

**தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறுக்கான உளவளத்துணை சிகிச்சை
நுட்பங்கள்: நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையை
மையப்படுத்திய ஓர் வீபரண ஆய்வு**

பல்லான் ஏ. காதர்

அரபு மொழித் துறை

இஸ்லாமியக் கற்கைகள் அரபு மொழித்துறை
இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.

சீபா கிப்றாஹிம்

இஸ்லாமியக் கற்கைகள் துறை

இஸ்லாமியக் கற்கைகள் அரபு மொழித்துறை
இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.

அஹமட் சர்ஜூன் றாசீக்

இஸ்லாமியக் கற்கைகள் துறை

இஸ்லாமியக் கற்கைகள் அரபு மொழித்துறை
இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்.

Correspondence: sarjoonra@seu.ac.lk

ஆய்வுச் சுருக்கம்

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி இன்று துரிதமாக நடைபெற்று வருகிறது. இது உலகில் பல்துறைகளில் பாரிய துணைப்பாத்திரம் ஏற்று அன்றாட செயற்பாடுகளில் இன்றியமையாத இடத்தை எட்டியுள்ளது. இத்தொழில்நுட்ப மையப்படுத்தப்பட்ட உலகில் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக்கள் பொழுதுபோக்கிற்காக வடிவமைக்கப்பட்டு பெரிதும் விருத்தியடைந்து வருகின்றன. இன்று ஒருவர் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள், பலர் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள், மற்றும் பல வகையான விளையாட்டுக்கள் உருவாகி வருகின்றன. இன்று தனிநபர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப சண்டை விளையாட்டுக்கள், புதிர் விளையாட்டுக்கள், அலங்கார விளையாட்டுக்கள், பந்தய விளையாட்டுக்கள் முதல் பாலியல் விளையாட்டுக்கள் வரையில் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுத் துறையில் தேர்வுசெய்து விளையாட முடியுமான அளவு பலவகையான விளையாட்டுக்கள் நித்தமும் வெளியிடப்பட்டு வருகின்றன. இவ்விளையாட்டு நடத்தையானது ஒரு பொழுதுபோக்காக கருதப்பட்ட போதிலும் இன்று உளவியல், சமூக, பொருளாதார, சமய விவகாரங்களில் பாதகமான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதற்கான சந்திப்பத்தினை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதற்கமைய குறித்த நடத்தையின் மூலம் ஏற்படும் உளவியல் பாதிப்பினை தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறு என அழைக்கப்படுகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தினால் தாயாரிக்கப்படும் நோய்களுக்கும், நலக்கேடுகளுக்குமான அனைத்துலக புள்ளியியல் வகைப்பாடின 11ஆவது தொகுப்பில் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறு என்பது ஒரு நோய் என அதிகாரபூர்வமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இதனை அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தின் மூலம் தாயாரிக்கப்படும் மனநல கோளாறுகளின் நோயறிதல் மற்றும் புள்ளிவிவர கையேட்டின் 5ஆவது பதிப்பிலும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே இக்கோளாறிற்கான தகுந்த உளவளத்துணை இடையீடுகள் அவசியமாகின்றன. உளவளத்துணைத் துறையில் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சை முறைகளை இக்கோளாறினை

குணப்படுத்துவதற்காக எவ்வழிமுறைகளின் மூலம் சாத்தியப்படுத்தலாம் என்பது ஆய்வுக்குட்படுத்தவேண்டிய பகுதியாகும். அவற்றில் நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் வழிமுறையினைப் பயன்படுத்தி எவ்வாறான இடையீடுகளை குறித்த கோளாறினைக் குணப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை இவ்வாய்வு கண்டறிய முயற்சிக்கிறது. இவ்வாய்வில் நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையில் பயன்படுத்தும் நுட்பங்களை எவ்வழிமுறையினூடாக தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறினைக் குணப்படுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தலாம் என்பதைக் கண்டறிய முயற்சித்துள்ளதுடன் இந்நுட்பங்களைப் பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தியும் உள்ளது. இவ்வாய்வில் நடத்தை மாற்றுக் கோட்பாட்டில் பயன்படுத்தும் பிரதானமான நுட்பங்களை மதிப்பீடு செய்து இக்குறித்த கோளாரிற்கான சிகிச்சைக்கு அந்நுட்பங்களின் வகிபங்கினை அளவிடுவதுடன் நடத்தை மாற்றுக் கோட்பாட்டினைப் பயன்படுத்தி இக்கோளாறுடைய சேவைநாடிக்கு உளவளத்துணைச் சேவை வழங்குவதற்கான பரிந்துரைகளை முன்வைத்துள்ளது.

பிரதான சொற்கள்: தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறு, நடத்தைமாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறை, உளநல நாடுனர்.

1. அறிமுகம்

இன்றைய நவீன காலத்தில் தொழில்நுட்பம் இன்றிய மனிதவாழ்வு சாத்தியப்பாடற்றதாக கருதும் அளவிற்கு மனித வாழ்வும் தொழில்நுட்பமும் ஒன்றித்துள்ளது. மனித வாழ்வில் அனைத்துக் கருமங்களிலும் தொழில்நுட்பத்தின் தலையீடு இல்லாமல் இல்லை. வணிகம், மனையியல், சமூக செயற்பாடுகள், தொடர்பாடல் என பல துறைகளிலும் தொழில்நுட்பம் தனது வகிபங்கினை அதிகூடியளவு ஆற்றிவருகின்றமை அவதானிக்கத்தக்கதாகும். இத்தொழில்நுட்பத்தின் தாக்கம் மனித வாழ்வில் பொழுது போக்கு சார்ந்த செயற்பாடுகளில் விதிவிலக்காகிவிடவில்லை. மனித வாழ்வின் முன்னைய நூற்றாண்டுகள் காணாத வித்தியாசமான பொழுதுபோக்குகள் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தின் வழியாக பிறந்துள்ளன. மேடைநாடகங்களாக கண்டுகழித்த நாடகங்களும், நடப்பும இன்று சினிமா என்று ஒரு பிரமாண்ட பொழுதுபோக்காக விசாலமிட்டுள்ளது. காகித நண்பர் தொடர்புகள் இன்று சமூக வலைத்தளங்களின் நட்புவட்டாரங்கள் வரை பொழுதுபோக்காக விருத்தியடைந்துள்ளது. மேலும் கானொலிகள் காண்பது, தொலைபேசிப் பாவனை, சமூக வலைத்தளங்களின் பாவனை என இத்தொழில்நுட்ப பொழுதுபோக்குகள் நித்தம் வளர்ச்சிப்பாதையில் பயணித்து வருகின்றன. இது இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒரு வணிக துறையாகவும் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதைக் காணலாம்.

