



Recommended Citation

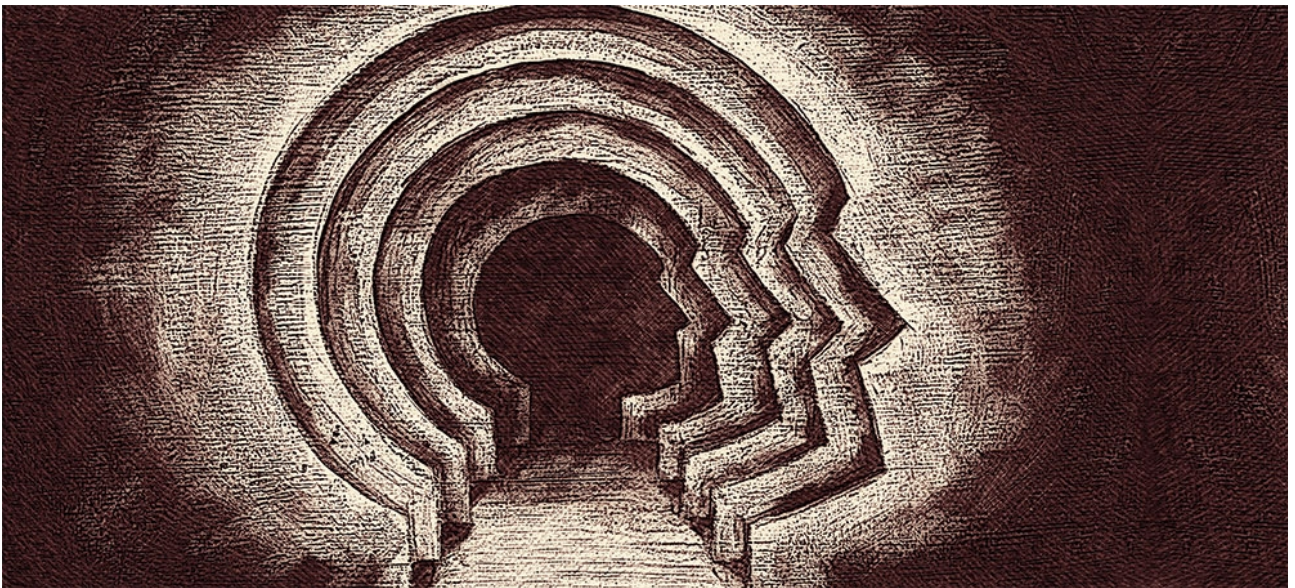
සුබසිංහ, වසන්ත (2016) "මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනයෙහි සමාජ විද්‍යාත්මක වැදගත්කම," ආඛ්‍යාත: : Vol. 01: Iss. 1, Article 06.

Available at: www.sab.ac.lk

ශාස්ත්‍රීය ලිපි

මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනයෙහි සමාජ විද්‍යාත්මක වැදගත්කම

වසන්ත සුබසිංහ*



* කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂණ හා ප්‍රකාශන අංශය මගින් 2016 වර්ෂය සඳහා ප්‍රදානය කරන ලද පර්යේෂණ ආධාර වැඩසටහන යටතේ සිදු කරන ලද "ශිෂ්‍ය අධ්‍යාපන ඵලදායීතාවය කෙරෙහි පාසල් උපදේශන වැඩසටහන් කරනු ලබන බලපෑම" යන පර්යේෂණයෙහි සාහිත්‍ය විමර්ශනය ඇසුරින් සකස් කරන ලද ලිපියකි.

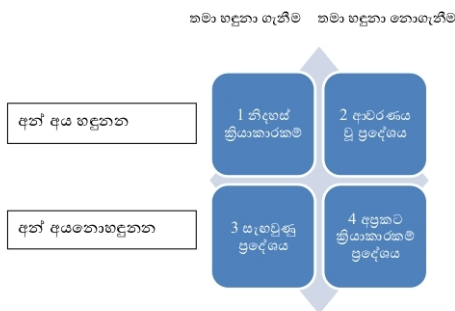
මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනයෙහි සමාජ විද්‍යාත්මක වැදගත්කම

