6th International Symposium 2016, South Eastern University of Sri Lanka, pp. 829-834.

தொலைக்காட்சியின் வியாபகமும், அவற்றின் மூலமான உடல், உளப் பாதிப்புக்களும்: கல்லடி, மட்டக்களப்பு பிரதேசத்தை மையமாகக் கொண்ட சமூகவியல் ஆய்வு

டயசியா புவிரா
சமூக விஞ்ஞானங்கள் துறை,
கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.
dayasiyapuviraj@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்: கட்புல செவிப்புல ஊடகமாக விளங்கும் தொலைக்காட்சி வெகுசன ஊடகங்களுள் மிக முக்கியமானதாக விளங்குவதோடு மக்களை ஒன்றிணைக்கும் மிக முக்கியமான செயற்பாட்டையும் செய்கின்றது. தொலைக்காட்சி என்பது வெறும் பொழுதுபோக்கு சாதனம் மாத்திரமல்ல. அதில் கல்வி, விஞ்ஞானம், கலாசாரம், பொருளாதாரம், அரசியல், சமூகம், நாட்டு நடப்புகள், நிகழ்கால விடயங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பல விடயங்கள் பொதிந்திருப்பது மறுப்பதிற்கில்லை. வீட்டில் இருந்த படியே உலக அரங்கில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளை நேரிற் காண்பது போலக் கண்டு மகிழ்ந்திட தொலைக்காட்சி நமக்கு உதவுகிறது. இத்தொலைக்காட்சி மக்களோடு அதிகளவு இணைந்திருப்பதன் காரணமாக உடல் ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றது. இப்பாதிப்புக்களானது சகல மட்டத்தினரிடையேயும் பால், வயது என்பவற்றை மையப்படுத்திய வகையில் ஏற்படுகின்றது. இந்தவகையில் கல்லடிப் பிரதேசத்தில் மக்களிடையே வியாபித்திருக்கும் தொலைக்காட்சிப் பாவனை எவ்வாறான உடல், உள ரீதியான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதை இவ்வாய்வு விரிவாக விளக்குவதாக அமைந்துள்ளது. இதற்கேற்ப ஆய்வில் எண் ரீதியான, தர ரீதியான மற்றும் இரண்டும் இணைந்த முறைமையியல்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அத்தோடு பேட்டி முறை, வினாக்கொத்து மற்றும் கலந்துரையாடல் முறை போன்ற தரவு சேகரித்தல் முறைகளை மையமாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் சுமார் 90 பேர் மாதிரிகளாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர். 81% உடற்பாதிப்புக்களையும், 19% உளப் பாதிப்புக்களையும் கல்லடிப் பிரதேச மக்களிடையே தொலைக்காட்சி வெகுவாக ஏற்படுத்துகின்றது என்பதை ஆய்வின் மூலமாகக் கண்டறிய முடிந்தது. அந்தவகையில் உடற்பாதிப்புக்களான தலைவலி, உடல் வலி, கண் சார்ந்த மற்றும் பார்வை சார்ந்த பாதிப்புக்கள், உடல் எடை அதிகரித்தல் போன்ற தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதுபோன்று உளவியல் பாதிப்புக்களான மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, வன்முறை நடத்தைகள், தாழ்வு மனப்பான்மை, தனிமை மற்றும் குடும்பப் பிரச்சினைகள், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல் போன்ற பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை கண்டறிய முடிந்தது.

திறவுச் சொற்கள்: தொலைக்காட்சி, வியாபகம், மக்கள், உடல் மற்றும் உளப் பாதிப்புக்கள்

ஆய்வு அறிமுகம்.

இன்று பொதுவாக அனைத்து வீடுகளிலும், அனைத்து வயது மட்டத்தினராலும் வெகுஜன ஊடகங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவற்றிலும் தொலைக்காட்சிப் பாவனையானது மக்கள் வாழ்வோடு பின்னிப்பிணைந்தாகவே காணப்படுகின்றது. நவீன தொடர்பாடல் சாதனங்களின் மேலுள்ள ஈர்ப்பே இதற்கு காரணமாகும். இச்சாதனங்கள் மக்களை ஒரே இடத்தில் இணைத்து உலக விவகாரங்கள் பலவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் வழங்கக்கூடிய வல்லமை வாய்ந்ததாகக் காணப்படுகின்றது. இத்தகைய தொலைக்காட்சி தற்காலத்தில் கல்லடிப் பிரதேசத்திலும் வெகுவாக அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இத்தகைய அதிகரிப்பே மக்களிடையே உடல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புக்கள் ஏற்படக் காரணமாக அமைகின்றன.

