، ئەو ئاسانکارییەی ئەم پرۆسەیە بۆنێرەری دەرەخسێنێت بۆ وەرگریش بە هەمان شێوەیە ؟ بێگومان نەخێر ، لە نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا بە پێچەوانەوە ئاسانکاری بۆ نێرەر دەگۆڕدرێت بۆ بارگرانی بۆ وەرگر ، لەبەرئەوەی ئابووریی زمانی لەم پلاتفۆڕمانەدا ، تەنها پەیوەندی بە (کەم نووسین)ەوە نییە ، بەڵکو پەیوەندی بە گۆڕینی هاوسەنگی تێگەیشتنەوە هەیە .

کاتێک باس لە ئابووری زمانی لە نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا دەکەین ، مەبەست لەو کورتکردنەوانەیە ، کە بەسەر پێکهاتە ڕێزمانییەکاندا بە مەبەستی خێرا گەیاندنی پەیام ، بە شێوازی جۆراوجۆر ڕوودەدەن ، بۆ نمونە :

- **کورتکردنەوەی دەنگ :** ئەم جۆرە کورتکردنەوەیە پشت بە کورتکرنەوەی ئەو یەکە دەنگییانە (Phonemes)دەبەستێت کە وشەکە پێکدەهێنن :

  زۆر سوپاس ← سپ
  شایەنی نییە ← شن

- **کورتکردنەوەی وشە خوازراوەکان :** ئەمجۆرەشیان ڕەهەندێکی تری ئابووری زمانییە، کە لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا بەکاردێت ، بەکارهێنەری کورد کورتکراوەکانی زمانی ئینگلیزی تێکەڵی ئاخاوتنی ڕۆژانە دەکات، ئەم پرۆسەیەش لە زمانەوانیدا پێی دەوترێت(Lexical Borrowing for Economy) ، هەروەکو مارتینێت ڕوونیدەکاتەوە " ئابووری زمانیی بریتییە لەو مەیلەی کە

زۆرترین بڕی زانیاری بە کەمترین هەوڵ بگەیەنرێت ، کە قەرزکردنی زاراوەکان لە زمانێکی باڵادەستەوە زۆر جار خزمەت بەم مەبەستە دەکات ، چونکە یەکە وشەییەکانی (Lexical Units) ئەو زمانە کورتترو کاراترن لە چاو زمانی دایکدا ." (Martinet, 1962, p. 26) ، واتە تێیدا زمانە بیانییەکە وەک سەرچاوەیەک بۆ سادەکردنەوەی دەربڕین بەکاردێت :

Gm→ Good Morning →بەیانیت باش
Gn→ Good Night →شەو شاد
Ok→ڕازیم / بەسەرچاو / باشە
RIP →Rest In peace→ دوعای خێر و سەرخۆشی
U→ You → تۆ
Pls → please → تکایە

Pov → Point of View→ لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا زیاتر بە واتای وادابنێ تۆ لەم بارودۆخەدایت، لەم گۆشەنیگایەوە سەریری بکە... هتد بەکاردێت ، بۆ نمونە :
کەسێک لە ناو ئۆتۆمبێلەکەیەتی ، باران دەبارێت ، مۆسیقایەکی ئارام لێدەدات ، کامێراکەی ئاراستەی شەقامەکە کردووە و لەسەری نوسیوە(Pov) ، لەوێدا ئەو وشەیە وەک فەرمانێک وایە بۆ مێشک (خۆت بخەرە شوێنی ئەو) ، ڕاستەوخۆ لە تەماشاکەرێکی پشتی مۆبایلەکەوە دەگۆڕێت بۆ بەشداربوویەکی نێو ڕووداوەکە .
Done → ، (لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا بە واتای جێبەجێبوو ، کارەکە تەواو بوو، واتە وەک وەڵامێک بۆ ئەنجامدانی کارێک بەکاردێت بۆ نمونە :
بەکارهێنەری (ا) لە ڕێگەی نامەیەکەوە لینکی فۆرمێکی ڕاپرسی بۆ بەکارهێنەری (ب) دەنێرێت و دەڵێت " سڵاو ، تکایە ئەگەر کاتت هەبووئەم فۆرمەم بۆ پڕبکەرەوە ، زۆر سوپاس " .
بەکارهێنەری (ب) داوای جێبەجێکردن تەنها دەنوسێت (Done).

- **کورتکردنەوەی ڕستە بۆ نیشانە خاڵبەندییەکان:** ئەم جۆرە کورتکردنەوەیەش وەکو یەکێک لە خەسڵەتە هەرە دیارەکانی ئابووری زمانی لە ژینگەی دیجیتاڵییدا دەردەکەون ، بە شێوەیەک سیستەمی زمانی لە (وشە)ەوە دەگۆڕێت بۆ (نیشانە) ، بە بێ هیچ ڕونکردنەوەیەک :

؟ ← بە تەنیا بەکارهێنانی نیشانەی پرسیار لە بری خودی پرسیارەکە بۆ نمونە : هاوڕێیەک لە نامەیەکدا ڕستەیەکی ناڕوون بە هاوڕێکەی دەڵێت ، بەرامبەر لە بری ئەوەی بڵێت "مەبەستت چییە ؟" یان تێناگەم زیاتر ڕوونی بکەرەوە ، تەنیا دەنوسێت : (؟) .

! ← بە تەنیا بەکارهێنانی نیشانەی سەرسوڕمان لەبری ڕستەیەکی تەواو ، بۆ نمونە : هاوڕێیەک هەواڵێکی چاوڕواننەکراو باس دەکات "ئازاد ئەمڕۆ هاوسەرگیری دەکات " ، بەرامبەر تەنها دەنوسێت : (!).

٢-١/٢) نەبوونی هێما جەستەییەکان و لێڵبوون وتەمومژاوییبوونی مەبەست :
یەکێکی تر لە خەسڵەتە دیارەکانی زمانی نێو تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان بریتییە لە دابڕانی دەق لە جەستە ، ئەگەر بپرسین چۆن نەبوونی هێما جەستەییەکان وەکو خەسڵەتێکی زمانیی نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لێڵی و تەمومژی واتای دێنێتە کایەوە؟ دەڵێین، بەشێوەیەکی گشتی " لێڵی Ambiguity لە زماندا ئەوەیە دەربڕینێک زیاتر لە مانایەک ببەخشێت و دوو جۆری لێدەستنیشانکراوە ئەوانیش لێڵی مۆرفۆلۆجی و لێڵی سینتاکسی" ن (ئەمین د. و, لاپەڕە ٢٩٣) ، لە کاتی ئاخاوتنی ڕووبەڕودا بە هۆی بوونی هێما جەستەییەکانی وەکو (جوڵەی دەست ، تۆنی دەنگ ، دەربڕینەکانی ڕوخسار)دەتوانرێت چارەسەری لێڵی و تەمومژاوییبوونی واتای وشەکە یان ڕستەکە بکرێت ، وەرگر بگەیەنرێتە واتای ڕوون و ئاشکرا ، بەڵام لە ژینگەی دیجیتاڵییدا ، بە هۆی نەبوونی ئەو هێمایانەوە ، مەبەستەکە بە تەمومژاوی دەمێنێتەوە . بۆ نمونە:

- وشەی (دەستخۆش) لە ڕووی مۆرفۆلۆجییەوە یەک واتای فەرهەنگی جێگیری هەیە ، کە ئەویش (ستایش و سوپاسگوزارییە) بەڵام لە کاتی بەکارهێناندا، دەکرێت مەبەست لێی (پێچەوانەکەی) بێت ،

چونکە لە فەرهەنگدا تەنیا واتا ئەرێنییەکە نوسراوە ، ئەوەی واتای تانەو تەشەری پێدەبەخشێت ، زمانی جەستەیە ، بەم شێوەیە :

آ- مەبەستی ستایش : ئەگەر ئاخێوەر بە رووپەکی گەش و پێکەنینەوە بیڵێت .
ب- مەبەستی تانە و تەشەر :ئەگەر ئاخێوەر بە رووگرژییەوە یان جوڵەیەکی تایبەتی سەر و دەست بیڵێت .

کەچی کاتێک ئەم وشەیە لە نامە یان پەیامدا (چات وکۆمێنت) بەکاردێت ، بەهۆی نەبوونی هێما جەستەییەکان ، وەرگر تووشی سەرلێشێواندن دەبێت ، کە ئایا نێرەرەکە بە ڕاستی دەستخۆشی لێدەکات، یان خەریکی گاڵتەپێکردن و سوکایەتییە .هەر لێرەدا وەرگر تووشی هەڵەتێگەیشتن، ڕاڕایی ،سەرلێشێواندن و تەمومژاویی بوونی مەبەست دەبێتەوە و کە ئەمانەش گومان و نائاساییشی دەروونییان لێ دەکەوێتەوە.

٣-١/٢) بەکارهێنانی وێنەهێما وەک جێگرەوەی هەست :

بەکارهێنانی وێنە هێماناکان (ئیمۆجی - Emoji ، ستیکەر- Sticker ، وێنەی جوڵاو - GIF)، لە زمانی نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا تەنیا بۆ مەبەستی ڕازاندنەوە نییە ، بەڵکو ئەرکێکی زمانیی قوڵیان هەیە ، کە ئەویش گەڕاندنەوە و بەرجەستەکردنەوەی ئەو هەست و هێما نازمانییانەن ، کە لە ڕێگەی دەققەوە ناگوێزرێنەوە .چونکە ئەم هێمایانەش "جۆرێکی تایبەتی زمانن و ڕۆڵی خۆیان لە نامەی ئینتەرنێتی و نامەی مۆبایل دەگێڕن، بە بەربڵاوی بەکاردێن و زۆرجار جێگەی وشەکانی زمان دەگرنەوە. (قاموسی ئۆکسفۆرد تەعبیرەکان پێناسە دەکات بەنوێنەری دەربڕینێکی ڕوخسار بۆ نمونە زەردەخەنە یان ڕوگرژکردن، کە دروستدەکرێت بەهۆی گونجانی کاراکتەرەکانی سەر کیبۆرد و بەکاردێت لە پەیوەندی ئەلیکترۆنیدا بۆ گواستنەوەی هەستی نوسەر یان ڕادەربڕین دەربارەی شتێک" (خالید, ٢٠١٧, لاپەڕە ١٨٧) .

- وێنەهێماکان بەپێی مەبەستی ئاخێوەر چەند ئەرکێکی زمانیی سەرەکی دەگێڕن:
-

- ڕۆڵی دەستنیشانکردنی واتا : کاتێک ڕستەیەک دوو واتای هەبێت هەر وەکو نمونەکەی پێشوو (دەستخۆش) . ئیمۆجییەک دەتوانێت واتا تەمومژاوییەکەی ئەو ڕستەیە بڕەوێنێتەوە ، بۆ نمونە :دانانی ( ) مەبەستەکە لەسەر ستایش دەوەستێنێت ، بە پێچەوانەوە دانانی ( ) مەبەستەکە بەرەو تانە و تەشەر دەبات .

- گواستنەوەی باری دەروونی : لە ئاخاوتنی ئاساییدا (تۆنی دەنگ) و (جوڵەی ڕووخسار) باری دەروونی ئاخێوەر دەردەخەن ، بەڵام لە دەقدا ئەمە نییە . بۆیە بەکارهێنەری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لە پاڵ وشە و ڕستەکاندا وێنە هێمایەک بەکاردێنن و تۆنی دەنگ وهەست دەگەڕێننەوە بۆ ناو دەقەکە ، بۆ نمونە :

- باشە : ئیمۆجییەکە تۆنی دەنگ و هەستی ئارامی و ڕەزامەندی بە وشەکە دەبەخشێت .
- باشە : ئیمۆجییەکە تۆنی دەنگ بۆ توڕەیی و نارەزایی دەگۆڕێت .
- باشە : ئیمۆجییەکە نیشانی دەدات کە وشەی (باشە)ەکە ، ناچارییە و تۆنی دەنگەکە نزمە و هەستێکی خەمباری هەیە .

هەندێک جار لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا لە ڕێگەی وێنەیەکی جوڵاوەوە (GIF)، بارودۆخی نێرەر ڕووندەبێتەوە ، بە جۆرێک لە بری ئەوەوەی بڵێ زۆر پێکەنیم ، وێنەیەکی جوڵاوی ئەکتەرێکی کۆمیدی دەنێرێت ، کە خەریکی پێکەنینە .

دەتوانین بڵێین ئەم وێنە جوڵاوانە ، نەک هەر واتا دەگەیەنن ، بەڵکو قەبارەی هەستەکە و بەرزو نزمی تۆنەکەش پیشاندەدەن ، واتە ئەگەر پێکەنینەکە زۆربێت ، وێنەیەکی جوڵاو دادەنرێت ، کە کەسەکە لەسەر زەوی کەوتـووەلە پێکەنینـدا ، ئەمەش جێگـرەوەی ئەو دەنـگە بەرزەیە ، کە لەکـاتی ئاخـاوتنی ڕووبەڕوودا دەبیسترێت ، بەڵام لە نوسیندا بوونی نییە .

جگە لەمانەش لە زۆر باردا بەکارهێنانی وێنە هێماکان ئاستی (جێگرەوەی هەست) تێدەپەڕێنێت بۆ ئاستی (جێگرەوەی پەیام) ، ئەمەش کاتێک ڕوودەدات کە بەکارهێنەر تەنها وێنە هێمایەک دەنێرێت بێ هیچ وشەیەک ، بۆ نمونە :

- 😡: کاتێک بەکارهێنەر ئەم ئیمۆجییە بە تەنیا دەنێرێت ، دەتوانێت واتای تەواوی ڕستەیەکی وەکو (من زۆرتوڕەم ، ئەم کارە جێی قبوڵکردن نییە ، ... هتد) بدات، واتە ئەم وێنەیە وادەکات لەو بارودۆخەدا زمان پێویستی بە وشە نەمێنێت.

