නූතන තාරුණ්‍යය අතර පවතින සමාජ මාධ්‍ය ඇබ්බැහිය සහ මානසික අවපීඩනය සමනය කිරීම උදෙසා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

අයි.ඩබ්.ඒ.ඒ. උමේෂා[1]

හැඳින්වීම

මානව සන්නිවේදන ඉතිහාසයේ විප්ලවීය වෙනසක් සිදු කරමින් බිහි වූ නවීන ජංගම දුරකථන සහ සමාජ මාධ්‍ය ජාල නූතන මිනිසාගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ වෙන්කළ නොහැකි කොටසක් බවට පත්ව ඇත. මෙම තාක්ෂණික මෙවලම් මිනිසාගේ සන්නිවේදනය සහ තොරතුරු හුවමාරුව සන්නිවේදනය පහසු කර ඇති මුත්, ඉන් සමගාමීව නිර්මාණය වී ඇති සමාජ මාධ්‍ය ඇබ්බැහිය වර්තමාන තාරුණ්‍යය මුහුණ දෙන ප්‍රධානතම මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් බවට පත්ව තිබේ. විශේෂයෙන්ම නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් සහ තරුණ පරපුර අතර මෙම සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය සන්නිවේදන අවශ්‍යතාවයකින් ඔබ්බට ගොස් චර්යාත්මක ඇබ්බැහියක් දක්වා වර්ධනය වී ඇත.

සමාජ මාධ්‍ය ඇබ්බැහිය සමඟ සෘජුවම බැඳී පවතින නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක ව්‍යාධියක් ලෙස ''තමාට වඩා අන් අය සතුටින් සිටිනවා, තමාට යමක් මඟහැරී යනවා" යනුවෙන් ඇතිවන අහේතුක බිය හඳුනාගත හැකිය. සමාජ මාධ්‍ය පරිශීලකයන් නිරන්තරයෙන්ම තම ජීවිතයේ සාර්ථක අවස්ථාවන්, විනෝද චාරිකා, මිල අධික දෑ සහ ව්‍යාජ සතුට ප්‍රදර්ශනය කිරීමට පෙළඹේ. මෙය දෙස බලා සිටින අනෙක් පුද්ගලයා තුළ ''අන් අයට සාපේක්ෂව තමාගේ ජීවිතය අසාර්ථකයි" යන හැඟීම සහ ''ලෝකයේ සිදුවන අලුත් දේ තමාට මඟහැරේවි" යන අනියත බිය හටගනී. මෙම තත්ත්වය දිගින් දිගටම පැවතීම තුළින් නූතන තරුණ පරපුර දැඩි විශාදය, අනවශ්‍ය ආතතිය, නිදන්ගත කාංසාව, තමා පිළිබඳව පවතින ආත්ම අභිමානය බිඳ වැටීම සහ නින්ද නොයාම වැනි සායනික මානසික රෝග ලක්ෂණ කරා ගමන් කරමින් පවතී.

නූතන බටහිර මනෝවිද්‍යාව සහ චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් මෙම ඇබ්බැහිය පාලනය කිරීම සඳහා බාහිර උපක්‍රම හඳුන්වා දුන්න ද, පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර චින්තන රටාව සහ තෘෂ්ණාව පාලනය කිරීමට ඒවාට ඇති හැකියාව සීමිතය. මිනිස් සිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය, ආශාවන් සහ ඇබ්බැහි වීම් පිළිබඳව ලොව පහළ වූ විශිෂ්ටතම මනෝවිද්‍යාත්මක පද්ධතියක් අන්තර්ගත වන්නේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළය. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට අනුව, ඕනෑම ඇබ්බැහියක මූලික පදනම වන්නේ ''තණ්හාව" සහ බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත ඇලී යාමයි.

