මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ස්වභාවය හා එහි කාලීන අවශ්‍යතාව

වැලිපිටියේ පඤ්ඤාරතන හිමි

ප්‍රවේශය

''21 වන සියවසේ වැඩිම ඉල්ලුමක් සහිත චර්යා විද්‍යාව මනෝවිද්‍යාවය'' යන කාල් සාගන් ගේ කියමන නැවත නැවතත් සනාථ කරමින් උපදේශන මනෝවිද්‍යාව (Counseling Psychology) මිනිසාගේ සමස්ථ චර්යාත්මක හා ප්‍රජානන (Biheviaral and cognitive) ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කර තිබේ.[1] මිනිසාගේ භෞතික දියුණුවට සාපේක්ෂව මානසික ක්‍රියාවලිය සකස් නොවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අර්බුදයකට ලක්ව පවතිනවාය යන්න බොහෝ දෙනාගේ මතය වුවත් එය මනෝවිද්‍යාව පිළිගන්නා අර්ධ සත්‍යකි. මක්නිසාද යත් පුද්ගල චර්යාව හා ප්‍රජානන ක්‍රියාවලිය සඳහා පාරිසරික සාධක පමණක් බලපාන බව සමස්ථ මනෝවිද්‍යාව අනුමත නොකරයි. පුද්ගල මානසික ගැටලු ඇතිවීම සඳහා ආරය සහ පරිසරය මූලික වශයෙන් බලපාන බව නූතන මනෝවිද්‍යාව පිළිගන්නා මතයයි. උපදේශනය වූ කලී පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍ය පදනම් කරගත් ක්‍රියාවලියක් වේ. පුද්ගලයාගේ කායික සෞඛ්‍ය මෙන්ම මාකසික සෞඛ්‍යටද සමාන අවධානයක් යොමු කළ යුතුවේ. ලෝකයේ දියුණු රටවල පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ඉතා ඉහළ අවධානයක් පවතින නිසාම උපදේශනය එකී රටවල විද්‍යාවක් වශයෙන් දියුණුවක් මෙන්ම ප්‍රායෝගික තලයෙහි ඉතා ඉහළ සක්‍රියතාවයක් පෙන්නුම් කරයි.

පුද්ගලයා මුහුණදෙන විවිධ මානසික (Psychological) චර්යාමය (Behavioural) සහ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (Inter Personal Relationship) වලදී ලාංකික ප්‍රජාව මනොවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයකින් ඒ දෙස බැලීමට මැලිකමක් දක්වන ආකාරයක් නූතන සමාජ, ආර්ථික සහ දේශලාපනික ප්‍රපංචයක් දෙස අවධානය යොමු කිරීමේදී පෙනී යයි. නමුත් එම තත්ත්වය අවම කරනු වස්දසක කිහිපය පුරා මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුමක් සහිත උගතුන් බුද්ධිමතුන් වෘත්තිකයන් සුවිශාල මෙහෙවරක් සිදුකොට තිබේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නූතන ලාංකික සමාජය මෙකී උපදේශන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අවබෝධයක් සහිතව සක්‍රිය සහභාගීත්වයක් පෙන්නුම් කරන ආකාරයක් දකගත හැක. වේගයෙන් සංවර්ධනය කරා ගමන් කරන ලාංකික සමාජය තුළ පුද්ගල මානසික ගැටළු ඉතා සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන අයුරු පෙනෙන්නට තිබෙන සත්‍යයකි. ඒ අතර මත්ද්‍රව්‍ය මත්වතුර භාවිතය ඉහළයාම, පවුල් ආරවුල් හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවන්හි පවතින ගැටළු, කාන්තා සංවර්ධනය ළමා අපයෝජන, වැනි අපරාධ ප්‍රධාන තැනක් ගනී. මෙම බොහෝ ගැටළු සඳහා සාධනීය පිළිතුරු ලබාදීමට නම් මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ක්‍රියාවලි ලාංකීය සමාජ දේහය තුළ තිබෙන තත්වයට වඩා යහපත් තත්ත්වයටකට පත්විය යුතුවේ. ඒ සඳහා පවතින ගැටළු කිහිපයකි.

1. උපදේශන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සමාජ දැනුම අවම මට්ටමක පැවතීම.
2. උපදේශන ක්‍රියාවලිය මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිමක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෘත්තිකයන්ගේ හිඟකම
3. රාජ්‍ය අනුග්‍රහය අවම මට්ටමක පැවතීම.

