Videos, Online Games and Child's Physical, Mental and Behavioural Changes. (A Study Based on Hulftsdorp, Colombo – 12)

காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களும் சிறுவர் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்களும்: கொழும்பு – 12, புதுக்கடை பிரதேசத்தை மையப்படுத்திய கள ஆய்வு

M.A.F. Ashfa[1], M.M.F. Nuseedha[2], M.I.I. Iqbal[3], S.M.M. Mazahir[4]
[1,4]Department of Islamic Studies, [2]Department of Arabic Language
Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, South Eastern University of Sri Lanka
[3] Research Assistant, Sri Lanka Unites.
ashfaansar6@gmail.com, binthmawjooth99@gmail.com, inshafiq4@gmail.com, mazahirsmm@seu.ac.lk

ஆய்வுச் சுருக்கம்

நாம் தொழிநுட்ப வசதிகள் நிறைந்த காலப்பகுதியிலே வாழ்ந்து வருகின்றோம். தொழிநுட்பம் என்பது அன்றாட வாழ்வில் நாம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிவிட்டது. தொடர்பாடல், பண கொடுக்கல் வாங்கல், வியாபாரம், பொருளாதாரம், கல்வி போன்ற அனைத்தும் இன்றைய நவீன யுகத்தில் டிஜிட்டலைஸ் (Digitalize) பண்ணப்பட்டு அதனுடன் மனிதன் ஒன்றறக் கலந்து வாழப்பழகியுள்ளான். இதனடியாக விளையாட்டுத் துறையும் டிஜிட்டலைஸ் (Digitalize) செய்யப்பட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்தவகையில் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களினூடாக சிறுவர்களில் ஏற்படுத்தப்படும் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்களை என்பதை கண்டறியும் முதன்மை நோக்கில் இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வானது பண்புரீதியிலான விபரிப்பு ஆய்வு முறையியலைப் பயன்படுத்துகின்றது. முதல்நிலைத் தரவுகளான காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களில் 50 பேர் நேர்காணல் மூலம் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டனர். இதன்போது வினாக்கொத்து, நேர்காணல் மற்றும் அவதானம் என்பவற்றை மையமாகக் கொண்டு தரவுகள் பெறப்பட்டன. இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளாக முன்னைய ஆய்வுக் கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள், இணையக் கட்டுரைகள் ஆகியவற்றின் மூலமும் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. பெறப்பட்ட தரவுகள் Microsoft Excel மென்பொருளைப் பயன்படுத்தி விபரணப் பகுப்பாய்வு மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. இவ் ஆய்வின் கண்டறிதல்களாக: ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களில் அதிகமானோர் தங்களது பொழுதுபோக்கிற்காக இவற்றுள் ஈடுபடுகின்றனர். சிறுசிறு இன்பங்களுக்காக குறிப்பாக நேரத்தை கடத்துவதற்கு, அதிகமான நண்பர்கள் விளையாடுவதனால் அவர்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கு போன்ற பல காரணங்களாலும் அவர்கள் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டுள்ளனர். அவர்கள் சமவயது நண்பர்களுடன் மாத்திரம் சேர்ந்து கதைக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக விளையாட்டுடன் தொடர்பான கலந்துரையாடல்களையே நண்பர்களுடன்

ISBN 978-624-5736-14-0

கலந்துரையாடுபவர்களாக இருக்கின்றனர். மேலும் Online இல் படிப்பதாகக் கூறி தனது ஓய்வு நேரத்தை கழிப்பதற்காக வேண்டி காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகின்றனர். இவ்விளையாட்டுக்களில் வரும் புதிய புதிய நுட்பங்களை அறிந்து கொள்வதற்காக பல video களை பார்த்து அறிந்து கொள்வதில் அதிக ஆர்வத்தோடு ஈடுபடுவதினை கண்டறிய முடிந்தது. மேலும் அவர்கள் இவ்விளையாட்டுக்களில் அடிமைப்பட்டு இருப்பதனையும் அதனூடாக அவர்களிடையே உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன என்பதையும் இவ் ஆய்வு கண்டறிந்துள்ளது.

திறவுச்சொற்கள்: காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்கள், சிறுவர்கள், உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்கள், புதுக்கடை (கொழும்பு – 12)

ஆய்வு அறிமுகம்

இன்றைய நவீன காலத்தில் தொழிநுட்பம் இன்றிய மனிதவாழ்வு சாத்தியபாடற்றதாக கருதும் அளவிற்கு மனித வாழ்வும் தொழிநுட்பமும் ஒன்றித்துள்ளது. மனித வாழ்வில் அனைத்துக் கருமங்களிலும் தொழில்நுட்பத்தின் தலையீடு இல்லாமல் இல்லை. வணிகம், மனையியல், சமூக செயற்பாடுகள், தொடர்பால் என பல துறைகளிலும் தொழிநுட்பம் தனது வகிபங்கினை அதிகூடியளவு ஆற்றிவருகின்றமை அவதானிக்கத்தக்கதாகும். இத்தொழில்நுட்பத்தின் தாக்கம் மனித வாழ்வில் பொழுது போக்கு சார்ந்த செயற்பாடுகளில் விதிவிலக்காகிவிடவில்லை. மனித வாழ்வின் முன்னைய நூற்றாண்டுகள் காணாத வித்தியாசமான பொழுதுபோக்குகள் தொழிநுட்ப முன்னேற்றத்தின் வழியாக பிறந்துள்ளன. மேடைநாடகங்களாக கண்டுகழித்த நாடகங்களும், நடிப்பும் இன்று சினிமா என்று ஒரு பிரமாண்ட பொழுதுபோக்காக விசாலமிட்டுள்ளது. காகித நண்பர் தொடர்புகள் இன்று சமூக வலைத்தளங்களின் நப்புவட்டாரங்கள் வரை பொழுதுபோக்கு விருத்தியடைந்துள்ளது. மேலும் காணொளிகள் காண்பது, தொலைப்பேசிப் பாவனை, சமூக வளைத்தளங்களின் பாவனை என இத்தொழிநுட்ப பொழுதுபோக்குகள் நித்தம் வளர்ச்சிப் பாதையில் பயணித்து வருகின்றன. இது இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒரு வணிக துறையாகவும் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதை 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.(பஸ்லான், et al., 2020).

அந்த வகையில் சிறுவர்களின் கைகளில் இருக்கும் விளையாட்டுச் செயலிகள் இக் காலகட்டத்தில் நஞ்சாக மாறிக்கொண்டிருப்பதை அவர்கள் உணர்ந்தவர்களாகத் தெரியவில்லை. உலகத்தையே உள்ளங்கையில் கொண்டு வரும் அளவுக்கு தொழிநுட்பங்கள் வளர்ந்துவிட்டன. கற்பனைக்கு எட்டாததை எல்லாம் கண் முன்னே கொண்டு வந்து நிகழ்த்திக்காட்டத் தொடங்கிவிட்டனர். பாரம்பரியம் மிக்க வீரத்தை நிலைநாட்டும் விளையாட்டுக்கள் இம்மண்ணில் இருந்தாலும் மேலைநாட்டுக்காரன் உருவாக்கிய விரல் வித்தை விளையாட்டுக்களே மனிதனை மயக்குகிறது. ஆகவே, சாதாரண

விளையாட்டுதானே என்று விளையாட்டாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் இவற்றை விளையாடும் சிறுவர்களை கொஞ்சம் கருத்தூண்றி கவனிக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு நாம் தள்ளப்பட்டுள்ளோம். அவ்வாறான ஆன்லைன் விளையாட்டுக்களாக PubG, Free fire Online Ludo, Online carom, Blue whale, Call of duty, Minecraft என்பவற்றுடன் இன்னும் பலவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இன்று பகிரங்கமாக நடக்கும் கொலைகளைவிட இரகசியமாக, சிறுகச் சிறுக நடக்கும் கொலைகளே அதிகம். கத்தி, துப்பாக்கி, அரிவாள் போன்ற எந்தவொரு ஆயுதமும் இன்றி தங்களிடம் இருக்கும் கைப்பேசிகள் மூலமாக ஆன்லைன் விளையாட்டுக்கள் மூலமாக பல சிறுவர்கள் கொலை செய்யப்படுகின்றார்கள்.