٤-١/٢) خێرایی وەڵامدانە :

یەکـێکی تـر لە خەســڵەتەکانی زمانییەکـانی پەیوەنــدیکردن لە نــاو تۆڕەکۆمەڵایەتییەکانــدا خــێرایی وەڵامدانەوە(Speed of Response) ە ، ئەم خەسڵەتە وایکردوە زمانی نووسراوی ناو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ، لە شێوازی فەرمی و ڕێزمانیی دووریکەوێتەوە ، لە ئاخاوتنی ئاسایی نزیکببێتەوە .

زمانی چات و نامەی ئەلکترۆنی ، زمانێکی خێرایە و لەسەر بنەمای کاتی ڕاستەقینە کار دەکات ، کە ئەو خێراییە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر پێکهاتەی زمانەکە و شێوازی دەربڕین هەیە. واتە لەبەرئەوەی نێرەر کاتی زۆری لەبەردەست نییە بۆ هەڵبژاردنی وشە و ڕێکخستنی ڕێزمانی دەقەکە ، ئەمە وادەکات زمانی نوسراو لە چوارچێوە فەرمییەکە دەربچێت و ببێتە زمانێکی (ئاخاوتنی نوسراو).

ئەمە جگە لەوەی وەکو چۆن لە زمانی ئاخاوتنی ئاسایی و ڕووبەڕوودا بێدەنگی یان درەنگ وەڵامدانەوە واتای تایبەتی خۆی هەیە، لە نوسینیشدا بە هەمان شێوە دەبنە بەشێک لە واتا.

بە گشتی دەتوانین بڵێین ئەم خەسڵەتەیان تایبەتە بە (ڕەهەندی کات)ەوە ، بەڵام خێرایی وەڵامدانەوە لەم چوارچێوەیەدا ، تەنها ئەوە نییە کە تۆ چەند خێرا دەنووسیت ، بەڵکو کۆمەڵێک نیشانەی تەکنیکی لەگەڵدایە ، کە مامەڵەی زمانیان لەگەڵدەکرێت و واتا و مەبەست دەگۆڕن ، بۆ نمونە :

- **نیشانەی (... Typing)** : ئەم نیشانەیە جێگرەوەی ئەو بێدەنگی و ڕاوەستانە کورتەیە ، کە پێش ئاخاوتن ڕوودەدات ، واتای دوودڵی یان هەوڵدانە بۆ دارشتنی دەقێکی ورد.
- **نیشانەی (Seen)** : خێرایی لێرەدا لە کاتی بینیندا کورت دەبێتەوە ، دروستبوونی ئەم وشەیە لە پاش ناردنی نامەیەک و وەڵامنەدانەوەی کەسەکە ، وەک بێدەنگییەکی مەبەستدار لێکدانەوەی بۆ دەکرێت ، ئەمەش سەرچاوەیەکی تری دروستبوونی ڕاراییە .
- **نیشانەی (Deletion)**: ئەمە خێراترین جۆری پاشگەزبوونەوەیە لە دربڕینی دەربڕاوێک ، کاتێک نێرەر بە خێرایی پەیامێک دەسڕێتەوە، نیشانەی (The message was deleted) جێدەهێڵێت ، ئەمەش تێگەیشتنێکی تایبەت لای وەرگر دروستدەکات ، کە نێرەر یان هەڵەیەکی کردووە ، یان لەدەربڕینی هەستێک پاشیمان بووەتەوە.
- **نیشانەی Edit** : ئەم تایبەتمەندییەش خەسڵەتێکی جیاکەرەوەی زمانی ئەلکترۆنییە ، چونکە لە ئاخاوتنی ئاساییدا " قسەکە لە دەم دەرچوو ناگەڕێتەوە " ، بەڵام ئەم نیشانەیە لەتۆڕەکۆمەڵایەتییەکاندا ڕێگە بە وەرگردەدات بە زوترین کات ، دەستکاری ئەو پەیامە بکات کە دەریبڕیوە.

٥-١/٢) دەرفەتی گەڕانەوە ، ئاڕاستەکردن، جێگیرکردنی دەق:

تەکنەلۆژیا هەندێک تایبەتمەندی لە پەیوەندیکردنی نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا هێناوەتە کایەوە ، کە لە زمانی ئاخاوتنی ئاسایی و نوسینی ئاساییدا بەوشێوە و هەلومەرجە بوونی نییە ، بۆ نمونە :

- **وەڵامدانەوەی دیاریکراو (Reply)** : لە ئاخاوتنی ئاساییدا ناتوانرێت لە ناوەڕاستی قسەکردندا ، بگەڕێیتەوە بۆ ڕستەیەکی پێشوتر و وەڵام بدەیتەوە ، بەڵام لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا ئەمە

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 9
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

ڕێگەپێدراوە و دەتوانرێت یەکێک لە ڕستەکانی پێشوتر دەستنیشانبکرێت وەڵامبدرێتەوە ، بێ ئەوەی زنجیرەی گفتوگۆکە سەرلێشیوانی زۆری تێبکەوێت.

- **ئاڕاستەکردن (Forward):** ئەم کردارە دەقەکە لەچوارچێوەیەکی تایبەتییەوە دەگوێزێتەوە بۆ چوارچێوەیەکی گشتی ، وەک ئاشکرایە لە زماندا ، واتا پەیوەستە بە چوارچێوەی دەربڕین (Context of Situation) ، بەم پێیە هەندێک جار کێشەکانی (تێنەگەیشتن ، هەڵەتێگەیشتن ، هەڵەتێگەیاندن)دێتە ئاراوە ، چونکە پەیامەکە ئاڕاستەی کەسێکی دیاریکراو کراوە ، بە بێ ڕەچاوکردنی بارودۆخی وتن ، لە ژئنگە و مەبەستی سەرەتایی خۆی دادەبڕیت و بۆ کەسێکی تردەگوێزرێتەوە و لەو نێوەندەشدا دەکرێت ، واتایەکی نەخوازراو بەدەستەوە بدات .
- **جێگیرکردنی پەیام (Pin Message):** لە نامەی نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا بۆ نمونە نامەی مەسنجەر و ڤایبەر ، تێلیگرام و ... ، دەرفەتی ئەوە ڕەخساوە ، دەقێک دەستنیشانبکرێت و وەکو چەقی گفتوگۆی نێوان دووکەس ، یان گروپێکی دیاریکراو جێگیربکرێت ، کە لە ڕووی زمانەوانییەوە وەکو بەرزکردنەوەی دەنگ و دووپاتکردنەوەی بەردەوام وایە، چونکە وادەکات مەبەستێکی دیاریکراو وەکو مەرج یان سەردێڕی گفتوگۆو باس و خواس هەمیشە لەبەرچاوی وەرگربێت ، جا وەرگر تاکە کەسێک بێت لە گفتوگۆیەکی تایبەتدا ، یان کۆمەڵێک کەس بن لە گروپێکی گشتیدا . هەروەها دەتوانین بڵێین دەسەڵاتی نێرەر بەسەر ئاڕاستەی زمانی گفتۆگۆکەدا ، لە گرێپەکاندا دەسەلمێنێت.

٦-١/٢) بەبەڵگەییبوونی دەربڕاو :

لە ئاخاوتنی ئاسایی و ڕووبەڕوودا وشەکان پاش بڵاوبوونەوەی شەپۆلە دەنگییەکان لەناو دەچن ، لە کاتی گێڕانەوەو بیرهێنانەوەشدا ڕەچاوی ئەوادەکرێت ، ڕەنگە هەندێک لە وشەو ڕستەکان بیرچوویێتنەوە یان گۆڕابن ، بەڵام لە زمانی دیجیتاڵیداخەسڵەتی مانەوە و بە ئەرشیفبوون هەیە ، کە چارەسەری کێشەی لەبیرچوونەوە و نەبوونی بەڵگە دەکات ، ئەویش لە ڕێگەی ئامرازە تەکنیکییەکانی وەکو :

- وێنەگرتنی شاشە (Screenshot)
- تۆماردکردنی شاشە(Screen Record)
- دروستکردنی دەنگ / ساوند (Sound Clip)

ئەمانە وادەکەن، زمان لە پرۆسەیەکی دینامیکییەوە بگۆڕدرێت بۆ بەڵگەی وێنەیی جێگیر ، توانای مانەوەی هەمیشەییان هەبێت و لە کاتی پێویستدا وەکو بەڵگەبەکاربهێنرێنەوە . ئەمەش ترسی بەردەوام لای بەکارهێنەر دروست دەکات کە دەربڕینەکانی بۆ هەتاهەتا بمێننەوە یان بۆ مەبەستی دیکە بەکاربهێنرێتەوە.

٧-١/٢) کورتکردنەوەی پەیامی گەورە لە یەک وشە یان دەستەواژەدا : ئەم ئەرکەی زمان لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا لە ڕێگەی ئامرازێکی تەکنیکی زمانییەوە دەکرێت کە پێی دەوترێت هاشتاگ (# - Hashtag)، کە وا دەکات پەیامەکان لە پەرتەوازەیی دەربچن وپەیامی ئایدۆلۆجی، سیاسی، یان کۆمەڵایەتیی درێژ لەژێر یەک ناونیشاندا کۆببنەوە، بۆ نمونە :

- # بەڵێ _بۆ_بایکۆتکردنی _کاڵای_ تورکی.
- # نەخێر_بۆ_ کارکردنی -ئافرەتان-لەدەرەوە .

لە ئەنجامدا دەتوانین بڵێین کە زمانی دیجیتاڵی ، تەنیا ئامارازی گەیاندن نییە ، بەڵکو ژینگەیەکی نوێی زمانەوانییە، کە تیایدا یاساکانی ئاخاوتن و نووسین تێکەڵ بە یەکدی بوون ، ئەم گۆڕانکارییانەش لە سروشتی زماندا هەرچەندە پرۆسەی گەیاندنی خێراترو ئاسانتر کردووە ، بەڵام هاوکات زەمینە بۆ هەڵەتێگەیشتن و توندوتیژی زمانی خۆشدەکەن ، وەک لە بەشی سێیەمی ئەم توێژینەوەیەدا ڕوونکراوەتەوە .

٢/٢) توندوتیژی زمانی لە ژینگەی دیجیتاڵیدا:

ئەو شۆڕشەی لە سەرەتای سەدەی بیست و یەکەمدا لە ڕێگای گەشەسەندنی خێرای تەکنەلۆژیای زانیاری و پەیوەندییەکاندا ڕویدا ، کاریگەری تەواوی لەسەر لایەنە جیاوازەکانی ژیان هەبوو ، چەندین گۆڕانکاری نوێی هێنایە کایەوە ، گرنگترین ئەو گۆڕانکارییانەش ، دەرکەوتنی ماڵپەڕەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بوو ، کە تاکەکان دەتوانن تیایدا درێژە بە پەیوەندییەکانیان بدەن ، پەیوەندی نوێ دروست بکەن ، یان پەیوەندییەکانیان

بپچڕێن ، ئاشکرایە ئامرازی سەرەکی بەڕێوەبردنی پەیوەندییەکانیش زمانە ، لەم نێوەندەدا شێوازێکی زمانیی تایبەت بە پەیوەندیکردنی نێو تۆڕەکۆمەڵایەتییەکان و ژینگەی دیجیتاڵی هەر وەک لە تەوەری ١/٢) ی ئەم توێژینەوەیەدا خرایە ڕوو ، هاتە کایەوە ، کە دەتوانین بڵێین چەند ئاسانکارییە هێندەش ڕەخساندنی زەمینەیەکی لەبارە بۆ جۆرێکی نوێ لە توندوتیژی ، کە بە (توندوتیژی زمانیی) ناسراوە .

ئەم جۆرە توندوتیژییە " دەکرێت وەک هەر جۆرە ڕەفتارێکی زمانەوانی لێبتێبگەین ، کە مەبەست لێی زیانگەیاندن بێت بە ناسنامەی کۆمەڵایەتی کەسی ئامانج و دابەزاندنی پێگە و شکۆی ئەوکەسە " (Kumar, 2020, p. 288) بۆیە دەتوانرێت "توندوتیژی زارەکی یاخود شەڕانگێزی وەک هەر فۆرمیکی توندوتیژی ببینرێت کە بە هۆیەوە هاوسەنگی کۆمەڵایەتی تێکبدرێت و لە دونیای دیجیتاڵیشدا ئەم شەڕانگێزییە لە ڕێگەی ئیمەیڵ ، پۆستکردن ، وکۆمێنتکردن ، یاخود هەر لێدوانێک کە کەسێک تورە بکات ، سوکایەتی پێبکات، جنێوپێبدات و زمانی دوژمنکارانە بەکاربهێنێت دەردەکەویت " (ڕێباز جلال محمد ، موراد حکیم محمود, ٢٠٢٤, لاپەڕە ٦٢٠) ، کە لە دواجاردا کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆ ووێرانکەر لەسەر ئاسایشی دەروونی تاک بەجێدەهێڵێت .

توێژینەوە دەروونییەکان باس لەوە دەکەن " هەمەجۆری هۆکارەکانی گەیاندن لە هەلومەرجی ئێستادا وا دەخوازێ کردارەکانی گەیاندن هەر لە نێرەرەوە بگرە هەتا وەگر و ئینجا بابەتی نێوانیان و دواتر چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم شەپۆلە فراوانە لێکۆڵینەوەیەکی دەروونیانەیان بکرێ و تاکەکانیش لە ڕووی دەروونییەوە سازو ئامادە بن " (حوسێن, ٢٠٢١, لاپەڕە ٢١) ، لەم سۆنگەیەوە ئەو سازی و ئامادەییە دەروونییەی کە باسی لێوەدەکەن ، ڕاستەوخۆ پەیوەستە بەو شێوازە زمانییەی کە تاک لە ژینگەی دیجیتاڵیدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە ، چونکە کاتێک نێرەر پەنا بۆ توندوتیژی زمانی دەبات . تەنها وشە بەکارناهێنێت ، بەڵکو سیستەمی ئاسایشیـ دەروونی وەرگر دەکاتە ئامانج . لێرەوە پێویستە پۆلێنێکی زانستی بۆ جۆرەکانی ئەم توندوتیژییە زمانییە بکەین ، تاوەکو بزانین چۆن شێوازە جیاوازەکانی دەربڕین لە جنێوی ڕاستەوخۆوە تا دەگاتە بێدەنگی مەترسیدار ، دەبنە هۆی تێکدانی ئەو هاوسەنگییە دەروونییەی کە باسمان کرد .