அதன்பிரகாரம் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளும் இன்றைய காலகட்டத்தில் தொழில்நுட்ப மயப்படுத்தப்பட்டு வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றமை அவதானிக்கத்தக்கதாகும். மைதான விளையாட்டில் ஈடுபட்ட மனிதன் தற்போது தன் இருப்பிடத்திலே விளையாட்டு நடவடிக்கைகளை தொடர்ந்து வருகிறான். பிற மனிதனுடன் விளையாட்டில் ஈடுபட்ட மனிதன் தொழில்நுட்ப சாதனங்களுடன் போட்டிபோடத் தொடங்கியுள்ளான். முதல் முறையாக 1940ஆம் ஆண்டில் நியூயோர்க் உலகக் கண்காட்சியில் ஒரு விளையாட்டு இயந்திரத்தின் முதல் அங்கீகரிக்கப்பட்ட எடுத்துக்காட்டாக எட்வர்ட் உஹ்லர் காண்டன் அவர்களால் வெளியிடப்பட்டது. நிம் என்ற பண்டைய கணித விளையாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட இந்த விளையாட்டு, ஆறு மாதங்களில் சுமார் 50,000பேர் விளையாடினர். மேலும் இதில் 90 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான விளையாட்டாளர்கள் வெற்றி பெற்றதாகக் கூறப்படுகிறது. இருப்பினும், வணிக ரீதியாக வடிவமைக்கப்பட்ட முதல் விளையாட்டு முறை கிட்டத்தட்ட மூன்று தசாப்தங்களுக்குப் பின்னரே வெளியிடப்பட்டன. ரால்ப் பெயரும் அவரது குழுவும் “பிரவுன் பாக்கை” 1967இல் வெளியிட்டனர். இன்று இவ்விளையாட்டு அத்தீதம் விருத்தியடைந்து உலகளவில் 2021ஆம் ஆண்டில் 2.7பில்லியன் தொழில்நுட்ப விளையாட்டாளர்கள் இருப்பார்கள் எனவும் ஒருமதிப்பீடு கூறுகிறது. “தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி என்பது

வரவேற்கத்தக்கதுதான். ஆனால் அதுவே அடிமைப்படுத்தும் நிலைக்குச் செல்வது ஆபத்து” என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்.

தொழில்நுட்ப மற்றும் இணைய பயன்பாட்டின் கோளாறுகளில் ஒன்றாக அடையாளம் காட்டப்படும் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறு (Gaming Disorder) இன்று அதிகம் பரவிவரும் ஒரு நடத்தைக் கோளாறாகும். இதனை ஆங்கிலத்தில் “Video Gaming Disorder, Internet Gaming Disorder, Problematic Online Gaming” என்று அழைப்பர். இது தற்போது உலக சுகாதார ஆணைக்குழுவின் அங்கீகாரத்துடன் சர்வதேச நோய்களுக்கான நிர்ணயங்கள் (International Classification of Diseases – ICD-11) ஆவணத்தில் பதினொராவது பதிப்பில் இதனை ஒரு பிறழ் நடத்தையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. ICD - 11 என்ற இந்த பட்டியல் சென்ற 72வது உலக சுகாதார கூட்டத்தில் ஜூன் மாதம் அறிவிக்கப்பட்ட நிலையில், இப்போது உலக சுகாதார சபையிலுள்ள உறுப்பு நாடுகள் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கமளிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதனை நோய்களுக்கான சர்வதேச ஆவணத்தின் (ICD) 11ஆவது பாகத்தில் பின்வருமாறு வரையறை செய்யப்படுகிறது: “ஆன்லைன் (Online) மற்றும் ஆஃபலைனில் (Offline) விளையாடும் விளையாட்டுகள் தமது அன்றாட வாழ்வில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியும் அதன் விபரீதங்களை அறிந்தும் அதனை தொடர்வதிலும், விருத்தி செய்வதிலும் வாழ்வில் ஏனைய விடயங்களை விட அதிகம் முன்னுரிமையுடன் காணப்படும் நிலையே விளையாட்டு கோளாறாகும்.” மேலும் இதனை சுருக்கமாகக் கூறுவதாயின் மனிதனது அன்றாட வாழ்வுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் ஒரு செயற்பாடாக விளையாட்டு நடத்தை காணப்பட்டால் அது விளையாட்டுக் கோளாறு என வரையறுக்கலாம்.

அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட DSM-5ஆனது பின்வரும் நோய்க்குணங்குறிகையின் மூலம் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறினை வரையறை செய்கின்றது.

- நாள் முழுவதும் தொழில்நுட்ப விளையாட்டு தொடர்பான யோசனையும் சிந்தனையும் தொடர்ந்து காணப்படும். பொதுவாக அவர்கள் பேசுவது மற்றும் சிந்திப்பது இது தொடர்பாகவே அமையும்.
- தொழில்நுட்ப விளையாட்டினை விளையாடக் கிடைக்காத போது கோபம், கவலை, துக்கம், பதகளிப்பு உணர்வு போன்றன காணப்படும்.
- அதிகமான நேரங்களை தொழில்நுட்ப விளையாட்டு விளையாடுவதிலேயே செலவிடல். மேலும், விளையாட்டில் திருப்தி அடைவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்தல்.
- தான் இதிலிருந்து வெளியேற முயற்சி செய்தாலும் அவை வெற்றி பெறாமல் இருத்தல்.
- தொழில்நுட்ப விளையாட்டு தவிர்ந்த ஏனைய பொழுதுபோக்குகளில் ஆர்வம் இல்லாமல் போதல்.
- தனக்கு பாதிப்புக்கள் உள்ளதாக தெரிந்தாலும் அதனை தொடர்தல்.
- வீட்டு உறுப்பினர்கள், மருத்துவர், உளநல மருத்துவர்கள் மற்றும் ஏனையோரை பொய்களைக் கூறி ஏமாற்றி விளையாடுதல்.
- தனது கவலை, பதட்டம், பிரயோசனமற்ற சுய உணர்வு, தனிமை போன்றவற்றை போக்குவதற்கான சாதனமாக தொடர்ந்து குறித்த தொழில்நுட்ப விளையாட்டினை பயன்படுத்தல்.
- நாளாந்த வாழ்வில் கல்வி, தொழில், உறவுகள், ஆன்மீகக் கடமைகள் என்பவற்றில் பாதிப்பு ஏற்படும் வகையில் குறித்த செயற்பாடுகள் அமைந்திருத்தல்.

மேற்கூறிய குணங்குறிகளில் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குணங்குறிகள் ஒருவருக்கு 12 மாதங்கள் இருக்கும் பட்சத்தில் இது தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறு என நிர்ணயம்

செய்யப்படுவதாக DSM - 5 அடையாளமிடுகிறது. இதில் பணத்தை இலக்காக வைத்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள், பாலியல் விளையாட்டுக்களை தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறில் உள்ளடங்க மாட்டாது எனவும் வரையறுக்கிறது. இதற்கமைய இத்தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக்களின் விருத்தியானது பல்வேறு நலன்களை ஏற்படுத்தியுள்ள போதிலும், இன்றளவில் மனிதனது அன்றாட நடத்தைகள், உளநளம் மற்றும் சமூக, குடும்ப செயற்பாடுகள் வரையில் தாக்கம் செலுத்துகின்றனமையும் மறுப்பதற்கில்லை. தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக்கள் பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளாக இருந்த போதிலும் அது மனித நடத்தை, உளவியல், சிந்தனை போன்ற அன்றாட வாழ்வில் பாதுகாங்களை ஏற்படுத்தும்போது அதனை ஒரு உளவியல் கோளாறாக உளவியல் அடையாளமிடுகிறது.

ஒரு ஆய்வின்படி 1-10% விளையாட்டாளர்கள் கட்டாய அடிமையாதல் சிக்கல்களில் பீடிக்கப்படுவதாக கூறப்படுகிறது, மேலும் உலக சுகாதார அமைப்பு தங்கள் சொந்த பகுப்பாய்வின் பிரகாரம் 3-4% ஆன விளையாட்டாளர்கள் தொழில்நுட்ப விளையாட்டு கோளாறினால் பீடிக்கப்படுவதாக கண்டறிந்துள்ளது. பியூ ஆய்வு மன்றத்தின் கூற்றுப்படி, பதினமவயது சிறுவர்களில் 97 சதவீதமும், பெண்கள் 83 சதவீதமும் ஏதேனும் சாதனத்தில் விளையாட்டு நடத்தையில் ஈடுபடுகின்றதாகவும் கூறப்படுகின்றது. மேலும் சில புள்ளிவிபரங்களின் அடிப்படையில் 2014 இல் விளையாட்டாளர்களின் எண்ணிக்கை 1.8 பில்லியனாகவும், 2018ல் 2.3 பில்லியனாகவும் இருந்ததாக அறிய முடிகிறது. உலகளவில் உள்ள விளையாட்டாளர்களின் எண்ணிக்கை 2021 ஆம் ஆண்டில் 2.7 பில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்களாக உயரும் எனவும் எதிர்ப்பு கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் விளையாட்டில் மூன்றி ஒரு நபர் அபாயகரமான நிலையில் உள்ளதாகவும் அடையாளமிடுகிறது. இதன்படி பரவிவரும் இந்நடத்தை கோளாராக மாறும் சமயத்தில் தகுந்த சிகிச்சையின் பால் அதிகம் தேவையுடையதாக அமைகிறது. பொதுவான இலக்கிய மீளாய்வுகளின்படி தொழில்நுட்ப கோளாறிற்கான உளவியல் சிகிச்சையில் உளச்செயல்வழி நடத்தைமாற்ற உளக்குணமாக்கல் (CBT) அதிகம் பயன்படுவதாக கருதப்படுகிறது (Greenfield 1999a. 1999b; Griffiths and Meredith 2009; Kaptsis. 2016; King. 2010b. 2011; Young 2007. 2013).

