

[04]
උපදේශන උපක්‍රම

ආර්. පී. සී. ඩී. රත්නවීර, පී. පී. යූ. එල්. රණවිර, ඩී. පී. එස්. එස්. ජයසූරිය, ආර්. කේ. ටී. සී. රාජපක්ෂ,
ආර්. එ. සී. ජයවර්ධන, ටී. ඩී. සඳරුවන්

1. හැඳින්වීම

අතීතය හා සසඳා බලන කළ මානව සමාජය ක්‍රමයෙන් සංකීර්ණ වෙමින් පවතී. මෙම සංකීර්ණත්වය පුද්ගලයාට සිය ජීවිතය සමබරව පවත්වාගෙන යාමට ගැටළු ඇති කරයි. රැකියාව හා සිය පෞද්ගලික ජීවිතය අතර නොනවතින අර්බුදයක පැටලී සිටින මිනිසා විවිධාකාර මානසික අර්බුදවලට ලක්වේ. මානව සමාජයේ ආරම්භයත් සමඟ මිනිසුන්ට විවිධ දුක් කරදර, මානසික ගැටළු, ප්‍රශ්න ආදියට මුහුණදීමට සිදුවිය. අවට සමාජයේ ගස්, ගල්, වැස්ස, සුළඟ සියල්ලට දේවත්වය ආරෝපණය කොට ඉන් සහනයක් අතීත මිනිසා අපේක්ෂා කෙරිණ. ආගම් බිහිවීමත් සමඟ මිනිසාගේ බොහෝ ගැටළු සඳහා ඒවායෙන් විසඳුම් ලබාගත හැකිවිය. ක්‍රිස්තියානි පූජකවරුන් විසින් පල්ලි කේන්ද්‍ර කරගෙන ද භික්ෂූන් වහන්සේලා බෞද්ධ විහාරස්ථාන කේන්ද්‍ර කරගෙන ද උපදෙස් දීම අතීතයේ දී සිදුවිය (සුබසිංහ, 2010).

හපුආරච්චි (2010) ට අනුව අතීතයේ දී පවා මිනිසා විවිධ මානසික ගැටළු සඳහා උපදේශනය යොදාගත් බවට සාධක තිබේ. එය විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයක් තුළින් සිදු නොවූවත් එය උපදේශනය යැයි හඳුනාගත්හ. එය මඟ පෙන්වීම (Guidance) යනුවෙන් ද භාවිතා වුණි. සමාජය සීඝ්‍රයෙන් සංවර්ධනය වීමත් සමඟ නව මුහුණවරකින් යුක්ත මනෝ සමාජීය ගැටළු සමාජය තුළ ඇති විය. මේ නිසා වර්තමානයේ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයේ ස්වාධීන උපදේශන ආයතන බිහිවීමේ අවශ්‍යතාවය ඇතිවිය.

වර්තමානයේ උපදේශනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ තවත් කෙනෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීම හෝ සවන්දීම නොවන බව පැහැදිලිය. සවන්දීම හා සාකච්ඡා කිරීම උපදේශනයේ ආරම්භක ක්‍රියාවලියක් පමණි. ඉතා ශාස්ත්‍රීය හා ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රියාවලියක් ඉන්පසු ආරම්භ වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය පාදක අවධිය (Baseline Phase) ප්‍රතිකාරාත්මක අවධිය (Intervention Phase) හා පසු විපරම් අවධිය (Follow-up Phase) ලෙස හඳුනා ගතහැක. උපදේශන ක්‍රියාවලියේ දී උපදේශකවරයා සහ සේවාවලාභියා අතර ඇතිවන සම්බන්ධය ඉහතත් වැදගත්කමින් යුක්තය. එයට හේතුව උපදේශනය සාර්ථක වීමට නම් උපදේශකවරයා පිළිබඳ පූර්ණ විශ්වාසයක් හා පිළිගැනීමක් ගොඩනගා ගැනීම අවශ්‍ය වීමය. එය දුෂ්කර වන්නේ උපදේශක හා සේවාවලාභියා සංකීර්ණ සමාජ පසුබිමක් සහිත ස්වාධීන පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නොවීම නිසාය (සුබසිංහ, 2010).

2. උපදේශනය - නිර්වචනයන්

උපදේශනය කුමක්ද යන්න අවබෝධ කරගැනීම සඳහා නිර්වචන කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

“වෘත්තීමය පදනමක් මත පුහුණුවක් ලද පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකුගේ පුද්ගලික, සමාජීය හෝ මානසික ප්‍රශ්නයන් හෝ අපහසුතාවයන් විසඳා ගැනීමට සහය ලබාදීමේ හා මඟ පෙන්වීමේ ක්‍රියාවලිය උපදේශනයයි” (The concise oxford dictionary 9th edition).

“පුද්ගලයාගේ වර්ගාවේ කිසියම් වෙනසක් ඇති කිරීමේ අරමුණින් එම වර්ගාව මනෝ විද්‍යාත්මක සිද්ධාන්තවලට අනුකූලව විශ්ලේෂණය කිරීම හා අවබෝධ කිරීමයි.” (කුමාරපේලි 2012).

“පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු අතර අදහස් හා මතයන් හුවමාරු කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය උපදේශනයයි.” (The free dictionary)

“යම් පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයට බලපාන ගැටළු විසඳා ගැනීමට හා ඒ පිළිබඳ තීරණ ගැනීමට උපකාර වන ක්‍රියාවලියක් ලෙස උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය.” (Douglas Woods, n.d.)