சாதாரண மனிதனின் மூளையை சலவை செய்து அதற்கு அடிமையாக்கி உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு இந்த இணைய விளையாட்டுகள் செல்கின்றன. தற்போது இணையதளங்களில் வந்து கொண்டிருக்கின்ற விளையாட்டுக்களை பதிவிறக்கம் செய்து அவற்றில் உள்நுழைந்தாலே நம்முடைய கைப்பேசியில் இருக்கும் அனைத்துத் தகவல்களையும் விவரங்களையும் உடனடியாக ஹெக்கர்ஸ் (Hackers) எடுத்துக்கொள்கின்றார்கள். பதிவிறக்கம் செய்த விளையாட்டுக்களை நாம் விளையாட முன்னரே இணையத் திருடர்கள் நம்மை வைத்து விளையாடத் தொடங்கிவிடுகின்றனர்.

“கைப்பேசியில் இருக்கும் புகைப்படங்கள் போன்றவற்றை திருடி அதை இணைய தளங்களில் விட்டுவிடவா என்று நம்மை மிரட்டுவார்கள். வேண்டாமென்றால் இலட்சக்கணக்கில் பணம் கேட்டு மிரட்டுவார்கள். இந்த மிரட்டல்களுக்கு சிலர் அடிபணிந்து விடுவார்கள். வசதியற்றவர்கள் பணம் கொடுக்க முடியாமல் தற்கொலை செய்து வாழ்வை முடித்துக் கொள்கின்றார்கள்.” (பாசித், 2020)

“கைப்பேசி விளையாட்டுகள் சிலிர்ப்பையும், நடுக்கத்தையும், திகிலையும், ஆனந்தத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. இளைஞர்களை கவர்ந்து ஈர்க்கும் விதமாகத்தான் விளையாட்டுகளை சுவாரஷ்யமாக வடிவமைத்திருக்கிறார்கள். வளர் இளம் பருவத்தினர் தேடும் புதுமை, சாகசம், திரில், வெற்றியுணர்வு போன்றவை இந்த விளையாட்டுக்களில் கிடைக்கிறது. பாலியல் உணர்வு, பலாத்கார உணர்வு போன்றவை தூண்டப்பட்டு மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள் சுரக்கப்பட்டு உடல் முழுவதும் அது உற்சாக தீயாக பரவுகிறது. எனவேதான் இந்த கம்பியூட்டர் விளையாட்டை விட்டுப் பிரிய மனமில்லாமல் மாணவர்கள் பல மணிநேரம் அதிலே விழுந்து கிடக்கிறார்கள். இவர்கள் இரவு முழுவதும் இந்த மாய விளையாட்டில் முடங்கிக் கிடப்பதால் பகலில் அவர்களால் பள்ளிக்கோ, கல்லூரிக்கோ செல்ல முடிவதில்லை. சென்றாலும் அங்கேயே தூங்கிவிடுகிறார்கள். பாடங்களில் இவர்கள் சாதாரணமாக தோற்றுவிடுகிறார்கள். அதைப்பற்றி அவர்கள் கவலைப்படுவதும் இல்லை. இந்த சூழ்நிலையில்தான் பெரும்பாலும் பெற்றோர்கள் விழித்துக் கொள்கிறார்கள்.” (சைலேந்திரபாபு, 2020)

அந்த வகையில் பண்டைய காலத்தில் வீடுகளில் வளர்ந்த தற்போது பெற்றோர்களாயிருப்பவர்கள் எல்லாம் விளையாடிய வீரியமான விளையாட்டுக்கள் மூலம் உடல் சக்தி பெற்றது, உளவியல் வலிமை பெற்றது, சோம்பேறித்தனம் ஒழிந்தது, நோய்கள்

ISBN 978-624-5736-14-0

குறைந்து ஆரோக்கியமானவர்களாக இருந்தனர். இவ்வாறான பல நன்மைகள் இருந்தும் அவ்வகையான விளையாட்டுக்களை விட்டும் தற்போது காணப்படுகின்ற இந்த இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் இத்தகைய பயன்கள் கிடைக்கின்றனவா? இல்லையா? என்பது நாம் இவ் ஆய்வின் மூலம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டிய தேவைக்கு உட்பட்டுள்ளோம். எமது ஆய்வின் மூலம் இவ்வகையான உடல், உள, நடத்தை ரீதியான என்ன மாற்றங்கள் இச்சிறார்களினுள் ஏற்படுகின்றன என்பதனை நாங்கள் கண்டறிந்து, அவை இந்த சமூகத்திற்கோ அல்லது எதிர்கால சந்ததியினரிற்கோ பயனுள்ளதாக அமையுமா? அல்லது பயனற்றதாக அமையுமா? என்பதை எடுத்துரைத்துள்ளோம்.

ஆய்வுப் பிரச்சினை

அண்மைக்காலத்தில் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபடுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றமை பல ஆய்வுகளின் முடிவாகக் காணப்படுகின்றது. இந்த விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களிடம் உடல், உள, சமூக மாற்றங்களை பெற்றோர்கள் காண்பதாக சமூகத்தில் சில எடுகோள்களும் வியாக்கியானங்களும் காணப்படுகின்றன. மேலும் இவ்வாறான உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்கள் இந்த காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்கள் விளையாடுவதால் ஏற்படுகின்றது என்பதை சில மேற்கத்தைய அறிஞர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். இதனை ஆய்வுப் பிரச்சினையாகக் கொண்டு அவ்வாறு மாற்றங்கள் கண்டறியப்பட்டால் எவ்வாறான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன என்பதை கண்டறிவதற்கு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வின் நோக்கம்

- காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களில் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றனவா என்பதைக் கண்டறிதல்.
- காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதால் எவ்வகையான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன என்பதை இனங்காணல்.
- காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்கள் சிறார்களிடத்தில் ஊடுறுவும் செயற்பாட்டு வடிவத்தைக் கண்டறிதல்.

ஆய்வு வினாக்கள்

- காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களின் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றதா?
- காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதால் எவ்வகையான மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றது?
- காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்கள் சிறார்களிடத்தில் ஊடுறுவும் செயற்பாட்டு வடிவத்தை எவ்வாறு கண்டறியலாம்

ISBN 978-624-5736-14-0

ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

இணைய விளையாட்டுக்களும் சிறுவர் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்களும் என்ற தலைப்பிலான ஆய்வுக்கட்டுரையில் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களின் மனநிலைகள் உடல், உள ரீதியான மாற்றங்களை அனுமதிப்பதோடு அந்த மாற்றங்களில் நல்ல, தீய மாற்றங்களை கண்டறிவதுடன் சிறுவர்களை சிறந்த வழிக்காட்டலுக்கு கொண்டு வருவதற்காகவும், தற்காலத்தில் இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதனால் இவ்விளையாட்டுக்களினால் ஏற்படும் விபரீதங்களை பெற்றோருக்கு விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துவதற்காகவும், ஆபத்துமிக்க காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களை கண்டறிந்து அதிலிருந்து எமது சிறுவர்களை பாதுகாப்பதிலும் இவ் ஆய்வு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

ஆய்வு பிரதேசம்

மேல் மாகாணத்தில் கொழும்பு மத்தியில் அமைந்திருக்கும் சனத்தொகை செறிந்த பிரதேசமே கொழும்பு-12 புதுக்கடையாகும் (Hulftsdorp). 0.3Km^2 பரப்பளவு கொண்ட இப்பிரதேசத்தில் 10,053 (Wikipedia, 2012) சனத்தொகை மக்கள் வாழ்கின்றனர். இப்பிரதேசத்தின் அருகிலேயே இலங்கை உயர் நீதிமன்றம் அமைந்துள்ளது. கொழும்பு மாவட்டத்தில் 13 கிராம சேவகப்பிரிவுகள் உள்ளன. அவற்றில் ஒரு கிராம சேவகப் பிரிவை மையப்படுத்திய பிரதேசமே இந்த புதுக்கடையாகும்.