١-٢/٢) چەشنەکانی توندوتیژی زمانیی:

هەرچەندە زۆربەی زمانەوانان توندوتیژی زمانیی لە دوو ئاستی سەرەکیدا پۆلێن دەکەن ، بۆ نمونە (Kumar, 2020, لاپەڕە ٢٨٩) بە ئاستەکانی (توندوتیژی ئاشکرا ، توندوتیژی شاراوە) پۆلینی کردون، بەڵام بەهۆی تایبەتمەندییە دەروونی و تەکنیکییەکانی ژینگەی دیجیتاڵییەوە ، ئێمە پێمان وایە پێویستە ئەم پۆلێنکارییە فراوانتر بکرێت، لێرەوە لە پاڵ ئەو دوو چەشنەی کومار ، سێ چەشنی تر زیاد دەکەین کە ڕاستەوخۆ پەیوەستن بە باری دەروونی وەرگر لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا :

٢/٢-١-١) توندوتیژی ئاشکرا / ڕاستەوخۆ (Overt Aggression) :ئەم چەشنە توندوتیژییە بە ڕاشکاوترین و دیارترین شێوازی توندوتیژی ژینگەی دیجیتاڵی دادەنرێت ، لێرەدا نێرەر (Sender) بێ تەمومژو هیچ سانسۆرێک مەبەستە هێرشبەرانەکەی خۆی بە یەکێک لەم شێوازانەی خوارەوە ، دەردەبڕێت :

بەکارهێنانی وشەی زبر : بنەمای ئەم چەشنە پشت بەو یەکە فەرهەنگیانە دەبەستێت ، کە جنێو و وشەی زبرن و لە بنەڕەتدا بۆ شکاندنی شکۆی بەرامبەر و بە خراپ ناوزەندکردنی کەسی ئامانج بەکاردەهێنرێن ، بۆ نمونە :

1. تۆ ، ئەو ، فلان کەس مرۆڤیکی گەمژە / بێڕەوشت / دز/ درۆزن (یت ، یە) ، هتد ... .

2. **شێوازی بە ڕاشکاوی دەربڕین :** واتە قسەکەر وشەیەک ناڵێت لێکدانەوەی بوێت ، بەڵکو ڕاستەوخۆ ئەوەی دەریدەبرێت ، ئەوە مەبەستەکەیەتی ، بۆ نمونە :
3. کۆمێنتی سەر بابەتێکی سیاسی یان کۆمەڵایەتی :" تۆ مرۆڤێکی نۆکەر و خۆفرۆشیت ، قسەکانی تۆ یەک فلس ناهێنن "

4. **شێوازی بەرەو لوتکەی پەرەسەندن :** زۆر بە سادەیی واتە زمان ڕۆڵی شقارتەیەک ببینێت ، کە لە سوتاندی چڵێک پوشەوە دەوەنێک بسوتێنێت ، بۆ نمونە :
5. کۆمێنتی سەر پۆستێکی وەرزشی ، یاری (بەرشەلۆنە و ڕیاڵ مەدرید) :
    a. کەسی ١ : " گۆڵەکەی ئەمشەو تەنیا شانس بوو هیچی تر "

b. کەسی٢ :" تۆ چاوت نییە ببینیت یان لە داخا وائەڵێی ؟" (دەسپێکی گرژی)
c. کەسی ١ :" داخی چی کەرە ؟ تیپەکەت بە پارە ناوبژیوان دەباتەوە ." (هەڵکشانی توندوتیژی)
d. کەسی ٢:"کەر تۆیت و ئەوکەسەشی مۆبایلی بۆ کڕیویت ، بێ مێشک !" (لوتکەی شەڕەقسە)

6. **بەکارهێنانی ئاماژە تەکنیکییەکانی تووڕەیی :** لەم شێوازەدا نێرەر زۆرجار سود لە خەسڵەتە تەکنیکییەکان وەردەگرێت ، لە بری دەنگی بەرز، وەک :
7. دووبارەکردنەوەی پیتەکان : (نەخۆۆۆۆۆۆۆۆش)
8. چەند نیشانەی سەرسوڕمانێک بە مەبەستی جەختکردنەوە : " بەسە درۆ مەکە !!!!!!!!!! ".
9. بەکارهێنانی ئیمۆجییە توندەکان : (👊🏼، 🤬،😤)

10. بەکارهێنانی هاشتاگ (#) : بەکارهێهێنانی هاشتاگ وەک توندوتیژی لە قۆناغی دەربڕینی تاکەکاسی دەپەڕێتەوە بۆ هێرشی بە کۆمەڵ (پەلاماردانی ئەلیکترۆنی بەکۆمەڵ -)، لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین ئەمجۆرەیان مەترسیدارترین جۆریانە ، چونکە وەرگر وا هەست دەکات لەبەردەم دادگایەکی زمانیی گشتیدایە، بۆ نمونە :

- "# بەڵێ _ بۆ _ ڕسواکردنی_ کچە_مۆدێلەکان."

٢/٢-١-٢) توندوتیژی پەنهان /ناڕاستەوخۆ (Covert Aggression) : ئەمجۆرەیان دەتوانین ناوی بنێین توندوتیژی سارد ، چونکە قسەکەر بە زمانێکی نەرم یان بە شێوەی پرسیار سووکایەتییەکە دەکات ، بە جۆرێک وەرگر ئەگەر سکاڵاش بکات ، قسەکەر دەتوانێت بڵێت " من چیم وتوە ؟ تەنیا پرسیارم کردوە !" .

ئەم جۆرە توندوتیژییە لە ڕێگەی چەند شێوازێکەوە لە ژینگەی دیجیتاڵیدا بەکاردێت؛ بۆ نموونە:

أ- بەکارهێنانی «نزا/دوعا» وەک ئامرازی شکاندن :لێرەدا دەستەواژەی ئایینی یان نزاکردن بەکاردێنرێت، نەک بۆ مەبەستی چاکەخوازی، بەڵکو وەک ئاماژەیەک بۆ کەموکوڕیی فیکری یان ئەخلاقیی بەرامبەر، بۆ نموونە لە کۆمێنتێکدا دەنووسرێت:

- تەنیا دەڵێم خوای گەورە عەقڵت پێ ببەخشێت ! - لێرەدا نزا دەکرێت، بەڵام مەبەستی شاراوە ئەوەیە ، کە بەرامبەر بێعەقڵ و نەزانە.

ب- تێکەڵکردنی وشەی ستایش لەگەڵ تانە :بەکارهێنانی وشەی فەرمی یان ڕێزلێنان بۆ داپۆشینی سووکایەتییەکە، بە مەبەستی ئەوەی دەقەکە لە ڕووی فۆرمەوە بەرێزانە دەربکەوێت، بەڵام لە ناوەرۆکدا وێرانکەر بێت ، بۆ نموونە لە چاتێکدا:

- دەستخۆش! بەڕاستی سەرسامم کە دەبینم ئاستی تێگەیشتنت تەنیا ئەوەندەیە . وشەکانی «دەستخۆش» و «سەرسامم» لە بنەڕەتدا بۆ ستایشن، بەڵام لەم چوارچێوەیەدا ڕاستەوخۆ بۆ بەنزم سەیرکردنی ئاستی فکریی وەرگر بەکارهێنراون.

٢/٢-١-٣) توندوتیژی بێدەنگی مەترسیدار : لێرەدا توندوتیژییەکە بە (نەکردنی) کردارێکی زمانییە، کە تییدا بێدەنگی وەک ئامرازێک بۆ سزادانی دەروونی تاک بەکاردێت ، بە دوو شێوەی جیاواز :

1 - **پشتگوێخستنی بەرامبەر :** ئەمە لە کاتێکدا ڕوودەدات کە وەرگر نیشانەی خوێندنەوەی پەیامەکە(Seen) ی لێ بەجێدەمێنێت بێ هیچ وەڵامدانەوەیەک ، کە لای وەرگر وەک ئاماژەیەک بۆ ڕەتکردنەوە یان بێبایەخسەیرکردنی کەسایەتییەکەی لێک دەدرێتەوە.

2 - **پەراوێزخستنی بە کۆمەڵ :** ئەم جۆرەیان لە چاتی گروپەکاندا (گروپەکانی واتسئاپ، تێلگرام، مەسنجەر، ڤایبەر و ...) ڕوو دەدات، کاتێک پەیام یان پێشنیاری کەسێک بە تەواوی فەرامۆش دەکرێت و بەبێ ئاوڕدانەوە لێی، بەردەوامی بە گفتوگۆیی تر دەدرێت. وەک :

- مامۆستا -ا- : "پێشنیار دەکەم بەیەکەوە و بە هاوکاری خوێندکاران هەڵمەتێک بۆ پاککردنەوەی هۆڵەکان بکەین ، چونکە زۆر پیسن "
- مامۆستا -ب- (دوای بێدەنگییەک و بێ وەڵامدانەوەی پیشنیارەکە) : هاوڕێیان ، ئایا کەس دەزانێت باشترین جۆری مەرەکەب لە کام پەڕاوگەیە دەستدەکەوێت ؟ "
- مامۆستاکانی تر : گفتوگۆکردن لەسەر پرسیاری مامۆستای(ب).

3 - **بلۆککردن (Blocking) :** وەک جۆرێکی توندی بێدەنگی زۆرەملێ دادەنرێت کە تیایدا نێرەر بە یەکجاری هەموو کەناڵەکانی پەیوەندی و وەڵامدانەوە لە بەردەم وەرگرا دادەخات.

٢/٢-١-٤) توندوتیژی بەبەڵگەکراو : ئەم جۆرە توندوتیژییە یەکێکە لە مەترسیدارترین چەشنەکان ، چونکە هێرشبەر تەنیا وشە و هێمای زمانی ، بەڵکو قسەکانت دەکاتە بەڵگەو لە کات و شوێنی دیاریکراودا، لە بەرامبەرت بەکاری دەهێنێتەوە .

آ- **(Screenshot) و (Forward) :** توندوتیژی بەبەڵگەکراو سود لە خەسڵەتەکانی (Screenshot) و (Forward) دەبینێت بە مەبەستی لەکەدارکردنی کەسی ئامانج ، بە جۆرێک کەسەکە هەمیشە لەژێر حوکمی قسەکانیدا دەمێنێتەوە ، چونکە ئەوەی وتویەتی بەبەڵگەوە وێنەی گیراوەتەوە ، یان نێردراوە بۆ کەسێکی کە بێ ڕەچاوکردنی بارودۆخی وتن ، بۆ نمونە :

نێرەر (کەسی ئامانج) :دەربڕینی ڕایەکی تایبەت یان ڕەخنەیەک لا ناو چاتی تایبەت .

هێرشبەر : گرتنی وێنەی ڕایەکانی ئەو کەسە لەسەر شاشەکە ، بڵاوکردنەوەی لە گروپێکی گشتی ، ستۆری ، هەر شوێن و پێگەیەک ، کە مەبەستێتی ، بە مەبەستی لەکەدارکردنی ئەو کەسە .

ب- **بەکارهێنانی برگە دەنگییەکان ساوند - (Sound Clip) :** بڕینی دەنگی کەسی ئامانج لە ڤیدیۆ یان فۆنۆگرامێکدا و دروستکردنی 'ساوند (Audio Clip)' لێی، فۆرمێکی تری توندوتیژیی بەبەڵگەکراوە. دەنگی ڕاستەقینەی کەسەکە لە چوارچێوە دروستەکەی دەردەهێنێت و دەیکاتە ئامرازی تانە، تەشەر و گاڵتەجاری لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا.

٢/٢-١-٥) توندوتیژی هەواڵی : ئەم چەشنە توندوتیژییە لە ڕێگەی دارشتنی زمانیی هەواڵەکانەوە ، کار لەسەر شڵەژانی دەروونی وەرگر دەکات، کا تیایدا زمان وەک چەکێک بۆ داچڵەکاندن ودروستکردنی شۆک و بڵاوکردنەوەی ترس (Panic) بەکاردێت ، ئەمەش بە چەند شێوازێک دەردەکەوێت :

1 - **بەکارهێنانی دەستەواژەی داچڵەکێنەر :** واتە بەکارهێنانی دەستەواژە و نیشانەو هێمای ترسێنەر و ناخهەژێن وەکو سەردێڕی هەواڵێک لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا . بۆ وێنە

- کارەساتێکی گەورە لە ڕێگەیە ....، مەترسییە گەورەکە ئاشکرا بوو ... ، هەواڵێکی جەرگبڕ ، ....) .
- هەندێکجار بەکارهێنانی وێنەهێمای زۆر و لەسەر یەک بۆ ئەوەی مێشک خێراتر پەیامەکا وەربگرێت وەک (🚨، ⚠️، 🚫، 😱) .
- نوسینی وشەی بەپەلە ، نها ، یان سوورکردنی ڕەنگی سەر وێنەکان ، کە مێشک وەک ئاماژەیەک بۆ مەترسی (Danger Signal) وەریدەگرێت .

