

කෝවිඩ් - 19 කාල සීමාවේ දී තරුණ පරපුරේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයේ ප්‍රවණතා (උසස් අධ්‍යාපනයෙහි නිරත වන තරුණ ප්‍රජාව ඇසුරෙනි)

සාරසංක්ෂේපය

ලාංකේය ජනතාව කෝවිඩ් - 19 වසංගත තත්ත්වය හමුවේ අර්බුදකාරී දිවි පෙවෙතකට මුහුණ පාන ලද කාල වකවානුවක එම වයිරසය මිනිසාගේ සෞඛ්‍යයට පමණක් නො ව ආධ්‍යාපනික, සමාජීය, ආර්ථික මෙන් ම මානසික තත්ත්වයට එල්ල කර ඇති බලපෑම අති මහත් ය. ආර්ථික හා දේශපාලනික වශයෙන් රට කඩා වැටීමකට ලක් වූවා සේ ම උක්ත වසංගත තත්ත්වය හමුවේ වහා පැනවීමට සිදු වූ සංවරණ සීමා හේතු කර ගෙන ආධ්‍යාපනික, සමාජීය ස්ථායීතාව ද බිඳ වැටීමකට ලක් වූ බව ප්‍රායෝගික ව දැක ගත හැකි ය. මෙය හේතුවෙන් වක්‍රාකාර ව රටක වෙසෙන ජනතාවගේ මානසික තත්ත්වයට සිදු වන හානිකර අවස්ථා සුළුපටු නොවේ. කෙසේ වෙතත්, රාමුගත ජීවන ක්‍රමයකට හුරු වූ තරුණ පරපුර මේ අවස්ථාවේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය සඳහා වැඩි වශයෙන් නැඹුරු වීමක් පැහැදිලි ව ම දැක ගත හැකි ය. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය මගින් ගම්‍යමාන කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරන ලද්දේ එම නැඹුරුතාව ඉහළ නැංවීමට අදාළ කරුණු කාරණා ය. එහි දී වයස අවුරුදු 20 - 25ත් අතර වයස් කාණ්ඩයට අයත් උසස් අධ්‍යාපනයෙහි නිරත තරුණ පිරිස ඉලක්ක කරගෙන ඔවුන් කෝවිඩ් - 19 තත්ත්වය හමුවේ සමාජ මාධ්‍යයට අනුගත වූ අයුරු පිළිබඳ අධ්‍යයනයක නියැලී ඒ ඔස්සේ ප්‍රතිඵල හා නිගමනවලට එළැඹී ඇත. තව ද ඉහත සඳහන් වයස් කාණ්ඩයට අයත් වන 15 දෙනෙකු සමග විවෘත, ගැඹුරු සම්මුඛ සාකච්ඡා සිදු කරමින් මේ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රාථමික දත්ත සපුරා ගන්නා ලදී. වැඩිදුර දත්ත සපයා ගැනීම සඳහා අන්තර්ජාලය හා පුවත්පත්වල පළ වූ විවිධ ලිපි යොදා ගන්නා ලදී. මෙහි දී අදාළ තරුණ පිරිස් සමාජ මාධ්‍ය හා වැඩි වශයෙන් කාලය ගත කළේ කුමන අරමුණුවලින් ද, එම අරමුණු නිසි ලෙස සාක්ෂාත් වූවා ද හා ඔවුන් සමාජ මාධ්‍ය සමග ගත කළ කාලයෙන් අත්පත් කරගන්නා ලද අතුරුඵල මොනවා ද යන්න විග්‍රහයට බඳුන් කොට ප්‍රතිඵල හා නිගමනවලට එළැඹී ඇත. අතිශය කාලෝචිත අනුභූතියක් වන සමාජ මාධ්‍ය මගින් සම්පූර්ණ වශයෙන් වියුක්ත වීම කිසිසේත් ම ප්‍රශ්නයට පිළිතුර නොවේ. එහෙයින් සමාජ මාධ්‍ය වගකීම් විරහිත ස්වභාවයෙන් භාවිතයට ගැනීම පිළිබඳ සිතා බලා කටයුතු කිරීම යෝග්‍ය වේ.