වසන්තා සුබසිංහ
 B.A(sp), M.S.Sc. Ph.D
wasanthasubasinghe@kln.ac.lk

වර්තමාන සමාජයේ මිනිසා මුහුණ දෙන සමාජ සහ ආර්ථික ප්‍රවණතා හමුවේ මතුපිට මානසික වියවුල් සහගත බව වැඩිවෙමින් පවතී. පුද්ගල චිත්ත සන්තානය තුළ හට ගන්නා කාංසාව, ආතතිය පමණක් නොව මානසික අවපීඩන තත්ත්වයද සීග්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවතී. මීට ලොකු කුඩා හේදයක් නැත. සියලු සමාජ කණ්ඩායම් අඩු වැඩි වශයෙන් මෙම මානසික අරගලයේ ප්‍රතිඵල බවට පත් වෙමින් පවතී. කායික අසාමාන්‍ය තත්ත්ව වඩාත් ඉක්මනින් හඳුනා ගනිමින් ප්‍රතිකාර ගත්තද මානසික අසාමාන්‍ය තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමටත් ඒවා මග හරවා ගැනීමත් සිදු කරනුයේ මන්දගාමීවය. තමුත් පුද්ගලයාගේ මානසික සම්බරතාව සමාජ ප්‍රගමනය වඩාත් සාර්ථක කරයි. මාර්ගෝපදේශනය සහ උපදේශනය සමාජයට අවශ්‍ය වන්නේ සාර්ථක මිනිසෙකු බිහි කිරීම සඳහාය.

මාර්ගෝපදේශනය සහ උපදේශන ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වන්නේ පුද්ගල සුවිශේෂතා හඳුනා ගැනීමෙනි. පුද්ගල ශක්තීන් සහ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීමත් සේ ම “තමා (ආත්මය)” කියවීම ද පහසු නැත. තමුත් පුද්ගල දියුණුව සොයා යාමේදී පුද්ගල ආත්මය (self) අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ. ජෝසෆ් ලෆ්ට් සහ හැරී ඉන්හම් (Joseph Luft and Harry Inham) විසින් හඳුන්වා දුන් “ජොහාරි කවිලුව” (Johari window) තමැති සංකල්පය පුද්ගලයා පිළිබඳ හඳුනාගැනීම කෙසේ කළ හැකිදැයි අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර කර ගත හැකිය.

රූප සටහන් අංක 01: ජොහාරි කවිලුව



මූලාශ්‍රය: Meera, Ravi. (2008). Counselling, 01 page, NewDelhi: VIVA Books

මේ අනුව පුද්ගලයා පිළිබඳ දැනුම ප්‍රධාන කොටස් හතරකට බෙදයි.

1. පුද්ගල හැසිරීම පිළිබඳ පුද්ගලයා මෙන්ම ඔහු/ඇය හා අන්තර් සබඳතා පවත්වන පුද්ගලයින් විසින් ද හඳුනා ගත හැසිරීම සහ වර්ත ලක්ෂණ.
2. පුද්ගල හැසිරීම පිළිබඳ පුද්ගලයා නොදන්නා එහෙත් ඔහු/ ඇය හා අන්තර් සබඳතා පවත්වන පුද්ගලයින් විසින් හඳුනාගත් හැසිරීම හා වර්ත ලක්ෂණ.
3. පුද්ගලයා තමා පිළිබඳ දන්නා දේ තමා හා අන්තර් සබඳතා දක්වන පුද්ගලයින් විසින්

නොහඳුනා ගත් හැසිරීම හා වර්ත ලක්ෂණ.

4. පුද්ගලයාත් අන් අයත් හඳුනා නොගත් පුද්ගල හැසිරීම හා වර්ත ලක්ෂණ.

පුද්ගලයාට තමාට නිවැරදි දිශානතියකට යොමු කිරීමට තමා පිළිබඳ සමස්ත දැනීම අවශ්‍ය වේ. පුද්ගලයා තමා පිළිබඳ නොහඳුනන අවස්ථා හඳුනා දෙමින් ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ දැමීමට අවශ්‍ය කරන ක්‍රියාවලිය මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය යැයි සරලව හඳුන්වා දිය හැකිය.

