**විශාදයෙන් පෙළෙන පාසල් දරුවන්ට ආතති කළමණාකරණය හා උපදේශන සේවා වල බලපෑම**

**පටුන**

[1. හැඳින්වීම 4](#_Toc197865239)

[1.1. පසුබිම 4](#_Toc197865240)

[1.2. අධ්‍යයනයේ අරමුණ 4](#_Toc197865241)

[2. වාර්තාවේ පසුබිම සහ සන්දර්භය 5](#_Toc197865242)

[2.1. පාසල් දරුවන් තුළ ඇතිවන මානසික අවපීඩනය තේරුම් ගැනීම 5](#_Toc197865243)

[2.2. ආතති කළමනාකරණය සඳහා උපදේශනය වැදගත් වන්නේ ඇයි? 5](#_Toc197865244)

[3. පර්යේෂණයේ අරමුණු 6](#_Toc197865245)

[3.1. චිත්තවේගීය බලපෑම ගවේෂණය කිරීම 6](#_Toc197865246)

[3.2. උපදේශනයේ කාර්යභාරය තක්සේරු කිරීම 6](#_Toc197865247)

[3.3. ගුරුවරුන්ගේ සහ දෙමාපියන්ගේ අදහස් තේරුම් ගැනීම 6](#_Toc197865248)

[3.4. පාසල් සඳහා නිර්දේශ ලබා දීම 6](#_Toc197865249)

[4. වාර්තාව සඳහා යොදාගත් ක්‍රමවේද 7](#_Toc197865250)

[4.1. පර්යේෂණ නිර්මාණය 7](#_Toc197865251)

[4.2. දත්ත එකතු කිරීමේ ක්‍රම 7](#_Toc197865252)

[4.3. නියැදි තේරීම 7](#_Toc197865253)

[4.4. දත්ත විශ්ලේෂණය 7](#_Toc197865254)

[5. වාර්තාව සඳහා යොදාගත් සොයාගැනීම් 8](#_Toc197865255)

[5.1. සිසුන් අතර ආතතියේ මූලාශ්‍ර 8](#_Toc197865256)

[5.2. පාසල් ජීවිතයට මානසික අවපීඩනයේ බලපෑම් 8](#_Toc197865257)

[5.3. ආතති කළමනාකරණ ශිල්පීය ක්‍රමවල බලපෑම 8](#_Toc197865258)

[5.4. උපදේශන සේවාවල බලපෑම 8](#_Toc197865259)

[6. ගැටලු පිළිඹඳ සාකච්ඡා කිරීම 9](#_Toc197865260)

[6.1. දරුවන්ගේ චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම 9](#_Toc197865261)

[6.2. ආතති කළමනාකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල ඵලදායීතාවය 9](#_Toc197865262)

[6.3. උපදේශන සේවාවල වැදගත්කම 9](#_Toc197865263)

[6.4. පාසලේ සහ පවුලේ කාර්යභාරය 9](#_Toc197865264)

[7. ගැටලු සඳහා වන නිර්දේශ 10](#_Toc197865265)

[7.1. උපදේශන සේවා සඳහා ප්‍රවේශය වැඩි කිරීම 10](#_Toc197865266)

[7.2. ආතති කළමනාකරණය පාසල් විෂය මාලාවට ඒකාබද්ධ කිරීම 10](#_Toc197865267)

[7.3. දෙමව්පියන් සහ ගුරුවරුන් අතර දැනුවත්භාවය ඇති කිරීම 10](#_Toc197865268)

[7.4. පාසල්වල ආරක්ෂිත අවකාශයන් නිර්මාණය කරන්න 10](#_Toc197865269)

[7.5. වැඩසටහන් නිරීක්ෂණය කිරීම සහ ඇගයීම 10](#_Toc197865270)

[8. අපේක්ෂිත බලපෑම 11](#_Toc197865271)

[8.1. චිත්තවේගීය සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීම 11](#_Toc197865272)

[8.2. වඩා හොඳ අධ්‍යයන කාර්ය සාධනය 11](#_Toc197865273)

[8.3. ශක්තිමත් ආධාරක පද්ධති 11](#_Toc197865274)

[8.4. දිගුකාලීන ප්‍රතිලාභ 11](#_Toc197865275)

[9. නිගමනය 12](#_Toc197865276)

[9.1. සොයාගැනීම්වල සාරාංශය 12](#_Toc197865277)

[9.2. දරුවන් සඳහා ධනාත්මක ප්‍රතිඵල 12](#_Toc197865278)

[9.3. ආරම්භක අවධිය තුල මැදිහත්වීමේ වැදගත්කම 12](#_Toc197865279)

[9.4. අවසන් නිගමනය 12](#_Toc197865280)

[9. පරිශීලක ග්‍රන්ථ 13](#_Toc197865281)

# **හැඳින්වීම**

## **පසුබිම**

වර්ථමානයේදී පාසල් දරුවන් අතර මානසික අවපීඩනය වර්ධනය වීම ගැටලුවක වී තිබේ. පාසල් වැඩ ධික වීම, නිවසේදී විවිධ අඩත්තේට්ටම් වලට ලක්වීම, සහ සමාජ මාධ්‍යවලින් එල්ල වන පීඩනය නිසා බොහෝ සිසුන් මානසික ආතතියට පත්වේ. මෙවැනි අවස්ථාවලදී කටයඅුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිඹඳ ඇකි අනවබෝධයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කාලයත් සමඟ ඔවුන්ගේ මානසික ආතතිය තීව්ර වන අතර මෙම මානසික අවපීඩනය ඉහලයාම ඔවුන්ගේ ඉගෙනීම, ක්‍රීඩා කිරීම සහ අන් අය සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙරෙහි බලපෑ හැකිය. එය ඔවුන්ගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යයට සහ මානසික සෞඛ්‍යයට ද අහිතකර ලෙස බලපෑ හැක.

