



**Effects of Social Distancing on People’s Lifestyle During the COVID-19  
Pandemic**

K. V. G. T. Lakshika<sup>1\*</sup> and D. T. H. Ananda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Sociology, <sup>2</sup>Department of Anthropology, University of Sri Jayewardenepura,  
Sri Lanka

**Article Info**

Article History:  
Received 31 July 2021  
Accepted 25 Sep 2021  
Issue Published Online  
01 January 2022

**Key Words:**

Social Distancing  
COVID 19  
Negative Impact  
Sri Lanka  
Rural Sector

\*Corresponding author  
E-mail address:  
tharindilakshika25@gmail.com

Journal homepage:  
<http://journals.sjp.ac.lk/index.php/vjhss>

<http://doi.org/10.31357/fhss/vjhss.v07i01.11>

VJHSS (2022), Vol. 07  
(01), pp. 177-191

ISSN 1391-1937  
ISSN 2651-0367 (Online)

©Faculty of Humanities  
and Social Sciences 2022

**ABSTRACT**

*COVID 19 pandemic has been a challenge to the entire world. By May 2021, the total number of confirmed COVID-19 cases reported in Sri Lanka was 109,862, including 687 deaths. Social distancing was recommended as one of the major guidelines to be followed by the citizens to control the spread of the virus. The main objectives of this research were to investigate the social influence of the social distancing within rural and urban variations and to find out both positive and negative impacts of social distancing. The study was conducted based on Baddegama South, Yahaladuwa, Diwithura, and Hamingala GN Divisions belonging to the Waliwita Diwithura and Baddegama Secretariat Divisions in Galle District. Sample sizes were calculated based on the population sizes of each village. A total of 121 families were randomly selected for the final sample. A questionnaire survey, interviews, and observations were conducted to gather data. Quantitative data were analyzed using SPSS (version 16.0) and Excel packages and qualitative data were analyzed through the content analysis method. Fifty-eight percent of the rural population and 36% of the urban population have acquired economic advantages through home gardening. Among economic disadvantages, employment loss (52% - rural, 46% - urban) was found as the most influenced factor on the lifestyle of both sector populations. Establishment of a proper and organized network system among farmers, economic centers and local sector vendors for the transportation and distribution of vegetables and dry foods, development of online services in both public and private institutions, enhancement of network ranges in rural sectors, awareness programs with the prime consideration on the social, educational, economic, and psychological factors would be useful to reduce the negative influences of social distancing.*

**මාතෘකාව**

කොරෝනා වසංගතය සමය තුළ සමාජ දුරස්ථකරණය ජනපීඨනයට ඇතිකරන ලද බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්.

### 1. හැඳින්වීම

කොරෝනා පවුලේ නව සාමාජිකයෙකු ලෙස *Covid 19* වෛරස ව්‍යාප්තිය ආරම්භ විය. ලතින් භාෂාවෙන් 'ඔටුන්න' යන අර්ථය ඇති කොරෝනා (*Covid 19*) යන නාමය එහි මතුපිට ඇති ඔටුන්නක් වැනි උල් හැඩය නිසා ලැබී ඇත (කුලකුංග, 2020). හේතුවක් නිශ්චිතව හඳුනානොගත් නියුමෝනියා වසංගත (ශ්වසනමය) රෝග තත්ත්වයක් මුල්වරට 2019 දෙසැම්බර් 31 වන දින විනයයේ හුබෙයි පළාතේ වුහාන් නගරයෙන් වාර්තා වූ අතර එය නව කොරෝනා වෛරසය ලෙස පසුව නම් කරන ලදී (Timeline: WHO's COVID-19 response, 2021). 2020 ජනවාරි 20 වන දින ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් මිනිසාගෙන් මිනිසාට මෙම රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වන බව තහවුරු කරන ලද අතර මෙම රෝගය ජාත්‍යන්තර සෞඛ්‍ය පිළිබඳ මහජන හදිසි අවස්ථාවක් ලෙසද ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී (Country & Technical Guidance - Coronavirus disease (COVID-19), 2021).

*Covid 19* වෛරසය ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින අතර ලොව සියලු රටවලින් මිලියන 200 කට වැඩි රෝගීන් සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වී ඇත. කොවිඩ් මරණ අනුපාතය ඉතා ඉහළ අගයක් ගත් රටවල් පිළිවෙලින් ඇමරිකාව (මරණ 602804+), බ්‍රසීලය (මරණ 524 417+) සහ ඉන්දියාව ( මරණ 402,728+) සඳහන් කළ හැක. කොවිඩ් හේතුවෙන් ලොව පුරා මිලියන 5 කට ආසන්න මරණ ප්‍රමාණයක් වාර්තා වී තිබේ (WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard, 2021). මේ වන විට කොවිඩ් වෛරසයේ විවිධ ප්‍රභේද හඳුනාගෙන ඇති අතර එය ප්‍රථමයෙන් හැඳින්වූයේ එම ප්‍රභේද ආරම්භ වූ රටවල්වල නම් වලින් වන අතර පසුව එහිදී එම රටවල් අපකීර්තියට පත්වන බැවින් කොවිඩ් ප්‍රභේද හැඳින්වීමට ග්‍රීක පද යොදාගෙන ඇත. එම ප්‍රභේදවලට උදාහරණ වශයෙන් *ඇල්ෆා, බීටා, ගැමා, ඩෙල්ටා* දැක්විය හැකිය (Worldometers, 2021). කොරෝනා වෛරසයේ විවිධ ප්‍රභේද මෙයට පෙරත් පැවති බව ඉතිහාසය තුළින් අනාවරණය වේ. 2003 වර්ෂයේ ව්‍යාප්ත වූ සාර්ස් කොරෝනා වසංගතය උරුමයෙන්ගෙන්ද, 2012 වර්ෂයේ ඇති වූ කොරෝනා වෛරසය ඔටුවන්ගෙන්ද ඇති වූවකි (මහවත්ත, 2020). වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය නව කොරෝනා වෛරසය සතුන්ගෙන් මිනිසාට බෝවන බව හඳුනාගත් අතර පසුව තහවුරු වූයේ මිනිසාගෙන් මිනිසාට බෝවන බවයි (World Health Organization, 2021).

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ප්‍රථම කොරෝනා රෝගියා 2019 ජනවාරි 27 වාර්තා වූ අතර ඇය වින ජාතික කාන්තාවකි. ඉන්පසුව කොරෝනා රෝගීන් ප්‍රමාණය කෙමෙන් ඉහළ යාම ආරම්භ වූ අතර 2021 ජූනි 05 වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුළින් කොරෝනා රෝගීන්

199,254 ක් වාර්තා වී ඇත (Epidemiology Unit, 2021; Worldometers, 2021). එසේම කොවිඩ් මරණ 1656 ක් සිදුවී ඇත. මෙම පර්යේෂණයට අදාළ දිස්ත්‍රික්කය වන ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කයෙන් 2021 මැයි 28 වන විට මරණ 100ක් වාර්තා වී ඇත (Epidemiology Unit, 2021). එසේම බස්නාහිර පළාත සහ මධ්‍යම පළාතෙහි දිස්ත්‍රික්ක හැරුණු විට ඉහළ අවදානමක් ඇති දිස්ත්‍රික්කයක් ලෙස ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ විශාල ආසාදිත වර්ධන අනුපාතයක් සහ මරණ අනුපාතයක් පෙන්නුම් කරයි. මේ හේතුවෙන් එන්නත්කරණ ක්‍රියාවලිය මෙම ප්‍රදේශයන්හි සිදුවෙමින් පවතී. එසේම ප්‍රදේශ කිහිපයක් හුදකලා කිරීමේවලටද ලක්වී ඇත. ඒ අනුව ඇල්පිටිය පොලිස් බල ප්‍රදේශයේ බටුවන්හේන, වලම්බල යන ග්‍රාමසේවා වසම් මෙන්ම අම්බලන්ගොඩ පොලිස් බල ප්‍රදේශයේ ගොඩහේන, තලස්ගොඩ යන ග්‍රාමසේවා වසම්ද, හබරාදුව පොලිස් බල ප්‍රදේශයේ කොග්ගල, මීගහගොඩ, මාලියගොඩ සහ පයදිගම බටහිර යන ග්‍රාමසේවා වසම් එලෙස හුදකලාවට පත් ග්‍රාමසේවා වසම් අතරින් කිහිපයකි (Economynext, 2021).

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් දෙන ලද සෞඛ්‍ය උපදේශනට අනුව කොරෝනා වසංගතය මැඩලීමට නම් සෑම අවස්ථාවකදීම පුද්ගලයන් අතර 1.5 m කට වඩා දුරක් පවත්වාගැනීම වැදගත් වේ (World Health Organization, 2020). මෙම දුර ප්‍රමාණය රටින් රටට සුළු ප්‍රමාණවලින් වෙනස් වේ. කොරෝනා ආසාදනය වීමේ අවදානම මීටර එකක් තුළ 13% ලෙස ගණන් බලා ඇත. නමුත් එයින් ඔබ්බට 3% ක් පමණි. මීටර තුනක් දක්වා වූ සෑම අමතර මීටරයක් සඳහාම අවදානම අඩකින් අඩුවන බව සඳහන් වේ. දුරස්ථකරණය මෙයට පෙර ද විවිධ වසංගත රෝගාබාධ වලදී භාවිතයට ගෙන ඇති සමාජ පාලන තත්ත්වයක් වශයෙන් දැක්විය හැකිය (රත්නායක, 2017).

2020 වර්ෂයේ අවසාන භාගය අවසානය වන විට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය *Covid 19* වෛරසයේ ව්‍යාප්තිය අවම කිරීම සහ මරණ සංඛ්‍යාව අවම කිරීම සඳහා ලොව පුරා රටවල් එන්නත්කරණය සඳහා යොමු විය යුතු බව ප්‍රකාශ කරන ලදී. ලොව විවිධ රටවල් වලින් එන්නත් නිෂ්පාදනය ආරම්භ කෙරුණු අතර එන්නත්කරණයට යොමුවූවන් සෞඛ්‍ය උපදෙස් නිසියාකාරව පිළිපැදිය යුතු බව සෞඛ්‍ය අංශයන්හි පිළිගැනීම විය. මුඛ ආවරණ පැළඳීම, සමාජ දුරස්ථ බව ආරක්ෂා කිරීම. නිසිලෙස සබන් හෝ විෂබීජ නාශක දියර යොදා අත් සේදීම, මෙම සෞඛ්‍යය උපදෙස් අතර විය (Epidemiology unit, 2021). ඒ අතරින් සමාජ දුරස්ථ භාවය ඒ ආරක්ෂා කිරීම සම්බන්ධයෙන් මූලික අවදානමක් යොමුවූයේ පුද්ගල සමීප සම්බන්ධතා මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත වීමේදී ප්‍රධාන වූ බැවිනි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ උපදෙස් අනුවද මුඛ ආවරණ පැළැඳීම සහ සෑම විටම පුද්ගලයින් අතර අවම වශයෙන් මීටරයක පරතරයක් පවත්වා ගැනීම මෙම වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට සිදුකළ හැකි පියවර වේ (World Health Organization, 2020). වර්තමානය වන විට පුද්ගලයින් අතර පවත්වා ගත යුතු දුර මීටරයකට වඩා වැඩි විය යුතු බවට මත පළ වේ. 2020 මාර්තු මාසය වනවිට කොරෝනා රෝගයේ ව්‍යාප්තිය හමුවේ රට පුරා ඇදිරිනීතිය පැණවීම, කර්මාන්තශාලා, පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල ඇතුළු ආයතන වසා දැමීම, විශාල වශයෙන් පිරිස් රැස්වන ස්ථාන වසා දැමීම, වේගයෙන් වෛරසය ව්‍යාප්ත වූ ප්‍රදේශ හුදෙකලා කිරීම, පුද්ගලයින් නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන වල සහ ඔවුන්ගේ නිවෙස් වලදීම නිරෝධායනය කිරීම සිදු කරන ලදී. කොවිඩ් 19 වෛරසය ආසාදිත බවට සැක පළ කරන පුද්ගලයින් සේම ඔවුන්ගේ ආශ්‍රිතයින්ද මෙසේ නිරෝධායනය සඳහා යොමු කරන ලදී (Smith et al., 2020). ප්‍රදේශයන් හුදෙකලා කිරීමේදී එම ප්‍රදේශ වලට වෙනත් පුද්ගලයින්ට ඇතුළුවීම හෝ පිටවීම සිදුකළ නොහැකි විය. ඒ අතර තුර කොවිඩ් රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාදීමට කෙටිකලක් ඇතුළත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන සූදානම් කරන ලදී. සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සම්බන්ධව නිරන්තරයෙන් මාධ්‍යය මඟින් ජනතාව දැනුවත් කළ අතර එමඟින් කොවිඩ් මරණ අනුපාතය අවම කරගැනීමට හැකිවිය.