උපදේශනය පිළිබඳ ඉහත නිර්වචනයන් සලකා බැලීමෙන් පසු පහත ආකාරයට නිර්වචනයක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

පුද්ගලයෙක් මුහුණ දෙන පුද්ගලික, වෘත්තීමය, සමාජීය හෝ මානසික ගැටළු ඔහු විසින්ම නිරාකරණය කර ගැනීමට පහසුකම් සලසා දෙන ක්‍රියාවලියක් ලෙස උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය.

3. සමකාලීන සමාජයේ උපදේශන සේවා අවශ්‍යතාව

යම් පුද්ගලයකුට ඒදිනෙදා මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ ශක්තිය නොමැති නම් හෝ යම් ප්‍රශ්නයක් දරා ගැනීමේ ශක්තිය ඔහුට නොමැති නම් එම පුද්ගලයා උපදේශනය සඳහා යොමු වීම සුදුසු වේ (වික්‍රමරත්න, 2010). සංඛ්‍යාත්මක තොරතුරු වලට අනුව සිය දිවි නසා ගැනීම, මිනිස් ඝාතන (homicide), අඹු සැමි සම්බන්ධතා බිඳ වැටීම (Marital break down), මද්‍යසාරවලට ඇබ්බැහි වීම (Alcoholism), මත් ද්‍රව්‍ය අනිසි ලෙස භාවිතය (drug abuse) වැනි තත්වයන්ට මිනිසා යොමු කරන මානසික ගැටුම් (Mental Conflicts) සහ මානසික කැළඹිලි, මිනිසා තුළ ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව අවාසනාවන්ත ලෙස වැඩි වෙමින් පවතින බව වාර්තා වේ (වික්‍රමරත්න, 2010).

සුබසිංහ (2010) ට අනුව උපදේශන සේවාවේ අවශ්‍යතාවය තුන් ආකාරයකින් වේ. එනම්,

- o පවතින ගැටළුවෙන් පුද්ගලයා ඉවත් කරලීමේ ප්‍රතිකාරාත්මක සේවාවක් ලෙසට.
- o වඩා උග්‍ර ගැටළුවකට පත්වීම වළක්වන නිවාරණ සේවාවක් ලෙසට.
- o පුද්ගල සංවර්ධන උපකරණයක් ලෙසට.

4. පුද්ගලයන් උපදේශනයට යොමුවීමට හේතු

වික්‍රමරත්න (2010) ට අනුව යම් පුද්ගලයකුට තමන් මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නයකට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ ශක්තිය නොමැති නම් හෝ අවශ්‍ය ශක්තිය ගොඩ නගාගත නොහැකි නම්, එම පුද්ගලයා උපදේශනය සඳහා යොමු වීම සුදුසු වේ. පැන නැගෙන විවිධ අවශ්‍යතා හෝ අවස්ථාවන් සඳහා පුද්ගලයන් හට තනිව මුහුණදීමට අපහසු යයි හැඟෙන විට හෝ එම අවස්ථා/ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වූ විට පුද්ගලයන් උපදේශනය කරා යොමුවේ. ගුණසේකර (1998) ට අනුව පුද්ගලයන් උපදේශනය කරා ඇදීයාමට හේතු පාදක වන ක්‍රියාවලි 3ක් හඳුනාගත හැක. ඒවා නම්,

1. අවශ්‍යතාවය හඳුනාගැනීම.
2. එම අවශ්‍යතාවය අවබෝධ කර ගැනීම.
3. එම අවශ්‍යතාවය සංසිඳුවා ගැනීම ඒවා වේ.

අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවීම යනු යම් කිසි හිඟයක්, උෞනතාවයක්, ශුන්‍යතාවයක් ඇති වීමයි. පවත්නා තත්වය යටතේ කිසියම් අසන්තෘෂ්ටියක් හෝ අසම්පූර්ණ බවක් ඇති වීමයි. අවශ්‍යතාවය හඳුනාගත් පසු එය අවබෝධ කර ගත යුතුවේ. අවශ්‍යතා සියල්ලන්ටම පොදු බව අවබෝධ කරගත යුතුය. එම අවශ්‍යතා සංසිඳුවා ගැනීම පුද්ගලයෙකු විසින් සිදුකර ගත යුතුවේ. නමුත් යම් විටක උද්ගත වූ අවශ්‍යතා බොහෝ විට හඳුනාගැනීමට නොහැකි හෝ අවබෝධ කරගැනීමට නොහැකි හා එම හඳුනා නොගත් නොසංසිඳුණු අවශ්‍යතා ජීවන ගමනේ ප්‍රබල ගැටලුවක් වීම පුද්ගලයන් උපදේශනය කරා යොමු වීමට හේතු වේ (ගුණසේකර, 1998).

වික්‍රමරත්න (2003) දක්වන පරිදි සමාජයේ වෙනස්වීම, ළමයින්ට දෙමාපිය ඇසුර අඩුවීම, බිඳවැටුණ පවුල්, අධ්‍යාපනික ගැටළු, ලිංගිකත්වය හා සමාජ වාරිත්‍ර, සුරාව හා මත්පැන් වලට ඇබ්බැහි වීම, සුවකල නොහැකි රෝග හා ස්වභාවික පත් පුද්ගලයන් යොමුවීමට හේතු වී ඇත.

4. උපදේශන ප්‍රභේද

වික්‍රමරත්න (2010) ට අනුව උපදේශනය ප්‍රධාන ප්‍රභේද කිහිපයක් හඳුනාගත හැකිය.

