අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ගේ කරුණු මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනයට චර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයෙහි උපයෝගිතාව

යුරේෂ්කා සංකල්පනී වර්ණකුලසූරිය[1]

හැඳින්වීම

''පුතා හෝ දුව, උපන් හෝ අලුත උපන් හෝ යෞවනෝදයට පත් වී නැති අයෙක් දරුවා වේ.'' මෙලෙස ඔක්ස්ෆර්ඩ් ශබ්ද කෝෂය තුළ ළමයා යනු කවුරුන්දැ'යි පෙන්වා දී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවට අනුව ළමයෙකුගේ වයස අවුරුදු 18ට අඩු තැනැත්තෙකි. වත්මන් සමාජය තුළ අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන් හට විවිධ සංජානන ගැටලු ඇති විය හැකි අතර එය මතක ශක්තිය සඳහා බලපානු ලබයි. අධ්‍යාපනය ලබන විට මතක ශක්තිය පැවතීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වන අතර මෙලෙස සංජානන ගැටලු ඇති වීම උදෙසා අවධානයේ ගැටලු, තේරුම් නොගෙන කටපාඩම් කිරීම, නින්ද සහ පෝෂණ ඌණතාව, ආතතිය සහ කාංසාව, ඉගෙනුම් ආබාධ ආදිය පෙන්වා දිය හැකි අතර මෙහිදී සාකච්ඡා කරනු ලබන්නේ සක්‍රීය ඉගෙනීම හා නැවත නැවත කියවීම මඟින් විෂය කරුණු මතක තබා ගැනීමට ඇති හැකියාව පිළිබඳවයි.

අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන් හට විවිධ සංජානන ගැටලු ඇති වීම නිසා මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීමේ අවධානමක් දැකගත හැකිය. ප්‍රචන්ඩත්වය, නොසලකා හැරීම් හෝ දරුණු අස්ථාවරත්වය වැනි පරිසරයක සිටින දරුවන්ට කාංසාව, මානසික අවපීඩනය, ආතතිය, සමාජ අන්තර් ක්‍රියාවල දුෂ්කරතා ආදිය ඇති විය හැකිය. මෙවැනි ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය විවිධ අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. චිත්තවේගීය පීඩා, නොනවතින බිය, දුක හෝ කෝපය ඇති විය හැකිය. චර්යා ගැටලු වන ආක්‍රමණශීලීවීම, ඉවත්වීම, කරදරකාරී දරුවන් බවට පත්වීම පෙන්නුම් කරයි. අවධානය යොමු කිරීමේ දී හෝ ඉගෙනුම් දුෂ්කරතාව වැනි සංජානන අභියෝග ඇතිවනු ලබයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ගොඩනැගීමේ ගැටලු හෝ විශ්වාසය සම්බන්ධ සමාජ ගැටලුවලට මෙම පරිසරයක සිටින ළමුන් මුහුණ දිය හැකිය. මෙම බලපෑම අවම කිරීම සඳහා මැදිහත්වීම හා සහාය ඉතා වැදගත්ය. මෙම ළමුන් ඉලක්ක කරගෙන මෙම තත්වයන් වැළැක්වීම සම්බන්ධව කටයුතු කරනු ලබන රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල උපකාරය ඇතුව මෙලෙස සංජානන බාධාවන් ඇතිව ජීවත්වන ළමුන් හට එම තත්වයෙන් මිදීම සඳහා ඔවුන්ව අධීක්ෂණයට ලක් කර ඔවුන් හට සංජානන බාධාවන්ගෙන් වන අභියෝග ජය ගනිමින් ජීවත් වීමට සුරක්ෂිතභාවක් ඇති කිරීම සඳහා කටයුතු කර දිය යුතුය. චිකිත්සාව, උපදේශනය මෙම ළමුන් උදෙසා භාවිත කළ හැකිය. මෙම සංජානන අභියෝගවලට මුහුණ දෙන දරුවන් මානසික අභියෝගවලට ද මුහුණ දෙනු ලබයි. එහිදී සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිදියුණු කළ හැකි පරිසරයක් තුළ වාසය කිරීමත් චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමය භාවිතා කිරීමත් තුළින් ළමුන්ගේ සංජානන දුර්වලතා තුරන් කළ හැකිය. මෙම ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා චර්යාත්මක

1 පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යනාංශය, කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
warnakulasooriyasankalpanee@gmail.com

ප්‍රතිකාර තීරණාත්මක කාර්යයක් ඉටු කරයි. මෙම ප්‍රතිකාර මගින් ළමුන් අධ්‍යාපනය ලබන විට මතක ශක්තිය පැවතීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වන අතර සංජානනය ගැටලු ඇති වීම පාලනය කිරීම අරමුණු කරයි.