ශ්‍රී ලංකාවේ සහ තවත් බොහෝ රටවල සිසුන් අතර මානසික අවපීඩනය බොහෝ විට නොසලකා හරිනු ලැබේ. දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් සමහර විට විශ්වාස කරන්නේ දරුවන් කුඩා කාලයේ සිටම මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන්නේ නැති බවයි. නමුත් පර්යේෂණවලින් පෙනී යන්නේ කුඩා දරුවන්ට පවා ගැඹුරු දුකක් සහ ආතතියක් දැනිය හැකි බවයි.

## **අධ්‍යයනයේ අරමුණ**

මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන පාසල් දරුවන්ට ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශන සේවා මඟින් උපකාර කළ හැකි ආකාරය තේරුම් ගැනීම මෙම අධ්‍යයනයේ අරමුණයි. ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම හෝ ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස වැනි ආතති කළමනාකරණ ශිල්පීය ක්‍රම දරුවන්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම් පාලනය කිරීමට උපකාරී වේ. පුහුණු වෘත්තිකයන් විසින් පිරිනමනු ලබන උපදේශන සේවා මඟින් දරුවන්ට ඔවුන්ගේ කරදර ගැන කතා කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ හැඟීම් හැසිරවීමට ක්‍රම ඉගෙන ගැනීමට ආරක්ෂිත අවකාශයක් ලබා දිය හැකිය.

මෙම සේවාවන්හි බලපෑම ගවේෂණය කිරීමෙන් පාසල්වලට තම සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කරගැනීමට වඩා හොඳින් සහාය විය හැකි ආකාරය පෙන්වීමට මෙම අධ්‍යයනය මඟින් බලාපොරොත්තු වේ. දරුවන්ට නිවැරදි උපකාර ලැබුණු විට, ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ දුක ජය ගැනීමට, ඔවුන්ගේ අධ්‍යයන කටයුතු කෙරෙහි වඩා හොඳින් අවධානය යොමු කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ප්‍රීතිමත් පාසල් ජීවිත භුක්ති විඳිය හැකිය. (Kraag, 2006)

# **වාර්තාවේ පසුබිම සහ සන්දර්භය**

## **පාසල් දරුවන් තුළ ඇතිවන මානසික අවපීඩනය තේරුම් ගැනීම**

පාසල් දරුවන් තුළ හටගන්නා මානසික අවපීඩනය නිහඬ නමුත් බරපතල ගැටළුවක් බවට පත්වී තිබේ. බොහෝ දරුවන්ට දුකක්, බලාපොරොත්තු රහිත බවක් හෝ ඇතුළත හිස් බවක් දැනේ. පවුල් ආශ්‍රිත ගැටලු, දුර්වල පාසල් කාර්ය සාධනය, පන්තියේ මිතුරන් හිරිහැර කිරීම හෝ කොන් කිරීම වැනි හේතු මේ සඳහා පාදක වී තිබේ. සමහර දරුවන් තමන් මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන බව නොදැන සිටිය හැකිය. මෙවැනි පීඩනයන්ට ලක්වූ දරුවන් බොහෝවිට තමා පිළිඹඳ ඍනාත්මක ආකල්ප ඇති කරගනී. බොහෝ විට, දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් මෙම සලකුණු කලින් නොදකිති. දරුවා තම කටයුතු සඳහා කම්මැලි හෝ ප්‍රමාණවත් උත්සාහයක් නොගන්නා බව ඔවුන් සිතිය හැකිය. නමුත් සත්‍ය වශයෙන්ම සිදුවී ඇත්තේ දරුවා නිහඬව තම මානසික පීඩනය විඳදරා ගැනීමයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ, විශේෂයෙන් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල, දරුවන් බොහෝ විට අමතර අභියෝගවලට මුහුණ දෙයි. නිවසේදී නිසි සැලකිල්ලක් නොමැතිකම, පුහුණු ගුරුවරුන් අඩු වීම හෝ ප්‍රමාණවත් සම්පත් නොමැති පාසල් තිබිය හැකිය. මෙම සියලු ගැටලු දරුවන්ට දිනපතා දැනෙන ආතතියට හේතු විය හැක. උපකාර නොමැතිව, මෙම ආතතිය මානසික අවපීඩනය දක්වා වර්ධනය විය හැකි අතර එමඟින් දරුවාට තම අධ්‍යයනය, මිතුරන් සහ ජීවිතය කෙරෙහි ඇති උනන්දුව නැති වී යයි.