ஆய்வு முறையியல்

இவ்வாய்வானது பண்பு ரீதியானது. கள ஆய்வில் நேர்முகக் காணல் மூலமாக முதலாம் நிலைத் தரவுகள் பெறப்பட்டுள்ளன. முதலாம் நிலை தரவுகள் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறார்களிடத்திலும் அவர்களின் பெற்றோர்களிடத்திலும் நேர்காணலை அடிப்படையாகக் கொண்டும் நேரடி அவதானிப்பின் மூலமும் வினாக்கொத்து மூலமும் குழுக்களை மையப்படுத்திய கலந்துரையாடல்கள் மூலமும் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளாக நூல்கள், ஏற்கனவே வெளியிடப்பட்ட ஆய்வுகளின் உட்பரிமாணங்கள், பத்திரிகைகள், இணையம் என்பன மூலம் தகவல்கள் பெறப்பட்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்கள் அனைத்தும் MS Excel மென்பொருள் பயன்படுத்தப்பட்டு பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு, வரைபடங்கள், அட்டவணைகள் மூலமாக அவை முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

இலக்கிய மீளாய்வு

இணைய விளையாட்டுக்களும் சிறுவர் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்களும் என்ற தலைப்பில் தமிழ் மொழி மூலம் நேரடியான ஆய்வுகள் கண்டறியப்படவில்லை. ஆயினும் சிறுவர்களின் வன்நடத்தைகளில் காணொளிகளின் தாக்கம், கைத்தொலைபேசிப் பாவனை,

ISBN 978-624-5736-14-0

தொழிநுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறுக்கான உளவளத்துணை நுட்பங்கள் போன்றன தொடர்பாக பல ஆய்வுகள் மற்றும் கட்டுரைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் 9th International Symposium- 2019 இல் வெளியிடப்பட்ட Thivya S. , Rajkumar A. ஆகியோரால் ஆய்வு செய்யப்பட்ட **"சிறுவர்களின் வன்னடத்தையில் காணொளி விளையாட்டுக்களின் தாக்கம்: கொக்குவில் பிரதேசத்தை அடிப்படையாக கொண்ட ஆய்வு"** இல் சிறுவர்கள் விளையாடும் காணொளி விளையாட்டுக்களும், அவ்விளையாட்டுக்களினால் ஏற்படும் வன்னடத்தைகளும், அவற்றிற்கான காரணிகளும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அரபு மொழிப் பீடத்தின் 4ஆவது சர்வதேச ஆய்வு மாநாட்டில் - 2017 Shameera, AWF. Nadhira ஆகியோரால் ஆய்வு செய்யப்பட்ட **"பாடசாலை மாணவர்களும் அதிகரித்த கைத்தொலைப்பேசி பாவனையும் அதன் தாக்கங்களும்: அல்-முர்ஷித் மகா வித்தியாலயத்தின் 8-13ஆம் தர மாணவர்களை மையப்படுத்திய ஆய்வு"** இல் பாடசாலை மாணவர்கள் கையடக்கத்தொலைபேசி பாவிப்பதால் எவ்வாறான பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்கின்றனர். இப்பிரச்சினையை தடுப்பதற்கான வழிகள் போன்றவை கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக கலை மற்றும் கலாசாரப் பீடத்தின் Kalam – International Research Journal – 2020 இல் பஸ்லான் ஏ காதர், சீபா இப்ராஹீம், கலாநிதி அஹமட் சர்ஜுன் றாசிக் ஆகியோரால் வெளியிடப்பட்ட **"தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறுக்கான உளவளத்துணை சிகிச்சை நுட்பங்கள்: நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையை மையப்படுத்திய ஓர் விபரண ஆய்வு"** இல் தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறுகளுக்கான பல உளவளத்துணை சிகிச்சை நுட்பங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

Johannes Gutenbay University of Mainz, Main, Germany, Department of Psychology மற்றும் Department of Psycosomatic medicibe, university Medical Center, Main, Germany - 2017 இல் Juliane M. von der Heiden, Beate Braun, Boris Egloff போன்றோரால் **"The Association Between Video Gaming and Psychological Functioning"** என்ற தலைப்பில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவ் ஆய்வில் video game விளையாடுவதால் பிள்ளைகளில் தாக்கம் செலுத்தும் விளைவுகள், உளவியல் ரீதியான பாதிப்புக்கள் என்பன கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology – July 2015, இல் Emre Muezzin இனால் "An Investigation Of High School Students' Online Game Addiction With Respect to Gender" என்ற தலைப்பில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவ் ஆய்வில் இணைய விளையாட்டுக்களில் அடிமையானவர்கள், இவ் விளையாட்டில் அடிமையாவதால் ஆண்,பெண் மாணவர்களிடையே ஏற்பட்ட வேறுபாடுகள், பழக்கவழக்கங்கள், இவ் விளையாட்டுக்களில் international school மாணவர்கள், பொருளாதார தரத்தில்

உயர்ந்தவர்கள் போன்ற மாணவர்களே இவ் விளையாட்டுக்களில் கூடுதலாக அடிமையாகியுள்ளதாக இவ் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. UOC: University Oberta de Catulunya – International Journal of Educational Technology in Higher Education.(2017) இல் Laureate Online Education/ European University Cyprus,Amsterdam,Nethurland,European University Cyprus,Nicosia,Cyprus இனால் The effect of games and simulations on higher education: a systematic literature review என்ற தலைப்பில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. குறிப்பிட்ட வளர்ந்து வருகின்றவர்களின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு சரியான முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படாதவிடத்து தீங்கு ஏற்படுத்துகின்ற உளவியல் சமூக தாக்கத்திற்கு விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர்களும் அவர்களது குடும்பத்தினரிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதனை இவ் ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் சிறுவர்களில் ஏற்படும் உளவியல் தாக்கங்கள் போன்றவை மேற்கொள்ளப்பட்டாலும், தமிழ் மொழி மூலம் நேரடியாக இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்கள் என அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாக எந்தவொரு ஆய்வும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை என்பதனை கண்டறிந்தோம். ஆகவே, இவ் ஆய்வு இடைவெளியை பூர்த்தி செய்யும் வகையில் எமது ஆய்வானது அமைந்துள்ளது.

