

மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதில் 'வாட்ஸ்அப் ஸ்டேடஸ்' (Whatsapp Status) இன்  
செல்வாக்கு

**Impact of Whatsapp Status on reducing stress**

M.A.F.Ashfa<sup>1</sup>, A. Ijas Mohamed<sup>2</sup>, M.S. Zunoomy<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of Islamic studies, South Eastern University of Sri Lanka

<sup>2&3</sup> Department of Arabic Language, South Eastern University of Sri Lanka

[ashfaansar6@gmail.com](mailto:ashfaansar6@gmail.com), [ijasajeen@gmail.com](mailto:ijasajeen@gmail.com), [zunoomyzain94@gmail.com](mailto:zunoomyzain94@gmail.com)

**ஆய்வுச்சுருக்கம்:**

இன்றைய வேலைப்பளுவான காலகட்டத்தில் அனைவருக்கும் ஏதோ ஒருவகையில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. இதனை விட்டும் தவிர்ந்திருக்க முடியாதளவிற்கு மனித வாழ்க்கைப் போக்கு மாற்றமடைந்துவிட்டது. மறுபுறம், நவீன தொழிநுட்பம் மனித வாழ்வின் ஓர் அங்கமாக மாறிவிட்டது. இவ்வாறானதொரு சந்தர்ப்பத்தில், ஒரு மனிதன் தனக்கு ஏற்படுகின்ற மனஅழுத்தத்தை கையாள்வதில் அதிகரித்த சமூகவலைத்தளங்களின் பாவனையும் தாக்கம் செலுத்துகின்றது. அவற்றில் குறிப்பாக வாட்ஸ்அப் பாவனையும், அதிலும் whatsapp status பதிவேற்றம் செய்வதும், பார்வையிடுவதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். இந்தவகையில், வாட்ஸ்அப் ஸ்டேடஸ் இடுபவர்கள் மற்றும் அதனைப் பார்ப்பவர்கள் மத்தியில் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றதா என்பதனை கண்டறிவது இவ்வாய்வின் நோக்கமாக உள்ளது. இவ்வாய்விற்காக இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த 206 மாணவ, மாணவிகள் எழுமாறாக மாதிரிகளாக தெரிவு செய்யப்பட்டனர். முதலாம் நிலை தரவுகள் வினாக்கொத்து, கலந்துரையாடல், அவதானம் மூலம் இரண்டாம் நிலை தரவுகள் ஆய்வுக் கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள், இணையக்கட்டுரைகள் என்பன மூலம் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு ms-excel மூலம் அத்தரவுகள் பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது. பல்கலைக்கழக மாணவர்களில் வாட்ஸ்அப் பயன்படுத்துபவர்களிடத்தில் ஸ்டேடஸ் இடுவது தொடர்பான விடயதானங்களை ஆய்வுக்குட்படுத்திய இவ்வாய்வானது, வாட்ஸ்அப் பாவனை அதிகமாக உள்ளதனை கண்டறிந்துள்ளது. அத்துடன், வாட்ஸ்அப் இல் ஸ்டேடஸ் இடுவதிலும் பார்ப்பதிலும் அவர்களின் மனோநிலைகள் எவ்வாறு காணப்படுகின்றன என்பன ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டன. இதன்போது, அவர்கள் ஸ்டேடஸ் இடுவதில் அவர்களின் மனோநிலைகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. குறிப்பாக, அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை பகிர ஸ்டேடஸ் இடுவதற்கு ஒரு காரணமாக உள்ளது. அவ்வாறே, ஸ்டேடஸைப் பார்ப்பதற்கு பிறரின் உணர்வுகளை புரிந்துகொள்ள முனைவது ஒரு விடயமாக அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது. தங்கள் கவலைகளை, சோர்வுகளை நீக்கிக்கொள்ள ஸ்டேடஸ் பார்ப்பது ஐம்பது வீதமானோருக்கு ஆறுதலளிப்பது இவ்வாய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதேநேரம், ஸ்டேடஸ் ஐ இடுவதும் பார்ப்பதும் அதனைப் பாவிப்பவர்களுடைய மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துவதை இவ்வாய்வின் மூலம் அடையாளப்படுத்த முடிகின்றது. அதேபோன்று, இவ்விடயம் உளவளத்துணையாக அமைவதையும் இவ்வாய்வு கண்டறிந்துள்ளது.

**திறவுச்சொற்கள்:** whatsapp status, மனஅழுத்தம், பல்கலைக்கழக மாணவர்கள், சமூகவலைத்தளங்கள்

**ஆய்வு அறிமுகம்:****வாட்ஸ்அப் பாவனை:**

தொடர்பாடல் என்பது அன்றைய காலங்களை போல் அல்லாது மிக இலகுவானதொன்றாக மாறிவிட்டது. காலத்திற்கு காலம் மனிதன் புதுப்புது தொடர்பாடல் முறைகளை கண்டுபிடிக்கின்றான். இன்றைய நவீன உலகில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சக்தியாக சமூகவலைதளங்கள் திகழ்கின்றன. உலக மயமாக்கலினால் தனித்தனி மனிதர்களாக சுருங்கிப் போய்விட்ட சமூகத்தை சமூக வலைதளங்கள் ஒன்றிணைக்கின்றன. இன்றைய காலகட்டத்தில் உலக அளவில் சுமார் 150 கோடிக்கும் அதிகமானோர் சமூகவலைத்தளங்களை பயன்படுத்துகின்றார்கள் (மயூரினி வெலிச்சோர், 2018). அவற்றில் இன்றைய பாவனையில் இருக்கும் மிகப்பிரபல்யமான சமூக ஊடகங்களாக Facebook, whatsapp, IMO, viber, Twitter, Instagram, Line போன்றவை காணப்படுகின்றன. அதேவேளை, ஆசிய நாடுகளில் மிக அதிகமானவர்களால் பாவிக்கப்படுகின்ற ஐந்து சமூக ஊடகங்களின் வரிசையில் J.Brian Acton மற்றும் Jan Koum என்பவர்களால் 2009ம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்ட whatsapp மூன்றாவது இடத்தில் காணப்படுகின்றது (AD Soup, para 3).