## **ආතති කළමනාකරණය සඳහා උපදේශනය වැදගත් වන්නේ ඇයි?**

ආතති කළමනාකරණය යනු දරුවන්ගේ මනස සහ ශරීරය සන්සුන් කරගත හැකි ක්‍රම ඉගැන්වීමයි. මෙයට ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම, සිහිකල්පනාව පවත්වා ගැනීමේ අභ්‍යාස, සහ භාවනා කිරීම වැනි සරල ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් විය හැකිය. උපදේශනය දරුවන්ට බියෙන් හෝ ලැජ්ජාවෙන් තොරව තම හැඟීම් ගැන කතා කිරීමට අවකාශයක් ලබා දෙයි. පුහුණු උපදේශකයෙකු හොඳින් සවන් දෙන අතර දුක සහ බිය සමඟ සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට වඩා හොඳ ක්‍රම සොයා ගැනීමට දරුවාට උපකාර කරයි.

ලෝකයේ බොහෝ ප්‍රදේශවල පාසල්, මානසික සෞඛ්‍ය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා විවිධ වැඩසටහන් ඇතුළත් කිරීමට පටන් ගෙන තිබේ. මෙම සේවාවන් ශ්‍රී ලාංකික දරුවන්ට, විශේෂයෙන් මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන අයට සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සහ සතුටින් තම පාසල් ජීවිතය ගත කිරීමට උපකාර කරන්නේ කෙසේදැයි මෙම අධ්‍යයනයෙන් සොයා බලනු ඇත. (Bothe, 2014)

# **පර්යේෂණයේ අරමුණු**

මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන පාසල් දරුවන්ට ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශන සේවා බලපාන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීමයි. උපදේශන සේවාවන් මඟින් දරුවන්ට තම හැඟීම් පාලනය කරගැනීමට සහ පාසලේදී වඩා හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට උපකාරී වේද යන්න මෙම අධ්‍යයනයෙන් සොයා බැලීමට අවශ්‍ය වේ. මෙම සේවාවන් හරහා පාසල් ජීවිතයේදී සහ ගෘහ ජීවිතයේදී දරුවන්ගේ සාමාන්‍ය යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කළ හැකිද යන්න තේරුම් ගැනීම ද මෙහි තවත් අරමුණකි.

## **චිත්තවේගීය බලපෑම ගවේෂණය කිරීම**

පළමු අරමුණ වන්නේ හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම, විවේකය සහ සිහිකල්පනාව වැනි ආතති කළමනාකරණ ක්‍රියාකාරකම් දරුවන්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම් හැසිරවීමට උපකාර කරන්නේ කෙසේද යන්න ගවේෂණය කිරීමයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් පාසල් හෝ පෞද්ගලික ගැටළු වලින් යටපත් වී සිටින දරුවන් තුළ දුක, සාංකාව සහ බිය අඩු කරන්නේ දැයි දැන ගැනීමට මෙම අධ්‍යයනයෙන් හැකියාව ලැබේ.

## **උපදේශනයේ කාර්යභාරය තක්සේරු කිරීම**

දෙවන අරමුණ වන්නේ උපදේශන සේවාවන් දරුවන්ට ඇති කරන බලපෑම තක්සේරු කිරීමයි. උපදේශනය මඟින් දරුවන්ට තම ගැටළු, හොඳින් සවන් දෙන පුහුණු වැඩිහිටියෙකු සමඟ බෙදා ගැනීමට ඉඩ සලසයි. උපදේශනය දරුවන්ට විශ්වාසය ගොඩනඟා ගැනීමට, තනිකම අඩු කර ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ දෛනික අභියෝග සඳහා වඩා හොඳින් මුහුණ දීමේ ක්‍රම ඉගෙන ගැනීමට උපකාරී වේද යන්න සොයා බැලීම කෙරෙහි මෙම වාර්තාව මඟින් අවධානය යොමු කරයි.

## **ගුරුවරුන්ගේ සහ දෙමාපියන්ගේ අදහස් තේරුම් ගැනීම**

තවත් වැදගත් අරමුණක් වන්නේ ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් මෙම සේවාවන් ගැන සිතන්නේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීමයි. ඔවුන් දරුවන් තුළ ධනාත්මක වෙනස්කම් දකිනවාද? පාසල් පද්ධතියට මෙම වැඩසටහන් ඇතුළත් කිරීමට ඔවුන් සහාය දක්වනවාද? වැනි ගැටලු පිළිඹඳ අධ්‍යනය කිරීමෙන් මානසික සෞඛ්‍ය සහාය පිළිබඳව පාසල් ප්‍රජාවට හැඟෙන ආකාරය ගවේෂණය කරනු ඇත.

## **පාසල් සඳහා නිර්දේශ ලබා දීම**

අවසාන අරමුණ වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සඳහා ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශන වැඩසටහන් ඇතුළත් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ප්‍රායෝගික යෝජනා ලබා දීමයි. දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගනිමින් පාසලේ සහ ජීවිතයේ සාර්ථක වීමට උපකාර කරන සැලකිලිමත් සහ සහායක අවකාශයන් සංවර්ධනය කිරීමට පාසල්වලට හැකි වන පරිදි පැහැදිලි නිර්දේශ නිර්මාණය කිරීම මෙම අධ්‍යනයෙන් බලාපොරොත්තු වේ. (Moulton, 2025)