මෙම සමාජ දුරස්ථකරණ උපදේශන අතර නිවසේ වල සිට වැඩ කිරීමට උනන්දු කිරීම, අන්තර්ජාල තාක්ෂණය ඔස්සේ වැඩකටයුතු වල: විශේෂයෙන් කාර්යාල කටයුතු සහ අධ්‍යාපනික කටයුතු වල නියුක්ත වීම, වැනි නව උපක්‍රම හරහා සමාජ සම්බන්ධතා අවම කිරීමට විවිධ පියවර යොදාගැනීම මෙරට මෙන්ම ලොව බොහෝ රටවල දැකගත හැකිවූ ප්‍රවණතාවක් විය. ඒ අනුව මෙම ඉහත උපක්‍රම/පියවර සමාජ දුරස්ථකරණය යන ප්‍රධාන විධික්‍රමය යටතේ ගිණිය හැකි උප විධික්‍රම ලෙස දැක්විය හැකිය (Smith et al., 2020).

ඔක්ස්ෆර්ඩ් ශබ්දකෝෂය සමාජ දුරස්ථකරණය නිර්වචනය කරනු ලබන්නේ 'රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ සහ අනෙක් පුද්ගලයින් අතර ආරක්ෂිත දුරක් තබා ගැනීමේ පුරුද්ද' ලෙසයි (Oxford Learners Dictionary, 2020). දුරස්ථ සංකල්පය බහු ලක්ෂණ නියෝජනය කරන අතර සමාජ ව්‍යුහයන් අතර පරතරය, වෙන් කිරීම හෝ පොකුරු කිරීම සඳහා වලංගු මිනුමක් ලබා දේ (Bandyopadhyay et al., 2011). එසේම මෙහිදී සමාජ දුරස්ථකරණය (Social Distancing) සහ කායික නැතිනම් භෞතික දුරස්ථකරණය (Physical Distancing) යන දෙඅංශයම අදහස් කෙරේ. සමාජීය වශයෙන් වන දුරස්ථ බව සහ අප සමීපතමයන් නැදැයින් සමග ඇති කරගත යුතු භෞතික දුරස්ථබව පිළිබඳව මෙහිදී ඇඟවේ. ඒ අනුව අප ඒදිනෙදා ඇසුරුකරන්නන් සහ සමාජීය

වශයෙන් බහුතර පිරිසක් අතරේ රෝගය ක්ෂණිකව පැතිරීමෙන් සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය කඩාවැටීම සහ අනෙකුත් සමාජීය ආර්ථිකමය දුෂ්කරතා ඇතිවීම වළක්වාලීමට සමාජ දුරස්ථකරණ පියවර ප්‍රධාන කොටගත් අනෙකුත් පියවර අනුගමනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය විය.

සමාජ දුරස්ථකරණය ලාංකික සමාජයට නව සංකල්පයක් නොවේ. අතීතයේදී ඇති වූ පැපොල, සරම්ප වැනි බෝවන රෝග වළක්වා ගැනීමට රෝගීන් වෙන් කර තැබීමට වෛද්‍යවරුන් විසින් උපදෙස් ලබාදෙන ලදී (ඒදිරිසිංහ, 2017). බෝවන රෝගයක් පැතිරෙන යම් අවස්ථාවක අතීතයේ සිට රෝගීන් වෙන් කර තබන ලද අතර නිවැසියන් විශේෂයෙන්ම මෙවැනි බෝවන රෝග වෛරස සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පාරම්පරික දැනුමෙන් උගත් අය විය (රත්නායක, 2017; Ananda & Ali, 2022).

සමාජ දුරස්ථකරණය මඟින් රෝග ව්‍යාප්තිය අවම කිරීමට සමත් වුවද මේ හේතුවෙන් මිනිසුන්ට වෙනත් බලපෑම් ඇති විය. ඇතැම් විටෙක එහි බලපෑම් ධනාත්මක වුවත් තවත් විටෙක සෘණාත්මක වනු දැකිය හැකි විය. එබැවින් එම දෙඅංශය කෙරෙහිම අවධානය යොමු කිරීම හා සෘණාත්මක හේතුසාධක මඟින් ජනතාවට ඇති කරන බලපෑම අවම කිරීමට පියවර ගැනීමත් වැදගත් ය. මූලික වශයෙන් කොරෝනා ව්‍යාප්තිය අවම කිරීම සඳහා හඳුන්වා දුන් සමාජ දුරස්ථකරණ ප්‍රතිපත්ති හේතුවෙන් මිනිසුන් ඒදිනෙදා සාමන්‍ය ජන ජීවිතයෙන් දුරස්ථ එක් ස්ථානයකට සීමා විය. කොරෝනා වෛරසයත් සමඟ මෙම තත්ත්වයට මුහුණදුන් වින වැසියකු ප්‍රකාශ කරන්නේ "වසා දැමීමෙන් පසු අපගේ සමාජ ජීවිතය හුදෙක් පවුලේ සාමාජිකයින් දක්වා හැකිලී ගොස් ඇත" යනුවෙනි (කුලතුංග, 2020). මෙය සැබෑ තත්ත්වයකි කුඩා දරුවන්, තරුණයින් ඇතුළු සියලු වයස් මට්ටම් වලට අයත් පුද්ගලයින්ගේ සමාජ සබඳතා මේ ඔස්සේ දැඩි ලෙස පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු හෝ ඉතා සුලු පිරිසකට සීමා විය. ඒදිනෙදා කාර්යබහුල ජීවිතයෙන් මිදී පවුලේ අය සමඟ කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව විවර වීම ධනාත්මක ලක්ෂණයක් ලෙස සැලකිය හැකි වුවත් අනෙක් අතට සැලකියයුතු කාලයක් මෙම ජීවන ක්‍රමය පවත්වාගෙන යාම මානසික වශයෙන් පීඩාකාරී වේ.

මෙම සමයේදී රැකියාවන්හි පෙර මෙන් නියුක්ත වීමට නොහැකිවීම නිසා මාර්ගගත ක්‍රමයට අනුව එම කටයුතු නිවසේ සිට සිදුකිරීමට හැකිවීම හරහා පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ සබඳතා පවත්වමින් රැකියාව සමබර අයුරින් කරගෙන යාමට මෙන්ම රැකියාවට යාම සඳහා වැය වන ප්‍රවාහන වියදම් ඉතිරි කරගැනීමටද හැකිවිය. සිසුන් හට තරඟකාරී අධ්‍යාපන රටාවෙන් බැහැර වීමටත් හැකි විය. මෙම වසංගත සමයේදී සමාජය තුළ විශේෂයෙන් නව සොයාගැනීම් සඳහා වැඩි නැඹුරුවක් දැකගත හැකි

විය. එයට හේතුව වීමේක කාලය ගෙවාදැමීම සඳහා මිනිසුන් විවිධ උත්සාහයන් දැරීමෙහි ප්‍රතිඵලයකි. එසේම සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයන්ට වැදගත්වන නව නිපැයුම් රාශියක් බිහිකිරීමට හැකිවිය.

තවදුරටත් දුරස්ථ නීතියන් සමඟ ප්‍රවණ්ඩකාරී අපරාධ සංඛ්‍යාව ලොව පුරා සැලකිය යුතු ලෙස පහත වැටීම සමාජයේ සිදු වූ ධනාත්මක වෙනසකි. එනම් 2019 මාර්තු 15න් පසු ලොස් ඇන්ජලීස්හි අපරාධ සංඛ්‍යාව 30%කින් අඩු වී ඇත (Scott et al., 2021). කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් ඇතිකළ සමාජ දුරස්ථකරණ ක්‍රියාදාමයන්හි ධනාත්මක බලපෑමක් ලෙස Covid 19 වසංගතය සමඟ බටහිර ක්‍රියාකලාපයන් බැහැර වූ අතර ලාංකික සංස්කෘතික අංග කරලියට පැමිණියේය. ඒ අනුව සිපවැළඳ ගැනීමේවලට ඉඩකඩ නොලැබුණු අතර දෙ අත් එක්කොට ආචාර කරන්නට ජනතාව හුරු විය. එයට පාදක වූයේ වෛරස බෝවන්නේ වෛරසය සහිත ජීවී, අජීවී පෘෂ්ට ස්පර්ශය මඟින් වීමයි (අමරදාස, 2014).

මිනිසුන්ගේ නිවසින් බැහැර ක්‍රියාකාරකම් අඩු වීම නිසා ප්‍රවාහනය අවම විය (Carrington, 2020). එය ස්වභාවධර්මයට යහපත් ආකාරයෙන් බලපෑම් කර තිබේ. එසේම දේශගුණික විශේෂඥයින් අනාවැකි පළ කරන්නේ දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසු කිසි දිනෙක නොදුටු ආකාරයෙන් හරිතාගාර වායු විමෝචනය අඩුවීමට ඉඩ ඇති බවයි (Zambrano, 2020). ඒ අනුව මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මඟින් පරිසරයට පිටකරන අහිතකර විෂ වායු අවම වූ නිසා පරිසරයට හිතකර තත්ත්වයක් ඇති විය. Bell and Hatoun යන අයගේ අධ්‍යයනයන්ට අනුව සමාජ දුරස්ථකරණ ක්‍රියාදාම ඇතිකළ පසු ළමාවියේ දරුවන් බෝවන රෝගයන්ට ලක්වීමේ අඩුවක් දැකගත හැකිවී ඇත (Bell et al., 2020). එම අධ්‍යයනයෙහි සඳහන් වන පරිද්දෙන් කුඩා දරුවන් අතර රෝග ව්‍යාප්තිය පෙර බහුලව දැකගත හැකි වූවත් මෙම අවධියේදී පාසල් වසා දැමීම හේතුවෙන් බෝවන රෝගයන්ට නිරාවරණය වීම අඩු වී ඇත (Bell et al., 2020).

කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් ඇතිකළ සමාජ දුරස්ථකරණ ප්‍රතිපත්ති හේතුවෙන් මිනිසුන් විශාල වශයෙන් සෘණාත්මක බලපෑම්වලට නිරාවරණය විය. සමාජ දුරස්ථකරණ නීතිය ලාංකේය ජනතාවට නවමු අත්දැකීමකි. සාමූහික ජීවන රටාවකට හුරුව සිටි ජනතාවට හදිසියේ ඇතිකළ නව වෙනස සමඟ සමාජ සබඳතාවලින් මුළුමනින්ම ඇත් වීමට මෙන්ම ජීවනෝපාය මාර්ගවලින් ඇත්ව සිටීමට සිදුවී ඇත (Smith et al., 2020). මෙම Covid තත්ත්වය මත ගෝලීයව ආර්ථික මාර්ග අහිමි වූවන් මිලියන 195 කට ආසන්නය (Nicola et al., 2020). මැන්වෙස්ටර් විශ්ව විද්‍යාලයේ Mike Addleman දක්වන පරිදි රැකියා අහිමිවීමෙන් විශාලතම බලපෑම අත්විඳ

ඇත්තේ අඩු වැටුප් සහිත හෝ අනාරක්ෂිත රැකියාවල නියුතු පුද්ගලයින් ය (Addelman, 2020). එසේම මොවුන් මේ තුළින් මානසිකව සහ චිත්තවේගාත්මක බිඳ වැටීම්වලට ලක් වී ඇත. එමඟින් කාංසාව, සුළු මානසික අවපීඩනය වැඩි කරන බවත් හෙළි වී ඇත. ශ්‍රී ලංකාව තුළද කුලී ශ්‍රමිකයින් සිදුකරනුයේ දෛනිකව වේතන උපයන රැකියාවන් බැවින් මවුන් මෙම ක්‍රියාමාර්ග මත විවිධාකාර ආර්ථික අපහසුතා වලට නිරාවරණය වී ඇත. එසේම මධ්‍යම පන්තියේ ජනතාවටද ආදායම් මාර්ග නොමැතිකමින් ගැටලු රැසකට මුහුණපාන්නට සිදුවී ඇති ආකාරය දැකිය හැකිය.

මෙම වෛරසයෙහි ව්‍යාප්තිය අවම කිරීමට ඇඳිරි නීතිය පැණවූ අතර එහිදී මිනිසුන් තමන්ට අවශ්‍ය භාණ්ඩ හා සේවා ලබාගැනීමට වෙළෙඳසැල් අසල දිගු පෝලිම්වල රැඳෙන්නට විය. එහිදී සමාජ දුරස්ථකරණය පවත්වා ගැනීම සිදු කළ යුතු බැවින් භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම සඳහා විශාල කාලයක් ගත කිරීමට සිදුවී ඇත. එසේම මෙම සමයේ ගෘහස්ථ හිංසනය ඉහළ යාම ඉතාමත් බේදනීය බලපෑමකි (Shukman, 2020). ඒ අනුව බ්‍රිතාන්‍යයේ ජාතික ගෘහස්ථ හිංසා උපකාරක සේවය වෙත දුරකථන ඔස්සේ ලැබෙන පැමිණිලි 25% කින් ඉහළ ගොස් ඇත (Shukman, 2020). මීට අමතරව කොවිඩ් වෛරසය හේතුවෙන් ඇතිකළ සමාජ දුරස්ථකරණය අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි සෘණාත්මක ලෙස බලපා ඇති බව අනාවරණය වේ. එනම් රටවල් සියයකට අධික සංඛ්‍යාවක අධ්‍යාපන ආයතන වැසීම නිසා ඉගෙනුම ලබන සිසුන් මිලියන 900 කට ආසන්න සංඛ්‍යාවක් පීඩාවට පත්ව ඇති බව යුනෙස්කෝ ගණන් බලා ඇත (Donnelly et al., 2021).

සමාජ දුරස්ථකරණ ක්‍රියාදාමයන් ක්‍රියාත්මක වීමත් සමඟ සංචාරක කර්මාන්තය, ආනයන අපනයන ක්ෂේත්‍ර හා ගුවන් සේවා යන ක්ෂේත්‍ර දැඩි ලෙස පීඩාවට පත් විය (Smith et al., 2020). විදේශ රටවල සංචාරකයින්ට මෙරටට පැමිණීම තහනම් වීමද එයට හේතු විය. ඒ අනුව එම ක්ෂේත්‍රයන්හි රැකියා කරන්නන්ට රැකියා අහිමි වීමද විශාල ගැටලුවකි. සමාජ දුරස්ථකරණ ප්‍රතිපත්ති හේතුවෙන් කුඩා දරුවන්, නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්, වැඩිහිටියන් දැඩි මානසික බලපෑමකට ලක් වූ අතර එය ඉතා තීරණාත්මක වුවද නොසලකා හැර ඇත. Covid 19 මඟින් සාමාන්‍ය ජනතාව අතර “කොරෝනාෆෝබියා” (කොරෝනා සම්බන්ධ මහජන බිය) නම් මානසික තත්ත්වය ඇති වන බවද සොයාගෙන තිබේ (Nicola et al., 2020).

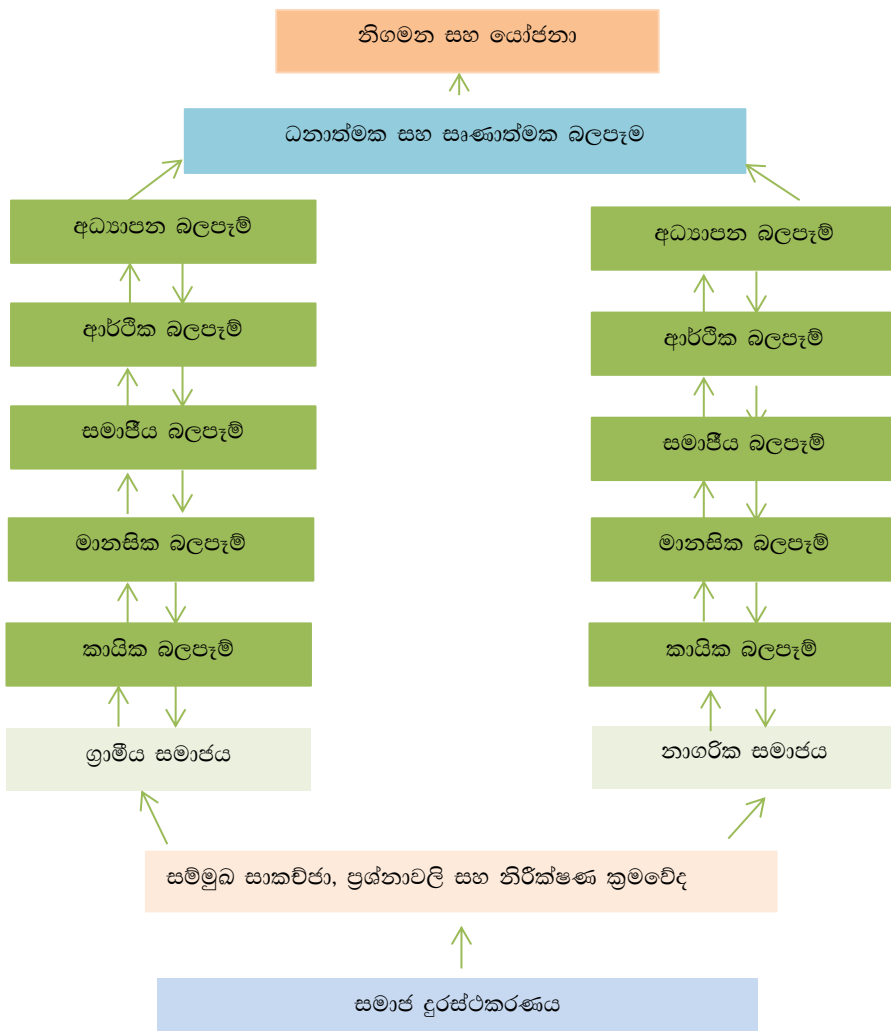
කොරෝනා වසංගතය සමඟ ඇතිකළ සමාජ දුරස්ථකරණය දේශීය සහ ගෝලීය වශයෙන් සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික, අධ්‍යාපනික, ආගමික සහ පාරිසරික ආදී සෑම අංශයක් කෙරෙහිම බලපෑ අතර ඒ හේතුවෙන් සාමාන්‍ය ජන ජීවිතය තුළ විශාල

වෙනස්කම් ඇති විය. එම බලපෑම් විටෙක යහපත් වූ අතර තවත් විටෙක අයහපත් විය. විශේෂයෙන් ලංකාවට අදාළව මෙම නව තත්වය සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ හිඬැසක් ගොඩනැගී ඇති පසුබිමක මෙම අධ්‍යයනය හරහා ග්‍රාමීය සහ නාගරික පරිසරය තුළ කොරෝනා රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා රජය මඟින් හඳුන්වාදුන් සමාජ දුරස්ථකරණ රීතින් සාමාන්‍ය ජනජීවිතයට කරන ලද ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක බලපෑම කවරාකාරද යන්න පිළිබඳව අවධානය යොමුකරනු ලැබේ.

ඒ අනුව සමාජ දුරස්ථකරණ ක්‍රියාවලිය සාමාන්‍ය ජන ජීවිතයට සෘණාත්මක බලපෑමක් ඇති නොවන ලෙස ක්‍රියාත්මක කළ හැක්කේ කේසේද ? යන පර්යේෂණ ගැටලුව මත පිහිටා මෙම අධ්‍යයනය සිදු කරන ලදී.

කොරෝනා වසංගත තත්වය පාලනය කිරීමේ ප්‍රධාන ක්‍රමයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ක්‍රියාත්මක කළ සමාජ දුරස්ථකරණයේ ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක සමාජීය බලපෑම් පිළිබඳව අධ්‍යයනය යන ප්‍රධාන අරමුණ මත පිහිටා පර්යේෂණ සිදු කරන ලදී. අතර මීට අමතරව,

- සමාජ දුරස්ථකරණයට ග්‍රාමීය හා නාගරික ජනතාව මුහුණ දුන් ආකාරය අධ්‍යයනය,
- සමාජ දුරස්ථකරණය හේතුවෙන් ග්‍රාමීය හා නාගරික ජනජීවිතයට ඇතිකළ සෘණාත්මක බලපෑම් අවම කිරීමට ගතහැකි පියවර අධ්‍යයනය,



රූපසටහන 1. පර්යේෂණ රාමුව

- අනාගතයේ මෙවැනි තත්වයක් අහිමුව දෛනික කටයුතු පවත්වාගෙන යා යුතු ආකාරය පිළිබඳව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම,

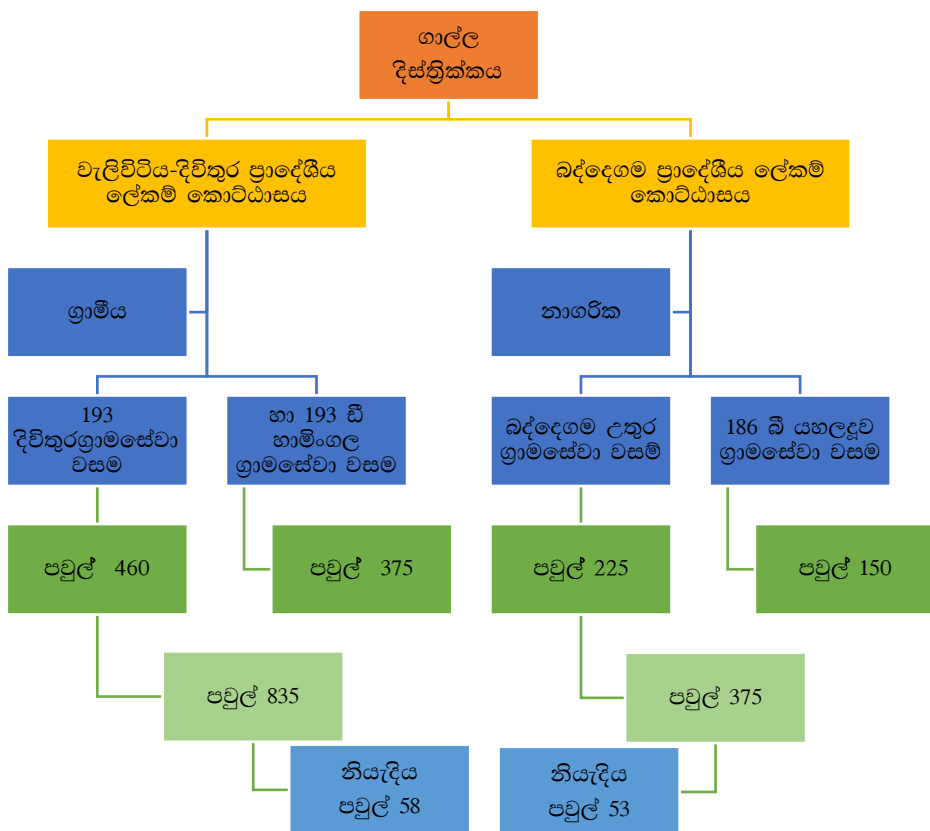
ආදි සුවිශේෂී අරමුණු මත ද පදනම්ව පර්යේෂණය මෙහෙයවන ලදී.

## 2. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය ගුණාත්මක සහ ප්‍රමාණාත්මක පර්යේෂණ දෙවර්ගයටම අයත් මිශ්‍ර පර්යේෂණය වර්ගයට ඇතුළත් වන පර්යේෂණයකි.

මෙම පර්යේෂණයේ අධ්‍යයන ප්‍රදේශය ලෙස තෝරා ගනු ලැබූයේ සමාජ දුරස්ථකරණයේ බලපෑම්වලට ලක් වූ දකුණු පළාතේ, ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ වැලිවිටිය-දිවිතුර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ ග්‍රාමසේවා වසම් ද්විත්වයක් හා බද්දෙගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් ග්‍රාමසේවා වසම් ද්විත්වයකි.

ඒ අනුව වැලිවිටිය-දිවිතුර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයෙන් 193 දිවිතුර හා 193 ඩී භාමිංගල ග්‍රාමසේවා වසම් තෝරාගැනුණි. එම ග්‍රාමසේවා වසම් තෝරා ගැනීමට හේතු වන්නේ එම ග්‍රාමසේවා වසම් ග්‍රාමීය පසුබිමක් නියෝජනය කිරීමයි.



රූපසටහන 2 අධ්‍යයන ප්‍රදේශ, එම එක් එක් ප්‍රදේශ වල ජනගහනය සහ නියැදිය

බද්දෙගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් බද්දෙගම උතුර සහ 186 බී යහලදූව යන ග්‍රාමසේවා වසම් තෝරා ගන්නා ලදී. මෙම ග්‍රාමසේවා වසම් දෙක නාගරික කලාප වලට අයත් නාගරික ලක්ෂණවලින් සමන්විත ප්‍රදේශ වේ. මෙම ග්‍රාමසේවා වසම්හි ජනතාව බහුතරයක් ව්‍යාපාරික, කර්මාන්ත ආශ්‍රිත රැකියාවන්හි නිරත වේ. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා ප්‍රදේශ දෙකක් තෝරාගැනීමට හේතු වන්නේ

ග්‍රාමීය, නාගරික විවිධත්වය තුළ මිනිසුන් සමාජ දුරස්ථකරණ ක්‍රියාදාමයන්ට මුහුණ දුන් ආකාරය සන්සන්දනාත්මකව හඳුනාගැනීමේ පහසුව මත පිහිටා ය.

ඒ අනුව නාගරික කලාප ලෙස ගැනෙන 184 බද්දෙගම උතුර සහ 186 බී යහලදූව යන ග්‍රාමසේවා

වසම් දෙකෙහි අධ්‍යයන ඒකක ලෙස සැලකූ පවුල් සංඛ්‍යාව මෙසේය.

184 බද්දෙගම උතුර මුළු පවුල් ගණන = 225  
 186 බී යහලදූව මුළු පවුල් ගණන = 150  
 සම්පූර්ණ පවුල් ගණන = 375

එසේම වැලිවිටිය-දිවිතුර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් 193 දිවිතුර හා 193 බී භාමිංගල ග්‍රාමසේවා වසම්වල පවුල් ඒකක ගණන මෙසේ දැක්විය හැකිය.

193 දිවිතුර මුළු පවුල් ගණන = 460  
 193 බී භාමිංගල මුළු පවුල් ගණන = 375  
 සම්පූර්ණ පවුල් ගණන = 835

රූපසටහන 1 අනුව සමස්ත පවුල් ඒකක ප්‍රමාණය සමස්ත ජනගහනය ලෙස ගත් කළ 1210 කි (835+375). මෙම සමස්ත ජනගහනයෙන් (1210) සම්භාවිතා නියැදිම් ක්‍රමයක් වන අහඹු නියැදීමේ ක්‍රමය යටතේ පවුල් 121 ක් (ග්‍රාමීය පවුල් 58 ක් සහ නාගරික පවුල් 53) තෝරාගෙන දත්ත ඒකරාශී කිරීම සිදු කරන ලදී. දත්ත ඒකරාශී කිරීම සඳහා ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය සහ ද්විතීයික මූලාශ්‍රය භාවිත කරන ලද අතර ප්‍රාථමික දත්ත ඒකරාශී කිරීම සඳහා පහත ක්‍රමවේදයක් භාවිත කරන ලදී.

- සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමය - ග්‍රාමීය හා නාගරික දත්ත දායකයින් 5 බැගින් 10 කු සම්මුඛ සාකච්ඡා සඳහා සහභාගී කරගන්නා ලදී.
- ප්‍රශ්නාවලි ක්‍රමය - ග්‍රාමීය පවුල් 58 ක් සහ නාගරික පවුල් 53 ක් තුළින් ප්‍රශ්නාවලිය හරහා දත්ත ඒකරාශී කරන ලදී.

මෙයට අමතරව නිරීක්ෂණ ක්‍රමය උපයෝගී කරගනු ලද අතර ප්‍රශ්නාවලි ක්‍රමය සහ සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමය මඟින් ලබාගත් දත්ත වඩාත් තහවරු කරගැනීම සඳහා උපයෝගී කරගන්නා ලදී. දත්ත විශ්ලේෂණය සිදු කිරීමේදී Excel සහ SPSS යන මෘදුකාංග භාවිත කරන ලදී. එසේම ගුණාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණය සඳහා අන්තර්ගත විශ්ලේෂණය ක්‍රමය භාවිත කරන ලදී.

### 3. ප්‍රතිඵල හා සාකච්ඡාව

මෙම අධ්‍යයනය පදනම් වන්නේ ග්‍රාමීය සහ නාගරික වෙනස තුළ මිනිසුන් සමාජ දුරස්ථකරණ ක්‍රියාවලියට මුහුණදෙන ආකාරය හඳුනාගැනීමයි. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා සහභාගී වූ වැඩිම ජනගහනය නියෝජනය කරනු ලබන්නේ කාන්තා පාර්ශ්වයයි. එය ප්‍රතිශතයක් ලෙස 77% කි. පුරුෂ පාර්ශ්වය 23% කි. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා සහභාගී වූ ඉහළම ප්‍රතිශතයක් වන 32% ක් 25-34 යන වයස් කාණ්ඩයට අයත් වේ. රැකියාවන්ට අනුව ඉහළම ප්‍රතිශතයක් කම්කරු රැකියාවන්හි නියුක්ත වේ (30%). අවම ප්‍රතිශතයක් අයත් වන්නේ සංචාරක ක්ෂේත්‍රයේ නිරතවන්නන් වන අතර එය 9% කි. කෘෂිකාර්මික ක්ෂේත්‍රයේ නිරතවන්නන් 15% ක් සහ ව්‍යාපාරික අංශයේ නිරතවන්නන් 20% ක් මෙම අධ්‍යයනයට සහභාගී විය. ඉතිරි 26% ස්වයං රැකියාවන් සහ රියදුරු යනාදී වෘත්තීන්හි යෙදෙන්නන් වේ.

ලොව පවතින සමාජ ප්‍රශ්න අතරින් විරැකියාවට හිමිවන්නේ ප්‍රධාන තැනකි. කොවිඩ් වෛරසයේ ව්‍යාප්තිය අවම කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය නීති දැඩි කළ බැවින් සංචාරක ක්ෂේත්‍රය, ප්‍රවාහනය යන සෑම ක්ෂේත්‍රයක්ම පාහේ අඩපණ විය. මෙම අධ්‍යයනයේදී ග්‍රාමීයව ආර්ථික මාර්ග අහිමි වූවන් 52%ක් සහ නාගරිකව 46%ක් ආර්ථික මාර්ග අහිමි වූවන් වාර්තා විය. මේ අනුව නාගරික ප්‍රජාවට වඩා ආර්ථික මාර්ග අහිමිවූවන් ග්‍රාමීයව හඳුනාගත හැකි විය.

ග්‍රාමීයව රැකියා අහිමි වූවන් අතරින් ඉහළම ප්‍රතිශතයකගේ රැකියා අහිමි වී ඇත්තේ කම්කරු රැකියාවන්හි නිරත වන්නන්ගේ වේ. එය 40% ක ප්‍රතිශතයකි. කම්කරු රැකියාවන්හි පවතින අවිනිශ්චිතතාව සහ කොරෝනා වසංගතයෙහි දැඩි ආර්ථික බිඳවැටීම් මත මෙලෙස රැකියා අහිමිවීම් සිදුවී ඇත. නාගරිකයින් අතර රැකියා අහිමිවීම් බහුලව සිදුවී ඇති බවට අනාවරණය වන්නේ ව්‍යාපාරික අංශයේ රැකියාවන්හි නිරත වන පිරිස් අතරයි. එය ප්‍රතිශතයක් ලෙස 30% කි. මෙයට හේතුව ලෙස සැලකිය හැක්කේ මෙම සමයේදී ඇඳිරි නීතිය පැණවීමත් වෙළෙඳසැල් වසා දැමීමට සිදුවීමත්ය.

වගු අංක 1. ආර්ථික මාර්ග අහිමිවීම

| ආර්ථික මාර්ගය | රැකියා අහිමි වූ සංඛ්‍යාව |        |
|---------------|--------------------------|--------|
|               | ග්‍රාමීය                 | නාගරික |
| කම්කරු        | 40%                      | 25%    |
| සංචාරක        | 10%                      | 20%    |
| ව්‍යාපාරික    | 25%                      | 30%    |
| ස්වයං රැකියා  | 15%                      | 10%    |
| රියදුරු       | 10%                      | 15%    |

සංචාරක ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවන්හි නිරත වන්නන්ගේද රැකියා අහිමිවීමක් දැකගත හැකි වූ අතර එය ග්‍රාමීයව 10% ප්‍රතිශතයක් සහ නාගරිකව 20% කි. සංචාරකයින් මෙරටට නොපැමිණීම එයට හේතු විය. මෙම වසංගත සමයේදී ප්‍රවාහන සේවාවන් ඇණහිටීම හේතුවෙන් රියදුරන්ටද තම රැකියා අහිමි වී ඇති අතර එය ග්‍රාමීයව 10% ක් සහ නාගරිකව 15% ක ප්‍රතිශතයකි. එමඟින් ඔවුන්ගේ ආර්ථිකය බිඳවැටී ඇත. ආනයන අපනයන ක්‍රියාවලීන් බිඳ වැටීමත් සමඟ ස්වයං රැකියා වැනි ක්ෂේත්‍ර පවා බිඳවැටීමට ලක්වී ඇත. (වගු අංක 01) ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය මගින් සාධනය කරගනු ලැබූයේ අඩු ආදායම් ලබන පිරිසට අමතරව සංචාරක, ව්‍යාපාරික යනාදී සෑම ක්ෂේත්‍රයකම පාහේ රැකියා කරන පුද්ගලයින් අපහසුතාවන්ට පත් වී ඇති බවයි.

