

ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರಾಂಶ

ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭ

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಜನರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇದು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯು ಅತಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ಹಿಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿವೆ: ಸಮಾಜೋ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವಲ್ಲಿ; ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ; ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ; ಒಂಟಿತನ ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ; ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಕರ್ನಾಟಕವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇರುವ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳು ಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಗುರಿ

ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ತೊಡಕಾಗುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಆಶಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಧಾನ

ಈ ಅಧ್ಯಯನವು **ಮಿಶ್ರ-ರೂಪದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು** ಹೊಂದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಮೂರು ಹೊಣೆಗಾರರಾದ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಅವರ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. (ಗುಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ ಅಂದರೆ ಪಾರ್ಟಿಸಿಪಾಟರಿ ಆಕ್ಟ್ ರೀಸರ್ಚ್ - ಪಿಎಆರ್ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಶೋಧನೆ - ಫೋಕಸ್ ಗ್ರೂಪ್ ಡಿಸ್‌ಕಷನ್ - ಎಫ್‌ಜಿಡಿ - ವಿಷಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳು; ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳು. ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ ಅಂದರೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು). ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆ ನಡೆಯುವಂತೆ ಈ ಭಾಗೀದಾರರು ಜೊತೆಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ನಡುವೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಸಹಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಯ ಐದು ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ: (1. ವಿವಿಧ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಕೇಂದ್ರ; 2. ಗ್ರಾಮೀಣ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆ; 3. ನಗರ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆ, 4. ನಗರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಲೆ; ಮತ್ತು 5. ನಗರದ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆ.) ಈ ಶಾಲೆಗಳ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಮೂರು ಸಮೂಹಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. (ಅವರ ವಯಸ್ಸು 10 ರಿಂದ 16 ಅಥವಾ 17 ವರ್ಷ).

ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗೀದಾರರ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ತಾಳೆ ಹಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ, ಸಮಗ್ರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆಯ ವಯಸ್ಸು - ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನ ಕದ (ಪೋರ್ಟಲ್)

ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆಯು 12ರಿಂದ 14ರ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ (ಕನಿಷ್ಠ 12 ವರ್ಷ) ಎಂದು 42 ಪ್ರತಿಶತ ಪೋಷಕರು (24) ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. (ಹಿಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆದರ್ಶ ವಯಸ್ಸು ಕನಿಷ್ಠ 12 ವರ್ಷಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿತ್ತು.) ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವಿವಿಧ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಮಕ್ಕಳು; ಮತ್ತು ನಗರ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಹಮತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಪೋಷಕರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ದತ್ತಾಂಶದ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಶತ 53ರಷ್ಟು ಮಂದಿ (30) ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು 15 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರು ಪೋಷಕರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 79 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ (45) ಸ್ವಂತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನ ಹೊಂದಲು 16 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು, ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 47 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ (27) ಈಗಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಗರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು.

ಸ್ವಂತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ನಡುವೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇರುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಈ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅರಿವು ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆಯ ಸ್ವರೂಪ

ಈ ವಿಭಾಗವು ಮಕ್ಕಳು ಯಾಕೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ - ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ; ಕೌಶಲ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ; ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ; ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ; ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ; ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ; ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ; ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ; ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ; ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ; (FOMO Fear Of Missing Out); ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಿವೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. OTT (ಓವರ್-ದಿ-ಟಾಪ್) ವೇದಿಕೆಗಳು; ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ; ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು; ಮತ್ತು ಬಹು ಆಟಗಳ ವೇದಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಚಾರಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಇತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯ ಕುರಿತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆಟದಂತಹ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅರಿವು ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಶತ 96ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರು (55) ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಓದುವುದು, ಕಲೆ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯದಂತಹ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಸಮಯವನ್ನು ತಾಳೆ ಹಾಕಿ ನೋಡಿದರೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯವು ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅವರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಹೆಚ್ಚಳವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಾಳೆ ಇಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೆಳೆತವು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಗರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ನಗರ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪೋಷಕರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ

ಮಕ್ಕಳ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಲವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು (ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ) ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಅವರ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ವಿವರಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಸಹ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ, ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ನೀಡಿದೆ, ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ - ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು; ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಕುಸಿದಿರುವುದು; ನಿರ್ದಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಸಮಯ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಸಿಲುಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಭಾವನೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿನ್ನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅನುಚಿತ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಅರಿವು ನೀಡಿದೆ. ಸೈಬರ್ ಬೆದರಿಕೆ, ಹ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಅನ್ನುವ ಭಯದ (FOMO) ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗೀದಾರರ ನಡುವೆ ಸಾಮ್ಯತೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಉಸ್ತುವಾರಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕ್ಷಮತೆ

ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕರು (ಪ್ರತಿಶತ 98% - 51) ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸುವ ಉಸ್ತುವಾರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಹ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿಶತ 53ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರು (27) ಆನ್‌ಲೈನ್ ಉಸ್ತುವಾರಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ ಪೋಷಕರು ಮಾಡುವ ಉಸ್ತುವಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪೋಷಕರ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೀತಿಯ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಶತ 91 ಮಂದಿ ಪೋಷಕರು (52) ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಒಳಹರಿವುಗಳು ಮೇಲ್‌ಸ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದವು; ಆಯಾಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮೇಲ್ಸರದಲ್ಲಿದ್ದುವು; ಆಯಾಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಅಂತರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ಇದೆ ಎಂದು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಅರಿವು ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಬೆಂಬಲ ಗುಂಪನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ ಉತ್ಸಾಹ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನೇತೃತ್ವದ ಮೂಲಕವೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುವಂತೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಈ ಚಿಂತನೆಯ ಕುರಿತು ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಸಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಹೇಳುವ ಕೆಲಸ ಅವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಿತಕರವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಸೈಬರ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತ ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು ನೀತಿಗಳ ಅರಿವು

ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ 9 ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರಿಗೆ (5) ಸೈಬರ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಾನೂನುಗಳು, ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ 54ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರು (31) ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಆನ್‌ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅನುಭವ ಎದುರಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಹಿತಿಯ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಕುರಿತು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗಬಹುದು.

ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸುಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಮೂರು ಭಾಗೀದಾರರಲ್ಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಒಂದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇತ್ತೇ ಹೊರತು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಭಾಗೀದಾರರ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂತರಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಪೋಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು:
- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು
- ಆಯಾ ವಯಸ್ಸು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಡಿಜಿಟಲ್ ತೊಡಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು;
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ-ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು;
- ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಪಂಚದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗದಿರುವಂತಹ ತನ್ನತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು
- ಆನ್‌ಲೈನ್ ಹೊರತಾದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು
- ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು:
- ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು
- ಆಪ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು
- ವಿವಿಧ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಅದು ಕೇವಲ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ಅವರ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ನೀಡುವುದು
- ಡಿಜಿಟಲ್ ಅವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು