13

උපදේශන කුසලතාවලට එළඹුමක්

එබ්. මලීෂා ප්‍රසාදි ප්‍රනාන්දු

අධ්‍යාපන පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

සාරසංක්ෂේපය

වර්තමානය වන විට උපදේශනය හා උපදේශකයාගේ අවශ්‍යතාව සමාජයට සුවිශේෂී ලෙස අවශ්‍ය වී ඇත. ගෝලීය රෝග අතරින් සියයට 12ක පමණ ප්‍රමාණයක් මානසික ගැටලු සහිත පුද්ගලයන් සිටින බවට වාර්තා වේ. ඒ අනුව මනෝ උපදේශනය වර්තමාන සමාජය තුළ සමාජ අවශ්‍යතාවයක් වී ඇත. සරල සමාජය සංකීර්ණ සමාජයක් දක්වා පරිණාමය වීමේදී ඇතිවූ සමාජ ප්‍රශ්න පුද්ගලයාගේ ව්‍යාකූලතාවයට හේතු වී ඇත.එම නිසා වර්තමාන වෘත්තීය උපදේශකවරයාට පුද්ගල මානසික ගැටළු විසඳීමේදී සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් සිදු කිරීමට ඇත. මෙම ලිපියේ මූලික අරමුණ වනුයේ සාර්ථක මනෝ උපදේශන ක්‍රියාවලියක් සඳහා උපදේශකවරයා සතු විය යුතු වෘත්තීය සුදුසුකම් සහ ප්‍රායෝගික කුසලතාවන්ගේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කිරීමයි. උපදේශනය සහ සාමාන්‍ය අවවාද දීම අතර පවතින වෙනස පැහැදිලි කරමින් ආරම්භ වන මෙම ලිපිය, සාර්ථක උපදේශනයක පදනම උපදේශකවරයාගේ ගුණාත්මකභාවය සහ පුහුණුව මත වන බව පෙන්වා දෙයි. එහිදී නිරීක්ෂණය, නිහඬතාව බිඳීම, හඬෙහි ගුණාත්මකභාවය සහ ප්‍රශ්නකරණය වැනි මූලික කුසලතා ක්‍රියාවලියට දායක වන ආකාරය මෙහි විග්‍රහ කෙරේ. විශේෂයෙන්ම, සේවාලාභියාට මානසික සහනය සපයන ‘සක්‍රීය සවන්දීම’ සහ කාල් රොජර්ස්ගේ සහකම්පන මට්ටම් වර්ගීකරණයට අනුව උපදේශකවරයා සේවාලාභියාගේ මනෝභාව සමඟ සුසර වීමේ වැදගත්කම ලිපිය තුළ ප්‍රධාන වශයෙන් සාකච්ඡාවට බඳුන් කර ඇත. අවසාන වශයෙන්, උපදේශනය යනු හුදු විසඳුම් දීමක් නොව, නිරන්තර පුහුණුව තුළින් වර්ධනය කරගන්නා කුසලතා ආශ්‍රයෙන් සේවාලාභියා ස්වාධීන තීරණ කරා මෙහෙයවන බලගැන්වීමක් බව මෙම ලිපිය මඟින් නිගමනය කරයි.

ප්‍රමුඛ පද: මනෝ උපදේශනය, උපදේශන කුසලතා, සක්‍රීය සවන්දීම, සහකම්පනය, ප්‍රාරම්භක චර්යා, බලගැන්වීම.

මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය දියුණු වීමත් සමඟ වර්තමාන සමාජයට එක්වූ තවත් එක් විෂය ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස උපදේශන මනෝවිද්‍යා විෂය හැඳින්විය හැකි ය (සෙනරත්, 2021). ජර්මානු ජාතික විල්හෙල්ම් වුඩ්ට් (1832-1920) යනු මනෝවිද්‍යාඥයෙකු ලෙස හැඳින්වූ පළමු පුද්ගලයා ය. එම නිසා මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය 1877දී විල්හෙල්ම් වුඩ්ට් යටතේ ආරම්භ විය. එසේ ආරම්භ වූ මනෝවිද්‍යා විෂය , විවිධ විෂය ක්ෂේත්‍ර යටතේ පෝෂණය වෙමින්, විවිධ අනු විෂයන් යටතේ බෙදෙමින් සංවර්ධනය විය. එනම්, ළමා මනෝවිද්‍යාව, සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව, සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව, අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව සහ සායනික මනෝවිද්‍යාව

වශයෙන් විෂය ක්ෂේත්‍ර 30කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් දක්වා වර්තමානය වන විට වර්ධනය වී ඇත. මනෝවිද්‍යා විෂයයේ ප්‍රධාන අනු විෂයක් වන උපදේශන මනෝවිද්‍යාව වර්ෂ 1942 දී ඇමෙරිකානු මනෝවිද්‍යාඥයෙකු වන කාල් රොජර්ස් යටතේ ආරම්භ වූ බව සැලකේ (සෙනරත්, 2021). මනෝවිද්‍යා විෂය තුළ බිහිවන නව විෂයක් වන උපදේශන මනෝවිද්‍යා විද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රය, බොහෝ විට සමාජ මනෝවිද්‍යාවේ ශාඛාවක් ලෙස බොහෝ විද්වතුන් පෙන්වා දෙති.

උපදේශනයේ නිර්වචනාත්මක විශ්ලේෂණය

ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් Counselling යන්නට සිංහල භාෂාවෙන් භාවිත වන්නේ උපදේශනය යන්නයි. උපදේශනය යනු උපදේශකත්වය හෙවත් උපදෙස් දීම නොවන අතර එක්තරා ආකාරයක අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් සහ ද්විතීක ක්‍රියාවලියකි (ජයසිරි, 2005). මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය යනු විද්‍යාත්මක, අධ්‍යාපනික, මෙන්ම චිකිත්සක ක්‍රියාවලියක් ලෙසද සැලකෙයි. එය පුද්ගලයන්ගේ චිත්තවේගීය ගැටළුවලට විසඳුම් ලබා දෙන අතර පුද්ගල අන්තර් සම්බන්ධතාවලට අදාළ ගැටුම් නිරාකරණය දීම සිදු කරනු ලබයි. උපදේශනය ලෙස සරලව නිර්වචනය කළ හැකි වන්නේ පුද්ගල ගැටලු විසඳා ගැනීමට උදව් කිරීමේ සේවාවක් වශයෙනි (සෙනරත්, 2021). පුද්ගලයා, පවුල, පුද්ගල කණ්ඩායමක මානසික සෞඛ්‍යමය යහපැවැත්ම, අධ්‍යාපනය සහ වෘත්තීය ඉලක්ක බලගැන්වීම සඳහා පවත්වනු ලබන වෘත්තීය සම්බන්ධතාව වශයෙන් ඇමෙරිකානු උපදේශක සංගමය උපදේශනය යන්න අර්ථ දක්වයි (American Psychological Association, 2022). Suman (2016) සඳහන් කරන ආකාරයට, උපදේශනය යනු පුහුණු උපදේශකයෙකු සහ සේවා ලාභියෙකු අතර ගතික අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයක් වන අතර,චිත්තවේගීය හෝ පුද්ගල ගැටළු නිරාකරණය කිරීම තුළින් සේවා දායකයාට ස්වයං තීරණ ගැනීමට සහ අරමුණු තේරුම් ගැනීම සඳහා සිදුකරන ක්‍රියාවලියකි.

මෙහිදි උපදේශනය යනු සේවාලාභියා සහ උපදේශකවරයා අතර සිදුවන අන්තර් පුද්ගල සංවාදමය තත්ත්වයකි. උපදේශනය සංවාදශීලී වන අතර එය සේවා ලාභියා වෙත උපදෙස් ලබා දීමක් සිදු නොකරයි. සේවා ලාභියා සිය ගැටලුව සහ ජීවිතය පිළිබඳව නව චින්තනයක් ඇති කර ගැනීම ද උපදේශනය තුළින් සිදුවන වැදගත් සංසිද්ධියකි. සේවා ලාභියාගේ ස්ව ශක්තිය මතු කරමින් සිය ගැටලු ව පිළිබඳ විවෘත දැක්මක් ඇති කිරීමට උපදේශකවරයා සමත් විය යුතු ය .ඒවා සේවා ලාභියාගේ ගැටලුවලට අවැසි මනෝවිද්‍යාත්මක හා උපදේශනමය මැදිහත්කරණය සිදු කිරීමට නම් උපදේශකවරයා ප්‍රතිභා පූර්ණ අයකු විය යුතු අතර සිය වෘත්තියට අදාළ සියලු සුදුසුකම් සපුරා තිබිය යුතු ය. එමෙන්ම වෘත්තීය පළපුරුද්ද හා උපදේශන කුසලතා මනා ලෙස වර්ධනය කරගත්තෙකු විය යුතු වේ.

උපදේශනය මගින් පුද්ගල සහ සමාජ සංවර්ධනයක් ඇති කරනු ලබයි. මෙහිදී පුද්ගලයා කෙරෙහි සුවිශේෂී අවධානයක් යොමු කරන අතර ඔහුගේ චිත්තවේගීය ගැටලුවලින් මිදීමට සිදුකරන්නාවූ උපකාර මගින් පුද්ගල ප්‍රචණ්ඩත්වය අවම කිරීම, ආත්ම හානිය සහ සියදිවි නසාගැනීමේ ප්‍රවණතාවයන් අවම කරගැනීමට