2 - **بەکارهێنانی هەواڵی چەواشەکاری :** ئەمجۆرەیان سەردێڕی هەواڵەکان زیاتر لە ڕێگەی یاریکردن بە شێوازی ڕستەکانەوە ترسەکە دروستدەکات، واتە لەم جۆرەدا زمان لە ئەرکی گەیاندنی زانیارییەوە ، بۆ ئەرکی دروستکردنی گومان و دڵەڕاوکێ دەگۆڕێت، بە چەند شێوەیەک :

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 9
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

- دارشـتنی ڕسـتەیەک لەشـێوەی ڕسـتەی پرسـیاریدا ، کە لە ڕاسـتیدا وەڵامی پرسـیارەکە ترسـهێنەر نییە ، بەڵام شـێوازە پرسـیارییەکە تـرس دروسـتدەکات ، بـۆ نمـونە : " ئایا کەمێکی کە بومەلەرزە ڕوودەداتەوە ؟"
- دارشتنی ڕستەی بکەر نادیار : "دەوترێت نرخ بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز دەبێتەوە ."
- دارشتنی ڕستەی ناتەواو : " ئەوەی لە فلان گەڕەک ڕوویدا هەموانی توشی شۆک کرد ... بڕۆ کۆمێنتی یەکەم "

3 - بەزانـدنی سـنوری کات : بـۆ نمـونە بڵاوکـردنەوە یـان نـاردنی هەواڵی نـاخۆش و داچڵەکێـنەر لە درەنگانی شەودا ، یان لە کاتی پشوودا لە ناو گرووپە خێزانییەکان و چاتە تایبەتەکاندا.

٢-٢/٢) ڕەهەندە مرۆیی و تەکنیکییەکانی پەیدابوونی توندوتیژی زمانی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا :

تونـدو تـیژی زمـانی لە نێـو تـۆڕە کۆمەڵایەتییەکانـدا ، دیـاردەیەکی کتـوپڕ و بێ بنـاغە نیـیە ، بەر لە هەرشـتیک دەرئەنجـامی پێشـینەی خـێزانی و پەروەردەیی و دەروونی تـاک خـۆی ، دواتـریش تایبەتمەنـدییە تەکنیکییەکانی جیهـانی دیجیتـاڵییە ، لەبەرئەوەی لەم سـەردەمەدا ئـێمەی مـرۆڤ" لە دوو نیشـتماندا دەژیـن و هـاوڵاتی هەردوکیانین ئەوانیش وڵاتە سروشتی و ترادیسیۆنییەکەی خۆمان وئەوەی تریش دنیای نێو مۆنیتەر ومۆبایل ودەرهاویشتەکانی جیهانگەرییە" (حوسێن, ٢٠٢١, لاپەڕە ٢١٣) ، بۆیە بونیادی خۆمان لەسەر ژینگەی واقعی و خیزانییدا لە لایەک و دنیای تەکنەلۆژیا و جیهانی ئامێرو تەکنیک لە لایەکی کە، دەنێین.

لەم گۆشـەنیگایەوە ئەگەرچی زمـان ئـامرازێکی مـرۆیی تـایبەت بە پەیوەنـدیکردنە ، بەڵام لە ژێـر کـاریگەری ئەو هۆکارە مرۆیی و تەکنیکییانەدا ڕۆڵەکەی بۆ ئامرازێکی وێرانکەر دەگۆڕێت و ئاسایشی دەروونی تاک تێکدەدات. لـێرەدا بە وردی تیشـک دەخەیـنە سـەر ئەر ڕەهەنـدە سـەرەکییانەی کە دەبـنە هۆکـاروی سـەرهەڵدان و گەشەکردنی ئەم شێوازە لە توندوتیژی :

١-٢-٢/٢) ڕەهەندە مرۆییەکان (Human Dimensions) :

ئەم ڕەهەندە پەیوەستە بەخودی تاک خۆیەوە واتە ئەو لایەنانە دەگرێتەوە کە لە چوارچێوەی پێکهاتەی ناوەکی ، دەروونی ، مەعریفی هەروەها کلتوری تاکدان ، واتە ڕاستەوخۆ دەگەڕیتەوە بۆ خودی تاک بۆ نمونە:

- **پیشینەی پەروەردەیی و خێزانی :**

خێزان وەک یەکەمین وێستگەی وەرگرتنی زمان بەرپرسە لە دیاریکردنی فەرهەنگی دەروونیی منداڵ. لەم ڕووەوە، ئارجایل جەخت لەوە دەکاتەوە کە" پەروەردەی خێزانی بریتییە لەو ڕێکار و شێوازە جیاوازانەی دایباب بۆ ئاڕاستەکردنی ڕەفتاری منداڵەکانیان پەیڕەوی دەکەن، کە کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆ و قووڵیان لەسەر دارشتنی ڕەفتاری کۆتایی تاک هەیە." (ابراهیم، 1982، صفحة 181) لە ڕوانگەی زمانەوانییەوە، کاتێک تاک لە ژینگەیەکی خێزانیی توندوتیژدا گۆش دەکرێت، سیستەمی کۆدکردنی پەیامە زمانییەکانی لەسەر بنەمای هێرش و بەرگری بونیاد دەنێت، بۆیە لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانیشدا زمانەکەی دەبێتە ڕەنگدانەوەی ئەو برینە دەروونییە کۆنانە ، ڕێگەی وشەی زبرەوە دەریان دەبڕێت.

- **گرێ دەروونیەکان و ڕەنگدانەوەی لە زماندا:**

لە ڕوانگەی زمانەوانی دەروونییەوە ، دەق تەنها ڕیزکردنی وشە نییە ، بەڵکو ڕێگایەکە بۆ نواندی باری ناوەکی تاک و ناسنامەی کەسایەتییەکەی . لەبەرئەوەی پێکهاتەی کەسایەتی هیچ تاکێک لە تاکێکی کە ناچێت ، ئەویش بە هۆکاری "ئەزموونەکانی سەردەمی منالی ، تەواوی ئەزموونە ژیانییەکان، ڕووداوە خۆش وناخۆشەکان و ڕووداوە زەبراوییەکان وزۆری تریش " (مۆرگان, ٢٠٢١, لاپەڕە ٥٢٥) ، هەر بۆیە ئەم پێکهاتە دەروونییە ئاڵۆزە ، دەبێتە بزوینەر بۆهەڵبژاردنی وشە و دارشتنی دەق.

واتە کاتێک تاک هەڵگری کۆمەڵێک گرێی دەروونی یان ئەزموونی زەبراوی (توند) دەبێتەوە ، زمان وەک ئامرازێک بۆ بەرگری یان بۆ تۆڵەکردنەوە بەکاردەهێنێت .

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦/ العدد ٩

لەم گۆشەنیگایەوە بە هۆکاری ئەوەی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا سانسۆرە کۆمەڵایەتییەکان کەمترە ، ئەم جۆرە گرێیانە لە شێوەی توندوتیژی زمانیی و دەق زبردا سەرهەڵدەدەن و لە دەرئەنجامیشدا ناسەقامگیری و نائاسایشی دەروونی لێئەکەوێتەوە کە لەبەشی سێیەمی ئەم توێژینەوەیەدا باسی لێوە دەکەین.

- **جیهانبینی تاک :**

سەبارەت بە پەیوەندی جیهانبینی تاک بەتوندوتیژی زمانییەوە دەڵێین چونکە " تاک بە ئاشکرا ئەو ڕوانگەیەی جیهانی پێدەبینن ، لە زمانیاندا ڕانگەدداتەوە " (ڕۆوف, ٢٠٢١, لاپەڕە ١٣٦) ، بۆیە جیهانبینی تەنها ڕوانگەیەکی فیکری نییە ، بەڵکو نەخشەیەکی زمانەوانییە ، کە ئاڕاستەی نوسین و دەربڕینی تاک دیاری دەکات . کاتێک جیهانبینی تاک لەسەر ململانێ ، ڕەتکردنەوەی بەرانبەر یان دیدگایەکی نەرێنی بۆ دەوروبەر بونیاد دەنرێت ، ئەم دیدگایە ڕاستەوخۆ لە فۆڕمی وشەو دەربڕینی توند و تیژیدا لە سۆشیال میدیا ڕەنگدەداتەوە.

٢/٢-٢-٢) ڕەهەندە تەکنیکییەکان (Technical Dimensions) :

ئەم ڕەهەندە باس لەو تایبەتمەندییە دیجیتاڵییانە دەکات ، کە دەبنە هاندەر بۆ توندوتیژی زمانیی:

- **شوناسی نادیار :**

تەکنەلۆژیا بە ڕەخساندی ئەو دەرفەتەی، هیچ سانسۆرێکی ئەوتۆ نییە بۆ ئەوەی بە شوناسێکی نادیارو ساختەوە دەربکەوین، جۆرێک بێباکی لە دەرئەنجام هێناوەتە کایەوە ، چونکە تاک بە پست بەستن بەو دەرفەتە و بێ بوونی ترس لە بەها ڕەوشتییەکان و لێپێچینەوە کۆمەڵایەتییەکان ، وشە بەکاردەهێنێت ، کە جۆرەها توندوتیژی زمانیی لێدەکەوێتەوە.

- **سروشتی خێرایی تەکنیکی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان :**

لە ڕوانگەی زمانەوانی دەروونییەوە ، لە گفتوگۆی ئاسایی و ڕووبەڕوودا بۆ هەڵبژاردنی وشەی گونجاو و هەڵسەنگاندنی دەرئەنجامی دەق ، مێشک پێویستی بە مەودایەکی کاتیی دیاریکراو هەیە ، بەڵام لە فەزای دیجیتاڵیدا ، ئەو مەودایە کورتدەبێتەوە، هەڵبژاردنی وشە لەسەر بنەمای خێرایی کات بەرهەمدەهێنرێت بۆ نمونە ، لە پەڕەیەکی فەیسبووک بابەتێک بڵاودەکرێتەوە ، پێچەوانەی بیروڕایی تاکێکە ، بەهۆی سروشتی پلاتفۆرمەکە ، کە تیایدا ناوەرۆکەکەن خێرا تێدەپەڕن ، تاک بۆ وەڵامدانەوە هەست بە فشاریکی کاتیی دەکات ،بێ بیرکردنەوە لە دەرئەنجامەکان، پەنا بۆ زمانی توند دەبات ، تا پێش ونبوونی بابەتەکە گوزارشت لە خۆی بکات ، تەنانەت لەوەش خێراتر ئەوەیە ، کە هەندێک دەستەواژەی ئامادەکراو یان هێما و وینەهێماهەن ، کە هەڵگری واتای توندوتیژین و بەکرتەیەک (Click) و بێ هیچ پاڵاوتنیکی بەهای و مەعریفی بۆ بەرامبەر دەنیردرێن .

٣) میکانیزمەکانی توندوتیژیی زمانی لە دارمانی ئاسایشی دەروونیی تاکدا ، بەگوێرەی هەرەمی پێداویستییەکانی ماسلۆ:

ئاشکرایە زۆرجار ئەوکاردانەوە دەروونییانەی بەهۆی توندوتیژی زمانییەوە دروستدەبن ، لە ڕووی توندی و کاریگەرییەوە هێندە بەهێزن ، دەتوانرێت بوترێت لەگەڵ ئازاری فیزیکی هاوتان، " بەجۆرێک قوربانییەکان زۆر جار باسی هەستی سوکایەتیپێکردن ، فشاری دەروونیی بەردەوام و بێدەسەڵاتی سۆزداری دەکەن ، کە دەکرێت ببێتە هۆی توشبوون بە نەخۆشیە دەروونیە درێژخایەنەکان وەک خەمۆکی ، دڵەڕاوکێ و تێکچوونی دەروونی دوای زەبر(PTSD). " (Bilal Hmamra, 2025, p. 2)

لەم سۆنگەیەوە، ئەم بەشەی توێژینەوەکە تەرخانکراوە بۆ میکانیزمە کرداریەکانی توندوتیژی زمانیی لە ژینگەی دیجیتاڵیدا و چۆنیەتی کارکردنیان لەسەر دارمانی زنجیرەیی ئاسایشی دەروونیی بەکارهێنەران. تیشک دەخرێتە سەر هەموو ئەو ئامرازە زمانی و تەکنیکییانەی وەک (کورتکردنەوە، ئیمۆجی، سکرین شۆت، و بێدەنگی مەبەستدار ، ...)، کە گوتاری دیجیتاڵییان لە ئامرازێکی پەیوەندییەوە گۆڕیوە بۆ ئامرازێکی زیانبەخش لەسەر پێداویستییە دەروونییەکانی تاک.

لەبەر ئەوەی جیهانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان فەزایەکی ئەبستراکتە و زمان تێیدا بزوێنەری سەرەکییە، زمان دەبێتە نوێنەری بیری تاک بۆ گواستنەوەی پەیامەکان. ئەم گواستنەوەیەش ڕاستەوخۆ بە ئاسایشی دەروونییەوە گرێدراوە، چونکە وەک دەوترێت "ئاسایشی دەروونی بریتییە لە نەبوونی ترس لە پەیوەندییە نێوانکەسییەکاندا

مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٩

" (Company, 2024, p. 2)هەروەها وەک (ئاراز حکیم انور ، حسن سعدالدین, ٢٠٢٣, لاپەڕە ٧٢٢) ئاماژەی پێ کردووە: (ئاسایشی دەروونی دۆخی کۆمەڵگایە کە تێیدا ئارامی، گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی، و هاوسەنگی ئەمنی بۆ تاک دابین دەبێت).