1.1 ஆய்வு நோக்கம்.

இவ் ஆய்வினுடைய பிரதான நோக்கமாக தொலைக்காட்சியின் ஆதிக்கத்தையும், தாக்கங்களையும் அறிந்து கொள்வதோடு உடல் மற்றும் உள ரீதியான பாதிப்புக்களையும் கண்டறிதலாகும்.

1.2 ஆய்வுப் பிரச்சினைகள்.

தற்காலத்தில் தொலைக்காட்சி என்பது மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விடயமாகவும்,ஏனைய இயந்திரங்களை விட மேலானதாகவும் நோக்கப்படுகின்றது. தொலைக்காட்சி என்பது ஏனைய ஊடகங்களை விடவும் முக்கியம் பெற்ற ஊடகமாக மக்களால் நோக்கப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு வீட்டின் வரவேற்பறையிலும் தொலைக்காட்சி தனக்கென தனியான இடத்தை எடுத்துக் கொள்கின்றது. சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், முதியவர்கள் என அனைவராலும் தொலைக்காட்சிக்கு

முன்னுரிமை வழங்கப்படுகின்றது. ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் முக்கியமாகச் செய்ய வேண்டிய விடயங்களைக் கூட விடுத்து தொலைக்காட்சிக்காக அதிகளவான நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். இதனால் தொலைக்காட்சி மக்களிடையே தாக்கங்களைச் செலுத்தி அவர்களுக்குஉடல் மற்றும் உள ரீதியான தாக்கங்கள் பலவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது.

2. ஆய்வு முறைமையியல்.

விஞ்ஞான ஆய்வுகளில் ஆய்வு முறைமையியல் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. இந்தகையில் தொலைக்காட்சி ஏற்படுத்தும் உடல் மற்றும் உளத் தாக்கங்ளைப் பற்றி அறிய எண் ரீதியான, தர ரீதியான, மற்றும் இரண்டும் இணைந்த ஆய்வு முறைமையியல்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஆய்வுத்தலைப்பிற்கேற்ப முதலாம் நிலைத் தரவு சேகரித்தல் முறைகளாக வினாக்கொத்து, அவதானம், பேட்டிமுறை, கலந்துரையாடல் முறை என்பன பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மேலும் எண் ரீதியான புள்ளிவிபரவியல் முறைகள், ஆய்வறிக்கைகள், பிரதேச செயலக அறிக்கைகள், மாவட்ட செயலக அறிக்கைகள், வளிமண்டவியல் திணைக்கள அறிக்கை, கிராமசேவகர் அறிக்கை இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இந்த ஆய்வில் முறையான மாதிரி, எளிய எழுமாற்று மாதிரி, படையாக்க மாதிரி என்பன நிகழ்தகவு மாதிரியாகவும், இலகு மாதிரி, பங்கு வீத மாதிரி என்பன நிகழ்தகவற்ற மாதிரி முறையாகவும் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை 2.1 மாதிரித் தெரிவு.

வயது	மொத்த சனத்தொகை	ஆய்வு மாதிரிகள்
5 – 14 வயது	140	15
15 – 29 வயது	283	25
30 – 49 வயது	348	30
50 – 59 வயது	159	10
60 வயதிற்கு மேல்.	159	10
மொத்தம்	1089	90

3. தரவுப் பகுப்பாய்வும், கலந்துரையாடலும்.

3.1 தொலைக்காட்சி ஏற்படுத்தும் உடல் மற்றும் உளப் பாதிப்புக்கள் பற்றிய பகுப்பாய்வு.