ප්‍රමුඛ පද: කෝවිඩ්-19, සමාජ මාධ්‍ය, තරුණ පරපුර, සංවරණ සීමා, පර්යේෂණ



හැඳින්වීම

කොවිඩ් - 19 වසංගතය හේතුවෙන් අඩපණ වී නොමැති ක්ෂේත්‍රයක් දැක්වීම තරමක් අපහසු ය. එවැනි බිඳ වැටීම් අතර හුදෙකලා වූ තරුණ ප්‍රජාව ද ආධ්‍යාපනික, සමාජීය ජීවන ඉලක්ක අතර මඳකට අතරමං වී ඇති ආකාරයක් අද වන විට දක්නට ලැබෙයි. එම තත්ත්වය මත උසස් අධ්‍යාපනය හදාරන තරුණ පරපුර සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයේ අත්‍යන්ත ස්වභාවයකට යොමු වී ඇති බව මතුපිටින් පෙනෙන කරුණ යි. එනමින් කොවිඩ් - 19 කාල පරාසයේ දී තාරුණ්‍යයේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය කෙබඳු වී ද, කුමන අයුරකින් එය වෙනස් වී ඇති ද, ඊට අදාළ හේතු මොනවා ද හා ඒ පිළිබඳ ව ඔවුන් ලද සජීවී අද්දැකීම් කෙසේ ද වැනි ගැටලු සඳහා පිළිතුරු ලබාගෙන, ඒවා විධිමත් අන්දමින් සකසා විශ්ලේෂණ සිදු කොට එම තොරතුරු වඩාත් ගවේෂණශීලී ලෙස දැක්වීම සඳහා ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලියෙහි සඳහන් ලිපි ද පාදක කොට ගෙන පර්යේෂණය නිමවා ඇත.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

රාමුගත කාල පරාසයක දී සෞඛ්‍යාරක්ෂාව ද තහවුරු කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන හෙයින් ක්ෂේත්‍ර නොවන අධ්‍යයන ක්‍රමය මෙහි දී භාවිතයට ගන්නා ලදී. රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලය හා උසස් අධ්‍යාපන ආයතන නියෝජනය කරන අහඹු ලෙස තෝරා ගත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් 15 දෙනෙකු සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා පවත්වා එමගින් එක්රැස් කරගන්නා ලද තොරතුරු ප්‍රාථමික දත්ත වශයෙන් මෙහි දී යොදා ගැනිණි. දුරකථන සංවාද ඔස්සේ උක්ත සාකච්ඡා පැවැත් වූ අතර පිළිතුරු ලබා දුන් අය හට විවෘත ලෙස ස්වකීය අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන ලදී.

පොත්පත් පරිශීලනය කිරීමට සාපේක්ෂ ව අන්තර්ජාලය මෙම පර්යේෂණය සඳහා උපකාරී විය. වැඩි වශයෙන් සමාජ මාධ්‍යවල පළ වී තිබූ විවිධ ලිපි, සටහන් ආදිය පමණක් නො ව නොයෙකුත් අවස්ථාවල ප්‍රතිචාර (Comment) ලෙස පුද්ගලයින් පළ කර තිබූ අදහස් ද කියවා එමගින් ද තොරතුරු හා විවිධ අදහස් උකහා ගන්නා ලදී. කොවිඩ් - 19 වෛරසය හේතුවෙන් පැනවුණු සංවරණ සීමා ද ඒ ඔස්සේ වක්‍රාකාර ව තරුණ පරපුර සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයට වැඩි වශයෙන් නැඹුරු වීම ද යන කරුණු පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීමට පර්යේෂණයට මූල බීජ ප්‍රස්තුතය වූ ‘සමාජ මාධ්‍ය’ ම උපයෝගී කර ගැනීමට හැකි වීම ද මෙහි ලා දැක්විය හැකි සුවිශේෂී තත්ත්වයකි.