இணைய இணைப்பின் ஊடாக தகவல்களை விரைவாகவும், இலகுவாகவும் பரிமாறுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் whatsapp ஆனது இன்று புகைப்படங்கள் (Photos), குரல்பதிவுகள் (Voice Records) காணொளிகள் (Videos), காணொளி அழைப்புக்கள் (Video Calls), whatsapp status போன்ற பல்வேறு வசதிகளைக் கொண்டு காணப்படுகிறது.

அவற்றிலும் மிக முக்கியமாக whatsapp status எனும் option முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. Whatsapp status மூலம் குறிப்பிட்ட நபரின் வெற்றிகள், Motivational quotes, அவர்களது தனிப்பட்ட உணர்வுகள், பல்வேறு துறைசார் உலக நடைமுறை விடயங்கள், படிப்பினைசார் விடயங்கள், காதல் பாடல்கள், உணவுப்பண்டங்கள், நகைச்சுவை, படிப்பினைசார் விடயங்கள், ஏனைய முக்கிய நிகழ்வுகள் போன்ற பல்வேறுபட்ட விடயங்கள் பதிவேற்றப்படுகின்றன.

**மன அழுத்தம்:**

எல்லா மனிதர்களிடையேயும் காணப்படுகின்ற ஓர் எதிர்மறையான உணர்வே மன அழுத்தமாகும். மன அழுத்தம் என்பது “தேவைக்கும் இருப்பிற்கும் இடையிலுள்ள சமனின்மை” காரணமாகவோ அல்லது “எதிர்த்து நிற்பதற்கான ஒருவருடைய உணரப்பட்ட திறனை அழுத்தம் மீறிச்செல்லும் போது” தோன்றுவதாகவோ ஏற்படுவதாக கருதலாம் (ரிச்சர்ட் லசார்சு மற்றும் சூசன் போரக்மேன், 1984). இதற்கு விதிவிலக்காய் கூறுவதற்கு யாருமில்லை. ஏதோ ஒரு தருணத்தில் மன அழுத்தத்தின் விளைவை வெளிப்படுத்தக் கூடியவனாகவே மனிதன் இருக்கின்றான். மன அழுத்தம் என்பது உடலில் நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய அல்லது மனரீதியாக பதட்டம், படபடப்பு அளிக்கும் எந்த ஒரு மனவியல் காரணிகளை மன அழுத்தம் எனக் கருதலாம். மன அழுத்தமானது எல்லோருக்கும் ஏற்படக்கூடியது. இது சாதாரணமானதுதான். என்றாலும் ஒவ்வொரு நபருக்குமிடையில்

வேறுபட்ட அளவுகளில் காணப்படும். “மன அழுத்தத்தால் மனிதர்கள் சில நேரங்களில் எல்லை மீறக் கூடிய செயலைக் கூட செய்யலாம்” என்று லூஸரஸ், கோகென் போன்றோர் குறிப்பிடுகின்றனர். வளர்ந்து வரும் இளம் தலைமுறையினர்களிடத்தில் மன அழுத்தம் ஏற்படும் வீதமானது வயதானவர்களைப் பார்க்கிலும் பன் மடங்கு அதிகமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றது. இயந்திரமாகி வரும் இன்றைய அவசர உலகில் அவசரமாய் சிந்திக்கும் இளம் சமூகம் இன்று அற்ப காரணங்களுக்காக மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி தன்னை மாத்திரமின்றி பிறரையும் பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் நிலைமை தற்போது அதிகமாக காணப்படுகிறது. எந்தவொரு மனிதனாலும் மன அழுத்தத்தினை இல்லாமற் செய்ய முடியாது. ஆனால் அதனை குறைக்கவோ அல்லது ஓரளவுக்கேனும் கட்டுப்படுத்தவோ முடியும் என்பதே யதார்த்த உண்மை. மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளை ஓரளவுக்கேனும் அறிந்திருந்த போதிலும் சில நொடிகளில் அதனை கட்டுப்படுத்த முடியாததன் காரணமாக இன்று எம்மில் பலர் தங்களது பல வருட முயற்சிகளையும் வாழ்வின் சந்தோசங்களையும், அடைவுகளையும் இழந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது (ஸபிஉல்லாஹ் மற்றும் ஏனையோர், 2018).

இறுக்கமான சூழலில் சுழன்று கொண்டிருக்கின்றது உலகம். எல்லாத் துறையிலும் எல்லாப் பணி நிலைகளிலும் அனைவரும் ஒருவிதமான மனஇறுக்கத்துடனேயே சுழன்று கொண்டிருக்கின்றார்கள். மனிதனுக்கு வரும் நோய்களில் பெரும்பாலானவை அழுத்தமான சூழல் காரணமாக வருபவையே. இந்தவகையில் உயர்கல்வியை கற்கும் மாணவர்களும் தாங்கள் கற்கும் காலத்தில் ஏதோ ஒருவகையில் இறுக்கமான சூழலில் கல்வியைத் தொடர்கின்றனர். அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள், இடர்பாடுகள் காரணமாக மனஅழுத்தத்திற்கு உட்படும்போதும் அவர்கள் சமூகவலைத்தளங்களில் தங்கள் நேரத்தை கழிப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இதன்தொடரில், அதிகரித்த வாட்ஸ்அப் பாவனை அவர்களின் மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதில் பங்களிப்புசெய்கின்றதா?, whatsapp status பதிவேற்றம் செய்வதில் அக்கறை காட்டுபவர்கள் அதன் மூலம் அவர்களின் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்காகவா Whatsapp status பதிவிடுகின்றனர்? மன அழுத்தத்தை, மன உளைச்சலை குறைப்பதில் whatsapp status செல்வாக்கு செலுத்துகின்றதா? ஆகிய ஆய்வு வினாக்களை மதிப்பீட்டாய்வு ரீதியாக முன்வைக்க இவ்வாய்வு முனைகிறது.