هەر سەبارەت بەمەش کۆمەڵناس (ئۆلریچ بێک –Ulrich Beack)وەکو یەکێک لە هەرە بەناوبانگترین وکاریگەرترین زانایانی کۆمەڵناسی ئەڵمانیا و جیهان هەر زوو لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا بە ناونیشانی (Risikogesellschaf– کۆمەڵگەی مەترسی) دەربارەی ئاسایشی دەروونی ئاماژەی بەوە داوە ، کە " مەترسی لەگەڵ ئاڵۆزی تەکنەلۆژیادا زیاد دەکات " (Zotova, 2018, p. 102)،لەمەشەوە ئەوە ڕووندەبێتەوە، بیرکردنەوەکانی (بێک) لە بارەی مەترسییەکانی ئاسایشی دەروونییەوە ئەوەدەردەخەن ، کە مەترسییەکانی سەردەمی نوێ سنور ناناسن بۆ نمونە هێرشێکی زمانیی یان سوکایەتییەک لە ئەوپەڕی جیهانەوە بۆ ناو ماڵ و دەروونی تاکی ئەمپەری جیهان دەگوێزرێتەوە . لە بارەیەوە ماکلۆهان کاتێک دەڵێت " تەکنەلۆژیای بەکارهاتوو لە پەیوەندیکردندا لە هەموو قۆناغێکی مێژوویدا هەژموونی خۆی دەسەپێنێت و کاریگەری لەسەر هەست و بیرکردنەوە و ڕەفتاری تاکەکان دەبێت " (جوانە سەڵاح حسێن ، شیرین ساڵح محمد, ٢٠٢٥, لاپەڕە ٢٠١٨) بە ناڕاستەوخۆ ئەوە دەگەیەنێت ، زمان فاکتەرە سەرەکییەکەیە کە پەیوەندییەکە دەهێنێتە ئاراوە .

لێرەوە بۆ تێگەیشتن لە چۆنیەتیی دارمانی تەواوەتیی ئاسایشی دەروونی، پشت بە هەرەمی پێداویستییەکانی ماسلۆ (Maslow, 1943)دەبەستین. ماسلۆ جەخت دەکاتەوە ، کە بەدیهێنانی پێداویستییە فسیۆلۆژییەکان تەنها هەنگاوی یەکەمە و ڕاستەوخۆ دوای ئەوەدا ئاسایشی دەروونیی تاک لە ٥ ئاستی هەرەمەکەدا دەکەوێتە ژێر هەڕەشەی دارمانەوە :

- **پێداویستییەکانی ئاسایش (Safety Needs) :** بنەمای هەستکردن بە ئارامی و دوورکەوتنەوە لە هەڕەشە.
- **پێداویستییەکانی ئینتیما و خۆشەویستی (Belonging Needs) :** پەیوەستبوون بە کۆمەڵگە، کە توندوتیژیی زمانی تێیدا درزی دروست دەکات.
- **پێداویستییەکانی ڕێزگرتن (Esteem Needs) :**پاراستنی شکۆی مرۆیی و دوورکەوتنەوە لە سووکایەتی.
- **پێداویستییەکانی زانین و تێگەیشتن (Desires to Know & Understand) :** پێویستیی ڕوونی لە زمانی دیجیتاڵیدا بۆ نەمانی تەمومژاویی مەعریفی.
- **پێداویستیی خۆدیاریکردن (Self-Actualization Needs) :**لوتکەی هاوسەنگی کە تێیدا تاک توانا و ناسنامەی خۆی دەردەبڕێت.

یەکەم : میکانیزمەکانی دارمانی ئاسایشی دەروونی لە ئاستی پێداویستییەکانی ئاسایشدا(Safety Needs) :

لە ئاستی یەکەمدا زمان ئەرکی سەقامگیری و نەهێشتنی ترس دەبینێت ، بەڵام لە ژینگەی دیجیتاڵیدا ئەم ئاسایشە بە هۆی (توندوتیژی هەواڵی و بەبەڵگەکراوەوە)توشی دارمان دەبێت :

آ- توندوتیژیی هەواڵی و تێکچوونی پێشبینیکردن:

ماسلۆ ئاماژە بەوە دەدات ، کە پێشبینیکردن (Predictability) یەکێکە لە بنەماکانی ئاسایش. کاتێک میدیا دیجیتاڵییەکان یان ئەو کەسانەی پەیام وهەواڵێکی داچڵەکێنەر بڵاودەکەنەوە یان دەینێرن ، مێشکی وەرگر لە دۆخی دڵنیاییەوە دەگۆڕێت بۆ دۆخی شۆک (Shock) .

1 . بەپەلە :کارەساتێکی گەورە لە ڕێگەیە ... .

2 . مەترسییە گەورەکە ئاشکرا بوو 🚨🚨🚨... .

ئەم دوو نموونەیە و هاوشێوەکانی کە دەستەواژەی ترسێنەرن و زۆر جار لەسەر پاشبنەمایەکی ڕەنگی سوور (کە هێمایە بۆ مەترسی) دادەڕێژرێن و دەبنە هۆی دارمانی پایەی پێشبینیکردن لای وەرگر. لێرەدا ئەرکی زمان لە

ئەرکی گەیاندنی زانیارییەوە دەگۆڕێت بۆ ئامرازێکی دروستکردنی شۆک، کە تێیدا تاک هەستی پاراستن لەدەست دەدات.

بۆ پاڵپشتیی زانستیی ئەم شڵەژانە، دەکرێت سوود لە تیۆری گرێدراوی ترس (Fear Conditioning Theory) وەربگیرێت کە لە لایەن (فوا و هاوکاران) ییەوە پەرەی پێدراوە. ئەم تیۆرییە ڕوونی دەکاتەوە چۆن وەرگرتنی هاندەرێکی ترسناک (وەک هەواڵە داچڵەکێنەرەکان) دەبێتە هۆی دروستبوونی کاردانەوەی توندی کاتی (Acute Stress Disorder- ASD). (Fu, 2022, p. 529) ئەمەش وادەکات مێشک پەیامەکە وەک هەڕەشەیەکی توندوەربگرێت ، کە دەبێتە هۆی تێکچوونی سیستەمی پێشبینیکردن و ئاسایشی ئەو ئارامییە دەروونییەی کە ماسلۆ وەک پێداویستییەک بۆ ئاسایشی تاک دەستنیشانی کردووە.

ب- توندوتیژی بەبەڵگەکراو و لەدەستدانی پاراستن:

کاتێک بەکارهێنەر هەست دەکات ، چاتی تایبەتی یان دەربڕینەکانی وێنەیان دەگیرێت لە دژی و بۆ لەکەدارکردن دەکرێنە بەڵگە نادیارییەک دروست دەبێت ، وەک :

3 . بڵاوکردنەوەی (Screenshot) ی چاتێکی تایبەت.

یاخود دروستکردنی ساوند :(Audio Clipping / Sound Extraction) بڕینی بڕگەیەکی دەنگیی قسەکەر لە ڤیدیۆ یان تۆمارێکی دەنگی، و گۆڕینی بۆ «ساوندێک» کە لە چوارچێوەی ئەسڵیی ئاخاوتنەکەی دەردەهێنرێت و لەسەر دیمەنی تر بە مەبەستی تانە، تەشەر و سووکایەتیپێکردن بەکاربهێنرێتەوە ، وەکە ئەم نمونە باوانەی ناو سۆشیال میدیای کوردی :

4 - ئێستا حەیامان چووە یان نا ؟

5 - تۆ زۆر .... مەخۆ لەتیف .

کاتێک دەوترێت زمان ئامرازێکی پەیوەندییە ، ڕاستەوخۆ بیر لەوە دەکەیتەوە پەیوەندی و گفتوگۆکە ئازادانە بێت ، بەڵام ئەم شێوازەی نمونەی (٥،٤،٣) وا دەکات زمان لە لە ئامرازی پەیوەندی ئازادەوە بۆمەترسی بگۆڕدرێت ، بە جۆرێک بەکارهێنەر تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت ، چونکە دڵەڕاوکێ لەڕاستیدا "حاڵەتێکی هەڵچوونییە لە ئەنجامی ترسان لە شتێکی نادیار سەرهەڵدەدات" (عزیز, ٢٠١٧, لاپەڕە ٢٨٥) بەکارهێنەری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانیش نەک تەنها چونکە پەیامەکەی وێنە گیراوە، یان تۆمارکراوە بەڵکو چونکە هەمیشە چاوەڕوانی ئەوە دەکات وێنە بگیرێت ، یان قسەکانی تۆمار بکرێتەوە و لە شوێنی نەگونجاودا بەکاربهێنرێتەوە ، یان بە پێچەوانەوە ترسی ئەوەی هەبێت دەنگی نەشیاو لەسەر وێنەکەی یان ڤیدیۆکەی دابنرێت توشی ئەو ترسە دەبێت . ئەم ترسەش لە شتێکی نادیار ە، کە ئایا بەرامبەر کردوویەتی یان نا، ئایا دایکات یان نا ، دەبێت کەی بەکاری بهێنێتەوە ؟ وا دەکات تاک لە حاڵەتێکی ئامادەباشی و فشاری دەروونی بەردەوامدا بێت. ئەمەش ڕێک پایەی ئاسایش (Safety Needs) لای ماسلۆ تێکدەدات، چونکە مرۆڤ کاتێک لە ئاسایشدایە کە لە (ترسی شتە نادیارەکان) ڕزگاری بووبێت.

دووەم :میکانیزمەکانی دارمانی ئاسایشی دەروونی لە ئاستی پێداویستییەکانی ئینتیما و پەیوەندیدا : (Belonging Needs)

لە ژینگەی هاوچەرخ و لە نێو کایەی دیجیتاڵیدا، ئەم ئینتیمایە ڕەهەندێکی نوێی وەرگرتووە ، کە دەکرێت ناوی بنێین (ئینتیمای دیجیتاڵی) ، تێیدا زمان وەک ئامرازی سەرەکیی خۆکۆکردنەوە لە ناو بازنە کۆمەڵایەتییەکاندا کار دەکات. کاتێک بەکارهێنەر (بەتایبەت گەنجان کە بزوێنەری سەرەکین) دەچێتە ناو پلاتفۆرم یان گرووپێکی گفتوگۆوە، زمان دەبێتە ناسنامە و مەرجی وەرگرتنی لەو بازنەیەدا .

توندوتیژی زمانی لەم پێگەیەدا نەک تەنها لە ڕێگەی وشەی زبرەوە، بەڵکو لە ڕێگەی (پەراوێزخستنی زمانی) ەوە جێبەجێ دەکرێت، کە ڕاستەوخۆ ئەم پێداویستییە دەروونییە تێکدەشکێنێت و دەبێتە هۆی هەستی نامۆبوون و دەرکردنی مەعنەوی. ئەم پرۆسەیەش بەپێی ئەو خەسڵەتە زمانی و تەکنیکیانەی پێشتر ئاماژەیان پێدرا، بەم شێوەیە ڕوودەدات:

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 9
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)
مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٦ المجلد ١٦ / العدد ٩

آ- نامۆبوونی زمانی لە ڕێگەی ئابووری زمانییەوە :

بەکارهێنانی کورتکراوە زمانییەکان وەک:

6 - (سپ، شن، Gm، POV ، ...) لە لایەن بەکارهێنەرانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە، لەسەر بنەمای ئابووریی زمانی (Linguistic Economy) پەرەی سەندووە، کە ئامانج لێی خێراکردنی پرۆسەی کارلێکە.

لە کایەی زمانەوانیی کۆمەڵایەتیدا، زمان تەنها "ئامرازی گەیاندن نییە، بەڵکو کەرەستەی سەرەکیی دروستکردنی ناسنامەیە " (Ronald Wardhaugh , janet M. fuller, 2015, p. 7) لە گۆشەنیگای زمانەوانیشەوە ناسنامە بریتییە لە "بنیادنانی زمانەوانیی ئەندامێتی لە ناو گرووپە کۆمەڵایەتییەکاندا" (Kroskrity, 2000, p. 111). کاتێک گرووپێک ئەم کورتکراوانە وەک کۆدێکی گوتاریی تایبەت بەکار دەهێنن، ناسنامەیەکی دیجیتاڵیی بەهێز بۆ ئەندامانی ناو بازنەکە دروستدەکان . لەم چوارچێوەیەدا، کاتێک وەرگرێک بەهۆی جیاوازی تەمەن ، فەرهەنگ یان هەر پاشخانێکی جیاوازەوە لەم کۆدە ئابوورییە نوێیانە ناگات، ناتوانێت ئەو ئەندامێتییە زمانییە لەگەڵ گرووپەکەدا بنیاد بنێت.

ئەم دۆخە ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی دروستبوونی "نامۆبوونی زمانی (Linguistic Alienation) و دابڕانی مەعریفی. تاک هەست بە پەراوێزخران لە ناو فەزا کۆمەڵایەتییەکەدا دەکات و ئاسایشی سەر بە شوێنێک بوونی (ئینتیما) لەدەست دەدات.

7 - کاتێک یەکەم ڕۆژی زانکۆتە و لەسەر کورتە ڤیدیۆیەکی ئەو ڕۆژەت دەنوسی (POV) .

نمونەی (٥) یەکێکە لە (کورتکراوە ئینگلیزییە باوەکان) و کورتکراوەی چەمکی (Point of view)ە. لەم شێوازە بەکارهێنانەدا ، کە ئامانج لێی - پیشاندانی جیهان لە ڕوانگەی چاوی کەسی یەکەمەوە - ، هەستی نامۆبوون ، دابڕانی مەعریفی و پاشەکشێی دیجیتاڵی لای وەرگر دروستدەکات و لە بری دروستکردنی پەیوەندی و تێکەڵکردنی تاکەکان ، وەکو پاڵاوتەیەک کاردەکات وناشارەزایان پەراوێزدەخات، لەبەر ئەوەی ئەو نامۆبوونە تەواو پێچەوانەی ڕەهەندە سەرەکییەکانی ئاسایشی دەروونییە کە بە گشتی بریتییەلە " هەستکردن بە قبوڵکراوی و بوونی پەیوەندیی دۆستانە و هاوکاری لەگەڵ ئەوانیتردا، هەروەها هەستکردن بەوەی ئەندامێکی لەنێو گروپێکدا و شوێن و پێگەی شایستەی خۆتت هەیە، ئەمانە و سەرباری نەبوونی هیچ مەترسییەك لە ژیانی ئێستا و ئایندە " (بۆکانی, ٢٠٢٦)

ب- وشەی (Seen) وەک ئامرازی پەراوێزخستنی زمانی :

لە ژینگەی چات و گرووپە دیجیتاڵییەکاندا، خێرایی یان هێواشیی وەڵامدانەوە چیتر تەنها لایەنێکی تەکنیکی نییە، بەڵکو بەشێکە لە پرۆسەی واتا گەیاندن و وەک جۆرێک لە (ئاماژەی زمانیی نەنوسراو) مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت.