පර්යේෂණ අරමුණු

කොවිඩ් - 19 වසංගත තත්ත්වය මත ලාංකේය ජන සමාජය මුහුණපාන ලද ගැටලු මෙන් ම අභියෝග ද රාශියකි. රෝගය ආසාදනය වීම, අසාධ්‍ය වීම හා ජීවිත අහිමි වීම ඒ අතුරෙන් ප්‍රබල වේ. එහෙත් කල්යාන ම වෛරසයේ නිවු බලපෑම ලිහිල් වීම කෙසේ වුව ද ජීවිත අවදානම හෝ අවම වීම සඳහා ජීව විද්‍යාත්මක විසඳුම් ලොවට හඳුන්වා දෙන ලදී. එය එන්තක්කරණ ක්‍රියාවලිය යි. එහෙත් රෝගය හේතුවෙන් හා රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට පනවන ලද සංවරණ සීමා හේතුවෙන් විවිධ වයස්



කාණ්ඩවලට අයත් ජනතාව විවිධ පැතිකඩවලින් පීඩාවට පත් වූ ආකාරය එකිනෙකාට සාපේක්ෂ ව වෙනස් වේ. ඒ අතුරෙන් රටේ අනාගතය වන තරුණ ප්‍රජාව මුහුණ දී ඇති ප්‍රධාන ගැටලුකාරී තත්ත්වයක් මෙම පර්යේෂණය සිදු කිරීමට පාදක කොටගෙන ඇත.

කොවිඩ් - 19 කාල පරාසයේ දී තරුණ පරපුරේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය කෙබඳු තත්ත්වයක පවතින්නේ ද යන්න විග්‍රහ කිරීමක් මෙමගින් සිදු වී ඇත. එහි දී රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලය හා අනෙකුත් උසස් අධ්‍යාපන ආයතනවල අධ්‍යාපනය හදාරන්නා වූ තරුණ පිරිස ඉලක්ක කර ගත් අතර එවැනි පිරිසක් අතුරෙන් සිසු සිසුවියන් 15 දෙනෙකු අහඹු නියැදියක් ලෙස තෝරාගෙන, ඔවුන් ගැඹුරු සම්මුඛ සාකච්ඡාවලට බඳුන් කොට, ලබා දුන් පිළිතුරු මත පදනම් වී පර්යේෂණය සිදු කර ඇත. පර්යේෂණ මාතෘකාවට අදාළ ව මූලික අරමුණ වූයේ කොවිඩ් - 19 කාල වකවානුවේ දී එම තරුණ පිරිස් වැඩි වශයෙන් භාවිත කළ සමාජ මාධ්‍ය වර්ග මොනවා ද?, එම සමාජ මාධ්‍යවල දිනකට දළ වශයෙන් කොපමණ වෙලාවක් ගත කළේ ද?, අධ්‍යාපන කටයුතුවලට අමතර ව සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කරමින් සිදු කළ අනෙකුත් දේවල් මොනවා ද?, භාවිතය වැඩි වීමත් සමග අනෙකුත් කාලවලට සාපේක්ෂ ව කොවිඩ් - 19 කාලයේ දී ඒ සඳහා වැය වූණු මුදල් හෝ ඩේටා ප්‍රමාණය වැනි ගැටලුවලට පිළිතුරු ලබා ගැනීම යි. එවැනි තත්ත්වයක් යටතේ ස්වකීය ප්‍රධාන පරමාර්ථ මග හැරුණු අවස්ථා පිළිබඳ විචාරශීලී වූ අතර සැබවින් ම සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කළ යුතු සාධනීය ම ආකාරය කුමක් ද යන්න පිළිබඳ ඔවුන්ගේ ම අදහස් ඇසුරෙන් විග්‍රහ කර ගත් අතර ඒ ඔස්සේ ගුණාත්මක කරුණු ද, ඇතැම් ප්‍රශ්න සඳහා ප්‍රමාණාත්මක එළඹුම් ඔස්සේ ලබා ගත් පිළිතුරු ද සම්මිශ්‍ර කොටගෙන මිශ්‍ර එළඹුමක් මගින් පර්යේෂණය සිදු කරන ලදී.