පුද්ගලයා හට සෘජුවම දායක වේ (ජයතුංග, 2003). විශේෂයෙන්ම පවුලක එක් පුද්ගලයකු මානසික පීඩාවකින් පසුවන විට එම පවුලේ ශක්තිමත්භාවය ගිලිහී යන අතර නිරෝගී මනසක් ඇති පුද්ගලයන් ජීවත් වන පවුලක් වැඩි ශක්තිමත් භාවයක් උසුලනවා ඇත. පවුලක් ශක්තිමත් වනවා යනු මුළු මහත් සමාජයේම ශක්තිමත්භාවය වැඩි කිරීමකි. ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර සමාජයක් සංවර්ධනය කරා ඉතා පහසුවෙන් ගමන් කරයි. එබැවින් උපදේශන ක්‍රියාවලිය ඔස්සේ සමාජ සංවර්ධනයට සිදුකරන මෙහෙය අපරිමිත ය. මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයා කායික වශයෙන් ද නිරෝගී භාවයක් දරයි. එබැවින් උපදේශනය මානසික මෙන්ම කායික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට ඉවහල් වන වැදගත් සාධකයකි. උපදේශනය මඟින් විවිධ මානසික පීඩාවන් නිසා පුද්ගලයන් තුළ සැඟව තිබෙන සුවිශේෂී දක්ෂතාවන් නිරාවරණය කිරීමක් සිදු කරයි (ජයතුංග, 2003). දක්ෂතාවයන්ගෙන් පිරිපුන් පුද්ගලයන් සිටින සමාජයක් ශීඝ්‍ර සංවර්ධනයක් කරා රැගෙන යයි. ඒ අනුව බලන කල උපදේශනය යනු හුදෙක් පුද්ගලයෙක් ඉලක්ක කර කර ගනිමින් සිදුකරනු කාර්යයක් වුවත්හි ප්‍රතිඵලය එම පුද්ගලයාට පමණක් නොව සමස්ත සමාජයටම වලංගු වන බවයි.

උපදේශනය යනු හුදු උපදෙස් දීමක් නොවේ. සේවාලාභියාගේ ගැටලුවට සවන්දීමෙන් ඒ පිළිබඳව විශ්ලේෂණාත්මකව දකින උපදේශකවරයා එම ගැටලුව තුළ පවතින සේවාලාභියා නොදකින, නොපෙනෙන අංශ විග්‍රහ කර පෙන්වයි. ඒ හරහා ගැටලුවෙන් මිදීමට මාර්ගයක් සේවාලාභියා තුළින්ම ඉස්මතු කර ගැනීමට උපදේශකවරයා උත්සාහ ගනියි. නව මාර්ග පෙන්වා දෙමින් සේවාලාභියාට ගැටලුවෙන් මිදීමට වඩාත් සුදුසු මාර්ගය තෝරා ගැනීමට අවකාශ සලසා දෙයි. ගැටලුවට සම්බන්ධ මනෝසාමාජීය තත්ත්ව පැහැදිලි කර දෙයි. 'මෙසේ කරන්න' යැයි උපදෙස් දීමක් සිදු නොවන අතර 'මෙසේ කළහොත් මෙවැනි ප්‍රතිඵලයක් ළඟා කර ගත හැකිය' යන අදහස සමඟ එසේ කිරීමට එකඟ වීම හෝ නොවීම සේවාලාභියා හටම භාර කෙරෙයි. (ගුණාලංකාර, 2015,පි.18).

මනෝ උපදේශනයේ නිරත වීම උදෙසා ඍත්තීය සුදුසුකම් සැපිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහිදී ප්‍රමාණවත් න්‍යායාත්මක දැනුම් පද්ධතියක් මෙන්ම නිසි මග පෙන්වීමක් යටතේ වූ පුහුණුව අත්‍යන්තයෙන්ම වැදගත් වන්නකි. ඉහළ මට්ටමකින් අධ්‍යාපන සුදුසුකම් සපුරා ගත්ත ද ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් නොලද මනෝ උපදේශකවරයාට ඍත්තීය සාර්ථකත්වය කරා යන ගමන් මග දුෂ්කර විය හැකි ය. න්‍යායාත්මක දැනුමෙන් පරිපූර්ණ සියලු දෙනා සඵලවත් උපදේශකවරුන් නොවේ. ඒ සඳහා කුසලතා පරිපූර්ණ භාවය හිමි කර ගත යුතුවේ. න්‍යායාත්මක දැනුමත් කුසලතා පූර්ණ භාවයත් එකතු වූ විට උපදේශකවරයා ප්‍රතිභා පූර්ණ ඍත්තිකයකු බවට පත් වෙයි.

සාර්ථක මනෝ උපදේශන ක්‍රියාවලියක් සඳහා උපදේශකවරයා ප්‍රගුණ කර තිබිය යුතු ප්‍රධාන කුසලතා රාශියක් පර්යේෂකයන් පෙන්වා දී ඇත. න්‍යායාත්මක දැනුමෙන් පමණක් උපදේශකයකු සාර්ථක නොවන අතර, සේවාලාභියා සමඟ ඵලදායී සන්නිවේදනයක් ගොඩනැගීමට පහත කුසලතා උපදේශකවරයා සතු විය යුතුය (Corey, 2017). සාර්ථක උපදේශකවරයෙකු විසින් ඇති කරගත යුතු කුසලතා පහත පරිදි වේ.

- නිරීක්ෂණය

- නිහඬතාව බිඳීම
- හඬෙහි ගුණාත්මක භාවය
- වාචික ප්‍රතිචාරදීම
- සක්‍රීය සවන් දීම
- ධාරණ කුසලතා
- සන්නිවේදන කුසලතා
- ඇහුම්කන් දීම හා අවබෝධය
- සහානුභූතික ප්‍රතිචාරය
- ප්‍රතිබිම්බනය
- සාරාංශ කිරීම
- අර්ථකථනය හා විශ්ලේෂණය
- එදිරිසංවාදය
- ආත්ම නිරාවරණය

උපදේශකවරයා සහ සේවාලාභියා අතර ගොඩනැගෙන සන්නිවේදනය සහ අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය උපරිම මට්ටමකට පත් කිරීම සඳහා ඉහත දැක්වූ කුසලතා මාලාව මහෝපකාරී වන අතර, එම කුසලතාවන් එකින් එක පහත පරිදි විශ්ලේෂණය කළ හැකි ය.