இருந்தபோதிலும் பொருள் துஷ்பிரயோக கோளாறுளிற்கு (Substance abuse related disorders) பயன்படுத்தும் அனைத்துவிதமான சிகிச்சை முறைகளையும் இதற்கு பயன்படுத்த முடியும் எனவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது (Huang. 2010, King. 2011). அதன் பிரகாரம் தொழில்நுட்ப விளையாட்டு கோளாறிற்கான உளவளத்துணையினை மேற்கொள்ளும் போது பயன்படுத்த முடியுமான உளக்குணமாக்கல் முறைகளின் பிரதானமான ஒன்றாக நடத்தைவழி உளக்குணமாக்கல் முறையினை குறிப்பிடலாம். இக்குணமாக்கல் முறையின் உருவாக்கத்திலும் வளர்ச்சியிலும் ஸ்கின்னரைப் போன்றே ஆர்னோல்ட் ஏ. லாசறஸ், அல்பேட் பண்டுறா (கோறி, 2013) ஆகியோர் முக்கிய பங்களிப்புச் செய்துள்ளனர். நடத்தை வாத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் வற்சன், ஸ்கின்னர் ஆகியோரது கற்றல் கொள்கையின் அடிப்படையில் தீவிர நடத்தைவாதம் உருவாக்கப்பட்டது. இது மனிதன் சூழலினால் உருவாக்கப்படுகின்றவர் என்ற கருத்தைக் கொண்டிருந்தது.

அல்பேட் பண்டுறாவினால் உருவாக்கப்பட்ட நவீன நடத்தைவழி உளக்குணமாக்கலானது மனிதரின் மனதுள் இடம்பெறும் பல விடயங்களையும் கருத்திலெடுத்தது. அதாவது ஒரு விடயத்திற்குத் உளநலநாடுநர் தன் உள்ளத்தில் கொடுக்கும் அர்த்தத்தையும் கருத்தில் எடுக்கின்றது. இக்குணமாக்கல் முறையானது உளநலநாடுநருக்கு அதிக சுதந்திரமும் கட்டுப்பாடும் கொடுக்கின்றது. அந்தவகையில் குணமாக்கல் செயற்பாட்டில் அவரின் பொறுப்பும் அதிகம். இது அவரின் சுதந்திரத்தை அதிகரிக்கின்றமையால் தன் முன்னுள்ள பல விடயங்களில் ஒன்றைத் தெரிந்தெடுக்கும் ஆற்றலையும் அவருக்கு அளிக்கின்றது. இதனால் உளநலநாடுநர் தன் சூழலிருந்து வரும் தூண்டிகளுக்கு எவ்வாறு துலங்கல் செய்வது என்ற தீர்மானத்தை எடுக்கும் ஆற்றலிலும் வளர்கின்றனர். அந்த வகையில் அவர்களின் சுதந்திரம் அதிகரிக்கின்றது (கோறி, 2013). மேலும், இம்முறையானது உளநல நாடுநர்கள் தமது பிரச்சினைபற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதை விட தம்

வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்குச் சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் வலியுறுத்துகின்றது (கோறி, 2013).

மேலும் இம்முறைமை மனிதர்கள் தம் வாழ்வில் கற்றுக்கொண்ட தவறான நடத்தைகளே அவர்களது பிரச்சினைகளுக்குக் காரணியாக அமைகின்றது. மனிதப் பிரச்சினைக்குச் சூழல்சார்ந்த விடயங்களும் காரணியாக விளங்குகின்றன. மேலும் பிரச்சினைகளை தீர்பதற்கு பிரதானமாக பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் எனவும் இம்முறைமை வியாக்கியனம் இடுகிறது. நடத்தை மாற்றம், சூழலை உருவாக்குதல், பொருத்தமான இலக்கு அமைத்தல், மதிப்பீடு மேற்கொள்ளல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் பிரச்சினையைத் தீர்க்கலாம் என்கின்றது இம்முறைமை. இதனடிப்படையில் நடத்தை மாற்று முறைமையின் நுட்பங்களை பயன்படுத்தி தொழில்நுட்ப கோளாரினை குணப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளையும், செயற்பாடுகளையும், இக்கோளாரினை குணப்படுத்துவதில் நடத்தை மாற்று அணுகுமுறையினை வகிபங்கினையும் கண்டறிவதற்கான முயற்ச்சியாகவே இவ்வாய்வு அமைந்துள்ளது.

2. ஆய்வுப் பிரச்சினை

இன்றைய காலகட்டத்தில் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக்கள் அத்தமாகப் பரவிவருகின்றன. இவ்விளையாட்டு நடத்தைகள் முறைகேடாகப் பயன்படுத்தப்படும் போது சமூக, பொருளாதார, ஆன்மீக ரீதியாக பாதகங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இது சமய ரீதியான கருமங்களை மேற்கொள்வதற்கும் ஆன்மீக உணர்வுகளைப் பேணுவதற்கும் தடையாக அமைவதற்கான சாத்தியப்பாடுகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் உருவாகின்றன. இது போன்ற காரணங்களை அடிப்படையாக வைத்து இஸ்லாமிய சமய அறிஞர்களில் ஒருவரான இமாம் ஸுலைமான் அல் ருஹலி என்பவர் பிரபல்யமான தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக்களில் ஒன்றான 'பப்ஜீ' இனை சமய ரீதியாக தடைசெய்யப்பட்டதாக மார்க்கத் தீர்ப்பினை வெளியிட்டார். இத்தீர்ப்பு தொடர்பான மாற்றுக் கருத்துகளை இருந்த பொழுதிலும் சமயக்கருமங்களுக்கு தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக்கள் இடையூறாக அமைந்துள்ளமைக்கான சான்றாகக் கருதலாம்.

மேற்கூறிய எடுத்துக்காட்டுகளின் பிரகாரம் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறானது மனிதனது அன்றாட சுமுகமான வாழ்விற்கு சவாலாகத் திகழ்கிறது. இந்நிலைக்குத் தகுந்த உளவியல் சிகிச்சை வழங்கப்படாத சமயத்தில் கட்டவிழ்த்து விடப்பட்ட சிந்தனை, உணர்வு, உடலியல், நடத்தை சார்ந்த பாதகங்கள் தனிநபர் வாழ்வில் ஏற்படலாம். அண்மித்த காலங்களில் அதிகரித்து வரும் இக்கோளாறு தொடர்பிலான சிகிச்சை வழிமுறைகள் பற்றிய அனுபவமின்மை உளவளத்துணையாளர்களுக்கு மத்தியில் நிகழ்கின்றமை இக்கோளாறுக்கான சிகிச்சைக்கு சவாலாக அமைகின்றது. மேலும் உளவளத்துணை சிகிச்சை முறைகளை இக்கோளாறுக்கான சிகிச்சை இடையீட்டில் பிரயோகிப்பதற்கான பகுப்பாய்வுகள் உளவளத்துணைத் துறைக்கு அதிகம் தேவையுடையதாக உள்ளது.