එපමණක් නො ව, අවසාන වශයෙන් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය පෙර කාලයට සාපේක්ෂ ව වෙනස් වීමෙන් ඔවුන් යම් ඇබ්බැහි වීමකට නතු ව තිබේ ද? එසේත් නොමැති නම් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය වැඩි වීමත් සමග ඔවුන් අත්විඳි කායික හා මානසික ව්‍යාකූලතා, අපහසුතා පිළිබඳ ඔවුන් පළ කළ අදහස් ඔස්සේ යම්තාක් දුරකට අර්ථකථනය කර ගැනීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණු බවට පත් විය. එහි දී කෙටි පිළිතුරු ලබා දීම වෙනුවට සෑම ප්‍රශ්නයක දී ම හේතු සාධක පිරික්සමින් විස්තරාත්මක අන්දමේ පිළිතුරක් ලබා දීමට අවස්ථාව සලසා දීම ද, එම අවස්ථාව ඔවුන් ඉතා ගැඹුරින් අත්පත් කොට ගෙන ප්‍රතිචාර දැකිවීමක් ද සිදු විය. එය මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණට ළඟා වීමට උපකාරී විය.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

එන්නත්කරණය වැනි විද්‍යාත්මක විසඳුම් ලොවට හඳුන්වා දුන් නමුත් වෛරසය විවිධ ප්‍රභේද නිර්මාණය කර ගනිමින් තම පැවැත්ම තහවුරු කරගන්නා බවක් දැකිය හැකි ය. ඒ හේතුවෙන් තවදුරටත් පෞද්ගලික සෞඛ්‍යාරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීමට සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම අතිශය වැදගත් වේ. එහි දී පරිපාලන අංශ විසින් ගනු ලබන තීරණය වන්නේ සංවරණ සීමා පැනවීම යි. මෙවැනි පසුබිමක උසස් අධ්‍යාපනය හදාරන තරුණ පිරිස් තාක්ෂණය හා තව තවත් සමීප වීමක් සිදු



විය. කොවිඩ් - 19 කාල සීමාවේ තරුණ පරපුර සමාජ මාධ්‍ය සමග අනුගත වූ අයුරු විමර්ශනය කරන ලද මෙම පර්යේෂණයෙන් නිගමනවලට එළැඹීමට නියැදියෙන් ලබා ගත් තොරතුරුවලට අමතර ව විවිධ ක්‍රමෝපායවලින් ජනනය කරගන්නා ලද අනෙකුත් දත්ත ද ඉවහල් විය.

නියැදියෙන් සපුරා ගන්නා ලද තොරතුරුවලට අනුව සමස්තයක් වශයෙන් දක්නට හැකි වූයේ වෛරසයේ බලපෑම් ඇති වීමට ප්‍රථම ස්වභාවයට සාපේක්ෂ ව සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයේ ඉහළ නැගීමකි. ඊට බලපැවැත්වෙන ලද විවිධ හේතු ඔවුන් දැක්වූ නමුත් අවසාන වශයෙන් සියල්ලන්ගේ ම මතය වූයේ ඇතැම් අවස්ථාවල එය මානසික වශයෙන් විවිධ අපහසුතා ඇති කළ බව යි. ඇල්මක් ඇති ව හෝ නැති ව ගත කරන්නට සිදු ව ඇති සිරගතමය ජීවිතයෙන් තරුණ ප්‍රජාව මානසික අවපීඩනය, කාංසාව, හුදෙකලාව වැනි ව්‍යාකූලතාවලට මුහුණ දී ඇති ආකාරය ඔවුන් ලබා දුන් පිළිතුරු අනුව ගම්‍ය විය. උදාහරණ ලෙස; සිසුන් තම අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා යොදවන කාලය නිරායාසයෙන් ම අඩු වන බව ඔවුන්ට හැඟී යාම සහ පවුලේ උදවියගෙන් දුරස් වීමකට ලක් වූ බවක් පිළිතුරු වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම දැක්විය හැකි ය. (අතුකෝරල, 1999, පි. 38). විශේෂයෙන් ම, විශ්වවිද්‍යාලයෙහි අධ්‍යාපන කටයුතු ද සමාජ මාධ්‍ය පසුබිම් කර ගත් තාක්ෂණික අවකාශයක් මත ගමන් කිරීම ද ඔවුන් මෙලෙස මානසික වශයෙන් අපහසුතාවලට ගොදුරු වීමට හේතු කාරණා වශයෙන් සපයා ඇත. එම තත්ත්වය විශ්ලේෂණයේ දී සමාජ මාධ්‍යයෙහි ම අන්තර්ගත වූ යොවුන් මානසික ව්‍යාකූලතා පිළිබඳ විධියෝපටවලට සවන් දුන් අතර එය ඇසුරු කර ගනිමින් ලබා ගත් තොරතුරු බොහෝ සෙයින් පර්යේෂණයට ඉවහල් විය. (නව යොවුන් වියේ දී බහුල ව දක්නට ලැබෙන මානසික ආබාධ 8ක්, 2020).