නිරීක්ෂණය

පුද්ගලයා කුඩා කල සිටම මව්පියන්ගේ හැසිරීම නිරීක්ෂණයෙහිලා සමත්කම් දක්වනු ලබයි. සිය මවගේ මුහුණේ වෙනස් වීම් සිදුවන්නේ කුමන මනෝභාවය මුල් කර ගනිමින්ද යන්න කුඩා දරුවාට ක්ෂණිකව අවබෝධ වේ. නිරීක්ෂණය යනු පුද්ගලයාට නුහුරු අත්දැකීමක් නොවේ. ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවකම නිරීක්ෂණය මඟින් පුද්ගලයා උකහා ගනු ලබන දැනුම බොහෝ වේ. උපදේශනයේදී සිදුවන නිරීක්ෂණය අතිශය වැදගත් කුසලතාවයකි. සමස්ත උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ ම සේවාලාභියා නිරීක්ෂණය මඟින් එකතු වන අවාචික දත්ත සමූහය ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රියාවලියට අත්‍යන්තයෙන්ම වැදගත් වෙයි. සේවාලාභියාගේ හැසිරීම් රටා, ශාරීරික ප්‍රතිචාර සහ ඔවුන් පවසන දේ අතර ඇති අන්‍යෝන්‍ය සන්නිවේදනය නිවැරදිව වටහා ගැනීමට නම් උපදේශකවරයා සතුව ඉහළ නිරීක්ෂණ කුසලතාවක් පැවතිය යුතු ය (Ivy et al , 2018). එසේම උපදේශනයට මෙම සේවාලාභියා සම්බන්ධ වූණේ කවරාකාර හැඟීමකින්ද එනම් අකමැත්තෙන්, කැමැත්තෙන්, මධ්‍යස්ථව, අධික සැකයකින්ද යන්නද හඳුනා ගත හැකි ය. මේ අයුරින් නිරීක්ෂණය භාවිත කරමින් සේවාලාභියාගේ පෞරුෂත්වය පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමට උපදේශකවරයා කටයුතු කළ යුතු හැකි ය

නිහඬතාව බිඳීම

මෙහිදී නිහඬතාව බිඳීම ආකාර කිපයක් යටතේ සිදු කළ හැකියි. උපදේශකවරයා මුලින්ම උපදේශන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳවත් තමා පිළිබඳවත් හඳුන්වාදීම සිදුකළ යුතු වේ . මෙහිදී උපදේශනය යන්න කුමන අදියරයන් යටතේ දිවෙන්නක්ද යන්නත් පැහැදිලි කළ හැකි ය. එමඟින් සේවා ලාභියාට උපදේශන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් ඇතිවීමට මහෝපකාරී වේ.

සේවාලාභියා සමග ඇස යොමුව පවත්වා ගනිමින් සාකච්ඡාවට මුල පිරීමෙන් සේවාලාභියාගේ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කළ හැකි වේ. උපදේශකවරයා තමාට උදව් කිරීමට ඉතා උද්‍යෝගයෙන් පසුවන බව සේවා ලාභියාට මේ මොහොතේ හැඟී යයි.

සේවාලාභියා උපදේශනයට එන මොහොත වන විටත් කිසිවෙකුත් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කතාව සවන් නොදුන්නා විය හැකි ය. එමෙන්ම ඇයව ගරුත්වයෙන් පිළිගෙන ඇයගේ කතාව ඇසීමට ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකව යොමු වූ එකම පුද්ගලයා උපදේශකවරයා විය හැකි ය. එබැවින් සේවාලාභියාට ඒ පිළිබඳව හැඟවීමට හැකි වන්නේ උපදේශකවරයාගෙන්ම ප්‍රාරම්භක චර්යා මනා ලෙස ප්‍රකට කිරීමෙනි. සේවාලාභියාගේ කතාව කෑමති තැනකින් ආරම්භ කළ හැකි බවටත් එම කතාවට සවන් දීමට උපදේශකවරයා සූදානම් බවටත් මෙම අදියරේ දී සේවාලාභියාට හැඟී යනු ඇත. එමෙන්ම උපදේශකවරයා ඕනෑම ආකාරයේ කතාවක් උදෙසා විවෘතය යන්න සේවාලාභියාට අවබෝධ වන අයුරින් උපදේශකවරයා සිය ශාරීරික හා භාවමය ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු ය. උපදේශකවරයා සෑම විටම මුවග රැඳුණු සිනහවකින් යුක්ත වීමෙන් සේවා ලාභියාට ඉතා සුව පහසු හැඟීමක් ඇති වේ. සේවා ලාභියා යම් ආකාරයකින් සෘණාත්මක මනෝභාවයකින් පෙළෙන්නේ නම් එම තත්ත්වයටද ආමන්ත්‍රණය කර ඔහුගේ හෝ ඇයගේ බිය සැක යම් මට්ටමකින් තුරන් කිරීමට හැකියාව ලැබේ. (පෙරේරා, 2018)සේවාලාභියා තවදුරටත් නිහඬතාව පළ කරන්නේ නම් විවෘත හා සංවෘත ප්‍රශ්න අසමින් සිය ගැටලුව සමඟ සේවා ලාභියා පත්ව සිටින ව්‍යාකූල තත්ත්වය යම් මට්ටමකින් අවම කළ හැකි වේ. සේවා ලාභියා සිය කතාව ඉදිරිපත් කරන විටත් කතාවේ අතරමැද ස්ථාන ප්‍රශ්න කර ගත නොහැකිව නිහඬව සිටින විටත් ප්‍රශ්න අසමින් සේවා ලාභියාට කතාව කරගෙන යාමට පහසුව සැලසිය යුතු වේ.