මාර්ගෝපදේශකත්වය (Guidance) සහ (Counselling) ද්විත්ව අර්ථ සහිත එහෙත් වඩාත් සම්පව හමුවන සංකල්ප දෙකකි. එක් අතකට මාර්ගෝපදේශකත්වය ප්‍රායෝගික ජීවිතයේදී පුද්ගලයා හා නිරන්තරවබද්ධ වීමක් දැකිය හැකිය. තමුත් උපදේශනය වඩාත් න්‍යායාත්මක ස්වරූපයෙන් වුව ද පුද්ගල ප්‍රායෝගිකත්වය සාර්ථක කර ගැනීමට මැදිහත් වන ක්‍රියාවලියකි. මාර්ගෝපදේශකත්වයේ අරමුණ වන්නේ පුද්ගලයෙකු ඔහුගේ/ ඇයගේ අනාගත ජීවිතයට සුදුනම් කරවීමයි. එය පුද්ගලයෙකුට අත්‍යවශ්‍ය කුසලතා, හැකියා සහ ධාරිතාව ලඟා කර ගැනීමටත් එමගින් ඔහුගේ/ ඇයගේ අනාගත වෘත්තීය හෝ සමාජ කාර්යභාරය තෝරා ගැනීමට උදව් වේ. මෙම මාර්ගෝපදේශකත්වය ලැබීමෙන් පුද්ගලයා තමාගේ අනාගත ජීවිතය සාර්ථකව ගත කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම සිදු කෙරේ. මාර්ගෝපදේශකත්වය හා සම්බන්ධ පුද්ගල සහ සමාජ වැදගත්කමක් තිබේ. මාර්ගෝපදේශකත්වය උදව් කරනුයේ පුද්ගලයා ජීවත් වන පරිසරයට සාර්ථකව මුහුණ දීමටය. එනම්, පුද්ගලයාට තම ශක්තීන් සහ හැකියා උපරිම ආකාරයෙන් ලබා ගැනීමටත් එමගින් සමාජ ඵලදායීතාවය ඉහළ දැමීමටය. ජෝන්ස් පෙන්වා දෙන ආකාරයට “මග පෙන්වීම යනු යම්කිසි පුද්ගලයෙක් විසින් තවත් පුද්ගලයෙකුට ප්‍රශ්නයක් විසඳ ගැනීමේදී සහ යම්කිසි තේරීමක් හෝ හැඩ ගැසීමක් සිදු කිරීමට කරනු ලබන උදව්වයි”. ස්කිනර්ගේ නිර්වචනයට අනුව “මග පෙන්වීම යනු තරුණ පුද්ගලයෙකු තමා පිළිබඳ මෙන්ම අත්‍යයත් සම්බන්ධව ද සහ අවස්ථාවන්ට මනා හැඩගැසීමක් කිරීම සිදු කරන සහයෝගිත්වයේ ක්‍රියාවලියයි (Vishala, 2012, 03).

උපදේශනයේ මූලික තේමාව වන්නේ පුද්ගලයෙකුට ප්‍රශ්නයක් පැන නැගී අවස්ථාවකදී එය මැඩ පවත්වා ගැනීම සඳහා සහය වීමය. පුද්ගලයෙකු යම් ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දුන් විට ඇතිවන පීඩාකාරී ස්වභාවය විසඳගත නොහැකි වුවහොත් ඔහුගේ/ ඇයගේ එදිනෙදා ජීවිතය අවහිර වේ. උපදේශනය වඩාත් සුවිශේෂී සේවාවක් වන්නේ පෞරුෂත්වය සංවර්ධනය පුහුණු කිරීම සහ විශේෂිත කණ්ඩායම් සහ පුද්ගලයින් සමඟ කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලබාගැනීමය. නිදසුනක් ලෙස පුද්ගලයින් එකිනෙකාගෙන් සුවිශේෂී වන්නේ පුද්ගලයින් සම්බන්ධ ඉන්ද්‍රිය ආබාධතා සහිත බව එනම්, දූශ්‍ය ආබාධ, ශ්‍රවණ ආබාධ, කථන දේෂ හෝ කායික ආබාධ වන ග්‍රන්ථි අකර්මන්‍යතා හෝ අවයව ආබාධ වන කැඩුම් බිඳුම් ආදිය සහිත වීම වගේම සමාජමය වශයෙන් දැකිය හැකි පුද්ගල ආබාධ සහිත වීම නිසා ය. එනම් නිවුරෝසික රෝග, මනෝ ව්‍යාධි, මානසික අවපීඩනයට ලක්වීම හෝ හුදකලා බව ඇතිවීම ආදිය සහිත පුද්ගලයින් මෙම සුවිශේෂී පුද්ගලයින්ය. මෙවැනි පුද්ගලයින් සම්බන්ධ සංවර්ධනය සාමාන්‍ය