# **වාර්තාව සඳහා යොදාගත් ක්‍රමවේද**

## **පර්යේෂණ නිර්මාණය**

මෙම අධ්‍යයනය සඳහා මිශ්‍ර පර්යේෂණ සැලැස්මක් භාවිතා කරනු ඇත. මෙයින් අදහස් කරන්නේ එයට ප්‍රමාණාත්මක දත්ත සහ ගුණාත්මක දත්ත යන දෙකම ඇතුළත් වන බවයි. මෙම වාර්තාවට ඉහත දත්ත වර්ග දෙකම භාවිතා කිරීම මඟින් උපදේශන සේවාවන් හරහා මානසික ආතතිය කළමනාකරණය සහ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන පාසල් දරුවන්ට උපකාර කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ සම්පූර්ණ චිත්‍රයක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ. එ් සඳහා පරීක්ෂණ ලකුණු හෝ සමීක්ෂණ ප්‍රතිඵල පමණක් නොව, දරුවන්ගේ අදහස් සහ හැඟීම් වලටද සවන් දීම සිදු කරනු ලබයි.

## **දත්ත එකතු කිරීමේ ක්‍රම**

දත්ත රැස් කිරීම සඳහා සමීක්ෂණ, සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ නිරීක්ෂණ භාවිතා කරනු ඇත. පළමුව, සිසුන්ට, ගුරුවරුන්ට සහ දෙමාපියන්ට සමීක්ෂණ ලබා දෙනු ඇත. දරුවන්ට කොපමණ ආතතියක් දැනෙනවාද, ඒවාගෙන් මිදීමට ඔවුන්ට ලැබෙන්නේ කුමන ආකාරයේ සහයෝගයක්ද සහ උපදේශන සේවා ගැන ඔවුන්ට හැඟෙන්නේ කෙසේද යන්න සොයා ගැනීමට මෙම සමීක්ෂණවලට සරල ප්‍රශ්න ඇතුලත් කර ඇත.

මීලඟට තොරතුරු ලබාගැනීම සඳහා ළමුන්, ගුරුවරුන් සහ පාසල් උපදේශකයින් කුඩා කණ්ඩායමක් සමඟ සම්මුඛ සාකච්ඡා පවත්වනු ලැබේ. ආතතිය සහ මානසික අවපීඩනය දෛනික පාසල් ජීවිතයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක විස්තර දැනගැනීමට මෙම සම්මුඛ සාකච්ඡා පර්යේෂකයාට ඉඩ සලසයි. විශේෂයෙන් ආතති කළමනාකරණ හෝ උපදේශන වැඩසටහන්වලට සම්බන්ධ වීමෙන් පසු දරුවන්ට ඒ පිළිඹඳ හැඟෙන ආකාරය තේරුම් ගැනීමට ද එය උපකාරී වනු ඇත.

අවසාන වශයෙන්, උපදේශන සැසි හෝ ආතතිය අඩු කිරීමේ වැඩමුළු වැනි පාසල් ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර නිරීක්ෂණ සිදුකරනු ඇත. මෙය පර්යේෂකයාට දරුවන් කාලයත් සමඟ හැසිරෙන ආකාරය, ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරය සහ වෙනස් වන ආකාරය දැකීමට උපකාරී වනු ඇත.

## **නියැදි තේරීම**

මෙම අධ්‍යයනය මගින් ශ්‍රී ලංකාවේ නාගරික සහ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ දෙකෙන්ම පාසල් සමූහයක් තෝරා ගනු ලැබේ. මෙම පාසල්වලින්, වයස අවුරුදු 12 ත් 16 ත් අතර සිසුන්ගේ නියැදියක් තෝරා ගනු ලැබේ. මෙම වයස් කාණ්ඩය වැදගත් වන්නේ ඔවුන් බොහෝ විට අධ්‍යයන හා සමාජීය පීඩනයට ලක්ව ඇති බැවිනි. සම්පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා දීම සඳහා ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් සහ පාසල් උපදේශකයින් ද ඇතුළත් කරනු ලැබේ.

## **දත්ත විශ්ලේෂණය**

දත්ත රැස් කිරීමෙන් පසු, පර්යේෂකයා එය ප්‍රවේශමෙන් විශ්ලේෂණය කරනු ඇත. සංඛ්‍යා රටා අධ්‍යනය සඳහා සමීක්ෂණවලින් ලැබුනු දත්ත පරීක්ෂා කරනු ලබන අතර, දරුවන්ගේ හැඟීම් සහ අත්දැකීම් තේරුම් ගැනීම සඳහා සම්මුඛ සාකච්ඡා වලින් ලබාගත් විස්තර අධ්‍යයනය කරනු ලැබේ. මෙම විශ්ලේෂන මඟින් අධ්‍යයනයට ශක්තිමත් සහ ප්‍රයෝජනවත් නිගමනවලට එළඹීමට උපකාරී වනු ඇත. (Forrest, 2025)

# **වාර්තාව සඳහා යොදාගත් සොයාගැනීම්**

## **සිසුන් අතර ආතතියේ මූලාශ්‍ර**

මෙම අධ්‍යයනයෙන් හෙළි වූයේ ආතතියේ වඩාත් පොදු මූලාශ්‍ර වන්නේ විභාග, දෙමාපියන්ගේ අපේක්ෂාවන්, නිදහස් කාලය නොමැතිකම, හිරිහැර කිරීම සහ සමාජ මාධ්‍ය සංසන්දනයන් බවයි. බොහෝ සිසුන් ඉහත ගැටලු හේතුවෙන් දිනපතාම පාහේ ආතතියට පත්වන බව වාර්තා කළහ. විශේෂයෙන් විභාග ප්‍රතිඵල ලැබීමෙන් පසු බොහෝ සිසුන් ආතතියට පත්වේ. ග්‍රාමීය සිසුන් බොහෝ විට නිවසේ පවතින මූල්‍ය ගැටලු හේතුවෙන් අමතර ආතතියකට මුහුණ දුන් අතර නාගරික සිසුන් සමාජ මාධ්‍ය පීඩනයෙන් වැඩි වශයෙන් පීඩාවට පත් වී ඇත.