කාලය සැලසුම් කිරීම, සංවිධානාත්මක වීමෙන් අධ්‍යාපනය හා අනෙකුත් ජීවන කටයුතු පවත්වා ගෙන යාමට තරමක් අපොහොසත් වීම හේතුවෙන් තරුණ ප්‍රජාව මේ අන්දමින් තාක්ෂණයේ එසේත් නොමැති නම් සමාජ මාධ්‍යයන්හි වහලෙකු බවට පත් ව ඇති බව යම් අවස්ථාවක නිරීක්ෂණය විය. මෙම කරුණ තවදුරටත් විභාග කිරීමේ දී දයාරෝහණ අතුකෝරාල මහතා විසින් රචිත **එදිනෙදා ජීවිතයට මනෝවිද්‍යාව** නම් වූ ග්‍රන්ථය ධනාත්මක පිටිවහලක් බවට පත් විය. මනෝවිද්‍යාත්මක මූලධර්ම ද පදනම් කරගෙන එතුමා උක්ත ග්‍රන්ථය රචනා කර තිබීම හේතුවෙන් එය පර්යේෂණයට අදාළ කර ගත හැකි මං මාවත් රාශියක් විවර කර දෙන ලදී. (අතුකෝරල 1999, පි. 63). සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කිරීමේ දී මූලික වූ අරමුණු පසෙක ලා අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය නොවන කාර්යයන්ට යොමු වන ආකාරය වර්තමාන තරුණ පිරිස් අතර සුලබ ව දැක ගත හැකි ය. එවැනි තත්ත්වවලට වඩා සුදුසු නිදසුන් සපයා ගැනීමට ෆේස්බුක් නම් වූ සමාජ මාධ්‍ය හා බ්ලොග් අඩවි තුළ ම ඇතැමුන් පළ කර තිබූ අදහස් හා ලිපි ආදිය ද බෙහෙවින් ම ප්‍රයෝජනවත් වූ බව කිව යුතු ම ය.

සාකච්ඡාව හා ප්‍රතිඵල

කෝවිඩ් - 19 වසංගතය හේතුවෙන් ඒකාකාරී ජීවන රටාවකට මුහුණ පා සිටින තරුණ ප්‍රජාව කාලය ගත කරන ආකාරය එකිනෙකට පරස්පරතා පෙන්නුම් කරයි. උක්ත මාතෘකාව මූලික කර ගෙන ක්‍රියාත්මක කරන ලද පර්යේෂණයට විශ්වවිද්‍යාලය හා උසස් අධ්‍යාපන ආයතන නියෝජනය කරන



අවුරුදු 20 - 25ක් අතර තරුණ තරුණියන් 15 දෙනෙකුගෙන් ස්වකීය අද්දැකීම් පසුබිම් කර ගෙන සම්මුඛ සාකච්ඡා ඔස්සේ තොරතුරු ලබා ගත් අතර එලෙස යොමු කරන ලද ප්‍රශ්න සියල්ල අතුරෙන් පළමු කොට අධ්‍යයනය කිරීමට අවශ්‍ය වූයේ තරුණ පරපුරේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය සත්‍ය වශයෙන් ම යම් ප්‍රමාණයකට ඉහළ ගොස් ඇති ද යන්න යි.