தரவுப் பகுப்பாய்வும் பெறுபேறுகளும்

இணைய விளையாடுக்களினதும் காணொளி விளையாட்டுக்களினதும் செல்வாக்கு அதிகரித்து இருக்கின்ற நிலை இன்று காணப்படுகின்றது. ஆரம்பத்தில் இணைய விளையாட்டுக்களாக மோட்டார் சைக்கில், கார் ரேஸ், பஸ்ல்.. போன்ற விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்பட்டனகாலப்போக்கில் தொழிநுட்ப வளர்ச்சியின் பயனாக இன்று பல்வேறுபட்ட நிறுவனங்கள் இலாப நோக்கத்திற்காக போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு புதிய புதிய இணைய விளையாட்டுக்களை கண்டுபிடித்துக் கொண்டு வருகின்றனர். மேலும் அவ்விளையாட்டுக்களில் ''Top up'' என்ற பெயரில் ஒரு தொகை பணத்தை செலவு செய்வதன் மூலம் இன்னும் பல புதிய புதிய சலுகைகள், பரிசில்களை வழங்கி சிறுவர்களை இன்னும் தூண்டும் வகையில் பல்வேறுபட்ட உத்திகளைக் கையாள்கின்றனர் என்பதனை ஆய்வுக்குட்படுத்திய பிரதேசத்தில் அவதானிக்க முடியுமாக இருந்தது. ''காணொளி விளையாட்டுக்கள் எனும் போது இலத்திரனியல் திரையின் முன்பாக விளையாடும் மெய்நிகர் விளையாட்டுக்களாகும். தொலைக்காட்சியின் கன்சோல் மூலம் விளையாடல், கணிணியில் தரவிரக்கம் செய்து விளையாடல், இணையத்தளத்தில் ஓன்லைன் (online) மூலம் விளையாடல், அதி நவீன தொலைபேசிகளில் தரவிரக்கம் செய்து விளையாடல் என பல சாதனங்கள் ஊடாக இன்று சிறுவர்களின் கரங்களில் காணொலி விளையாட்டுக்கள் தவழ்கின்றன.'' (S.Thivya,2019)

பொதுவாக ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போல் எந்த ஒரு விடயத்தை எடுத்தாலும் அதற்கு இரண்டு பக்கங்களும் காணப்படும். அந்த வகையில் இவ் விளையாட்டுக்களை

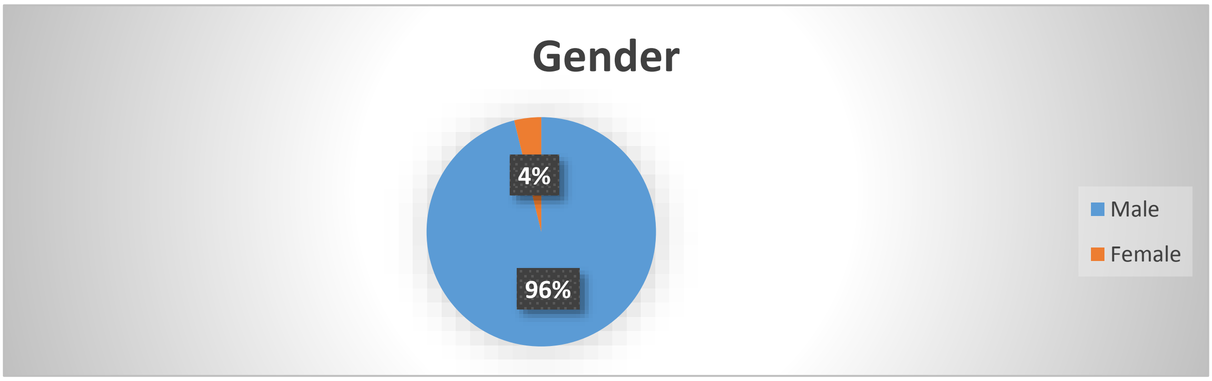
விளையாடுவதன் மூலமாக நன்மையான சில விடயங்கள் இருந்தாலும் அதிகளவான தீமையான விடயங்கள் காணப்படுகின்றன என்பது பல ஆய்வுகளின் முடிவுகளில் காணக்கூடியதாக உள்ளது. (திவ்யா,2019)

அந்த வகையில், சாதகமான விடயங்களை நோக்கும் போது கணினி விளையாட்டுகளால் மன அழுத்தம் குறைதல், ஒரு வலி நிவாரணியாக அமைதல், சிறுவர்களின் படைப்பாற்றல் மேம்படுதல், தன்னிச்சையாக முடிவெடுக்கும் திறன் வளர்தல், குழந்தைகளின் தன்னம்பிக்கை மேலோங்குதல், பிரச்சினைகளை தீர்க்கவும், அறிவாற்றலை பெருக்கவும் வழி ஏற்படுதல் மற்றும் விளையாடுபவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்தல் போன்றன நிகழ்கின்றன.

பாதகமான விடயங்களை நோக்கும் போது கணினி விளையாட்டுகளுக்கு அடிமையாகும் நிலை ஏற்படுதல், விளையாடுபவர்களின் பொறுமையை இழக்கச் செய்தல், வெளியுலகத்தை மறக்கடிக்கச் செய்தல், உடலாரோக்கியம் குறைவடைதல், கண் பார்வை குன்றுதல், நேரம் வீணாதல், மற்ற விடயங்களில் கவனத்தை இழக்கச் செய்தல், கல்வியில் ஆர்வம் குறைதல், எந்த நேரமும் விளையாட்டைப் பற்றியே எண்ணம் ஏற்படல், பெற்றோருக்குக் கட்டுப்படாமை, சமூகத்தில் இருந்து தூரமாகி தனிமையை விரும்புதல், அதிக கோபம் ஏற்படல், விளையாட்டுக்களில் வருகின்ற கதாபாத்திரங்களைப் போல் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள முயலுதல், விளையாட்டிற்காக அளவே இல்லாமல் பணத்தை வீண்விரயம் செய்தல்… என்று பல பாதகமான விடயங்களைக் காணலாம்.

இவ்வாய்வில் எழுமாறாக கொழும்பு-12 புதுக்கடை (Hulftsdorp) பிரதேசத்தில் வாழும் 50 சிறுவர்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டு வினாக்கொத்து பூரணப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. மேலும் அவர்களின் பெற்றோர்களிடம் குழு முறையிலான நேர்காணலும், நேரடி அவதானிப்பின் மூலமும் முதல் நிலைத்தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு பின்வருமாறு பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

அவ்வினாக்கொத்தை பூரணப்படுத்தியவர்களுள் மிக அதிகமானோர் ஆண்பிள்ளைகளாகவே இருந்தனர். அதாவது 48 நபர்கள் அது மொத்தத்தில் 96% ஆகும். 4% என்ற சொற்பமானவர்களே பெண்பிள்ளைகளாக இருந்தனர். அது எண்ணிக்கையில் 2 பேர் ஆகும். அதனை கீழ்வரும் வரைபு காட்டுகிறது.



படம் 1 : வினாக்கொத்தை பூரணப்படுத்திய ஆண்கள், பெண்கள்.

மேலும் அவர்களது வயதுக்கணிப்பை அறிந்த போது 52% ஆனவர்கள் 14-18 வயதுக்கிடைப்பட்டவர்களாக (9-13 ஆண்டுகளில் கல்வி கற்போர்) இருந்ததுடன் 48% 11-13 வயதுக்கிடைப்பட்டவர்களாக (6-8 ஆண்டுகளில் கல்வி கற்போர்) இருந்தனர். இவர்களில் அதிகமானோர் இணைய விளையாட்டுக்களை அதிகம் விரும்புவதாக அறிய முடிந்தது.