රැකියා අහිමිවීම සම්බන්ධව සාකච්ඡා කරන විට වසංගතයේ අයහපත්ම ප්‍රතිඵලය වන්නේ ගෝලීය ශ්‍රම ආදායමේ දැවැන්ත පාඩුව වන අතර එය ආසන්න වශයෙන් ගෝලීය දළ දේශීය නිෂ්පාදිතයෙන් 4.4% කට සමාන වේ. වැඩිහිටි විරැකියා අනුපාතයට සාපේක්ෂව තරුණ විරැකියා අනුපාතය 8.7% ක් දක්වා ඉහළ ගොස් ඇත (Andlib et al., 2021). විරැකියාව ඉතා ඉහළ අගයක් ගැනීමට Covid 19 වසංගතයෙහි අහිතකර බලපෑම හේතු වී ඇත. ඒ අනුව සමාජ දුරස්ථකරණය සෞඛ්‍ය පිළිවෙතක් වශයෙන් සාර්ථක වුවද මේ හේතුවෙන් ජනතාව ග්‍රාමීය හා නාගරික හේදයකින් තොරව අපහසුතාවන්ට ලක්වී ඇත. Mike Addleman විසින් සිදුකළ පර්යේෂණයකදී අනාවරණය වී ඇති ආකාරයට මෙම වසංගත සමයේදී වැඩිම බලපෑමට ලක්වී ඇත්තේ අඩු වැටුප් සහිත රැකියාවන්හි නියුක්ත වූවන් වන බවයි. මෙහිදී වඩා වැදගත් අනාවරණය වන්නේ මේ හේතුවෙන් ඔවුන් මානසික වශයෙන් ඉතා දැඩි පීඩාවට පත්වී ඇති බව වේ (Addlman, 2020).

Covid 19 සමය තුළ යම් සීමාවකින් යුතුව පුද්ගලයින් රැකියා ස්ථානයන්ට කැඳවන ලදී. නමුත් යම් අවස්ථාවල ඔවුන්ට ලැබුණේ වැටුපෙන් අඩකි.

වගු අංක 2. සමාජ දුරස්ථකරණය සහ ආර්ථික තත්ත්වය

| මෙම සමයේදී ලැබුණු ආර්ථික වාසි          | ග්‍රාමීය |     | නාගරික |      |
|--|----------|-----|--------|------|
|  | ඔව්      | නැත | ඔව්    | නැත  |
| ගෙවතු වගාවට යොමුවීම                    | 58%      | 42% | 36%    | 64%  |
| රජයෙන් ලබාදුන් ආර්ථික සහන              | 59%      | 41% | 30%    | 70%  |
| නව ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීම             | 3%       | 97% | 5%     | 95%  |
| ස්වයං ව්‍යාපාරයකට යොමුවීම              | 3%       | 97% | 3%     | 97%  |
| සංචාරක ව්‍යාපාරයන්ට යොමුවීම            | 30%      | 70% | 0      | 100% |
| ඇඳුම් පැළඳුම් සහ ගමන් වියදම් ඉතිරි වීම | 17%      | 83% | 20%    | 80%  |
| පොලී අනුපාතිකය අඩු වීම                 | 33%      | 67% | 8%     | 92%  |

නාගරිකව තම වැටුප් කප්පාදුව පිළිබඳව 45%ක් චෝදනා කරන ලද අතර ග්‍රාමීය ප්‍රජාව තුළ එය 42%කි. බහුතරයක් කුලීවැඩ, හෝ වෙනත් රැකියාවන්හි නිරත වීම හේතුවෙන් මේ තත්ත්වය උද්ගත වී ඇත. මේ සමයේදී ග්‍රාමීයව මූල්‍යමය අපහසුතාවන්ට ලක්ව ඇති පිරිස ප්‍රතිශතයක් ලෙස 53% කි. නාගරිකව එය 30%ක් වේ. ඒ අනුව නගරයට සාපේක්ෂව ගම තුළ ආර්ථික අපහසුතාවන් බහුල වීම සමාජ දුරස්ථකරණය සමඟ සිදුවී ඇත. තමන්ට මෙම කාලය තුළ විදීමට සිදුවූ ආර්ථික අපහසුතාව එක් දත්ත දායකයෙකු ප්‍රකාශ කරන ලද්දේ මේ අයුරිනි.

“කොරෝනා නිසා වැඩ සීමා කරා, ගාණ අඩුවෙන් හම්බ වෙන්නේ. ඒ නිසා ජීවත් වෙන්න හරි අමාරුයි මේක මෙහෙම තවත් කල් තිබ්බොත් අපිට බඩහින්තේ මැරෙන්න තමයි වෙන්නේ (සම්මුඛ සාකච්ඡා 2020).

සමාජ දුරස්ථකරණයත් සමඟ සෞඛ්‍ය නීතිරීති වලට අනුගතවෙමින් තම කාර්යයන් සිදුකිරීමට සිදුවිය. මෙහිදී රජය විසින් අවස්ථාව ලබාදුන් කල්හි යම් භාණ්ඩයක් හෝ සේවාවක් ලබාගැනීමට දිගු පෝලිම්වල විශාල කාලයක් වැය කරමින් රැඳෙන්නට ජනතාවට සිදුවිය. මේ හේතුවෙන් තමන් අපහසුතාවන්ට ලක්වූ බවට වැඩිම පිරිසක් පවසන්නේ නාගරිකව ය (55%). එසේම ග්‍රාමීයව එය 45%ක ප්‍රතිශතයකි.

සමාජ දුරස්ථකරණයත් සමඟ ඉතා වෙහෙසකර ජීවිතයක් ගෙවූ ජනතාවට එක් අතකින් තම නිවෙස් තුළ කාලය ගතකිරීමට අවස්ථාව උදාවිය. තම විවේක කාලය ගෙවා දැමීමට මිනිසුන් ගෙවතු වගාව යොදාගත් අතර මෙකල එය විශේෂයෙන් මාධ්‍ය මගින් ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීමට උත්සාහ කරන ලදී. ග්‍රාමීයව 58%ක් සහ නාගරික 36%ක් ගෙවතු වගාවට යොමුව තිබේ (වගු අංක 02). විශේෂයෙන්ම මොවුන් කහ, ඉගුරු වැනි වගාවන් කෙරෙහි යොමුවී ඇති බවට නිරීක්ෂණය කරන්නට ලැබුණි. වසංගත තත්වය හේතුවෙන් විවිධ හෝග ආනයනය නොකිරීම හේතුවෙන් තම නිවාසවලම ඒවා වගා කරගැනීමට යොමු වීම ධනාත්මක තත්ත්වයකි.



උද්ගත වූ තත්වය මත රජය විසින් අඩු ආදායම්ලාභීන් හට සහනාධාර මුදල් ලබාදෙන ලදී. එනම් රු. 5000 ක මුදලක් ජනතාවට සහනයක් ලෙස ලබාදුන් අතර ඒ අතරින් ග්‍රාමීයව වැඩි පවුල් ප්‍රමාණයකට මෙම සහනය ලැබී තිබේ. ඒ අනුව ග්‍රාමීයව 59% කට සහ නාගරිකව 30% කට මෙම සහන මුදල් ලැබී ඇත. නමුත් සහනාධාර මුදල් නොලැබූ පිරිසකුත් මෙහි ඇතුළත් වේ. එක් නාගරික දත්තදායකයකු ප්‍රකාශ කරන ලද්දේ

“වෙන එකක් නියා අඩුගානේ පන්දාහ වන් නෑ. වාහනේ ගිනෑන්ස් එක ගෙවන්නන් තියෙනවා. දරුවන්ට උගන්නන් සල්ලී නෑ. මේවගෙ වෙලාවක එහෙම කියක් හරි ලැබෙනවනම් ලොකු දෙයක්.” (සම්මුඛ සාකච්ඡා 2020) යනුවෙනි.

ශ්‍රී ලංකාව වැනි සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ජනයා තම බොහෝ ආර්ථික තත්වයන් පාලනය කරගනු ලබන්නේ රජයේ හෝ පෞද්ගලික බැංකු මගින් ලබාගත් මූල්‍ය ණය වලිනි. මෙම ව්‍යසනය හමුවේ ආර්ථික මාර්ග අහිමි වීම නිසාවෙන්ම එවැනි ණය ගෙවාගැනීමට අපහසු වීම බහුල විය. නාගරිකව 12%ක හිග වාරික ගෙවීමට ඇති බව ප්‍රකාශ කළ අතර ග්‍රාමීයව එය 10% කි. එසේම පාරිභෝගිකයින්ගේ අවම පැමිණීම මත ව්‍යාපාර මුළුමනින්ම කඩා වැටීම සම්බන්ධයෙන් ග්‍රාමීයව ව්‍යාපාරිකයින් 54% ක සහ නාගරිකව ව්‍යාපාරිකයින් 35% ක අදහස් දක්වන ලදී.

කොවිඩ් 19 වසංගතයත් සමඟ සංවරණ සීමාවන් පැණවීම හේතුවෙන් තමාට අවශ්‍ය භාණ්ඩ අන්තර්ජාලය හරහා ඇණවුම් කිරීමට යොමුවීම

**වගු අංක 3.** වගාවන් ආශීතව දත්තදායකයින්ට මුහුණ දෙන්නට සිදු වී ඇති ගැටලු

| වගාවන් ආශීතව මුහුණ දෙන්නට සිදු වී ඇති ගැටලු | ග්‍රාමීය | නාගරික |
|---|----------|--------|
| ආදායම් අඩු වීම                              | 50%      | 73%    |
| එලදාව අපතේ යාම                              | 64%      | 91%    |
| නඩත්තුවට මුදල් නොමැති වීම                   | 75%      | 84%    |
| තම බෝග විකුණාගැනීමට අපහසු වීම               | 80%      | 100%   |
| තම බෝග සඳහා සාධාරණ මුදලක් නොලැබීම           | 64%      | 100%   |
| පොහොර නැතිවීමේ ගැටලුව                       | 60%      | 94%    |

මෙම සමයේදී වගාවන් ආශීතව දත්තදායකයින්ට මුහුණදෙන්නට සිදුවූ ගැටලු අතරින් බහුලව මුහුණදෙන්නට සිදුවී ඇති ගැටලුව වන්නේ ආදායම් අඩු වීමයි. ඒ සම්බන්ධව ග්‍රාමීයව 50%ක් සහ නාගරිකව 73%ක් අදහස් දැක්වීය. එසේම මෙම වසංගත සමයේදී පොහොර ආනයනය නොකිරීම හේතුවෙන් ග්‍රාමීයව 60% ප්‍රතිශතයක් සහ නාගරිකව 94% ප්‍රතිශතයක් ඔවුන්ගේ බෝග සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වූ පොහොර හිඟයට මුහුණ දී ඇත (වගු අංක 03).

සමාජ ප්‍රවණතාවක් ඇතිවුණි. දත්තදායකයින් අතරින් අන්තර්ජාලය මගින් භාණ්ඩ ඇණවුම් කිරීම සම්බන්ධව ග්‍රාමීයව 16% ක් හා නාගරිකව 17% ක් උනන්දුව දක්වා ඇත. අන්තර්ජාලය හරහා සිදුකරන වෙළඳ ක්‍රමය සම්බන්ධව ග්‍රාමීයව 45% ක් සහ නාගරිකව 60% කගේ අදහස වූයේ මෙම වෙළෙඳ ක්‍රමය අසාර්ථක බවයි. මෙම වෙළෙඳ ක්‍රමය අසාර්ථක බව පැවසීමට හේතුව වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ මෙලෙස භාණ්ඩ ඇණවුම් කිරීමේදී අධික මුදලක් වැය කිරීමට සිදුවීමත් තමා ඇණවුම් කළ භාණ්ඩ අවශ්‍ය ආකාරයට නොලැබීම ය. භාණ්ඩ හා සේවා ලබාගැනීමට විශාල කාලයක් ගතවීමත්, එම භාණ්ඩයේ ගුණාත්මකභාවය සම්බන්ධයෙන් ගැටලු රාශියක් ඇති බවත් මොවුන්ගේ අදහසයි. භාණ්ඩ ඇණවුම් කිරීමෙන් ලැබූ වාසි අතරින් බහුතරයකගේ අදහස වන්නේ මෙම ක්‍රමය මගින් ගනුදෙනු කිරීම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවයි. මේ සම්බන්ධව ග්‍රාමීයව සහ නාගරිකව 50% බැගින් වූ සමාන ප්‍රතිශතයක් එකඟ වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන කෘෂි බෝගය වන්නේ වී වුවත් මෙම ප්‍රදේශයේ ප්‍රචලිත වාණිජ බෝග වගාව තේ වේ. බහුතරයක් තේ වගාවට තම ප්‍රධාන ආර්ථික බෝගයක් ලෙස දැක්වීය. ඒ අනුව ග්‍රාමීයව තේ වගාකරන්නන් 60%ක් සහ නාගරිකව 16%ක් දක්නට ලැබුණි. එළවළු වගාකරන්නන් ග්‍රාමීය 44% ක් හා නාගරිකව 31% ක් දැකගත හැක.