### **ஆய்வுப் பிரச்சினை:**

இன்று நவீனத்துவம் என்பதை உள்வாங்கிக் கொண்ட எமது சமூகங்கள் மிக வேகமாக முன்னேறிக் கொண்டு வருகின்றன. சமூகவலைத்தளங்களின் பாவனையும் அதிகரித்துள்ளன. அந்தவகையில் இன்றைய காலகட்டத்தில் அனைவராலும் சமூகவலைத்தளங்களில் ஒன்றான whatsapp அதிகமானோரால் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அதில் அவர்கள் பதிவேற்றுகின்ற whatsapp status என்பது அவர்களினுடைய உள வெளிப்பாடாக காணப்படுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இந்தவகையில், whatsapp status ஆனது அதனை பாவிப்பவர்களின் மன

அழுத்தத்தை குறைப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றதா? எனும் வினாவே ஆய்வுப்பிரச்சினையாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

### ஆய்வு நோக்கம்:

Whatsapp status ஆனது அதனை பதிவிடுபவர்களின் மத்தியில் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றதா? என்பதனை கண்டறிதல்.

### ஆய்வு முக்கியத்துவம்:

இன்றைய வாழ்க்கை முறை ஒவ்வொரு மனிதனையும் உட்பு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வைக்கின்றது. இது குறைந்தளவிலோ அல்லது அதிகளவிலோ இடம்பெறுகின்றது. இதன்போது, அவர்கள் தங்கள் மனநிலைகளை சாந்தப்படுத்திக்கொள்ள பல்வேறு வழிகளை பின்பற்றுகின்றனர். அண்மைய நாட்களாக, வாட்ஸ்அப் ஸ்டேடஸ் இடுவதும், பார்ப்பதும் அதிகரித்துள்ளது. இந்தவகையில், இவ்வாய்வானது வாட்ஸ்அப் பாவனையாளர் இடும் ஸ்டேடஸ் அவர்களின் மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு பங்களிப்பு செய்வதனை கண்டறியும் முகமாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இவ்வாய்வானது, தற்போதைய நிலைமை குறித்து ஆய்வு செய்ய முற்படுவது இதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தி நிற்கின்றது.

### ஆய்வு முறையியல்:

இவ்வாய்வானது விபரிப்பு ஆய்வுமுறையியலை பயன்படுத்துகின்றது. முதலாம் நிலை தரவுகள் வினாக்கொத்து, கலந்துரையாடல், அவதானம் ஆகியவற்றின் மூலம் பெறப்பட்டன. இங்கு வினாக்கொத்து எழுமாதிரியாக தெரிவுசெய்யப்பட்ட இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக மாணவ, மாணவிகள் 220 பேருக்கு வழங்கப்பட்டது. அவர்கள் கலை மற்றும் கலாசார பீடம், இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீடம் ஆகியவற்றில் கற்றுக்கொண்டிருப்பவர்களாவர். இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் ஆய்வுக் கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள், இணையக்கட்டுரைகள் போன்றவற்றிலிருந்து பெறப்பட்டன. சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகள் ms-excel மூலம் பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டன.

### இலக்கிய மீளாய்வு:

மன அழுத்தத்தை குறைப்பதில் whatsapp status இன் செல்வாக்குப் பற்றி நேரடியான ஆய்வுகள் இல்லை. ஆயினும் whatsapp பாவனை, அதன் பயன்கள், அதனால் ஏற்படுகின்ற தாக்கங்கள், அதற்கான காரணங்கள், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் போன்றன தொடர்பாக

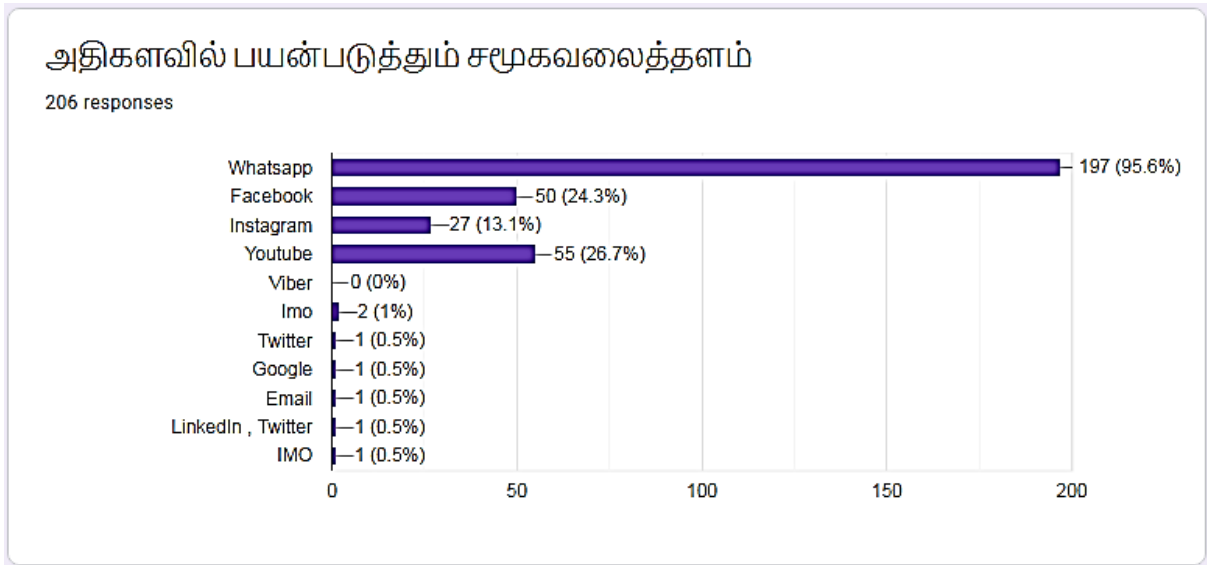
பல்வேறுபட்ட ஆய்வுகள் மற்றும் கட்டுரைகள் என்பன மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