නොවන අතර එබඳු පුද්ගලයින්ට එම අසාමාන්‍ය තත්ත්ව හමුවේ ස්වභාවික පරිසරයට හැඩගැසීමට සුවිශේෂී සහයෝගයක් අවශ්‍ය වේ. එය උපදේශනය වේ. එනිසා උපදේශන සේවාව අවශ්‍ය වනුයේ පුද්ගල සංවර්ධනය සම්බන්ධ කායික සහ මානසික මෙන් ම සද්චාරය හා බැඳී හැගීම් සම්බන්ධ ගැටලුකාරී අවස්ථාවන්ට මුහුණ දී ඇති පුද්ගලයින් සඳහාය. පරිසරයට අනුකූල වීමේදී ගැටළු මතුවන පුද්ගලයින් සඳහා, මෙබඳු පුද්ගලයින් සමාජයේ දැකිය හැක්කේ සාපේක්ෂ වශයෙන් සුළු ප්‍රතිශතයකිනි. එනම් දළ වශයෙන් එය සියයට දහයකටත් අඩු වඩා සංඛ්‍යාවක් විය හැකිය. මෙබඳු සේවාවලාභියෙකු (Client) උපදේශකයා කීප වරක් පෞද්ගලිකව මුණ ගැසේ. ගැටලුව තිදහස් කර ගැනීමට උපදේශන ශිල්ප ක්‍රම භාවිත කර ගනී.

උපදේශන සේවාව අවශ්‍ය වීම පුද්ගල සහ වෘත්තීය ගැටලු සමග සම්බන්ධ වුව ද මාර්ගෝපදේශකත්වය ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඕනෑම අවස්ථාවක අවශ්‍ය විය හැකිය. එසේම මාර්ගෝපදේශකත්වය සහ උපදේශනය පුද්ගලයාට තමන් තේරුම් ගැනීමටත් සමාජ අවස්ථාවන්ට ගැලපෙන අයුරින් “තමා” හසුරුවා ගනිමින් යහපත් පුද්ගලයෙකු (Wholesome Person) වීමට උදවු කරයි.

උපදේශනය සහ මාර්ගෝපදේශනය යන වචන දෙක සමග හමුවන අනෙක් සංකල්පය වන්නේ මනෝ ප්‍රතිකාරයයි. උපදේශනය මූලික වශයෙන් උපකාරී වන්නේ පුද්ගලයාට තමන් පිළිබඳ තේරුම් ගැනීමට හෝ ඇහුරුකම් දීමය. උපදේශකයා සේවාවලාභියා පිළිබඳ සැලකිල්ල යොමු කරමින් ඇහුරුකන් දෙමින්, ක්‍රියා සඳහා පොළඹවමින් සේවාවලාභියාට තමා පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ. උපදේශනය මනෝ ප්‍රතිකාරයේ එක් අවස්ථාවකි. තමුත් මනෝ ප්‍රතිකාරය වඩාත් ගැඹුරු ප්‍රවේශයකි. මනෝ ප්‍රතිකාරය හරහා පුද්ගල බද්ධ අනවශ්‍ය හැසිරීම වෙනස් කරනවා සේම නිශේධනාත්මක චින්තනය වෙනස් කරයි. උපදේශනය හඳුනාගත් සුවිශේෂී ගැටලු විසඳ ගැනීමට උදව් කරන අතර මනෝ ප්‍රතිකාරය පුද්ගල පෞරුෂත්වය වෙනස් කිරීමට උදව් කරයි.