இதனடிப்படையில் ஆய்வுப் பிரச்சினைகளாக இலங்கையில் காணப்படும் தமிழ் பேசும் உளவளத்துணையாளர்களுக்கு மத்தியில் இக்கோளாறு தொடர்பிலான சிகிச்சை வழிமுறைகள் பற்றிய அனுபவம் போதாமை, உளவளத்துணை சிகிச்சை முறைகளை இக்கோளாறுக்கான சிகிச்சை இடையீட்டில் பிரயோகிக்கும் வழிமுறைகள் தொடர்பான தமிழ் மொழி மூல ஆவணங்கள் போதாமை மற்றும் இவற்றினால் குறித்த கோளாறுக்குள்ளானோர் சரியாக அடையாளப்படுத்தப்படாமையும் முறையாக சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படாமையும் என்பன அமைகின்றன.

3. ஆய்வு நோக்கங்கள்

- தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறிற்கான நடத்தைமாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையின் நுட்பங்களை பிரயோகிக்கும் வழிமுறைகளைக் கண்டறிதல்.

- நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையின் நுட்பங்களின் இடையீடு தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறின் எவ்வாறான குணங்குறிகளையும் பாதகங்களையும் குறைக்கும் என்பதைக் கண்டறிதல்.

4. ஆய்வு முறையியல்

இது பண்புரீதியான ஆய்வாகும். இதில் தரவுகளும் தகவல்களும் விபரண விபரிப்பு முறை மூலம் ஆராயப்பட்டுள்ளன. இவ் ஆய்வில் முதலாம் நிலைத் தரவுகளாக மூல நூலான DSM-5 பயன்யடுத்தப்பட்டுள்ளது. இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளாக இது தொடர்பான நூல்கள், ஏற்கனவே வெளியிடப்பட்ட ஆய்வுகளின் உட்பரிமானங்கள், சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள் மற்றும் இணையத்தளம் என்பன பயன்படுத்தப்பட்டு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

5. உளவளத்துணைச் சிகிச்சை நுட்பங்கள்

பரவிவரும் தொழில்நுட்ப விளையாட்டு கோளாறிற்கான சிகிச்சை இடையீட்டில் பயன்படுத்துவதற்குப் பரிந்துரைக்க முடியுமான உளக்குணமாக்கல் வழிமுறைகளில் நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கலும் ஒன்றாகும். அதன் பிரதான நுட்பங்களான உடல் ஓய்வுப் பயிற்சி (Relaxation), விழிப்புணர்வுப் பயிற்சி (Mindfulness), அசைவுவழி உணர்ச்சி தணித்தல் (EyeMovement Desensitization), நேரடியாக அனுபவத்தைச் சந்திக்கும் பயிற்சி (Exposure therapies), போலக்கற்றல் (Modelling), ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (Acceptance), சமூகத் திறன் பயிற்சி (Social Skills Training), சுயமுகாமைத்துவம் (Self Management), தீங்குமய உணர்ச்சிகளை படிப்படியாக தணித்தல் நுட்பம் (Systematic desensitization), தினக்குறிப்பு எழுதுதல் (Diary Writing), நடத்தை வலுவூட்டல் (Reinforcement), Token Economy ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறு எவ்வகையான தாக்கங்களையும் குணங்குறிகளையும் எவ்வழிமுறையினூடாக குணப்படுத்தலாம் என்பதை இப்பகுதி வியாக்கியானம் செய்கிறது.

5.1 உடல் ஓய்வுப் பயிற்சி (Relaxation)

இது தசைகளை இறுக்குவதற்கும் தளர்த்துவதற்குமான பயிற்சியாகும். முகத்தசைகளில் இருந்து ஆரம்பித்து பின்னர் படிப்படியாக பாதம்வரை உடலின் தசைகளை ஒவ்வொன்றாக இறுக்கி நான்கு அல்லது ஐந்து செக்கங்கள் வைத்திருந்து பின்னர் மிக ஆறுதலாக தளர்த்துவதே இம்முறையாகும். இதனைப் பாதத்திலிருந்து முகத்தசை வரையிலும் செய்யலாம். தசைகள் இறுக்கும் போதும் இறுக்கம் படிப்படியாக இல்லாது போகின்ற வேளையிலும் ஏற்படும் உணர்வுகளில் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். இதனால் உடல் மாத்திரமல்ல மனமும் ஓய்வுநிலையை அடையும் (யேக்கப்சன். 1962). இன்னொரு முறையில் கைத்தசைகளை இறுக்கித் தளர்த்துதல் முதலில் இடம்பெறும். அதையடுத்து முறையே தலைத்தசை, முதுகுத்தசை, இடுப்புத்தசை பின்னர் அதன் கீழுள்ள தசைகள் இறுக்கித் தளர்த்தப்படும். இது மனஅழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் பெரிதும் உதவும். அத்தோடு ஏனைய நுட்பங்களின்போதும் இது பயன்படுத்தப்படும் (கேறி.2013).

இது நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையின் முக்கிய சிகிச்சை நுட்பங்களில் ஒன்றாகும். தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறுக்கான உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறையின்போது இந்நுட்பமானது சேவைநாடியிடம் காணப்படக்கூடிய குணங்குறிகளை இல்லாமலாக்கி அவரை அதிலிருந்து விடுபட உதவும். குறிப்பாக தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் காணப்படக் கூடிய முக்கிய குணங்குறிகளில் ஒன்றுதான் “தொழில்நுட்ப விளையாட்டினை விளையாடக் கிடைக்காத போது நேர்மறையான எண்ணங்களும்

உணர்வுகளும் தோன்றும். உதாரணமாக: கோபம், கவலை, துக்கம், பதகளிப்பு” இவ்வாறான எண்ணங்களின் தோற்றங்களையும் அதன் நேர்மறை விளைவுகளையும் இந்த உடல் ஓய்வுப் பயிற்சி (Relaxation) மூலம் சரி செய்யலாம்.

அவ்வாறே தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் உள்ள மற்றொரு குணங்குறியாக “தனது மறை உணர்வுகளைப் போக்கும் சாதனமாக குறித்த விளையாட்டை பயன்படுத்துவர்” என்பது காணப்படுகிறது. உளவளத்துணையாளர் மூலம் இக்குணங்குறியையும் உடல் ஓய்வுப் பயிற்சியை (Relaxation) பயன்படுத்தி படிப்படியாக குறைத்து இல்லாமலாக்க முடியும். வழக்கமாக இவ்வாறான உளக்கோளாறுகளில் தோன்றும் மனஅழுத்தத்தை முகாமை செய்யவும் உடலியல் சார் குணங்குறிகளை முகாமை செய்யவும் இந்நுட்பம் அந்த துணைபுரிகின்றது.

5.2 விழிப்புணர்வுப் பயிற்சி (Mindfulness)

இது இக்குறித்த கோளாறிற்கான உளவளத்துணையில் பெரிதும் பயன்தரக்கூடிய ஒன்றாகும். உளநல நாடுனர் தன் பொருத்தமற்ற நடத்தைமீது கூர்மையாகக் கவனம் செலுத்துதலே இந்நுட்பமாகும். இதன்போது தான் அவதானிப்பது பற்றி எவ்வித சிந்தனைகளையோ, மதிப்பிடுதலையோ மேற்கொள்ளாது அதை வெறுமனே அவதானிப்பதில் மட்டும் ஈடுபடுவார். தன் அனுபவத்தை முதல் முறை நோக்குவது போன்று அவதானிக்க வேண்டும். மேலும் அந்த அனுபவத்தை அறியும் ஆவலோடும் கருணையோடும் அதை நோக்க வேண்டும். பராக்குகள் ஏற்படும் போது மீண்டு அவதானிப்பதற்குத் திரும்பி அதில் ஈடுபட வேண்டும். இவ்வாறு அவதானிக்கும் போது ஒரு விடயத்தின் நினைவுகளில் திரும்பத்திரும்ப மூழ்கிப்போவதிலிருந்து மீண்டொழியும். மனச்சோர்வு, பொதுவான பதட்ட ஒழுங்கீனம், உறவுப்பிரச்சினைகள், ஆளுமை எல்லை ஒழுங்கீனம், உள்பேரதிர்ச்சி போன்றவற்றைக் குணமாக்குவதற்கு இந்நுட்பம் பிரயோசனமானது (கோறி, 2013).