1. International Research journal இல் வெளியிடப்பட்ட A.M.R.Roshan, A.C.M.Nafrees, U.L.M. Rija, R.K.A.R. Kariyappar என்பவர்களால் ஆய்வு செய்யப்பட்ட “whatsapp among the selected schools in kalmunai, Srilanka” எனும் ஆய்வில் whatsapp மற்றும் அது எந்தளவு கல்வி தொடர்பான விடயங்களில் இணைப்பைக் கொண்டுள்ளது என்பதை மதிப்பீட்டாய்வு ரீதியாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது(Roshan & Nafrees, 2019) (Roshan, Nafrees, Rija, & Kariapper, 2019).
2. இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தின் 6வது International symposium – 2016 இல் வெளியிட்ட F.Shameera alwahid, F.Nadhira, A. kudhus என்பவர்களால் ஆய்வு செய்யப்பட்ட இளைஞர்கள் மீதான சமூக ஊடகங்களின் தாக்கங்கள் இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக கலை மற்றும் கலாசார பீட 3ம் மாணவர்களை மையமாக கொண்ட ஆய்வில் சமூக ஊடகங்கள் மூலம் ஏற்படும் நேரான, மறையான தாக்கங்கள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன.
3. பல்கலைக்கழக முஸ்லிம் மாணவர்களுக்கு மத்தியில் whatsapp பாவனையும் அதன் தாக்கங்களும், இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தை மையப்படுத்திய ஆய்வில் M.A.Sumaiya, A.H.Safiya, A.R.Mahsoom என்போர்களால் அதிகமான whatsapp பாவனைக்கான காரணங்களும், அப்பாவனையால் ஏற்படும் எதிர்மறையான தாக்கங்கள் பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
4. M.B.Muneera, M.I.Fowzul ameer ஆகியோரால் வெளியிடப்பட்ட “ Impact of Social Media on Muslim society, The Research overview of Kalmunai Municipality council area” என்ற ஆய்வில் சமூக வலைத்தள பாவனை கல்முனை முஸ்லிம் மக்களிடையே அதிகரித்து காணப்படுவதால் ஏற்படுகின்ற சமூக பாதிப்புகள் பற்றி தெளிவுபடுத்தப்பட்டிருக்கிறது.
5. இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபுமொழிப்பீட ஐந்தாவது சர்வதேச ஆய்வு மாநாட்டிற்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட “பெண்கள் மத்தியில் மனஅழுத்தம்: ஓர் ஆய்வு”, ஸபிஉல்லாஹ் மற்றும் ஏனையோர், 2018, எனும் ஆய்வானது பல்கலைக்கழக பெண் மாணவிகளிடத்தில் மனஅழுத்தத்தின் தன்மைகள் மற்றும் அதன் பிரதிபலிப்புகளை கண்டறிதல், மனஅழுத்தத்தின் போது அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை அடையாளப்படுத்தும் முகமாக அமையப்பெற்றுள்ளது.

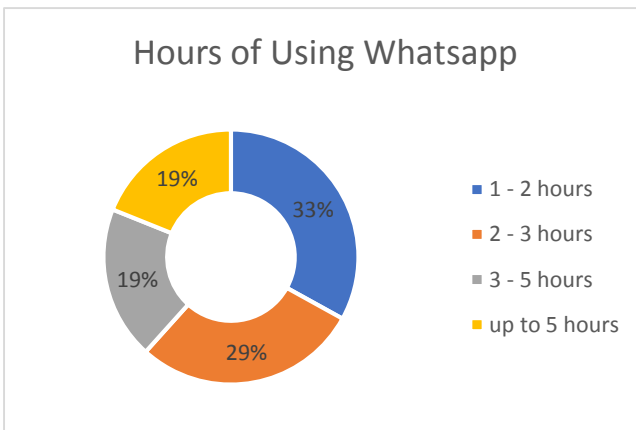
வாட்ஸ்அப் பயன்பாடு தொடர்பான ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டிருந்தாலும், வாட்ஸ்அப் ஸ்டேட்ஸ் இடுவதில் காணப்படும் உளவியல் விடயத்தை பற்றிய ஆய்வுகளில் பற்றிய ஆய்வுஇடைவெளியை எமது இவ்வாய்வு மையப்படுத்துகின்றது.

### தரவுப்பகுப்பாய்வும் கலந்துரையாடலும்:

இவ் ஆய்வுக்காக 220 வினாக்கொத்துக்கள் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டன. அவற்றுள் 206 வினாக்கொத்துக்கள் கிடைக்கப்பெற்றன. அவற்றில் 24.3% ஆண்களும் 75.7% பெண்களும் பூரணப்படுத்தி இருந்தனர். இவர்களிடம் அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் சமூகவலைத்தளம் பற்றி வினவிய போது மிக அதிகமானவர்கள் வாட்ஸ்அப் ஐ பயன்படுத்துவதாகக் கூறினர். இதனை வரைபு (1) விபரிக்கின்றது.