හඬෙහි ගුණාත්මකභාවය

උපදේශකවරයා සිය හඬ පිළිබඳ මනා සවිඥානයකින් පසුවීම ඉතා වැදගත් වේ. සැමවිට ම හොඳින් පාලනය කරන ලද, උණුසුම් බවකින් පිරි මෘදු හඬක් භාවිත කිරීම යෝග්‍ය වන අතර, උපදේශකවරයාගේ වාචික සන්නිවේදනයේ සාර්ථකත්වය තීරණය වන්නේ හඬෙහි ගුණාත්මකභාවය මත ය (Nelson-Jones, 2014). ඔහු සිය හඬ පාලනය කර ගැනීමට අපොහොසත් වුවහොත්, එය උපදේශන ක්‍රියාවලියේ ගුණාත්මකභාවයට ඍජුවම බලපාන අතර උපදේශකවරයා ප්‍රකාශ කරන දෑ වටහා ගැනීමට පවා සේවාලාභියාට අපහසු විය හැකි ය. විශේෂයෙන්ම කටහඬෙහි රළු බවක් ප්‍රකට වන්නේ නම් සේවාලාභියා බියට පත්වීමටත්, හඬ

ඕනෑවට වඩා උස් වන්නේ නම් අපහසුතාවට පත්වීමටත් ඉඩ ඇත. එබැවින් අවශ්‍ය තැන්හිදී හඬ උස් පහත් කරමින් එහි තීව්‍රතාව සහ පරිමාව මනා ලෙස පාලනය කිරීමට උපදේශකවරයා සවිඥානික විය යුතු ය.

කටහඬ තුළ උපදේශකවරයාගේ කාරුණිකභාවය ගැබ් වී තිබිය යුතු මෙන්ම, එය ඉතා සුගම ලෙස ගලායාමද වැදගත් වේ. උපදේශකවරයා අනවශ්‍ය ලෙස කතා කිරීමට යාම සේවාලාභියාට අමතර බරක් වන බැවින්, කතා කරන වචන අතර නිසි ලෙස නිහඬතාව පවත්වා ගත යුතු ය. එහිදී උපදේශකවරයා සවන් දීමට වැඩි ඉඩක් තබමින් නිහඬතාවය බිඳිය යුත්තේ අවශ්‍යම තැන්හිදී පමණි. එමඟින් වාචිකව සන්නිවේදනය කරන අදහස සේවාලාභියාට වඩාත් අර්ථාන්විතව හා සංවේදීව දැනෙන අයුරින් ඉදිරිපත් කළ හැකි ය. තමා ප්‍රකාශ කිරීමට අදහස් කරන සැබෑ අර්ථයම හඬ මඟින් සන්නිවේදනය විය යුතු අතර, සෘජුව අදහස් දැක්වීමේදී එම අදහස හඬෙහි තීව්‍රතාව මඟින් සේවාලාභියා වෙත මැනවින් ගලා යා යුතු වේ.

සක්‍රීය සවන්දීම

ඕනෑම සබඳතාවක ප්‍රබලතම සාධකය වන්නේ විධිමත් සන්නිවේදන ගුණාංගයයි. තවත් පුද්ගලයෙකු සමඟ පවත්වන අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවකදී නිවැරදි බස් වහර හැසිරවීමත්, අනෙක් පුද්ගලයා වෙත සවන්දීමත් තුළින් එම සබඳතාව ශක්තිමත් වේ. යම් හෙයකින් පුද්ගලයෙකු අනෙකාට නිසි ලෙස සවන් නොදෙන්නේ නම්, එය අන්තර් පුද්ගල සබඳතා විෂයෙහි අර්බුද ඇති කිරීමට හේතු වන්නකි. උපදේශනයේදී සවන්දීම යනු උපදේශකවරයා කුසලතාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතු ම හැසිරීමකි. උපදේශකවරයා මනා ඒකාග්‍රතාවක් පවත්වා ගනිමින්, සක්‍රීය සවන්දීම (Active listening) උපදේශන සැසිය පුරාවටම පවත්වා ගත යුතු වේ. (Ivey et al., 2018)