- o වෘත්තීමය උපදේශනය
- o වින්දිත උපදේශනය
- o පවුල් උපදේශනය
- o ළමා උපදේශනය
- o අධ්‍යාපන උපදේශනය

4.1 වෘත්තීමය උපදේශනය

පුද්ගලයෙකුට රැකියාවක් තෝරා ගැනීමට, එයට සුදානම් වීමට, එයට පිවිසීමට, එහි ප්‍රගතියක් ලැබීමට සහාය සලකන ක්‍රියාවලිය වෘත්තීමය උපදේශනයයි. සේවා ලාභියා කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් උපදේශන කටයුතු මෙහෙය වීම වෘත්තීමය උපදේශනයේ ලක්ෂණයකි. මෙහිදී පුද්ගලයෙකුගේ රුචිකම්, නිදන්ගත ශක්තීන් හා කුසලතා හඳුනා ගැනීම, තමා පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම, තීරණ ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තීන් වැඩිදියුණු කර ගැනීමට සහාය වීම හා වැඩ ලෝකය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම

වෘත්තීය උපදේශනයේ දී සිදුවේ (වික්‍රමකුංග, 2003). ගුණසේකර (1998) සඳහන් කරන පරිදි විවෘත හා පවුල් ජීවිත, පුනරුත්ථාපන හා පුද්ගලයන් සුමඟට යාවෙන කාර්යයන්, රැකී රක්ෂා හා වෘත්තීන්, මහලුම්ම හා ඒ සම්බන්ධ රෝගාබාධ ආදී විවිධ හේතූන් නිසා වෘත්තීමය උපදේශනය යොදා ගත හැකිය.

4.2 වින්දිත උපදේශනය

වින්දිතයෙකු යනු කායික හෝ මානසික ජීවිතයට පත්වූ අයෙකි. ස්වභාවික විපත් ආපදා වලට භාජනය වූ අය සහ අපරාධ අපයෝජනයට භාජනය වූ අය තුළ කායික, මානසික, ප්‍රජනන මනෝ සාමාජික වශයෙන් හානියක් දක්නට ලැබේ. පෙරේරා (2008) ට අනුව වින්දිතයන් පහත ආකාරයට හඳුනාගත හැකිය.

- ස්වභාවික විපත්, ආපදාවලට භාජනය වූ අය
- අපරාධ වලට භාජනය වූ අය
- කෙටි කාලීන හෝ දිගුකාලීනව අපයෝජනයට භාජනය වූ අය
- ලිංගික අතවරයට භාජනය වූ අය
- දූෂණයට ලක්වූ කාන්තාවන්

ශ්‍රී ලංකාවේ වින්දිත උපදේශන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ගැටලු රාශියකි. ප්‍රධාන ගැටලුව වනුයේ තමන් වින්දිතයෙක් බව හඳුනාගත් පසුවද, ඔවුන් විසින් උපදේශකවරයෙක් වෙත නොපැමිණීමයි. මේ අනුව වින්දිතයන් සිටින ක්ෂේත්‍රයන් කෙරෙහි උපදේශනය යොමු කිරීමට අප රටේ සිදුවිය යුතු කාර්යභාරයක් බව පෙනේ. පෙරේරා (2008) ට අනුව හඳුනාගත් වින්දිතයන් සිටින ක්ෂේත්‍ර කිහිපයකි. ඒවා නම්,

- සහතික කළ පාසල්
- ළමා නිවාස
- පුනරුත්ථාපන ආයතන
- බන්ධනාගාර, ආදිය දැක්විය හැකිය.

මෙවැනි වින්දිතයන් තුළ පහත දැක්වෙන මානසික අක්‍රමතා දක්නට හැකිය.

- කාංසාව
- විශාදය
- පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමඵ ආබාධ (PISD)
- නිද්‍රා අක්‍රමතා
- ආහාරමය ගැටලු
- චින්තනය සම්බන්ධ අක්‍රමතා

4.3 පවුල් උපදේශනය

එකම පියසක් යට ජීවත්වන අය, එනම් ගෙදර වැසියෝ සාමාන්‍යයෙන් පවුලක් ලෙස ගැනෙති. සමාජයේ ක්‍රියාත්මක වන කුඩාම ඒකකය පවුලය. කුමාරපේලි (2012) ට අනුව පවුල් උපදේශනය යනු, පවුලක් තුළ සාමාජිකයකු වශයෙන් තම යුතුකම් හා වගකීම් නිසි අයුරින් ඉටු කරමින් තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා සහය ලබාදෙන ක්‍රියාවලියයි. වික්‍රමරත්න (2010) ට අනුව පවුලේ සාමාජිකයන් අතර පවත්නා සන්නිවේදනයේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම හා සන්නිවේදන හැකියාවන් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අවටාවන් සලසා දීම, පවුල් උපදේශනයේ අරමුණු අතර ප්‍රධාන අරමුණක් වේ. පවුලක් තුළ පවත්නා අහිතකර සම්බන්ධතාවයන්හි යහපත් වෙනසක් ඇතිකර ගැනීමට පවුල් මනෝ ප්‍රතිකාර සහාය වේ.