සමස්තයක් වශයෙන් ගත කළ පුද්ගලයා සාධනීය ලෙස දියුණු කිරීමට මාර්ගෝපදේශය, උපදේශනය සහ මනෝ ප්‍රතිකාරය අවස්ථානුකූල මැදිහත් වීමක් කරන බව හඳුනා ගත හැකිය.

යම්කිසි පුද්ගලයෙකුට තවත් පුද්ගලයෙකුගේ සහයෝගයක් අවශ්‍ය වන්නේ කුමන අවස්ථාවකදීද ? එය එදිනෙදා ජීවිතයේ අවස්ථාවක් විය හැකිය. නොඑසේනම් ජීවිතයේ අනාගත තේරීමක් සම්බන්ධ විය හැකිය. එසේත් නැති නම් තෝරා බේරාගත නොහැකි අවුල් සහගත සිද්ධියක් පිළිබඳ විය හැකිය. සීමා මායිම් නැති සිතුවිලි අතර පුද්ගල මනස ගැටුමක සිටින අවස්ථාවකදී ඉන් මිදීමට අපහසු වූ විට අප අත් අයගේ සහය පැතීම සිදු කරයි.

රූප සටහන් අංක 02 : මාර්ගෝපදේශකත්වය, උපදේශනය සහ මනෝ ප්‍රතිකාරය අතර ඇති සබඳතාව¹

මාර්ගෝපදේශකත්වය	උපදේශනය	මනෝ ප්‍රතිකාරය
කෙටි කාලීන	→	→ දිගුකාලීන
හැසිරීම වෙනස් කිරීම	→	→ පෞරුෂත්වය තැවත ගොඩ නැංවීම
මතුපිට මුලාශ්‍ර	→	→ ගැඹුරු මුලාශ්‍ර
දැන් තත්වය	→	→ අනාගත තත්වය
වැලැක්වීම	→	→ ශක්තිමත් කිරීම
සවිඤ්ඤනික	→	→ අවිඤ්ඤනික
වෙනස්වීම සඳහා සහය දෙන්නගේ යෝජනා ප්‍රධාන සාධකයයි.	→	→ සහය ලබන්නගේ හැකියාවන්ගේ වර්ධනය වෙනස්වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකය වේ.

මුලාශ්‍රය : The world of the counselor, Ed. Neukrug, 04 page, 2003, USA: Thomson.

සමාජ සබඳතා ගොඩ නැගීමේ කුඩාම ඒකකය “පවුල්” සංස්ථාවයි. නූතන පවුල වෙනස් වෙමින් පවතී. වඩාත් සංකීර්ණ වෙමින් පවතී. සාම්ප්‍රදයික විස්තෘත හෝ බද්ධ පවුල අද වන විට “න්‍යෂ්ටික” වෙමින් පවතී. පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ සංඛ්‍යාව කුඩා වීමත් පවුලේ කාර්යභාරය සහ අන්තර් සබඳතාවන්ගේ අර්ථය වෙනස්වීමත් නිසා සමාජය හමුවේ ඇති අර්බුදවල ස්වරූපය ද වෙනස් වී ඇත. නූතන පවුලේ දැකිය හැකි සුවිශේෂී ලක්ෂණ ඇසුරින් එම සමාජ අර්බුදයේ පුළුල් බව විනිවිද දැකිය හැකිය. එම ලක්ෂණ කීපයක් පහත පරිදි සංක්ෂිප්ත කළ හැකිය. එනම්,

- න්‍යෂ්ටික පවුල
- ඒක මාපිය පවුල
- දික්කසාද වූ මාපියන්
- වෙන් වූ මාපියන් රැකියා නියුක්ත මාපියන් (දෙදෙනාම)
- සාම්ප්‍රදයික වාරිත්‍ර සහ අගනාකම් වෙනස් වීම
- එක් දරුවෙක් හෝ උපරිම දරුවන් දෙදෙනෙකු පිළිබඳ අදහස
- සමහරවිට පුතකු ලබා ගැනීම කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කිරීම
- පවුල තුළ දරුවාගේ තත්ත්වය
- පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වය
- විශ්වාස සහ මිත්‍යා විශ්වාස
- “විශාල ගෙය” සහ “කුඩා පවුල”
- දරුවන්ගේ “පෝෂණය” වෙනුවට “සාධනය” කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම.