1 පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, මානව ශාස්ත්‍ර පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
anjaliumesha3@gmail.com

මෙම ගැටලුවට සාර්ථකම සහ ප්‍රායෝගිකම පිළියම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ එන ''යෝනිසෝමනසිකාරය'' සහ ''සන්තුට්ඨි''යන මූලධර්ම තුළ අන්තර්ගත වේ. බාහිර උත්තේජනයන් නිවැරදි සිහිනුවණින් විග්‍රහ කරගැනීම සහ අන් අය සමඟ තමා සැසඳීම නැවැත්වීම තුළින් මෙම මානසික පීඩනයෙන් මිදිය හැකිය. මේ අනුව, නූතන තාරුණ්‍යය අතර පවතින සමාජ මාධ්‍ය ඇබ්බැහිය සහ තත්ත්වය පාලනය කරමින් ඔවුන්ගේ මානසික සුවතාවය නංවාලීම සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ආකෘතියක් කෙතරම් දුරට ප්‍රායෝගිකව යොදාගත හැකිද යන්න මෙහිදී විමර්ශනය කෙරේ.

පර්යේෂණ ගැටලුව

සමාජ මාධ්‍ය ඇබ්බැහිය සහ ඒ ආශ්‍රිතව හටගන්නා මානසික ව්‍යාකූලතාවයෙන් පෙළෙන නූතන තාරුණ්‍යයේ චින්තන රටාවන් ධනාත්මකව පරිවර්තනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ එන ''යෝනිසෝ මනසිකාර" සහ ''සන්තුට්ඨි" සංකල්ප පදනම් කරගත් ප්‍රායෝගික උපදේශන ආකෘතියක් සාර්ථකව උපයෝගී කරගත හැක්කේ කෙසේද?

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය සඳහා ප්‍රායෝගිකව දත්ත ලබාගැනීමේ පහසුව සලකා ගුණාත්මක සහ ප්‍රමාණාත්මක ක්‍රමවේදයන්ගේ සම්මිශ්‍රණයක් වූ මිශ්‍ර පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය භාවිත කරන ලදී.

1. ප්‍රාථමික දත්ත එකතු කිරීම

ප්‍රාථමික දත්ත රැස්කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයකින් දිනකට පැය 4කට වඩා වැඩි කාලයක් සමාජ මාධ්‍ය පරිශීලනය කරන, මඟහැරීමේ භීතිකා ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන වයස අවුරුදු 20 ත් 26 ත් අතර පසුවන තරුණ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් 40 දෙනෙකුගෙන් සමන්විත පර්යේෂණ නියැදියක් සසම්භාවීව තෝරාගන්නා ලදී. මෙම නියැදියෙන් දත්ත ලබාගැනීම ක්ෂේත්‍රයේ අනෙක් පර්යේෂණවලට වඩා ඉතා පහසු වූයේ ඔවුන් මාර්ගගත තාක්ෂණය සමඟ නිරන්තරයෙන් සම්බන්ධ වී සිටින බැවිනි. දත්ත රැස්කිරීම සඳහා පහත සඳහන් උපකරණ භාවිත කරන ලදී.

සමාජ මාධ්‍යවලට ඇති ඇබ්බැහීමේ මට්ටම විද්‍යාත්මකව මැනීම සඳහා ප්‍රශ්නාවලියක් සකස් කර Google Form එකක් මාර්ගයෙන් සිසුන් වෙත යොමු කර දත්ත ලබා ගන්නා ලදී.

තෝරාගත් 40 දෙනාගේ නියැදියෙන් සිසුන් 20 දෙනෙකු පාලන කණ්ඩායම ලෙසත්, ඉතිරි 20 දෙනා පරීක්ෂණ කණ්ඩායම ලෙසත් වෙන් කර, පරීක්ෂණ කණ්ඩායමට පමණක් සති 04 ක බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන වැඩසටහනක් (ප්‍රායෝගික මාධ්‍යයෙන්) ලබා දී, වැඩසටහනට පෙර සහ පසු ඔවුන්ගේ ඇබ්බැහියේ වෙනස ප්‍රමාණාත්මකව මැන බලන ලදී.