පවුලක් තුළ යම් ගැටළුවක් ඇති වුවහොත් එය සමස්ථ පවුල් ඒකකයටම බලපාන බැවින් සමස්ථ පවුල් පද්ධතියම ඉලක්ක කරගනිමින් පවුල් උපදේශනය සිදු කිරීම අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයකි (කුමාරපේලි, 2012). විශේෂයෙන්ම පවුලේ ඒකාග්‍රතාව බිඳී යන අවස්ථාවන් වන අඹු සැමි සම්බන්ධතා පිළිබඳ ගැටලු, මත් පැන් සහ සුදුව නිසා වන ගැටලු, උග්‍ර ආර්ථික ගැටලු, අතියම් සම්බන්ධතා සහ දුරාවාරය හා බැඳුණු ගැටලු, දික්කසාද වීම පිළිබඳ ගැටලු, මව හෝ පියා විදේශ ගතවීම නිසා මතුවන ගැටලු, දෙමව්පියන් සහ දරුවන් අතර ගැටලු, දරුවන්ගේ වර්ෂාමය ගැටලු වැනි සුවිශේෂී ගැටලු යන අවස්ථාවන් හිදී පවුල් උපදේශන සේවා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත (වික්‍රමරත්න, 2010).

4.4 ළමා උපදේශනය

අනෙකුත් උපදේශන සේවා සමඟ සංසන්දනය කිරීමේදී ළමා උපදේශනය අසීරු කාර්යයකි. විශේෂයෙන් එය ළමයාගේ වයස, සංවර්ධන මට්ටම හා මුහුණ දෙන අවස්ථාව අනුව රඳා පවතින බැවිනි. එම නිසා ළමයාට අවශ්‍ය වන්නේ කුමන ආකාරයේ උපදේශන ක්‍රමයක්ද යන්න තහවුරු කරගැනීම උපදේශනය සපයන්නාගේ ප්‍රධාන කාර්යය වේ. විශේෂයෙන් ළමා උපදේශනය තුළින් ළමයාට තමාගේ ජීවිතය ගැන ධනාත්මක චින්තනයක් ගොඩ නගා ගැනීමටත්, තමාගේ ශක්තින් හඳුනා ගැනීමටත්, දුර්වලතා අඩුකර ගැනීමටත් හා අනාගතය සඳහා ශක්තිමත් පියවරක් තබා ගැනීමත් සඳහා අවශ්‍ය පිටිවහලක් ලබාදේ ([www.counselling –directory.org.uk/childrelatedissues.html](http://www.counselling-directory.org.uk/childrelatedissues.html)).

4.5 අධ්‍යාපන උපදේශනය

වික්‍රමරත්න (2003) ට අනුව අධ්‍යාපන උපදේශනය යනු ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේදී මතුවන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සෙවීම හා වළක්වා ගැනීම සඳහා ඇති මාර්ගයකි. අධ්‍යාපන උපදේශනයේ දී සිදුකරන්නේ ශිෂ්‍යයන්ගේ අධ්‍යාපනික ගැටළු හා පන්ති කාමරය තුළ ඔවුන්ගේ ගැටළු ඉලක්ක කරගෙන උපදේශනය සැපයීමයි (හපුආරච්චි සහ සමරසිංහ, 2010). සිසුන්ගේ ශක්තින්, දුර්වලතා, කුසලතා, අභියෝගතා, හැකියාවන්, රුචි අරුචිකම්, සෞඛ්‍ය තත්ත්ව, ඉගෙනීමට ඇති ශක්තිය (Capacity for learning) ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු විධිමත් ලෙස රැස් කිරීම, එම තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීම, ක්‍රමවත්ව වාර්තා කිරීම සහ එම වාර්තා අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම අධ්‍යාපන උපදේශනයේදී වැදගත් වේ (වික්‍රමරත්න, 2010).

කුමාරපේලි (2012) ට අනුව අධ්‍යාපනයේ අරමුණු කරා ගමන් කිරීමට සේවාලාභියාට සහය වීම අධ්‍යාපන උපදේශනයේ කාර්ය භාරය වන අතර මෙහිදී සේවාලාභියාගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ අධ්‍යාපන අරමුණු සමඟ සැසඳේ දැයි බැලිය යුතුය. සිසුන් මුහුණ දෙන අධ්‍යාපනික ගැටළුවලට විසඳුම් ලබා ගැනීමට සහය වනවා මෙන්ම අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය ඇසුරෙන් ඇතිවිය හැකි ගැටලු මඟහරවා ගැනීමට හෝ එම ගැටලු අවම කර ගැනීමට සහාය වීම අධ්‍යාපනික උපදේශන ක්‍රියාවලියෙන් කළ හැකි වේ (වික්‍රමරත්න, 2010).

5. උපදේශන ක්‍රමෝපක්‍රම

අතිශයින් පෞද්ගලික ගැටලුමය තත්ත්වයක් අත්විඳින සේවා ලාභීන් සඳහා පෞද්ගලික උපදේශන ක්‍රමශිල්ප යොදා ගනු ලැබේ. සමාන මට්ටමකින්, සමාජ හීනිකාව වැනි ගැටලුමය තත්ත්වයක් අත්විඳින සේවාලාභීන් කිහිප දෙනෙකු වෙනුවෙන් මැදිහත් වන උපදේශකයකුට කණ්ඩායම් උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප යොදා ගත හැකි වේ (වික්‍රමරත්න, 2010). ගුණසේකර (1998) ට අනුව උපදේශනයේ දී යොදාගත හැකි ක්‍රම සහ උපායයන් කිහිපයකි.