## **පාසල් ජීවිතයට මානසික අවපීඩනයේ බලපෑම්**

මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන සිසුන් අඩු අධ්‍යයන කාර්ය සාධනයක් පෙන්නුම් කළ අතර ඔවුන්ට අධ්‍යාපන කටයුතු මඟ හැරීම මෙන්ම මිත්‍රත්වයන් පවත්වා ගැනීමටද අපහසු විය. බොහෝ සිසුන් නින්දේ ගැටළු, දුර්වල ආහාර රුචිය, විවධ රෝග තත්වයන් වාර්තා කළහ. ගුරුවරුන් බොහෝ විට මෙම සිසුන් තුල පවතින මානසික සහ සෞඛ්‍ය ගැටලු තේරුම් නොගෙන කම්මැලි හෝ උනන්දුවක් නොදක්වන ලෙස හඳුනාගෙන තිබේ. මෙම මානසික ගැටලු හේතුවෙන් සියදිවි හානිකරගැනීමට හෝ නිවසින් පලා යාමට උත්සහ කර ඇති බවට බොහෝ සිසුන් පිළිගනු ලැබිනි.

## **ආතති කළමනාකරණ ශිල්පීය ක්‍රමවල බලපෑම**

ආතති කළමනාකරණ වැඩසටහන්වලට සහභාගී වූ සිසුන්ට සන්සුන් බවක් සහ ඔවුන්ගේ හැඟීම් පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව වැඩි වන බවට වාර්තා විය. ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම, කාල කළමනාකරණ පුහුණුව හෝ ශාරීරික අභ්‍යාස වැනි සරල ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ඔවුන්ගේ සාංකාව අඩු කිරීමට උපකාරී විය. දෛනික චර්යාවන් තුළ සිහිකල්පනාව හෝ ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස ඇතුළත් පාසල්වල හැසිරීම් ගැටළු අඩු වූ අතර පන්තිය තුළ වඩා හොඳ ශිෂ්‍ය අවධානයක් යොමු විය.

## **උපදේශන සේවාවල බලපෑම**

උපදේශන සැසිවලට සහභාගී වූ සිසුන් ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීය සෞඛ්‍යයේ ධනාත්මක වෙනසක් වාර්තා කළහ. උපදේශකයින් ඔවුන්ට නිෂේධාත්මක චින්තනය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද, ඔවුන්ගේ කෝපය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද සහ පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ වඩා හොඳින් සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද යන්න ඉගැන්වූහ. පාසල් උපදේශනය වැදගත් පළමු පියවරක් ලෙස ක්‍රියා කළ හැකි බව පෙන්වමින්, සමහර සිසුන් වැඩිදුර උපකාර සඳහා බාහිර මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවන් වෙත යොමු කරන ලදී. (Kassymova, 2019)

# **ගැටලු පිළිඹඳ සාකච්ඡා කිරීම**

## **දරුවන්ගේ චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම**

අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵලවලින් පෙනී යන්නේ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන බොහෝ පාසල් දරුවන් චිත්තවේගීය අවශ්‍යතා සපුරා නොමැති බවයි. මෙම දරුවන්ට බොහෝ විට තනිකමක්, ආතතියක් හෝ බියක් දැනෙන නමුත් උපකාර ඉල්ලා සිටින්නේ කෙසේදැයි ඔවුන් නොදනිති. බොහෝ ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් ද මානසික අවපීඩනයේ මුල් සලකුණු හඳුනා නොගනිති. මෙම සාකච්ඡාවෙන් පෙනී යන්නේ පාසල් දරුවන්ගේ අධ්‍යයන කාර්ය සාධනය පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ චිත්තවේගීය සෞඛ්‍යය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු බවයි.

## **ආතති කළමනාකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල ඵලදායීතාවය**

මෙම සොයාගැනීම්වලින් පෙනී යන්නේ හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම, සිහිකල්පනාව සහ විවේකය වැනි ආතති කළමනාකරණ ක්‍රියාකාරකම් දරුවන් තුළ සාංකාව සහ දුක අඩු කිරීමට උපකාරී වන බවයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වූ දරුවන් පැවසුවේ පන්තියේදී ඔවුන් සන්සුන්ව හා වැඩි අවධානයක් යොමු කළ බවක් දැනුණු බවයි. මෙම සිසුන් ඉගෙනීමේ සහ සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වල වඩාත් ක්‍රියාශීලී වූ බව සමහර ගුරුවරුන් දුටුවේය. මෙයින් පෙනී යන්නේ ආතතිය අඩු කිරීමේ අභ්‍යාස පාසල් දිනයට එකතු කිරීම වැනි කුඩා වෙනස්කම් පවා විශාල වෙනසක් කළ හැකි බවයි.