සමාජ ප්‍රගමනය තුළ “පවුල” සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දරුවන් සහ මාපියන් නිරෝගී ජාතියක පෙර මග

1 මුලාශ්‍රය : The world of the counselor, Ed. Neukrug, 04 page, 2003, USA: Thomson.

සංකේත බදුය. නමුත් 21 වැනි සියවසේ සමාජය සිහුයෙන් වෙතස් වෙමින් පැවතීම නිසා සමාජ මූලිකාංගයන් කොතරම් සමබරද යන්න ගැටළු සහගතය. නූතන සංකීර්ණ සමාජයේ දැකිය හැකි සුවිශේෂී ලක්ෂණ කීපයක් පහත පරිදි සාරාංශ කළ හැකිය.

- පවුල් පද්ධතිය මුහුණ දී ඇති වෙනස්වීම්
- නිර්බාධ සමාජයක ඇති අභියෝග
- සමාජ අසමානතාව
- දුගීකම සහ විරැකියාව
- අසමාන අවස්ථා තිබීම
- ජීවිතයේ විවිධ පැතිකඩ පිළිබඳ අල්ලස් ගැනීම
- අගනාකම් බිඳ වැටීම
- ජීවිතය සම්බන්ධ දියුණු විද්‍යුත්මක සහ තාක්ෂණික මෙවලම්වල සම්බන්ධය
- ගෝලීයකරණය

“පුද්ගලයා” “සමාජය” හමුවේ හුදකලා බවට මෙන් ම පරාරෝපණයට ලක්ව තිබේ. තමන්ට ද තමන් අභිමි වූ සමාජයක අත් කවරක් තමා සතු කර ගත හැකි වේද? පුද්ගලයා එදිනෙදා ජීවිතය හමුවේ අනෙක විඳ දුක් දෙමින් සේම සොමිතස ද සංකීර්ණ මෙන්ම සරල අත්දැකීම්ද විඳ ගනී. අත්දැකීම් අසීමිත වීමත් ඒවා නිශේධනාත්මක වීමත් වියවුල් සහගත වීමත් නිසා පුද්ගල මතස වියවුලට පත් වේ. සාමාන්‍ය එදිනෙදා ජීවිතය පවත්වා ගත නොහැකි තරමටම මෙම කටුක අත්දැකීම් පුද්ගල මතස රෝගී කරවයි. සමහර විට මෙම කටුකත්වය හමුවේ මතු වෙන මානසික තත්ත්වයට පුද්ගලයාට තනිව මුහුණ දීමට නොහැකි වේ. එවැනි සමාජ අවස්ථා කීපයක් මතු දැක්වේ.

- වෘද්ධභාවයට පත්වීම
- අවතරණ අවස්ථා පිළි ගැනීමට සූදුනම් නොවීම
- මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැනට ඇබ්බැහිවීම
- කාංසා සහගත තත්ත්වය ඇතිවීම
- කුඩා කළ අත්විදී කටුක අත්දැකීම්
- ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වයට හසුවීම
- සංස්කෘතික සංසිද්ධි
- නිදන්ගත රෝගාබාධ
- සමාජ සංකීර්ණත්වය සහ ඉවිවා හංගත්වය
- තරගකාරිත්ව සහ අසන්නාප්ත බව

උපදේශනය යනු අරමුණක් සහිත කතාබහකි. එය අවවාද දීමක් නොවේ. සේවාලාභියාගේ ජීවිතය සම්බන්ධ විශේෂ දැනුමැති පුද්ගලයා තමාම (සේවාලාභියා) මිස උපදේශකයා නොවේ. එසේම උපදේශනය සේවදකයාට උදව් කිරීම සඳහා ඇති ක්‍රියාවලියකි. පුද්ගලයා පිළිබඳ මනා තේරුම් ගැනීමක් ඇති කර ගැනීමට, ජීවිතය සම්බන්ධ වෙනසක් අවශ්‍ය අවස්ථාවක යතාර්ථවාදී සහ විශේෂිත කරුණු හඳුන්වා දීමත් ඒ සඳහා ගත කළ යුතු කාලය තේරුම් කර දීමත් දීමත් මෙහිදී සිදු කෙරේ. වෙනස්වීම සඳහා සැලකිය යුතු කාලයක් ගත වේ. උපදේශනයේදී පුද්ගල ජීවිතයේ වර්යාවේ සුළු වෙනස්කම් ඇතිකිරීමට සහයෝගය ලබාදේ. එය ක්‍රමානුකූල වෙනසකි. එය පෞරුෂය වෙනස් කිරීමට බලපායි.