උපදේශනය වෙත පැමිණෙන සේවාලාභියා තම ගැටලුව හේතුවෙන් දැඩි ව්‍යාකූල ස්වභාවයකට පත්ව සිටිය හැකි ය. සේවාලාභියාගේ ගැටලුවට මින් පෙර කිසිවෙකුත් සවන්දීමට ඉදිරිපත් වී නොමැති නම්, ඒ හේතුවෙන් ද ඔහු හෝ ඇය දැඩි පීඩාවකට පත්ව සිටිය හැකි ය. සේවාලාභියාට සිය ගැටලුව කිසිවෙකුට පවසා ගැනීමට නොහැකි වීම මුල් කරගෙනම ඔවුන්ගේ ව්‍යාකූලභාවය තවදුරටත් වර්ධනය වේ. පර්යේෂණාත්මක තොරතුරු මඟින් අනාවරණය වන පරිදි, කිසියම් පුද්ගලයෙකු තමන් මුහුණ දුන් ගැටලුවක් වෙනත් අයෙකුට ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාවක් ලබන්නේ නම්, එම ගැටලුවෙන් 20%ක පමණ මනෝවිද්‍යාත්මක සහනයක් අත්කර ගැනීමට සමත් වේ. උපදේශකවරයාගේ සක්‍රීය සවන්දීම ඇසුරෙන් සේවාලාභියාට සිය චිත්ත පීඩාවන් විරේචනය (Catharsis) ගැනීමට මනා අවස්ථාවක් ලැබේ. එමඟින් සේවාලාභියාට මහත් මානසික පහසුවක් අත් වේ.

මෙකී විරේචන ක්‍රියාවලිය සාර්ථකව සිදු වීමට නම් උපදේශකවරයා මනා සක්‍රීය සවන්දීමක් ප්‍රකට කළ යුතු අතර, එමඟින් සේවාලාභියාට අපේක්ෂිත සහනය ඒ අයුරින්ම ලබාදීමට උපදේශකවරයාට හැකියාව ලැබේ. සක්‍රීය සවන්දීම මනා ලෙස ප්‍රගුණ කර ඇති උපදේශකවරයා තම සේවාලාභියා වෙත පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීමෙහිලා සමත්කම් දක්වන්නෙකි. සක්‍රීය සවන්දීම තුළින් ප්‍රකට වන උපදේශකවරයාගේ උද්‍යෝගී ස්වභාවය සේවාලාභියාගේ ප්‍රතිකාරාත්මක වැඩපිළිවෙළ සඳහා මනා පදනමක් සපයයි. උපදේශකවරයා

කෙරෙහි විශ්වාසය වර්ධනය වීමට ද මෙම කුසලතාවය ඍජුවම හේතු වේ. සේවාලාභියා වෙත ශාරීරිකව හා මානසිකව නැඹුරු වෙමින් එම විශ්වාසය තවදුරටත් ඉහළ තලයකට ගෙන ඒමට උපදේශකවරයාට හැකියාව ලැබේ. එමඟින් දෙපාර්ශ්වය අතර මනා අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවක් හටගන්නා අතරම, එය සාර්ථක සන්නිවේදනයක් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමට ද මහෝපකාරී රුකුලක් වේ.

සහානුභූතික ප්‍රතිචාරය

තවත් අයෙකු විඳින හැඟීමක් තමන්ට දැනීම සහ තවත් කෙනෙකුගේ හැඟීමක් බෙදා ගැනීම වැනි තේරුමක් මෙහි අන්තර්ගත වෙයි. උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී මනෝ උපදේශකවරයාට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ සහානුභූතිය හෙවත් සහකම්පනයයි. සහකම්පනය යනුවෙන් අර්ථ දැක්වෙන්නේ යම් පුද්ගලයෙකු අත්විඳින දේ නිවැරදිව අවබෝධ කරගැනීමත්, ඔහුට පෙරළා එම අවබෝධය සන්නිවේදනය කිරීමත් ය. තවද සහකම්පනය යන්න විස්තර කර ඇත්තේ සේවාලාභියාගේ තරංග පරාසය සමඟ සුසර වීමට මනෝ උපදේශකවරයාට ඇති හැකියාව වශයෙනි. සේවාලාභියාට උපකාර කිරීමේ කාර්යයේදී සහකම්පනයට වටිනාකමක් ලැබෙනුයේ, ගැටලුවේ ගැඹුර මනා ලෙස වටහා ගනිමින් සේවාලාභියා චිත්තවේගී මට්ටමින් හඳුනා ගැනීමට උපදේශකවරයාට හැකියාව ලැබීම හේතුවෙනි.

සහකම්පනය සඵලවත් වනුයේ උපදේශකවරයා මේ අයුරින් සේවාලාභියාගේ ගැටලුව වටහා ගැනීමෙන් සේවාලාභියා තුළ පැවති චිත්තවේගීය සංකුලතාවලට මහත් සහනයක් එක්වීමෙනි. මේ මඟින් වඩාත් නිරවුල් වීමට සේවාලාභියාට අවකාශය ලැබේ. උපදේශකවරයා සිය ගැටලුව ප්‍රතිබිම්බනය කිරීම හේතුවෙන් සේවාලාභියාට සිය තත්ත්වය තුළ සිටම එම තත්ත්වය පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වන අතර, ස්වකීය ආත්ම අවබෝධයක් ද සේවාලාභියා තුළ උපදියි. සේවාලාභියාගේ සිතුවිලි පෙරළා ඇයට ඇසෙන්නට සැලැස්වීම ප්‍රතිකාරාත්මක තත්ත්වයකි. ඒ තුළ තවදුරටත් තමාව ගවේෂණය කිරීමට සේවාලාභියා පෙලඹෙන අතර, සිය හැසිරීම පිළිබඳ සවිඥානික වීමට ද ඇයට හැකියාව ලැබෙයි. උපදේශකයා තමාව නිසි පරිදි හඳුනා ගත් බව වටහා ගැනීමෙන් සේවාලාභියා උපදේශන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ වඩාත් සුබවාදී හැඟීම් ඇති කරගනියි.