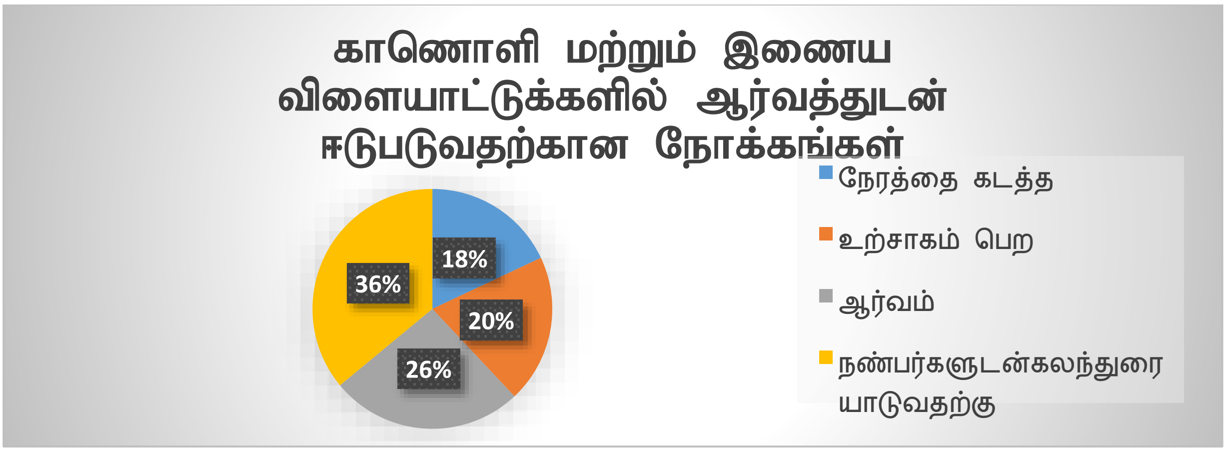
அவற்றிலும் அவர்கள் விரும்பக்கூடிய இணைய விளையாட்டுக்கள் பின்வரும் அட்டவணை 1 இல் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

இணைய விளையாட்டுக்கள்	**மாதிரிகளின் விருப்புக்களின் எண்ணிக்கை**
Free fire	42
PUBG	32
Call of Duty	22
Online carom	04
Online Ludo	11
Minecraft	10

அட்டவணை 1: ஆய்வு மாதிரிகளாக தெரிவு செய்யப்பட்ட சிறுவர்கள் விரும்பக்கூடிய இணைய விளையாட்டுக்கள்

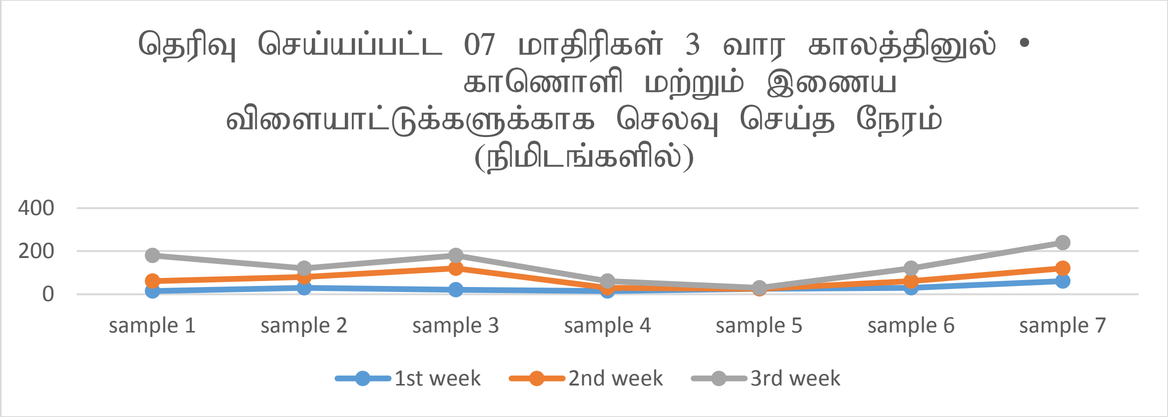
Free fire எனும் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டையே அதிகம் விரும்புவதாக அறிய முடிந்தது. அதாவது அவ்விளையாட்டை மாதிரியில் 82% ஆனவர்கள் விரும்பி விளையாடுகின்றனர். அடுத்தபடியாக அதிக விருப்பத் தெரிவுக்குள்ளானது PUBG எனும் இணைய விளையாட்டாகும். அதாவது 64% ஆனவர்கள் விரும்பி விளையாடுவதாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தனர். மேலும் 44% மான சிறுவர்கள் Call of Duty இனை விளையாடுவதாகவும், அதற்கடுத்ததாக 22% ஆனவர்கள் Online Ludo வினையும் விரும்பி விளையாடுவதாகவும், 20% ஆனவர்கள் Minecraft வினையும் விரும்பி விளையாடுவதாகவும், 8% ஆனவர்களே Online carom இனை இணைய விளையாட்டாக விளையாடுவதாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தனர். குறிப்பாக இந்த மாதிரிகளில் இரு விருப்புத் தெரிவுகளை வழங்கியவர்களும் காணப்பட்டனர்.

காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களை ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுவதற்கான நோக்கத்தை அறிந்தபோது 36% ஆனவர்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுவதற்கும், 26% ஆனவர்கள் அவர்களது சுய ஆர்வத்திற்காகவும், 20% ஆனவர்கள் உற்சாகம் பெறவும், 18% நேரத்தை கடத்தவும் விளையாடுவதாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தனர். மேலும் அவர்களிடம் கலந்துரையாடிய போது அவர்களது மன நிம்மதிக்காகவும், மன உளைச்சலை குறைக்கவும் விளையாடுகின்றோம் எனவும் குறிப்பிட்டனர்.



படம் 2: **காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுவதற்கான நோக்கங்கள்.**

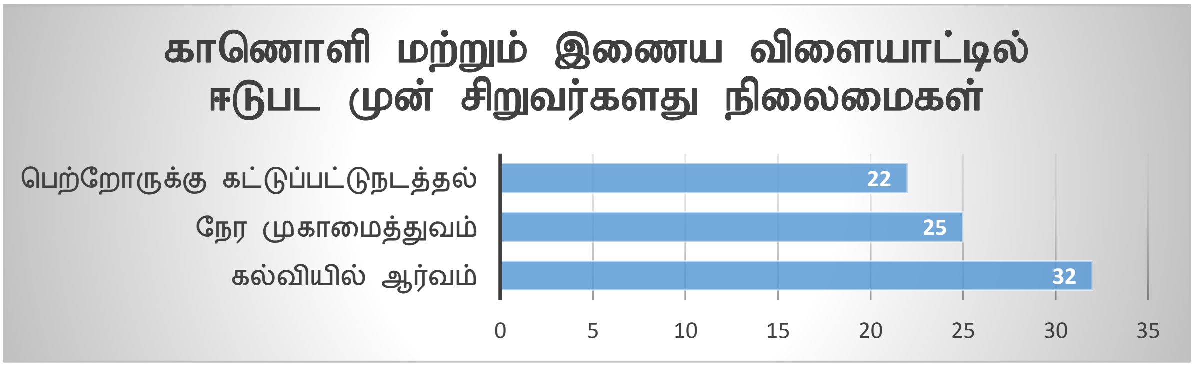
ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நேரம் இணைய விளையாட்டுக்களை விளையாடுகின்றீர்கள் என்ற வினாக்கொத்தின் வினாவிற்கு 38% ஆனவர்கள் மூன்று மணித்தியாலத்தையும் விட அதிகம் செலவழிப்பதாகவும், 30% ஆனவர்கள் ஒரு மணித்தியாலமும், 20% ஆனவர்கள் இரு மணித்தியாலமும் செலவழிப்பதாக குறிப்பிட்டிருந்தனர். 15 நிமிடம் மாத்திரம் செலவழிப்பதாக 12% ஆனவர்களே குறிப்பிட்டிருந்தனர். அதனை கீழுள்ள வரைபு காட்டுகிறது. அதேபோல் அச்சிறுவர்களது பெற்றோரிடம் தங்களது பிள்ளைகள் விளையாடும் நேரம் பற்றி அறிந்த போது *"கிடைக்கும் நேரமெல்லாம் விளையாடுகின்றனர். அக்காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களே கதியென இருக்கிறார்கள்"* என கவலையுடன் தெரிவித்தனர். இதனை கீழ்வரும் படம் 3 விபரிக்கின்றது.



படம் 3: காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களுக்காக செலவு செய்த நேரம்

காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டில் ஈடுபட முன் சிறுவர்களது நிலைமையில் அவர்கள் கல்வியில் ஆர்வமுடையவர்களாக இருந்தனர் என 64% ஆனவர்கள் குறிப்பிட்டிருந்தனர்.