උපදේශනයේ ප්‍රධාන ඉලක්ක අතර,

- ඔබ (සේවාලාභියා) ඔබේ ජීවිතය දැකීම
- ඔබ ඔබේ ලෝකය දැකීම
- ඔබේ ලෝකය තුළ ඔබ දැකීම

ප්‍රධාන වේ. උපදේශනය යනු පුද්ගලයෙකුගේ ආකල්ප හා හැසිරීම වෙනස් කිරීමට කරනු ලබන සෘජු

මැදිහත් වීමේ ක්‍රියාවලියයි (Jagadeeswari, 2010, 129 page). සමාජ ජීවිතය තුළ පුද්ගලයින් අනේකවිධ සමාජ අවස්ථාවන්ට මුහුණ දේ. ඒවා ප්‍රතිජානාත්මක මෙන්ම නිශේධනාත්මක අත්දැකීම් විය හැකිය. ප්‍රතිජානාත්මක හෝ ධනාත්මක සමාජ සිද්ධි විඳ ගැනීමට පුද්ගලයින් කැමතිය. එය පහසුය, තෘප්තිජනකය. නමුත් සෘනාත්මක සමාජ කරුණු පුද්ගල මතස අවුල් කරයි. නොසන්සුන් කරයි. එබඳු අවස්ථා පුද්ගලයින් ප්‍රතික්ෂේප කළ ද ඒවාටමුහුණ දීමට සිදුවේ. බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී මේවා මනාව කළමනාකරණය කර ගනී. නමුත් සමහර අවස්ථාවන්හිදී පුද්ගලයා සමාජ සබඳතා හමුවේ පීඩාවන්ට හසුවේ. එය විදදරා ගැනීමටත්, පාලනය කිරීමටත් පුහුණු වීමෙන් සමබර සමාජ සබඳතා ගොඩනගාගත හැකිය. එහිදී පුද්ගලයා විසින් අන්‍යයන් (society) හඳුනා ගන්නවා සේම නිවැරදිව තමා (self) හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ. පුහුණුව ලත් සාර්ථක උපදේශකයා අසහනකාරී සේවාලාභියා ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමේදී තීරණ ගැනීමට උපකාර කරයි. එය

- වයර්යා, හැගීම් සහ අන්තර් සබඳතා පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- සේවාලාභියාගේ හැගීම්වලට ,සිතුවිලිවලට අර්ථයක් ලබා දේ.
- සේවාලාභියාගේ කාංසාව, පීඩනය ,තරහ හුරු කරයි.
- සේවාලාභියාගේ සන්නිවේදන කුසලතා වැඩි දියුණු කරයි.
- ඉවිජාහංගත්වයට පත් වූ විට හා ගැටුම්කාරී අවස්ථාවන්හිදී හැගීම් හැසිරවීමට කියා දේ.
- වේදනාව සහ අභිමිවීමවලදී ආමන්ත්‍රණය කිරීමේ අර්ථය සපයයි .

උපදේශනය පුළුල් අර්ථයකින් විවරණය කිරීමේදී එය ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක දී හඳුනා ගත හැකිය . එනම්,

- පවුල් උපදේශනය
- පාසල් උපදේශනය
- වෘත්තීය උපදේශනය
- ළමා උපදේශනය
- වැඩිහිටි උපදේශනය
- තනි පුද්ගල උපදේශනය
- අඹු සැමි උපදේශනය

උපදේශන ක්‍රියාවලිය අදියර කීපයකින් සමන්විතය. සේවාලාභියාට උපදේශකයෙකුගේ සේවය අවශ්‍ය යැයි හැඟුණ අවස්ථාවේ සිට සේවාලාභියා බලගැන්වෙන තුරු සමස්ත ක්‍රියාදාමයට සැලකිය යුතු කාලයක් ගතවේ. එය සමහර විට මාසයක කාලයක සිට මාස හයක කාලයක් හෝ අවුරුද්දකට වැඩි කාලයක් වුවද ගත විය හැකිය. එවි. හැක්නි සහ එස්.කොමීර් (H. Hackney and S Cormier) විසින් රචිත “The Professional Counselor” (2005) කෘතියේ දක්වා ඇති පරිදි උපදේශන ක්‍රියාවලිය ප්‍රධාන අවස්ථා පහකින් සමන්විතය.