## **උපදේශන සේවාවල වැදගත්කම**

උපදේශනය බොහෝ දරුවන්ට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බව සොයා ගන්නා ලදී. එය ඔවුන්ට පවුලේ අය හෝ මිතුරන් සමඟ බෙදා ගත නොහැකි පුද්ගලික ගැටළු ගැන කතා කිරීමට ආරක්ෂිත ඉඩක් ලබා දුන්නේය. උපදේශකයින් දරුවන්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට උපකාර කළ අතර ආතතිය හා දුක හැසිරවීමට වඩා හොඳ ක්‍රම ඔවුන්ට ඉගැන්වූහ. සාකච්ඡාවේ මෙම කොටසින් පෙන්නුම් කරන්නේ උපදේශනය "බරපතල" අවස්ථා සඳහා පමණක් නොවන බවයි. මෘදු ආතතියක් ඇති දරුවන්ට පවා එයින් ප්‍රයෝජන ගත හැකිය.

## **පාසලේ සහ පවුලේ කාර්යභාරය**

පාසල් ගුරුවරුන් සහ පවුලේ සාමාජිකයන් එකට වැඩ කළ යුතු බව මෙම සාකච්ඡාවෙන් ඉස්මතු කෙරේ. ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් සහ උපදේශකයින් කණ්ඩායමක් ලෙස දරුවාට සහාය දෙන විට, දරුවාට ශක්තිමත් බවක් සහ අලුත් බලාපොරොත්තුවක් දැනේ. මෙම කණ්ඩායම් හැඟීම දරුවන්ට මානසික අවපීඩනයෙන් මිදීමට සහ පාසලේදී සහ ජීවිතයේ සාර්ථක වීමට උපකාර කිරීම සඳහා යතුරක් බවට පත්වේ. (Johnson, 2025)

# **ගැටලු සඳහා වන නිර්දේශ**

## **උපදේශන සේවා සඳහා ප්‍රවේශය වැඩි කිරීම**

රජය වැඩි පාසල් උපදේශකයින් පුහුණු කිරීමට සහ ඔවුන් නාගරික සහ ග්‍රාමීය පාසල් තුල ස්ථානගත කිරීම සහතික කිරීමට ආයෝජනය කළ යුතුය. අවශ්‍ය විටෙක අමතර උපදේශන සහාය ලබා දීම සඳහා පාසල් රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සහ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන සමඟ හවුල් විය යුතුය.

## **ආතති කළමනාකරණය පාසල් විෂය මාලාවට ඒකාබද්ධ කිරීම**

ආතති කළමනාකරණය එක් වරක් පමණක් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස නොසැලකිය යුතුය. පාසල්වල දෛනික හෝ සතිපතා චර්යාවන්ගේ කොටසක් ලෙස සිහිකල්පනාවෙන් කටයුතු කිරීමේ අභ්‍යාස, විවේක සැසි හෝ කාල කළමනාකරණ වැඩමුළු ඇතුළත් කළ යුතුය. පන්ති කාමරය තුල ආතතිය අඩු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් මෙහෙයවීමට ගුරුවරුන් පුහුණු කළ හැකිය.

## **දෙමව්පියන් සහ ගුරුවරුන් අතර දැනුවත්භාවය ඇති කිරීම**

දෙමව්පියන්ට සහ ගුරුවරුන්ට ළමා මානසික අවපීඩනය සහ ආතතිය පිළිබඳ අධ්‍යාපනය අවශ්‍ය වේ. වැඩිහිටියන්ට මානසික අවපීඩනයේ සලකුණු හඳුනාගෙන දරුවන්ට ඵලදායී ලෙස සහාය දක්වන ආකාරය ඉගැන්වීම සඳහා පාසල්වලට වැඩමුළු හෝ තොරතුරු සැසි සංවිධානය කළ හැකිය.

## **පාසල්වල ආරක්ෂිත අවකාශයන් නිර්මාණය කරන්න**

පාසල් සිසුන්ට අධික ලෙස පීඩනය දැනෙන විට කෙටි විවේක ගත හැකි නිහඬ අවකාශයන් නිර්මාණය කළ යුතුය. විවේකය හෝ කෙටි උපදේශයක් ලබාගැනීම සඳහා කැපවූ පුද්ගලයන් සිටීම සිසුන්ට මානසික තත්වය ඉහලනැංවීමට උපකාරී වේ.