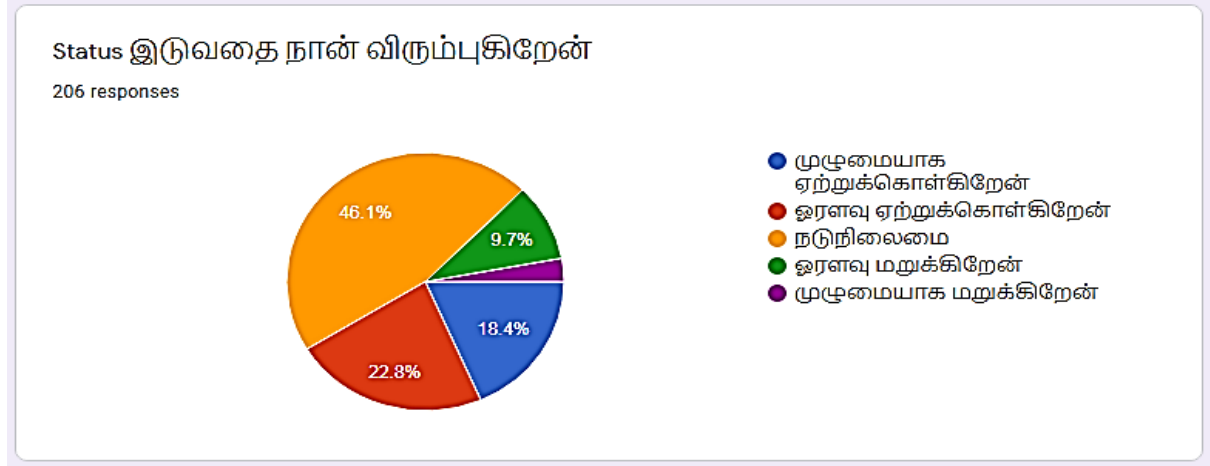
வரைபு (1) அதிகளவில் பயன்படுத்தும் சமூகவலைத்தளம்



வரைபு (2) பயன்படுத்தும் மணித்தியாலங்கள்

வாட்ஸ்அப் ஐ பயன்படுத்தும் கால அளவில் 1-2 மணித்தியாலங்களே அதிகமானோர் செலவிடுகின்றனர். 2-3 மணித்தியாலங்களுக்கிடையில் 28.6% ஆனோர் பயன்படுத்துகின்றனர். அதற்கு மேலதிகமான மணித்தியாலங்களிற்கு 38.3 % ஆனோர் பயன்படுத்துகின்றனர். இதனை வரைபு (2) காட்டுகிறது.

அதேவேளை பல்கலைக்கழகத்தில் வாட்ஸ்அப் பாவனைக்கான காரணங்கள் பற்றிய கருத்துக்கணிப்பு மேற்கொள்ளப்பட்ட போது, தொடர்பாடலுக்கு மிக இலகுவானது, வாட்ஸ்அப் ஒப்ஸன்ஸ் நன்று, அதிகமானோரால் பயன்படுத்தப்படுகின்றது, தட்டச்சு செய்வதை விட ஒலிப்பதிவிற்கு இலகுவானது, ஸ்டேடஸ் இடலாம், அனுப்பிய தகவல் பார்க்கப்பட்டதா இல்லையா என்பதை அறிய முடியும் ஆகியன முறையே காரணங்கள் அடையாளப்படுத்தப்பட்டன. வாட்ஸ்அப் ஸ்டேடஸ் பதிவிடுவதை நடுநிலைமையாக அதிகமானோர் விரும்புகின்றனர். அதனை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள் 90.9% ஆக உள்ளனர். இதனை கீழ் வரும் வரைபு (3) காட்டுகிறது.



வரைபு (3) ஸ்டேடஸ் இடுவதை விரும்புதல்

ஒரு நாளில் எத்தனை ஸ்டேட்டஸ் பதிவேற்றம் செய்தீர்கள் என்ற வினாவிற்கு அனேகமானவர்கள் 1-3 எண்ணிக்கையிலான ஸ்டேட்டஸ்களையும், மேலும் பலர் 1-5 வரையான எண்ணிக்கையிலான ஸ்டேட்டஸ் இடுவதாக கூறியிருக்கின்றனர். ஒரு சிலரே ஸ்டேட்டஸ் இடுவதில்லை என்பதை கண்டறிய முடிந்தது.

அவ்வாறே, புதிய புதிய ஸ்டேட்டஸ்களை எங்கிருந்து பெற்றுக்கொள்கின்றனர் என்பதற்கு வாட்ஸ்அப் குழுமங்களில் இருந்தும், மற்றவர்களுடைய ஸ்டேட்டஸ்களில் இருந்தும் பெறுகின்றோம் என்பதை அதிகமானவர்களுடைய கருத்தாக இருந்தது. மேலும் சிலர் முகநூலில் இருந்தும் பொதுவான சமூகவலைதளங்களில் இருந்தும் தாம் வாசிக்கின்ற புத்தகங்களில் இருந்தும் பெற்றுக்கொள்வதாகவும் சிலர் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

ஸ்டேட்டஸ் பதிவேற்றம் செய்பவர்கள் positive comments வந்தால் மகிழ்வடைவதாகவும், Negative comments வந்தால் சோர்வடைவதாகவும் நடுநிலைமையாக 43.2% பேர் அதிகமாக ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். முழுமையாக 12.6% வீதமானவர்கள் ஏற்கின்றனர். முழுமையாக மறுப்பவர்கள் 22.8% ஆன குறைந்தளவிலேயே உள்ளனர். இதனை இவ்வரைபடம் (4) காட்டுகின்றது.