- සේවාලාභියාගේ හැඟුමන් සමඟ අත්වැල් බැඳගැනීම. සේවාලාභියාගේ හැඟීම් සඳහා උපදේශකයාගේ ප්‍රතිචාර ආගන්තුක නොවිය යුතුය.
- සේවාලාභියාගේ හැඟුම් පිළිගැනීම සහ දැනෙන බව අවබෝධ කරවීම. උපදේශකයා විසින් තම හැඟුම් අවබෝධ කරගත් බවත්, පිළිගත් බවත් යන හැඟීමත්, සේවාලාභියා තුළ ජනිත කරවීම අතිශය වැදගත් වේ.
- හැඟීම් මෝචනය කරවීම. හැඟීම් අනාවරණය කරගැනීම හා ඒවා විඳහා දැක්වීම විෂයෙහි සේවාලාභියා ධෛර්යමත් කිරීම සිදුකළ යුතුය.
- සිරුර පිළිබඳ දැනුවත් වීම. තම සිරුර තුළ සිදුවනුයේ කුමක් ද? යන්න දැන ගැනීමට සේවාලාභියා උනන්දු වෙති. කිසියම් පුද්ගලයෙකු තුළ බියක් පහළ වූ විට එය මාංශපේශියක හෝ මාංශ පේශීන් රැසක ඇතිවන චලනය තුළින් දැක ගත හැකිවේ. ඒ අනුව ශාරීරික චලනයක් අතිශයෝක්තියෙන් පෙන්වීමට සේවාලාභියාට ඉඩදීම හරහා ඔවුන්ගේ හැඟීම් අවබෝධ කරගත හැකිය.
- ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය. මෙය සේවාලාභියාගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට යොදාගත හැකි තවත් ක්‍රමයකි.
- අසම්පූර්ණ වාක්‍ය. අසම්පූර්ණ වදන් තුළින් ද සේවාලාභියාගේ හැඟීම් එළිදැක්විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය පදනම් කරගත් කාර්යයන් නිමවීමෙන් පසු, උපදේශකයා අසම්පූර්ණ වාක්‍ය කිහිපයක් සේවාලාභියා වෙත ඉදිරිපත් කොට තම සිතට නැගෙන ප්‍රථම අදහස උපයෝගී කොට එම වාක්‍ය සම්පූර්ණ කිරීමට ඉල්ලා සිටියි. එම අසම්පූර්ණ වාක්‍යවලට උදාහරණයක් පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

“මට හිතෙන දෙයක් නම්....
ඔබ මා දෙස බලන විට මට හිතෙනවා...”

- සේවලාභියාගේ විශ්වාසය හා ආකල්ප සමඟ කටයුතු කිරීම. යම් අවස්ථාවන් සම්බන්ධයෙන් සේවලාභියෙක් තුළ පවතින සිතිවිලි, අවබෝධය හා අර්ථකථනය එම සේවලාභියාගේ විශ්වාස හා ආකල්ප හෙළිදරව් කරයි.

6. උපදේශන ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කරගැනීමේ දී උපදේශක විසින් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

උපදේශන ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කරගැනීමේ දී උපදේශකයා විසින් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයකි. ඒවා පහත වේ.

- සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.
 - සේවලාභියාට සහාය සැපයීම සඳහා සුදුසු පරිසරයක් තිබීම.
 - සේවලාභියාට සත්කාර කිරීමේ දී උපදේශකට දායක වියහැකි ආකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම.
- සවන් දීම
 - සේවලාභියා පවසන දෙයට සවන්දීම හා ගැටළු අවබෝධ කර ගැනීම.
 - සේවලාභියා පවසන කරුණුවල ඇති පිටුපස තේරුම, හැඟීම් හා විශ්වාසයන් අවබෝධ කර ගැනීම.
- සේවලාභියාගේ සුව පහසුව ඇති කිරීම.
 - උපදේශක නිරන්තරයෙන්ම සුහද මිත්‍රශීලී ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීම.
 - සේවලාභියා සමඟ කතා කිරීමේ දී දුරකථන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු දීම හෝ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලයේ අය සමඟ හැකි තාක් දුරට කතා කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.
- සේවලාභියාගේ වාර්තා පවත්වාගෙන යාම සහ ගුණාත්මක උපකාරක සබඳතාවන් හා සැලකිල්ලක් සහතික කිරීම සඳහා වෘත්තීයමය සංවර්ධනය දිගටම පවත්වාගෙන යාම.
 - සේවලාභියා ලියාපදිංචි කළ යුතු අතර, විකිත්සක සැසි වාරයන්හි වාර්තා පවත්වාගෙන යා යුතුය.
- සුදුසු පුහුණුව දැනුම නවීකරණය කර ගැනීම සහ අධීක්ෂණය දක්ෂ සේවාවක් පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය වේ (සුබසිංහ, 2010).

7. උපදේශන ආචාර ධර්ම

කවර වෘත්තීයක වුවද එයට අදාළ ආචාර ධර්ම පද්ධතියක් පවතින අතර එමඟින් කිසියම් ආරක්ෂාවක්ද, වෘත්තීමය අයිතිය තහවුරු වීමක් ද ඇතිවේ (කුමාරපේලි, 2012). ආචාර ධර්ම උපදේශන වෘත්තීයේ සඵලත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට හේතුවන උත්ප්‍රේරකය (Catalyst) ලෙස සැලකිය හැක අතර එය උපදේශන සම්බන්ධතාවට මඟපෙන්වන සදාචාර මූලධර්ම (Moral Principles) වන්නේය (වික්‍රමරත්න, 2010).

සුබසිංහ (2010) ට අනුව මානසික ගැටළුවලට ලක්වී ඇති පුද්ගලයන්ට උපදේශන ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළයුතු ආචාර ධර්ම කිහිපයකි.