ئەم پرۆسەیە لە ناو پەیوەندی دیجیتاڵیدا بە دوو شێواز ڕەنگدەداتەوە :

8 - کاتێک تاک لە چاتی تایبەتدا پەیامێک بۆ کەسێک دەنێرێت.

9 - لە ناو گرووپێکدا بابەتێک دەخاتە ڕوو.

بە پێی نۆرمی گەیاندنەکە ، ئەو کەسەی نامەیەک دەنێرێت، چاوەڕێی کاردانەوەیەکی زمانی دەکات. بەڵام کاتێک پاش ناردنی پەیامەکەی تەنها نیشانەی (Seen) بە بێ هیچ وەڵامێکی زمانی (نووسین، دەنگ، یان تەنانەت ئیمۆجی)دەبینێت ، ئەم ڕەفتارە لای نێرەر وەک "بێدەنگیی مەبەستدار" یان "ڕەتکردنەوەی کەسەکە و پەیامەکەی لێکدەدرێتەوە

جۆرەش لە بێدەنگی، تەنها نەبوونی وەڵام نییە، بەڵکو لە ڕووی زمانەوانییەوە خۆی لە خۆیدا پەیامێکی نەرێنیی بەهێزە. لە چاتی تایبەتدا، ئەم ڕەفتارە ڕاستەوخۆ وەک کەمکردنەوەی بەهای شەخسیی نێرەر و پێگەی لای

بەرامبەر لێکدەدرێتەوە ، لە ناو گرووپیشدا وەک پشتگوێخستنێکی بەکۆمەڵ سەیر دەکرێت .لە هەر دوو بارودۆخەکەدا، ئەم دۆخە لە ڕووی دەروونییەوە هەستی (پەراوێزخستنی زمانی) لای تاک تۆخ دەکاتەوە و وا دەکات لە پەیوەندییەکانی داهاتوودا پەنا بۆ بێدەنگی یان کشانەوە ببات، لە ترسی دووبارەبوونەوەی ئەم گۆشەگیرییە دەروونییە.

ت- بەکارهێنانی ئیمۆجی و بێبایەخی لە وەڵامدانەوەدا :

لە ژینگەی پەیوەندیی دیجیتاڵیدا، بەکارهێنانی ئیمۆجییە کورتەکان (وەک:

10- 👍، 👌 .

11- یان دەستەواژەی زۆر کورت و سارد وەک: «باشە»، «ئۆکەی») لە وەڵامی پەیامێکی درێژ، هەستیار، یان شیکاریی نێرەردا، شێوازێکی تری پەراوێزخستنی زمانییە.

کاتێک نێرەر پەیامێک دەنێرێت ، کە تێیدا ڕا یان هەست و سۆزی خۆی تیدا خستۆتە ڕوو ، بەپێی نۆرمی لێکتێگەیشتن چاوەڕێی کاردانەوەیەکی زمانیی هاوسەنگ لە بەرامبەر دەکات. بەڵام وەڵامدانەوەی ئەم هەوڵە زمانییە تەنیا بە ئیمۆجییەکی سەرپێی بێت هەستی پەراوێزخستن و بێبایەخی بە نێرەر دەبەخشێت ، وا دەکات ئینتیمای کۆمەڵایەتی دارمێت.

سێیەم : میکانیزمەکانی دارمانی ئاسایشی دەروونی لە ئاستی پێداویستییەکانی ڕێز و شکۆدا (Esteem Needs):

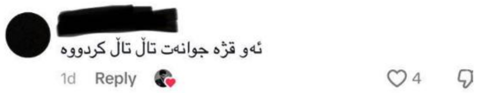
پێداویستیی ڕێزگرتن لای ماسلۆ دابەش دەبێت بۆ (ڕێزگرتن لە خۆ) و (دەستکەوتنی ڕێز لە لایەن ئەوانی ترەوە). توندوتیژیی دیجیتاڵی بەم دوو شێوازە زیان بەم ئاستە دەگەیەنێت:

آ- توندوتیژیی زمانیی ڕاستەوخۆ (سووکایەتیی ئاشکرا) :

لەم شێوازەدا، هێرشە زمانییەکە بە شێوەیەکی ئاشکرا یاخود ڕاستەوخۆ ئاڕاستەی (کەسایەتی، ڕوخسار و شێوە، هەڵسوکەوت یان بیروڕا ...ی بەکارهێنەر) دەکرێت. ئەم کارلێکە زیاتر لە بەشی پەیام (Comment)، بڵاوکراوە گشتییەکان (Post) یان لە ناو نامەی تایبەتدا (Chat) ڕوو دەدات .

لە ڕووی دەروونییەوە، ئەم جۆرە هێرشە ئاشکرایە ڕاستەوخۆ پایەی **ڕێز لە خۆگرتن (Self-Esteem)** ڕووخێنێت ، چونکە تاک لە فەزای گشتیدا هەست بە شەرمەزارکردنی کۆمەڵایەتی و سڕینەوەی شکۆی دیجیتاڵیی خۆی دەکات. ئەم زەبرە زمانییە وا لە تاک دەکات هەست بە کەمی و بێدەسەڵاتی بکات، کە ڕاستەوخۆ پێداویستیی ڕێزگرتن لە هەرەمی ماسلۆدا تێک دەدات.

بۆ نموونە : ڕووبەڕووبوونەوەی گۆرانیبێژێکی کورد «ک . ئ» لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا ،کاتێک لە بری هەڵسەنگاندنی بەرهەمە هونەرییەکانی، لە پۆست و کۆمێنتەکانی ناو تۆرە کۆمەڵایەتییەکاندا ، بە شێوەیەکی بەردەوام و ئاشکرا ڕووبەڕووی شەپۆلێک لە سووکایەتی بە (شێوازی جلوبەرگ، گاڵتەکردن بە ڕوخسار ، بەکارهێنانی بارۆکەی قژ) ی دەبێتەوە. لێکەوتەی ئەم هێرشە زمانییە توندە وای کرد ، کە هونەرمەندەکە وەک پەرچەکردارێک بەرهەمەکانی لەبەردەم کەناڵێکی ڕاگەیاندندا (NRT) بسووتێنێت و ناچار بێت بۆ دابینکردنی بژێویی ژیانی لە شوێنی گشتی (پارکی ئازادی) گۆرانی بڵێت،کە تێیدا بەناچاری و بە شەرمەوە، تەنانەت بە شەوانیش چاویلکەی ڕەش بۆ شاردنەوەی ڕوخساری بەکار دەهێنێت. کەچی لە کۆمێنتەکانی پەخشی ڕاستەوخۆ (Live)ی هەژماری تیکتۆکەکەی (TikTok) ، دووبارە ڕووبەڕووی کۆمێنتی بریندارکەر دەبێتەوە ، کە ئەمەش کاریگەریی وەها نەرێنی دروستکردووە ، کە نەک تەنها خودی خۆی ،خێزانەکەشی هەمیشە لە دڵگرانیی بەردەوامدان و هەوڵی ڕێگری لێکردنی دەدەن:



-12

-13

٣ -14

ب- توندوتیژیی زمانیی ناڕاستەوخۆ(تانەو تەشەری شاراوە):

لەم شێوازەدا، توندوتیژییەکە بە شێوەیەکی کراوە یان ئاشکرا ڕوو نادات، بەڵکو لە ڕێگەی (پەیامی شاراوە، تانە و تەشەر، پەند، یان کورتەستۆری و پۆستی بێناو/ Anonymous)[٤] ئاڕاستەی بەرامبەر دەکرێت بە بێ ئەوەی ناوی ڕاستەوخۆ ببرێت.بەڵام لە ڕێگەی تایبەتمەندییەکی دیار ، سیفەتێکی ئاشکرا یان هەر ئاماژەیەکەوە بێت ، تا ڕادەیەک ڕوون بێت دەربارەی کێ کراوە ،کە ئەم کارلێکەش زیاتر لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی پۆستی گشتی (Post)یان ستۆری (Story) لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا ئەنجام دەدرێت.

بەو پێیەی " هزری ڕاڕایی بریتین لە کۆمەڵێک وێنەو و بیرۆکەی تێژو خیرا ، کار یگەرو نەخوازراو ، دێنە ناو مێشکی تاکەوەو و بە ئاسانی ناتوانێت خۆی لێیان دەرباز بکات " (مۆرگان, ٢٠٢١, لاپەڕە ٧٠١)کەواتە دەتوانین بڵێین ئەم جۆرە لە بێڕێزییێکردنی شاراوە جۆرێک لە (ڕاڕایی، دوودڵی و گومانکردن لە خۆ» لای وەرگر دروستدەکات. لەبەر ئەوەی پەیامە ناڕاستەو تاک تووشی دوودڵی دەبێت لە وەڵامدانەوە یان بێدەنگبوون، کە ئەمەش درێژە بە زەبرە دەروونییەکە دەدات و وردە وردە شکۆ و پێداویستیی ڕێزگرتنی لە هەرەمی ماسلۆدا پێچەوانە دەکاتەوە . پچڕانی پەیوەندیی نێوان دوو هاوڕێی نزیک ، کە هاوڕێیەتییەکەیان لەلای دەوروبەر ناسراو و ئاشکرا بوو.

-15 هاوڕێیەک لە ستۆری سناپ دەنوسێ " کە بەرەژەوەندی تەواو بوو ، هاوێریەتی کۆتایی پێدێت ، درۆو خراپەکاری دەستپێدەکات"

لە زانستی دەروونناسیدا گومان "سیفەتێکە باس لە حاڵەتێکی گوماناوی، پرسیارکردن، یان دوودڵبوون دەکات . بەرامبەر بە قبوڵکردن یان باوەڕکردن بە شتێک بەبێ بەڵگە و پاساوی پێویست. " (لالاند، ٢٠٠٨، صفحة ٤٣١)کاتێک دوای پچڕانی پەیوەندییەکە، یەکێکیان بە بەردەوامی لە کورتەستۆرییەکانی(فەیسبوک، سناپچات و ئینستاگرام)دا دەستەواژە و نووسینی تانەدار دەربارەی (هاوڕێی بەرژەوەندیخواز، هاوڕێی درۆزن ، دووڕکەوتنەوە لە مرۆڤی خراپ) ،وەک نمونەی (١٣) بە بێ ناوهێنانی ڕاستەوخۆ بڵاودەکاتەوە ، بەڵام بە هۆی ئاگاداریی دەوروبەر لە پچڕانی هاوڕێیەتییەکەیان ، پەیامەکە گومانی خراپ لای خەڵکی تر بەرامبەر هاوڕێی دووەم دروست دەکات ، لە کاتێکدا هاوڕێی دووەم توانای وەڵامدانەوەی ئەوانی نییە و دەزانێت لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە نیشانەی پرسیار لەلایەن هاوڕێ هاوبەشەکانیانەوە (Mutual Friends) دروست بووە ، کە لێرەوە گومانەکە ئاسایشی دەروونی تێکدەدات ، دەکرێت سەربکێشێت بۆ لایانی کۆمەڵایەتی و کاردانەوە ڕەفتاری نەخوازراو تیا دروست ببێت .

چوارەم: میکانیزمەکانی دارمانی ئاسایشی دەروونی لە ئاستی پێداویستییەکانی زانین و خۆدیاریکردندا :

لە ڕوانگەی ئابراهام ماسلۆوە، سەرەڕای پێداویستییە سەرەکییەکان، مرۆڤ خاوەنی پێداویستییە فکرییە بنەڕەتییەکانی وەک (ئارەزووی زانین و تێگەیشتن - The desires to know and to understand)ە ، ئەم

پێداویستییە بریتییە لە هەوڵدانی بەردەوامی تاک بۆ (پرسیارکردن، دۆزینەوەی ڕاستییەکان، شیکردنەوەی دیاردەکان، و گەیشتن بە تێگەیشتنێکی لۆجیکی لە کۆمەڵگە و دەوروبەری) . لە فەزای دیجیتاڵیدا، کاتێک توندوتیژیی زمانی و گاڵتەجاڕی لە دەربڕینیدا بەکاردێت ، ڕاستەوخۆ دەبێتە بەربەست لە بەردەم گەیشتنی تاک بە ڕاستییەکان و ئازادیی لە فێربووندا ، توندوتیژی دیجیتاڵی لەم ئاستە بەم شێوەیە دەستبەکار دەبێت:

آ- دەمکووتکردن و ترساندن:

لەم شێوازەدا، هێرشی زمانی و تۆقاندنی دیجیتاڵی ئاڕاستەی ئەو کەسانە دەکرێت کە دەیانەوێت پرسیاری ڕەخنەیی سەبارەت بە دیاردە (سیاسی، کۆمەڵایەتی، ئایینی، ئابووری ...) یەکان بورووژێنن، یان زانیاری و ڕاستییەکان بۆ ڕای گشتی ئاشکرا بکەن. زمانی توندوتیژ و تانە بەکار دەهێنرێت تا تاک لە پرسیارکردن و تێگەیشتن پەشیمان بکرێتەوە.