positive comments வந்தால் மகிழ்ச்சியும் negative comments வந்தால் சோர்வும்  
அடைகிறேன்

206 responses



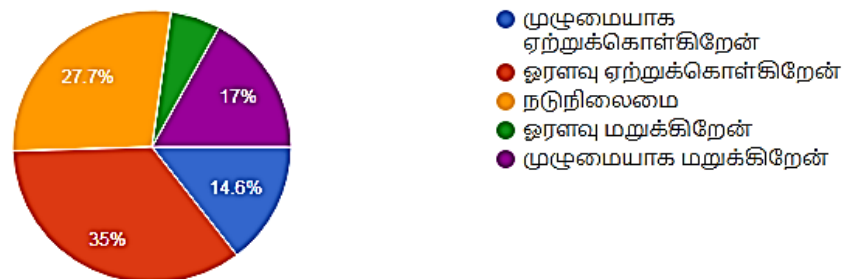
வரைபு (4) ஸ்டேட்ஸ் பதிலளிப்பு

பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் ஸ்டேட்ஸ் பதிவேற்றுவதற்கான கரணங்களாக, தகவல்களை மாத்திரம் பகிரும் நோக்கில் ஸ்டேட்ஸ் இடுவதாக மிக அதிகமானோர் குறிப்பிட்டனர். அடுத்து, குறித்த நேரத்தில் தனது மனோ நிலையை வெளிப்படுத்தல், உணர்வுகளை பகிர்தல், தனது அடைவுகளை பிறர் பார்த்து ஊக்கமடைய, மனஅழுத்தத்தை குறைக்க என்றவகையில் இதற்கான காரணங்கள் அடையாளப்படுத்தப்பட்டன. அதேநேரத்தில், பிறருடைய ஸ்டேட்ஸ்களை பார்ப்பதற்கான காரணிகளை வினவிய போது, புதிய தகவல்களைப் பெறுவதற்காக என அதிகமானோர் கருத்துதெரிவித்தனர். அவ்வாறே, பிறருடைய உணர்வுகளை புரிந்துகொள்ள, மன அமைதிக்காக, மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க பார்ப்பதாகவும் குறிப்பிட்டனர். மிகச்சிலரே பொழுதுபோக்கிற்காகவும், நேரத்தை கடத்தவும் பிறரின் ஸ்டேட்ஸ்களை பார்ப்பதாக தெரிவித்தனர்.

ஸ்டேட்ஸ் பதிவிடுபவர்கள் தங்களது மனோநிலைகளை வெளிப்படுத்தி பதிவேற்றும் போது, அதற்கு positive comments வருவது பெரும் ஆறுதலாக இருப்பதாக மூன்றில் இரு பகுதியினர் கூறினர். இதனை விவரிப்பதாக (5) வரைபு உள்ளது.

மனோநிலை வெளிப்படுத்தி ஸ்டேட்ஸ் இடும்போது அதற்கு வருகின்ற  
positive comments பெரும் ஆறுதலாக அமைகின்றது...