1. සබඳතා ගොඩ නගා ගැනීම.
2. ප්‍රශ්නය තක්සේරු කිරීම
3. ඉලක්ක ගොඩ නගා ගැනීම.
4. උපදේශන මැදිහත් වීම.
5. ඇගයීම, සමාජ ත කිරීම හෝ යොමු කිරීම (Hackney and Cormier, 2005, 25 page).

සාර්ථක උපදේශන ක්‍රියාවලිය සේවාවලාභීය වෙත ප්‍රතිලාභ රාශියක් අත් කර දේ. ඒ අතර,

- ඉලක්ක වෙත ලගාවීම.
- අනාගතය සැලසුම් කිරීම.
- සමාජ දක්ෂතා දියුණු කිරීම.
- “අප්‍රමාණවත්” යන හැඟීම ඉවත් කිරීම.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීම ආදී ප්‍රතිලාභ ලගා කර ගැනීමට සේවාවලාභීයට අවස්ථාව සැලසේ.

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයෙහි සාමාජික විද්‍යාත්මක වැදගත්කම විද්‍යාත්මක වන්නේ සේවාවලාභීය ලගා කර ගන්නා දක්ෂතාවන්හි ප්‍රතිඵල මුද්‍යාදායී සමාජය වෙත වීමෙනි. සාර්ථක මිනිසුන් සමාජය වඩාත් සාර්ථක අරමුණක් වෙත ඔසවා තබයි. ස්ව ආකේතය දිරිගන්වමින් උසස් ජීවන තත්වයකට මග පාදයි. දුර්වල මානසික අවහිරතා කළමනාකරණය කර ගනිමින් ජීවිතය කළමනාකරණය කර ගනියි. පුද්ගලයා සමබර වීම යනු සමාජ සබඳතා ශක්තිමත් වීමය. පහසු වීමය. යහපත් සමාජ පැවැත්ම යනු යහපත් කායික මානසික සමාජ හැසිරීමකි. මාර්ගෝපදේශය සහ උපදේශනය එහිදී මහඟු කාර්යක් ඉටු කරනු ලබයි.

සමුද්දේශ

Erikson, H.E.(1964). Insight and responsibility. London: Norton and Company.

Pathak, R.P.(2007). Philosophical and sociological perspectives of education.New Delhi: Atlantic Publishers.

Rave, M. (2008). Counselling; What, Why and How. NewDelhi: VIVA Books.

Vishala, SND. (2012). Guidance and counseling. NewDelhi: S CHAND Publication.

Yerrou, B.and Atluri, S. (Ed). (2010). Guidance and Counselling. NewDelhi:APH Publications.

Neukrug, E. (2003). The world of the Counsellor. USA: Tomson Books.

Scott, J. & Marshall, G. (2005).Oxford dictionary of sociology, London: Oxford university press.

අබේපාල. ආර්. (2015). අධ්‍යාපනයේ මනෝ විද්‍යාත්මක පදනම. කොට්ටාව: සාර ප්‍රකාශන

අබේපාල. ආර්. (2007). මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය හා අධ්‍යාපනය. කොට්ටාව: සාර ප්‍රකාශන

අතුකෝරල. ඩී.ආර්. (2008). මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය. කොළඹ: ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන

ගුණලංකාර හිමි ජී. (2015). පාසල් උපදේශනය සහ මාර්ගෝපදේශනය. කොළඹ: ගොඩගේ ප්‍රකාශන

හපුආරච්චි. ජී. සහ සමරසිංහ. යූ. (2012). උපදේශන මනෝවිද්‍යාව. රාජගිරිය: සුසීත ප්‍රකාශන