ئەگەر سەرنج بدەینە سۆشیال میدیای کوردی ، ئەو کۆمینتانەی لەسەر ئەو پۆستانەی کە (خستنە ڕووی داهێنانێک ، بڵاوکردنەوەی ڕاستییەک ، چاوپێکەوتنێکی بوێرانە ، ڤیدیۆی دانپێدانانێک ...)تێدایە، لەم چوارچێوانەدایە :

16 - خێرا بڵێ وامزانی ڕادیۆیە .°

17 - چەندت وەرگرتووە تا ئەو قسەیە بکەیت ؟

18 - ئەوە خۆشت بروا بە خۆت دەکەیت ؟

ئەم شێوازە توندوتیژییە ڕاستەوخۆ لێدانە لە بنەماکانی ئاسایشی دەروونی تاک؛ چونکە لەڕێگەی گۆڕینی گاڵتەجاڕی و ئیدیۆمی ناو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بۆ ئامرازی دادگاییکردن، هەستی پارێزراوی لای وەرگر دەڕوخێنێت. کاتێک ڕاستی و پرسیاری ڕەخنەیی بە جۆرەها تۆمەت و تانە بەرپەرچ دەدرێنەوە، تاک تووشی دڵەڕاوکێیەکی بەردەوام و گومانکردن لە ئاستی فکریی خۆی دەبێت، ئەمەش وای لێدەکات بۆ پاراستنی شکۆ و ناوبانگی، ئازادیی دەربڕین بباتە ژێر پرسیارەوە و پەنا بباتە بەر بێدەنگی و خۆدەمکوتکردن، تا لە ترسی شەرمەزارکردن و ڕسواکردنی دیجیتاڵی بەکۆمەڵ ڕزگاری بێت

ب- دەربڕاوی گاڵتەجاڕی :

ئەمجۆرە لە ڕێگەی ئەو دەربڕاوە زمانییانەوە دەبێت ، کە هەستی پاشگەزبوونەوە و پاشەکشێ لای ئەو کەسە دروست دەکات ، کە بابەتەکەی لەسەر بڵاوکراوەتەوە .

بۆ نموونە، کاتێک کەسێک بەوپەڕی متمانەوە ڤیدیۆی داهێنانێک یان بەهرەیەکی خۆی دەخاتە ڕوو—کە ڕەنگە پەسەند بێت یاخود نا—بەکارهێنەرانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لە بری دەستخۆشی یان ڕەخنەی دروستکەرانە، کۆمێنتی لەم جۆرە دەنووسن:

19 - کاتێک برادەری خوێڕی دەفعەت دەکات.

20 - کاتێک لە ترسی قاپشتن ئەبیت بە ئەبیت بە وێنەکێش.

1 2 - برام ئاگات لە خۆت بێت نەتفرێنن .

ئەم جۆرە زمانە ترس لای کەسەکە دروست دەکات ، هەروەکو مێلر ڕۆبینز دەڵێت " خەڵکێکی زۆر ئەڵێن ترس شتێکی راست نییە، بەلای منەوە ئەمە بێمانایە، هەریەک لە ئێمە شتگەلێک هەیە لێیدەترسێت، هەر ترسە وای لێکردوین کە چەندین کار کە پێویست بوو بیکەین نەمانکردووە " (سارا تاهیر ، وەفا تاهیر, ٢٠١٩) کەواتە بە دڵنیاییەوە ڕەنگە ببێتە هۆی پاشگەزبوونەوە کۆتایی هێنان با داهێنان و حەزو خولیاکەی.

لە دەرئەنجامی ئاوێتەبوونی ئەم هەموو ڕەهەندەدا، کاتێک تاک لە فەزای دیجیتاڵیدا بەردەوام ڕووبەڕووی زنجیرە مۆدێلەکانی توندوتیژیی زمانی دەبێتەوە، پرۆسەی گەشەکردنی لە لوتکەی هەرەمی ماسلۆدا—کە **پێداویستیی خۆدیاریکردن و خۆبەدیهێنانە—(Need for Self-Actualization) تووشی** دارمانی تەواوەتی دەبێت. لە ڕاستیدا، لەبەر ئەوەی خۆدیاریکردن پێداویستییەکی سەربەخۆ نییە، بەڵکو دەرئەنجامی پارێزراوی و تێرکردنی ئاستەکانی خوارەوەی هەرەمەکەیە (ئاسایش، ئینتیما، ڕێز لە خۆگرتن، زانین و تێگەیشتن)، کۆبەندی پەستانە دەروونییە دیجیتاڵییەکان وا لە تاک دەکەن ، پەنا بباتە بەر خۆدەمکوتکردنی ناچاری ، بە جۆرێک لە ترسی تانە، سووکایەتی و تۆقاندن، دەستبەرداری گەشەپێدانی بەهرەکان و داهێنانی سەربەخۆ دەبێت.

لە لایەکی ترەوە، زەبری زمانی و گاڵتەجاڕیی جەماوەری، زۆر جار مرۆڤ تووشی تورەبوونی توند دەکەن ، چونکە "دەرئەنجامی توێژینەوەکان لەسەر تورەبوون ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە مۆنۆلۆج و قسەکردنی خراپ و نێگەتیف دەربارەی خود و تاکەکانی تر و دیاردەکانی ژیان، سەرچاوەی زۆربەی تورەبوونەکانن" (قەرەچەتانی، ٢٠١٠، لاپەڕە ١٣٤). ئەم دۆخە تەنیا لە شڵەژانی دەروونیدا ناوەستێتەوە، بەڵکو ڕەنگە سەربکێشێت بۆ بڕیاری هەڵە و ئاڵۆزبوونی پەیوەندییەکان، یان بە پێچەوانەوە، تاک ناچار بکات دەمامکێکی کۆمەڵایەتی بپۆشێت و لە قالبێکی دروستکراودا ڕەفتار بکات ، تا لە هێرشە دیجیتاڵییەکان بپارێزرێت. ئەم پاشەکشە ناچارییە وا لە تاک دەکات ئازادیی کەسایەتی لەدەست بدات و تووشی بێهیوایی و هەستی بێسوودی ببێت، کە ئەمەش خاڵی کۆتایی لەناوبردنی هاوسەنگیی دەروونی و خۆدیاریکردنە لە هەرەمی ماسلۆدا.

پوختەی مەترسییەکە لەوەدا کۆدەبێتەوە ، کە تاک لە ژیانی ڕۆژانەیدا دووچاری ئەگەرێکی بەرزی ڕووبەڕووبوونەوەی سەرجەم ، یان لانی کەم بەشێک لەم چەشنە جیاوازانەی توندوتیژیی زمانی دەبێتەوە. وەک لە شیکارییەکاندا دەرکەوت، هەر یەکێک لەم توندوتیژییانە بە ڕێگەیەکی تایبەت فشار دەخاتە سەر ئاسایشی دەروونی. کاتێک ئەم هێرشە زمانییانە ڕۆژانە بە شێوەیەکی خولیی و دووبارەبووەوە ڕووبەڕووی بەکارهێنەر دەبنەوە، کاریگەرییە کەڵەکەبووەکەیان لە ئاستی شۆکێکی کاتی تێدەپەڕێت، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی شڵەژانی دەروونیی درێژخایەن، دارمانی متمانە بەخۆبوون، و دواجار نامۆبوونی گشتگیر و داماڵینی تاک لە هەستی ئارامیی جێگیر لە جیهانی دیجیتاڵی و فیزیکیشدا.

ئەنجامەکان(Conclusions)

پشتبەست بە شیکاریی ناوەڕۆکی بەشەکانی توێژینەوەکە، ئەم ئەنجامە بنەڕەتییانەی خوارەوە دەستکەوتن:

١ .تێکچوونی هاوسەنگیی سێگۆشەی زمان-هەست-ئاسایش :دەرکەوت کاتێک زمان لە ژینگەی دیجیتاڵیدا لە هێما جەستەییەکان بەتاڵ دەکرێتەوە و پەنا بۆ کورتکردنەوە و ئیمۆجی دەبرێت، توانای گواستنەوەی دروستی هەستەکان لاواز دەبێت، ئەمەش دەرگا بۆ تەمومژاویبوونی مەبەست و سەرهەڵدانی سووتەمەنی بۆ توندوتیژیی زمانی و لەکۆتاییدا تێکدانی ئاسایشی دەروونیی تاک دەکاتەوە.

٢ .ڕۆڵی خەسڵەتە دیجیتاڵییەکان لە بەرهەمهێنانی توندوتیژی :تایبەتمەندییەکانی دەقی دیجیتاڵی (وەک خێرایی وەڵامدانەوە، دەرفەتی جێگیرکردن و ڕاستکردنەوە، بەبەڵگەییبوونی دەربڕاو/سکرینشۆت ...) ڕەهەندی مرۆیی و

تەکنیکی دەخولقێنن کە ڕێگەخۆشکەرن بۆ گەشەکردنی ناڕاستەوخۆی توندوتیژیی ئاشکرا، پەنهان، هەواڵ و ... بە تایبەتیش "توندوتیژی بێدەنگیی مەبەستدار "وەک (Seen یان بەکارهێنانی بەمەبەستی ئیمۆجی).

٣ .دارمانی زنجیرەیی هەرەمی ماسلۆ :توێژینەوەکە سەلماندی ، کە توندوتیژیی زمانیی دیجیتاڵی ئاسایشی دەروونیی تاک لە چوار ئاستی سەرەکیی هەرەمی ماسلۆدا دەڕوخێنێت :

- ئاستی ئاسایش :(Safety Needs) لە ڕێگەی ترس لە بەبەڵگەکردنی ئاخاوتن (سکرینشۆت) و توندوتیژیی هەواڵیی داچڵەکێنەر، تێکچوونی هەستی ئارامی لە جیهانی واقیعی و دیجیتاڵیدا ڕوودەدات.
- ئاستی ئینتیما و پەیوەندی :(Belonging Needs) لە ڕێگەی ئابووریی زمانی، پەراوێزخستنی پەنهان و بێدەنگیی مەبەستدارەوە، تاک تووشی نامۆبوونی زمانی و هەستی وەلانران دەبێت.
- ئاستی ڕێز و شکۆ :(Esteem Needs) لە ڕێگەی توندوتیژیی ئاشکرا و سووکایەتیی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ، ڕێز لە خۆگرتن و شکۆی دیجیتاڵیی تاک بە سەختی دەپێکرێت.
- ئاستی زانین و خۆدیاریکردن :لە ڕێگەی دەمکووتکردنی ڕەمزی، لۆمەکردن و بێدەنگکردنەوە، تاک ناچار دەبێت پەنا بباتە بەر پاشەکشێی فکری و خۆدەمکوتکردن، کە ئەمەش ڕێگە لە گەشەی مەعریفی و خۆبەدیهێنانی دەگرێت.

٤. دارمانی خۆدیاریکردن و کاریگەرییە کەڵەکەبووە ڕۆژانەییەکان :ڕووبەڕووبوونەوەی ڕۆژانە و دووبارەبووەوەی تاک لەگەڵ ئەم توندوتیژییە زمانییانەدا، پرۆسەی گەشەکردنی لە لوتکەی هەرەمی ماسلۆدا (پێداویستیی خۆدیاریکردن و خۆبەدیهێنان) تووشی دارمانی تەواوەتی دەکات ، چونکە قسەکردن و گوتاری نێگەتیڤی بەردەوام سەرچاوەی تووڕەبوون و شڵەژانی کەسایەتین. زەبری زمانی لە سۆشیال میدیادا بێهیوایی دروست دەکات و تاک ناچار دەکات پەنا بباتە بەر خۆدەمکوتکردن یان پۆشینی "دەمامکی کۆمەڵایەتی". لێکەوتەی کەڵەکەبووی ئەم دیاردەیە ، لە شۆکێکی کاتی تێدەپەڕێت بۆ دارمانی متمانە بەخۆبوون و تێکچوونی گشتگیری ئاسایشی دەروونی.

ڕاسپاردەکان(Recommendations)

لەبەر ڕۆشنایی ئەنجامەکانی توێژینەوەکە و بە سەرنجدان لەوەی ئەم کارە لە ڕوانگەیەکی زمانەوانی و بە ئامرازی زمانەوانی-کۆمەڵایەتی شیکاریی بۆ کراوە، ئەم ڕاسپاردانەی خوارەوە دەخەرێنە ڕوو:

١ .**پێشنیاز بۆ توێژەران و شارەزایانی بواری دەروونناسی :**ڕاسپاردە دەکرێت دەروونناسان و توێژەرانی ڕەفتاریی، لە خاڵی کۆتایی ئەم توێژینەوەیەوە دەستپێبکەن و بە شێوازێکی مەیدانی و چەندێتی (Quantitative Clinical Empirical Research)، بە وردیی کار لەسەر پێواندنی نیشانە و کاریگەرییە دەروونییە قووڵەکانی ئەم توندوتیژییە زمانییە دیجیتاڵییانە (وەک دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، دارمانی متمانە بەخۆبوون، و شڵەژانی پاش زەبر ...) لەسەر بەکارهێنەران بکەن، چونکە ئەم توێژینەوەیە زیاتر لە ڕوانگەیەکی زمانەوانییەوە شیکاریی بۆ میکانیزمە دەقەکی و ڕەمزییەکان کردووە.

٢ .**بڵاوکردنەوەی هۆشیاریی "ڕەوشتی دیجیتاڵی ":**پێویستە ناوەندەکانی پەروەردە، زانکۆکان و ڕاگەیاندنەکان بەرنامەی تایبەت بە هۆشیاریی زمانی لە فەزای دیجیتاڵیدا پەرە پێبدەن، تا بەکارهێنەران لە مەترسی و کاریگەرییە دەروونییەکانی توندوتیژیی زمانیی و کاریگەرییە کەڵەکەبووە ڕۆژانەییەکانی سەر ئاسایشی دەروونی و سەرهەڵدانی دیاردەی "خۆدەمکوتکردنی ناچاری" ئاگادار ببنەوە.