இந்நுட்பமானது இக்கோளிற்கான உளவளத்துணையில் பெரிதும் பயன்தரக்கூடியதாக அமையும். தொழில் நுட்ப விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது மெய் மறந்து செயல்படுவதனால் அதிகூடிய நேரத்தை இந்நடத்தையில் செலவழிக்க வேண்டியதாக அமைகிறது. மேலும் சேவைநாடி குறித்த விளையாட்டு தொடர்பான சிந்தனைகளில் தொடர்ந்து இருப்பது இக்கோளாரின் ஒரு பிரதான குணங்குறிகளில் ஒன்றுமாகும். இதற்கமைய விழிப்புணர்வு பயிற்சியின் மூலம் தான் தொழில் நுட்ப விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது மெய்மறந்து செயல்படுவதனை தவிர்ப்பதற்காகவும், தொழில்நுட்ப விளையாட்டு தொடர்பான சிந்தனைகள் ஏற்படும் போது அவற்றை இனங்காண்பதற்காகவும் இந்நுட்பத்தினை பயன்படுத்தலாம். மேலும் சேவைநாடி விளையாட்டு நடத்தையில் ஈடுபடும் போது அல்லது தொழில்நுட்ப விளையாட்டில் ஈடுபடாத போது குறித்த நடத்தை தொடர்பான சிந்தனைகள் ஏற்படும் போது தனது உடல், உள, சிந்தனை மாற்றங்களை அவதானிக்க வைப்பதுடாக இந்நுட்பத்தினை பயன்படுத்தலாம்.

5.3 அசைவுவழி உணர்ச்சி தணித்தல் (Eye-Movement Desensitization)

நடத்தை மாற்று சசிகிச்சைமுறையில் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பமாக அசைவுவழி உணர்ச்சி தணித்தலினை (EyeMovement Desensitization) இனம்காட்டலாம். பிரான்சின் சப்பிரோ என்பவரால் உருவாக்கப்பட்ட இந்நுட்பத்தின் போது பாதிப்பு அனுபவத்தை மனரீதியாக நேரடியாகச் சந்திக்க வைக்கும் நிகழ்வு இடம்பெறும். இதில் உளநலநாடுநர் தன்னைப் பாதித்த ஒரு அனுபவத்தின் திட்டவட்டமான ஒரு நினைவு அல்லது பிரதிமை அல்லது உணர்ச்சி அல்லது புலனுணர்வை மீட்டு நினைத்துக்கொண்டு அதன்மீது தன் கவனத்தைச் செலுத்துவார். அப்போது உளக்குணமாக்குநர் தன் ஒரு விரலை இடமிருந்து வலமாகவும், வலமிருந்து இடமாகவும் வேகமாக அசைப்பார். அவரின் கைவிரல் அசையும் திசையில் உளநலநாடுநர் தன் கண்களால் தொடருவதே இம்முறையாகும். இதில் அவற்றை மனதில் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் போதே கண்கள் இருபக்கமும் நோக்கி

வேகமாக அசைவது இடம்பெறுகின்றது. இவ்வேளையில் தீங்குமய நினைவுகள் மீள் அலசலுக்கு உள்ளாவதால் நல்மய எண்ணங்கள் உருவாகத் தொடங்கும்.

இந்நுட்பத்தினை தொழில் நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் கடந்த காலத்தில் குறித்த நடத்தையினைத் தூண்டும் வகையான நிகழ்வுகள் நடைபெற்றிருப்பின் அந்நிகழ்வுகள் தொடர்பான தீங்குமய உணர்வுகளை போக்குவதற்காக பயன்படுத்தலாம். குறிப்பாக ஒரு நடத்தை தோன்றுவதற்கு ஒரு துண்டல் காரணி இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளதாக நடத்தை மாற்று கோட்பாடுகள் நம்புகின்றன. இச்சிகிச்சை முறையினை பயன்படுத்தி கடந்த காலத்தில் ஏற்படும் ஏதேனும் ஓர் அனர்த்தம், நிகழ்வு போன்ற காரணிகள் குறித்த நடத்தையினை தூண்டியதாக இனம்காணப்பட்டால் அந்நிகழ்வு தொடர்பான தீங்குமயமான என்னங்களை போக்குவதற்காக இந்நுட்பத்தினை பயன்படுத்த முடியும்.

5.4 நேரடியாக அனுபவத்தைச் சந்திக்கும் பயிற்சி (Exposure Therapy)

அச்சம் அல்லது பதட்டம் ஏற்படுத்தும் விடயத்தை நேரடியாகச் சந்தித்தலே இப்பயிற்சியாகும். பெரும்பாலும் அச்சம் நிறைந்த வேளையில் அந்த அனுபவத்தைத் தரும் ஆட்களையும் இடங்களையும் தவிர்ப்பது இடம்பெறுவதால் இம்முறையானது அதிலிருந்து விடுபட உதவும். அதாவது நேரடியாக அனுபவங்களை வழங்கி சேவைநாடியின் தீங்குமய உணர்வுகளை நீக்க இது பயன்படும் (கோறி.2013). இந்நுட்பமானது தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறினால் பீடிக்கப்பட்டவரிற்கு பயன்படுத்துகையில் பின்வரும் பிரதான இரண்டு வழிமுறைகளைக் கையாழலாம்.

முதலாவதாக சேவைநாடிக்கு கற்பனைரீதியாக அனுபவத்தை வழங்குதல். அதாவது சேவைநாடிக்கு முதலாவதாக தொழில்நுட்ப விளையாட்டில் ஈடுபடாத ஒருநாளை கற்பனையில் காண்பித்து அனுபவம் வழங்குதல். இதனை “அனுபவரீதியாக சந்திக்கும் முறை” (Imaginal Exposure/ In vivo exposure) என்பர். இதன் மூலம் தொழில்நுட்ப விளையாட்டு கோளாறுடன் தொடர்புடைய சேவைநாடியினை விளையாட்டு நடத்தையின்றிய வாழ்க்கைக்கு உளவியல்ரீதியாக தாயார்படுத்த இது உதவும். மேலும் தொழில் நுட்ப விளையாட்டில் தங்கிநிற்கும் நிலையில் இருந்து மீள்வதற்கு உந்துதலாக அமையும்.

மேலும் இரண்டாவதாக சேவைநாடியை நேரடியாக கற்பனையின்றிய உண்மையான அனுபவத்தினை வழங்குவதன் மூலமும் இந்நுட்பத்தினை பயன்படுத்த முடியுமாக அமையும். இதனை “செறிவான அனுபவம் அளித்தல்” (in Vivo Flooding) என்பர் (கோறி. 2003). அதாவது சேவைநாடிக்கு நேரடியாக தொழில்நுட்ப விளையாட்டு இன்றிய ஒருநாளை அனுபவம் மூலமாக சந்திக்க வைத்தல். அல்லது தான் முழுமையாக தொழில்நுட்ப விளையாட்டில் ஈடுபடாமல் இருப்பதாக தீர்மானம் எடுத்து அந்நாளில் ஒருவரை முழு நேர அவதானிப்பாளராக வைத்து அந்நாளில் குறித்த நடத்தையில் ஈடுபடாமல் கண்காணிப்பதன் மூலம் குறித்த நுட்பத்தினை தொழில்நுட்ப விளையாட்டு கோளாறினை குணப்படுத்துவதற்காக பயன்படுத்தலாம்.

5.5 போலக்கற்றல் (Modelling)

இந்நுட்பமானது தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறினால் பீடிக்கப்பட்டவரிற்கு முன்மாதிரிகளை காண்பித்து நடத்தையை மாற்றுவதற்காக பயன்படுத்த முடியுமான நுட்பமாகும். அதாவது ஒரு முன்மாதிரியை வழங்கி அவற்றின் நன்நடத்தைகளை எடுத்துக்காட்டுவது சேவைநாடியின் நடத்தையினை விருத்தி செய்ய உதவுகிறது என்பதை அடிப்படையாகக்கொண்டு பயன்படுத்தப்படும் நுட்பமே இதுவாகும். அல்பட் பந்துரா மூன்று வகையான போலக்கற்றல் மாதிரிகளை அடையாளம் கண்டார். நேரடி மாதிரி, வாய்மொழிமூல மாதிரி மற்றும் குறியீட்டு மூல மாதிரி என்பனவே அவையாகும். சேவைநாடிக்கு விருப்பமான ஒரு நபரை இனம்காட்டி அவர் கையாளும்

ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகளைக் காட்டி அவற்றை பின்பற்றத் துண்டுதல், மற்றும் தனது சூழலில் தான் நேரடியாக சந்திக்கும் மரியாதைக்குரிய நபர்களின் நன் நடத்தைகளை அவதானித்து அவற்றைப் பின்பற்ற வைத்தல் மூலம் சேவைநாடிக்கு ஆரோக்கியமான மாற்றீட்டு நடத்தைகளை உருவாக்கிக்கொடுக்க முடியுமாக அமையும். இதன் மூலம் தொழில்நுட்ப விளையாட்டு நடத்தை மற்றும் சிந்தனை குறைவதுடன் சேவைநாடிக்கு மத்தியில் ஆரோக்கியமான நடத்தைகள் தோன்றுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்த முடியும்.

5.6 ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (Acceptance)

நடத்தை மாற்று சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பமாக “ஏற்றுக்கொள்ளுதல்” (Acceptance) நுட்பத்தினை அடையாளப்படுத்தலாம். இது பொறுத்தமற்ற நடத்தை மற்றும் உணர்ச்சிகளை உள்ளவாறே ஏற்றுக்கொள்ளுதலைக் குறிக்கும். அந்நடத்தைக்காக தன்னைத்தானே விமர்சனம் செய்யாமல் செயல்பட தூண்டுவதே இந்நடத்தையாகும். இவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வது தான் பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை மாற்ற முடியாது என்று வாழ்வது அல்ல. மாற்றமாக இவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்ளும் போது மனபலம் அதிகரிப்பதால் அந்நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படும் என்கிறது இந்நுட்பம் (கோறி, 2013). இந்நுட்பத்தினைப் பயன்படுத்தி தொழில்நுட்பக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்ட நடத்தை தனக்கு உள்ளது என்பதையும் இது சாத்தியமானதும், மாற்றத்தக்கதும் என்பதையும் சேவைநாடியிடம் ஏற்றுக்கொள்ள வைப்பதுடன் இது தொடர்பாக சுய எண்ணக்கருவினைத் தாழ்த்துவதை தவிர்ப்பதற்காக இந்நுட்பத்தினை பயன்படுத்தலாம். மேலும் சேவைநாடியின் அசாதாரண நடத்தையால் வீட்டு, சமூக சூழலில் அங்கீகாரமின்மை நிகழ்வது சேவைநாடியின் நடத்தை மாற்றத்திற்கு தடையாக அமையலாம். சேவைநாடிக்கு சமூக, குடும்ப அங்கீகாரத்தினை பெற்றுக்கொடுப்பதனை இந்நுட்பத்தினூடாக செயற்படுத்த முடியும்.

5.7 சமூகத் திறன் பயிற்சி (Social Skills Training)

இது உறவாடல் சார்ந்த பிரச்சினை கொண்டோருக்கும், சமூகத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்பது பற்றிய அறிவு கொண்டிராதோருக்கும் இப்பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றது. பிறரோடு பொருத்தமாகவும் பயனுள்ளவிதமாகவும் உறவாடக் கற்றுக் கொடுப்பதே இம்முறையாகும். இத்திறன்களைக் கற்றுக் கொடுக்கும் போது உளவியல் கல்வியூட்டல், மாதிரிகையாக நடந்து காட்டுதல், ஒத்திகை பார்த்தல், பின்னூட்டல் வழங்குதல், வீட்டுவேலை கொடுத்தல் போன்றன இடம்பெறும். இதில் கோபமுகாமைத்துவம், தன்னுரிமை வலியுறுத்தல், சமூகச் சூழலில் நடந்து கொள்ளும் முறை போன்றவை கற்றுக் கொடுக்கப்படும் (கோறி, 2013). இந்நுட்பம் மூலம் சேவைநாடியிடம் காணப்படக் கூடிய குணங்குறியான, “தொழில்நுட்ப விளையாட்டு காரணமாக முன்னர் ஆர்வமாக ஈடுபட்ட விடயங்களில் ஆர்வமற்றுப் போதல்” என்பதை மாற்றியமைப்பதற்கும் அவர் முன்னர் எவ்வாறான விடயங்களில் ஆர்வமாக இருந்தாரோ அப்படியான விடயங்களில் அவரை மீண்டும் ஈடுபட வைப்பதற்கு உளவளத்துணையாளர் உதவுவார்.

இன்னும் இப்படியான சேவைநாடிகள் குறித்த தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் தனக்கு பாதிப்பு உள்ளதாக தெரிந்தும் அதை தொடரும் பண்பையும் கொண்டிருப்பார்கள். இப்படியான நேரத்தில் குறித்த சேவைநாடியை சமூகத்துடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தி தனது அன்றாட விடயங்களை அமைத்துக் கொள்ள உதவுவதன் மூலம் இந்நிலையில் இருந்து மீள்செய்ய முடியும். உதாரணமாக, சேவைநாடியை தினமும் மாலை நேரங்களில் மைதானத்திற்கு செல்லவைத்தல், நண்பர்களுடன் இணைந்து வெளிக்கழிச் செயற்பாடுகளைச் செய்ய வைத்தல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

5.8 சுயமுகாமைத்துவம் (Self Management)

இது நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையில் பிரயோகிக்கப்படும் ஒரு சிகிச்சை நுட்பமாகும். இதில் ஒருவர் தன் வாழ்வை உளக் குணமாக்குனரின் உதவியின்றிச் சுயமாகவே

நல்ல முறையில் கையாள்வதற்குக் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகின்றது. தன் நடத்தையை அவதானித்தல், தனக்குத் தானே வெகுமதியளித்தல், தன்னோடு உடன்பாடு செய்தல், தூண்டுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை என்பன இதன் மூலம் கற்றுக்கொடுக்கப்படும். அவற்றை உளநலநாடுனர் சொந்த வாழ்வில் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் தன் சொந்த வாழ்வை நல்லமுறையில் நெறிப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்வார். தமது குறிப்பிட்ட ஒரு பொருத்தமற்ற நடத்தையை நீக்கிப் பொருத்தமான நடத்தையை உருவாக்குவதற்கு இம்முறை பயன்படுத்தப்படும் (கோறி, 2013).

தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்ட சேவைநாடியை குறிப்பான ஒரு நேரத்தை வரையறுத்து அதைவிட அதிகமாக விளையாடினால் அவருடைய நடத்தையை அவரே அவதானித்து தனக்கு தானே தண்டனை கொடுத்தல், குறித்த அளவுக்குள் விளையாடினால் தனக்கு தானே வெகுமதியளித்தல் என்ற அடிப்படையில் சேவைநாடியை சுயமாக செயற்பட வழிகாட்டி உதவ முடியும். இந்நுட்பத்தின் மூலம் சேவைநாடியின் வரையறுக்கப்படாத தொழில்நுட்ப விளையாட்டுடன் தொடர்பான நடத்தைகளும் செயற்பாடுகளும் கட்டுப்பாட்டினுள் கொண்டுவர முடியுமா அமையும்.

5.9 திங்குமய உணர்ச்சிகளை படிப்படியாக தணித்தல் நுட்பம் (Systematic Desensitization)

இது யோசப் வொல்ப்பே என்பவரால் உருவாக்கப்பட்ட, நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையில் பிரயோகிக்கப்படும் சிகிச்சை நுட்பமாகும். அமைதியான, கவனத்தைச் சிதறடிக்காத ஒரு இடத்தில் இருந்துகொண்டு, உடலை ஓய்வுநிலைக்குக் கொண்டுவந்தவாறு தன் மனத்தைப் பாதிக்கும் அனுபவத்தை மீளநினைப்பதே இம்முறையாகும். முதலில் அதிகம் பதட்டம் ஏற்படுத்திய அனுபவங்களிலிருந்து குறைந்தளவு பதட்டம் ஏற்படுத்திய அனுபவங்கள்வரை அதன் உணர்ச்சிச்செறிவின் அடிப்படையில் பட்டியலிடவேண்டும். பின்னர் உடல் ஓய்வுநிலைக்கு மீண்டும் திரும்பிய பின்னர் குறைந்த பதட்டம் ஏற்படுத்திய அனுபவத்திலிருந்து அதிக பதட்டம் ஏற்படுத்திய அனுபவம்வரை ஒவ்வொன்றாக நினைக்க வேண்டும் . ஒவ்வொன்றாகப் பதட்ட அனுபவத்தினை நினைத்த பின்னர் மிகவும் அமைதியாகவும் முற்றான ஓய்வு நிலையிலும் இருந்தவாறு அனுபவங்களை மீளநினைக்க வைக்கவேண்டும் . இவ்வாறு செய்யும் போது பதட்ட அனுபவம் குறைவடையும் (கோறி, 2013).

இந்த சிகிச்சை நுட்பத்தினை பயன்படுத்தி தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்ட சேவைநாடிக்கு சிகிச்சையளிக்கும் போது அவர்களிடத்தில் காணப்படக்கூடிய குறித்த விளையாட்டு தொடர்பான தொடர்பான தொடர்பான சிந்தனையை குறைக்க முடியும். குறித்த சேவைநாடியை ஒரு வாரத்தில் தினமும் 30 நிமிடங்கள் குறித்த விளையாட்டு தொடர்பாக சிந்திக்காமல் இருப்பதற்கான பயிற்சிகளை வழங்கி உதவ முடியும். அடுத்த வாரத்தில் ஒரு மணித்தியாலத்தை குறித்த சிந்தனையின்றி கழிக்க வைத்தல். இது போன்று கட்டங்கட்டமாக சேவைநாடியின் சிந்தனைப் பிரச்சினைகளை முகாமை செய்ய இந்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தலாம். இன்னும் அவர்களிடம் காணப்படக்கூடிய மற்றுமொரு அறிகுறிதான் அதிகமான நேரம் தொழில்நுட்ப விளையாட்டில் ஈடுபடல் மற்றும் விளையாடல் திருப்தியடைய அதிக நேரம் எடுத்தல் எனும் பண்பு. அந்த குணங்குறியானது சேவைநாடியை இயல்பு வாழ்க்கையில் இருந்து துன்பப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். இப்படியான நேரத்தில் சேவைநாடியை தினமும் 10 நிமிடங்கள் தொழில்நுட்ப விளையாட்டினை விளையாடாமல் செய்வதன் மூலம் படிப்படியாக குறைக்க முடியும்.

5.10 தினக்குறிப்பு எழுத்துதல் (Diary Writing)

நடத்தைவழி உளக்குணமாக்கலில் பயன்படுத்தப்படும் மற்றுமொர் நுட்பமாக “தினக்குறிப்பு எழுதும் பயிற்சி முறை” காணப்படுகிறது. இம்முறையானது எழுத்துவழி குணமாக்கல் பயிற்சி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. மனதில் தோன்றும் தீங்குமயமான உணர்ச்சிகளை எவ்வித தணிக்கையும் செய்யாது எழுதுவதே இந்நுட்பமாகும். இதன்மூலம் உணர்ச்சிகளின் தாக்கும் விடுபட வாய்ப்பு

ஏற்படும். ஒவ்வொருநாளும் 15 நிமிடம் தொடக்கம் 20 நிமிடங்கள் வரை இவ்வாறு எழுதுவதன் மூலம் இந்நூட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்நூட்பத்தினை தொழில்நுட்ப விளையாட்டு கோளாரினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் உள்ளத்தினுள் ஊடுருவும் உளைச்சல்கள், குற்ற உணர்வுகள், தன்னைப்பற்றிய சுய உணர்வுகள் என்பவற்றை கண்டறிவதற்காக தினமும் தனக்குத்தானே எழுதுவதாகவும் அல்லது தான் பிறருக்கு எழுதுவது போன்றும் எழுதக் கூறலாம். இந்நூட்பத்தினை பயன்படுத்தி சேவைநாடிக்கு தான் குறித்த விளையாட்டினை விளையாடும் போது பிறர் தன்னைப்பற்றி கருதும் விடயங்களாக தான் உணரும் விடயங்களை தினமும் பட்டியலிட்டு எழுதக் கூறலாம். மேலும் தொழில்நுட்ப விளையாட்டினை விளையாட கிடைக்காத பட்சத்தில் தனது உள்ளத்தில் தோன்றும் உணர்வுகளை எழுதக்கூறலாம்.

இவ்வாறு எழுதுவதன் மூலம் சேவைநாடியின் மறை உணர்வுகள் முறையான வழிமுறையில் வெளிக்காட்ட சந்தர்ப்பமாக அமையும். மேலும் சேவைநாடி ஒரு குறித்த நாளில் தான் எவ்வளவு நேரம் விளையாடினேன் என்றும் அவ்வாறாக விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு தனது செயற்பாடுகள் காணப்பட்டது என்பதனை நாளின் இறுதியில் எழுத வழிகாட்டலாம். இந்நூட்பத்தினை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தொழில்நுட்ப விளையாட்டு கோளாரின் குணங்குறிகளான “விளையாட கிடைக்காத போது தோன்றும் மறை உணர்வுகள்” மற்றும் “தனது மறை உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட தொழில்நுட்ப விளையாட்டினை வழிமுறையாக பயன்படுத்தல்” என்பவற்றைக் குணப்படுத்த அதிகம் துணைபுரிவதாக அமையும்.

5.11 நடத்தை வலுவூட்டல் (Reinforcement)

நடத்தை உளவியலில், வலுவூட்டல் என்பது ஒரு உயிரினத்தின் எதிர்கால நடத்தையை பலப்படுத்துவதாகும். அதாவது குறித்த சேவைநாடியின் நடத்தையை சிறந்த முறையில் வலுப்படுத்துவதைக் குறிக்கும். இது நேர்மறை வலுவூட்டல் மற்றும் எதிர்மறை வலுவூட்டல் என இரண்டு வகையில் அமையும். நேர்மறை வலுவூட்டலைப் பொறுத்தவரை குறித்த சேவைநாடியிடம் விரும்பத்தகுந்த நடத்தையின் வெளிப்பாட்டிற்காக ஒரு வெகுமதி வழங்கப்படுவதோடு, விரும்பிய நடத்தை அடையப்படும். அதேபோல், எதிர்மறை வலுவூட்டலைப் பொறுத்தவரை குறித்த சேவைநாடியிடம் விரும்பத்தகாத நடத்தையின் வெளிப்பாட்டிற்காக தண்டனை வழங்குதல் மற்றும் எதிர்மறையான வலுவூட்டல்கள் வழங்கப்படுவதோடு, விரும்பத்தகாத நடத்தை இல்லாமலாக்கப்படும்.