පිරිසෙහි සියලු දෙනා සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයට ගෙන ඇත්තේ අධ්‍යයන කටයුතුවල නියැලීම, විනෝදාස්වාදයක් ලබා ගැනීම, මිතුරන් සහ හිතවතුන් සමඟ පිළිසඳරෙහි යෙදීම යන කාරණා සපුරා ගැනීම සඳහා ය. එහි දී ඔවුන් විසින් වර්තමානයේ ප්‍රචලිත ම සමාජ මාධ්‍ය ද්විත්වයක් වන වට්ස්ඇප් හා ෆේස්බුක් භාවිතයට ගෙන තිබේ. එක් වතාවකට එක් යෙදවුමක් තුළ පැය 01ත් 02ත් අතර ප්‍රමාණයක් ගත කර ඇති අතර, මේ ආකාරයෙන් දවසකට දළ වශයෙන් පැය 07ත් 08ත් අතර ප්‍රමාණයක් සමාජ මාධ්‍යවල ගත කර තිබේ. ඔවුන් පැවසූ අන්දමට සුවිශේෂී ම කාරණාව වන්නේ මෙවැනි අවස්ථාවල නොදැනුවත් ව ම කාලය ගත වී යාමක් සිදු වීම යි. වට්ස්ඇප් හා ෆේස්බුක් යෙදවුම්වල ඇති ස්ටොරිස් හා ස්ටෝරිස් උඩුගත කිරීමේ මෙවලම් ද තරුණ ප්‍රජාව අතර ප්‍රචලිත ය. පර්යේෂණයට සහභාගි වූ පිරිස අදාළ මෙවලම මගින් දිනකට ස්ටොරිස් 01ත් 07ත් අතර ප්‍රමාණයක් උඩුගත කොට තිබේ. එහි දී ආධ්‍යාපනික කරුණු බෙදා හදා ගැනීම, පැරණි ඡායාරූප පළ කරමින් අතීතාවර්ජනයක නිරත වීම, විනෝදාස්වාදයක් ලබා ගැනීම යන කරුණු පරමාර්ථ වී ඇති අතර ඇතැම් විට තව අයෙක් අපහසුතාවට පත් කිරීමේ, රිදවීමේ අරමුණින් ද එය භාවිත කර ඇත. මෙලෙස සමස්තයක් වශයෙන් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය වැඩි වීමත් සමඟ ඩේටා හෝ වයිගයි සඳහා වන වියදම් ද පෙර කාලයට සාපේක්ෂ ව රු. 500 - 1000ත් අතර ප්‍රමාණයකින් වැඩි වී ඇත. ඒ ඔස්සේ පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කාරණාව වන්නේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය අධික වීම පුද්ගලයාගේ කාලය පමණක් නො ව කිසියම් දුරකට මූල්‍යමය හානියක් ද සිදු කර ඇති බව යි. දුරකථන සමාගම් වෙළඳ අරමුණු උදෙසා සිසුන් වෙත විවිධ යෙදවුම් සඳහා සහනදායී පැකේජ හඳුන්වා දීමක් මෙකල සිදු වේ. කෙසේ වුව ද එවැනි පැකේජවලට අත්‍යවශ්‍ය මෙන් ම අනවශ්‍ය යෙදවුම් ද ඇතුළත් කිරීම හේතු කර ගෙන සිසුන් නිරායාසයෙන් අන්තර්ජාලයෙහි කාලය අපතේ යැවීමක් දැක ගත හැකි ය. ‘යු ටියුබ්’ යෙදවුම ඒ උදෙසා මනා වූ නිදසුනකි.