අරමුණු

අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ගේ කරුණු මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනයට චර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයෙහි උපයෝගීතාව පිළිබඳ සොයා බැලීම මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වේ. මෙම ප්‍රධාන අරමුණට අමතරව පහත පරිදි සෙසු අරමුණු කිහිපයක් ද පවතී.

- අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ට කරුණු මතක තබා ගැනීමට නොහැකි වන බාධක හඳුනා ගැනීම
- සක්‍රීය ඉගෙනීම හා නැවත නැවත කියවීම මගින් විෂය කරුණු මතක තබා ගැනීමට ඇති හැකියාව හඳුනා ගැනීම

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ගේ කරුණු මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනයට චර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයෙහි උපයෝගිතාව නම් වූ පර්යේෂණය සඳහා ප්‍රධාන පර්යේෂණ ක්‍රමවේද කිහිපයක් භාවිත කරන ලදි.

1. සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමය

3. සිද්ධි අධ්‍යනය

2. සාහිත්‍ය සමීක්ෂණය

4. සෘජු නිරීක්ෂණය

යනාදී ලෙස මෙම පරීක්ෂණය සිදු කිරීමේ දී මිශ්‍ර ක්‍රමවේදය යොදාගනු ලැබීය.

ප්‍රතිඵල

අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ගේ කරුණු මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනයට නැවත නැවත කිරීමේ චර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයන් භාවිතයට ගත හැකිය. මෙහිදී දරුවන්ගේ මතක ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා මෙම චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමය භාවිතයට ගත හැකිය. සංජානන ගැටලු ඇති දරුවන්ට මෙම ක්‍රමවේදය ඉතාමත් වැදගත් වේ.

බුදු දහම තුළ එනු ලබන චුල්ලපන්ථක පොඩි හාමුදුරුවන්ගේ කතා වස්තුව තුළින් මේ බව තහවුරු කරගත හැකිය. සංජානන ගැටලුවකින් පසු වූ නිසා කළකිරීමට පත්ව සිටි චුල්ලපන්තක පොඩි හාමුදුරුවන් හට බුදුරදුන් විසින් සුදු රෙදි කැබැල්ලක් අතට දී "රජෝ හරනං (කිළිටි කරමි, කිළිටි කරමියි කියමින් අත්ලෙන් පිරිමදින්න)" යනුවෙන් පවසා සිටි අතර එලෙස සිදු කිරීම තුළින් සංජානන ගැටලුව මගහරවා ගැනීමට හැකියාව ලැබුණි. මේ ආකාරයට සංජානන බාධක මගහරවා ගැනීම උදෙසා

මෙම චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර යොදාගත හැකි බව දැකගත හැකිය. එම චර්යාත්මක ක්‍රමවේදයන් ළමයාගෙන් ළමයාට වෙනස් විය හැකිය. මෙහිදී කරුණු මතක තබා ගැනීම උදෙසා මෙම ක්‍රමවේදය භාවිතයට ගැනීමේ හැකියාව ඇත. ඒ පිළිබඳ සිදු කරන ලද මෙම පර්යේෂණය තුළින් ද ඒ බව තහවුරු විය.

මෙම පර්යේෂණය තුළින් වර්තමානයේ පාඩම් කිරීමේ දී මතක ශක්තිය අඩු දරුවන් හට මෙම චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමය යොදා ගත හැකි ආකාරය විමසා බැලීය. එහිදී ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණාංශය වෙත පිහිට පතා පැමිණි දරුවන්ගෙන් සංජානන දුර්වලතා සහිත දරුවන් 20 දෙනෙකු හඳුනා ගනිමින් ඔවුන්ගේ සංජානන දුර්වලතාවයන් මගහරවා ගැනීම උදෙසා මෙම චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමය යොදා ගත්හ. එම ප්‍රතිකාරය පහත පියවර තුළින් එය වඩාත් පැහැදිලි කරගත හැකිය.