உலக நடப்புகளைப் பார்த்தறிவதற்கும், அறிவை விருத்தி செய்வதற்கும் ஏற்ற சிறந்த ஊடகமாக தொலைக்காட்சி விளங்குகின்றது. எனினும் ஏனைய ஊடகங்களைப் போலவே தொலைக்காட்சி ஊடகமானது ஒப்பீட்டளவில் பல உடல், உள ரீதியான பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. இதனை விளக்குவதாக "உடல் ரீதியாக பல பாதிப்புகள் ஏற்பட தொலைக்காட்சி காரணமாக அமைகின்றது. உணவு உட்கொள்ளும் நேரத்திலும் அநேகமானோர் தொலைக்காட்சியைப் பார்வையிடுகின்றனர். இதனால் உடல் பருமனாகிறது. காரணம் உணவை சரியாக மென்று

உண்ணாதது''(தினக்குரல்,2009.11.03). ''அத்தோடு தொலைக்காட்சியை மிக அருகில் இருந்து பார்ப்பதால் கண்பார்வைக் குறைபாடு, மூளை வளர்ச்சி குறைவு போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன''(தினமணி,2013.03.14) என்ற கூற்றுகள் அமைகின்றன.

பொழுதுபொக்கு ஊடாகப் பண்பாட்டுக் கலாசாரத் தாக்குதல் அனைத்துத் தளத்திலும் இன்று வேகமான தாக்குதலை நடத்துகின்றது. அவற்றுள் தொலைக்காட்சி உலகளாவிய ஒரு பொழுதுபோக்கு. ஊடகங்கள் அந்நியப்படுத்தல், பிரதிபலித்தல், சார்பெண்ணங்கள் போன்ற பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன(Anthony Giddens,2006,610). அதுமட்டுமன்றி பதுரில்லா என்னும் அறிஞர் தொலைக்காட்சி என்பதே மக்களிடையே "Hyper reality" என்பதைத் தோற்றுவிக்கின்றது என்று கூறுகிறார்(Hans Berthons,1995).

இதற்கேற்ப ஆய்வுப் பிரதேசத்திலும் உடல் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன என பலர் பதிலளித்தனர். இதனை பின்வரும் வரைபு 3.1 இன் மூலம் அறியலாம்.

வரைபு 3.1 தொலைக்காட்சியின் மூலமான உடற்பாதிப்புகள்.

மூலம் :- (கள ஆய்வுத்தரவு)

இவ்வரைபு ஆம் என்றே 81% ஆனோர் பதிலளித்தனர் என விளக்குகின்றது. அத்தகைய உடல் பாதிப்புக்களுள் தலைவலி, கண் பார்வைக் கோளாறு, உடல் வலி போன்றவை உள்ளடங்குகின்றன.

தொலைக்காட்சி, கணினி போன்ற இலத்திரனியல் சாதனங்களைப் பார்வையிடும் போது சாதாரணமாக கண்ணிமைக்கும் அளவை விட மிகக் குறைவாகவே கண்களை இமைக்கின்றனர் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதனால் குறிப்பிட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கும் போது தம்மை அறியாமலே அதன்பால் மூளை ஈர்க்கப்படுவதால் கண்ணிமைக்கும் அளவுகள் நிமிடத்திற்கு மிகக் குறைவு என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மூளையின் தன்மையும் நாம் கவனம் செலுத்தும் விடயங்களிலேயே மொத்த கவனத்தையும் செலுத்தக் கூடிய விதத்தில் அமைந்துள்ளது. இதற்கேற்ப http:/www/buzzle.com என்ற இணையத்தளத்திலும் "Watching too much TV leads eye strain,mental stress, obesity" எனக் கூறப்படுகின்றது. இந்தவகையில் அதிகளவான தொலைக்காட்சிப் பாவனையால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றிய விபரங்களை பின்வரும் வரைபு தெளிவாக்குகின்றது.

50%ஆனோர் கண் பார்வைக் கோளாறே ஏற்படுகின்றது என்று பதிலளித்தனர். இதனைF என்ற 42 வயதுடைய ஆணின் கருத்து தெளிவுபடுத்துகின்றது.