2. ද්විතීයික දත්ත එකතු කිරීම

න්‍යායාත්මක රාමුව සැකසීම සඳහා සූත්‍ර පිටකයේ එන දේශනාවන් මූලික කරගන්නා ලදී.

මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය (මජ්ඣිම නිකාය) සමාජ මාධ්‍ය හරහා ලැබෙන දෘශ්‍ය සහ ශ්‍රව්‍ය අරමුණු සිත තුළට ගොස් ප්‍රපංච නිර්මාණය කරන ආකාරය විග්‍රහ කිරීමට යොදාග න්නා ලදී.

සන්තුට්ඨි සූත්‍රය (සංයුත්ත නිකාය) අන් අය සමඟ සැසඳීමෙන් තොරව තමා සතු දෙයින් උපරිම තෘප්තියක් ලබන ආකාරය න්‍යායාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීමට යොදාග න්නා ලදී.

චේතනාකරණීය සූත්‍රය (අංගුත්තර නිකාය) සිතේ ඇතිවන ආශාවන් සහ ආවේග යන් චර්යාත්මකව පාලනය කරගන්නා ආකාරය තේරුම් ගැනීමට යොදාගන්නා ලදී.

3. දත්ත විශ්ලේෂණය

Google Form මගින් ලබාගත් ප්‍රමාණාත්මක දත්ත Microsoft Excel හරහා විශ්ලේෂණයකට ලක් කරන ලදී.

ප්‍රතිඵල සහ සාකච්ඡාව

පූර්ව පරීක්ෂණ දත්ත විශ්ලේෂණයේදී හෙළි වූයේ විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ගෙන් 74% ක්ම රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර සහ උදෑසන අවදි වූ සැනින් (පළමු විනාඩි 10 ඇතුළත) සමාජ මාධ්‍ය පරීක්ෂා කරන බවයි. ඔවුන්ගෙන් 68% ක්ම ප්‍රකාශ කළේ අන් අයගේ සංචාරක ඡායාරූප හෝ ජයග්‍රහණ දකින විට තමාගේ ජීවිතය පිළිබඳව යම් මගහැරීමක් සහ තනිකමක් දැනෙන බවයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මකව මෙය ''අයෝනිසෝ මනසිකාරයේ" ප්‍රතිඵලයකි. එනම්, සමාජ මාධ්‍ය තුළ ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ මිනිසුන්ගේ ජීවිතවල පවතින ''සුදුසුම සහ අලංකෘතම කොටස" පමණක් බව වටහා ගැනීමට තරම් සිහිනුවණක් (සති) ඔවුන් තුළ නොතිබීමයි.

මෙම ගැටලුවට පිළියම් ලෙස පරීක්ෂණ කණ්ඩායමේ සිසුන් 20 දෙනා සඳහා ක්‍රියාත්මක කරන ලද ''සන්තුට්ඨි-යෝනිසෝමනසිකාර පාදක උපදේශන ආකෘතිය තුළින් ලැබුණු ප්‍රතිඵල මෙසේය.

1. ඉන්ද්‍රිය සංවරය සහ ඩිජිටල් විෂහරණය

සිසුන්ට මුලින්ම පුහුණු කරන ලද්දේ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ එන ''ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය" යි. එනම්, ඇස සහ කන මගින් සිත තුළට ගලා එන අරමුණුවලට ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීම පාලනය කිරීමයි. දිනකට පැය දෙකක් දුරකථනයෙන් ඈත්ව සිටීමේ සරල ව්‍රතයක් ඔවුන්ට හඳුන්වා දෙන ලදී. දත්තවලට අනුව, සති දෙකක් ඇතුළත සිසුන්ගේ අනවශ්‍ය කලබලකාරී ස්වභාවය 38% කින් අඩු විය.