සමාජ මාධ්‍ය වේදිකා යනු මනසේ පීඩාවට හා බාධාවට මුල් වන සාධකයකි. මේ දිනවල සිසුහු අධ්‍යයනයේ නිසි අවධානය පවත්වා ගැනීම වෙනුවට සමාජ මාධ්‍යවල සැරිසැරීමට කැමැත්තක් දක්වති. සිසුන් බොහෝ විට සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාවල කාලය යෙදවීම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කර ඇති හෙයින් නිශ්චිත කාල රාමුවක් මගින් ඔවුන්ගේ අධ්‍යයන ඉලක්ක වෙත ළඟා වීමට නොහැකි වන බවක් පෙන්නුම් කෙරිණි.

නොසැලකිලිමත් ලෙස සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කිරීම සෞඛ්‍යයට බලපෑම් ඇති කළ හැකි ය. සිසුන් නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම, නිසි විවේකයක් නොගැනීම, දිගින් දිගට ම දුරකථනයක් හෝ පරිගණක තිරයක් ඉදිරිපස සිටීම ද ඔවුන්ගේ ඇස්වලට අහිතකර බලපෑම් ඇති කළ හැකි ය.



එපමණක් නො ව, නිවස ඇතුළත ම නිවැසියන්ගෙන් වෙන් වී ඇති බවක් දැනීම, පාළු හුදෙකලා බවක් දැනීම වැනි මානසික ව්‍යාකූලතා ද හට ගෙන ඇත.

නිගමන හා සමාලෝචනය

කෝවිඩ් - 19 වසංගතය ඇති කර තිබෙන සමාජමය වෙනස සෘජු ව ම පුද්ගලානුබද්ධ වෙනස්කම් ද සිදු කර ඇති බව පැහැදිලි ය. පර්යේෂණයේ මාතෘකාවට අදාළ ව ලබා ගත් දත්ත හා එක් රැස් කර ගත් තොරතුරුවලට අනුව ද සිදු ව ඇත්තේ ඉලක්ක කර ගත් තරුණ ප්‍රජාවෙහි ද සැලකිය යුතු අන්දමේ වෙනසක්, එනම් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය පෙර අවධියට සාපේක්ෂ ව වැඩි වීම යි. ඔවුන් දක්වන ආකාරයට ඒකාකාරී ජීවන රටාව මේ සඳහා හේතු විය හැකි බව සත්‍යයකි. එහෙත් කාල කළමනාකරණ හැකියාව මැනවින් ප්‍රගුණ කර, ස්වයං පාලනයකින් යුක්ත ව ජීවිතය ගත කිරීමට හුරුපුරුදු වන අයෙකුට කිසිදු හේතුවක් නිසා මෙවැනි තත්ත්වයක් උදා නොවේ. විශ්වවිද්‍යාලය හා උසස් අධ්‍යාපනය හදාරන විද්‍යාර්ථීන් වශයෙන් බුද්ධිමත්, තර්කානුකූල බවකින් යුක්ත ව ජීවිතය සැලසුම් කිරීමේ ශක්‍යතාව ඔවුනොවුන් අභ්‍යන්තරයේ ම වර්ධනය කරගත යුතු ය.

සමාජ මාධ්‍යයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම විසුක්ත වීම මෙවැනි අර්බුදකාරී වාතාවරණයක දී කිසිසේත් ම සිදු කළ නොහැක්කකි. ඊට හේතුව නම්, ස්වකීය අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා සමාජ මාධ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය වීම යි. අනෙකුත් කාරණාව වන්නේ මෙවැනි වසංගත තත්ත්වයක දී තරුණ ප්‍රජාවට ඇති විය හැකි යම් යම් මානසික අපහසුතාවලට පිළියම් සැපයීමට ද අද වන විට සමාජ මාධ්‍ය පෙරමුණ ගෙන කටයුතු කිරීම යි. එහෙයින් සමාජ මාධ්‍ය අන් අය අපහසුතාවට පත් කරන අවකාශයක් ලෙස නො ව දත්ත, අවස්ථා ප්‍රයෝජනයට ගෙන යහපත ළඟා කර ගත හැකි ක්‍රියාවලට එය උපයෝගී කර ගැනීමට තරුණ ප්‍රජාව යොමු වීම වැදගත් වේ. විත්ත ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගැනීම මෙහි ලා අතිශය වැදගත් වේ. වැඩිහිටි සිසුන් වශයෙන් සමාජ මාධ්‍ය ප්‍රයත්න වුව ද නිශ්චිත අරමුණක් සඳහා පැවරීම සිදු කළ හැකි ය. ස්මාර්ට් (SMART) ඉලක්ක සංකල්පය භාවිතයට ගැනීම මෙහි දී එලදායි වේ.