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2026 Volume :16 Issue : 9
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

٣ .**دروستكردنی تیمی توێژینەوەی هاوبەش :** هاندانی پێکەوەکارکردنی نێوان توێژەرانی بواری زانستی زمانی (Linguistics)و دەروونناسی (Psychology) بۆ دارشتنی رێنمایی رەفتاری و مۆدێلی بەهێزتر تا رێگە لە پەرەسەندنی گوتاری وێرانکەر و توندوتیژی دیجیتاڵی لە پلاتفۆرمە کۆمەڵایەتییەکاندا بگیرێت.

---

[١] مۆدێلی دەستنیشانکراوی توێژەر .

[٢] بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی پرۆسەی گەنجکردنی زانیارییەکان و بەدەستهێنانەوەیان ، بروانە ئاڤێستا کمال محمود، پرۆسە سایکۆلۆژییەکان

[٣] شایانی ئاماژەیە، پرۆسەی بەبەڵگەکردنی ئەم کۆمێنتانە لە رێگەی وێنەی شاشەوە (*Screenshot*) لە لایەن توێژەرەوە، خۆی جێبەجێکردنی کرداریی ئەو چەمکەیە کە لە خاڵی) **١/٣-١ -ب: توندوتیژی بەبەڵگەکراو**)دا ئاماژەی پێ دراوە، چونکە تەکنەلۆژیای دیجیتاڵی ئامرازی تۆمارکردن و بەبەڵگەکردنی بۆ وتەی زمانی لە رێگەی وێنەگرتنەوەی شاشەوە رەخساندووە. لە هەمان کاتدا، بۆ دروستکردنی مەترسی بۆ خاوەن کۆمێنتەکان و پاراستنی رەوشتی توێژینەوەی زانستی(*Research Ethics*) ، ناوی کەسەکان سڕدراوەتەوە تا تەنیا تیشکبخرێتەسەر ناوەرۆکی زمانیی پەیامەکان وەک داتای توێژینەوە.

[٤] پۆستی بێناو (Anonymous Post) : خزمەتگوزارییەکی تەکنیکییە لە لایەن تۆڕی کۆمەڵایەتیی فەیسبووکەوە دابینکراوە، کە رێگە بە بەکارهێنەران دەدات لەناو گروپەکاندا بڵاوکراوە و بۆچوونەکانیان بەبێ دەرکەوتنی (ناو، وێنەی پرۆفایل، یان ناسنامەی کەسیی بڵاوبکەنەوە). لە روانگەی زمانەوانی دیجیتاڵییەوە، ئەم تایبەتمەندییە ئەگەری دەربڕینی ئازاد زیاد دەکات، بەڵام لە هەمان کاتدا بەهۆی نەبوونی بەرپرسیارێتیی راستەوخۆ(Anonymity) ، زەمینە بۆ سەرهەڵدانی زمانی زبر و رەقاوی و توندوتیژی زمانی و پەلاماردانی دەروونی لە فەزای مەجازیدا خۆش دەکات.

[٥] رادیۆ لە ناو سۆشیال میدیای کوردیدا وەکو ئیدیۆمیک بۆ پاشگەزبوونەوە و پەشیمان بوونەوە بەکاردێت ،ئەوەش پاش ئەوەی لەم ساڵانەی کۆتاییدا لە چاوپێکەوتنیکدا کەسێک رای خۆی دەربرەی حکومەت و پەرلەمان دەردەبرێت، پاش ئەوەی ڤیدیۆکەی بڵاو دەبێتەوە کەسێک بۆ خۆشی دەیترسێنێت و لەسزای ئەو قسانەی کردویەتی کورتە ڤیدیۆیەک بڵاو دەکاتەوە دەڵێ "وەڵاهی من داوای لێبوردن دەکەم ، لە خۆمەوە قسەم کرد ، وامزانی رادیۆ شتە! ".

سەرچاوەکان

١. ئاراز حکیم انور ، سعدالدین حسن (٢٠٢٣) ئاسایشی دەروونی وپەیوەندی بە دڵەراوکێیداهاتوو و ئاراستەی بەرانبەر بە کۆچکردن لای قوتابییانی زانکۆ .گۆڤاری توێژەر ,٦.

٢. بۆکانی, دکتۆر سابیر ,(٢٠٢٦) ٦ ١٥ .(لێکدانەوەی دەروونی - ئاسایسی دەروونی Retrieved from . کوردستانی نوێ.

٣. جوانە سەڵاح حسێن ، شیرین ساڵح محمد) .٢٠٢٥ .(کاریگەریە کۆمەڵایەتییەکانی پلاتفۆرمە کۆمەڵایەتییەکان لەسەر گەنجان .گۆڤاری سلێمانی زانستە مرۆڤایەتییەکان.

٤. حوسێن, محمد تەها (٢٠٢١) سایکۆلۆجیای پەیوەندی (مرۆڤ لە نێو تۆری پەیوەندییە هەمەجۆرەکاندا))سێیەم .(.ed هەولێر: ناوەندی فێربوون.

٥. خالید, هیوا سەلام (٢٠١٧) ، کاریگەریی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لەسەر زمانی کوردی .گۆڤاری زانکۆی ڕاپەڕین, ١٠, ١٧٧-١٩٢.

٦. رؤوف, سۆما جمال (٢٠٢١) ،پەنجەمۆری زمانیی لە لێکدانەوەی تاوانە زمانییەکاندا .نامەی ماستەری بڵاونەکراوە ، زانکۆی سلێمانی کۆلێژی زمان, سلێمانی.

٧. ڕێباز جلال محمد، مراد حکیم محمود (٢٠٢٤) .توندوتیژی زارەکی و رق دەربرین پەیوەست بە پرسی ژنان لە نێو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان " کۆمێنتەکانی تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیسبووک بە نموونە '. گۆڤارا زانستێن مرۆڤایەتی یا زانکۆیا زاخۆ, ١٢, ٦١٨-٦٣٤.

8. زراری, تەحسین (2019). دەروازەیەک بۆ ئاسایشی نیشتمانی لە هەرێمی کوردستان. ResarchGate.

٩. سارا تاهیر ، وەفا تاهیر.(٢٠١٩) ، ٥ ١٩ .(ترس) الخوف(Fear-و کاریگەرییەکانی لەسەر مرۆڤ . Retrieved fromسەنتەری زەهاوی بۆ لێکۆڵینەوەی فکری.

١٠. عزیز, عزالدین احمد (٢٠١٧) ،بنەماکانی دەروونزانی گشتی)چاپی شەشەم .(.ed هەولێر: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەووی ڕۆژهەڵات.

١١. قەرەچەتانی,.دکتۆر کریم شریف (٢٠١٠)، نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان .سلێمانی: سلێمانی.

١٢. محمود, ئاڤێستا کمال (٢٠١٢) ، پرۆسە سایکۆلۆژییەکان .نامای دکتۆرا - زانکۆی سلێمانی - کۆلێژی زمان.

١٣. مۆرگان, سیدۆ د. (٢٠٢١) بنەماکانی زانستی دەروونی)چاپی یەکەم .(.ed تاران: مێخەک.

١٤. ئەمین,وریا عومەر (٢٠٠٤)، .ئاسۆیەکی تری زمانەوانی)چاپی یەکەم .(.ed هەولێر : چاپخانەی ئاراس.

١٥. براهیم, . میشیل ارجایل .(1982) .علم النفس و مِشكلات الحياة الاجتماعية . القاهرة: مكتبة مدبولي.

١٦. لالاند,آندریا (2008) .موسوعة فلسفة لالاند .صدر عن دار عويدات للنشر و الطباعة.

17. Afolabi, M. B .(2015) .Concept of Security .Readings in Intelligence and Security Studies ,pp.1 - 11.

18. Bilal Hmamra, F. M. (2025). Vebral violence and its psyological and social dimensions in intimate and familial relationships. Discover Mental Health, (2025) 5:130.

19. Company, M. &. (2024). What is psychological safety ?

20. Crystal, d. (2008). A Dictionary of linguistics and Phonetics. (6. edition, Ed.) Oxford ,UK: Blackwell Publishing .

21. Fu, Y. (2022). Acute Stress Disorder :A General Overview. The International Confrance on Interdisciplinary Humantities and Communication studies. (pp. 527- 532). Eliwise Academy .

22. Karapetyan, O. Y. (٢٠١٨). Psychological security as the foundation of personal. Psychology in Russia: State of the Art, ١١٣-١٠٠ ,(٢)١١.

23. Kroskrity, P. (2000). Identity. Journal of Linguistics Anthropology .

24. Kumar, R. (2020). VERBAL AGGRESSION ON SOCIAL MEDIA: HOW, WHY AND ITS AUTOMATIC IDENTIFICATION. Alternative Horizone In Linguistics : AFestschrift in Honour of Prof . panchanan Mohanty, 24.

25. Martinet, A. (1962). A Functional View of Language . Clarendon Press, Oxford.

26. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.

27. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psyological Review , 4(50), 396-370.

28. Ronald Wardhaugh , janet M. fuller. (2015). AN INTRODUCTION TO SOCIOLINGUSTICS (Seventh ed.). Jersy(USA): Wiley -blackwell.

29. Sinclsair, P. (2014). Basics in Education Textbook for B. Ed. course. New Delhi: National Council of Educational Research and Training .

30. Wei, L. (2011). Moment Analysis and Tranlanguaging Space : Discursive Construction Of Identities by Multilingual Chinese Youth in Britain. Journal of Pragmatics, 43, 1222-1235.

31. Zotova, O. ,. (2018). Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). Luria 's Legacy in Cultural - Historical Psychology, 100-113.

resources

1. Araz Hakim Anwar, Saad al-Din Hassan (2023) Mental security and its relationship with future anxiety and orientation towards migration among university students. 5. Researcher Journal,

2. Bokani, Dr. Sabir, (2026) 6 15). Psychological Interpretation - Psychological Assassination. Retrieved from Kurdistan New.

3. Jawana Salah Hussein, Shirin Salih Mohammed. (2025). Social impacts of social platforms on youth. Sulaimani Journal of Humanities.

4. Hussein, Mohammed Taha (2021) Psychology of Communication (Man in a Diverse Network of Communications) (3rd ed.). Erbil: Learning Center.

5. Khalid, Hiwa Salam (2017), The Impact of Social Networks on Kurdish Language. Raperin University Journal, 10, 177-192.

6. Rauf, Soma Jamal (2021), Linguistic Fingerprints in the Interpretation of Linguistic Crimes. Unpublished Master's Thesis, Sulaimani University, College of Language, Sulaimani.

7. Rebaz Jalal Mohammed, Murad Hakim Mahmoud (2024). Verbal Violence and Hate Expression Related to Women's Issues in Social Networks " Facebook Comments as an Example '. Journal of Humanities or University of Zakho, 12, 618-6

8. Zrari, Tahsin (2019). A gateway to national security in the Kurdistan Region. ResearchGate.

9. Sara Tahir, Wafa Tahir (2019), 5 19). Fear and its effects on human beings. Retrieved from Zahawi Center for Intellectual Research

10. Aziz, Ezaddin Ahmad (2017), Principles of General Psychology (6th edition ed.). Erbil: Rojhelat Publishing House.

11. Karachetani, Dr. Karim Sharif (2010), Psychosocial Diseases and Problems. Sulaimani: Sulaimani.

12. Mahmoud, Avesta Kamal (2012), Psychological Processes. Doctoral Dissertation - Sulaimani University - College of Language.

13. Morgan, Sido d. (2021) Foundations of Psychological Science (1st ed.). Tehran: Mexak

14. Amin, Warya Omar (2004),. Another Linguistic Horizon (1st ed.). Erbil : Aras Printing House.

15. Brahmin, . Michel Argyle. (1982). Psychology and the problems of social life. Cairo: Madbuli Office.

16. Laland, Andrea. (2008) Laland Encyclopedia of Philosophy. Page from the Publishing and Printing House.

17. Afolabi, M. B .(2015) .Concept of Security .Readings in Intelligence and Security Studies ,pp.1 - 11.

18. Bilal Hmamra, F. M. (2025). Vebral violence and its psyological and social dimensions in intimate and familial relationships. Discover Mental Health, (2025) 5:130.

19. Company, M. &. (2024). What is psychological safety ?

20. Crystal, d. (2008). A Dictionary of linguistics and Phonetics. (6. edition, Ed.) Oxford ,UK: Blackwell Publishing .

21. Fu, Y. (2022). Acute Stress Disorder :A General Overview. The International Confrance on Interdisciplinary Humantities and Communication studies. (pp. 527- 532). Eliwise Academy .

22. Karapetyan, O. Y. (٢٠١٨). Psychological security as the foundation of personal. Psychology in Russia: State of the Art, ١١٣-١٠٠ ,(٢)١١.

23. Kroskrity, P. (2000). Identity. Journal of Linguistics Anthropology .

24. Kumar, R. (2020). VERBAL AGGRESSION ON SOCIAL MEDIA: HOW, WHY AND ITS AUTOMATIC IDENTIFICATION. Alternative Horizone In Linguistics : AFestschrift in Honour of Prof . panchanan Mohanty, 24.

25. Martinet, A. (1962). A Functional View of Language . Clarendon Press, Oxford.

26. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.

27. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psyological Review , 4(50), 396-370.

28. Ronald Wardhaugh , janet M. fuller. (2015). AN INTRODUCTION TO SOCIOLINGUSTICS (Seventh ed.). Jersy(USA): Wiley -blackwell.

29. Sinclsair, P. (2014). Basics in Education Textbook for B. Ed. course. New Delhi: National Council of Educational Research and Training .

30. Wei, L. (2011). Moment Analysis and Tranlanguaging Space : Discursive Construction Of Identities by Multilingual Chinese Youth in Britain. Journal of Pragmatics, 43, 1222-1235.

31. Zotova, O. ,. (2018). Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). Luria 's Legacy in Cultural - Historical Psychology, 100-113.