යන කරුනු මූලික වශයෙන් හඳුනාගත හැකිවේ. සමාජය දැනුවත් කිරීමට නම් මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුමක් සහිත උපදේශන වෘත්තිකයින් බිහි කළ යුතු වේ. උපදේශනය වූ කලී මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමක් මත සිදුකරන වෘත්තීය ක්‍රියාවලියකි. එහෙයින් වෘත්තිකයින් එසේ නැතහොත් උපදේශකවරයා මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුමෙන් සන්නද්ධ විය යුතුය. ඉහත කරුණු

පදනම් කරගනිමින් පුද්ගල මානසික ගැටළු පිළිබඳ අවධානය යොමු කර යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයකින් හෙබි අයෙකු නිර්මාණය කිරීම උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ මූලික අරමුණු වේ.

"ග්‍රීක හා ලතින් භාෂාවේ එන කන්සිලියම් යන පදයෙන් ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ Counseling යන පදය බිහි වී තිබේ. එහි අර්ථය වන්නේ සාකච්ඡා කිරීම, මැදිහත්වීම, තොරතුරු ගැනීම, උපකාර කිරීම, විසදීම යන්නයි"[2]

ඒ අනුව මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය වූ කලී හුදු උපදෙස් දීමක් පමණක් නොවන බව පැහැදිලි වේ. මිනිස් මනස යනු පර්යේෂණාගාරයකට ගෙනගොස් පරීක්ෂාකොට වාස්ථවික නිගමන ලබාගත හැකි ප්‍රපංචයක් නොවන බැවින් පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු එකම ගැටළුවකට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය හාත්පසින් වෙනස් විය හැක. එම නිසාම "නූතන ලෝකයේ උපදේශන සේවාව විද්වත් වෘත්තික සේවාවක් (Professional Service) වශයෙන් මෙන්ම අධ්‍යයන විෂයක් වශයෙන් ඉතා හොඳින් සංවිධානය වී ඇත.[3]

එබැවින් මානවයාගේ ආරම්භයේ සිටම ක්‍රියාත්මක වූ මෙම සංකල්පය නූතනයේ වඩාත් සංවර්ධිත ස්ථානයකට පැමිණ තිබේ. අතීත මානවයා නව සංස්කෘතිකමය අත්දැකීම් පමණක් නොව ඔහු මුහුණ දුන් අනේකවිධ කායික මානසික ගැටලු සඳහා උපදෙස් දීම සහ උපදෙස් ලබාගැනීම සිදු කරන්නට ඇත. ඒ අනුව මෙම උපදේශන ක්‍රියාවලිය වූ කලී මානව පරිණාමයේම කොටසක් ලෙස හඳුනාගැනීම වරදක් නොවේ. එය අද ඉතා විද්‍යාත්මක පසුබිමක සිට ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි.

"පුද්ගලයාාන් මුහුණ දෙන විවිධ මානසික (Psychological) චර්යාමය (Behavioural) සහ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (Inter Personal Relationship) ගැටළුවලදී එම ගැටළු මනෝවිද්‍යාත්මකදෘෂ්ටිකෝණයකින් අධ්‍යයනය කරමින් ඒවාට සුදුසු මඟපෙන්වීම් ලබාදීම (Guidance) අධ්‍යාපනය ලබාදීම (Educating), තීරණ ගැනීමට උදව් කිරීම, (Helping Decision Making) පහසුකම් සැලැස්වීම (Facilitating) ප්‍රතිකාර කිරීම

(Therapy) සහ වෙනත් විශේෂඥසේවා වෙත යොමු කිරීම (Refering) උපදේශනය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ."[4]