2. යෝනිසෝ මනසිකාරය සහ සංජානන වෙනස

සමාජ මාධ්‍යයේ පෝස්ට් එකක් දකින විට, එහි යථාර්ථය විනිවිද දැකීමට සිසුන් පුහුණු කරන ලදි. මේ පෙනෙන පින්තූරය පිටුපස විශාල වෙහෙසක්, සැඟවුණු දුකක් හෝ ව්‍යාජත්වයක් තිබිය හැකිය. මෙය ලෝකයේ සැබෑ තත්වයක් නොවේ. යනුවෙන් ''යෝනිසෝමනසිකාරයෙන්" සිතීමට හුරු කරන ලදී. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, අන් අයගේ පෝස්ට් දැකීමෙන් සිසුන් තුළ ඇති වූ ඊර්ෂ්‍යාව හෝ තමා අවතක්සේරු කරගැනීමේ චින්තන රටාව කැපී පෙනෙන ලෙස බිඳ වැටුණි.

3. සන්තුට්ඨි සංකල්පය සහ ස්වයං-තෘප්තිය

අන් අය සතු දේ දෙස බලා තැවෙනවා වෙනුවට, තමා සතු අධ්‍යාපනික අවස්ථා, පවුලේ සබඳතා සහ තමා සතු කුසලතා පිළිබඳව සතුටු වීමේ බෞද්ධ "සන්තුට්ඨි" ගුණය (ලද දෙයින් සතුටු වීම) ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන ලදී.

නිගමනය

මෙම පර්යේෂණය මඟින් නූතන තරුණ පරපුර මුහුණ දෙන ප්‍රධානතම තාක්ෂණික-මානසික ව්‍යාධියක් වන සමාජ මාධ්‍ය ඇබ්බැහිය සහ මගහැරේවි යැයි ඇති බිය (මගහැරීමේ භීතිකාව) තත්ත්වය පාලනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව සතු ප්‍රායෝගික චිකිත්සක වටිනාකම සාක්ෂි සහිතව තහවුරු කරයි. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ එන බාහිරින් සීමා කිරීමේ ක්‍රමවේදවලට වඩා, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ එන ඉන්ද්‍රිය සංවරය, යෝනිසෝ මනසිකාරය සහ සන්තුට්ඨි සංකල්පය මඟින් පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර චින්තන රටාව සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් කරනු ලබයි.

අන් අයගේ ව්‍යාජ සමාජ මාධ්‍ය ජීවිත සමඟ තමා සැසඳීම නතර කර, ලද දෙයින් සතුටු වීමේ මානසික ශක්තිය (සන්තුට්ඨි) වර්ධනය කරගත් විට, සමාජ මාධ්‍ය නිසා ඇතිවන මානසික අවපීඩනය සහ හුදෙකලාව සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වී යයි. එබැවින්, පාසල් සහ විශ්වවිද්‍යාල මට්ටමේ ශිෂ්‍ය උපදේශන මධ්‍යස්ථාන තුළ සිසුන්ගේ තාක්ෂණික ඇබ්බැහිවීම් සුවපත් කිරීම සඳහා මෙම බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශය ඉතාම ලාභදායී, ප්‍රායෝගික සහ සාර්ථක මෙවලමක් ලෙස භාවිත කළ හැකි බව නිගමනය කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද - සමාජ මාධ්‍ය ඇබ්බැහිය, මගහැරීමේ භීතිකාව, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, යෝනිසෝ මනසිකාරය, සන්තුට්ඨි, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ගල්මංගොඩ, එස්. (2006). *බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම සහ මනෝචිකිත්සාව*. දිවුලපිටිය: සරස්වතී ප්‍රකාශකයෝ.

ගල්මංගොඩ, එස්. (2019). *මනෝචිකිත්සාව හා උපදේශනය සාකල්‍යවාදී ප්‍රවේශය*. කඩවත: කළු පාලම මුද්‍රණ ශිල්පියෝ.

ජේරත්න හිමි, එස්. (2017). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*. කොළඹ 10: දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම.

විමලරත්න, වී. (2008). *ශබ්ද ස්වභාවය රෝග නිශ්චය සහ චිකිත්සාව*. කොළඹ: සමයවර්ධන ප්‍රකාශකයෝ.