மேலும் தமது வேலைகள் நேர முகாமைத்துவப்படி செய்யப்பட்டது என 50% ஆனவர்களும், 44% ஆனவர்கள் பெற்றோருக்கு கட்டுப்பட்டு நடந்தோம் என குறிப்பிட்டிருந்தனர். இதனை கீழ் வரும் படம் 4 விபரிக்கின்றது.

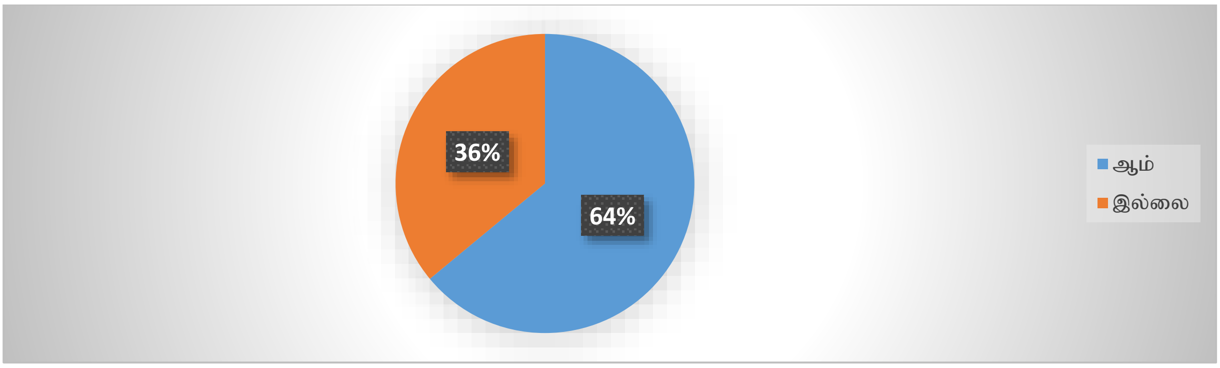


படம் 4 : காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டில் ஈடுபட முன் சிறுவர்களது நிலைமைகள்

தெரிவுசெய்யப்பட்ட சிறுவர்கள் விளையாடும் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்ட பின் அவர்களிடையே 80% ஆனவர்கள் சில உடல், உள, நடத்தை ரீதியான மாற்றங்களை உணர்வதாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தனர். 20% ஆனவர்கள் இல்லை என்றனர். மேலும் அவர்களிடம் உணரப்பட்ட மாற்றங்களை வினாக்கொத்தின் மூலம் அறிந்த போது கல்வியில் கவனம் குறைவு என்று 68% ஆனவர்கள் அதாவது அதிகபட்சமானவர்கள் அம்மாற்றத்தை உணர்வதாக பதிலளித்தனர். 58% ஆனவர்கள் அதிக கோபம் கொள்வதாகவும், 36% ஆனவர்கள் தற்போது பெற்றோர்கள் அவர்களிற்கு சுதந்திரம் தருவதில்லை என்றும் அதனால் அவர்கள் பெற்றோருக்கு கட்டுப்பட்டு நடப்பதில்லை என்றும், 22% ஆனவர்கள் விரக்தி மனநிலையுடனேயே இருக்கின்றோம் எனவும் இணைய விளையாட்டில் ஈடுபட்ட பின் வந்த மாற்றங்களாக பதிலளித்தனர்.

மேலும் இதைப்பற்றி அச்சிறுவர்களுடன் கலந்துரையாடிய போது *“நம்மை காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்கள் கட்டுப்படுத்தியுள்ளன. நாம் நமது சுயத்தை இழந்து நமக்கறியாது சில பாதக மாற்றங்களை உணர்கிறோம். ஆயினும் இணைய விளையாட்டுக்களை விளையாடாமல் இருக்க முடியவில்லை”* என்றனர்.

அதேபோல் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டை அதிகம் ஆதரிக்கும் சிறுவர்களிடம் அது உங்களுக்கு பயனளிக்கிறதா என வினவிய போது ஆம் என 64% ஆனவர்களும், இல்லை என 36% ஆனவர்களும் குறிப்பிட்டிருந்தனர். இதனை கீழ் வரும் படம் 5 விபரிக்கின்றது.



படம் 5: காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டை அதிகம் ஆதரிக்கும் சிறுவர்களிடம் அது உங்களுக்கு பயனளிக்கிறதா என வினவிய போது பெறப்பட்ட பதில்கள்.

ஆம் எனக் கூறியவர்களிடம் எவ்வகையில் பயனளிக்கிறது என வினவிய போது YouTube channel ஒன்றை உருவாக்க முடிதல், அவர்களது காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டு accountகளை விற்க முடிதல், கவலையை குறைத்து சந்தோஷமாக இருக்க முடிதல், மனநிம்மதி கிடைத்தல், தெரியாத நண்பர்களுடன் பழகக் கிடைத்தல், தெரியாத மொழிகளை அறியக் கிடைத்தல், நன்றாக விளையாடுவதால் நண்பர்களிடையே பாராட்டுக் கிடைத்தல், அவர்களையே அவர்கள் உயர்வாக எண்ணுதல் என பல்வேறுபட்ட பயன்களை குறிப்பிட்டிருந்தனர். சிறுவர்களிடம் இதைப்பற்றி கலந்துரையாடலில் கேட்டறிந்த போது *"காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்கள் தரும் சந்தோசம் போல் வேறெங்குமில்லை. அது நமது உயிர்."* என அதன் பயனை உச்ச அளவில் குறிப்பிட்டனர்.

மேலும் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்கள் விளையாடும் போது உள்ள மனப்பாங்கு விளையாடி முடிந்த பின் அவர்களது மனநிலை பற்றி வினாக்கொத்தின் ஊடாக அறிந்த போது, 32% ஆனவர்கள் சந்தோஷமாக இருப்பதாக பதிலளித்திருந்தனர். சோர்வாக இருப்பதாக 28% ஆனவர்களும், 26% ஆனவர்கள் கவலையாக இருப்பதாகவும், 14% ஆனவர்கள் கோபம் கொள்வதாகவும் பதிலளித்திருந்தனர். இதைப்பற்றி அவர்கள் பெற்றோர்கள் *"விளையாடி முடிந்த பின் நாங்கள் ஏதாவது வேலைகள் சொன்னால் செய்வதில்லை. அன்றைய நாள் விளையாடிய விளையாட்டின் வெற்றி, தோல்வி பற்றிய கதையின் புராணம் தான் நாள் முழுவதுமாக இருக்கும். சில சமயம் தோல்வியை சந்தித்தால் வாழ்க்கையையே இழந்தது போல் இருக்கின்றனர்"* என்று ஆய்வு கலந்துரையாடலின் போது தெரிவித்தனர்.

உடல் மாற்றங்கள்

உடல் மாற்றம் என்பது உடல் அளவுகளில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள் எனலாம். உடல் மாற்றம் குறித்து பார்த்தால் ஒரு குழந்தை இளமைப் பருவமாக மாறும் செயல்முறை ஒரு வெளிப்படையான உடல் மாற்றத்தை உருவாக்குகிறது. அவற்றில் உயரம் வளர்கிறது, தசைகள் உருவாகின்றன, உடலில் மறைவிடங்களில் முடி தோன்றும். (கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,2015) இது இயற்கையான உடல் மாற்றத்திற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும்.