කාල් රොජර්ස් (Carl Rogers) විසින් සහකම්පන මට්ටම් පිළිබඳ වර්ගීකරණයක් ඉදිරිපත් කර ඇත (1957). සහකම්පනය ඉතා පහළ මට්ටමේ සිට ඉතා ඉහළ මට්ටම් දක්වා විහිදෙන අතර, එය සහකම්පන සන්නති පරිමාණයක් ඔස්සේ මෙලෙස දැක්විය හැකිය: අතිශය ඍණ සහකම්පනය: මෙම මට්ටමේදී උපදේශකවරයා සේවාලාභියා පිළිබඳ කිසිදු අවබෝධයකින් (Rogers,1957) තොරව කටයුතු කරයි.

පහළ මට්ටමේ සහකම්පනය: උපදේශකයා විසින් සේවාලාභියා වෙතින් බාහිරව පෙනෙන හැඟීම් හා චර්යා මඟින් පමණක් සේවාලාභියාගේ හැඟීම් පිළිබඳව අර්ථකථනයක් ලබා දෙයි. උපදේශකයා තමාගේ අර්ථකථනවල දැඩි ලෙස එල්බ සිටින අතර, සේවාලාභියා සමඟ සමීප මානසිකත්වයක් නොපවතියි. මෙහිදී සේවාලාභියාගේ අත්දැකීම් හා හැඟීම්වලට වඩා උපදේශකයා තමාගේ අත්දැකීම් හා හැඟීම්වලට ප්‍රමුඛතාව ලබා දෙයි.

මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ සහකම්පනය: උපදේශකයා විසින් සේවාලාභියාගේ කැපී පෙනෙන හැඟීම් හොඳින් ග්‍රහණය කර ගනිමින් සන්නිවේදනයෙහි යෙදෙයි. එමෙන්ම, වරින් වර සේවාලාභියාගේ වඩාත් ගැඹුරු හැඟීම් පිළිබඳව ද සංවේදී වෙයි.

ඉහළ මට්ටමේ සහකම්පනය: උපදේශකයා හට සේවාලාභියාගේ ගැටලුව පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිබිම්බනය, ලුහුඬුකරණය හා පරාවර්තන කුසලතා භාවිතයෙන් සාර්ථකව සන්නිවේදනයේ යෙදීමට මෙම මට්ටමේදී හැකියාව ලැබේ.

ඉතා ඉහළ මට්ටමේ සහකම්පනය: සේවාලාභියා විසින් ඉතා සූක්ෂම වශයෙන් පෙන්වන ගැඹුරු හැඟීම්වලට උපදේශකවරයා වඩාත් සංවේදී වෙමින් ප්‍රතිචාර ලබාදීම සිදුවන්නේ මෙම අදියරෙහිදී ය. එවිට තමන්ගේ හැඟීම් උපදේශකයාට ඉතා සමීපව ප්‍රකාශ වූ බව සේවාලාභියාට අවබෝධ වෙයි. සේවාලාභියා සිය ගැටලුව ස්වාධීනත්වයෙන් යුතුව අවබෝධ කර නොගන්නා සෑම අවස්ථාවකදීම, උපදේශකවරයාට එය කලින්ම අවබෝධ වී අවසන් ය. උපදේශකවරයාගේ සක්‍රීය, සහකම්පන සහගත හැසිරීම් හා කල්පනාකාරී බව තුළින් මෙය අවබෝධ වන අතර, එය සහකම්පනය තුළින් උපදේශකවරයා අත්පත් කරගත් උසස්ම මනෝවිද්‍යාත්මක තත්ත්වයකි.

සන්නිවේදන හා ධාරණ කුසලතා

උපදේශන කුසලතා අතර සන්නිවේදන කුසලතාව උපදේශන ක්‍රියාවලියට ඉතා වැදගත්වන්නකි. සේවාලාභියෙක් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමේදී, සේවා ලාභියා කැමති අකමැති දේ හඳුනා ගැනීම, සේවාලාභියාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට බාධා නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම, විවාද හා ගැටුම් ඇති නොවන ආකාරයේ පසුබිමක් ඇති, සේවා ලාභියාගේ චරිත ලක්ෂණ අවබෝධ කරගෙන ඊට උචිත ලෙස කතා කිරීම, සේවාලාභියාගේ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම, සංවාදයට අයත් වෙනත් සාධක හා තත්ත්වයන් (සේවාලාභියාගේ සමාජ තත්ත්වය හා පෞද්ගලික තත්ත්වය) පිළිබඳ අවබෝධයෙන් පසුවීම ඉතා වැදගත් ය.