> *''இப்போது சிறு வயதிலேயே எல்லோரும் கண்ணாடி போடுகிறார்கள். காரணம் தொலைக்காட்சி, கணினி போன்றவற்றின் அதிக பயன்பாடுகள் தான். என் மகனும் அடிக்கடி தலைவலி என்று சொல்வார். டீவியில் அதிக நேரம் கிரிக்கட் பார்த்தால் தலை வலிக்கிறது என்று சொல்வார்''என்று அமைந்தது.*

இதன் மூலமாக அதிகளவு நேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதனால் கண் நோய், தலை வலி போன்ற நோய்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது என அறிய முடிகிறது. தற்காலத்தில் சிறு வயதிலேயே கண்ணாடி அணிய உடல் குறைபாடுகளை விடவும் தொலைக்காட்சிப் பாவனையே ஆதிக்கம் செலுத்துவதாகக் காணப்படுவதை ஆய்வு மாதிரிகளின் தரவுகளினூடாக அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. அதுமட்டுமன்றி வேறு வகையான பாதிப்புகளாக கதிர்த் தாக்கம், உடல் நிறை அதிகரித்தல் போன்றவையும் ஏற்படுகின்றன என ஆய்வின் போது பலரால் கூறப்பட்டது.

தொலைக்காட்சி மூலமாக ஏற்படும் உடற் பாதிப்புக்களைப் போன்று உளப் பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன. அவ்வகையான உடற்பாதிப்புக்களானது வெளிப்படையாகத் தெரிவதை விட மனதளவில் அடக்கப்பட்டவாறே காணப்படுகின்றன. இதனைத் தெளிவாக்குவதாக G என்ற 9 வயது சிறுமியின் கருத்து அமைந்தது. அக்கருத்து *''நானும் டீவியாக இருந்திருக்கலாம்.அப்போது தான் எல்லோரும் என்னையே பார்த்துக் கொண்டிருந்திருப்பார்கள்''*என்றவாறு அமைந்தது. உண்மையில் இச்சிறுமியின் பெற்றோர்கள் அதிகளவான காலத்தை பிள்ளையோடு செலவழிக்கவில்லை என்பதும், தான் ஒரு இயந்திரப் பொருளாக இருந்திருந்தால் எல்லோரும் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள் என்ற மனநிலையோடு பிள்ளை காணப்படுவது ஒரு விதமான உளப் பாதிப்பாகவே அடையாளப்படுத்த முடியும். இதனை மையமாகக் கொண்டு மனதளவில் பல சிறுவர், சிறுமியர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை அறியக் கூடியதாக அமைந்தது.

இவ்வாறான உளப்பாதிப்புக்கள் அடையாளப்படுத்தப்படினும் ஆய்வுப் பிரதேசத்தைப் பொறுத்த வரையில் உளப் பாதிப்புகள் தொலைக்காட்சியினால் ஏற்படுவதில்லை என்றே பெரும்பாலானோரால் (30) பதிலளிக்கப்பட்டது. இதனை பின்வரும் வரைபு 3.3இன் மூலம் தெளிவுபடுத்த முடியும்.

வரைபு 3.3 உளப் பாதிப்புக்கள்.

மூலம் :- (கள ஆய்வுத்தரவு, 2015.)

இவ் வரைபின் மூலம் உளப்பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன என 54% இனரும், உளப்பாதிப்புக்கள் ஏற்படவில்லை என 46% இனரும் பதிலளித்தனர் என்பது தெளிவாக்கப்படுகின்றது. அவ்வகையில் இயந்திரத் தனிமை, மன நிலைக் குழப்பங்கள், தாழ்வு மனப்பான்மை, கவனமின்மை போன்ற உளப் பாதிப்புக்கள் பரவலாக ஏற்படுவது அறிந்து கொள்ளப்பட்டது.

ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் உளப் பாதிப்புக்கள் அதிகளவாக ஏற்படவில்லை என்று கூறப்பட்டாலும் மனதளவில் மறைமுகமாக பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவது ஆய்வின் போது கண்டறியப்பட்டது. தொலைக்காட்சியில் பார்வையிடப்படும் நிகழ்ச்சிகள், திரைப்படங்களில் வரும் பாத்திரங்கள் மக்களை வெகுவாக கவர்கின்றன. அப்பாத்திரங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை தாங்களே எதிர் கொள்வதாக நினைக்கின்றனர். இதனால் அவர்களை அறியாமலே உளப் பாதிப்புக்களுக்கு

உள்ளாகின்றனர். முதிர்ச்சி பெற்ற வயதுப் பிரிவினரை விட சிறுவர்களும், இளவயதினர்களுமே அதிகளவாக உளப்பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர் என்று ஆய்வின் மூலமாக அறியப்பட்டது. ஏனெனில் ஒரு குறிப்பிட்ட பாத்திரத்தின் மீது கொள்ளும் ஈடுபாடு தான் அத்தகைய மனநிலைப் பாதிப்பு ஏற்படக் காரணமாக அமைகின்றது.