- Specific - විශේෂිත බව
- Measurable - මැනිය හැකි බව
- Achievable - ඉටු කර ගත හැකි බව
- Relevant - අදාළ බව
- Time-bound - වේලාව සීමා කර ගැනීම

දවස එලදායි ලෙස සංවිධානය කර ගැනීම, ගත හැකි අනෙක් යෝග්‍ය විසඳුම යි. (prioritizing) නිතර ම අතිශය වැදගත් කටයුත්තට මුල් තැන ලබා දීම සුදුසු වේ. මේරියම් වෙබ්ස්ටර් (Merriam – Webster) ශබ්දකෝෂයට අනුව, ප්‍රමුඛතාවේ නිර්වචනය වන්නේ “වැදගත් ම දෙය සිදු කිරීමට හෝ පළමුවෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වන පරිදි (දේවල්) සංවිධානය කිරීම යන්න යි.” ප්‍රථමයෙන් ම ස්වකීය සියලු ඉලක්ක ලැයිස්තු ගත කළ යුතු ය. එක් එක් ඉලක්කය සඳහා, ඔබ කොපමණ කාලයක්



ඒ සඳහා වැය කිරීමට කැමති ද සහ ඔබ එය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට කැමති කවදා ද යන්න තීරණය කිරීම යෝග්‍ය වේ. ඉලක්ක කුඩා හෝ විශාල වීම එකිනෙකාට සාපේක්ෂ කරුණකි. ඔබ සමාජ මාධ්‍යවල ගත කරන කාලය අවම කිරීමට සමත් වුවහොත්, ඔබ ඔබේ නව කාලය භාවිත කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව බුද්ධිමත්භාවයකින් කටයුතු කළ යුතු ය.

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍රය නාමාවලිය

අතුකෝරාල, ඩී. (1999). *එදිනෙදා ජීවිතයට මනෝවිද්‍යාව*; කොළඹ, ශික්ෂා මන්දිර.

Kumar, V. (2019). *A study on impact of social media on [PDF]*; Retrieved from: <https://doi.org/10.34218/JOM.6.1.2019.010>, Accessed on: 10/09/2021.

Liyanage, L. (2019). *Impact of Social Media on the Academic Performance of University Students*; retrieved from: <http://ir.kdu.ac.lk/handle/345/2219>, accessed on: 11/09/2021.

Miah, M. Omar, A. & Allison-golding, (M.2013). *Effects of Social Networking on Adolescent Education [PDF]*; Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1145007.pdf>, Accessed on: 10/09/2021.

Rammez, A. (2015). *The impact of social media on the younger generation: the use of Facebook among the undergraduates of the south-eastern university of Sri Lanka [PDF]*; Retrieved from: <http://www.seu.ac.lk/researchandpublications/symposium/5th/abstract/socialsciencesandhumanities/80.pdf>, Accessed on: 12/09/2021.

Walton, A. (2017). *6 Ways Social Media Affects Our Mental Health*; Retrieved from: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2017/06/30/a-run-down-of-social-medias-effects-on-our-mental-health/>, accessed on: 11/09/2021.

Wickramanayake, L. (2021). *Social media use by adolescent students of Sri Lanka: impact on learning and behaviour*; Retrieved from: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/GKMC-08-2020-0123/full/pdf?title=social-media-use-by-adolescent-students-of-Sri-Lanka-impact-on-learning-and-behavior>, accessed on: 11.09.2021.

පී.එම්.පී. විරාෂා ගොඩකන්ද

දෙවන වසර

සමාජවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය

මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජීය විද්‍යා පීඨය

රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය

pavani.17125@uhss.ruh.ac.lk