மேலும் ஒருவர் ஓர் உடற்பயிற்சி நிலையத்தில் வாரத்திற்கு மூன்று முறை பயிற்சியைத் தொடங்குவது நடுத்தர காலத்தில் ஒரு பெரிய உடல் மாற்றத்தை அடைய வாய்ப்புள்ளது. ஒப்பனை அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட ஒரு பெண் மற்றும் அவளது மார்பின் அளவை கணிசமாக அதிகரிக்கிறாள். சிலிகான் உள்வைப்புகள் இது ஒரு உடல் மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. இது செயற்கையான உடல் மாற்றத்திற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும். இங்கு நாம் காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களிடத்தில் வரக்கூடிய அல்லது வந்திருக்கக்கூடிய உடல் மாற்றங்கள் பற்றி ஆராய்வோம்.

இச்சிறுவர்கள் இணைய விளையாட்டை விளையாட முன் ஆரோக்கியமானவர்களாகவே அதிகமானவர்கள் காணப்பட்டனர். எனினும் இவ்விளையாட்டுக்களிலே தன் காலத்தை செலவழித்துக்கொண்டிருக்கும் இக்காலகட்டத்தை நோக்கும் போது அவர்களிடம் பல விதமான உடலியல் மாற்றங்கள் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. அந்தவகையில் கண் பார்வையில் குறைப்பாடு, நேரத்திற்கு சாப்பிடாமையினால் நோய் எதிர்ப்புசக்தி குறைவு, இரவு நேரங்களில் அதிக தொலைபேசி பாவனையால் தலைவலி போன்ற பல்வேறுபட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதை காணக்கூடியதாக இருந்ததோடு அவர்களது உடல் பருமனும் அதிகரித்திருப்பது அடையாளங் காணப்பட்டது.

இச்சிறுவர்கள் இணைய விளையாட்டை விளையாட முன் ஆரோக்கியமானவர்களாகவே அதிகமானவர்கள் காணப்பட்டனர். எனினும் இவ்விளையாட்டுக்களிலே தன் காலத்தை செலவழித்துக்கொண்டிருக்கும் இக்காலகட்டத்தை நோக்கும் போது அவர்களிடம் பல விதமான உடலியல் மாற்றங்கள் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றன.

உள மாற்றம்

உடலியல் மாற்றங்களை விடவும் அதிகமாக உளவியல் மாற்றங்களை காணமுடியுமாக இருக்கின்றது. ஒரு மனிதனின் உள்ளத்தில் ஏற்படக்கூடிய தைரியம், பயம், கவலை, துக்கம்...போன்றன உளஉணர்வுகள் எனப்படும். ஒரு மனிதன் சிறு குழந்தையாக இருக்கும் போது சந்தோசமாக எந்தவொரு விடயத்தைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் சுதந்திரமாக ஓடித்திரிவான். ஆனால் நாட்கள் கடந்தோட ஒவ்வொரு வயது கட்டங்களையும் அனுபவிக்கும் போது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப சிந்தித்து செயற்படுவான். இந்த சந்தர்ப்பங்களில் தொடர்ந்து சந்தோசமான ஒரே நிலையில் இருக்க மாட்டான். அவனுடைய உள்ளத்தில் கவலை, துக்கம், கோபம், சந்தோசம் போன்ற உள மாற்றங்களை உணர்கின்றான். (கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்,2015) எனவே, இவ் இணைய, காணொளி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களின் மனநிலைகள் மற்றும் நடத்தையில் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களை அவதானிக்க முடிகின்றது. இளம் கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே பயம், பதற்றம், சோகம், தன்னை எல்லோரும் புகழ வேண்டும், மதிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வுகள், தூக்கமின்மை, பசியின்மை, கவனச் சிதறல்கள் போன்ற உள மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இவ் இணைய, காணொளி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களிடம் பின்வரும் உள மாற்றங்களை காண்பதாக பெற்றோருடன் இடம்பெற்ற கலர்துரையாடல்கள் மூலம் அறிந்து கொண்டோம்.

அந்த வகையில் அதிக கோபம் ஏற்படல், எந்த நேரமும் விளையாட்டைப் பற்றிய எண்ணம், இரவு நேரங்களிலும் கூட அதிக தொலைபேசி பாவனையால் அதிக மன அழுத்தங்கள் ஏற்படல், பசியின்மை, படிப்பதில் ஆர்வம் குறைவு போன்ற பல வகையான மாற்றங்களை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

சமூகத்திற்குள் நடத்தைசார் மாற்றம்

“ஒரு சமூகத்தின் மாற்றம் காண்பது ஒரேயடியாக நிகழ்வதில்லை; அவை முறையான ஒழுங்கின் அடிப்படையில் ஏற்படுகின்றன. பேரரசுகளின் எழுச்சி, வீழ்ச்சிகளிலும் ஓர் தொடர்ச்சி பரிமாணம் உண்டு” - இப்னு கல்தூன்

கொரோனாக் காலப்பகுதிக்கு முன் இருந்த சமூகத்தையும் பார்க்கிலும் தற்போது உள்ள சமூகத்தில் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களை அவதானிக்க முடிகின்றது. பறவைகளைப் போல் சுதந்திரமாகத் திரிந்த மனித சமூகம் இன்று கூண்டிற்குள் அடைக்கப்பட்டுவிட்டது. இதனால் சமூகத்தில் உள்ள தொடர்பாடல்கள் குறைந்து அனைத்தும் தொலைபேசியிற்குள் புதைந்து விட்டன. பொதுவாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தினரை பொருத்தவரையில் சமூகத்தில் தான் மதிக்கப்பட வேண்டும், தன்னை ஒரு ஹீரோவாக பார்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் காணப்படும். இவ்வாறு இந்நிலை காணப்படுகின்ற போது இணைய, காணொளி விளையாட்டுக்களை விளையாடுகின்ற சிறுவர்களை நோக்கும் போது அவர்களிடத்திலும் பல நடத்தைசார் மாற்றங்களை அவதானிக்க முடியுமாக இருக்கின்றது.

தற்காலத்தை பொறுத்தவரையில் பாடசாலை சூழலை விடவும் வீட்டு சூழலிலேயே சிறுவர்கள் அதிகமாக தமது நேரத்தை செலவழிக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். எனினும் இச்சிறுவர்கள் சமூகத்துடன் சேர்ந்து இயங்காமல் சமூகத்திலிருந்து பிரிந்து அதிக தனிமையை விரும்புபவர்களாகவே இருக்கின்றனர். சமவயது நண்பர்களுடன் மாத்திரம் சேர்ந்து கதைக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக விளையாட்டுடன் தொடர்பான கலந்துரையாடல்களையே நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுபவர்களாக இருக்கின்றனர்.

இணைய விளையாட்டுக்களில் அடிமையாகி இருக்கின்ற ஒவ்வொரு சிறுவர்களிடம் இவ்வாறான உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்களை காண முடியுமாக இருக்கின்றது என்பது இந்த ஆய்வின் முடிவுகளாகும்.