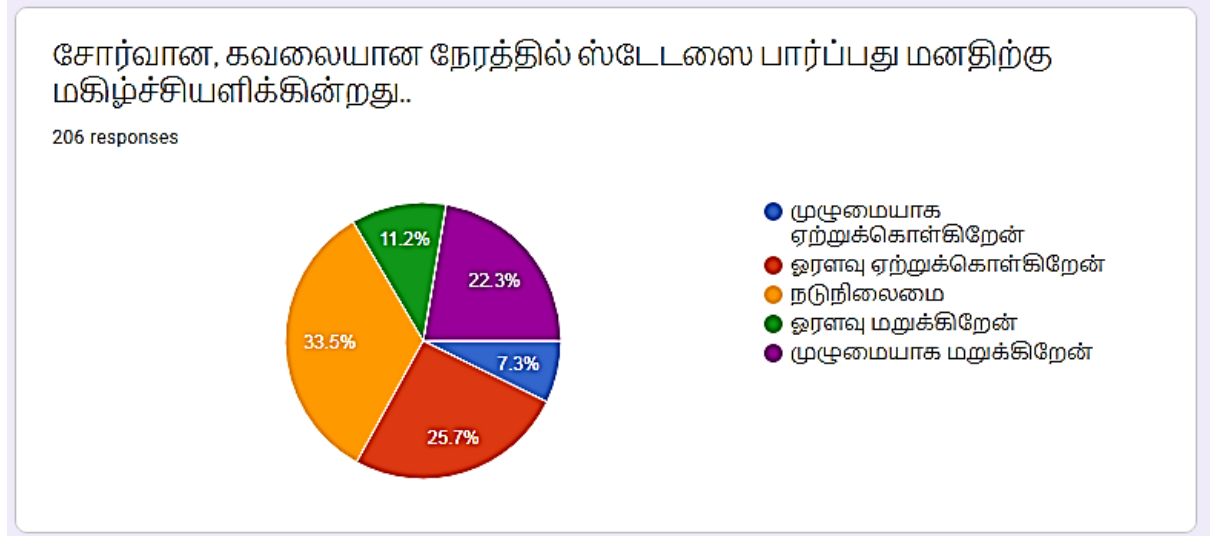
206 responses



வரைபு (5) ஸ்டேட்ஸ் ஆறுதலளித்தல்

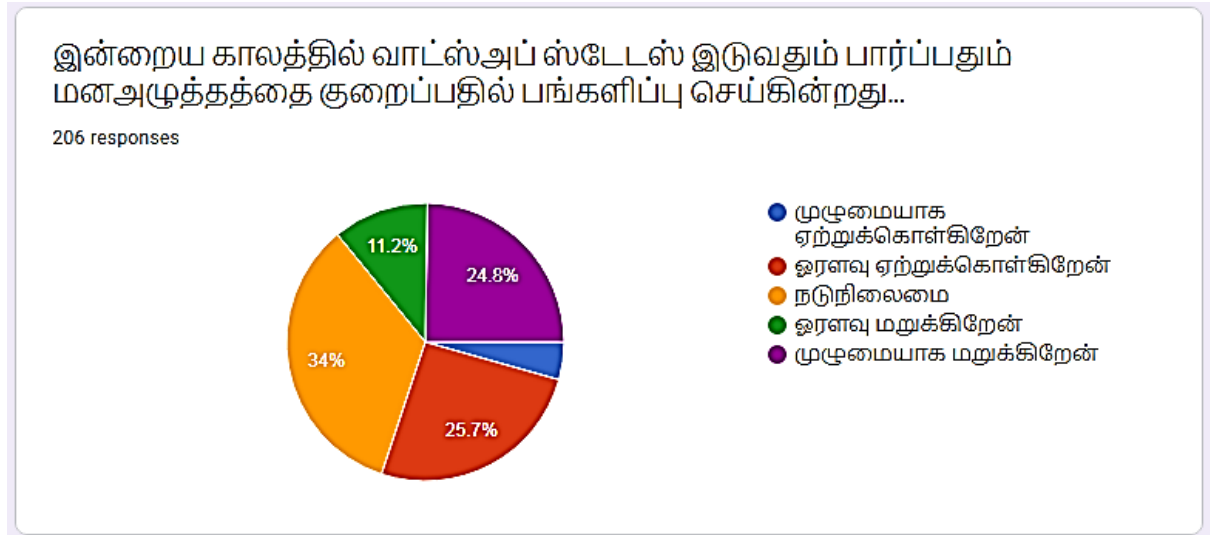


சோர்வான, கவலையான நேரத்தில் ஸ்டேடஸ் பார்த்து மகிழ்ச்சியடைகின்றவர்களில் 66.5 % மானவர்கள் ஏதோ ஒருவகையில் ஏற்றுக்கொள்வதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இதனை வரைபு (6) தெளிவுபடுத்துகின்றது.



வரைபு (6) ஸ்டேடஸ் பார்த்தல்

இந்தவகையில், இவ்வாறு ஸ்டேடஸ் பார்ப்பது மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு வழியமைப்பதாக 64% மானவர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர். இதில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் காணப்படுவது இயல்பானதாகும். அதனை வரைபு (7) காட்டுகிறது.

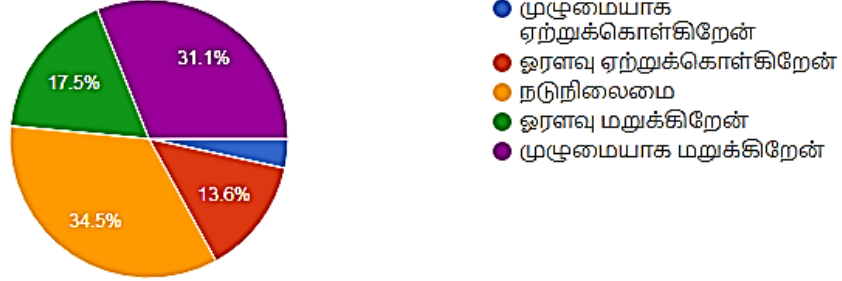


வரைபு (7) ஸ்டேடஸ் இடுவதும் பார்ப்பதும்

இதன்தொடரில், ஸ்டேடஸ் பார்ப்பதும் இடுவதும் உளவளத்துணையாக காணப்படுகின்றதா என்பதை கண்டறிய வினாத்தொடுக்கப்பட்ட போது, 51.4% மானவர்கள் முழுமையாக, பகுதியளவில், ஓரளவு என்றவகையில் ஏற்றுக்கொள்வதை அவதானிக்க முடிகின்றது. இதனை வரைபு (8) விளங்கப்படுத்துகின்றது.

ஸ்டேடஸ் இடுவதும் பார்ப்பதும் மனஅழுத்தத்தின் போது சிறந்த உளவளத்துணை (counselling) ஆக உள்ளன.

206 responses



வரைபு (8) ஸ்டேடஸ் இடுவதும் பார்ப்பதும் உளவளத்துணையாக உள்ளது

### முடிவுரையும் பரிந்துரைகளும்:

பல்கலைக்கழக மாணவர்களில் வாட்ஸ்அப் பயன்படுத்துபவர்களிடத்தில் ஸ்டேடஸ் இடுவது தொடர்பான விடயதானங்களை ஆய்வுக்குட்படுத்திய இவ்வாய்வானது, வாட்ஸ்அப் பாவனை அதிகமாக உள்ளதனை கண்டறிந்துள்ளது. அத்துடன், வாட்ஸ்அப் இல் காணப்படும் ஸ்டேடஸ் இடுவதிலும் பார்ப்பதிலும் அவர்களின் மனோநிலைகள் எவ்வாறு காணப்படுகின்றன என்பன ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டன. இதன்போது, அவர்கள் ஸ்டேடஸ் இடுவதில் அவர்களின் மனோநிலைகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. அவ்வாறே அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை பகிர ஸ்டேடஸ் இடுவதற்கு ஒரு காரணமாக உள்ளது. அவ்வாறே, ஸ்டேடஸைப் பார்ப்பதற்கு பிறரின் உணர்வுகளை புரிந்துகொள்ள முனைவது ஒரு விடயமாக அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது. இரண்டில் ஒரு வீதமானோர் தங்கள் கவலைகளை, சோர்வுகளை நீக்கிக்கொள்ள ஸ்டேடஸ் பார்ப்பது அவர்களுக்கு ஆறுதலளிப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதேநேரம், ஸ்டேடஸ் ஐ இடுவதும் பார்ப்பதும் அதனைப் பாவிப்பவர்களுடைய மனஅழுத்தத்தை குறைப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துவதை இவ்வாய்வின் மூலம் அடையாளப்படுத்த முடிகின்றது. அதேபோன்று, இவ்விடயம் உளவளத்துணை நடுநிலை மட்டத்தில் பங்களிப்பு செய்வதாகவும் அமைவதை இவ்வாய்வு கண்டறிந்துள்ளது.