- ප්‍රථමයෙන් ඉතා සරල පාඩමක් තෝරාගෙන එයින් සුලු කොටසක් උගන්වා එය දරුවා හට කිහිප වරක් ම කියවීමට ඉඩසැලැස්වීම
- පසුව එය මතකයෙන් කීමට ඉඩ ලබා දීම
- කුමන හෝ කොටසක් අමතක වී ඇත්නම් නැවත නැවත කියවීමට ඉඩ දී නැවත මතකයෙන් කීමට ඉඩසැලැස්වීම. මේ තුළින් දරුවාගේ මොළය පාඩම් කිරීම සඳහා ක්‍රමයෙන් හුරු කිරීම
- එම සරල කරුණු මතක තබාගැනීමට හැකියාව ලැබෙන විට ටික ටික ගැඹුරු කාරණා පාඩම් කිරීමට මතක තබා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීම. මේ මඟින් මතක ශක්තිය සාමාන්‍ය තත්ත්වය දක්වා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකියාව ඇත.

මේ ආකාරයට මෙම ක්‍රමවේදය යොදා ගනිමින් සංජානන දුර්වලතා ඇති දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනයට පියවර ගත්හ. එහිදී දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය සඳහා දැඩි උනන්දුවක් පෙන්වීම ද විභාගය සඳහා ලකුණු ගැනීමේ ප්‍රවණතාවය ද වැඩි වී ඇති බව දැකගත හැකි විය.

සමාලෝචනය

දරුවෙකු ලෙස සැලකෙන්නේ අවුරුදු 18ට අඩු තැනැත්තන් වන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවට අනුව ළමයෙකුගේ වයස අවුරුදු 18ට අඩු වේ. වත්මන් සමාජය තුළ අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන් හට විවිධ සංජානන ගැටලු ඇති විය හැකි අතර එය මතක ශක්තිය සඳහා බලපානු ලබයි. අධ්‍යාපනය ලබන විට මතක ශක්තිය පැවතීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වන අතර මෙලෙස සංජානන ගැටලු ඇති වීම උදෙසා අවධානයේ ගැටලු, තේරුම් නොගෙන කටපාඩම් කිරීම, නින්ද සහ පෝෂණ ඌණතාවය, ආතතිය සහ කාංසාව, ඉගෙනුම් ආබාධ ආදිය පෙන්වා දිය හැකි අතර මෙහිදී සාකච්ඡා කරනු ලබන්නේ චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමය උපයෝගී කර ගනිමින් සක්‍රීය ඉගෙනීම හා නැවත නැවත කියවීම මඟින් විෂය කරුණු මතක තබා ගැනීමට ඇති හැකියාව පිළිබඳවයි. අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන් හට විවිධ සංජානන ගැටලු ඇති වීම නිසා මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීමේ අවධානමක් දැකගත හැකිය. ප්‍රචණ්ඩත්වය, නොසලකා හැරීම් හෝ දරුණු අස්ථාවරත්වය වැනි පරිසරයක සිටින දරුවන් කාංසාව, මානසික