7.1 සේවා ලාභියාට ගරු කිරීම

සුබසිංහ (2010) දක්වනුයේ සේවලාභීන්ට ඔවුන් පිළිබඳ තීරණ ගැනීමට ඇති අයිතිය අවධාරණය කළ යුතු බවයි. එම නිසා, සේවලාභියා සහාය ලබාගැනීම සඳහා සහභාගිවීම ස්වේච්ඡාවෙන් සිදුවිය යුතුය. ඒ අනුව සහාය සපයන්නා එවැනි සැසිවල දී දෙන ලද උපදෙස් සහ යෝජනා පිළිපැදිය යුතු ද යන්න තීරණය කිරීමට සේවලාභියාට අයිතිය ඇත. එසේ වුවද, කුමාරපේලි (2012) ට අනුව වයස, මානසික අවප්‍රමාණතාව, අපරාධ ප්‍රවනතාව, නීතිමය සීමා, ආදී අවස්ථා වලදී පමණක් සේවා ලාභියාට තීරණ ගැනීමේ අපහසුතාවක් පවතී. සමාජීය වශයෙන් යහපතක් ළඟාකර දීමේ අරමුණින් වුවද සේවලාභීන් ඔවුන්ගේ කැමැත්තට එරෙහිව හැසිරවීම ආචාර ධර්මවලට පටහැනිය.

7.2 රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කිරීම

සේවාදායකයා ලබාදෙන සෑම තොරතුරකම රහස්‍යභාවය උපදේශකවරයා විසින් ආරක්ෂා කළ යුතු බව සුබසිංහ දක්වයි (2010). එවැනි තොරතුරු සේවලාභියාගේ කැමැත්ත ඇතිව මිස අනෙක් අය සමඟ බෙදා හදා නොගත යුතුය. පවුලේ සාමාජිකයන්ට වුවද තොරතුරු ලබාදිය යුත්තේ සේවලාභියාගේ කැමැත්ත ලබා ගැනීමෙන් පසුවය. සේවලාභියා සමඟ සාකච්ඡා කළ දේ පිළිබඳ

තොරතුරු ලබාගැනීමට පවුලේ බලපෑමට ඉඩ ඇති බවද, යම් සැසිවාරයක දී ඔවුන්ගේ සහභාගිවීම අවශ්‍ය නම් ඔබ විසින් එකී තොරතුරු ඔවුන්ට ලබා ගැනීමට ඉඩදෙන බවද ඔවුන්ට සුක්ෂ්ම ආකාරයෙන් තේරුම්කර දීමට ඔබට සිදුවනු ඇත (සුබසිංහ, 2010). සේවාලාභියා කැමැත්ත පළ කරන්නේ නම් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ඔබට විස්තර සාකච්ඡා කළ හැකිය. නමුත් උසාවි මගින් ඉල්ලීම් කරනු ලබන අවස්ථාවන්හි දී සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් හට සේවාලාභියාගේ අනුමැතියෙන් තොරව වුවද තොරතුරු සැපයිය හැකිය.

7.3 අදාළ සීමාවන් තුළ කටයුතු කිරීම

සේවාලාභියා සමඟ ඇති සම්බන්ධතාව නිරන්තරයෙන්ම වෘත්තීයමය එකක් විය යුතුය (සුබසිංහ, 2010). වෘත්තීයමය සබඳතාවක් පවත්වාගෙන යාමට බලපෑමක් ඇති විය හැකි කිසිදු ආකාරයේ සබඳතාවක් උපදේශකවරයා විසින් සේවාලාභියා සමඟ පවත්වා නොගත යුතුය. වෘත්තීයමය සීමාවන් ඉක්මවා යන ආකාරයේ සේවාලාභීන්ගෙන් උපකාර අපේක්ෂා කිරීම උපදේශකවරයා විසින් නොකළ යුතුය.

7.4 සෑම සේවාලාභියෙකුටම එක හා සමානව සැලකීම

සේවාලාභියාගේ ජාතිය, ආගම, මූල්‍ය තත්ත්වය, ජීවන ක්‍රමය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ආදිය නොසලකා සෑම සේවාලාභියෙකුටම එක හා සමානව සැලකිය යුතුය (සුබසිංහ, 2010).

7.5 විවේචනාත්මක නොවන ආකල්පයන් දැරීම

සේවාලාභියාගේ සමහර වර්ගවත් ආකල්පයන් උපදේශකවරයා අනුමත නොකළද ඒවා විවේචනය නොකළ යුතු බව සුබසිංහ දක්වයි (2010). කෙසේ වෙතත්, මෙම විශ්වාසයන් විකිත්සාවට බලපෑම් ඇති කිරීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. විවේචනාත්මක නොවන ආකල්පයක් පවත්වාගෙන යෑමත් පුද්ගලයාගේ දුර්වලතා හා වැරදි කුමක් වුවත් ඔහුට පිළිගැනීමක් කිරීම උපදේශකවරයා විසින් සිදුකළ යුතුය (සුබසිංහ, 2010).

8. උපදේශන ආකෘති

සේවාලාභීන් සඳහා උපකාර කිරීම උපදේශකවරුන් විසින් කිසියම් ආකෘතියක් යටතේ සිදු කරනු ලබයි. සුබසිංහ (2010) හි සඳහන් වන පරිදි ප්‍රජා මට්ටමේ සෞඛ්‍ය සේවකයන් සඳහා අත්පොත (2007) ට අනුව ඉදිරිපත් කළ පහත ආකෘතිය බහුලව යොදා ගනු දක්නට ලැබේ.

- තක්සේරු කිරීම
- අවබෝධ කර ගැනීම
- මැදිහත් වීම
- ඇගයීම

8.1 පළමු පියවර : තක්සේරු කිරීම

1. යම් ගැටලුවක් ඇති බව සේවාලාභියාට හැඟේද?
2. ක්‍රියාකාරීත්වයෙහි යම් පිරිහීමක් සිදුවී තිබේද?
3. සේවාලාභියාගේ ජීවිතයේ අනෙකුත් වැදගත් පුද්ගලයින් මේ පිළිබඳ සැලකිලිමත්ද?
4. සේවාලාභියා අසතුටින් පසුවන්නේද?
5. මානසික රෝගයක යම් විශේෂිත ලක්ෂණ පවතීද?
6. සේවාලාභියා කායික රෝගයක යම් ලක්ෂණ පවතීද?
7. සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ බාහිර වෙනත් අංශ මගින් සේවාලාභියාට වෙනත් යම් වාසියක් සැලසෙනු ඇතිද?
8. සේවාලාභියාට උපකාර අවශ්‍යද? ඔබට උපකාර කළ හැකිද? නැතහොත් යොමු කිරීමක් කළ යුතුද?

8.2 දෙවැනි පියවර : අවබෝධ කර ගැනීම

1. ගැටලුව ඇති කළේ කුමන සිදුවීමද?
2. සේවාලාභියා ගැටලුව හඳුනාගන්නේ කුමන ආකාරයටද?
3. අනෙකුත් අයගේ මැදිහත්වීම කුමක්ද?
4. සේවාලාභියාගේ ගැටලුව හසුරුවා ගත්තේ කෙසේද?
5. ගැටලුව හසුරුවා ගැනීමට යොදාගත් වර්ගවේගී ප්‍රතිඵල මොනවාද?
6. වර්තමාන තත්ත්වයට පෞරුෂයෙහි යම් දායකත්වයක් තිබේද?
7. ගැටලුවට බලපාන බාහිර සාධක පවතීද?

8.3 තෙවැනි පියවර : මැදිහත් වීම

1. විත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමට ධෛර්යවත් කිරීම.
2. සහාය ලබාදීම.
3. සේවලාභියාට අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර කිරීම.
4. අනෙකුත් අය සමඟ සම්බන්ධතා වර්ධනය කිරීම.
5. බාහිර සාධක තුළින් උපකාර කිරීම.
6. යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම.
7. මානසික ආබාධයක හෝ කායික රෝගයක ලක්ෂණ පවතී නම් යොමු කිරීම.

8.4 සිව්වැනි පියවර : ඇගයීම

1. දැන් සේවලාභියා වඩා සතුටින් පසුවේද?
2. දැන් සේවලාභියා වඩා හොඳින් හැඩගැසී ඇත්ද?
3. ඉදිරිපත් කළ ගැටලුවේ යම් තරමක හෝ නිරෝගී තත්ත්වයක් තිබේද?

9. වෘත්තීමය උපදේශකවරයෙකු සතු වූ පොදු ගුණාංග

ගුණසේකර (1998) ට අනුව වෘත්තීමය උපදේශකවරයෙකු සතු වූ පොදු ගුණාංග, කුසලතා රාශියකි. එම පෞද්ගලික ලක්ෂණ පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

1. අනුන්ගේ යහපත සඳහා පවතින අවංක උනන්දුව හා කැමැත්ත.
2. අනිකුත් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට ඇති හැකියාව සහ අනිකුත් අයගේ සැපතෙහි මෙන්ම දුකෙහිදීත් ඔවුන් සමඟම රැඳී සිටීමට ඇති කැමැත්ත සහ හැකියාව.
3. තමන් තුළ පවත්නා ජෛවය හා ඕපේ ගුණය මෙන්ම, අනෙක් පුද්ගලයන් තුළ පවත්නා හැකියා හා ජෛවය හඳුනාගැනීම හා පිළිගැනීම. එමෙන්ම අනිකුත් අය සුළුකොට තකමින් ඔවුන්ට වඩා උසස් යයි නොසිතීම.
4. තමන්ට සුවිශේෂී වූ උපදේශන රටාවක් ගොඩනගා ගැනීම.
5. විවිධ පීඩාවලට හා අවදානමට මුහුණදීමට ඇති සූදානම හා කැමැත්ත.
6. ආත්ම ගරුත්වය හා ආත්මය අගය කොට සැලකීම.
7. තම විෂයෙහි ආදර්ශයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමට ඇති මනාපය.
8. අවදානම් තත්ත්වය ඇතිකරවන වැරදි කිරීමට ඇති මනාපය හා එම වැරදි තමන් අතින් සිදුවූ බව පිළිගැනීම.

කෙසේ නමුත් කුමාරපේලි (2012) ට අනුව සාර්ථක උපදේශකවරයෙකු සතු විය යුතු ලක්ෂණ පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

1. ගණිතය ගැන වැඩි උනන්දුවක් නොමැත.
2. උසස් සෞන්දර්යාත්මක හැඟීම් තිබීම.
3. සාරධර්ම තුළ නිමග්නවීමක් දක්නට තිබීම.
4. මිනිසා කෙරෙහි ප්‍රියතාවයකින් යුක්ත වීම.
5. ස්ත්‍රීත්ව ලක්ෂණ දැකිය හැකි වීම.
6. අනෙක් පුද්ගලයා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම.
7. උණුසුම් උනන්දුවක් සහිත වීම.
8. අවංකත්වය.