වී වගා කරන්නන් ග්‍රාමීයව 13% ක් සහ නාගරිකව 20% ක් වන අතර, ග්‍රාමීයව කුරුලු වගාකරන්නන් 41% ක ප්‍රතිශතයක් සහ නාගරිකව එය 18%ක ප්‍රතිශතයකි.

අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය තුළට ඇතිවූ ධනාත්මක බලපෑම් අතරින් වැඩි පිරිසක් අදහස් දක්වන්නේ මෙමගින් දරුවන්ට වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ නිවසේ ගත කිරීමට ලැබීම ඔවුන්ගේ මානසික පීඩන තත්වය අවම කරවන්නට හේතු වූ බවයි. ඒ අනුව ග්‍රාමීය ප්‍රජාවට වඩා (8%) හා නාගරික (33%) ප්‍රජාව මේ සම්බන්ධව එකඟත්වය ප්‍රකාශ කරන ලදී. එසේම මෙම කාලය තුළ තරගකාරී අධ්‍යාපන රටාවෙන් බැහැරවීමට හැකිවීම සම්බන්ධව 12% ක් තම එකඟත්වය පළ කර තිබේ.

විශාල පිරිසක් එකඟ නොවන කරුණක් ලෙස අමතර පන්ති සඳහා වියදම් කළ මුදල් ඉතිරි වීම දැක්විය හැකිය. මෙහිදී අන්තර්ජාලය ඔස්සේ මෙහෙයවන පන්ති සඳහා වැඩි මුදලක් වියදම් කිරීමට සිදුවී ඇති බව ඔවුන්ගේ අදහසයි.

සාමාන්‍ය පන්ති කාමරයකට වඩා එක් දිනකට පන්ති කිහිපයක් සඳහා සහ පාසල් කටයුතු සඳහා ද අන්තර්ජාල ගාස්තු ගෙවීමට සිදුවීම, පාසල් සහ පෞද්ගලික පන්ති වල අදාළ පාඩම් පෞද්ගලික ධනයෙන් මුදුණය කරගැනීමට සිදුවීම ආදිය එයට හේතු ලෙස දැක්විය හැකිය.

ආර්ථික අපහසුතා හේතුවෙන් රජය විසින් ජනතාවට ණය සහන වාරික කාලයක් ලබා දුන්නද ග්‍රාමීයව 60% ක් සහ නාගරිකව 80% ක් ඒ සම්බන්ධයෙන් සිය අකැමැත්ත පළ කරන ලද අතර එයට හේතුව ලෙස මෙම ක්‍රියාවලියේ තිබූ අක්‍රමවත් බව දැක්වීය.

උදාහරණයක් ලෙස ජනතාවට ණය සහන, වාරික සහන සහ ලීසිං සහන ලබාදෙන බව මාධ්‍ය මගින් දැක්වුවද එය ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක නොවූ බව මොවුන්ගේ අදහස විය.

**වගු අංක 4.** අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය තුළ මුහුණදෙනුයේ සිදුවූ ගැටලු

| අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය තුළ මුහුණදෙනුයේ සිදුවූ ගැටලු          | ග්‍රාමීය | නාගරික |
|--|----------|--------|
| පාසල් වසා තිබූ කාලය තුළ පාඩම් අතපසු වීම                  | 78%      | 64%    |
| අන්තර්ජාලය ඔස්සේ පාඩම්වලට සම්බන්ධ වීමේදී මුදල් වැය වීම   | 71%      | 54%    |
| අවශ්‍ය සංඥා පහසුකම් නොමැති වීම                           | 84%      | 61%    |
| විභාග සඳහා මුහුණදීමේදී ගැටලු ඇතිවීම                      | 85%      | 39%    |
| අන්තර්ජාල පාඩම් සඳහා ස්මාර්ට් දුරකථනයක් මිලදී ගැනීමට වීම | 82%      | 66%    |

වසංගත සමයේ දුරස්ථ අධ්‍යාපනය හේතුවෙන් ඇතිවූ ප්‍රබල සමාජ බලපෑමක් ලෙස අධ්‍යාපනික බලපෑම දැක්විය හැකිය. රාජ්‍ය මෙන්ම පෞද්ගලික පාසල්, පිරිවට විද්‍යාල, පෞද්ගලික පන්ති 2020 මාර්තු මාසයේ සිට වසා දැමුණු අතර නැවත 2020 වසර මැද භාගයේ විවෘත කළද 2020 ඔක්තෝම්බර් මාසයේ කොරෝනා දෙවන රැල්ලේ බලපෑම නිසා වසා දමන්නට සිදු විය. මෙමගින් මෙම සියලු අධ්‍යාපන ආයතන වල අධ්‍යාපනය හැදෑරූ ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව අතිශය දුෂ්කර කාලපරිච්ඡේදයකට මුහුණදුන් අතර අලුතෙන් හඳුන්වා දුන් අන්තර්ජාලගත අධ්‍යාපන ක්‍රමයට අනුගත වීමේදී අපහසුතා දක්නට ලැබුණි.

මෙහිදී අන්තර්ජාලය මගින් අධ්‍යාපන කටයුතු වලට සම්බන්ධ වීමට සිසුන්ට සිදුවූ අතර මාර්ගගතව අධ්‍යාපනය සඳහා සම්බන්ධ වීමට විශාල මුදලක් වැය කිරීමට සිදුවිය. මේ සම්බන්ධව ග්‍රාමීයව 71%ක් සහ නාගරිකව 54%ක් සිය අපහසුතාව ඉදිරිපත් කරන ලදී. එසේම ආර්ථික අපහසුකම් ඇති දරුවන්ට මෙවැනි ක්‍රමයකට අනුගත වීමට ගැටලුකාරී විය.

කවදුරටත් අවශ්‍ය සංඥා පහසුකම් නොමැතිවීම මතද ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණදීමට සිසුන්ට සිදුවිය. එසේම පාසල් වසාදමා තිබූ කාලය තුළ පාඩම් අතපසු වූ බවට ග්‍රාමීයව 78%ක් සහ නාගරිකව 64%ක ප්‍රතිශතයක් එකඟ වේ. මේ සමයේදී අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ විශාල ප්‍රමාණයක් දුරස්ථකරණය හේතුවෙන් නිර්මාණය වූ බව දැකිය හැකි විය (වගු අංක 04).

මෙම සමයේදී අන්තර්ජාලය මගින් පාඩම්වලට සම්බන්ධ වූවන් අතර ග්‍රාමීයව 47% ප්‍රතිශතයක් සහ නාගරිකව 65% ප්‍රතිශතයක් විය. අන්තර්ජාලය හරහා දරුවන්ට ඉගැන්වීම සාර්ථක ක්‍රමයක්ද, එහි වාසි අවාසි මොනවාද යන්න පිළිබඳව විමසන විට මේ ක්‍රමය අසාර්ථක බව 48%ක් පැවසීය. මෙම ක්‍රමය සාර්ථක බවට ප්‍රකාශ කර ඇත්තේ 14%ක් පමණි. මෙම ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදය අසාර්ථක වීමට බලපා ඇති හේතූන් අතර අවශ්‍ය සංඥා පහසුකම් නොමැති වීම, ක්‍රියාකාරී ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයක් නොවීම සහ ආර්ථික පහසුකම් නොමැතිවීම යනාදිය බලපා ඇත. ඒ අනුව මෙම දුරස්ථ ක්‍රමය මගින් ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සිදුකිරීමේදී සජීවීව ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදුනොවන බැවින් මෙහි ගැටලුකාරී තත්ත්ව පැහැනැගී ඇත.

කොවිඩ් වසංගතයක් සමඟ සෞඛ්‍ය නීතීන්ට අනුව නිවසේ කාලය ගත කිරීමට සිදුවිය. මේ සම්බන්ධව මිනිසුන් තෘප්තිමත් නොවීමට බලපා ඇති හේතූන් අතර ජීවිතය ඒකාකාරීව ගෙවීමට සිදුවීම ගත්විට මේ සම්බන්ධයෙන් ග්‍රාමීයව 10%ක් සහ නාගරිකව 50%ක් වශයෙන් තම අකැමැත්ත දක්වන ලදී. නිවසටම වී සිටීම ආර්ථික අපහසුතා ඇතිකරන බව 95%ක් ග්‍රාමීයව සහ 91%ක් නාගරිකව අදහස් දැක්වූ අතර ඔවුන් එම ගැටලු විසඳා ගැනීමේ මාර්ගයන් සිතමින් කල් ගෙවයි.

මෙම සමයේදී සෞඛ්‍ය නීතීන්ට අනුව යමින් ඖෂධ සැල් වසා තිබීම හේතුවෙන් ඖෂධ ලබාගැනීමේදී අපහසුතාවන්ට ලක්වන්නට සිදුවිය. ඒ

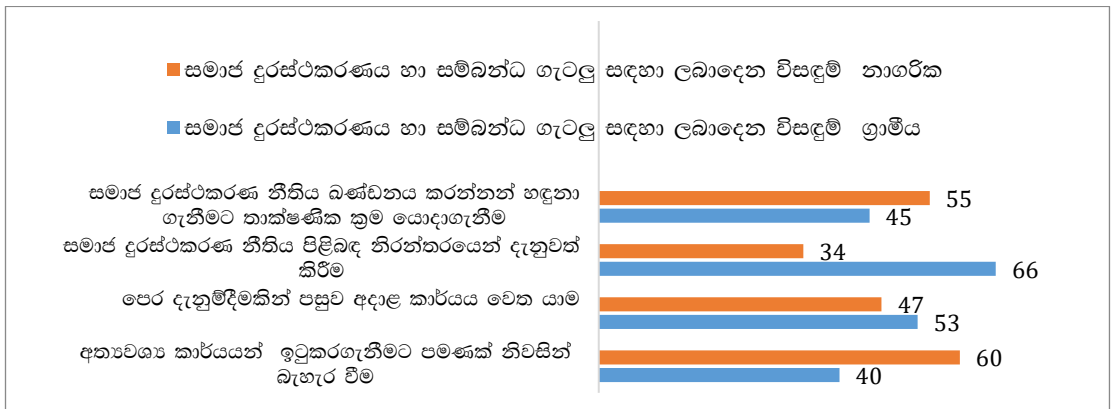
සම්බන්ධයෙන් ග්‍රාමීයව 17% ක් සහ නාගරිකව 33% ක් තම අපහසුතාව පිළිබඳව අදහස් ඉදිරිපත් කරන ලදී. මෙහිදී දුරස්ථ ක්‍රමවේදය හේතුවෙන්ම 40%ක් ඖෂධ නිවසටම ගෙන්වා ගෙන භාවිතයට යොමුව තිබීම යහපත් ප්‍රවණතාවකි.

කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට නම් නිරන්තරයෙන් සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් පිළිපැදිය යුතුය. ඒ

අනුව 99% ක් එකඟ වන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තිය වන්නේ මුඛ ආවරණ පැළැඳීමයි. එසේම සමාජ දුරස්ථකරණ ප්‍රතිපත්තිය සම්බන්ධව වැඩිම ප්‍රතිශතයක් (95%) එකඟ වන්නේ නාගරිකව වන අතර ග්‍රාමීයව එය 91% ප්‍රතිශතයකි. ඒ අනුව මිනිසුන් සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට ප්‍රධාන තැනක් ලබාදී ඇති බව පෙනෙන අතර එය ඉතාමත් සාධනීය තත්ත්වයකි.

වගු අංක 5. Covid 19 සමඟ නිවසේ කාලය ගතකිරීම තමාට වාසිදායක වූ අයුරු

| මානසික තෘප්තියට බලපාන සාධක                           | ග්‍රාමීය | නාගරික |
|--|----------|--------|
| පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ කාලය ගත කරන්නට ලැබීම           | 61%      | 66%    |
| ජීවිතය පිළිබඳ නව දැක්මකින් යුතුව කටයුතු කරන්නට ලැබීම | 77%      | 60%    |
| කාර්යබහුල ජීවන රටාවෙන් මිදීමට හැකිවීම                | 77%      | 67%    |
| පෝෂණීය ආහාර ලබා ගැනීමට හැකිවීම                       | 82%      | 72%    |
| සරල දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමට ලැබීම                     | 81%      | 68%    |



රූපසටහන 2. සමාජ දුරස්ථකරණය සම්බන්ධ ගැටලුවලට ලබාදිය හැකි විසඳුම්

සමාජ දුරස්ථකරණය මඟින් අපේක්ෂා කරන්නේ කොවිඩ් ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීමයි. මෙහිදී සමාජ දුරස්ථකරණය සම්බන්ධ ගැටලු රැසක් පැනනැගී ඇති අතර ඒ සඳහා ලබාදිය හැකි සාර්ථකම විසඳුම් අතර දත්තදායකයින් සඳහන් කරන්නේ සමාජ දුරස්ථකරණ නීතිය පිළිබඳ නිරන්තරයෙන් ජනතාව දැනුවත් කළ යුතු බවයි. එසේම සෑම පුද්ගලයෙක්ම සමාජ දුරස්ථකරණ නීතිය ආරක්ෂා කළ යුතු බව මෙහිදී ප්‍රකාශ කරයි. එසේම පොදු ප්‍රවාහනය තුළ සමාජ දුරස්ථකරණය ක්‍රියාත්මක නොවන බැවින් ඒ සඳහා ප්‍රවාහන පහසුකම් විධිමත් කළ යුතු බවටත් පිළිගැනේ (රූපසටහන 2)

එසේම යම් කාර්යයක් කරගැනීමට පෝලිම්වල රැඳීසිටීම වෙනුවට ඒ සඳහා කලින් වෙන්කිරීමකින් පසුව අදාළ කාර්ය සඳහා යාම උචිත බව පිළිගැනේ. සමාජ දුරස්ථකරණය සම්බන්ධ විශාල ගැටලුවක් ලෙස මිනිසුන් සමාජ දුරස්ථකරණය කොවිඩ් වසංගතයෙන් ආරක්ෂා වීමට ඇති ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙස පිළිගත්තද එය ප්‍රායෝගික වශයෙන්

අනුගමනය නොකිරීම දැක්විය හැකිය. ඒ සඳහා මිනිසුන්ගේ ආකල්පමය වෙනසක් සිදුකළ යුතු බවත් තමා ගැන මෙන්ම අනිකා ගැනද සිතා සමාජ දුරස්ථකරණය පවත්වා ගතයුතු බවත් දත්තදායකයින්ගේ අදහසයි. එසේම මෙවැනි තත්ත්වයකදී සැලසුම්සහගතව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. යම් කාර්යයකට සැලසුමක් ඇත්නම් එය සාර්ථක කරගත හැක. ඒ අනුව වසංගත තත්ත්වයකදීද සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පියවර අනුගමනය කරමින් එම වසංගත තත්ත්වයට මුහුණදීමට හැකිවේ. දත්තදායකයින්ගේ අදහස් අනුව සමාජ දුරස්ථකරණ නීති තිබීම ඉතාමත් හොඳ වුවද එය පිළිපැදීමේ ගැටලු තිබේ.

4. නිගමන සහ නිර්දේශ

මෙම පර්යේෂණය මඟින් අධ්‍යයනය කරනු ලැබුවේ Covid 19 වසංගතයත් සමඟ ඇතිකළ සමාජ දුරස්ථකරණයට ග්‍රාමීය සහ නාගරික ජනතාව

මුහුණදුන් ආකාරය පිළිබඳවයි. සමාජ දුරස්ථකරණය ඇතිකරනු ලැබුවේ Covid 19 වෛරසයේ ව්‍යාප්තිය අවම කිරීම සඳහා වන සෞඛ්‍ය පිළිවෙතක් ලෙසිනි. නමුත් අවසානයේදී එය සෞඛ්‍ය නීතියක් බවට පත් විය.

නාගරික ක්ෂේත්‍රයට වඩා ග්‍රාමීය ක්ෂේත්‍රය තුළ සමාජ දුරස්ථකරණය හේතුවෙන් ආර්ථික අපහසුතා වාර්තා විය. කවර පුද්ගලයෙකු කවර ආර්ථික මට්ටමක සිටියත් මෙම සමයේදී රැකියාවන්ට යාමට බාධා පැමිණීමෙන් ඔවුන්ට ආර්ථික අපහසුතා ඇති වනු මෙම දෛශ්‍යය තුළදීම දැකගත හැකි විය.

Covid 19 ව්‍යාප්තියත් සමඟ කෘෂිකාර්මික ක්ෂේත්‍රය ආශ්‍රිතව කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල යෙදෙන්නන්ට යම් ගැටලුකාරී තත්ත්ව උද්ගත වුවද වෙනත් ක්ෂේත්‍රවලට සාපේක්ෂව දැඩි අපහසුතාවන්ට ලක් වන්නට සිදුවී නැත. ග්‍රාමීය සහ නාගරික කිසිදු හේදයකින් තොරව සිසුන් හට අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය ඇසුරෙහි විශාල ගැටලු රැසකට මුහුණදෙන්නට සිදුවී ඇත. එහිදී වැඩිම අපහසුතාවන්ට ලක්වී ඇත්තේ ග්‍රාමීය සිසුන් ය. අන්තර්ජාලය මගින් පාඩම්වලට සම්බන්ධ වීමේදී නගරයේ තරම් දැඩි අවධානයක් ග්‍රාමීයව ඒ කෙරෙහි යොමු කොට නැත.

සමාජ දුරස්ථකරණයත් සමඟ නිවසේ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ ගතකරන්නට ලැබීම සම්බන්ධව වැඩි පිරිසක් තෘප්තිමත් වන බව පවසා තිබුණද එම තෘප්තියට ආර්ථික ගැටලු යම් ප්‍රමාණයකට හරස් වී ඇත. නමුත් මේ සමය පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ නිවසේ ගත කිරීමට ලැබීම වාසිදායක වී ඇත්තේ විශේෂයෙන්ම නාගරිකයින්ට වන අතර මෙමගින් පවුලේ සබඳතා ශක්තිමත් කරගන්නටද ඔවුන්ට ඉඩකඩ ලැබී ඇත.

ඇතැමෙක් සමාජ දුරස්ථකරණ නීතිය සම්බන්ධව අවධානය යොමු කළද සාමාන්‍ය ජනතාව අතර මුල් කාලයේදී මෙන් දැඩි උනන්දුවක් ඒ සම්බන්ධව නැත. එසේම සෞඛ්‍ය නීතිරීතීන්ට අනුව පොදු ප්‍රවාහනය සුදානම් කර නැත. එසේම පොදු ස්ථානවලදී තම තමන්ට රිසි පරිදි කටයුතු කරන්නට ජනතාව පෙළඹී ඇත. එහිදී ඔවුන් සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්නේ නීතියේ දණ්ඩනයට ඇති බිය නිසා පමණි. සමාජ දුරස්ථකරණය ආරක්ෂා කිරීම යම් අවස්ථාවන්වලදී අමතක කොට හැසිරීම විශාල සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් බවට පත්වී ඇත.

මෙම පර්යේෂණයෙහි කේන්ද්‍රීය අරමුණ වූයේ සමාජ දුරස්ථකරණය ග්‍රාමීය සහ නාගරික සාමාන්‍ය ජනජීවිතයට ඇති කළ ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක බලපෑම් අධ්‍යයනය කිරීම වේ. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය තුළින් එම අරමුණ ඉටු කරගැනීමට සමත් වූ අතර ඒ අනුව හඳුනාගත හැකිවූයේ සමාජ දුරස්ථකරණය ග්‍රාමීය හා නාගරික වශයෙන් වෙනස්කම් පැවතුණද පොදුවේ මුළුමනක් ජනතාවටම අඩු වැඩි වශයෙන් එම බලපෑම් පොදු වූ

බවයි. සමාජ දුරස්ථකරණය හේතුවෙන් ඇති වූ ධනාත්මක බලපෑම් වශයෙන් පෙර පැවති කාර්යබහුල ජීවිතයෙන් මිදී පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ දිවි ගෙවීමට ලැබීම, තම විවේකී කාලය ඵලදායී ලෙස ගෙවීම සඳහා ගෙවනු වශාවෙන් නිරත වී ආර්ථික වාසි ලබාගැනීම, රජය මගින් ලැබුණු ආර්ථික සහන සහ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයන්හි පැවති තරඟකාරීත්වය යම් මට්ටමකට පහත වැටීම, මානසික සමතාව වර්ධනය වීම යන කරුණු දැක්විය හැකිය.

එසේම සමාජ දුරස්ථකරණය හේතුවෙන් ඇතිවූ සෘණාත්මක බලපෑම් වශයෙන් රැකියා අහිමි වීම, රැකියාවන්හි වැටුප් සීමාවීම නිසා ඇතිවූ ගැටලු, ආර්ථික අපහසුතා වර්ධනය වීම, අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියේදී මාර්ගගත ක්‍රමය යොදාගැනීම හේතුවෙන් මතු වූ ගැටලු , මෙම සමයේදී ඔසුසැල් වසා තැබීම නිසා ඇතිවූ අපහසුතා, ණය වාරික ගෙවීමේ දුෂ්කරතා, අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ ගිණය ආදිය දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව සමාජ දුරස්ථකරණය සෞඛ්‍ය පිළිවෙතක් වශයෙන් සාර්ථක වුවද මේ හේතුවෙන් ජනතාව ග්‍රාමීය හා නාගරිකව හේදයකින් තොරව අපහසුතාවන්ට ලක්වී ඇත.

මෙම පර්යේෂණයේ සුවිශේෂී අරමුණක් වූයේ සමාජ දුරස්ථකරණය හේතුවෙන් ග්‍රාමීය හා නාගරික ජනජීවිතයට ඇතිකළ සෘණාත්මක බලපෑම් අවම කිරීමට ගතහැකි පියවර අධ්‍යයනය කිරීමයි. ඒ අනුව හඳුනාගැනීමට හැකිවූයේ අත්‍යවශ්‍ය කාර්යයන් පමණක් ඉටුකරගැනීමට අවස්ථාව සලසා දීම, සමාජ දුරස්ථකරණය පිළිබඳ නිරන්තරයෙන් ජනතාව දැනුවත් කිරීම, කලින් වෙන්කිරීමකින් පසුව අදාළ සේවාව ලබාගැනීමට යාම, වසංගත තත්ත්වයකදී සැලසුම්සහගත කටයුතු කිරීම ආදිය සෘණාත්මක බලපෑම් අවම කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි බවය.

අනාගතයේ මෙවැනි තත්ත්වයක් අහිමුව දෛනික කටයුතු පවත්වාගෙන යා යුතු ආකාරය පිළිබඳව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමේදී දෛනික කටයුතුවලට බාධාවක් නොවන පරිද්දෙන් සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට අනුව කටයුතු කිරීම සඳහා පෞද්ගලික හෝ රජයේ ආයතන වල අන්තර්ජාලය මගින් සේවාවන් ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කිරීම වැදගත්වේ. එහිදී මෙතෙක් මෘදු පිටපත් ලෙස නොතිබුණු ලිපි ලේඛන මෘදු පිටපත් බවට හැරවීම, නව මෘදුකාංග භාවිතය මගින් සේවා, අන්තර්ජාලය මාධ්‍ය කොටගෙන නොකඩවා සිදු කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ. මෙහිදී සේවාව ලබන්නා වෙත පහසු ක්‍රම ඔස්සේ සේවාව සැපයීම මෙන්ම මුදල් ගනුදෙනු සිදුවන ස්ථාන වලදී පහසු මෙන්ම ආරක්ෂිත අන්තර්ජාල පරිසරයක් සකස් කිරීමට මෙම ආයතන වලට යොමුවිය හැකිය. මීට අමතරව අත්‍යවශ්‍ය සේවා සැපයීම අවශ්‍ය වීම එම අදාළ ආයතන වල නියෝජිතයින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව සේවාව අවශ්‍ය ස්ථානය වෙත ගොස් සැපයීම (විශාල සෙනගක් ආයතනය වෙත ගෙන්වා ගැනීම වෙනුවට),

සන්නිවේදනය හැකිකාක් සමාජ මාධ්‍ය එසේත් නැතිනම් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සිදු කිරීම, ආදිය වෙත යොමුවිය හැකිය.

වඩා වැඩි වශයෙන් අවධානය යොමුවූ කරුණක් ලෙස ආහාර ද්‍රව්‍ය, එළවළු ප්‍රවාහනය සහ බෙදාහැරීමේ ගැටලු දැක්විය හැකිය මේ සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ ග්‍රාමීය හෝ නාගරික වෙළෙඳසැල් සහ ප්‍රධාන ආර්ථික මධ්‍යස්ථාන අතර සම්බන්ධතා ජාලයක් ඇතිකිරීමත් දුරකතන හෝ අන්තර්ජාල මාධ්‍ය ඔස්සේ ඉතා සීමිත පිරිසක් යොදාගෙන එළවළු හෝ අත්‍යවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය මෙම ජාලය මුලුමුළුල්ලේ ප්‍රවාහනය සහ බෙදා හැරීමයි. මෙම ජාලයට ගොවීන්ද සම්බන්ධ කරගැනීමෙන් කාර්යක්ෂම සේවාවක් සැපයීම සිදු කළ හැකිය. හාණ්ඩ සඳහා පාලන මිලක් නිකුත් කිරීම මෙවැනි වසංගත සමයකදී අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම කළයුත්තකි.

අනෙක් අතට ග්‍රාමීය වශයෙන් රකියාවන්නි නියුක්ත සහ රැකියාවෙහි ස්වභාවය අනුව ජනගහන ලේඛනයක් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ පවත්වා ගැනීමත් එම එක් එක් පුද්ගලයින්ට එම දත්ත යාවත්කාලීන කිරීමට අවස්ථාවක් ලබාදීමත් මගින් මෙවැනි වසංගත සමයකදී සත්‍ය වශයෙන් ආර්ථික අපහසුතා ඇති පවුල් හෝ පුද්ගලයින් හඳුනාගෙන ඔවුන්ට රජයෙන් යම් සහන ලබාදීමත් එසේ සහන ලබාදීමට හැකි වෙතත් පාර්ශ්ව වෙත එම පවුල් වල දත්ත යොමු කිරීමේ හැකියාවද ඇතිවේ.

මෙම ක්‍රියාවලිය ඔස්සේම නිවැරදිව නිරෝධායනය වන හෝ ආසාදිතයින් හඳුනා ගැනීමද වහා පියවර ගැනීමටද යොමුවිය හැකිය. අධ්‍යාපනයද අන්තර්ජාල මාධ්‍ය වෙත යාවත්කාලීන කිරීමත් අන්තර්ජාල පහසුකම් නොමැති ප්‍රදේශ විදුහල්පතිවරුන් ඔස්සේ හඳුනාගෙන රජය විසින් ඒ සඳහා පියවර ගැනීමත් අඩු ආදායම් ලාභී පවුල් වල පාසල් දරුවන්ට නොමිලේ පරිගණක හෝ ස්මාර්ට් දුරකතන විදුහල්පතිවරුන්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ ලබාදීමට කටයුතු කිරීමත් සිදු කළ හැකිය.

ප්‍රවාහන පහසුකම් විධිමත් කිරීමේදී ප්‍රමාණවත් තරම් බස්රථ ලබාදීම සහ වැඩි මුදලක් ගෙවමින් හෝ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ගමන් බිමන් යාම සඳහා අවස්ථාව ලබාදීම උචිත වේ. සමාජ දුරස්ථකරණ නීතිය ඇතුළු අනෙක් නීතීන් බණ්ඩනය කරන්නන් හඳුනාගැනීමට තාක්ෂණික වශයෙන් මැදිහත්වීම වැදගත් පියවරකි.

සංචාරක කර්මාන්තය සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ක්‍රියාත්මක කිරීමට සැලසුම් සැකසීම සහ එහිදී දේශීය සංචාරකයින් සඳහාද වැඩි ඉඩකඩක් ලබාදීම මගින් සංචාරක ක්ෂේත්‍රය ආශීන ගැටලුවලට නිසි විසඳුම් සොයා බැලීමට හැකිවේ. මෙම වසංගත සමයේදී ව්‍යාපාර ගොඩනැංවීම සඳහා ව්‍යාපාරිකයින්ට රජයේ උපකාරය ලබාදීම සිදු කළ හැකිය.

### 5. ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

අමරදාස, කේ. එන්. ඩී. (2014). *සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නවතම සොයාගැනීම්* - 1, කොළඹ 10: ගොඩගේ ප්‍රකාශකයෝ.

එදිරිසිංහ, ඩී. ඩබ්. (2017). *ළමා වියයි සුව දිවියයි*. කොළඹ 10: පහන් ප්‍රකාශන.

කුලතුංග, එන්. (2020). *කොරෝනා වෛරසයෙන් වසා දැමූ චුහාන් අධිෂ්ඨානයේ හා ධෛර්යයයේ කතා. බත්තරමුල්ල: නෙප්චුන් ප්‍රකාශකයෝ.*

මහවත්ත, ඒ. (2020). *රටවල් බිඳිගත් වසංගත රෝග*. Retrieved From: <https://www.ada.lk/opinion/රටවල්බිඳිගත්වසංගතරෝග/2-359438>

රත්නායක, ආර්. (2017). *ආරෝග්‍ය වෙද අත්පොත*. ජා ඇළ: සමන්ති පොත් ප්‍රකාශකයෝ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය. (2021). Retrieved From: <https://hbp.health.gov.lk/en/covid-19>

Adelman, M. (2020 April 20). *Covid-19 social distancing having significant impacts on mental health*. Retrieved From <https://medicalxpress.com/news/2020-04-covid-social-distancing-significant-impacts.html>.

Adedoyin, O. B. & Soykan, E. (2020). Covid 19 Pandemic and online learning: the challenges and opportunities, *Interactive learning environments*, 2020, p.1-13, DOI:10.1080/10494820.2020.1813180

Ananda, T., & Ali, I. (2022). Sri Lankans' Negotiations Around Covid-19: Can a Culture Control a Viral Outbreak. In I. Ali, and D. Floyd (Eds.), *Negotiating the Pandemic Cultural, National, and Individual Constructions of COVID-19 (No 12)*. Routledge Inc. ISBN: 9781032028408, Retrieved From: <https://www.routledge.com/Negotiating-the-Pandemic-Cultural-National-and-Individual-Constructions/Ali-Davis-Floyd/p/book/9781032028408>

- Andlib, Z., Su, C. W., & Ullah, S. (2021). Covid-19 pandemic and unemployment dynamics in European economies, *Economic Research- Ekonomska Istrazivanja*, 2021, p. 1-13, DOI: 10.1080/1331677x.2021.1912627.
- Bandyopadhyay, S., Rao, A. R., & Sinhan, K. (2020). Models for social networks with statistical Application, Retrieved From: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/models-for-social-networks-with-statistical-applications/book229791>.
- Bell, L. M., Hatoun, J. (2020). The impact of covid 19 social distancing on other infection in children, Retrieved From: <https://www.jwatch.org/i52378/2020/09/03/impact-covid-19-social-distancing-other-infections>
- Carrington, D. (2020). *UK road travel falls to 1955 levels as Covid-19 lockdown takes hold*, Retrieved From: <https://www.theguardian.com/uk-news/2020/apr/03/uk-road-travel-falls-to-1955-levels-as-covid-19-lockdown-takes-hold-coronavirus->
- Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. (2020). Retrieved From: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public%20accessed>
- Country & Technical Guidance - Coronavirus disease (COVID-19)*. (2021). Retrieved From: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>
- Donnelly, R., Patrinos. H. A., & Greshan, J. (2021). The impact of covid 19 on Education recommendations and opportunities for Ukraine, Retrieved From: [https://worldbank.org/en/news/opinion/2021/04/02/the-impact-of-covid-19-](https://worldbank.org/en/news/opinion/2021/04/02/the-impact-of-covid-19-on-education-recommendations-and-opportunities-for-ukraine)
- on-education-recommendations-and-opportunities-for-ukraine
- Economy next. (May 6, 2021). *Updated list of lockdown / isolated areas in Sri Lanka*. Retrieved From: <https://economynext.com/updated-list-of-locked-down-isolated-areas-in-sri-lanka-may-17-81541/>
- Epidemiology Unit (2021). Covid 19 confirmed death week analysis. Ministry of Health, Sri Lanka, Retrieved From: [https://www.epid.gov.lk/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=225&lang=en](https://www.epid.gov.lk/web/index.php?option=com_content&view=article&id=225&lang=en).
- Nicola, M., Alsafi, S., & Agha, R. (2020). The socio-economic implication of the coronavirus pandemic, Retrieved From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7162753/>.
- Scott, A. M., Gross, L. J., (2021). Covid 19 and crime: Analysis of crime dynamic amidst social distancing protocols, Retrieved From: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0249414>.
- Shukman, D. (2020 June 23). *Coronavirus: Could social distancing of less than two meters work*, Retrieved from: <https://www.bbc.com/news/science-environment-52522460>
- Smith, W. A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, Quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old style public health measure in the novel corona virus outbreak, 27, p. 1-2. Retrieved From: <https://academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>
- Social distancing. (n.d.). In *Oxford online dictionary*. Retrieved From: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/social-distancing>

*Timeline: WHO's COVID-19 response.* (2021).  
Retrieved From:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline>

Total corona virous cases in Sri Lanka. (2021)  
Retrieved From:  
<https://worldometer's.info/corofvirous/country/sri-lanka/>

*WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard.*  
(2021). Retrieved From:  
<https://covid19.who.int>

World Health Organization. (July 14, 2021).  
Covid-19 advice for the public: Getting  
vaccinated. Retrieved From:  
<https://www.who.int/emergencies//diseases/novel-coronavirous-2019/covid-19-vaccines/advice>

Zambrano, M. A. (2020). *Indirect effects of covid19 on the environment.* Retrieved  
From:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720323305>