## **වැඩසටහන් නිරීක්ෂණය කිරීම සහ ඇගයීම**

මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වන බව සහතික කිරීම සඳහා ඒවායේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීම වැදගත් වේ. පාසල් සිසුන්ගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ දත්ත රැස් කිරීම, ප්‍රතිපෝෂණ රැස් කිරීම සහ අවශ්‍ය පරිදි වැඩසටහන් සකස් කිරීම කළ යුතුය. (Jamil, 2025)

# **අපේක්ෂිත බලපෑම**

## **චිත්තවේගීය සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීම**

ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශන සේවාවන්හි විශාලතම අපේක්ෂිත බලපෑම වන්නේ පාසල් දරුවන් අතර වඩා හොඳ චිත්තවේගීය සෞඛ්‍යයක් ඇතිකිරීමයි. අද බොහෝ දරුවන් අධ්‍යාපනික කටයුතු වලදී සහ තම පුද්ගලික ජීවිතය තුලදී පීඩනවලට මුහුණ දෙන අතර මෙය දුක, සාංකාව හෝ මානසික අවපීඩනයට හේතු විය හැක. මෙම දරුවන්ට හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම, සිහිකල්පනාව හෝ ලිහිල් කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වැනි ඔවුන්ගේ ආතතිය කළමනාකරණය කිරීමට මෙවලම් ලබා දීමෙන්, ඔවුන්ගේ මනස සන්සුන් කරන්නේ කෙසේදැයි ඔවුන්ට ඉගෙන ගත හැකිය. උපදේශන සේවා මඟින් දරුවන්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආකාරයකින් ගැටළු වලට මුහුණ දෙන ආකාරය ඉගැන්වීමට ද උපකාරී වේ.

## **වඩා හොඳ අධ්‍යයන කාර්ය සාධනය**

දරුවන්ට චිත්තවේගීයව වඩා හොඳින් දැනෙන විට, ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික කටයුතු කෙරෙහි වඩා හොඳින් අවධානය යොමු කළ හැකිය. ආතතිය සහ මානසික අවපීඩනය බොහෝ විට දරුවන්ට අවධානය යොමු කිරීමට, ගෙදර වැඩ සම්පූර්ණ කිරීමට හෝ පන්ති ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීමට අපහසු කරයි. ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශනයේ සහාය ඇතිව, සිසුන්ට ඉගෙනීම කෙරෙහි ඇති උනන්දුව නැවත ලබා ගැනීමට ඉඩ ඇත. මෙමඟින් ඔවුන් අභිප්‍රේරණය වීම, පන්තියේදී වඩා හොඳ අවධානයක් දැක්වීම, සහ ඔවුන්ගේ පරීක්ෂණ ලකුණු සහ පාසල් ප්‍රතිඵල වැඩි දියුණුකිරීම කළ හැකිය.

## **ශක්තිමත් ආධාරක පද්ධති**

තවත් වැදගත් අපේක්ෂිත බලපෑමක් වන්නේ පාසල්වල ශක්තිමත් ආධාරක පද්ධති නිර්මාණය කිරීමයි. පාසල්වලට ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශන වැඩසටහන් ඇතුළත් වන විට, ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් සහ උපදේශකයින් වඩාත් සමීපව එකට වැඩ කිරීමට පටන් ගනී. මෙම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වය ආරක්ෂිත සහ වඩාත් සැලකිලිමත් පාසල් පරිසරයක් නිර්මාණය කරයි. දරුවන්ට තමන් තනිව නොසිටින බව හැඟෙන අතර, ඔවුන්ට උදව් කිරීමට සූදානම් පුද්ගලයින් සිටින බව ඔවුන් දනී. මෙය විශ්වාසය ගොඩනඟා ගැනීමට, සන්නිවේදනය වැඩිදියුණු කිරීමට සහ සියලුම සිසුන් සඳහා පාසල් වඩාත් මිත්‍රශීලී සහ සහායක ස්ථාන බවට පත් කළ හැකිය.

## **දිගුකාලීන ප්‍රතිලාභ**

දිගු කාලීනව, ඔවුන්ගේ ආතතිය සහ මානසික අවපීඩනය සඳහා මුල් සහාය ලබා ගන්නා දරුවන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න, වඩා විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් බවට පත්වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. ඔවුන් පාසලේදී ඉගෙන ගන්නා කුසලතා ඔවුන්ගේ අනාගතයට ගෙන යනු ඇති අතර, ජීවිතයේ අභියෝග ධනාත්මක ආකාරයකින් හැසිරවීමට ඔවුන්ට උපකාර කරනු ඇත. (Beiter, 2014)

# **නිගමනය**

## **සොයාගැනීම්වල සාරාංශය**

මෙම අධ්‍යයනයෙන් පෙන්වා දී ඇත්තේ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන පාසල් දරුවන්ට උපකාර කිරීමේදී ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශන සේවා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන බවයි. බොහෝ දරුවන්ට අධ්‍යාපනික කටයුතු සහ සමාජ ගැටලු නිසා ඔවුන් තුල හටගන්නා පීඩනය ගැඹුරු දුකක් හෝ සාංකාවක් දක්වා වර්ධනය විය හැකිය. පාසල තුල ආතතිය අඩු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන විට සහ උපදේශනය සඳහා ප්‍රවේශය ලබා දෙන විට, දරුවන්ට වැඩි සහයෝගයක් සහ අඩු තනිකමක් දැනෙන බව අධ්‍යයනයෙන් සොයාගෙන ඇත. මේ හරහා ඔවුන්ගේ හැඟීම් සහ අභියෝග සමඟ සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට සිසුන් නව ක්‍රම ඉගෙන ගනී.

## **දරුවන් සඳහා ධනාත්මක ප්‍රතිඵල**

ආතති කළමනාකරණ ක්‍රියාකාරකම් සහ උපදේශනයට සහභාගී වූ දරුවන් චිත්තවේගීයව සහ අධ්‍යාපනික වශයෙන් දියුණු වූ බව අධ්‍යයනයෙන් පෙන්නුම් කෙරිණි. ඔවුන් සන්සුන්ව, වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් තම අධ්‍යයන කටයුතුවල නිරත විය. ගුරුවරුන්, මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමඟ ඔවුන්ගේ සබඳතා ද වැඩිදියුණු වූයේ ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම් සහ අවශ්‍යතා ප්‍රකාශ කිරීමට වඩා හොඳින් හැකි වූ බැවිනි. මෙම ධනාත්මක ප්‍රතිඵලවලින් පෙනී යන්නේ පාසල්වලින් ලබාදෙන මානසික සෞඛ්‍ය සහාය දරුවන්ගේ සමස්ත යහපැවැත්ම සහ සාර්ථකත්වය සඳහා සැබෑ ප්‍රතිලාභ ලබා දී ඇති බවයි.

## **ආරම්භක අවධිය තුල මැදිහත්වීමේ වැදගත්කම**

මෙම අධ්‍යයනයේ එක් ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ පීඩනකාරී තත්වයක් හඳුනාගන්නා මුල් අවධියේදී දරුවන්ට උපකාර කිරීමේ වැදගත්කමයි. පාසල් සහ පවුල් ඉක්මනින් ක්‍රියා කර දරුවන්ට ආතතිය හෝ මානසික අවපීඩනයේ ලක්ෂණ පෙන්වන උපකාර ලබා දෙන විට, කුඩා ගැටළු විශාල හා බරපතල වීම වළක්වා ගත හැකිය. මෙමඟින් දරුවන්ට පාසලේ කටයුතු සාර්ථක කරගැනීමට, වඩා හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට සහ පසුකාලීන ජීවිතයේ දී ඔවුන්ට උපකාරී වන චිත්තවේගීය ශක්තියක් ගොඩනඟා ගැනීමට උපකාරී වේ.

## **අවසන් නිගමනය**

අවසාන වශයෙන්, ආතති කළමනාකරණය සහ උපදේශනය පාසල් දරුවන්ගේ ජීවිත වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා වටිනා මෙවලම් වේ. සියලුම දරුවන්ට මෙම සේවාවන් සඳහා ප්‍රවේශය ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා පාසල්, දෙමාපියන් සහ ප්‍රජාවන් එක්ව කටයුතු කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන්, ඔවුන්ට ඊළඟ පරම්පරාව සඳහා දීප්තිමත් හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න අනාගතයක් නිර්මාණය කළ හැකිය. (Givens, 2002)

# **පරිශීලක ග්‍රන්ථ**

Beiter, R., 2014. *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students.* [Online]   
Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006867>

Bothe, D. A. M., 2014. *The Effects of a Stress Management Intervention in Elementary School Children.* [Online]   
Available at: <https://journals.lww.com/jrnldbp/abstract/2014/01000/the_effects_of_a_stress_management_intervention_in.8.aspx>

Forrest, D. V., 2025. *Depression: Information and Interventions for School Counselors.* [Online]   
Available at: <https://www.jstor.org/stable/23900478>

Givens, J. L. M., 2002. *Depressed Medical Students' Use of Mental Health Services and Barriers to Use.* [Online]   
Available at: <https://journals.lww.com/academicmedicine/abstract/2002/09000/depressed_medical_students__use_of_mental_health.24.aspx>

Jamil, H. M. P., 2025. *MENTAL HEALTH SYMPTOMS IN IRAQI REFUGEES: POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER, ANXIETY, AND DEPRESSION.* [Online]   
Available at: <https://www.proquest.com/openview/c4dad85757ccaebe0279c06c081690c9/1?cbl=34124&pq-origsite=gscholar>

Johnson, K., 2025. *Trauma in the Lives of Children: Crisis and Stress Management.* [Online]   
Available at: [https://books.google.lk/books?hl=en&lr=&id=WqnSwiF8cHgC&oi=fnd&pg=PA1&dq=The+impact+of+stress+management+and+counseling+services+on+school+children+suffering+from+depression.&ots=97gbrKmREh&sig=p7PP9oLdP-7J3Fzc8AwDkG0L6s4&redir\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.lk/books?hl=en&lr=&id=WqnSwiF8cHgC&oi=fnd&pg=PA1&dq=The+impact+of+stress+management+and+counseling+services+on+school+children+suffering+from+depression.&ots=97gbrKmREh&sig=p7PP9oLdP-7J3Fzc8AwDkG0L6s4&redir_esc=y%23v=onepage&q&f=false)

Kassymova, G. К., 2019. *Impact of stress on creative human resources.* [Online]   
Available at: <https://www.researchgate.net/profile/G-Kassymova/publication/331645870_Impact_of_stress_on_creative_human_resources_and_psychological_counseling_in_crises/links/5c860177299bf1268d4f9b84/Impact-of-stress-on-creative-human-resources-and-psychological-counse>

Kraag, G., 2006. *School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis.* [Online]   
Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440506000690>

Moulton, L. P., 2025. *The impact of group counseling and stress management on reported depression, anxiety, attitude toward divorce, school functioning, and behavior of children of divorce.* [Online]   
Available at: <https://www.proquest.com/openview/e35f7a7844f5898b0adee29c310d61d6/1?cbl=18750&diss=y&pq-origsite=gscholar>