தொலைக்காட்சிப் பாத்திரங்களின் சோகம், உணர்ச்சி வசப்படும் தன்மை, அழுகை போன்ற உணர்வுகளால் மக்கள் அதிகம் பாதிப்புள்ளாகின்றனர். அண்மையில் ஒரு X என்ற 10 வயது சிறுமியுடன் உரையாடிய போது அவர் கூறிய கூற்று *''நான் கும்கி படம் பார்த்தேன். அதில்கடைசியில் மாணிக்கம் என்ற பெயருடைய யானை கடைசியில் இறந்து விடும். அதைப் பார்த்து நான் பலமுறை அழுதிருக்கிறேன்''* என்று அமைந்தது. ஆக இதன்படி ஒவ்வொரு பாத்திரங்களும், நிகழ்ச்சிகளும் எவ்வகையாக சிறுவர்களின் உளத்தைப் பாதிக்கின்றன என அறியக் கூடியதாக உள்ளது. இத்தகைய உளப் பாதிப்புக்கள் அதிகளவாக தத்ரூபமாக வெளிப்படுத்தப்படாமல் இருப்பினும் சில சமயங்களில் அவர்களை அறியாமலே வெளிப்படுத்தப்பட்டு விடுகின்றன. ஒரு நிகழ்ச்சியை நேரத்திற்கு பார்ப்பதற்கு தூண்டப்படுவதும் அதற்கான துலங்கலாக தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பதும் ஒரு வகையான உளவியல் சார்ந்த மனநிலையே எனவும் உறுதிப்படுத்த முடியும்.

அத்தோடு தொடர் நாடகங்களும், பெண்களும் பற்றி அதிகமாக திரைப்படங்களிலும், விவாத நிகழ்ச்சிகளிலும், பட்டிமன்றங்களிலும் விமர்சிக்கப்பட்டாலும் அத்தகைய நாடகங்களைப் பார்வையிடும் மன எண்ணங்களை சற்றும் மாற்றியமைக்கவில்லை என்பது புலனாகின்றது. இதற்கு ஆய்வுப் பிரதேச பெண்கள் அதிகளவாக தொடர் நாடகங்களைப் பார்வையிடுவதும் சான்றாக அமைகின்றது. இதனை மேலும் விளக்குவதாக பின்வரும் ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி அமைகின்றது. “Negative People need drama like oxygen. Stay positive it will take their breath away”. இதன் மூலம் எதிர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களே ஒட்சிசனைப் போல நாடகங்களை பார்க்கின்றனர் என இப்பழமொழியின் மூலம் விளக்கப்படுகின்றது. அத்தோடு பெண்களுக்கும், தொடர் நாடகங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பை இன்னுமொரு ஆங்கிலப் பழமொழி நகைச்சுவையாக “Life time television for women because women love to see things happen to other women” என்றும் கூறுகின்றது. (http://www.ruminations.com/14.09.2015).

எவ்வாறிருப்பினும் பெண்கள் நாடகங்களை அதிகமாகப் பார்வையிடுவது விமர்சனக் கண்ணோட்டத்துடனேயே நோக்கப்படுகின்றது. ஏனெனில் பெண்கள் பிள்ளைகளைக் கவனிக்காது, விருந்தினரை கவனிக்காது நாடகங்களிலேயே அதிக ஈடுபாடுகளைக் காட்டுகின்றனர். ஆய்வின் போது ஆண்கள் பலர் கூறிய விடயம் “நாடகங்களைப் பார்த்து பெண்கள் அழுகின்றார்கள்'' என்பதாகும். இதனை விளக்குவதாக, குடும்பப் பெண் என்பவள் பிள்ளைகளுக்கும், கணவனுக்கும் வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டும். அதை விடுத்து குடும்பத்தின் மீது செலுத்த வேண்டிய அக்கறையினை தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் செலுத்தினால் சொர்க்கமாக இருக்க வேண்டிய வீடு நரகமாக மாறிவிடும் (பிரதீபா,2003) என்ற கருத்து அமைகின்றது. இவ்வாறு தொலைக்காட்சித் தொடர் நாடகங்களும் மக்கள் குறிப்பாக பெண்களில் அதிகளவான உளவியல் ரீதியான தாக்கங்களைச் செலுத்துகின்றன என்பதை ஆய்வின் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது.