இந்த சிகிச்சை நுட்பமானது தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்ட சேவைநாடிகளுக்கு குறித்த விளையாட்டினை விளையாடும் நேர அளவினை குறைத்தால் சன்மானம், வெகுமதி, பரிசுப் பொருட்கள் வழங்குவதன் மூலம் அந்த சிறந்த நடத்தையை வலுப்படுத்த முடியும். அவ்வாறே குறித்த விளையாட்டினை விளையாடும் நேர அளவு அதிகரிக்கும் போது தண்டனை மற்றும் எதிர்மறையான வலுவூட்டல்கள் வழங்குவதன் மூலம் அந்த விரும்பத்தகாத நடத்தையை இல்லாமல் செய்வதை வலுப்படுத்த முடியும்.

5.12 டோக்கன் எகனமி (Token Economy)

டோக்கன் எகனமி என்பது சேவைநாடிகளிடம் காணப்படக்கூடிய விரும்பத்தக்க நடத்தைகளை அதிகரிக்கவும், டோக்கன்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் விரும்பத்தகாத நடத்தைகளைக் குறைக்கவும் வடிவமைக்கப்பட்ட நடத்தை மாற்றத்தின் ஒரு வடிவமாகும். சேவைநாடி விரும்பத்தக்க நடத்தை ஒன்றை காட்டிய உடனேயே அவர்கள் டோக்கன்களைப் பெறுவார்கள். டோக்கன்கள் சேகரிக்கப்பட்டு பின்னர் ஒரு அர்த்தமுள்ள பொருள் அல்லது சுவரின் மீது ஒட்டப்பட்டு பரிமாறிக்கொள்ளப்படுகின்றன. தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்ட சேவைநாடிக்கு அவர்களின் நடத்தையை மாற்றியமைப்பதற்காக இந்த சிகிச்சை நுட்பமானது மிகவும் பயன்தரக் கூடியதாகும். இங்கே சேவைநாடி அதிக நேரம் குறித்த விளையாட்டை விளையாடாமல் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் டோக்கன் கொடுக்கப்பட்டு அந்த நடத்தையை பாராட்டும் முகமாக அவை

கண்ணெதிரே தெரியும் ஒரு பொருள் அல்லது சுவரின் மீது ஓட்டப்படும். இதன் மூலம் குறித்த சேவைநாடியின் நடத்தையை படிப்படியாக மாற்றியமைக்க முடியும்.

மேற்கூறிய நடத்தை வலுவூட்டல் மற்றும் டோக்கன் எகனமி போன்றவற்றை ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புபட்டதாக பயன்படுத்துவது மேலும் ஆக்கபூர்வமாக அமையும். இவற்றை ஒரு நடத்தை வரைபினை உருவாக்கி சேவையாடியிடம் பயிற்சியாக வழங்குவது மேலும் பயனுள்ளதாக அமையும். இதனை லெட்டர் கிராப் எனும் ஏனும் வரைபினை பயன்படுத்தி தொழில்நுட்ப விளையாடல் இருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்தல் என்ற இலக்கை நோக்கி பயனிக்க சேவைநாடியை தூண்டும் படியாகவும் பயன்படுத்த முடியும்.

6. முடிவுரை

தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறு என்பது இன்றைய எமது தலைமுறைக்கு பாரிய சவாலாக அமைந்துள்ளதை நாம் அறிவோம். நவ தலைமுறைகளை அதிகம் பாதிக்கும் ஒரு உளக்கோளாறாகவே இது நோக்கப்படுகிறது. உளக் கோளாறுகளின் நோயறிதல் மற்றும் புள்ளிவிவரக் கையேடு 5 ஆனது (DSM-5) ஆசிய நாடுகளில் 12 - 20 வயதுக்குட்பட்டவர்களே அதிகம் பாதிப்படைந்தவர்களாக இருப்பதாகவும் ஆசியாவில் பதினம் பருவத்தில் 8.4% ஆண்களுக்கும் 4.5% பெண்களுக்கும் இக்கோளாறு உள்ளதாகக் குறிப்பிடுகிறது. இக் கோளாறைப் பொறுத்தவரை இடையீட்டின் போது அதிகம் சவால்களை உடையதும் புதிய கற்கையினை உடையதுமான ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது. இதற்கான இடையீட்டு முன்னெடுப்புகளில் நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறை முக்கிய வகிபங்கினைப் பிடிக்கின்றது.

பொதுவாக இந்த அணுகுமுறையானது உயிரிகளின் பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை நீக்கி பொருத்தமான நடத்தைகளை உருவாக்கவல்லது. அந்த வகையில் இவ்வணுகுமுறையானது இங்கே தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் குறித்த சேவைநாடியில் ஏற்படக்கூடிய பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை நீக்கவும் பொருத்தமான நடத்தைகளின் பால் வழிகாட்டவும் உதவுகிறது. இவ்வணுகுமுறையின் நுட்பங்களானவை தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்ட சேவைநாடிகளுக்கு உதவக்கூடியதாகவும் அவசியமானதாகவும் உள்ளதை இவ்வாய்வு சான்று பகர்கின்றது.

இவ்வாறே உளவியல் சார் உளவளத்துணையின் ஏனைய கோட்பாடுகளில் பொருத்தமானவற்றையும், அவற்றின் நுட்பங்களையும் இத் தொழில்நுட்பக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்ட சேவைநாடிகளுக்கு பிரயோகிப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு உதவுவது தொடர்பில் ஏனைய உளவளத்துணையாளர்கள் கரிசனை எடுக்க வேண்டும். இலங்கையில் இது தொடர்பான ஆய்வுகள் மற்றும் ஆக்கங்களின் பற்றாக்குறை என்பன காணப்படுவதனாலும், உளவளத்துணை இடையீட்டுக்கு இது ஒரு புதிய உளக்கோளாறு என்ற வகையிலும் இது தொடர்பான ஆய்வுகள், இடையீடுகள் உருவாக்கப்படுவது உளவளத்துணையின் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் பங்காற்றும் என்பதில் இருகருத்துக்கு இடமில்லை. எனவேதான் இக்கோளாறு தொடர்பான ஆய்வுகளையும் இடையீட்டுகளையும் இன்றைய சமூகத்திற்கு மத்தியில் பரீட்சயமாக்குவது உளவளத்துணையாளர்கள் என்ற வகையில் எமது கடமையாகும்.

உசாத்துணைகள்

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Arlington

Anya Kamenetz (2019.may.28). Is Gaming Disorder an illness? who says yes, Adding it to its list of Diseases. Retrieved from: www.npr.org, on 2020.10.27.

Gavin Cosgrave (2009). Token Economy. Retrieved from: www.educateautism.com, on 2020.11.01.

Herman Narula (29.dec.2019). A billion new players are set to transform the gaming industry. Retrieved from: www.wired.co.uk, on 2020.11.01

அருட்திரு இராசேந்திரம் ஸ்டார்லின் (2020). உளக்குணமாக்கல் முறைகள். அகவெளி குடும்பவள சேவை நிலையம், யாழ்ப்பாணம்.

Saravanan Kirubainathan. (2018.06.22). கெண்டி கிரஷ் விளையாடுறது ரொம்ப பிடிக்குமா? அப்போ இது உங்களுக்கு தான். Retrieved from: www.tamil.boldsky.com, on 2020.10.30.