ඒ අනුව සමස්ථ උපදේශන ක්‍රියාවලියේ මූලික අරමුණක් වන්නේ පුද්ගලයා තුළම පවතින ගැටළුවිසඳීමේ විභවතාවයන් හා අගයන් ඉස්මතු කොට තමාගේ ගැටළුව තමා විසින්ම. විධිමත්ව විසඳාගැනීමට මඟපෙන්වීම වේ. උපදේශකයා හැමවිටම මඟපෙන්වන්නෙක් මිස විසඳුම් ලබාදෙන්නෙක් නොවේ. උපදේශනයේ මූලික හරය පුද්ගල ශක්තීන් පුද්ගලයා තුළින්ම වර්ධනය කිරීම වේ. මිනිසා වනාහි වර්ථමානයේ එනම් මේ මොහොතේ පමණක් ජීවත් වන්නෙකු නොවේ. ඔහුගේ මනස අතීත සිදුවීම්, මතකයන්, අත්දැකීම්, තමා මුහුණදුන් කටුක, නීරස සිදුවීම් මෙන්ම තෘප්තිමත් හැඟීම්වලින් යුක්තය. එසේම අනාගතයේ ඔහු ප්‍රාර්ථනා කරන ලෝකය තුළ ද ජීවත්වෙයි. අතීතතාවයත්, අනාගත අභියෝගත් නිසා වර්ථමාන ගැටළු ඔහුට යථානුරූපී ලෙස ග්‍රහනය නොවේ. එය සෑම පුද්ගලයෙකුටම පොදු වූ ස්වභාවයකි. එහෙයින් උපදේශන ක්‍රියාවලියේ මෙන්ම උපදේශකයාගේ බාරධූර කාර්යය වන්නේ අතීතයේත් අනාගතයේත් ජීවත්වන බොහෝ මිනිසුන් පෙනෙන්නට තිබෙන, පවතින වර්තමානයට කැඳවාගෙන ඒමය. එබැවින් මෙය "ඒ ඒ පුද්ගලයාට තීරණ ගැනීමට, වරණයන් කිරීමට, හැඩ ගැසෙන්නට, කුසලතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට, මානසික පීඩා සමනය කර ගැනීමට, සතුටින් ජීවත්වීමට හා සමස්ත පුද්ගල පෞර්ෂය සංවර්ධනය සඳහා කෙරෙන විද්‍යාත්මක මැදිහත් වීමකි."[5]

පුද්ගලයාගේ කායික, මානසික ගැටළු සහ රෝග සඳහා යොදාගන්නා ප්‍රතිකාර මූලික වශයෙන් කොටස් දෙකකි. එනම්,

1. ඖෂධ ප්‍රතිකාර (Drugs Therapy)
2. ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාර (Non drugs Therapy)

මෙහිදී උපදේශනය අයත් වන්නේ ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාරවලට වන අතර, යම් යම් අවස්ථාවන්ට අනුරූපව මෙම ප්‍රතිකාර වර්ග දෙකම යොදාගන්නා අවස්ථා පවතී.

උපදේශනයේ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර

උපදේශන ක්‍රියාවලියේ පහසුව සහ ගැටළු හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය විධිමත් කරනුවස් උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර 04 ක් හඳුනා ගැනේ. එනම්,

1. අධ්‍යාපනික උපදේශනය (Education Counselling)
2. වෘත්තීය උපදේශනය (Vocational Counselling)
3. පවුල් උපදේශනය (Family Counselling)
4. මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය (Psychological Counselling)

මෙහිදී අධ්‍යාපනික උපදේශනය සකස් වී ඇත්තේ ඉගනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මූලික කරගනිමිනි. මෙහිදී ළමුන්, ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් සහ පාසල යන සෑම ක්ෂේත්‍රයක් දෙසම අවධානය යොමු කරමින් අධ්‍යාපනික ගැටළු සාකච්ඡා කෙරේ. ළමා සංවර්ධනය හා ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය මූලික කරගත් ළමා මනෝවිද්‍යාව වර්ථමානය වනවිට ඉතා සීඝ්‍රයෙන් දියුණු වී ඇති අතර, එය පාදක කර ගනිමින් මෙම උපදේශන ක්‍රියාවලිය සිදුවේ. ''අධ්‍යාපන උපදේශනයේදී වැළැක්වීම, සංවර්ධනය හා මඟපෙන්වීම යන ක්‍රියාදාමයන්, සමූහ උපදේශන සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතයෙනුත්, පුහුණු හා උපදෙස් ක්‍රියාමාර්ග මගිනුත් ක්‍රියාත්මකකළ හැකිය.''