இந்தவகையில், இன்று அதிகமானோரினால் பயன்படுத்தப்படும் வாட்ஸ்அப் மூலம் பிறருக்கு நல்ல விடயங்களை கொண்டுபோய் சேர்க்க முடியும் என்றவகையில், வாட்ஸ்அப் ஐ நல்ல விடயங்களுக்காக பயன்படுத்துவதன் மூலம் சமூக சீர்திருத்தத்திற்கு பங்களிப்பு செய்ய முடியும். குறிப்பாக, நாளாந்தம் ஒரு வாட்ஸ்அப் பாவனையாளரால் இடம்படும் ஸ்டேடஸ் இற்கு மனங்களை ஆசுவாசப்படுத்துவதில் பங்கு உண்டு என்றவகையில், ஸ்டேடஸ் ஐ இடும் போது நல்ல, மற்றவர்களுக்கு பயன்படும் விதத்திலான விடயங்களை பதிவிட கரிசனை கொள்வதுடன், ஸ்டேடஸ்களை பார்க்கும் போது, அதற்கு ஏற்றாற்போல் சிறந்த பதிலளிப்பதை இடுவதும் சிறந்த பலனை அளிக்கும்.

மற்றவர்களை ஊக்கப்படுத்தும் வகையில், அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் வகையிலான ஸ்டேடஸ்களை இடுவதன் மூலம் பிறரின் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதில் ஒவ்வொரு ஸ்டேடஸ் இடுபவர்களும் பங்கேற்கலாம். ஆவ்வாறே, இதனை கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுக்கு பயன்படுத்துவதற்கான ஊடகமாக, அறிவை பகிர்ந்துகொள்ளும் வழியாக பயன்படுத்தும் போது சமூகமட்டத்தில் சிறந்த மாற்றங்களை காணமுடியும்.

இந்தவகையில், இவ்வாய்வானது வாட்ஸ்அப் ஸ்டேடஸ் இடுவதும் பார்ப்பதும் தொடர்பான மனோநிலைகளைப் பற்றி கலந்துரையாடுவதால், இன்றைய நாளின் பேசுபொருளான வாட்ஸ்அப் ஐ சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த இவ்வாய்வு வழியமைக்கின்றது.

#### உசாத்துணைகள்:

- Roshan, A. M. F., & Nafrees, A. C. M. (2019). Seuiars 2019. *South Eastern University International Arts Research Symposium*, (December), 7–11. Faculty of Arts and Culture, South Eastern University of Sri Lanka.
- Roshan, A. M. F., Nafrees, A. C. M., Rija, U. L. M., & Kariapper, R. (2019). WhatsApp usage among the selected schools students in Kalmunai, Sri Lanka. *KALAM – International Research Journal*, 12(1), 2019.
- டயசியா,பு. (2017). தற்காலத்தில் பாடசாலை மாணவர்களிடம் காணப்படும் சமூக ஊடகங்களின் பாவனையும், அவற்றின் விளைவுகளும்- கல்லடி பிரதேசத்தை மையமாக கொண்ட சமூகவியல் ஆய்வு. proceedings of 7th international symposium, SEUSL, 7th and 8th december 2018, (P1-4)
- யோகி அருமைநாயகம், (2013). சமூக வலைத்தளங்களும் அதன் பயன்பாடுகளும். (Online) Retrieved from: <https://www.panippookkal.com/ithazh/archives/1921>
- மயூறினி வெலிச்சேரர், (2018). சமூக வலைத்தளங்கள் இன்றைய சமூகத்தில் ஏற்படுத்தி வரும் தாக்கம். (Online) Retrieved from: <http://www.battinews.com/2018/11/Impact-of-Social-Media-on-Society.html> 2018 November 29
- .....(2019). வாழ்க்கையின் அங்கமாக மாறிய சமூக வலைத்தளம். (Online) Retrieved from: <http://www.maalaimalar.com/amp/health/arokiyamtopnews/2019/07/15104811/1251070/women-internet-addiction.vpf>, 2019 July 15
- Safiullah, M.I.M. , Hilmeem, M.S.M., Rifka, S.F, Zahrana, A.F. (2018). *A Study of Stress Problems among Ladies: (Special Reference to the Female Students of Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, SEUSL)*. 5<sup>th</sup> International Symposium, Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, South Eastern University of Sri Lanka, Oluvil.
- Shameera A.W.F., Nasheera, A.K.F. (2016). இளைஞர்கள் மீதான சமூக ஊடகங்களின் தாக்கங்கள்: இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக கலை மற்றும் கலாச்சார பீட முன்றலம் வருட மாணவர்களை மையமாகக்கொண்ட ஆய்வு. Proceedings of 6th International Symposium 2016, South Eastern University of Sri Lanka, PP. 972- 978.
- Sumaia, MA. , Safiyya, AH. , Mahzoom, ARM. (2019). பல்கலைக்கழக முஸ்லிம் மாணவர்களுக்கு மத்தியில் WHATSAPP பாவனையும் அதன் தாக்கங்களும்: இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகத்தை மையப்படுத்திய ஆய்வு. Proceeding Sixth International Symposium, Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, South Eastern University of Sri Lanka, Oluvil.. (P.1-4).