அத்தோடு உடல் ரீதியிலான பாதிப்புக்களான கதிர்த்தாக்கங்கள், உடல் பருமன் அதிகரித்தல், கண் பார்வைக் கோளாறு, உடல் வலி போன்றவையும், உள ரீதியிலான பாதிப்புக்களான மன அழுத்தம், மனநிலை பாதிக்கப்படல், சோகம், வெறுப்பு போன்ற பாதிப்புக்களும் ஏற்படுவதையும் கண்டறிய முடிந்தது.

எவ்வாறாயினும் ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் அதிகளவானோர் உடல் ரீதியான பாதிப்புக்களே தொலைக்காட்சியின் அதிகளவு பாவனையால் ஏற்படுகின்றது எனக் கூறினர். இதன் மூலமாக உடல் ரீதியிலான பாதிப்புகளோடு ஒப்பிடும் போது உள ரீதியான பாதிப்புக்கள் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றன என ஆய்வாளரால் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளப்பட்டது.

4. முடிவுரை.

ஆய்வுப் பிரதேசத்தில் கணினி, கையடக்கத் தொலைபேசி, வானொலி போன்ற ஊடகங்களோடு செலவழிக்கும் நேரத்தை விட தொலைக்காட்சியுடன் செலவழிக்கும் நேரம் அதிகமாகும். இதனால் மக்களோடு அதிகமாக இணைந்திருக்கும் ஊடகமாக தொலைக்காட்சி விளங்குகின்றது என்பதை இனங்காண முடிந்தது. இவ்வாறு தொலைக்காட்சியுடன் கொண்ட பிணைப்பின் காரணமாக உடல்,

உளப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதை அறிய முடிந்தது இதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ள, அதிகளவு தொலைக்காட்சியின் பாவனையின் காரணமாக ஏற்படும் உடல், உள ரீதியிலான பாதிப்புக்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வுகளை மக்களுக்கு ஏற்படுத்துதல் சிறந்தது. இதனைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுகளை ஊடகங்களும் ஏற்படுத்த வேண்டும். தொலைக்காட்சி மூலமான உடல், உளப் பாதிப்புக்களின் தாக்கங்களைப் பற்றிய அறிவை மக்களுக்கு வைத்தியர்களின் கருத்தரங்குகளுடன் தொலைக்காட்சி நிறுவனங்களும் எடுத்துக் கூற வேண்டும். மக்கள் அதிகளவான நேரம் இணைந்திருப்பதன் காரணமாக தொலைக்காட்சி அலைவரிசை நிறுவனங்களும் மக்களுக்கேற்ற வகையான பயன்மிகு நிகழ்ச்சிகளைத் தயார் செய்து வழங்குதல் வேண்டும். பொதுசன அபிப்பிராயத்தை தூண்டும் ஊடகமாக காணப்படுவதன் காரணமாக ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிகளிலும் அதிக கரிசனையோடு தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகளை வழங்கும் நிறுவனங்கள் செயற்படுதல் சிறந்தது

5. உசாத்துணை நூல்கள்.

1. பவா சமத்துவன்,2007,"தொலைக்காட்சி உலகம்", சு,கே பிரிண்டர்], புதுயுகம் செய்முறை செம்மையாக்கம், சென்னை.
2. விசாகரூபன்,கி, 2009,"தொடர்பாடல்", மலர் பதிப்பகம், இலங்கை..
3. Bretens Hans, 1995, "The idea of the Post Modern:A history",Routledge,UK.
4. Baren, J. Stanley, 2003, "Introduction to Mass communication:3rd Edition", McGraw Hill Companies,Inc, America.
5. Ederyn Williams, 2003, "Television", Routledge, New York.
6. French David, Richards Michael, 2000, "Television in Contemporary Asia", SAGE publications, London.
7. Giddens Anthony, 2006, "Sociology"5th Edition, Simon Griffith's Polite, Cambridge.
8. Woods Tim, 2007, "Beginning Post Modernism", Manchester University press, New York.
9. Wilson Tiny, 1995, "Watching Television", Blackwell Publishers, USA.