වර්තමානයේ වෘත්තිකයන් කේන්ද්‍ර කරගත් ආර්ථික ලෝකයක් ගොඩ නැගෙමින් පවතී. එබැවින් වෘත්තිය උපදේශනය ඉතා වැදගත් අංශයකි. මෙහිදී පුද්ගලයෙකුට වෘත්තියකට සම්බන්ධවීම, වෘත්තිය තුළ ස්ථාපනය වීම හා වෘත්තිය සංවර්ධනය මෙහිදී මූලික අවධානය යොමු කොට ඇත.

පවුල් උපදේශනය උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ වඩාත් කථාබහට ලක්වන ක්ෂේත්‍රයකි. මක්නිසාද යත් ලොව සිටින සෑම පුද්ගලයෙකුම පාහේ යම්කිසි පවුල් ඒකකයකට අයත් වේ. එබැවින් පවුලේ ස්වභාවය හා ක්‍රියාකාරීත්වය පුද්ගලයා කෙරෙහි ඍජුවම බලපෑමක් සිදුකරයි. ''ලොව ඇත්තේ පවුල් වර්ග දෙකකි.

එනම් හොඳ පවුල් සහ නරක පවුල්ය යන කියමනට අනුව පවුල් උපදේශනයේ අරමුණු ලොව වෙසෙන සෑම පවුලක්ම හොඳ පවුලක් බවට පත්කිරීමයි.

පුද්ගලයා මුහුණදිය හැකි මානසික අක්‍රමතා හා චර්යාමය ගැටළු මෙමඟින් සාකච්ඡා කෙරේ. ඊට විසඳුම්, මඟපෙන්වීම් හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ සලකා බැලෙන උපදේශන ක්ෂේත්‍රයන් වේ. ''මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටළු යනු මනසේ ඇතිවන පීඩාකාරී තත්ත්වයන්, මානසික අසහන වැනි සරල මට්ටමේ සිට කාංසාව (Anxiety)" ආතතිය (Tension)" ක්ලමථය (Stress), විෂාදය (Depression)" ග්‍රස්ථිය (Hypocondria) පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමථ (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD''[6] ආදී සුළු හා ප්‍රධාන මානසික ගැටළු පිළිබඳ අවධානය යොමු කර ඇත.

උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශය අතර ඇති වෙනස්කම්

මාර්ගෝපදේශනය (Guidance)	උපදේශනය (Counselling)
මාර්ගෝපදේශනයේදී වඩා වැදගත් වන්නේ මාර්ගෝපදේශකයා වේ.	උපදේශනයේදී වඩා වැදගත් වන්නේ උපදේශකවරයා නොව සේවාලාභියාය.
උපදෙස් දීමේදී හෝ මාර්ගෝපදේශනයේදී උපදෙස් ලබන්නා එය අනිවාර්යයෙන්ම පිළිපැදිය යුතුය යන හැඟීමක් අන්තර්ගත වේ.	එහෙත් උපදේශනයේදී කිසිවක් අනිවාර්ය නොවන අතර, එය පිළිගැනීම හෝ නොගැනීම සේවාලාභියාගේ තීරණයකි.
මාර්ගෝපදේශනයේදී යා යුතු නිශ්චිත මාර්ගය පෙන්වා දෙයි.	උපදේශනයේදී ගැටළුවකට පුද්ගලයා තුළින්ම විසඳාගැනීමට අවශ්‍ය ජීවිත අවබෝධය කරා රැගෙන යයි.

උපදේශනසම්බන්ධතාව (Counselling Relationship) අනුදේශන සම්බන්ධතාවයන් (Non directive Relationship) බවට පරිවර්තනය වෙයි.	මාර්ගෝපද්ශනයේ හෝ උපදේශනයේ උපදේශන සම්බන්ධතාවය උපදේශන (Directive)
මාර්ගෝපදේශනය අදාළක්ෂේත්‍රයේ අත්දැකීම් බහුල, ප්‍රවීණයෙකු විසින් බොහෝවිට ලබා දේ.	උපදේශන මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුමක් සහිත විද්‍යාත්මකව හදාරන ලද අයෙකු විසින් සිදුකරයි.

ඉහත කරුණු අනුව පෙනීයන්නේ උපදෙස්දීම (Advice) කිසිසේත්ම උපදේශනය (Counselling) යන්නට සමාන නොවන බවය. උපදේශනය වූ කලී මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමක සිට උපදේශන න්‍යායයන් හා ක්‍රමශිල්ප භාවිත කරමින් උපදේශකයා උපදෙස් නොදෙයි යන පිළිවෙතෙහි සිටිමින් කරනු ලබන විද්‍යාත්මක මඟපෙන්වීමයි.