උපදේශකවරයා හා සේවා ලාභියා වචන හුවමාරුව මඟින් සිය අදහස් සන්නිවේදනය කර ගැනීම වාචික සන්නිවේදනය යනුවෙන් හැඳින්වේ. සේවාලාභියා කුමන අන්දමේ වාචික සන්නිවේදනයක් පවත්වා ගත්තද උපදේශකවරයා සක්‍රීය සවන් දීමේ කුසලතාවය ප්‍රකට කරන්නේ නම් සේවාලාභියා සන්නිවේදනයට උත්සාහ කරන පණිවිඩය අවබෝධ කර ගත හැකි වේ. උපදේශක සිය වාචික සන්නිවේදනයේදී, කටහඬ, කටහඬේ තීව්‍රතාව (හඬේ ගුණාත්මකභාවය), වචන උච්චාරණය, සරල හා සුගම ආකාරයෙන් වාචික සන්නිවේදනය සිදුකිරීම, ප්‍රගතියක් වන ආකාරයේ තොරතුරු පමණක් සන්නිවේදනය කිරීම, උපදේශකවරයාට පැවසීමට අවශ්‍ය දේම වාචික අර්ථයෙන් පැවසිය යුතු වීම, සේවා ලාභියාගේ චිත්තවේග ප්‍රකාශනයන්ට උචිත වාචික සන්නිවේදනයක් පවත්වා ගැනීම උපදේශකවරයා සැලකිලිමත් විය යුතුය. උපදේශකවරයා වාචික ලුහුබැඳීම යන කුසලතාව ඔස්සේ ද ප්‍රකට කරනුයේ වාචික සන්නිවේදනයයි.

උදාහරණ වශයෙන්, ‘‘ඔව්, ඔබ ඇහුවා ඒ ගැන...’’, ‘‘ඊට පස්සේ’’, ‘‘කවුරුහරි කියනවා නම්’’, ‘‘ඉතින් ඔබ මොකක්ද ඒ ගැන හිතන්නේ.’’

ප්‍රශ්න කිරීම

නිවැරදි අවස්ථාවෙදි නිවැරදි ප්‍රශ්න නැඟීම සාර්ථක උපදේශන ක්‍රියාවලියක ප්‍රමුඛ ලක්ෂණයකි. ඒ සඳහා ප්‍රශ්න කිරීම පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. සේවා ලාභියා වෙත ප්‍රශ්න නැඟීම පිළිබඳ උපදේශක නිරන්තර කල්පනාවෙන් පසුවිය යුතුය. මන්ද ප්‍රශ්න නැඟීම යනු සේවා ලාභියා තවදුරටත් අසීරුතාවයට පත්වීමට හෝ ධෛර්යය සම්පන්න වීමට හේතුවක් විය හැකි බැවිනි.

එබැවින් ප්‍රශ්න ඇසීම වූ කලී කලාවකි. උපදේශකවරයා ද මෙම ප්‍රශ්න ඇසීමේ කලාව ප්‍රගුණ කිරීම වැදගත් වනුයේ එය සමස්ත උපදේශන ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය ඒ මත රඳා පවතින බැවිනි.

ඉහත සඳහන් කළ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමෙන් උපදේශකවරයාට සේවාලාභියා සමඟ ශක්තිමත් සහ විශ්වාසවන්ත සම්බන්ධතාවක් ගොඩනඟා ගත හැක. උපදේශකවරයෙකු ලෙස ගුරුවරයෙකු කටයුතු කිරීමේදී විශේෂයෙන් මෙම කුසලතා පිළිබඳව දැඩි ලෙස අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. අවසාන වශයෙන්ම සාර්ථක උපදේශනයක් යනු උපදේශකවරයා විසින් විසඳුම් ලබා දීමක් නොව සේවාලාභියා වශයෙන්ම ඔවුන්ටම ස්වාධීන තීරණ ගැනීමට හැකියාව ලබා දීම බව නිගමනය කළ හැක. මෙම කුසලතාවන් ඉගෙනීමෙන් පමණක් නොව නිරන්තර පුහුණුව තුළින් ප්‍රගුණ කළ යුතු ය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.

Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society (9th ed., pp. 62–65). Cengage Learning.

Nelson-Jones, R. (2014). Practical counselling and helping skills (6th ed.). SAGE Publications.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change.Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103.

Jhangiani, R. (2017). Introduction to psychology I. Pressbooks. https://pressbooks.bccampus.ca/kpupsyc1100/front-matter/welcome-to-psyc-1100/

Suman. (2016). Counselling psychology: What future have for it?. The International Journal of Indian Psychology, 3(4). https://doi.org/10.25215/0304.080

ජයතුංග, ආර්) .එම් .2003). මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය.විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය .

ජයසිරි, ඒ) .පේ .ඒ .2005). උපදේශනය හා එහි කාලීන වැදගත්කම .ශාස්ත්‍ර ගවේෂී . http://repo.busl.ac.lk/bitstream/handle/1/993/150.pdf?sequence=1&isAllowed=y

සෙනරත්, එස්) .2021). උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ මූලික සංකල්ප.සූරිය ප්‍රකාශකයෝ .

ගුණාලංකාර, ගොා) .2015). පාසල් උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය ගොඩගේ සහ .සීමාසහිත ඇස් . .සහෝදරයෝ පුද්ගලික සමාගම

පෙරේරා, ඒ) .එච් .2018). උපදේශන මනෝවිද්‍යාව සහ සන්නිවේදන කුසලතා.සරසවි ප්‍රකාශකයෝ .