முடிவுரை

காணொளி மற்றும், இணைய விளையாட்டுக்களும் சிறுவர் உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்களும் கொழும்பு புதுக்கடை-12 (Hulftsdorp) பிரதேசத்தை மையப்படுத்திய ஆய்வினூடாக இவ்வகையான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபவர்களில் அதிகமான 18 வயதுக்குட்பட்ட ஆண் மாணவர்களாகவும் இவர்களில் அதிகமானோர் Free fire எனும் விளையாட்டையே அதிகம் விரும்பி விளையாடுபவர்களாக இருக்கின்றமை கண்டெடுக்கப்பட்டது. வினாக்கொத்தின் பதில்களின் அடிப்படையில் பெரும்பாலானோர் 3 மணிநேரத்தை விட அதிகமாக இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகின்றமை காணக்கூடியதாக

இருந்தது. இவ்விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட முன் அதிகமானோர் கல்வியில் ஆர்வம் கொண்டவர்களாக இருந்தனர். எனினும் தற்போது இவர்களது நிலை பற்றி கண்டறிந்த போது கல்வியில் ஆர்வம் குறைவானவர்களாகவும், அதிக கோபம் ஏற்படுபவர்களாகவும், பெற்றோருக்கு கட்டுப்பட்டு நடக்காதவர்களாகவும், விரக்தி மனநிலை கொண்டவர்களாக இருப்பதாகவும் அச் சிறுவர்களை அவ்விளையாட்டுக்கள் அடிமைப்படித்தியுள்ள நிலைமையை இவ் ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்தோம். மேலும் பெற்றோரின் கண்கானிப்பின் கீழ் இருந்தவர்களது மாற்றங்களை பார்க்கும் பட்சத்தில் அவர்களது மாற்றம் நல்லதாகவே இருந்தது. அதாவது ஆய்விக்குட்பட்டிருந்த ஒரு சில சிறுவர்கள் பெற்றோரது கண்கானிப்பின் கீழ் இணைய மற்றும் காணொளி விளையாட்டுக்களை விளையாடிவந்த போது மூன்று வாரங்களும் ஒரேயளவான நேரத்தையே செலவளித்திருந்தர். பெற்றோரது கண்காணிப்பின் கீழ் இல்லாதவர்கள் தொடர்ச்சியாக அதிகமான நேரத்தை துரிதமாக இணைய மற்றும் காணொளி விளையாட்டிற்காக செலவு செய்திருந்தனர் எனவும் கண்டறியப்பட்டது. இதனால் இவர்களுக்கு இணைய மற்றும் காணொளி விளையாட்டுக்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் குறித்து உளவளத்துணை ஆலோசனைகளும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

சமவயது நண்பர்களுடன் மாத்திரம் சேர்ந்து கதைக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக விளையாட்டுடன் தொடர்பான கலந்துரையாடல்களையே நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுபவர்களாக இருக்கின்றனர். மேலும் Online இல் படிப்பதாகக் கூறி தனது ஓய்வு நேரத்தை கழிப்பதற்காக வேண்டி காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகின்றனர். இவ் விளையாட்டுக்களில் வரும் புதிய புதிய நுட்பங்களை அறிந்து கொள்வதற்காக பல video களை பார்த்து அறிந்து கொள்வதில் அதிக ஆர்வம் உடையவர்களாக ஈடுபடுவதினையும், மேலும் இவ்விளையாட்டுக்களில் அடிமைப்பட்டு இருப்பதனை கண்டறிய முடிந்ததுடன் அவர்களிடையே ஏற்பட்ட உடல், உள, நடத்தைசார் மாற்றங்கள் இவ் ஆய்வின் ஊடாக கண்டறியப்பட்டது.

பரிந்துரைகள்

- இணைய மற்றும் காணொளி விளையாட்டுக்களுக்கு அடிமையாகியுள்ள சிறுவர்களை கண்டறிந்து அவ் விளையாட்டுக்களின் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை உளவளத்துணை மூலம் எடுத்துரைத்து அவற்றிலிருந்து அவர்களை மீட்டுவதற்கான வழியமைத்தல்.
- கொரோனா காலத்தில் சிறுவர்களின் தொலைப்பேசி பாவனை தொடர்பான ஆய்வினை மேற்கொள்ளல்.
- ஏனைய சில நாடுகளைப் போல் எமது நாட்டிலும் இவ்வகையான விளையாட்டுக்களை தடை செய்தல்.
- காணொளி மற்றும் இணைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் சிறுவர்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் மாத்திரம் அந்த விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்படி செய்வதுடன் தெரிவுசெய்யப்பட்ட சிறந்த விளையாட்டுக்களை விளையாட மாத்திரம் அனுமதித்தல்.

ISBN 978-624-5736-14-0

- பெற்றோர்களின் கண்கானிப்பின் கீழ் தொலைக்காட்சி, கணினியை உபயோகிக்க செய்தல்.
- சிறுவர்கள் தனிமையில் இருப்பதை தடுத்தல்.
- இணைய மற்றும் காணொளி விளையாட்டுக்கள் பற்றி பேசும் இடங்களில் அவற்றினை தவிர்த்து அறிவுபூர்வமான கல்வி தொடர்பான விடயங்களை பேசுதல்.

உசாத்துணைகள்

அருணகிரி. (2020, Oct. 20). *ஆன்லைன் கேம்ஸ்: இளம் தலைமுறையை தக்கைகளாக்கும் சித்து விளையாட்டு!.* https://www.vinavu.com/2020/10/23/online-games-sucks.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்கள். (n.d.). www.edupub.gov.lk.

சமூக மாற்றம்: பண்புகள், வகைகள், காரணிகள். (n.d.). https://ta.warbletoncouncil.org/cambio-social-12703.

சைலேந்திர பாபு, செ. (2020, Jul. 16). *கைப்பேசி விளையாட்டு போதை.* https://www.dailythanthi.com/amp/News/Sirappukatturaigal/2019/07/16111920/Cell-Phone.

திவ்யா, எஸ்.ஆர்.ஏ. (2019). "சிறுவர்களின் வன்னடத்தையில் காணொளி விளையாட்டுக்களின் தாக்கம்: கொக்குவில் பிரதேசத்தை அடிப்படையாக கொண்ட ஆய்வில்", *9th International Symposium, South Eastern University of Sri Lanka.*

பஸ்லான், ஏ.சீ; சீபா இ.; அஹமட் சர்ஜுன், ஆர். (2020). தொழில்நுட்ப விளையாட்டுக் கோளாறுக்கான உளவளத்துணை சிகிச்சை நுட்பங்கள்: நடத்தை மாற்று உளக்குணமாக்கல் அணுகுமுறையை மையப்படுத்திய ஓர் விபரண ஆய்வில். *KALAM – International Research Journal*, Vol. 13, Issue. 2; 2020.

நவீன், ரூ. (2017, Sep. 02). *விளையாட்டே வினையானால் விளைவுகள் விபரீதமாகலாம்.* https://yarl.com/forum3/topic/199689.

முஹம்மது பாசித், ரூ. (2020, Nov. 15). *வினையாகும் விளையாட்டு..* https://www.google.com/amp/s/www.dailythanthi.com/amp/Others/Devotional.

ஸமீரா, ஏ.என். (2017). "பாடசாலை மாணவர்களும் அதிகரித்த கைத்தொலைப்பேசி பாவனையும் அதன் தாக்கங்களும்: அல்- முர்ஷித் மகா வித்தியாலயத்தின் 8-13 ம் தர மாணவர்களை மையப்படுத்திய ஆய்வில்". *4th International Symposium, Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, South Eastern University of Sri Lanka.*

Aluthkada East Grama Niladhari Division. (n.d). Retrieved from: https://en.m.wikipedia.org/wiki/Aluthkade_East_Grama_Niladhari_Division

Emre Muezzin ,(n.d). *An Investigation Of High School Students' Online Game Addiction With Respect to Gender:* TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology .

Heiden, Juliane M. von der; Braun, Beate; Egloff, Boris. (n.d.). *The Association between Video Gaming and Psychological Functioning: Mainz, Main, Germany, Department of Psychology*. Department of Psycosomatic medicibe, university Medical Center, Main, Germany.

Heiden, Juliane M. von der, Braun, Beate. (n.d.). *The Association Between Video Gaming and Psychological Functioning*. University of Mainz.

Laureate Online Education/ European University Cyprus,Amsterdam,Nethurland,European University Cyprus,Nicosia,Cyprus,(n.d). *The effect of games and simulations on higher education: a systematic literature review:* UOC: University Oberta de Catulunya – International Journal of Educational Technology in Higher Education.

Victoria state government: education and training. (n.d.). *உங்கள் குழந்தையின் உளநலத்தை*

கவனித்தல். www.education.vic.gov.au.

ISBN 978-624-5736-14-0