උපදේශනය (Counselling) හා උපදේශය (Advice)

උපදේශය හා උපදේශනය යන සංකල්ප දෙක බොහෝ සෙයින් සමාන අරුතක් පෙනෙන බව දිස්වුව ද ප්‍රායෝගික අර්ථයෙන් ගත්කළ මෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය එකිනෙකට වෙනස් වේ. උපදෙස් දීම ලාංකීය අර්ථයෙන් ගත්කළ ද ඉතා සමීප සංකල්පයක් වේ. ''යමෙකු සිය පෞද්ගලික ගැටළුවක් සම්බන්ධයෙන් වැඩිහිටියෙකුගෙන් ද, රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් ද, ගිහියා ශෝක ජනක අවස්ථාවේ පූජක තැන හෝ භික්ෂූන්වහන්සේලාගෙන් ද, ශිෂ්‍යා යම් අධ්‍යාපනික ගැටළුවකට ගුරුවරයාගෙන් ද, උපදේශ හෝ උපදෙස් ලබාගනී.''[7] මෙය මානව ඉතිහාසය පුරාවට දැකගත හැකි තත්ත්වයකි. මිනිස් ඉතිහාසය තුළ දැනුම, අත්දැකීම් හා එදිනෙදා පැනනගින ගැටළු සඳහා විසඳුම් අන්තර්පුද්ගල සබඳතාව මත විසඳාගෙන ඇත.

උපදේශනය (Counselling) යන්න ඉහත හඳුනාගත් ආකාරයේ උපදෙස් දීමක් නොව මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමක සිට කරනු ලබන වෘත්තිමය ක්‍රියාදාමයකි. මෙහිදී උපදේශනය ලබාදෙන්නා (Counseller) විෂය පිළිබඳ ප්‍රාමාණික දැනුමක් සහිතව, ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලත් වෘත්තීය උපදේශකවරයෙකු විය යුතුය. එහෙත් උපදෙස් දෙනු ලබන්නාට එවන් වෘත්තිය සුදුසුකමක් අවශ්‍ය නොවන අතර, පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය නම් ඕනෑම අයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගැනීමටත් ඕනෑම අයෙකුට උපදෙස් ලබාදීමටත් පුළුවන. ඕනෑම වෘත්තිය උපදේශකවරයෙක් පිළිගත් උපදේශන සංවිධානයක සාමාජිකයෙකු විය යුතුවන අතරම අධීක්ෂණයන් යටතේ (Supervison) ක්‍රියාකරයි. උපදෙස් දෙන්නා එවන් සංවිධානයක සාමාජිකයෙක් හෝ අධීක්ෂණයක් අවශ්‍ය නොවේ. එසේම අපදේශකවරයාට වෘත්තිය ආචාරධර්ම පද්ධතියකට යටත්ව ක්‍රියාකිරීමට සිදුවනවා සේම වෘත්තිය වගකීමක් (Professional Responsibility) ඔහුට හෝ ඇයට තිබේ. උපදෙස් දීම සඳහා මේ කිසිවක් අවශ්‍ය නොවේ.

ආන්තික සටහන්

1. අබේපාල රෝලන්ඩ්, අරුන්දතී අබේපාල, මානසික අක්‍රමතා හා ඉන්මිදීම, සාර ප්‍රකාශන, 2011, 11 පි.
2. රණවක ඩී.එස්, උපදේශනය හා මනෝප්‍රතිකාරය, 22 පි.
3. රාමණායක යූ.බී, මනෝවිද්‍යා පදනම, 90 ප.
4. අබේපාල රෝලන්ඩ්, අබේපාල අරුන්දතී,සාංදෘෂ්ටික හා මානුෂවාදී මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය, සාර ප්‍රකාශන, 109 පිටුව.
5. හපුආරච්චි ගාමිණී, සමරසිංහ උපාලි, උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, 181 පිටුව.
6. පෙරේරා ඥානදාස,උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, 114 පිටුව.
7. අබේපාල රෝලන්ඩ්, අබේපාල අරුන්දතී, සාංදෘෂ්ටික හා මානුෂවාදී මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය, සාර ප්‍රකාශන, 109 පිටුව.