10. උපදේශනය අවසන් කිරීම

ඇතැම් උපදේශකයන් උපදේශනය අවසන් කිරීමට උදව් කරනුයේ දැනට ඉකුත් වී ඇති සැසි ප්‍රමාණය හා ඉදිරියට ඉතිරිව ඇති සැසි ප්‍රමාණය, ඒ ඒ සැසිය අවසානයේ දී සේවලාභියා වෙත දන්වා සිටීමේ ප්‍රතිපත්තියයි. බොහෝ උපදේශකවරු මෙම ක්‍රමයට කැමැත්තක් නොදක්වති. නමුත් මනෝගතික වර්ගයා පාදක කොට ක්‍රියාත්මක වන උපදේශකවරුන් මෙම ක්‍රමය සාර්ථක ලෙස උපයෝගී කරගන්නා බව දක්වා ඇත (ගුණසේකර, 1998).

ගුණසේකර (1998)ට අනුව උපදේශනය අවසන් කිරීමට ප්‍රථම උපදේශන ක්‍රියාවලිය ප්‍රබල ලෙස ස්ථාපිත වී ඇත්දැයි තහවුරු කරගත යුතුය. එය සේවලාභියාගේ ඉඟි හරහා අවබෝධ කර ගත හැකිය. එසේ උපදේශන ක්‍රියාවලිය ස්ථාපිත වී නැතිනම් උපදේශනය අවසන් නොකළ යුතුය.

ගුණසේකර (1998)ට අනුව උපදේශනය නවතා දැමිය යුතු නිවැරදි ක්‍රමයක් නැත. කාලය නියමිත කරගත් හෝ නොගත් දීර්ඝ කාලීන උපදේශන, උපදේශන මාලා, පසු පරීක්ෂා වලින් සුසැදි උපදේශක ක්‍රම ක්‍රමයෙන් යථාර්ථවාදී දිවි පෙවෙත වෙතට ඇදෙන උපදේශන ආදී විවිධ උපදේශන මෙවන්හි අවසානය උපදේශකයන් හට දීස් වුවද, උපදේශකයන් විසින් ඒ ඒ සේවාවලාභියාගේ අවශ්‍යතා අනුව උපදේශකයේ අවසානය වෙත ළඟාවිය යුතුය. ඊට පෙර සේවාවලාභියන් විමසීමද, ඉතා වැදගත් වේ (ගුණසේකර, 1998).

11. නිගමනය

උපදේශනය යනු මහජනතාවගේ ගැටළු, මනෝ විද්‍යාත්මක දෘෂ්ඨියකින් අර්ථකථනය කොට එම ගැටළුව විසඳාගැනීම සඳහා ඔවුන්ට සහය ලබාදීමයි. පුද්ගලයාගේ මනස යහපත්ව තබාගැනීම ඔහුගේ කාර්යන් ඉටු කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. මානව සම්පත් කළමනාකරුවන් වශයෙන් ආයතනයේ සේවකයන්ගේ කාර්යයන්, ආයතනයේ ඵලදායීත්වය ඉහළ නංවා ගැනීමට යොමු කිරීම සිදු කළ යුතුයි. එනිසා මානව සම්පත් කළමනාකරුවන් උපදේශනය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගතයුතුය. උපදේශනය පිළිබඳ දැනුම භාවිතා කරමින් සේවකයන්ගේ මනස යහපත් කිරීමටත් ඒ අනුව ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා හැසිරීම් මනාලෙස හැසිරවීමක් සිදුකළ හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- [1.] ගුණසේකර, යූ. 1998. උපදේශනයට ප්‍රවේශයක්, කළගොඩහේන, ජනිත ඇඩ්වර්ටයිසින්.
- [2.] පෙරේරා, ජී. 2008. අපරාධ මනෝවිද්‍යාව සහ වින්දිත උපදේශනය, කොළඹ, සහසු ප්‍රකාශකයෝ.
- [3.] සුභසිංහ, වී. 2010. සමාජ මනෝ විද්‍යාව, පිලියන්දල, සංහිද මුද්‍රණ
- [4.] හපුආරච්චි, ජී. සහ සමරසිංහ, යූ. 2012. උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, රාජගිරිය, සුසිත ප්‍රකාශන.
- [5.] වික්‍රමරත්න, වී. 2010. උපදේශනයේ මූලික සංකල්ප, පානදුර.
- [6.] හපුආරච්චි, ජී. 2010. ශ්‍රී ලංකාවේ උපදේශන ඉතිහාසය, සුසිත ප්‍රකාශන.
- [7.] වික්‍රමකුංග, ජේ.එච්. 2003. මනෝවිද්‍යා උපදේශනය, කොස්වත්ත, සදීපා ප්‍රකාශන මන්දිරය.
- [8.] කුමාරපේලි, සී. 2012. උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, ගණේමුල්ල, විලෝසිටි ප්‍රකාශන.

Website

- [1.] [www.counselling –directory.org.uk/childrelatedissues.html](http://www.counselling-directory.org.uk/childrelatedissues.html)
- [2.] <http://www.thefreedictionary.com/counselling>
- [3.] <http://www.dougwoods.com/counselling.html>
- [4.] <http://www.skillsyouneed.com/general/counselling.html>



ආර්. පී. සී. ඩී. රත්නවීර



පී. පී. යූ. එල්. රණවීර



ඩී. පී. එස්. එස්. ජයසූරිය



ආර්. කේ. ටී. සී. රාජපක්ෂ



ආර්. එ. සී. ජයවර්ධන



වී. ඩී. සඳරුවන්