අවපීඩනය, ආතතිය, සමාජ අන්තර් ක්‍රියාවල දුෂ්කරතා ආදිය ඇති විය හැකිය. මෙවැනි ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට විවිධ අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. චිත්තවේගීය පීඩාවීම්, නොනවතින බිය, දුක හෝ කෝපය ඇති විය හැකිය. චර්යා ගැටලු වන ආක්‍රමණශීලීවීම, ඉවත්වීම, කරදරකාරී දරුවන් බවට පත්වීම පෙන්නුම් කරයි. අවධානය යොමු කිරීමේ දී හෝ ඉගෙනුම් දුෂ්කරතාව වැනි සංජානන අභියෝග ඇතිවනු ලබයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ගොඩනැගීමේ ගැටලු හෝ විශ්වාසය සම්බන්ධ සමාජ ගැටලුවලට මෙම පරිසරයක සිටින ළමුන් මුහුණ දිය හැකිය. මෙම බලපෑම අවම කිරීම සඳහා මැදිහත්වීම හා සහය ඉතා වැදගත්ය. ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කර ගැනීම උදෙසා දුක පිළිබඳ අවබෝධයත් එය නිරාකරණය කර ගැනීම උදෙසා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන මාර්ගයන් යොදා ගත හැකිය. මේ මගින් දරුවන්හට ඔවුන්ගේ හැඟීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ. මේ ආකාරයට මෙම පර්යේෂණය තුළින් අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ගේ කරුණු මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනයට චර්යාත්මක ප්‍රතිකාරයෙහි අවශ්‍යතාව මෙයින් පෙන්වා දිය හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද- චර්යාත්මක ප්‍රතිකාරය, මානසික සෞඛ්‍යය, බෞද්ධ උපදේශනය, සංජානන ගැටලු ඇති දරුවන්

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තර නිකාය. (1960) නිබ්බෙධික සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

දීඝ නිකාය. (1960) අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

මජ්ඣිම නිකාය. (1960) අනාපානසති සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

මජ්ඣිම නිකාය. (1960) අනුමාන සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

මජ්ඣිම නිකාය. (1960) මහා තණ්හාසංඛය සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

මජ්ඣිම නිකාය. (1960) සල්ලේඛ සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

මජ්ඣිම නිකාය. (1960) සබ්බාසව සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

මජ්ඣිම නිකාය. (1960) සීහනාද සූත්‍රය. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

සංයුක්ත නිකාය අට්ඨකතා. (1960) ඉන්දක සූත්‍ර වර්ණනාව. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව

විනය අට්ඨකතා. (1960) විනයපඤ්ඤත්තියාචන කතාව. කොළඹ: බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව.

ද්වීතීයික මූලාශ්‍රය

අබේපාල, ආර්. (2008). *මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය හා අධ්‍යාපනය.* කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

අමරසේකර, ඒ. (2000). *දරුවා ලොවේ උතුම්ම සම්පතයි.* කිරුළපන: ආරිය ප්‍රකාශකයෝ.

එදිරිසිංහ, ඩී. සහ පෙරේරා, ජී. (2005). *මනෝවිද්‍යා විමර්ශන.* දෙහිවල: වත්මා ප්‍රකාශකයෝ.

ජයතුංග, ඊ.ආර්. (2003). *මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය.* මුල්ලේරියාව: විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය.

ගල්මන්ගොඩ, එස්. (2006). *බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම හා මනෝ චිකිත්සාව.* දිවුලපිටිය: සරස්වතී ප්‍රකාශන.

ගල්මන්ගොඩ, එස්. (1994). *ආදි බෞද්ධ දර්ශනය.* මහර: අභය මුද්‍රණ ශිල්පියෝ සහ ප්‍රකාශකයෝ.

චන්ද්‍රසේකර, එස්. (2008). *ප්‍රයෝගික මනෝවිද්‍යාව.* කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

තිලකරත්න, ඒ. (2016). 'බෞද්ධ උපදේශනයට පූර්විකාවක්', *නිවන්මග සඟරාව.* කොළඹ: ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව.

පෙරේරා, එම්.සී.එස්. (2011). *සමාජ ප්‍රශ්න.* නුගේගොඩ: කතෘ ප්‍රකාශන.

පේමානන්ද හිමි, උණපාන. (2013). *මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය: නෝවිද්‍යාත්මක විමසුමක්.* කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

මේධානන්ද හිමි, දේවාලේගම. (කිසි වර්ෂයක් සඳහන් නැත) 'බුදුසමයෙහි ඉගැන්වෙන ආචාරාත්මක ඇගයුම්'. *නිවන්මග සඟරාව.* කොළඹ: ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව.

විමලවංස, පී. (1989). *බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ චිකිත්සක ක්‍රම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්.* 'ශාස්ත්‍රපති නිබන්ධනය'. කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලය, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය.