ශ්‍රී ලංකාවේ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ඉතිහාසය, විකාශනය හා වර්තමානය

History, Evolution and Current State of Psychological Counselling in Sri Lanka

ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි

Abstract

Psychological counselling seems to be a widespread mental health service in Sri Lankan society today. The aims of this study were to map the historical steps of modern psychological counselling and psychotherapeutic services and to explore the nature of counselling services in contemporary society in Sri Lanka. The study was an archival research under qualitative methods collecting data from official websites and related books. The study showed that Sri Lankans had culturally valued mental health services from ancient times, especially based on religion and traditional rituals like *Tovilaya*. The development of modern psychological counselling and psychotherapeutic services in Sri Lanka can be identified as a gradual process from 1950s, in line with the development of mental health services in Western countries. This study explores three aspects; the historical background of mental health services in Sri Lanka, the development of modern psychological counselling services, and the counselling and psychotherapeutic services today in Sri Lanka.

Keywords: Psychological Counselling, Sri Lankan Society, Psychotherapeutic Services, Religion, Traditional Rituals

සාරාංශය

වර්තමාන ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයේ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය ජනප්‍රිය සේවාවක් හා විෂය ක්ෂේත්‍රයක් බවට පත් වෙමින් පවතින බව නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. නූතන බටහිර මනෝඋපදේශනයේ ව්‍යාප්තියට පෙරාතුරුව සිටම අතීතයේ පටන් ලක්දිව තුළ මානසික චිකිත්සන ක්‍රමවේදයන් පැවති බවට සාධක හඳුනාගත හැකි අතර තොවිලය වැනි විවිධ ශාන්තිකර්ම ඊට නිදසුන් සපයයි. සමාජ වෙනස් වීම් හමුවේ එකී සාම්ප්‍රදායික උපදේශන හා මනෝචිකිත්සන ක්‍රම අභාවයට යමින් පවතින අතර 1950 දශකයේ පමණ සිට ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යාප්ත වන නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ආරම්භය, විකාශනය හා වර්තමාන ස්වභාවය විමර්ශනය කිරීම මෙම අධ්‍යයනයේ අරමුණ විය. ග්‍රන්ථ සන්ධාර පරිශීලනයෙන් සිදු කරන ලද මෙම අධ්‍යයනයේදී අතීත ලක්දිව පැවති ආගමික උපදේශනය හා ශාන්තිකර්ම ආශ්‍රිත මානසික චිකිත්සන විධීන් සහ නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ආරම්භය හා විකාශනය සිදු වූ පියවරයන් සහ එහි වර්තමාන සංවර්ධනය පිළිබඳ කරුණු අනාවරණය කර ගන්නා ලදි.

යතුරු පදඃ ආගමික උපදේශනය, ඓතිහාසික පසුබිම හා විකාශනය, මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය, මනෝචිකිත්සනය, ශ්‍රී ලංකේය සමාජය, බටහිර සමාජය

හැඳින්වීම

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය වර්තමාන ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයේ ඉතා ජනප්‍රිය විෂය ක්ෂේත්‍රයක් බවට පත්ව තිබේ. උපදේශනය පිළිබඳ පුද්ගල ආකල්ප සංවර්ධනය, උපදේශනය සඳහා පුද්ගලයන් යොමු වීම හා මනෝඋපදේශන පාඨමාලා හැදෑරීම කෙරෙහි ඇති නුඹුරුව මීට නිදසුන් සපයයි. නූතනයේ භාවිත මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ න්‍යාය මත පදනම්ව සංවර්ධනය වූ විෂය පථයකි. එහි ඉතිහාසය නූතන මනෝවිද්‍යාවේ සංවර්ධනය සමග බිහි වූ ෆ්‍රොයිඩියානු මනෝචිකිත්සන න්‍යාය හා ක්‍රමවේදයන්, චර්යාවාදී මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ න්‍යාය හා ක්‍රමශිල්ප, මානුෂවාදී මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ න්‍යාය හා ක්‍රමශිල්ප සහ කාර්ල් රොජර්ස්ගේ

පුද්ගල කේන්ද්‍රීය උපදේශන න්‍යාය වැනි දායකත්ව දක්වා විහිද යයි (Kottler, 2004).

ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භය අනුව විමර්ශනය කිරීමේදී අතීතයේ සිට පැවත එන මානසික උපදේශනය සම්ප්‍රදායක් පැවති බව අනාවරණය කරගත හැකි ය. එය හුදෙක් ම බෞද්ධ හෝ වෙනත් ආගමික සංකල්ප මූලික කර ගනිමින් ක්‍රියාත්මක වූ උපදේශාත්මක හා අනුශාසනා පූර්වක ක්‍රියාවලියකි. එහිලා සමාජයේ ආගමික නායකයන් වූ භික්ෂුව හෝ කතෝලික වැනි ආගම්වල පල්ලියේ පියතුමා හෝ වෙනත් උගත් පුද්ගලයෙකු පුද්ගලයන්ගේ ගැටලුවලදී උපදේශන සහාය ලබා දී ඇති බව පෙනේ. එකී ආගමික උපදේශනය අභිභවමින් මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය පුද්ගල මානසික ගැටලු සඳහා මැදිහත් වීමේ ප්‍රමුඛ ස්ථානයට පැමිණ ඇති බව වර්තමාන සමාජය තුළින් නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. එසේ සංවර්ධනය වූ මනෝචිකිත්සනය හා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ කෙසේ සංවර්ධනය වී ද යන්න විමර්ශනය කිරීම මෙම අධ්‍යයනය තුළින් සිදු කෙරේ.

පූර්ව සාහිත්‍යය විමර්ශනය කිරීමේදී මීට අදාළව හඳුනාගත හැකි මූලාශ්‍රය කිහිපයක් වේ. වික්‍රමතුංග, ජේ. එච්. (2003) විසින් රචිත 'මනෝවිද්‍යා උපදේශනය', ගුණාලංකාර හිමි, ජී. (2015) විසින් රචිත 'පාසල් උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය', සහ රුවන් එම්. ජයතුංග (2003, 2005) විසින් රචිත මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය සහ මනෝප්‍රතිකාරය පිළිබඳ ග්‍රන්ථ සහ ගුණවංස හිමි, ජී. (2002) විසින් රචිත 'නුවරකලාවියේ බෞද්ධාගමික විධි' පර්යේෂණාත්මක කෘතිය ආදී මූලාශ්‍රයන්හි ශ්‍රී ලංකාවේ මනෝඋපදේශන ඉතිහාසය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත කරුණු අන්තර්ගත වන නමුත් ශ්‍රී ලංකාවේ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ඉතිහාසය, විකාශනය හා වර්තමාන ස්වභාවය පිළිබඳ විස්තාරිත අධ්‍යයනයන් සොයා ගැනීම දුෂ්කර ය. ඒ අනුව මෙම අධ්‍යයනය ශ්‍රී ලංකාවේ අතීතයේ පැවති මානසික සෞඛ්‍යය සේවාවේ ස්වභාවය හඳුනාගනිමින් නූතනයට ඉන් ගත හැකි මාර්ගෝපදේශ හඳුනාගැනීම සඳහාත් නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ආරම්භක අවධිය හා විකාශනය පිළිබඳ විස්තරාත්මක කරුණු උකහා ගැනීම සඳහාත් වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රචලිත නූතන

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ස්වභාවය හා තත්වය හඳුනාගැනීම සඳහාත් වැදගත් වේ.

පර්යේෂණ ගැටලුව

ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භය තුළ නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විස්තරයන් පැවතිය ද ඒ පිළිබඳ යාවත්කාලීන හා විස්තරාත්මක කරුණු සොයා ගැනීම උභගට ය. එවැනි පසුබිමක් තුළ ශ්‍රී ලංකාවේ පැවති අතීත උපදේශන ක්‍රියාවලියෙහි ස්වභාවය කුමක් ද යන්නත් නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ආරම්භය, විකාශනය හා වර්තමානය කෙබඳු ද යන්නත් මෙම අධ්‍යයනය සඳහා ප්‍රස්තුත විය.

පර්යේෂණ අරමුණු

මෙම අධ්‍යයනයේ අරමුණු වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ අතීතයේ සිට පැවති උපදේශනයේ ස්වභාවය හඳුනාගැනීම, බටහිර මනෝවිද්‍යාව සමග සංවර්ධනය වූ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය ශ්‍රී ලංකාව තුළ ආරම්භය හා ස්ථාපනය වූ ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීම, එකී මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ඉතිහාසය බටහිර සමාජය හා සන්සන්දනාත්මකව විග්‍රහ කිරීම සහ වර්තමාන ලංකාවේ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ විකාශනය අධ්‍යයනය කිරීම ය.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමය යටතේ ක්‍රියාත්මක මෙම අධ්‍යයනය ප්‍රධාන වශයෙන් ග්‍රන්ථ සන්ධාර අධ්‍යයන ක්‍රමය අනුව ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රය පරිශීලනය කරමින් සිදු කෙරේ. එසේම පර්යේෂකයාගේ නිරීක්ෂණාත්මක දත්ත ද භාවිතයට ගන්නා ලද අතර රැස් කරගන්නා ලද දත්ත තේමා විශ්ලේෂණ ක්‍රමය අනුව විශ්ලේෂණය කොට ඉදිරිපත් කෙරේ.

දත්ත විශ්ලේශනය හා සාකච්ඡාව

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ඉතිහාසය හා විකාශනය සිදු වූ ආකාරය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරන ලද කරුණු

'අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික චිකිත්සන ක්‍රියාවලිය, ශ්‍රී ලංකාවේ නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය, ශ්‍රී ලංකාවේ සහ බටහිර සමාජයේ මනෝඋපදේශනය, වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ මනෝඋපදේශන සේවාවන් යන තේමාවන් අනුව විශ්ලේෂණය කොට ඉදිරිපත් කෙරේ.

අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික චිකිත්සන ක්‍රියාවලිය

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මනෝඋපදේශනයේ ඉතිහාසය අංශ දෙකක් යටතේ විග්‍රහ කළ හැකිය. එනම්, ආගමික පදනමින් යුතු වූ අතීතය සහ මෑතකාලීනව ජනප්‍රිය වූ බටහිර මනෝඋපදේශනය යන අංශ දෙකයි. බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ න්‍යායාත්මක පදනමින් පෝෂණය වූ උපදේශනය ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයට ආධුනික වූවක් ලෙස සැලකිය හැකිය. එසේ වුවත් ආගමික, සංස්කෘතික පදනමක් සහිත අවිධිමත් මානසික උපදේශන සේවාවක් අතීත ලාංකේය සමාජය තුළ ක්‍රියාත්මක වූයේ යැයි නිගමනය කළ හැකි සාධක බොහෝය. මානසික පීඩනයන් සඳහා උපදෙස් දීමෙන් හෝ උපදේශනයෙන් සහාය වීම සේම විවිධ ආකාරයේ මානසික රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමේ මනෝචිකිත්සක ක්‍රමයන්ද අතීත ලංකාවේ පැවත තිබේ. එසේම පුද්ගලයෙකුගේ උපතේ සිට මරණය දක්වා කාල පරාසය තුළ එළඹෙන ජීවන සංධිස්ථානයන්හිදී විවිධ මනෝවිද්‍යාත්මක පුදපූජා චාරිත්‍ර අනුගමනය කරන ලදී (ගුණවංස හිමි, 2002).

උපදේශනය සමාජයට නව්‍ය වූවත් මානසික රෝග හෝ මානසික ගැටලු මිනිසාට නොඇසූ විරූ, නොදුටු විරූ තත්වයන් නොවීය. මානසික ප්‍රතිකාර ලෙස ලෝක ඉතිහාසය තුළ බොහෝ රටවල සේම අතීත ලංකාවේද ආගම දහම, ඇදහිලි හා පුදපූජා ක්‍රම මූලික කරගත් මනෝචිකිත්සක ක්‍රමවේදයන් බහුල විය. අතීත ලංකාවේ ආගමික මධ්‍යස්ථානයන් ලෙස පන්සල, පල්ලිය, කෝවිල හරහා විවිධ ගැටලුවලින් පීඩාවට පත් පුද්ගලයන්ගේ එකී ගැටලුවලට ආගමික උපදේශනය තුළින් ලබා දුන් මඟ පෙන්වීම විශාල පිටිවහලක් වී ඇත. විශේෂයෙන්ම අතීතයේ ලංකාව පුරා විසිරී පැවති බෞද්ධ ආගමික ස්ථාන කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් ජනතාවට යම් කිසි ආකාරයක උපදේශන සේවාවක් ලබා දුන් බව පෙනී යයි (ජයතුංග, 2003).

එපමණක් නොව, අතීතයේ සංවිධිත විසෘත පවුල් ක්‍රමයද මාර්ගෝපදේශන සහායක් සඳහා යෝග්‍ය පරිසරයක් විය. එක් පවුලක් වැඩිහිටියන් ළමුන් තරුණයින් බොහෝ පිරිසකගෙන් සැදුම් ලද්දක් විය. විවිධ අද්දැකීම් සහිත වයස් පරතරයන්ගෙන් යුතු පවුලේ වැඩිහිටියෝ නිතැතින්ම බාලයන්ගේ මාර්ගෝපදේශකයෝ වූහ. කිසියම් හෝ ගැටලුවකදී එකට එක්ව සාකච්ඡා කිරීම, බෙදා ගැනීම, විසඳුම් යෝජනා කිරීම හේතුවෙන් ඇතිවන මානසික පීඩනය තුලනය විය. ඒ අනුව ගැටලු සහගත අවස්ථාවකදී මානසික විශ්ලේෂණයන් සේම ඇහුන්කන් දීම, උපදෙස් දීම, යෝජනා කිරීම, සමීපතාව, හිතවන්ත මිත්‍රශීලී බව, බෙදා ගැනීම, දඬුවම, තරවටුව ආදිය ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා එකී පවුල් පරිසරය පිටිවහලක් වූ බව සැලකිය හැකි ය.

මෙකී උපදේශනයට අමතරව තොවිලය, කොහොඹා කංකාරිය, සර්ව රාත්‍රික පිරිත් සජ්ඣායනය, දහ අට සන්නිය, මළ ගෙවල්වල වෙසතුරු ජාතක දේශනය, දේව වන්දනාව, බෝධි පූජාව, භාවනා ක්‍රම ආදියද මනෝචිකිත්සක ක්‍රම ලෙස භාවිත විය (ජයතුංග, 2003; ගුණවංස හිමි, 2002). අතීතයේ පටන් පැවත ගෙන ආ එවැනි මනෝචිකිත්සනමය පදනමක් සහිත ශාන්ති කර්ම වර්තමානයේදී පවා ඇතැම් ප්‍රදේශවල සිදු කෙරෙන අතර ඇතැම් ඒවා අභාවයට ගොස් ඇත. නිදසුනක් ලෙස බෞද්ධයෙකුගේ අවමඟුල් අවස්ථාවකදී භික්ෂූන් වැඩමවා පාංශුකූලය දීමත් එහිදී කරනු ලබන ධර්මදේශනාවනුත් මනෝවිද්‍යාත්මක ස්වරූපයක් ගනියි. එහිදී භික්ෂූහු මියගිය පුද්ගලයාගේ ඥාතීන්ට ධර්ම කරුණු පහදා දෙමින්, සමාන සිදුවීම් හා කතාපුවත් ආදිය ඉස්මතු කරමින් අනුශාසනා කොට චිත්ත පීඩාවන් සමනය කිරීමට කටයුතු කරති. තවද සෙත් පිරිත් සජ්ඣායනය, පිරිත් නූල් පැළඳීම, පිරිත් පැන්, බොධි පූජාව, ධර්ම දේශනය වැනි මනෝචිකිත්සනමය වටිනාකමක් සහිත ආගමික වත් පිළිවෙත් වර්තමානයේ බහුලව සිදුවනු දැකිය හැකිය. එසේම දැඩි චිත්ත පීඩාවකින් ආතතියට හෝ කාංසාවට පත් වූ අවස්ථාවක බෝ මලුවක, සෑ මලුවක නිසසල සෙවණේ හෝ දළදා මාලිගය වැනි ආගමික පරිසරයක විවේකයෙන් සිටිමින් මානසික සංයමයක් ඇති කර ගැනීමට තරුණ වැඩිහිටි මහලු කාන්තා පිරිමි බොහෝ දෙනා පුරුදුව සිටින ආකාරය දැකිය හැකි ය.

පශ්චාත් යුධමය තත්වයක් යනු බෙහෙවින්ම මානසික ආතතියෙන් හා විවිධ මානසික රෝගවලින් පිරුණු සමාජයකි. එහිදී පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමත අක්‍රමතාව වැනි මානසික ගැටලුකාරී තත්වයන් බහුල වීම ස්වාභාවිකය (Cruz, 2008). ඉතිහාස පුවත් අනුව අතීත ලංකාවේද විවිධ කාලවලදී මහා යුද ගැටුම් පැවතුණු බවත් එමගින් විශාල ලෙස ජීවිත හා දේපළ හානි සිදු වූ බවත් සඳහන් වේ. එසේ නමුත් එම සෑම යුද්ධයකින් පසුවම පාහේ මහා පරිමාණ සංවර්ධන ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක කොට යෝධ දාගැබ්, වැව්, අමුණු ආදිය නිර්මාණය කිරීම සිදු වී ඇත. ඉන් පෙනෙන්නේ එවන් පශ්චාත් යුදමය තත්වයක් යටතේ වුවද සංවර්ධන කටයුතු සඳහා ජනතාව ඒකරාශී කර ගැනීමට සමත් උපදේශන ක්‍රමයක් අතීත ලංකාවේ පැවති බවයි (ජයතුංග, 2003). ඒ අනුව සමාජයේ සහජයෙන්ම උපදේශනමය කුසලතාවන්ගෙන් යුතු වූ උගත් බුද්ධිමත් පුද්ගලයන්ගෙන් හා බෞද්ධ භික්ෂූන්ගෙන් මෙහිදී සුවිශේෂී දායකත්වයක් සිදු වන්නට ඇතැයි උපකල්පනය කළ හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය

අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික චිකිත්සන ක්‍රම යම් සංවර්ධිත තත්වයක පැවතියේ වුවත් සමාජය සංකීර්ණ වෙමින් ආර්ථික හා භෞතිකමය අංශවලින් සංවර්ධනය වෙත්ම එම උපදේශන ක්‍රම සමාජයෙන් ගිලිහී ගියේය. ඉන් පසු බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ න්‍යායාත්මක දැනුම සමගින් පැමිණි මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය වර්තමාන ලංකාව පුරා ජනප්‍රියව අත්‍යවශ්‍ය සේවාවක් බවට පත් වෙමින් පවතියි. එහි ආරම්භය, විකාශනය හා වර්තමානය දශක කිහිපයක සංවර්ධනයේ ප්‍රතිඵලයකි.

යුරෝපය සහ ඇමරිකාවේ මෙන්ම ලංකාවේද උපදේශනයේ මූලයන් වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය හා පවුල් සැලසුම් සංවිධාන ආදිය පදනම් කරගනිමින් සංවර්ධනය විය. 1940 සිට 1960 දශකයන් තුළ ඇමරිකාවේ සිදු වූ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනයේ පිබිදීම ලංකාවේ මාර්ගෝපදේශන හා උපදේශන ක්ෂේත්‍රයන්ගේ යම් යම් උන්නති ලක්ෂණයන් පෙන්නුම් කිරීමට හේතු වී ඇත. නිදසුනක් ලෙස 1960 දශකයේදී ඇමරිකානු ජාතික ජෝන් මයර්ස් නම් වූ අධ්‍යාපන

පර්යේෂකයා රචනා කළ 'වෘත්තීය අධ්‍යාපනය' (Vocational Guidance) නම් කෘතිය සිංහලට පරිවර්තනය කිරීම දැක්විය හැකිය (වික්‍රමතුංග, 2003).

විසි වන සියවසේ මැද භාගයේ සිටම ලංකාවේ ප්‍රධාන නගර ආශ්‍රය කර ගනිමින් උපදේශන මධ්‍යස්ථාන ස්වරූපයේ ආයතන හා සංවිධාන බිහි වීම ආරම්භ විය. ඒවායේ අරමුණු වූයේ තත්කාලීන සමාජයේ පුද්ගලයන් දැනුවත් කිරීම හා යම් යම් පුද්ගල හා සමාජීය ගැටලුවලින් මුදවා ගැනීමයි. නිදසුනක් ලෙස, 1953 වර්ෂයේදී පවුල් සැලසුම් ක්‍රම පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම සඳහා Family Planning Association of Ceylon නම් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක් ආරම්භ කරන ලදී. මෙහි ආදි කර්තෘ වූයේ සිල්වියා ෆනැන්ඩු මහත්මියයි (Mrs. Sylvia Fernando). එය 1965 වර්ෂයේදී පුණ්‍යායතනයක් ලෙස රජයේ ගැසට් නිවේදනයක් මගින් පිළිගන්නා ලදී. පවුල් සැලසුම් ක්‍රම, ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම හා ලිංගික උපදේශනය සැපයීම මෙම සංවිධානයේ අරමුණු හා කාර්යභාරය අතර විය. වර්තමානය වන විට සංවිධානයේ අරමුණු හා කාර්යභාරය පුලුල් කරමින් විශාල සේවයක් ඉටු කරමින් පවතියි. ඒ අනුව පවුල් සැලසුම් ක්‍රම හා වෛද්‍ය සේවාවන්ට අමතරව ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය, ආරක්ෂිත ගබ්සාව, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග, මදසරුබව, ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය, ලිංගික නොවන ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය ගැටලු ආදිය සඳහා මනෝඋපදේශන සේවය සපයනු ලබයි (Family Planning Association of Sri Lanka (FPA Sri Lanka). 'ආලෝකය උපදේශන මධ්‍යස්ථානය' (Alokaya Youth Counselling Centre) ආරම්භ වන්නේ 1990 වර්ෂයේදී මෙම සංවිධානයේ සේවාවන් තවත් පුළුල් කරමිනි. එමගින් වර්තමානයේද මනෝඋපදේශනය ඇතුළු සේවාවන් රාශියක් පවත්වාගෙන යනු ලබයි.

1960 දශකයේදී ගුරුවරුන් සඳහා 'වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන සේවා සහතිකය' (Certification of Vocational Guidance) නමින් පාඨමාලාවක් පැවතුණි. එහි අරමුණ වූයේ ගුරුවරුන් වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශකයන් ලෙසද පුහුණු කිරීමයි (වික්‍රමතුංග, 2003). එමගින් පාසල් කාලයේ සිටම දරුවන් වෘත්තිය ආකල්ප හා දැක්මක්

සහිතව සමාජ ගත කිරීම පහසු විය. දැනුමට අමතරව ඔවුන්ට ඒ හරහා පැහැදිලි ජීවන අරමුණක් ලබා දීමට හැකි වී ඇත.

1960 දශකය පමණ වන විට 'සමුච්චිත සටහන්' (Cumulative Records) නමින් ක්‍රමයක් පැවතුණි. එමගින් ශිෂ්‍යයාගේ නම, වයස, ආගම, අසනීප ආදී නොයෙක් සටහන් එක් රැස් කොට තැබුණු අතර සමාජමය, ආර්ථිකමය, නීතිමය, සෞඛ්‍යමය ආදි ඕනෑම අවස්ථාවකදී එය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිව තිබුණි (වික්‍රමතුංග, 2003). එසේ නමුත් ඉන් සිසුවාට එතරම් යහපතක් සිදු නොවූ අතර කායික ලෙඩරෝග බැලීමක් පමණක් සිදුවිය. පසුව පුහුණු ගුරුවරුන් නොමැතිකම හේතුවෙන් 1970 දශකය පමණ වන විට එය ද අභාවයට ගොස් තිබුණි.

1960-70 දශකවල සිදු වූ සමාජ විපර්යාසයන් සමඟ ලාංකික මිනිසුන්ගේ ජීවන තත්වයන්ද දැඩි වෙනසකට භාජනය විය. එසේ වුවත් එකී වෙනසට සරිලන පරිදි හැඩ ගැසීමට අවශ්‍ය උපදේශන සේවාවක් තත් කාලීන සමාජයේ නොපැවතුණි. යම් ප්‍රමාණයකින් ඉතිරිව පැවති ආගමික උපදේශනය ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් නොවූ අතර අතීතයේ පැවති පන්සල පල්ලිය කෝවිල කේන්ද්‍ර කරගත් උපදේශන සේවාවන්ද සමාජ විපර්යාසය සමඟ අභාවයට පත් වෙමින් පැවතුණි. එවැනි තත්වයක් තුළ 'ධර්ම විජය පදනම' වැනි ආයතන උපදේශන සේවාවන් ආරම්භ කළ නමුත් ඒවාද නිසි මාර්ගෝපදේශනයක් නොමැති බව හේතුවෙන් සාර්ථක නොවීය (වික්‍රමතුංග, 2003). මෙවැනි වටපිටාවක් තුළ Joan De Mel (ජෝන් ද මෙල්) මහත්මියගේ මූලිකත්වයෙන් 1974දී සුමිත්‍රයෝ (Sumithrayo) නම් සංවිධානයක් පිහිට වූ අතර එහි මූලික අරමුණ වූයේ සියදිවි නසා ගැනීම වැළැක්වීමයි. වර්තමානයේද සක්‍රිය සේවයක් සිදුකරන මෙම සංවිධානය මගින් පුහුණුව ලත් ස්වේච්ඡා උපදේශකවරුන්ගේ සහායෙන් සේවා සපයනු ලබයි.

මනෝවිද්‍යාව විෂය ලංකාවේ රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලවලට ඇතුළත් කිරීමේ පුරෝගාමී පියවරක් ලෙස 1975 වර්ෂයේදී කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ (University of Colombo) අධ්‍යාපන පීඨයේ අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව දෙපාර්තමේන්තුවක් පිහිටුවන ලද අතර

එමගින් අධ්‍යාපනවේදී උපාධිය හදාරන සිසුන් හට අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යාය සංකල්ප පිළිබඳ දැනුම හා පුහුණුව ලබා දෙන ලදී. ඉන් පසු මෙම දෙපාර්තමේන්තුව විසින් 1994 වර්ෂයේදී උපදේශනය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවක් ආරම්භ කරන ලදී. එය මෙම ක්ෂේත්‍රය තුළ පුහුණු උපදේශන වෘත්තිකයන් බිහි කිරීමෙහිලා වැදගත් පියවරක් විය.

1980 දශකය වන තෙක්ම ලංකාවේ විධිමත් මනෝඋපදේශන සේවාවක් ක්‍රියාත්මක වූ බවක් නොපෙනේ. එසේ වුවත් 1980-90 දශකයන් තුළ උපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ විශාල පිබිදීමක් ඇති වෙමින් උපදේශන හා පුනරුත්ථාපන ආයතන පිහිටුවීම හා මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය පිළිබඳ පාඨමාලාවන් ආරම්භ කිරීම දැකිය හැකිය. 1982 දී 'ජාතික තරුණ සේවා සභාව' පදනම් ආයතනයේදී 'මාර්ගෝපදේශනය හඳුනාගැනීම සහ වැඩසටහන් නිර්මාණය කිරීම' නමින් සම්මන්ත්‍රණ මාලාවක් සංවිධානය කොට උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම වැදගත් පියවරක් විය. අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය හා කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ අධ්‍යාපන පීඨයේ මහාචාර්යවරු මේ සඳහා මුල් විය. එකල ජාතික තරුණ සේවා සභාවේ සභාපතිවරයා වූ චරිත රත්වත්තේ මහතා එහි ප්‍රධානත්වය ඉසිලීය (වික්‍රමතුංග, 2003).

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ නැංවීමේ අරමුණින් යුතුව 'මානසික සෞඛ්‍ය ජාතික සභාව (The National Council for Mental Health (NCMH)' ආරම්භ වන්නේ 1982 වර්ෂයේදීය. ඒ වෛද්‍ය නාලක මෙන්ඩිස් මහතාගේ අදහසකට අනුව, ඔහුගේ දැඩි උනන්දුව හා කැපවීම මතය. ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනයට රැස්වූ විවිධ ස්ථරවල පුද්ගලයන් හැට (60) දෙනෙකුගෙන් පමණ යුත් කණ්ඩායමක් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක් ලෙස මෙම ආයතනය පිහිටුවන ලදී. ඉන් පසු 1986 දී පාර්ලිමේන්තු පනතක් මගින් සමාජ සේවා අමාත්‍යංශය යටතේ පුණ්‍යාධාර සංවිධානයක් ලෙස බදුවලින් නිදහස් කොට ලියාපදිංචි කරන ලදී. ආරම්භයේ සිට මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම, පුවත්පත් ලිපි හා ප්‍රකාශන නිකුත් කිරීම, ගැටලු සහිත පුද්ගලයන්ට උපදේශනයෙන් සහාය වීම ආදිය මෙහි කාර්යයන් අතර විය. දේශීය

විදේශීය රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා පුද්ගලයන්ගේ ආධාර ඇතිව සංවර්ධනය වෙමින් පැමිණ 2005 වර්ෂය වන විට පානදුර ගොරකන ප්‍රදේශයේ Mental Health and Psychosocial Care Centre නමින් නව ශාඛාවක් ආරම්භ කරමින් සිය සේවාවන් වඩාත් පුළුල් කළේය. එමගින් මානසික රෝග හෝ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්ට නේවාසික පහසුකම් ලබා දෙමින්, පුනරුත්ථාපනය හා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක රැකවරණය සැපයීමට කටයුතු කරන ලදී.

1983 දී තරුණ කටයුතු අමාත්‍යංශය හා කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ අධ්‍යාපන පීඨයේ මහාචාර්යවරු සමඟ සම්බන්ධ වී 'යොවුන් මිතුරෝ' නමින් උපදේශන සේවා වැඩසටහනක් ආරම්භ කරන ලදී. ඒ අනුව ප්‍රථම උපදේශන සේවා මධ්‍යස්ථානය කොළඹ හුනුපිටිය ජිනරතන කාර්මික විද්‍යාලයෙන් ආරම්භ වූ අතර ඒ සඳහා ඩී. එච්. රණවක මහතා මුල්විය. එයට රජය එතරම් කැමැත්තක් හා දායකත්වයක් නොදැක්වුවද ජනතාව අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය වී ගියේය. මේ සඳහා පැමිණි අයගෙන් 25% ක් පමණ පාසල් සිසුන් වූ හෙයින් කොල්ලුපිටිය මහානාම විද්‍යාලයේද මෙවැනි උපදේශන සේවාවක් 1983 දී ආරම්භ විය. මෙහි සාර්ථකත්වය අනුව මහජන අවශ්‍යතාව මත කොළඹින් පිට පළාත්වල එනම් ගාල්ල, බදුල්ල, අනුරාධපුරය, මහනුවර, කුරුණෑගල, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය ආදී ප්‍රදේශ හා ස්ථානවලටද එය ව්‍යාප්ත කරන ලදී (වික්‍රමතුංග, 2003). ඒ අනුව එම ප්‍රදේශවල ප්‍රමුඛ පාසල්වල ඉතා සාර්ථක මට්ටමින් උපදේශන සේවාවන් පවත්වාගෙන ගියේය.

යොවුන් මිතුරෝ උපදේශන සේවය ඉතා ජනප්‍රිය වී ගිය අතර පාසල්වල ගැටලු සහිත සිසුන් පාසල් කාලයෙන් පසුව මෙම ස්ථානයට යොමු කරන ලදී. ඊට අමතරව රැකියාවලට යන අය සඳහාද මේ හරහා උපදේශනය ලබා දෙන ලදී. උපදේශකවරුන් හය (6) දෙනෙකු පුහුණු කර ආරම්භ කරන ලද මෙහි ප්‍රගතිය අනුව මෙම සේවාව පාසල් තුළම ක්‍රියාත්මක කිරීමට යෝජනා විය. ප්‍රථම පාසල් උපදේශන මධ්‍යස්ථානය කොල්ලුපිටිය මහානාම විද්‍යාලයේ ආරම්භ වූයේ ඒ අනුවය. මෙහිදී සිසුවාගේ මානසික ගැටලු, අධ්‍යාපන ගැටලු, පවුල ආශ්‍රිත ගැටලු සඳහා උපදේශනය ලබා දෙන ලදී. මුල් කාලයේදී ගුරුවරු උපදේශනයට බඳවා ගත් අතර ඔවුන් ඉගැන්වීමෙන්

සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් කොට පාසල් උපදේශකවරුන් ලෙස පත් කරන ලදී. ඒ වන විට රත්නපුරය, බදුල්ල මෙන්ම නිදහස් වෙළඳ කාලපය වැනි ස්ථානවලද උපදේශන සේවාවන් ආරම්භ වී තිබුණි (වික්‍රමතුංග, 2003). මෙසේ විශ්වවිද්‍යාල ඒකක, පාසල් ඒකක, ප්‍රජා ඒකක වශයෙන් මුල් කාලයේදී උපදේශනය ආරම්භව ව්‍යාප්ත වී ගියේය.

යොවුන් මිතුරෝ උපදේශන වැඩසටහන 1997 පමණ වන තෙක් කිසිඳු ගැටලුවකින් තොරව ක්‍රියාත්මක වෙමින් පැවතුණි. ඔවුන් වෙනත් සංවිධාන මගින් උපදේශන සේවාවන් ආරම්භ කිරීමේදී ඒවාටද සහාය ලබා දුනි. ඒ අනුව කාන්තා පිහිට (WIN), පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය (FRC), සහන සෙවණ, සහනය (-මානසික රෝහලෙන් පිට වන අයව ආරක්ෂා කොට එදිනෙදා කටයුතුවලට හුරු කරවන ආයතනයකි) යනාදී උපදේශන ආයතනද බිහි විය (වික්‍රමතුංග, 2003).

'ශ්‍රී ලංකා විද්වත් වෘත්තිය උපදේශකවරුන්ගේ ජාතික ආයතනය' (Sri Lanka National Institute of Professional Counsellors (SLNIPC) නමින් සංවිධානයක් ආරම්භ වන්නේ 1983දීය. පාසල් විස්සක් හා මහජන උපදේශකවරුන් එක් කර ගනිමින් කුඩා සංවිධානයක් ලෙස ආරම්භ වූ මෙය වර්තමානය දක්වාද සක්‍රියව පවතියි. ඒ අනුව සාමාජිකයන් දහසකට අධික ප්‍රමාණයක් සහිත පුළුල් සේවයක් ඉටු කරන උපදේශන ආයතනයක් බවට පත්ව තිබෙයි. එමෙන්ම එය වර්තමානය වන විට,

A- Division of Psychological Counselling,

B- Division of Career Counselling,

C- Division of Educational Counselling,

D- Division of Family Counselling

යනුවෙන් විවිධ අංශ යටතේ උපදේශන සේවාවන් සපයයි.

කාන්තාවන්ට හා ගැහැණු ළමයින්ට සිදුවන සියලු ආකාරයේ හිංසනයන්ට එරෙහි වන 'කාන්තා පිහිට' (Women In Need

- WIN) 1987 වර්ෂයේ සිට ක්‍රමයෙන් ගොඩනැගුණු දේශීය රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකි. වර්තමානය වන විට කොළඹ, බදුල්ල, මාතර, අනුරාධපුර, මහනුවර, මඩකලපුව, යාපනය ආදී දිස්ත්‍රික්කවල පොලීසි හා රෝහල් සමඟ සම්බන්ධ වෙමින් කාන්තාවන් වෙනුවෙන් උපදේශන සේවාවන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි.

වර්ෂ 1988 දී Sri Lanka Anti-Narcotics Association (SLANA) නමින් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක් ස්ථාපිත කරන ලදී. එහි මූලික අරමුණ හා සේවාව වූයේ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූවන් සඳහා උපදේශනය ලබාදීම හා පුනරුත්ථාපනය කොට මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිය වැළැක්වීමත් පුද්ගලයන් නිර්මාණශීලී, ප්‍රායෝගික හා කාලීන යෝග්‍යතාවන් සඳහා යොමු කරවීමත්ය. එයද සමාජ සේවා අමාත්‍යංශයෙහි ලියාපදිංචිය යටතේ වර්තමානය දක්වාම සේවාවන් පවත්වාගෙන යයි. එමගින් මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම හා එහි අනිටු ඵල පිළිබඳව පාසල් සිසුන්, දෙමාපියන් හා මහජනතාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ආදිය සංවිධානය කරනු ලබයි.

පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය (Family Rehabilitation Centre - FRC) වර්ෂ 1992 දී ආරම්භ කරන ලද රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකි. එහි අරමුණ හා කාර්යභාරය වූයේ ව්‍යසන අවස්ථාවන්ට මුහුණ දුන් පුද්ගලයන් පුනරුත්ථාපනය කොට සමාජ ගත කිරීමයි. වර්තමානයේ එය ප්‍රධාන වශයෙන්ම උතුරු නැගෙනහිර පළාත්හි සක්‍රියව සේවා සපමින් පවතියි.

ෆ්‍රැක්සිඩ් ඇන්තනී නම් පියතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් 1991 දී මුල්ගල තබා කුඩා ගොඩනැගිල්ලක් ගොඩනගන ලදුව 1993 දී 'සහන මැදුර' (Sahana Medura) නම් උපදේශන මධ්‍යස්ථානයක් ආරම්භ කරන ලදී. වර්තමානය වන විට එම ආයතනය මනෝඋපදේශනය හා චිකිත්සනය ලබා දෙමින් සහ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයන් සඳහා වූ සේවාවන් සපයමින් සක්‍රියව පවතියි. එසේම බෞද්ධ දර්ශනය මූලික කර ගනිමින් උපදේශන සේවාවන් පවත්වාගෙන යන ආයතනයක් ලෙස දම්රිවි පදනම (Damrivi Foundation) උපදේශන මධ්‍යාස්ථානය 2003 වර්ෂයේදී ආරම්භ කරන ලදී. උපදේශන සේවාවන්ට අමතරව මනෝඋපදේශනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමා හා සහතික

පත්‍ර පාඨමාලා පැවත්වීමත්, භාවනා වැඩසටහන් ආදිය පැවැත්වීමත් එමගින් සිදු කරයි.

යම් සේවාවක් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ඊට අදාළ දැනුම හා පුහුණුව සහිත පුද්ගලයන් සමාජය තුළ බහුල වීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. මනෝවිද්‍යාව සහ මනෝඋපදේශනය පිළිබඳ දැනුම හා පුහුණුව පුළුල් කිරීම සඳහා උපාධි හා ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවන් ආරම්භ කිරීමට රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රමුඛත්වය ගැනීම 1990 දශකයේ විශේෂ සිදුවීම් ලෙස දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව 1990 වර්ෂයේදී පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ (University of Peradeniya) දර්ශන අධ්‍යනාංශය විසින් 'මනෝවිද්‍යාව' ශාස්ත්‍රවේදී (ගෞරව) උපාධි පාඨමාලාවක් හඳුන්වා දෙන ලදී. එවකට අංශාධිපතිව සිටි මහාචාර්ය ආර්.ඩී. ගුණරත්න එහිලා මූලික විය. සිව් අවුරුදු උපාධි පාඨමාලාව තුළ උපදේශන මනෝවිද්‍යාව අවසන් වසර සිසුන් සඳහා අනිවාර්ය විෂය ඒකකයකි. එමගින් බටහිර මනෝඋපදේශනය පිළිබඳ න්‍යායාත්මක දැනුම හා ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදෙයි. 2017 වර්ෂය වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයක ප්‍රථම මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයන අංශය (Department of Psychology) බවට පත් වෙමින් මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රවේදී ගෞරව උපාධිය, පශ්චාත් උපාධි, මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමා හා මනෝඋපදේශනය පිළිබඳ සහතිකපත්‍ර පාඨමාලාවන් පිරිනමනු ලබයි. ඉන් බිහිවන මනෝඋපදේශකවරු විශ්වවිද්‍යාල, පාසල්, ත්‍රිවිධ හමුදාව, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල, රෝහල්, සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය ආදි රාජ්‍ය මෙන්ම රාජ්‍ය නොවන ආයතන හා සංවිධානයන්ට සම්බන්ධව සමාජයේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට විශාල සේවයක් සිදුකරමින් සිටිති.

වර්ෂ 1994 දී කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ (University of Colombo) අධ්‍යාපන පීඨයේ අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව දෙපාර්තමේන්තුව මගින් උපදේශනය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවක් අරම්භ කිරීම එම ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ උත්සුක වන විද්‍යාර්ථීන්ට හා වෘත්තිකයන්ට මහඟු අවස්ථාවක් විය. ඉන්පසු පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ දායකත්වයද සහිතව කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ (University of Kelaniya) දර්ශනය අධ්‍යයනාංශය විසින් 2000 වර්ශයේ සිට මනෝවිද්‍යාව ශාස්ත්‍රවේදී (සාමාන්‍ය) උපාධිය

සහ 2008 වර්ෂයේ සිට එහිම ශාස්ත්‍රවේදී (ගෞරව) උපාධිය පිරිනැමීම ආරම්භ කරන ලද අතර උපදේශන මනෝවිද්‍යාව එහි අනිවාර්ය විෂය ඒකකයක් විය. එසේම උපදේශනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවක්ද පවත්වාගෙන යනු ලබයි. එසේම ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය (University of Sri Jayawardhanapura) මගින් 1992 වර්ෂයේ සිට දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රවේදී (ගෞරව) උපාධි පාඨමාලාවක් ප්‍රදානය කළ අතර එය 2017 වර්ෂයේ සිට මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රවේදී (ගෞරව) උපාධි පාඨමාලාවක් ලෙස සංවර්ධනය කොට පිරිනැමීම ආරම්භ කරන ලදී. මෙම පාඨමාලාවන් මගින් ද උපදේශනය හා මනෝචිකිත්සනය පිළිබඳ දැනුම හා ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබා දෙනු ලබයි.

තව ද කාලය සමඟ අභාවයට ගොස් තිබූ පාසල් උපදේශන සේවාව නැවත නගා සිටුවීමට 2001 වර්ෂයේදී අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය ප්‍රමුඛත්වය ගෙන කටයුතු කරන ලදී. ඒ අනුව 2001/16 චක්‍රලේඛය මගින් ලංකාවේ සියලුම පාසල් තුළ උපදේශන වැඩසටහන් ආරම්භ කළ යුතු බවට නියම කරන ලදී. එම චක්‍රලේඛය මගින් උපදේශන වැඩසටහනක අරමුණු, උපදේශනය සඳහා ගුරුවරයෙකු තෝරා ගැනීමේ සුදුසුකම්, රාජකාරී ස්වභාවය, අදාළ ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය, පාසල තුළ උපදේශන ඒකකයක් ආරම්භ කිරීමේ ප්‍රමිතීන්, උපදේශකවරුන්ගේ වෘත්තීය සංවර්ධනය, පුහුණුව හා වෘත්තීය අනන්‍යතාව, විදුහල්පතිවරයාගේ වගකීම, වෙනත් ගුරුවරුන්ගේ කාර්යභාරය, ප්‍රතිපෝෂක වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය, අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලිය යනාදිය නිර්වචනය කොට නියම කරන ලදී. ඒ අනුව 2001 වර්ෂයේ සිට විධිමත් පාසල් උපදේශන හා මාර්ගෝපදේශ සේවාවන් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් තුළ ආරම්භ විය. ඉන්පසු 2001/16 චක්‍රලේඛය අභිබවා නැවතත් 2013 වර්ෂයේදී 'චක්‍රලේඛ අංකඃ 6/2013' නිකුත් කරනු ලැබූ අතර ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් තුළ විධිමත් ශිෂ්‍ය උපදේශන හා මාර්ගෝපදේශ සේවාවක අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරන ලදී (ගුණාලංකාර හිමි, 2015).

ශ්‍රී ලංකාවේ සහ බටහිර සමාජයේ මනෝඋපදේශනය

බටහිර හා ලංකාවේ මනෝඋපදේශනය ආරම්භ වී විකාශනය

වූ ආකාරය අතර යම් යම් සමාන මෙන්ම පරස්පර ලක්ෂණ ද දැකිය හැකිය. ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගයන්හි සිටම මිනිසා මානසික රෝග සම්බන්ධයෙන් උත්සුක විය. ඇතැම් සංස්කෘතීන්හි විවිධ ප්‍රතිකාරාත්මක විධි අනුගමනය කළ නමුත් ඇතැම් සංස්කෘතීන්හි මානසික රෝගීන් මරා විනාශ කොට දැමූ ආකාරය ඇතැම් ඓතිහාසික පුරාවෘත්තවලින් ප්‍රකාශ වෙයි. මානසික රෝගයකින් තොර වූ, නමුත් යම් ගැටලුවක් හේතුවෙන් මානසික පීඩාවට පත්ව සිටින පුද්ගලයෙකු සඳහා ප්‍රජානන, චර්යාත්මක හෝ ආවේදන අංශයන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් සිදු කරන ප්‍රතිකාර විධික්‍රමයන් පිළිබඳව බටහිර සමාජයේ අවධානය යොමු වූ බව සඳහන් වන්නේ 19 වන සියවසේ අග භාගය හා 20 වන සියවස ආරම්භයේ පමණ සිටය. නමුත් ලංකාවේ පැවති බෞද්ධ ආගමික සංස්කෘතිය තුළ ආගමික විශ්වාස හා සාම්ප්‍රදායික ඇදහිලි මුල් කරගත් චර්යාත්මක ප්‍රජානනාත්මක හා ආවේදනාත්මක මනෝප්‍රතිකාර විධි ක්‍රියාත්මක වූ බව දැකිය හැකිය. නිදසුන් ලෙස ආගමික උත්සව, දේශනා, තොවිලය හා ශාන්තිකර්ම ඒ අතර වෙයි (ජයතුංග, 2003).

බටහිර මෙන්ම ලංකාවේද මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ මුල් කාලීන ලක්ෂණ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය මූලික කර ගත්තක් විය. එසේ ඇරඹි බටහිර මනෝඋපදේශනය හුදෙක් උපදේශන ආයතන පිහිටුවා සමාජයට සේවා සැපයීම පමණක් එකම කාර්යය ලෙස නොසැලකීය. වෙනත් රටවල් බටහිර මනෝඋපදේශනය වැළඳ ගත්තේ හුදු සේවාවක් ලෙසම නොව විධිමත්ව පෙළගස්වන ලද න්‍යායාත්මක එළඹුම් සහිත, උපදේශනය සඳහා මාර්ග දර්ශකයක් ලෙසය. එම න්‍යායාත්මක එළඹුම් මානසික රෝගයක් හඳුනාගෙන නිර්වචනය කළ හැකි මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුම, ප්‍රතිකාරාත්මක දැනුම හා ප්‍රතිකාර හෝ චිකිත්සන ක්‍රම කැටි කරගත් එළඹුම් විය. එනම්, බටහිර උපදේශනය තුළ සේවාලාභියාට සේවා සැපයීම සේම ශක්තිමත් පර්යේෂණාත්මක දැක්මක්ද සහිත විය. එහි ප්‍රතිඵලයන් ලෙස මනෝවිශ්ලේෂණවාදය, චර්යාවාදී ප්‍රවේශය, මානුෂවාදී උපදේශන ක්‍රම, සාන්දෘෂ්ටික න්‍යාය, පුද්ගල කේන්ද්‍රීය උපදේශන න්‍යාය, ප්‍රජානන චර්යා ප්‍රතිකාරය, යථාර්ථ ප්‍රතිකාරය ආදි උපදේශන එළඹුම්, ප්‍රතිකාර ශිල්ප ක්‍රම හා න්‍යායන් උපදේශන ක්ෂේත්‍රයට එකතු වූ අතර ඒවා සමස්ත ලෝකයේම මනෝඋපදේශන වෘත්තිකයන්, විද්‍යාර්ථීන්

හා පුහුණු කරන්නන් සඳහාද මාර්ග දර්ශකයන් විය. ඒ අනුව බටහිර මනෝඋපදේශනය සංවර්ධනය වූයේ විවිධ මනෝඋපදේශන හා ප්‍රතිකාරාත්මක න්‍යාය එළඹුම්ද සමඟින් ය.

එසේ නමුත් 1950 දශකයෙන් පසු ලංකාවේ ව්‍යාප්ත වූ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ඉතිහාසය තුළ එවැනි පර්යේෂණාත්මක පිබිදීමක් නොවීය. බටහිරින් උරුම වූ න්‍යායාත්මක දැනුම ඒ අයුරින්ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ කිරීම හැර ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ ජාතික ආගමික සංස්කෘතික පරිසරයන්ට යෝග්‍ය වන ආකාරයේ න්‍යායාත්මක එළඹුමක් හඳුන්වාදීමට සමත් පර්යේෂණාත්මක පර්යාලෝකයක් නොවූ තරම් වන අතර එය වර්තමානය දක්වාත් දිවෙන ඌනතාවකි. බටහිර රටවල සංස්කෘතික පරිසරයන්හි පර්යේෂණාත්මකව සංවර්ධනය කළ න්‍යායාත්මක එළඹුම් ලංකාවේ සමාජය තුළ භාවිත කිරීමේදී එලෙසින්ම ආරෝපණය කිරීම දුෂ්කර විය හැකිය. එසේම සමාජ සංස්කෘතික විවිධත්වයන් සැලකිල්ලට ගත් උපදේශන ආචාර ධර්ම පද්ධතියක්ද පැවතිය යුතු වුවත් එවැනි තත්වයක්ද දැකිය නොහැකිය. වර්තමානය වන විට බෞද්ධ දර්ශනය පදනම් කරගත් බොහෝ මනෝචිකිත්සක ක්‍රම හඳුන්වාදී ඇතත් ඒවාද බොහෝමයක් වෙනත් රටවල පර්යේෂණාත්මකව භාවිත කොට හඳුන්වා දුන් ඒවාය (පේමරතන හිමි, 2010; නුගේගොඩ, 2008). ලංකාව තුළ එවැනි එක් නිදසුනක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ ආචාර්ය එච්.එස්.එස්. නිශ්ශංක මහතා විසින් හඳුන්වාදුන් බෞද්ධ මනෝචිකිත්සන එළඹුමයි (නිශ්ශංක, 1994; 2009). ක්‍රමයෙන් නව චිකිත්සන ක්‍රම පිළිබඳ පර්යේෂණ කිරීමේදී මෙවැනි න්‍යායාත්මක එළඹුම් හඳුන්වාදීම්ද වන අතර (නුගේගොඩ, 2008) එය වර්තමාන ලංකාවේ උපදේශන ක්ෂේත්‍රය තුළ දැකගත හැකි සාධනීය ලක්ෂණයකි.

වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ මනෝඋපදේශන සේවාවන්

වර්තමාන ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ මනෝඋපදේශනය ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින සේවාවකි. පසුගිය දශක කිහිපය තුළ උපදේශනය පිළිබඳව ලාංකිකයන් තුළ පැවති ඍණාත්මක ආකල්ප දුරස්ව යමින් අවබෝධයෙන් යුතුව උපදේශනය සඳහා එළඹෙන ප්‍රවණතාවක් පවතියි. උපදේශනය මානසික රෝගීන් සඳහාය යන මිත්‍යා ආකල්ප

පැතිර පැවති තත්වයක් මත පුද්ගලයන් උපදේශනය වෙත එළඹීමට මැලි බවක් හා පසු බෑමක් සිදු විය. එසේ උපදේශනය වෙත යොමු වන්නන් දෙසද වපර ඇසින් බලන තත්වයක් දැක ගත හැකි විය. එසේ වුවත් වර්තමානයේ එම යුගය අවසන් කරමින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ජනප්‍රිය සේවාවක් ලෙසින් උපදේශනය ප්‍රචලිත වෙමින් තිබේ. විවිධ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන ආයතන හරහා පුද්ගලයන්ට උපදේශනමය සහාය ලබා දීමේ කාර්යය පෙරට වඩා ශක්තිමත්ව සිදු වන අතර එය බොහෝ ක්ෂේත්‍රතුළට ව්‍යාප්තව පවතියි.

මනෝඋපදේශන මධ්‍යස්ථාන රට පුරාම විසිරී පවතිනු පෙනේ. රාජ්‍ය මැදිහත් වීම මත රාජ්‍ය ආයතනයන්හි නොමිලයේ සේවා සපයන උපදේශන සේවා ඒකක පිහිටුවා ඇත. දිවයින පුරා ප්‍රධාන රෝහල්හි 'මානසික සුවතා ඒකක' මගින් මනෝඋපදේශන සේවාවන් පවත්වාගෙන යන අතර උග්‍ර මානසික රෝගීන් හට ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබාදේ. අංගොඩ ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනය වැනි මානසික රෝගීන් සඳහාම වෙන් වූ ආයතන ද පිහිටුවා තිබේ.

එසේම කාන්තා, ළමා කටයුතු සහ සමාජ බලගැන්වීමේ අමාත්‍යංශය (Ministry of Women, Child Affairs & Social Empowerment) (2022 ජුලි 22 වැනි දින අංක 2289/43 දරන අතිවිශේෂ ගැසට්පත්‍රය අනුව ස්ථාපිතයි) යටතේ සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව හා උපදේශන අංශය මූලිකව දිවයින පුරා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල හා පුනරුත්ථාපන ආයතන මගින් මනෝඋපදේශන සේවාවන් හා මත්ද්‍රව්‍ය පුනරුත්ථාපන සේවාවන් පවත්වාගෙන යන අතර ජනතාවට මෙම ආයතන තුළින් තම ගැටලුවලදී හමුවී සාකච්ඡා කොට උපදේශනය ලබා ගත හැකිය. එසේම 24 පැය පුරා ක්‍රියාත්මක වන දුරකතන උපදේශන සේවාවක්ද මෙමගින් පවත්වාගෙන යනු ලබයි.

එසේම මානසික රෝගී පුද්ගලයන් සඳහා අංගොඩ ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනය (National Institute of Mental Health) පවතින අතර එහිදී නේවාසික ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකිය. ඖෂධ ප්‍රතිකාරවලින් රෝගී තත්වයන් පාලනය වන විට සමාජ කුසලතා වර්ධනය කිරීමෙන් හා වෘත්තිය චිකිත්සාවන් ලබාදීමෙන් සමාජගත

කරන අතර රෝග ලක්ෂණ අවම වීම අනුව සුදුසු කාලයේදී උපදේශනය මගින් මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සිදු කරයි. මෙවැනි රාජ්‍ය ආයතන මගින් විවිධ මානසික, සමාජීය හා චිත්තවේගික ගැටලුවලට මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන හා චිකිත්සනයෙන් සහාය වේ.

රාජ්‍ය ආයතන හැරුණු කොට බොහෝ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා මනෝඋපදේශන ආයතන මගින් ස්වේච්ඡා සේවා ලෙසත් අය කිරීම් සහිතවත් උපදේශන සේවාවන් පවත්වාගෙන යනු ලබයි. පහත සඳහන් වන්නේ එවැනි සංවිධාන හා ආයතන කිහිපයකි.

- ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ (ප්‍රධාන අරමුණ සියදිවි නසා ගැනීම වැළැක්වීම)

- කාන්තා පිහිට (WIN)

- පවුල් පුනරුත්ථාපන කේන්ද්‍රය (FRC) - යුද්ධයෙන් පීඩා විඳි පුද්ගලයන් සඳහා ව්‍යසන උපදේශන (Trauma Counselling) පවත්වයි. මෙහි ඖෂධ ප්‍රතිකාරද ලබා දේ.

- Sri Lanka Anti-Narcotics Association (SLANA) (මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූවන් සඳහා උපදේශනය හා පුනරුත්ථාපනය)

- සහන සෙවණ

- සහනය - මානසික රෝහලෙන් පිට වන අයව ආරක්ෂා කොට එදිනෙදා කටයුතුවලට හුරු කරවයි.

- ආලෝකය තරුණ උපදේශන මධ්‍යස්ථානය

- දම්රිවි පදනම

- Sri Lanka National Institute of Professional Counsellors (SLNIPC)

- Sri Lankan Association for Psychology, Counseling and Psychotherapy

- "Sith Saviya" John Guyer Memorial Counselling Centre (SLNIPC අනුබද්ධිත)

යනාදී ආයතන හා සංවිධාන ශ්‍රී ලංකාව තුළ මනෝඋපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රමුඛව කටයුතු කරයි. මීට අමතරව එක් එක් නගරයන්හි පෞද්ගලික ආයතනය ලෙස උපදේශන සේවා පවත්වාගෙන යන මධ්‍යස්ථානයන් හා පෞද්ගලික රෝහල්වල උපදේශන ඒකකයන්ද දැකිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම 2004 සුනාමි ව්‍යසනයෙන් පසුව හා තිස් අවුරුදු යුද්ධය නිමා වීමෙන් පසුව එම ව්‍යසන හේතුවෙන් චිත්තවේගික, මානසික, සමාජීය ගැටලුවලට මුහුණ දුන් පුද්ගලයන් පුනරුත්ථාපනය කොට ජන ජීවිතය යළි නගා සිටුවීම සඳහා රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන එක්ව විශාල ප්‍රමාණයෙන් උපදේශන සේවා වැඩමුළු පැවැත්විණි. එහි ප්‍රතිඵල ලෙස ලංකාව පුරාම උපදේශනය පිළිබඳ පැවති මිත්‍යා මත වියැකී ගොස් සමාජයට උපදේශනයේ අවශ්‍යතාව අවබෝධ විය.

එසේම අධ්‍යාපන ආයතන ලෙස විශ්වවිද්‍යාලයන්හි ශිෂ්‍ය උපදේශන සේවා මධ්‍යස්ථානයන්, පාසල් තුළ ශිෂ්‍ය උපදේශන අංශයන්, ත්‍රිවිධ හමුදා නිළධාරීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා, ඇගලුම් කම්හල් හා වෙනත් කර්මාන්ත ශාලාවල සේවය කරන සේවක සේවිකාවන්ගේ මානසික, චිත්තවේගික ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා ඒ ඒ ආයතන මගින් මනෝඋපදේශන සේවාවන් පවත්වාගෙන යනු ලබයි.

මෙවැනි උපදේශන සේවා අංශ, සංවිධාන, ආයතන, මධ්‍යස්ථාන මගින් සමාජීය පුද්ගලයන්ට හා ඒ ඒ ආයතනයන්හි සේවය කරන සේවාදායකයන්ට, අධ්‍යාපන ආයතනයන්හි ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හට ඔවුන්ගේ ගැටලු විසඳා ගනිමින් සමබර මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යාමට උපදේශනයෙන් සහාය වෙයි. බොහෝ උපදේශන සංවිධාන හා ආයතන මගින් විවාහ හා පවුල් උපදේශනය, ලිංගික උපදේශනය, පුද්ගල හෝ කණ්ඩායම් උපදේශනය, අධ්‍යාපන උපදේශනය, වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය, ළමා උපදේශනය, පාසල් සිසුන් සඳහා උපදේශනය, වැඩිහිටියන් සඳහා උපදේශනය, මත්ද්‍රව්‍ය හා අපචාරවලට යොමු වූවන් සඳහා පුනරුත්ථාපන උපදේශනය ආදි සේවාවන් සැපයෙයි.

වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ උපදේශනය ජනප්‍රිය සේවාවක් ලෙස ප්‍රචලිත වෙමින් වර්ධනය වීමේදී යෝග්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුම හා ප්‍රායෝගික පුහුණුව සහිත වෘත්තීය උපදේශකයන් බිහි කිරීම සඳහා විවිධ අධ්‍යාපන ආයතනයන් මගින් උපදේශන පාඨමාලාවන්ද පවත්වනු ලබයි. මේවා අතරින් විශ්වවිද්‍යාල මට්ටමින් පවත්වාගෙන යන පාඨමාලාවන් හා පෞද්ගලික අධ්‍යාපන ආයතන මගින් පවත්වාගෙන යනු ලබන උපදේශන පාඨමාලාවන්ද දැකිය හැකි අතර බොහෝ තරුණ හා වැඩිහිටි පිරිස් මනෝවිද්‍යාව හා මනෝඋපදේශනය විෂයක් ලෙස හැදෑරීමටද උනන්දුව දක්වති.

සමාලෝචනය

කාලීනව පැන නැගුණු අවශ්‍යතා මත පුද්ගලයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ඉහළ නැංවීම උදෙසා 1950 දශකයේ පමණ සිට රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා ආයතන සහ විශ්වවිද්‍යාල ආදි රාජ්‍ය ආයතනවල මැදිහත්වීමෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ මනෝඋපදේශන සේවාවන් බිහිවී සංවර්ධනය විය. එහිලා පුරෝගාමී වූ පුද්ගලයෝද බොහෝ වෙති. මුල් කාලයේ ආරම්භ කෙරුණු ඇතැම් උපදේශන ආයතන අක්‍රිය තත්වයට පත්ව තිබෙන අතර බොහෝ ආයතන වඩාත් විධිමත්ව හා සංවිධිතව තම සේවාවන් ඉතා පුළුල් මට්ටමින් පවත්වාගෙන යයි. යුද්ධයේ නිමාව, තරඟකාරී විෂම සමාජ රටාව තුළ උත්සන්න වන පුද්ගල මානසික ගැටලු, ළමා අපචාර, ලිංගික අපයෝජන, සියදිවි නසා ගැනීම හා මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිය ආදි ගැටලු මනෝඋපදේශන සේවාවන්හි දැඩි අවශ්‍යතාව විදහා දක්වයි. අතීතයේ පැවති මිත්‍යා ආකල්ප ක්‍රමයෙන් සිඳී යමින් බොහෝ දෙනෙකු මනෝඋපදේශනයෙහි අවශ්‍යතාව වටහා ගනිමින් එහි සේවාව ලබා ගැනීමට යුහුසුලු වන බවද පෙනේ. මනෝඋපදේශනය විෂයක් ලෙස හදාරන විද්‍යාර්ථීන් මෙන්ම වෘත්තිකයන් ප්‍රමාණයද ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වෙමින් පවතියි. කෙසේ නමුත් ශ්‍රී ලාංකික සමාජ සංස්කෘතික පරිසරයට යෝග්‍ය ආකාරයේ ජාතික උපදේශන ආචාර ධර්ම පද්ධතියක් හා මනෝඋපදේශන පර්යේෂණයන්හි ඌනතාව එලෙසින්ම දැක ගත හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ගුණාලංකාර හිමි, ජී. (2015) *පාසල් උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය.* මරදානː ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ගුණවංස හිමි, ජී. (2002) *නුවරකලාවියේ බෞද්ධාගමික විධි.* මරදානː ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

ජයතුංග, ආර්. එම්. (2003) *ප්‍රතිකාරාත්මක උපදේශනය.* මුල්ලේරියාවː විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය.

ජයතුංග, ආර්. එම්. (2005) *මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය සහ මනෝප්‍රතිකාරය.* නුගේගොඩː සරසවි ප්‍රකාශකයෝ.

නිශ්ශංක, එච්. එස්. එස්. (1994; 2009) *බෞද්ධ මනෝචිකිත්සාව.* කොළඹ 11ː සීමා සහිත ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම.

නුගේගොඩ, ඩී. බී. (2009) *මානසික ආතතියෙන් ගොඩ එමු.* මහනුවරː කර්තෘ ප්‍රකාශන.

පෙරේරා, ඥානදාස. (2005) *මනෝ ප්‍රතිකාරය.* කොළඹ 10ː සහශ්‍ර ප්‍රකාශකයෝ.

පේමරතන හිමි, එස්. (2010) *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව.* කොළඹ 10ː දයාවංස ජයකොඩි සහ සමාගම.

වික්‍රමතුංග, ජේ. එච්. (2003) *මනෝවිද්‍යා උපදේශනය.* මරදානː සදීපා ප්‍රකාශන මන්දිරය.

Cruz, R.D. (2008) Post Traumatic Stress Disorder Associated With War Veterans and Victims, http://serendip.brynmawr.edu/exchange/rica-dela-cruz/post-traumatic-stress-disorder-associated-war-veterans-and-victims. Retrived on 2017 October.

Jayathunge, R. M. (2004) *Psychological Counselling.* (1st Ed.). Mulleriyawa: Wijesooriya Grantha Kendraya.

Kottler, J. A. (2004) *Introduction to Therapeutic Counseling.* (5th Ed.). Canada: Thomson Brooks/cole.

Official Websites:

Alokaya Youth Counselling Centre. http://www.fpasrilanka.org/index.php?option=com_content&view=article&id=131&Itemid=632&lang=en Retrived on 2017 Oct.

Damrivi Foundation. http://damrivi.lk/background.html Retrived on 2017 Oct.

Family Planning Association of Sri Lanka (FPA). http://www.fpasrilanka.org/index.php?option=com_content&view=article&id=110&Itemid=565&lang=en Retrived on 2017 Oct.

Family Rehabilitation Centre (FRC). http://www.frcsl.org/index.php/about-frc Retrived on 2017 Oct.

Ministry of Women, Child Affairs & Social Empowerment (2024) https://www.childwomenmin.gov.lk/si Retrived on 2024 July.

National Institute of Mental Health. www.nimh.health.gov.lk Retrived on 2017 Oct.

Sahana medura. http://www.sahanamedura.org/inner-page.php?page=history&id=4 Retrived on 2017 Oct.

Sahanaya (NCMH). http://www.ncmh.lk/ncmh_History.htm Retrived on 2017 Oct.

Sri Lanka Anti-Narcotics Association (SLANA). www.slana.lk Retrived on 2017 Oct.

Sri Lanka National Institute of Professional Counsellors (SLNIPC). www.slnipc.com Retrived on 2017 Oct.

Sumithrayo. http://sumithrayo.org/about-us/ Retrived on 2017 Oct.

University of Colombo. http://edu.cmb.ac.lk/index.php/departments/department-of-educational-psychology/ Retrived on 2017 Oct.

University of Kelaniya. http://ss.kln.ac.lk/depts/philosophy/ Retrived on 2017 Oct.

University of Peradeniya. http://arts.pdn.ac.lk/philosophy/about.php Retrived on 2017 Oct.

Women In Need (WIN). http://www.winsl.net/ Retrived on 2017 Oct.