

පාසල් ගුරුවරුන්ගේ මානසික පීඩනය සහ කළමනාකරණය.



එච්.කේ.ඩී.ඩබ්.එම්.එම්.කේ.හපුහින්න.

පාසල් ගුරුවරුන්ගේ මානසික පීඩනය සහ කළමනාකරණය.

එච්.කේ.ඩී.ඩබ්.එම්.එම්.කේ.හපුහින්න.

කතෘගේ වෙනත් කෘති - අපූරු යාලුවෝ ,අයි ස්පයි.

ISBN –

පිදුම

ගුරුභවතුන්ගේ මානසික අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන්...

අනාගත පරපුරේ සිත් සතන් ආලෝකවත් කරමින්, ඔවුන්ගේ ජීවිත ගොඩනංවන ගුරු පියාණන්ට සහ ගුරු මෑණියන්ට,

දැනුමෙන් හා ගුණයෙන් සපිරි සමාජයක් බිහි කිරීමේ උතුම් මෙහෙවරක නිරත වෙමින්, ඔවුහු දෛනිකව මුහුණ දෙන මානසික අභියෝග හා පීඩනයන් නොසලකා හරිති. එම අභියෝගයන් කළමනාකරණය කර ගනිමින්, සතුටින් හා නිරෝගී මනසකින් යුතුව තම වෘත්තීය කටයුතු වල නිරත වන සියලුම ගුරුවරුන් වෙත මෙම කෘතිය ඉතා ගෞරවයෙන් පිළිගන්වමි.

එච්.කේ.ඩී.ඩබ්.එම්.එම්.කේ.හපුභින්න.



පෙරවදන

දිනෙන් දින සංකීර්ණ වන ගෝලීය අනාගත ලෝකයට දියවීමෙන් හුදානම් කරණ ඩාලිකා අධ්‍යාපනයේ හැරවුම් ලක්ෂයක් ලෙස මහාමායා ඩාලිකා විද්‍යාලයේ මුලිකත්වයෙන් සිදුකරණ හේමමාලා උපහාර ගත්කරණ ව්‍යාපෘතිය නමිකළ හැකිය. දශකයක තරම් කාලයක් දහස් ගණනක් දැගේ දරුවන් ගත්කතුවරුන් ලෙස දැකට දායාද කරන්නට හැකිවීම පාසලක් වශයෙන් ලබන විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයකි. මෙවරද වෙනත් පාසල් හා එක්ව පාසල් දරුවන්ට නව අත්දැකීම් සමුදායක් සත්තිවේදන නිපුණතා සාරධර්ම මෙන්ම නිර්මාණාත්මක ප්‍රවර්ධනය වැනි බහුජීව කුසලතා සංවර්ධනය අරමුණු කොටගෙන පොත් ලියන්නට ගොමුකරන ලදී. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලියැවී ඇති ප්‍රමා ග්‍රන්ථ තුළින් ලෝක බෙදේඛ ජනතාවගේ පුජනීය සංකේතය කන්ද උඩරටට අගයක් එකතු කළ ශ්‍රී දළදා වහන්සේ වැඩමකර වූ හේමමාලා කුමරියට උපහාර දැක්වීම මෙවර අපගේ මුලික අරමුණයි. මේ සඳහා නිර්මාණකරණයෙන් දායක වූ පාසල් දරුවන් මගපෙන්වූ ගුරුතවතුන් ඇතුලු සැමට සතුතිය පුදකරමු.

ශශිකලා සේනාධීර

විදුහල්පතිනිය

මහාමායා ඩාලිකා විද්‍යාලය

පටුන (Table of Contents)

1. මානසික පීඩනය යනු කුමක්ද?
 - ස්වාභාවික ප්‍රතිචාරය: සටන් කිරීම හෝ පලායාම (Fight or Flight).
 - හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය: ඇඩ්‍රිනලින් සහ කෝටිසෝල්.
2. ආතතියේ මුහුණුවර දෙක
 - යුස්ට්‍රෙස් (Eustress) - ධනාත්මක ආතතිය.
 - ඩිස්ට්‍රෙස් (Distress) - සෘණාත්මක ආතතිය.
3. ආතතිය ඇති වීමට බලපාන හේතු (Stressors)
 - බාහිර සාධක: රැකියාව, ආර්ථිකය, පවුල් සබඳතා.
 - අභ්‍යන්තර සාධක: ආකල්ප, පරිපූර්ණවාදය (Perfectionism).
4. ශරීරයට සහ මනසට දැනෙන බලපෑම
 - ශාරීරික රෝග: හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව.
 - මානසික රෝග: කාංසාව (Anxiety) සහ විශාදය (Depression).
 - සංජානන සහ වර්ගාත්මක වෙනස්කම්.
 - [Image showing the physical symptoms of distress such as headache, muscle tension, and fatigue]
5. ආතතිය පාලනය කිරීමේ ප්‍රායෝගික ශිල්ප ක්‍රම
 - කාල කළමනාකරණය (Eisenhower Matrix භාවිතය).
 - ලිහිල් කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම (භාවනාව, ගැඹුරු ශ්වසනය).
 - සමාජීය සහයෝගය සහ විනෝදාංශ.
6. ගුරුවරුන් සඳහා විශේෂිත පරිච්ඡේදය: ගුරු ආතතිය (Teacher Stress)
 - ගුරුවරුන් පීඩනයට පත්වන හේතු සහ උදාහරණ.
 - පන්ති කාමර කළමනාකරණය සහ සිසුන්ගේ ව්‍යායාමය.
 - දෙමාපියන් සහ පරිපාලනය සමඟ සබඳතා.
7. පාසල් පද්ධතිය තුළ සිදු විය යුතු වෙනස්කම්
 - පරිපාලනමය වැඩ බර සැහැල්ලු කිරීම.
 - ගුරු සහායක ජාල සහ සුවතා වැඩසටහන්.
8. ස්වයං ඇගයීම
 - ගුරු මානසික පීඩන මැනීමේ ප්‍රශ්නාවලිය (Teacher Stress Inventory).
 - ලකුණු ලබා දීමේ සහ තීරණ ගැනීමේ ක්‍රමය.

හැඳින්වීම.

ගුරු වෘත්තීය සහ මානසික ආතතිය

නූතන තරගකාරී ලෝකය තුළ මානසික ආතතිය (Stress) යනු මානව වර්ගයා පොදුවේ මුහුණ දෙන අභියෝගාත්මක මනෝවිද්‍යාත්මක තත්ත්වයකි. විවිධ විද්වතුන් සහ පර්යේෂකයන් විසින් මෙය 'විසිඳවන සියවසේ නිහඬ මාරයා' ලෙසත්, තවත් පිරිසක් මෙය ශරීරයේ පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය 'අනුවර්තන ප්‍රතිචාරයක්' ලෙසත් හඳුන්වා දී ඇත. සරලවම පැවසුවහොත්, පුද්ගලයෙකු සතු සම්පත් සහ හැකියාවන් අභිබවා යන පරිබාහිර ඉල්ලීම් හමුවේ ඇතිවන මානසික හා කායික පීඩනය ආතතිය ලෙස අර්ථ ගැන්විය හැකිය.

ආතතිය පිළිබඳ විවිධ මාතෘකා

ආතතිය සම්බන්ධයෙන් සිදුකර ඇති පර්යේෂණ දෙස බැලීමේදී එය විවිධ මාතෘකා ඔස්සේ විග්‍රහ කර ඇති බව පෙනේ. හැන්ස් සෙලී (Hans Selye) වැනි පර්යේෂකයන් මෙහි ජීව විද්‍යාත්මක පාර්ශ්වය අවධාරණය කරන අතර, රිචඩ් ලාසරස් (Richard Lazarus) වැනි මනෝවිද්‍යාඥයන් අවධාරණය කරන්නේ පුද්ගලයා සහ පරිසරය අතර පවතින ගනුදෙනුව මත ආතතිය තීරණය වන බවයි. ඇතැම් විට මෙය ධනාත්මක ආතතිය (Eustress) ලෙස පුද්ගල ප්‍රගතියට හේතු වන අතර, බොහෝ විට සෘණාත්මක ආතතිය (Distress) ලෙස කායික හා මානසික පරිහානියට මග පාදයි.

ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භය සහ ගුරුවරුන්ගේ භූමිකාව

ශ්‍රී ලංකාව වැනි සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටක ගුරු වෘත්තීය යනු හුදු රැකියාවකට එහා ගිය සමාජීය මෙහෙවරකි. කෙසේ වෙතත්, 2019 වසරෙන් පසු ශ්‍රී ලංකාව මුහුණ දුන් අර්බුදකාරී තත්ත්වයන් - එනම් පාස්කු ඉරිදා ප්‍රහාරය, කොවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතය සහ ඉන් අනතුරුව ඇති වූ ආර්ථික අර්බුදය - මෙරට අධ්‍යාපන පද්ධතියට මෙන්ම ගුරුවරුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට ද දැඩි බලපෑමක් එල්ල කළේය. සාම්ප්‍රදායික ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයන්ගෙන් බැහැර වී මාර්ගගත (Online) අධ්‍යාපනයට හුරු වීමට සිදුවීම, ආර්ථික දුෂ්කරතා හමුවේ ජීවන තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට වෙහෙස වීම සහ පාසල් විෂය මාලා ආවරණය කිරීමට ඇති පීඩනය ගුරුවරුන් තුළ පෙර නොවූ විරූ ආතතියක් ජනිත කරවීමට සමත් විය.

මෙම කෘතියේ පසුබිම

මෙම ග්‍රන්ථය රචනා වන්නේ 2019 වසරෙන් පසු කාලසීමාව තුළ ශ්‍රී ලාංකේය ගුරුවරුන් මුහුණ දුන් මානසික ආතතිය සම්බන්ධයෙන් මා විසින් සිදු කරන ලද දීර්ඝ පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. පර්යේෂකයන් විවිධ දෘෂ්ටිකෝණයන් ඉදිරිපත් කර තිබුණද, ශ්‍රී ලංකාවේ පශ්චාත්-අර්බුද සමය තුළ ගුරුවරයාගේ මානසික සමබරතාවය බිඳවැටීමට බලපෑ සැබෑ සාධක හඳුනා ගැනීම මෙම අධ්‍යයනයේ මූලික අරමුණ විය. ගුරුවරයා යනු දැනුම බෙදා දෙන්නා පමණක් නොව, දරුවාගේ පෞරුෂය හැඩගස්වන ප්‍රධානියායි. එවැනි භාරදූර වගකීමක් දරන වෘත්තිකයෙකු ආතතියෙන් පෙළීම සමස්ත අධ්‍යාපන පද්ධතියේම ගුණාත්මක භාවය පිරිහීමට හේතු වේ. ගුරුවරුන් පවසන පරිදි, වෘත්තීය ගැටලු, පෞද්ගලික ජීවිතයේ අසමබරතාවය සහ පද්ධතිමය දුර්වලතා ඔවුන්ගේ මානසික සුවතාවයට ප්‍රබල ලෙස බලපා ඇත.

ග්‍රන්ථයේ අරමුණ

මෙම පොත හරහා මා උත්සාහ කරන්නේ හුදු සංඛ්‍යාලේඛන ඉදිරිපත් කිරීමට වඩා, ගුරුවරුන්ගේ ආතතියට බලපාන ප්‍රායෝගික සාධක විග්‍රහ කරමින් ඒ සඳහා අදාළ කරගත හැකි ආතති කළමනාකරණ උපායමාර්ග හඳුන්වා දීමයි.

ආතතිය යනු කුමක්ද?

එය ගුරුවරයාගේ වෘත්තීය ජීවිතයට සහ පෞද්ගලික ජීවිතයට බලපාන්නේ කෙසේද?

ශ්‍රී ලාංකේය ගුරුවරුන් සතු ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Resilience) වර්ධනය කරන්නේ කෙසේද?

යන කරුණු මෙහිදී විද්‍යාත්මක පදනමක් සහිතව සාකච්ඡා කෙරේ. අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ නියැලෙන්නන්ට, ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයන්ට මෙන්ම සාමාන්‍ය පාඨකයාට ද තම මානසික සුවතාවය සුරක්ෂිත කර ගැනීම සඳහා මෙම පර්යේෂණාත්මක කෘතිය මග පෙන්වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

1. මානසික පීඩනය යනු කුමක්ද?

මානසික පීඩනය හෙවත් ආතතිය යනු නූතන මිනිසාගේ ජීවිතය වෙලාගෙන ඇති ප්‍රබලම සංසිද්ධියකි. මෙය හුදෙක් සිතුවිල්ලක් පමණක් නොව, එය අපගේ සමස්ත ජීව විද්‍යාත්මක පද්ධතියම වෙනස් කරන ක්‍රියාවලියකි. මිනිස් පරිණාමය දෙස බැලීමේදී, ආතතිය යනු අපගේ පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වූ ආරක්ෂක යාන්ත්‍රණයකි. ගල් යුගයේදී වන සතුන්ගෙන් බේරීමට මිනිසාට මෙම "ආතති ප්‍රතිචාරය" උදව් වූ අතර, අද වන විට එය රැකියා ඉලක්ක, ආර්ථික ප්‍රශ්න සහ සමාජීය ගැටලු හමුවේ ක්‍රියාත්මක වේ.

සටන් කිරීම හෝ පලායාම (Fight or Flight Response)

පුද්ගලයෙකු යම් අනතුරකට හෝ අභියෝගයකට මුහුණ දෙන විට මොළයේ ඇති ඇමිග්ඩලා (Amygdala) කොටස එම අනතුර හඳුනා ගනී. වහාම ක්‍රියාත්මක වන මොළය, සිරුරේ හයිපොතලමස (Hypothalamus) වෙත පණිවිඩයක් යවමින් ශරීරය සූදානම් කරන ලෙස දන්වයි. මෙහිදී ස්වයංසාධක ස්නායු පද්ධතිය (Autonomic Nervous System) මගින් රුධිරයට හෝමෝන මුදාහරිනු ලබයි.

1. ඇඩ්‍රිනලින් (Adrenaline)

මෙය සිරුරේ ශක්තිය ක්ෂණිකව ඉහළ නංවයි. හෘද ස්පන්දනය වේගවත් කර රුධිරය මාංශ පේශී වෙත වැඩිපුර යොමු කරයි.

2. කෝටිසෝල් (Cortisol)

මෙය සිරුරේ සීනි මට්ටම ඉහළ නංවා මොළයට වැඩි ශක්තියක් ලබා දෙයි. සිරුරේ පටක අලුත්වැඩියා කරන ද්‍රව්‍ය සූදානම් කරයි.

මෙම ක්‍රියාවලියේදී ජීවිතයට ක්ෂණිකව අවශ්‍ය නොවන ආහාර ජීර්ණය, ප්‍රජනනය වැනි පද්ධති තාවකාලිකව අඩපණ වේ. ප්‍රශ්නය වන්නේ, නූතන ලෝකයේ අප මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න (උදා: රථවාහන තදබදය, ප්‍රධානියාගේ දෝෂාරෝපණය) මාස ගණනාවක් පවතින බැවින්, සිරුර දිගින් දිගටම මෙම "සටන්කාමී" තත්ත්වයේ පැවතීමයි. මෙය ශරීරය ඇතුළතින් දිය වී යාමට (Wear and Tear) ප්‍රධාන හේතුව වේ.

ආතතියේ ස්වභාවය

ආතතිය සැමවිටම බාහිරින් පැමිණෙන්නේ නැත. බොහෝ විට එය අප සිදුවීම් දකින ආකාරය මත තීරණය වේ. එකම ගැටලුව පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකුට වෙනස් ආකාරයට දැනේ. එක් අයෙකුට එය තමාගේ දියුණුවට ලැබුණු අවස්ථාවක් ලෙස පෙනෙන අතර, තවත් අයෙකුට එය තමා විනාශ කරන තර්ජනයක් ලෙස පෙනේ. එබැවින් ආතතිය යනු සිද්ධියක් නොව, එම සිද්ධියට අප දක්වන ප්‍රතිචාරයයි.

3. ආතතියේ මුහුණුවර දෙකකි.

1 යුස්ට්‍රෙස්

2 ඩිස්ට්‍රෙස්

හන්ස් සෙල්යේ (Hans Selye) නැමැති විද්‍යාඥයා විසින් ආතතිය සැමවිටම අහිතකර නොවන බව ලෝකයට පෙන්වා දුන්නේය. ඔහු එය ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදයි.

යුස්ට්‍රෙස් (Eustress) - ධනාත්මක ආතතිය

මෙය අපව දිරිමත් කරන, උද්යෝගිමත් කරන ආතතියයි. මෙය නොමැති නම් මිනිසා කම්මැලි සහ අලස සත්වයෙකු බවට පත් වේ.

- ගති ලක්ෂණ: කෙටි කාලීනයි, තමන්ට මෙය ජය ගත හැකි බව දැනේ, අවධානය වැඩි කරයි, කාර්යසාධනය ඉහළ නංවයි.
- උදාහරණ: නව නිවසකට පදිංචියට යාම, විවාහ උත්සවයක් සැලසුම් කිරීම, ක්‍රීඩා තරඟයකට සහභාගී වීම, දරුවෙකු ලැබීමට සිටීම.
- බලපෑම: මෙය පුද්ගලයාගේ ආත්ම විශ්වාසය සහ "ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව" (වර්ධනය කරයි. යුස්ට්‍රෙස් මගින් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය පවා වර්ධනය විය හැකිය.

ඩිස්ට්‍රෙස් (Distress) - සෘණාත්මක ආතතිය

අප බහුලව කතා කරන, සෞඛ්‍යයට හානිකර පීඩනය මෙයයි. මෙය පුද්ගලයාගේ දරාගැනීමේ ශක්තිය ඉක්මවා යයි.

- ගති ලක්ෂණ: දිගු කාලීන විය හැකියි, තමන්ට මෙය දරාගත නොහැකි බව හැඟේ, කාංසාව සහ නොසන්සුන් බව ඇති කරයි, කාර්යක්ෂමතාව අඩු කරයි.
- උදාහරණ: මූල්‍ය අර්බුද, රැකියාව අහිමි වීම, ආදරණීයයෙකුගේ මරණය, නිදන්ගත රෝග.
- බලපෑම: මෙය දිගුකාලීනව පැවතීමෙන් සිරුරේ අවයව දුර්වල වී මාරාන්තික රෝග ඇති කරයි.

Yerkes-Dodson නියමය

මනෝවිද්‍යාවේ මෙම නියමයට අනුව, ආතතිය සහ කාර්යසාධනය අතර පවතින්නේ "උඩු යටිකුරු වූ U" හැඩයේ සබඳතාවකි. ආතතිය ඉතා අඩු වූ විට පුද්ගලයාට උනන්දුවක් නැත (Boredom). ආතතිය මධ්‍යස්ථ මට්ටමක පවතින විට කාර්යසාධනය උපරිම වේ (Optimum Stress). නමුත් ආතතිය එම සීමාව ඉක්මවා ගිය විට කාර්යසාධනය වේගයෙන් පහළ වැටී "Burnout" හෙවත් මානසික බිඳවැටීම සිදු වේ. එබැවින් අපගේ ඉලක්කය විය යුත්තේ ආතතිය බිත්දුවට අඩු කිරීම නොව, එය ධනාත්මක මට්ටමක (Eustress) පවත්වා ගැනීමයි.

මානසික පීඩනය හෙවත් ආතතිය යනු ඕනෑම වෙනස් වීමකට, තර්ජනයකට හෝ අභියෝගයකට ශරීරය සහ මනස දක්වන ස්වාභාවික ප්‍රතිචාරය ලෙස හැඳින්විය හැකිය. පුද්ගලයෙකු තමාට දරාගත නොහැකි මට්ටමේ බලපෑමකට ලක් වූ විට, ශරීරය විසින් 'සටන් කිරීම හෝ පලායාම' (Fight or Flight) නැමැති ක්‍රියාවලිය සක්‍රීය කරනු ලබයි. මෙහිදී මොළය මගින් ඇඬුනලින් සහ කෝටිසෝල් වැනි හෝමෝන රුධිරයට මුදාහරින අතර, එමගින් හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම, මාංශ පේශී තද වීම සහ ශ්වසන වේගය ඉහළ යාම වැනි ලක්ෂණ ඇති වේ. ආතතිය සැමවිටම අහිතකර නොවන අතර, විභාගයකදී හෝ රැකියා ඉලක්කයක් සපුරා ගැනීමේදී අපව දිරිමත් කරන ධනාත්මක ආතතිය (Eustress) ජීවිතයේ දියුණුවට උපකාරී වේ. එහෙත් එම පීඩනය දිගුකාලීනව පවතින විට එය සෘණාත්මක ආතතියක් (Distress) බවට පත්වී සෞඛ්‍යයට හානිකර බලපෑම් ඇති කරයි.

නූතන සමාජය තුළ මානසික පීඩනය ඇති වීමට බලපාන හේතු සාධක රැසක් හඳුනාගත හැකිය. රැකියා ස්ථානයේ පවතින අධික වැඩ බර, කාලසීමාවන් තුළ කාර්යයන් නිම කිරීමට ඇති පීඩනය, ආර්ථික අපහසුතා සහ පවුල් සබඳතාවල ඇති වන ගැටලු මෙහි ප්‍රධාන බාහිර සාධක වේ. මීට අමතරව පුද්ගලයා තුළ පවතින අභිතකර ආකල්ප, සෑම දෙයක්ම පරිපූර්ණ ලෙස බලාපොරොත්තු වීම සහ තමා ගැන පවතින අඩු ආත්ම විශ්වාසය වැනි අභ්‍යන්තර සාධක ද ආතතිය වර්ධනය වීමට හේතු වේ. මෙම පීඩනය නිසි ලෙස පාලනය නොකළහොත් එය හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි ශාරීරික රෝගවලට මෙන්ම කාංසාව සහ විශාදය වැනි බරපතල මානසික රෝගී තත්ත්වයන් දක්වා වර්ධනය විය හැකිය. එමෙන්ම නිතර කෝපයට පත්වීම, අමතක වීම සහ සමාජයෙන් හුදෙකලා වීම වැනි ලක්ෂණ ද මේ නිසා ඇති විය හැකිය.

මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කිරීම යනු එම පීඩනය මුළුමනින්ම තුරන් කිරීම නොව, එය පාලනය කරමින් සාර්ථකව ජීවත් වීමට හුරුවීමයි. මෙහිදී මුලින්ම තමාට ආතතිය ඇති කරන මූලාශ්‍රය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. කාලය කළමනාකරණය කිරීම, එනම් කළ යුතු වැඩ වැදගත්කම අනුව පෙළගස්වා ගැනීම මගින් අනවශ්‍ය කලබලය අඩු කර ගත හැකිය. එමෙන්ම දෛනිකව ව්‍යායාම කිරීමෙන් සිරුරේ පවතින ආතති හෝමෝන මට්ටම අඩු කර සතුට ඇති කරන එන්ඩොර්ෆින් හෝමෝන නිපදවීමට මග පාදයි. ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම සහ මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකී සිටීම ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය සහ මානසික ශක්තිය ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ.

තවද, ලිහිල් කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම භාවිත කිරීම මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමට ඇති ඉතා සාර්ථක ක්‍රමයකි. ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම, භාවනාව සහ යෝග ව්‍යායාම මගින් මනස සන්සුන් කර ගැනීමටත්, සිතුවිලි ඒකාග්‍ර කර ගැනීමටත් හැකි වේ. මීට අමතරව තමා ප්‍රිය කරන විනෝදාංශයක නිරත වීම, සොබාදහම සමඟ කාලය ගත කිරීම සහ හිතමිතුරන් සමඟ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම මගින් සිතේ පවතින බර සැහැල්ලු කර ගත හැකිය. යම් භයයකින් මෙම ක්‍රම මගින් පීඩනය පාලනය කර ගත නොහැකි නම්, වෘත්තීය උපදේශනයක් හෝ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. අවසාන වශයෙන්, මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කිරීම යනු සතුටින් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු අත්‍යවශ්‍යම ජීවන කුසලතාවකි.

මානසික පීඩනය හෙවත් ආතතිය යනු නූතන ලෝකයේ මිනිසා මුහුණ දෙන අතිශය සංකීර්ණ සහ පොදු අත්දැකීමකි. මෙය සරලව අර්ථ දක්වන්නේ නම්, පුද්ගලයෙකු වෙත එල්ල වන යම් බලපෑමකට හෝ ඉල්ලීමකට ශරීරය සහ මනස දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවයි. අපගේ ජීවිතයේ සිදුවන ඕනෑම වෙනස් වීමක් එය හොඳ හෝ නරක වුවත් යම් මට්ටමක ආතතියක් ඇති කරයි. ආතතිය සැමවිටම රෝගයක් නොවන අතර, එය අපගේ ආරක්ෂාව සඳහා ස්වාභාවිකව පිහිටා ඇති යාන්ත්‍රණයකි. නිදසුනක් ලෙස, හදිසි අනතුරකදී අපව ආරක්ෂා වීමට පොළඹවන්නේ හෝ විභාගයකදී වඩා හොඳින් පාඩම් කිරීමට අපව උනන්දු කරවන්නේ මෙම ආතතිමය තත්ත්වයයි. එහෙත්, මෙම පීඩනය පුද්ගලයෙකුට දරාගත හැකි සීමාව ඉක්මවා ගිය විට සහ එය දිගුකාලීනව පවතින විට, එය ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඉතා අහිතකර ලෙස බලපායි.

මනෝවිද්‍යාත්මකව බලන කල, ආතතිය ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකට බෙදිය හැකිය. පළමුවැන්න 'යුස්ට්‍රස්' (Eustress) හෙවත් ධනාත්මක ආතතියයි. මෙය අපව උද්යෝගිමත් කරන, අවධානය වැඩි කරන සහ කෙටි කාලීනව පවතින පීඩනයකි. නව රැකියාවකට ඇතුළත් වීම හෝ විවාහ උත්සවයක් සැලසුම් කිරීම මෙයට උදාහරණ වේ. දෙවැන්න 'ඩිස්ට්‍රස්' (Distress) හෙවත් සෘණාත්මක ආතතියයි. මෙය අපව අධිපණ කරන, කාංසාව ඇති කරන සහ ශාරීරික වේදනාවන්

ගෙන දෙන පීඩනයකි. රැකියා අහිමි වීම, ආදරණීයයෙකුගේ මරණය හෝ නිදන්ගත රෝග වැනි දෑ මෙයට අයත් වේ. බොහෝ විට අප 'මානසික පීඩනය' ලෙස හඳුන්වන්නේ මෙම සෘණාත්මක තත්ත්වයයි. මෙය පාලනය කර නොගතහොත් පුද්ගලයාගේ දෛනික ජීවිතය මෙන්ම සමාජීය සබඳතා ද සම්පූර්ණයෙන්ම බිඳ වැටිය හැකිය. මානසික පීඩනය හෙවත් ආතතිය පිළිබඳව කතා කිරීමේදී අප සැමවිටම සිතන්නේ එය අහිතකර දෙයක් බවයි. නමුත් මනෝවිද්‍යාත්මකව බලන කල ආතතිය සැමවිටම නරක නැත. මනෝවිද්‍යාඥ හන්ස් සේලි (Hans Selye) විසින් ආතතිය ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වා ඇත. එනම් යුස්ට්‍රෙස් (Eustress) හෙවත් ධනාත්මක ආතතිය සහ ඩිස්ට්‍රෙස් (Distress) හෙවත් සෘණාත්මක ආතතියයි. මේ දෙකෙහි ස්වභාවය, වෙනස්කම් සහ බලපෑම් පිළිබඳව සවිස්තරාත්මක විග්‍රහයක් පහත දැක්වේ.

1. යුස්ට්‍රෙස් (Eustress) - ධනාත්මක ආතතිය යුස්ට්‍රෙස් යනු පුද්ගලයෙකුට උද්යෝගය, අභියෝගය සහ පෙළඹවීමක් ලබා දෙන හිතකර ආතතියයි. මෙය සාමාන්‍යයෙන් කෙටි කාලීන වන අතර පුද්ගලයාගේ කාර්යසාධනය (Performance) ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ. ස්වභාවය: මෙය පුද්ගලයාට "ජය ගත හැකි" අභියෝගයක් ලෙස දැනේ. මෙහිදී සිරුරේ නිපදවන හෝමෝන මගින් අවධානය තියුණු කරන අතර සතුටක් ද ලබා දෙයි. උදාහරණ: * රැකියාවක උසස්වීමක් ලැබීම. විවාහ මංගල්‍යයක් වැනි සතුටුදායක උත්සවයක් සැලසුම් කිරීම. ක්‍රීඩා තරඟයකට සහභාගී වීම. නව දරුවෙකු පවුලට එකතු වීම. නිවාඩුවක් ගත කිරීමට සූදානම් වීම. යුස්ට්‍රෙස් හි වාසි: මානසික ශක්තිය සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Resilience) වර්ධනය කරයි. අරමුණු කරා යාමට අවශ්‍ය කරන උත්තේජනය ලබා දෙයි. ජීවිතය පිළිබඳ තෘප්තිය සහ අර්ථවත් බව වැඩි කරයි.

2. ඩිස්ට්‍රෙස් (Distress) - සෘණාත්මක ආතතිය අප පොදුවේ "stress" ලෙස හඳුන්වන අහිතකර තත්ත්වය වන්නේ ඩිස්ට්‍රෙස් ය. මෙය පුද්ගලයාගේ දරාගැනීමේ සීමාව ඉක්මවා යන පීඩනයකි. මෙය උග්‍ර (Acute) හෝ නිදන්ගත (Chronic) විය හැකිය. ස්වභාවය: මෙය පුද්ගලයාට "දරාගත නොහැකි" බරක් ලෙස දැනේ. මෙහිදී සිරුර නිරන්තරයෙන්ම පීඩනයට ලක්ව පවතින බැවින් මානසික හා ශාරීරික විඩාව ඇති වේ. උදාහරණ: පවුලේ ආදරණීයයෙකුගේ මරණය. රැකියාව අහිමි වීම හෝ ආර්ථික අපහසුතා. දික්කසාදය හෝ සබඳතා බිඳ වැටීම. නිදන්ගත රෝගී තත්ත්වයන්. අධික වැඩ බර සහ රැකියා ස්ථානයේ පීඩනය. ඩිස්ට්‍රෙස් හි අවාසි: දිගුකාලීනව පැවතුනහොත් හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව වැනි රෝග ඇති කරයි. කාංසාව (Anxiety) සහ විශාදය (Depression) වැනි මානසික රෝගවලට මග පාදයි. නිර්මාණශීලීත්වය සහ කාර්යක්ෂමතාවය මුළුමනින්ම අඩාල කරයි.

3. යුස්ට්‍රෙස් සහ ඩිස්ට්‍රෙස් අතර වෙනස මෙම දෙවර්ගය වෙන් කර හඳුනා ගැනීම වැදගත් වන්නේ පුද්ගලයාගේ ප්‍රතිචාරය මත පදනම්ව එකම සිදුවීම දෙආකාරයකින් බලපෑ හැකි බැවිනි. ලක්ෂණය යුස්ට්‍රෙස් (Eustress) ඩිස්ට්‍රෙස් (Distress) කාලසීමාව කෙටි කාලීනයි. කෙටි හෝ දිගු කාලීන විය හැකිය. හැඟීම උද්යෝගය සහ සතුට ගෙන දෙයි. කනස්සල්ල සහ පීඩාව ගෙන දෙයි. හැකියාව තමන්ට කළ හැකි බව විශ්වාස කරයි. තමන්ට දරාගත නොහැකි බව හැඟේ. ප්‍රතිඵලය කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නංවයි. කාර්යක්ෂමතාවය අඩු කරයි. සෞඛ්‍යය ශාරීරික හා මානසික ශක්තිය වැඩි කරයි. ලෙඩ රෝග සහ තෙහෙට්ටුව ඇති කරයි.

4. යුස්ට්‍රෙස් ඩිස්ට්‍රෙස් බවට පත්වන්නේ කවදාද? මෙය තීරණය වන්නේ පුද්ගලයා සතු සම්පත් (Resources) සහ එම පීඩනය පවතින කාලය මතයි. උදාහරණයක් ලෙස, රැකියාවේ අභියෝගාත්මක ව්‍යාපෘතියක් මුලදී යුස්ට්‍රෙස් (Eustress) ලෙස දැනී ඔබව උනන්දු කළ හැකිය. නමුත් එය මාස ගණනාවක් තිස්සේ, විවේකයක් නොමැතිව, අධික වැඩ බරක් සමඟ පැවතුණහොත් එය ඩිස්ට්‍රෙස් (Distress) බවට පත් වේ. මෙය "Burnout" ලෙස හඳුන්වයි.

5. කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද? අපගේ ඉලක්කය විය යුත්තේ ඩිස්ට්‍රෙස් අවම කර ගනිමින් ජීවිතයේ වැඩි ප්‍රමාණයක් යුස්ට්‍රෙස් තත්ත්වයක පවත්වා ගැනීමයි. දැක්ම වෙනස් කිරීම (Reframing): ගැටලුවක් දෙස "තර්ජනයක්" ලෙස නොව "අභියෝගයක්" ලෙස බැලීමට හුරුවන්න. සීමාවන් හඳුනා ගැනීම: තමන්ට කළ නොහැකි දේ හඳුනාගෙන, අවශ්‍ය විටෙක "එපා" කීමට පුරුදු වන්න. විවේකය: කෙතරම් උද්යෝගිමත් වැඩක නිරත වුවද, මනසට සහ සිරුරට නිසි විවේකයක් ලබා දෙන්න. සහාය ලබා ගැනීම: ඩිස්ට්‍රෙස් තත්ත්වයකදී තනිවම නොසිට මිතුරන්ගේ හෝ වෘත්තීය උපදේශනය ලබා ගන්න. සාරාංශය: ආතතිය යනු ජීවිතයේ කොටසකි. එහි ඇති ධනාත්මක පැත්ත (Eustress) හඳුනාගෙන එය ජීවිතයේ දියුණුවට යොදා ගැනීමත්, සෘණාත්මක පැත්ත (Distress) නිසි ලෙස පාලනය කිරීමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක රහසයි.

මානසික පීඩනය ඇති වීමට බලපාන හේතු සාධක හෙවත් 'ආතතිකාරක' (Stressors) පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. වර්තමාන සමාජයේ වඩාත්ම කැපී පෙනෙන හේතුව වන්නේ ආර්ථික අපහසුතාවයන්ය. ඉහළ යන ජීවන වියදම සහ ණය බර නිසා බොහෝ දෙනෙක් නිරන්තර පීඩනයකින් පසුවේ. ඊළඟ ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ රැකියා ස්ථානයේ පරිසරයයි. අධික වැඩ බර, ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට ඇති පීඩනය සහ රැකියා ස්ථානයේ ඇති වන ගැටුම් මෙයට ප්‍රධාන වේ. පවුල් සබඳතාවල පවතින අසමගිය, දික්කසාදය, දරුවන්ගේ ගැටලු වැනි පෞද්ගලික හේතූන් ද දැඩි මානසික කඩාවැටීම් ඇති කරයි. මීට අමතරව, තදබදය සහිත පරිසරය, අධික ශබ්දය සහ දේශපාලනික අස්ථාවරත්වය වැනි බාහිර සාධක ද නොදැනුවත්වම අපව ආතතියට පත් කරයි.

3. ආතතිය ඇති වීමට බලපාන හේතු සාධක (Stressors).

මානසික පීඩනය ඇති කරන ඕනෑම සිදුවීමක් හෝ බලපෑමක් 'ආතතිකාරක' (Stressors) ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. මෙම සාධක පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට මෙන්ම ජීවන තත්ත්වයන් අනුව වෙනස් වේ. අප සාමාන්‍යයෙන් ආතතිය බාහිර ලෝකයෙන් පැමිණෙන දෙයක් ලෙස සැලකුවද, එය අභ්‍යන්තරිකව ද නිර්මාණය විය හැකිය.

අ) බාහිර ආතතිකාරක (External Stressors)

බාහිර ආතතිකාරක යනු අප අවට පරිසරයෙන් හෝ සමාජයෙන් අප වෙත එල්ල වන බලපෑම් වේ.

1. ජීවිතයේ ප්‍රධාන වෙනස්කම්: ධනාත්මක වුවත් සෘණාත්මක වුවත් ජීවිතයේ සිදුවන විශාල වෙනස්කම් පීඩනයක් ගෙන දෙයි. නිදසුනක් ලෙස, රැකියාව අහිමි වීම, දික්කසාදය, සම්පතමයෙකුගේ මරණය, හෝ පදිංචිය වෙනස් කිරීම දැක්විය හැකිය.
2. රැකියා ස්ථානයේ පීඩනය: වර්තමාන තරඟකාරී ලෝකය තුළ මෙය ප්‍රධාන සාධකයකි. අධික වැඩ බර, දැඩි කාලසීමාවන් (Deadlines), ප්‍රධානීන්ගේ දැඩි පාලනය, රැකියාවේ සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ බිය සහ සහකරු සේවකයන් සමඟ පවතින ගැටුම් මෙයට ඇතුළත් වේ.
3. ආර්ථික අපහසුතා: ජීවන වියදම ඉහළ යාම, ණය බර, සහ මූල්‍ය අස්ථාවරත්වය පුද්ගලයෙකු නිරන්තරයෙන් "සටන්කාමී" මානසිකත්වයක රඳවා තබයි.
4. පවුල් සහ සමාජ සබඳතා: පවුල තුළ පවතින අසමගිය, දරුවන්ගේ ගැටලු, සහ සමාජයෙන් එල්ල වන විවේචන පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යයට අහිමි කරයි.
5. පරිසර සාධක: අධික ශබ්දය, වාහන තදබදය, ජනාකීර්ණ බව සහ දේශගුණික විපර්යාස පවා අප නොදැනුවත්වම අපව ආතතියට පත් කරයි.

ආ) අභ්‍යන්තර ආතතිකාරක (Internal Stressors)

මෙය පුද්ගලයාගේ සිතුවිලි සහ ආකල්ප මත පදනම් වේ. බොහෝ විට බාහිර ලෝකයේ ප්‍රශ්න නැති අවස්ථාවල පවා මිනිසුන් ආතතියෙන් පසුවන්නේ මේ නිසාය.

1. අපේක්ෂා සහ පරිපූර්ණවාදය (Perfectionism): සෑම දෙයක්ම 100% ක් නිවැරදිව විය යුතු යැයි සිතන පුද්ගලයන් නිරන්තරයෙන් පීඩනයට ලක් වේ. තමාගෙන් ඉහළ බලාපොරොත්තු තබා ගැනීම සහ සුළු වැරද්දකදී පවා දැඩි ලෙස පසුතැවීම මෙහි ලක්ෂණයකි.
2. සෘණාත්මක ස්වයං-කථනය (Negative Self-talk): "මට මෙය කළ නොහැකියි", "හැමෝම මට හිතා වේවි", "මම අසාර්ථකයි" වැනි සෘණාත්මක සිතුවිලි මගින් මොළය තුළ අනවශ්‍ය අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා නිකුත් කරයි.
3. අවිනිශ්චිතභාවය දරාගත නොහැකි වීම: අනාගතයේ සිදුවිය හැකි දේ ගැන නිරන්තරයෙන් බිය වීම සහ සෑම දෙයක්ම තම පාලනය යටතේ තිබිය යුතු යැයි සිතීම ආතතිය වැඩි කරයි.
4. දැඩි පෞරුෂ ලක්ෂණ (Type A Personality): නිතරම කලබලයෙන් සිටින, අන් අය සමඟ තරඟ කරන සහ ඉවසිලිවන්තකම අඩු පුද්ගලයන් ස්වාභාවිකවම වැඩි ආතතියකට ගොදුරු වේ.

4. ශරීරයට සහ මනසට දැනෙන බලපෑම (Effects of Stress)

ආතතිය දිගුකාලීනව පැවතීම (Chronic Stress) යනු ශරීරය පුරා විෂ පැතිරීමක් වැනි ක්‍රියාවලියකි. මෙය ශාරීරික, මානසික, සංජානන සහ වර්යාත්මක යන අංශ හතරෙන්ම පුද්ගලයා විනාශ කරයි.

අ) ශාරීරික බලපෑම (Physical Effects)

ආතති හෝමෝන (කෝටිසෝල් සහ ඇඩ්‍රිනලින්) රුධිරයේ දිගුකාලීනව පැවතීම නිසා ශරීරයේ අභ්‍යන්තර පද්ධති අඩපණ වේ.

- හෘදවාහිනී පද්ධතිය: නිරන්තරයෙන් හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම සහ රුධිර පීඩනය ඉහළ යාම නිසා හෘදයාබාධ (Heart Attack) සහ අංශභාගය (Stroke) වැළඳීමේ අවදානම ඉහළ යයි.
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය: කෝටිසෝල් මගින් ශරීරයේ රෝග වැළැක්වීමේ ශක්තිය දුර්වල කරයි. මේ නිසා නිතර නිතර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ සහ විවිධ ආසාදන වැළඳේ.
- ආහාර පීර්ණ පද්ධතිය: ගැස්ට්‍රයිටිස්, බඩවැල් තුවාල (Ulcers) සහ අපීර්ණය ඇති වේ. ආතතිය නිසා ඇතැමුන් අධික ලෙස ආහාර ගැනීමට හෝ ආහාර රුචිය නැති වීමට පෙළඹේ.
- මාංශ පේශි සහ ස්නායු: නිරන්තර හිසරදය, බෙල්ලේ සහ කොන්දේ වේදනාව මෙන්ම මාංශ පේශි තද වීම (Muscle Tension) ඇති වේ.

ආ) මානසික සහ චිත්තවේගීය බලපෑම (Emotional Effects)

පුද්ගලයාගේ සතුට සහ මානසික ස්ථාවරත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම බිඳ වැටේ.

- කාංසාව (Anxiety): නිරන්තරයෙන් පවතින නොසන්සුන් බව, බිය සහ කලබලකාරී ස්වභාවය.
- විශාදය (Depression): ජීවිතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු අහිමි වීම, නිරන්තර ශෝකය සහ පෙර ප්‍රිය කළ දේ කෙරෙහි උනන්දුවක් නැති වීම.

- නුරුස්තා ගතිය සහ කෝපය: සුළු දෙයටත් කේන්ති යාම සහ විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා සබඳතා බිඳ වැටේ.

ඇ) සංජානන බලපෑම් (Cognitive Effects)

මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට සහ තීරණ ගැනීමේ හැකියාවට බාධා ඇති වේ.

- මතකය දුර්වල වීම: අධික පීඩනය නිසා තොරතුරු මතක තබා ගැනීම සහ අවශ්‍ය වෙලාවට මතකයට නැගීම අපහසු වේ.
- අවධානය ගිලිහී යාම: එක වැඩක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ නොහැකි වීම සහ සිත විසිරී යාම.
- සෘණාත්මක දැක්ම: සෑම දෙයකම නරක පැත්ත පමණක් දැකීම (Pessimism).

ඈ) චර්යාත්මක බලපෑම් (Behavioral Effects)

පුද්ගලයාගේ බාහිර හැසිරීම් වල දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම්.

- නින්දේ ගැටලු: නින්ද නොයාම (Insomnia) හෝ පීඩනයෙන් මිදීමට අධික ලෙස නිදා ගැනීම.
- ඇබ්බැහි වීම්: දුම්වැටි, මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරමින් තාවකාලික සහනයක් සෙවීමට පෙළඹීම.
- හුදෙකලා වීම: මිතුරන් සහ පවුලේ අයගෙන් ඇත් වී තනිව සිටීමට උත්සාහ කිරීම.
- කනස්සල්ලෙන් යුත් හැසිරීම්: නියපොතු හැපීම, නිතර දෙපා සෙලවීම හෝ නොසන්සුන්ව ඇවිදීම.

ආතතියේ බලපෑම ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකව ද ඉතා දරුණු ලෙස ප්‍රකාශ වේ. දීර්ඝකාලීන ආතතිය නිසා ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වන අතර, එමගින් නිතර නිතර රෝගාබාධ වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වේ. හිසරදය, නින්ද නොයාම (Insomnia), ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ගැටලු, සහ මාංශ පේශිවල වේදනාව මෙහි මූලික ලක්ෂණ වේ. වඩාත් හයානක තත්ත්වය වන්නේ අධික රුධිර පීඩනය සහ හෘදයාබාධ ඇති වීමට ආතතිය සෘජුවම දායක වීමයි. මානසිකව බලන කල, නිතර කෝපය පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වීම, අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුව, මතකය දුර්වල වීම සහ නිරන්තරයෙන් දැනෙන තෙහෙට්ටුව ආතතියේ ප්‍රතිඵල වේ. මෙය දිගු වුවහොත් පුද්ගලයා විශාදය (Depression) වැනි බරපතල තත්ත්වයකට පවා පත් විය හැකිය.

මෙම තත්ත්වයෙන් මිදීම සඳහා 'ආතති කළමනාකරණය' අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙහි ප්‍රධානම පියවර වන්නේ තමන්ට ආතතිය ඇති කරන හේතුව නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමයි. බොහෝ විට අප පීඩාවට පත්වන්නේ හේතුව කුමක්දැයි හරිහැටි තේරුම් නොගෙනය. දිනපොතක් ලිවීම මගින් අප වැඩිපුරම කනස්සල්ලට පත්වන අවස්ථා සහ පුද්ගලයින් හඳුනා ගත හැකිය. ඉන්පසුව, අපට වෙනස් කළ හැකි දේවල් සහ වෙනස් කළ නොහැකි දේවල් මොනවාදැයි වෙන් කර හඳුනා ගත යුතුය. අපගේ පාලනයෙන් බැහැර දේවල් (උදා: රටේ ආර්ථිකය හෝ කාලගුණය) ගැන සිතා ලතැවෙනවා වෙනුවට, අපට පාලනය කළ හැකි දේවල් (උදා: අපගේ ප්‍රතිචාරය හෝ දෛනික සැලසුම) කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

කාලය කළමනාකරණය කිරීම ආතතිය අඩු කර ගැනීමට ඇති තවත් සාර්ථක ක්‍රමයකි. අපට ඇති වැඩ කටයුතු ප්‍රමුඛතාවය අනුව පෙළගස්වා ගැනීමෙන් අවසන් මොහොතේ සිදුවන කලබලය අවම කර ගත හැකිය. සෑම දෙයකටම 'ඔව්' කීමට පුරුදු නොවී, තමාට කළ නොහැකි දේ සඳහා ගෞරවයක්වන 'එසා' (No) කීමට ඉගෙන ගැනීම තුළින් අනවශ්‍ය වැඩ බරින් නිදහස් විය හැකිය. එසේම, දිනය පුරා කුඩා විවේකයන් ලබා ගැනීම සහ වැඩ අතරතුර මනස සැහැල්ලු කරන ක්‍රියාවක නිරත වීම මගින් නිෂ්පාදන ධාරිතාව ඉහළ නංවා ගත හැකිය. කාර්යබහුලත්වය නිසා මගහැරෙන විනෝදාංශ සඳහා කාලය වෙන් කිරීම මනස ප්‍රබෝධමත් කිරීමට මහඟු පිටුවහලක් වේ.

ශාරීරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම මානසික සුවයට සෘජුවම බලපායි. නීතිපතා ව්‍යායාම කිරීමේදී සිරුරේ 'එන්ඩොර්ෆින්' වැනි සතුට ඇති කරන හෝමෝන නිපදවේ. දිනකට අවම වශයෙන් විනාඩි 20ක් වේගයෙන් ඇවිදීම පවා මනසට විශාල සහනයක් ලබා දෙයි. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම, සිනි සහ කැඟේන් භාවිතය සීමා කිරීම සහ මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන්ම, රාත්‍රී කාලයේ අවම වශයෙන් පැය 7-8 ක සුව නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් මොළයට සහ ස්නායු පද්ධතියට අවශ්‍ය විවේකය ලැබෙන අතර, එමගින් පසුදින අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ ශක්තිය වර්ධනය වේ.

ලිහිල් කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් ක්ෂණික සහනයක් ලබා ගත හැකිය. ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම මගින් රුධිරයේ ඔක්සිජන් මට්ටම ඉහළ ගොස් මොළය සන්සුන් වේ. භාවනාව හෙවත් මනස එකඟ කර ගැනීම තුළින් විසිරී යන සිතුවිලි පාලනය කිරීමටත්, වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වීමටත් පුහුණුවක් ලැබේ. යෝග ව්‍යායාම ද මේ සඳහා ඉතා යෝග්‍ය වේ. මීට අමතරව, සංගීතයට සවන් දීම, කියවීම හෝ සිතුවම් ඇඳීම වැනි කලාත්මක ක්‍රියාකාරකම් මගින් මොළයේ පීඩනය අවම කර ගත හැකිය.

සමාජීය සබඳතා යනු ආතතියට එරෙහිව ඇති හොඳම පලිහකි. තමා විශ්වාස කරන මිතුරෙකු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකු සමඟ සිතේ ඇති කරදර පවසා සිටීමෙන් විශාල මානසික නිදහසක් ලැබේ. මිනිසා යනු සමාජීය සත්වයෙකු බැවින් හුදෙකලා වීම ආතතිය වැඩි කිරීමට හේතු වේ. අනෙක් අතට, අන් අයට උපකාර කිරීම (Social Service) මගින් ද තමාගේ වටිනාකම දැනෙන අතර එය මානසික තෘප්තියට මග පාදයි. යම් හෙයකින් මෙම සියලු උත්සාහයන් අසාර්ථක වන්නේ නම් සහ ආතතිය ඔබේ ජීවිතය පාලනය කරන්නේ නම්, වෘත්තීය මනෝ උපදේශකයෙකු හෝ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීම කිසිසේත් ලැජ්ජා විය යුතු කරුණක් නොවේ. සමස්තයක් ලෙස ගත් කල, මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කිරීම යනු ජීවිතය පිළිබඳ නව දැක්මක් ඇති කර ගැනීමයි. ලෝකය අපට අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් නොවන නමුත්, ලෝකය දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීමට අපට පුළුවන. සෑම අභියෝගයක්ම බාධාවක් ලෙස නොව ඉගෙන ගැනීමට ඇති අවස්ථාවක් ලෙස දැකීමෙන් ආතතිය අවම වේ. ධනාත්මක චින්තනය, ක්‍රමවත් ජීවන රටාව සහ අවශ්‍ය විටෙක සහාය ලබා ගැනීම තුළින් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ආතතියෙන් තොර, අර්ථවත් සහ සාමකාමී ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය. මතක තබා ගන්න, ඔබගේ මානසික සුවතාවය යනු ඔබ සතු වටිනාම වස්තුවයි.

වර්තමාන ගෝලීයකරණය වූ සමාජය තුළ මානසික පීඩනය යනු සෑම තරාතිරමකම පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන පොදු ගැටලුවකි. එය හුදෙක් මානසික අපහසුතාවයක් පමණක් නොව, පුද්ගලයාගේ

ජීව විද්‍යාත්මක, මනෝවිද්‍යාත්මක සහ සමාජීය පැවැත්ම කෙරෙහි ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කරන සංසිද්ධියකි.

1. මානසික පීඩනයේ ස්වභාවය (Nature of Stress)

මානසික පීඩනය හෙවත් ආතතිය යනු අප අවට පරිසරයෙන් හෝ අපගේ අභ්‍යන්තරයෙන් එල්ල වන යම් ඉල්ලීමකට හෝ තර්ජනයකට ප්‍රතිචාර වශයෙන් ශරීරය සහ මනස දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවයි. මෙය මනෝවිද්‍යාත්මකව හඳුන්වන්නේ "Adaptation" හෙවත් හැඩගැසීමේ ක්‍රියාවලියේ කොටසක් ලෙසයි.

ජීව විද්‍යාත්මක ස්වභාවය

පුද්ගලයෙකු යම් පීඩාකාරී අවස්ථාවකට මුහුණ දුන් විට, මොළයේ ඇති ඇමිග්ඩලා (Amygdala) කොටස මගින් අනතුරක් පිළිබඳ සංඥාවක් හයිපොතලමස (Hypothalamus) වෙත යවයි. ඉන්පසු ශරීරයේ ස්වයංසාධක ස්නායු පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වී රුධිරයට ඇඩ්‍රිනලින් (Adrenaline) සහ කෝටිසෝල් (Cortisol) වැනි හෝමෝන මුදා හරියි. මෙය සිරුර තුළ "Fight or Flight" (සටන් කිරීම හෝ පලායාම) ප්‍රතිචාරය ඇති කරයි. මෙහි ස්වභාවය වන්නේ පුද්ගලයාගේ ශක්තිය උපරිම මට්ටමකට ගෙන ඒමයි.

මනෝවිද්‍යාත්මක ස්වභාවය

ආතතියේ ස්වභාවය සාපේක්ෂ වේ. එක් පුද්ගලයෙකුට අභියෝගයක් ලෙස පෙනෙන දෙයක් තවත් අයෙකුට තැනිගැන්මක් විය හැකිය. මෙයට බලපාන්නේ පුද්ගලයා සතු අතීත අත්දැකීම්, පෞරුෂ ලක්ෂණ සහ එම අවස්ථාව ඔහු විසින් අර්ථ දක්වා ගන්නා ආකාරයයි. පීඩනය සැමවිටම බාහිරින්ම නොපැමිණේ; ඇතැම් විට අධික ලෙස සිතීම හෝ අනවශ්‍ය බලාපොරොත්තු නිසා අභ්‍යන්තරිකව ද පීඩනය නිර්මාණය වේ.

2. මානසික පීඩනයේ වර්ග (Types of Stress)

මානසික පීඩනය එහි කාලසීමාව සහ ඇති කරන බලපෑම අනුව ප්‍රධාන කොටස් කිහිපයකට බෙදා දැක්විය හැකිය.

අ) උග්‍ර ආතතිය (Acute Stress)

මෙය වඩාත් ඔහුලව දක්නට ලැබෙන වර්ගයයි. එය ඉතා කෙටි කාලීන වන අතර හදිසි සිදුවීමකට ප්‍රතිචාර ලෙස ඇති වේ.

උදාහරණ: රථවාහන තදබදයකට හසුවීම, විභාගයක් ආරම්භ වීමට මොහොතකට පෙර දැනෙන බිය, හෝ හදිසි අනතුරකින් බේරීම. මෙය පහව ගිය පසු ශරීරය නැවත සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වේ.

ආ) කාලීන උග්‍ර ආතතිය (Episodic Acute Stress)

යම් පුද්ගලයෙකු නිතර නිතර උග්‍ර ආතතිය තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන්නේ නම් එය මෙම ගණයට අයත් වේ. සැමවිටම කලබලයෙන් සිටින, නියමිත වේලාවට වැඩ අවසන් කිරීමට අපහසු සහ ජීවිතය අවුල් සහගත කරගත් පුද්ගලයන් මෙයින් පීඩා විඳිති. ඔවුන් නිතරම කෝපයෙන් හෝ කනස්සල්ලෙන් පසුවේ.

ඇ) නිදන්ගත ආතතිය (Chronic Stress)

මෙය වඩාත් හයානක ආතති වර්ගයයි. දිගු කාලයක් පුරා (මාස හෝ වසර ගණනාවක්) පවතින පීඩනය මින් අදහස් වේ. උදාහරණ: දීර්ඝකාලීන මූල්‍ය අපහසුතා, අසතුටුදායක රැකියාවක නිරත වීම, හෝ පවුල් ජීවිතයේ පවතින විසඳිය නොහැකි ගැටලු.

නිදන්ගත ආතතිය නිසා සිරුරේ අවයව ක්‍රමයෙන් දුර්වල වන අතර මරණය පවා සිදුවිය හැකිය.

ඈ) යුස්ට්‍රෙස් සහ ඩිස්ට්‍රෙස් (Eustress vs Distress)

යුස්ට්‍රෙස් (Eustress): මෙය ධනාත්මක පීඩනයයි. පුද්ගලයා උනන්දු කරවන, ශක්තිය ලබා දෙන පීඩනයකි (උදා: උසස්වීමක් ලැබීම, විවාහ උත්සවයක් සැලසුම් කිරීම).

ඩිස්ට්‍රෙස් (Distress): මෙය සෘණාත්මක පීඩනයයි. පුද්ගලයා අධිපණ කරන සහ මානසික පීඩාව ගෙන දෙන තත්ත්වයයි.

3. මානසික පීඩනයේ බලපෑම් (Effects of Stress)

ආතතියේ බලපෑම මුළු ශරීර පද්ධතියම ආක්‍රමණය කරයි. මෙය ප්‍රධාන අංශ හතරක් යටතේ විග්‍රහ කළ හැකිය.

අ) ශාරීරික බලපෑම

දිගුකාලීනව කෝටිසෝල් හෝමෝනය ශරීරයේ පැවතීම නිසා අවයවවලට හානි සිදු වේ.

හෘද රෝග: අධික රුධිර පීඩනය සහ හෘදයාබාධ ඇති වීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම: ශරීරයට රෝගවලට එරෙහිව සටන් කිරීමේ හැකියාව අඩු වී නිතර බෝවන රෝග වැළඳේ.

ආහාර පීරණය: ගැස්ට්‍රයිටිස්, බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග සහ ආහාර රුචිය වෙනස් වීම.

මාංශ පේශි: නිරන්තර හිසරදය සහ කොන්දේ වේදනාව.

ආ) මානසික සහ චිත්තවේගීය බලපෑම

කාංසාව (Anxiety): නිරන්තර බිය සහ සැකය.

විශාදය (Depression): ජීවිතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු අහිමි වීම සහ දැඩි ශෝකය.

පෞරුෂ වෙනස්වීම්: නිතර කෝපයට පත්වීම, ඉවසීම අඩු වීම සහ විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වීම.

ඇ) සංජානන බලපෑම් (Cognitive Effects)

අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුව (Lack of Focus).

මතකය දුර්වල වීම (Memory loss).

නිවැරදි තීරණ ගැනීමට නොහැකි වීම.

නිරන්තරයෙන්ම සෘණාත්මක සිතුවිලි පමණක් මතු වීම.

ඇ) වර්ගාත්මක බලපෑම්

ආහාර ගැනීමේ පුරුදු වෙනස් වීම (අධික ලෙස ආහාර ගැනීම හෝ ආහාර නොගෙන සිටීම).

මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන් සඳහා ඇබ්බැහි වීම.

සමාජයෙන් හුදෙකලා වීම සහ සබඳතා බිඳ වැටීම.

නින්ද නොයාම (Insomnia) හෝ අධික ලෙස නිදා ගැනීම.

4. මානසික පීඩනය සඳහා විසඳුම් (Solutions & Management)

ආතතිය කළමනාකරණය කිරීම යනු ජීවිතය නැවත සමබර කර ගැනීමයි. මෙහිදී ක්‍රමවේද කිහිපයක් ඒකාබද්ධව භාවිතා කළ යුතුය.

අ) ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් (Lifestyle Changes)

නිතිපතා ව්‍යායාම: ව්‍යායාම මගින් මොළයේ එන්ඩොර්ෆින් (Endorphins) නැමැති සතුට ඇති කරන රසායනික නිපදවයි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර: සීනි, කැලේන් සහ මත්පැන් භාවිතය අඩු කර ස්වාභාවික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.

ප්‍රමාණවත් නින්ද: දිනකට අවම පැය 7-8 ක සුව නින්දක් මනස සුවපත් කරයි.

ආ) කාල කළමනාකරණය (Time Management)

වැඩ කටයුතු ප්‍රමුඛතාවය අනුව ලැයිස්තුගත කිරීම (Eisenhower Matrix භාවිතා කිරීම). විශාල වැඩ කොටස් කුඩා කොටස්වලට බෙදා සිදු කිරීම. තමාට කළ නොහැකි දේ සඳහා ගෞරවාන්විතව "එපා" කීමට පුරුදු වීම.

ඇ) මනෝවිද්‍යාත්මක සහ ලිහිල් කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම

භාවනාව (Mindfulness): වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වීමට හුරුවීම මගින් අනාගතය පිළිබඳ බිය සහ අතීතය පිළිබඳ පසුතැවීම දුරු වේ.

ගැඹුරු ශ්වසන අභ්‍යාස: හුස්ම ගැනීම සහ පිට කිරීම ක්‍රමවත්ව කිරීමෙන් ස්නායු පද්ධතිය ක්ෂණිකව සන්සුන් කළ හැකිය.

යෝග ව්‍යායාම: ශරීරය සහ මනස අතර සමතුලිතතාවයක් ඇති කරයි.

ඇ) සමාජීය සහ වෘත්තීය සහාය

පවුලේ අය හෝ සමීප මිතුරන් සමඟ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම.

විනෝදාංශවල නිරත වීම (සංගීතය, කියවීම, සිතුවම් ඇදීම).

වෘත්තීය උපදේශනය: ආතතිය පාලනය කළ නොහැකි මට්ටමේ පවතී නම් මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු හෝ උපදේශකයෙකු හමුවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මානසික පීඩනය යනු නූතන ජීවිතයේ වළක්වා ගත නොහැකි කොටසකි. එහෙත් එය ඔබව පාලනය කිරීමට ඉඩ නොදී, ඔබ විසින් එය පාලනය කළ යුතුය. නිවැරදි ජීවන රටාව, ධනාත්මක චින්තනය සහ අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී සහාය ලබා ගැනීම තුළින් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ආතතියෙන් තොර ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය. මතක තබා ගන්න, ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය යනු ඔබ සතු වටිනාම සම්පතයි.

ගුරුවරුන් මුහුණ දෙන මානසික පීඩනය

6. ගුරුවරුන් සඳහා විශේෂිත පරිච්ඡේදය: ගුරු ආතතිය (Teacher Stress)

ගුරු වෘත්තීය යනු ලෝකයේ පවතින ඉහළම ආතතියක් සහිත වෘත්තීයවලින් එකකි. ගුරුවරුන්ගේ ආතතිය (Teacher Burnout) හුදෙක් පුද්ගලික ගැටලුවක් නොව, එය රටක අධ්‍යාපන පද්ධතියටම බලපාන අර්බුදයකි.

අ) ගුරු ආතතියට බලපාන ප්‍රධාන සාධක

1. අධික පරිපාලන වැඩ බර: ඉගැන්වීමට අමතරව ලේඛන පවත්වාගෙන යාම, දත්ත ඇතුළත් කිරීම සහ විවිධ වාර්තා සැකසීම නිසා ගුරුවරයා මානසිකව වෙහෙසට පත් වේ. බොහෝ විට මෙම වැඩ නිම කිරීමට තම නිවසේ කාලය පවා කැප කිරීමට සිදු වේ.
2. ශිෂ්‍ය චිත්‍ය පාලනය: පන්ති කාමරයේදී අකීකරු සිසුන් හැසිරවීම සහ විවිධ පෞරුෂයන් සහිත දරුවන් 40-50ක් සමඟ දිනපතා කටයුතු කිරීම ඉවසීමේ සීමාව පරීක්ෂා කරන කාර්යයකි.
3. දෙමාපියන්ගේ සහ සමාජයේ බලපෑම: දරුවන්ගේ අසාර්ථකත්වයේ සම්පූර්ණ වගකීම ගුරුවරයා මත පැටවීමට දෙමාපියන් උත්සාහ කිරීම සහ අධ්‍යාපන බලධාරීන්ගෙන් එල්ල වන දැඩි නීති රීති පීඩනය වැඩි කරයි.
4. ආර්ථික පීඩනය: වගකීමට සාපේක්ෂව ලැබෙන වැටුප ප්‍රමාණවත් නොවීම නිසා අමතර පන්ති (Tuition) කිරීමට සිදුවීමෙන් ගුරුවරයා ශාරීරිකව සහ මානසිකව වැය වී යයි.

ආ) ගුරුවරුන් සඳහා වන කළමනාකරණ උපක්‍රම

- වෘත්තීය සහ පෞද්ගලික ජීවිතය වෙන් කිරීම: පාසලේ වැඩ ගෙදර රැගෙන යාම අවම කරන්න. පාසලෙන් පිටවූ පසු තමන්ගේ විනෝදාංශයක් සඳහා හෝ පවුල වෙනුවෙන් කාලය වෙන් කිරීම අනිවාර්ය වේ.
- ගුරු විවේකාගාරයේ සහයෝගිතාව: සෙසු ගුරුවරුන් සමඟ තම ගැටලු සාකච්ඡා කරන්න. "ඔබ තනි වී නැති බව" දැනීම ආතතිය අඩු කිරීමට ලොකුම හේතුවකි.
- සිසුන් පිළිබඳ අපේක්ෂා කළමනාකරණය: සෑම සිසුවෙකුම එක හා සමාන නොවන බවත්, ඔබගේ පාලනයෙන් බැහැර දේවල් (දරුවාගේ පවුල් පසුබිම වැනි) පිළිබඳව ඔබ වගකිව යුතු නොවන බවත් අවබෝධ කර ගන්න.
- ස්වයං රැකවරණය (Self-care): ගුරුවරයෙකු ලෙස අන් අයට ඉගැන්වීමට පෙර ඔබ නිරෝගීව සිටිය යුතුය. පන්ති කාමරයේදී පවා තත්පර කිහිපයක 'ශ්වසන විවේකයක්' ලබා ගැනීම පුරුදු කර ගන්න.

ගුරු වෘත්තීය යනු ලෝකයේ පවතින උදාරතම මෙන්ම අතිශය වගකීම් සහගත වෘත්තියකි. එහෙත් වර්තමාන සංකීර්ණ අධ්‍යාපන රටාව තුළ ගුරුවරුන් මුහුණ දෙන මානසික පීඩනය හෙවත් ආතතිය (Teacher Stress) ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතී. ගුරුවරයෙකුගේ මානසික පීඩනය පන්ති කාමරයේ ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට පමණක් නොව, ශිෂ්‍යයන්ගේ චිත්තයට සහ ගුරුවරයාගේ පෞද්ගලික ජීවිතයට ද සෘජුවම බලපායි. ගුරුවරුන් අත්විඳින මෙම ආතතියට බලපාන ප්‍රධාන සාධක සහ ඒ සඳහා වන උදාහරණ කිහිපයක් පහත පරිදි දීර්ඝ වශයෙන් විග්‍රහ කළ හැකිය.

ගුරුවරුන් පීඩනයට පත්වන මූලිකම සාධකයක් වන්නේ අධික වැඩ බර සහ කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීමට ඇති අපහසුවයි. ගුරුවරයෙකුගේ කාර්යය පන්ති කාමරයේ ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නොවේ. පාඩම් සැලසුම් සකස් කිරීම, ශිෂ්‍යයන්ගේ නිහඬ වැඩ සහ වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇගයීම, ලකුණු සටහන් පොත් පවත්වාගෙන යාම සහ විවිධ පරිපාලනමය වාර්තා සකස් කිරීම වැනි අතිමහත් කාර්යයන් රාශියක් ඔවුන්ට පැවරී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස, රජයේ පාසලක වාර විභාගයකින් පසු දින කිහිපයක් ඇතුළත සිය ගණනක සිසුන්ගේ පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂා කර ලකුණු ලේඛන සකස් කිරීමට සිදුවන විට ගුරුවරයා දැඩි මානසික පීඩනයකට ලක් වේ. මෙහිදී පාසල් කාලය තුළ මෙම වැඩ නිම කිරීමට නොහැකි වන බැවින්, තම පෞද්ගලික නිවසේ විවේකී කාලය ද මේ සඳහා කැප කිරීමට සිදුවීම තුළින් පවුල් ජීවිතයේ ගැටලු පවා පැන නැගිය හැකිය.

ශිෂ්‍යයන්ගේ චිත්තය සහ පන්ති කාමර කළමනාකරණය ගුරුවරුන් මුහුණ දෙන තවත් ප්‍රබල ආතතිකාරක සාධකයකි. වර්තමානයේ දරුවන්ගේ හැසිරීම් රටාවන් වෙනස් වී ඇති අතර, ඇතැම් සිසුන් පාලනය කිරීම ඉතා අපහසු කාර්යයක් වී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස, පන්තියේ ඉගැන්වීම් කටයුතු කරගෙන යන අවස්ථාවක ඇතැම් සිසුන් නිරන්තරයෙන් බාධා කිරීම, ගුරුවරයාට අකීකරු වීම හෝ සෙසු සිසුන් සමඟ ගැටලු ඇති කර ගැනීම නිසා ගුරුවරයාගේ ඉවසීමේ සීමාව ඉක්මවා යයි. මෙවැනි තත්ත්වයන් යටතේ විෂය නිර්දේශය නියමිත කාලයට ආවරණය කිරීමට ඇති පීඩනය ද එකතු වූ විට, ගුරුවරයා මානසිකව දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත් වේ. සිසුන්ගේ අසාර්ථකත්වය පිළිබඳ වගකීම ද ගුරුවරයා මත පැටවෙන බැවින්, දුර්වල සිසුන් කෙරෙහි දක්වන අතිරේක අවධානය ද ඔවුන්ට මානසික පීඩනයක් ගෙන දෙයි.

දෙමාපියන්ගේ අපේක්ෂාවන් සහ ඔවුන් සමඟ පවතින සබඳතා ද ගුරුවරුන්ගේ ආතතියට සෘජුවම බලපායි. බොහෝ දෙමාපියන් තම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන ජයග්‍රහණ පිළිබඳව අධික බලාපොරොත්තු තබා ගන්නා අතර, දරුවා අසාර්ථක වූ විට එහි සම්පූර්ණ වරද ගුරුවරයා මත පැටවීමට උත්සාහ කරති. උදාහරණයක් ලෙස, දෙමාපිය රැස්වීමකදී තම දරුවාගේ ලකුණු අඩු වීම සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරයාට ප්‍රසිද්ධියේ දෝෂාරෝපණය කිරීම හෝ ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීම් ක්‍රම විවේචනය කිරීම මගින් ගුරුවරයාගේ ආත්ම අභිමානයට හානි සිදු වේ. දරුවාගේ චිත්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරයා ගන්නා තීරණවලට දෙමාපියන් විරුද්ධ වීම සහ ඇතැම් විට නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග පවා ගැනීමට පෙළඹීම නිසා ගුරුවරුන් අද වන විට පන්ති කාමරය තුළ දැඩි බියකින් සහ සැකයකින් යුතුව කටයුතු කිරීමට බල කෙරී ඇත.

ගුරු වෘත්තියේ පවතින ආර්ථික ගැටලු ද ආතතිය උග්‍ර කිරීමට හේතු වේ. ගුරුවරුන්ට ලැබෙන වැටුප් මට්ටම වර්තමාන ජීවන වියදම සමඟ සැසඳීමේදී ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථා වැඩිය. උදාහරණයක් ලෙස, නිවසක් තැනීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සහ දෛනික වියදම් පියවා ගැනීම සඳහා බොහෝ ගුරුවරුන්ට අමතර පන්ති (Tuition) පැවැත්වීමට හෝ වෙනත් අමතර ආදායම් මාර්ග සෙවීමට සිදු වේ. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දිනකට පැය 12-14 ක් වැනි දීර්ඝ කාලයක් වැඩ කිරීමට සිදු වීමෙන් ඔවුන් ශාරීරිකව සහ මානසිකව වැය වී යයි (Burnout). නිසි විවේකයක් නොමැති වීම නිසා නුරුස්නා ගතිය, නිතර කෝපයට පත්වීම සහ වෘත්තීය පිළිබඳ කළකිරීම වැනි ලක්ෂණ ඔවුන් තුළින් දැකිය හැකිය.

තවද, අධ්‍යාපන ප්‍රතිපත්තිවල නිරන්තර වෙනස් වීම් සහ තාක්ෂණික අභියෝග ද ගුරුවරුන් පීඩනයට පත් කරයි. නව විෂය නිර්දේශ හඳුන්වා දීම, මාර්ගගත (Online) ඉගැන්වීම් ක්‍රම සහ නව තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිත කිරීමට සිදුවීම ඇතැම් ජ්‍යෙෂ්ඨ ගුරුවරුන්ට විශාල අභියෝගයකි. උදාහරණයක් ලෙස, හදිසියේම පරිගණක මෘදුකාංග භාවිතයෙන් වාර්තා සකස් කිරීමට හෝ සූම් (Zoom) තාක්ෂණය ඔස්සේ ඉගැන්වීමට සිදු වූ විට, ඒ පිළිබඳ නිසි පුහුණුවක් නොමැති ගුරුවරුන් දැඩි අසරණභාවයකට සහ පීඩනයකට ලක් වේ. මෙවැනි බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක කළමනාකරණය කර ගැනීමට නම්, ගුරුවරුන් සඳහා මානසික සුවතා වැඩසටහන්, විධිමත් පුහුණුවීම් සහ සමාජීය පිළිගැනීමක් ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

5. ආතතිය පාලනය කිරීමේ ප්‍රායෝගික ශිල්ප ක්‍රම (Stress Management Techniques)

මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කිරීම යනු හුදෙක් සිතුවිලි වෙනස් කිරීම පමණක් නොව, එය වර්යාත්මක, ශාරීරික සහ මනෝවිද්‍යාත්මක උපක්‍රම සමූහයක එකතුවකි. මෙහිදී වඩාත් සාර්ථක ක්‍රමවේද කිහිපයක් විද්‍යාත්මකව පහත පරිදි විග්‍රහ කළ හැකිය.

අ) ලිහිල් කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම (Relaxation Techniques)

ශරීරයේ පවතින "සටන් කිරීම හෝ පලායාම" (Fight or Flight) පද්ධතිය අක්‍රීය කර, සිරුර සන්සුන් කරන පද්ධතිය (Parasympathetic Nervous System) සක්‍රීය කිරීමට මෙම ක්‍රම උදව් වේ.

1. ගැඹුරු ශ්වසන අභ්‍යාස (Deep Breathing): ආතතිය දැනෙන විට අපගේ හුස්ම ගැනීම කෙටි සහ වේගවත් වේ. මෙය පාලනය කිරීමට '4-7-8' ක්‍රමය භාවිතා කළ හැකිය. තත්පර 4ක් නාසයෙන් හුස්ම ගන්න, තත්පර 7ක් හුස්ම අල්ලාගෙන සිටින්න, තත්පර 8ක් පුරා කටින් හුස්ම පිට කරන්න. මෙහිදී මොළයට ලැබෙන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය වැඩි වී ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් වේ.
2. භාවනාව සහ මනස එකඟ කර ගැනීම (Mindfulness): අනාගතය පිළිබඳ බිය සහ අතීතය පිළිබඳ පසුතැවීම ආතතියට ප්‍රධාන හේතු වේ. වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වීමට පුහුණු වීම (Mindfulness) මගින් විසිරී යන සිතුවිලි පාලනය කළ හැකිය.
3. ප්‍රගතිශීලී මාංශ පේශි ලිහිල් කිරීම (PMR): කකුලේ ඇඟිලිවල සිට හිස දක්වා එක් එක් මාංශ පේශි කණ්ඩායම තද කර නැවත ලිහිල් කිරීම මෙහිදී සිදු කෙරේ. මෙය ශරීරයේ පවතින කායික තද ගතිය (Physical Tension) ඉවත් කිරීමට ඉතා සාර්ථක ක්‍රමයකි.

ආ) කාල කළමනාකරණය (Time Management)

බොහෝ පීඩනයන් හටගන්නේ වැඩ කටයුතු අවුල් සහගත වීම නිසාය.

- ප්‍රමුඛතාවය හඳුනා ගැනීම: Eisenhower Matrix එක භාවිතා කරමින් වැඩ කටයුතු කොටස් හතරකට බෙදන්න: (1) වැදගත් සහ හදිසි,

(2) වැදගත් නමුත් හදිසි නැති,

(3) හදිසි නමුත් වැදගත් නැති

(4) හදිසිත් නැති වැදගත්කමකුත් නැති. ඔබගේ වැඩි අවධානය

(2) වන කොටසට ලබා දීමෙන් අවසන් මොහොතේ ඇති වන කලබලය වළක්වා ගත හැකිය.

- විශාල වැඩ කුඩා කොටස්වලට බෙදීම: විශාල ව්‍යාපෘතියක් දෙස බලන විට බියක් ඇති විය හැකිය. එය කුඩා පියවරවලට බෙදා එක බැගින් නිම කිරීම මගින් ජයග්‍රාහී හැඟීමක් ඇති වේ.

ඇ) ජීවන රටාවේ වෙනස්කම්

- නීතිපතා ව්‍යායාම: ව්‍යායාම මගින් ස්වභාවික ආතති නාශකයක් වන එන්ඩොර්ෆින් (Endorphins) හෝමෝනය නිපදවයි. දිනකට විනාඩි 20ක වේගවත් ඇවිදීම පවා ප්‍රමාණවත්ය.
- ආහාර සහ නින්ද: සිනි සහ කැලේන් (කෝපි/තේ) අධික ලෙස භාවිතය ආතතිය වැඩි කරයි. දිනකට පැය 7-8 ක සුව නින්දක් මගින් මොළය නැවත ප්‍රබෝධමත් (Reset) වේ.

ගුරුවරුන් මුහුණ දෙන අධික මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ප්‍රායෝගික සහ විද්‍යාත්මක කළමනාකරණ ක්‍රමවේද පිළිබඳව සවිස්තරාත්මක විග්‍රහයක් පහත දැක්වේ.

ගුරුවරුන් සඳහා වන ප්‍රධානතම ආතති කළමනාකරණ උපක්‍රමය වන්නේ සීමාවන් පැනවීම සහ වැඩ ප්‍රමුඛතාවය හඳුනා ගැනීමයි (Prioritization). බොහෝ ගුරුවරුන් පාසලේ වැඩ නිවසට රැගෙන යාම නිසා ඔවුන්ගේ පවුල් ජීවිතය සහ විවේකය අහිමි වේ. මෙයට විසඳුමක් ලෙස, පාසල් කාලය තුළ

ලැබෙන නිදහස් කාල පරිච්ඡේද (Free Periods) උපරිමයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගෙන ප්‍රශ්න පත්‍ර බැලීම වැනි අමතර වැඩ නිම කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එසේම, සෑම කාර්යයක්ම එකවර කිරීමට උත්සාහ නොකර, එදිනට අත්‍යවශ්‍යම කාර්යයන් ලැයිස්තුගත කර (To-do list) ඒවා පිළිවෙළින් නිම කිරීම මගින් මනසට දැනෙන අවුල් සහගත බව අවම කරගත හැකිය. තමාට දරාගත නොහැකි අතිරේක වගකීම් පැවරෙන අවස්ථාවලදී ඒවා ආචාරශීලීව ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ සහායකයෙකුගේ උදව් ලබා ගැනීමට හුරුවීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

මානසික ඒකාග්‍රතාවය සහ ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස (Relaxation Techniques) ගුරුවරුන්ගේ දෛනික ජීවිතයට බද්ධ කර ගැනීම තවත් සාර්ථක ක්‍රමයකි. පන්ති කාමරයේදී සිසුන්ගේ කලබලකාරී හැසිරීම් හමුවේ ගුරුවරයාට ක්ෂණික කෝපයක් ඇති විය හැකිය. එවැනි අවස්ථාවකදී 'තත්පර දහයේ රීතිය' භාවිත කරමින් ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම (Deep Breathing) මගින් මොළයට ලැබෙන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය වැඩි කර ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් කරගත හැකිය. දිනපතා අවම වශයෙන් විනාඩි 10ක් පමණ මෙහි භාවිතයට හෝ ආනාපානසති භාවිතයට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඉවසීමේ ශක්තිය වර්ධනය වන අතර, එමගින් පන්ති කාමරය තුළ සිදුවන පීඩාකාරී සිදුවීම් දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලීමේ හැකියාව ලැබේ.

ශාරීරික සුවතාවය පවත්වා ගැනීම මානසික පීඩනය දුරු කිරීමට සෘජුවම බලපාන සාධකයකි. ගුරුවරුන් සාමාන්‍යයෙන් දවස පුරා සිටගෙන සිටින හෝ වැඩිපුර කතා කරන පිරිසක් බැවින් ඔවුන් ඉක්මනින් ශාරීරික තෙහෙට්ටුවට පත් වේ. මෙම තෙහෙට්ටුව මානසික ආතතියට මග පාදයි. එම නිසා, දිනකට සෑහෙන ප්‍රමාණයකට ජලය පානය කිරීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම සහ රාත්‍රියේදී ප්‍රමාණවත් නින්දක් (පැය 7ක් පමණ) ලබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ. සතියකට දින කිහිපයක් සවස් කාලයේ ඇවිදීම හෝ සරල ව්‍යායාමවල නිරත වීම මගින් සිරුරේ ෫෫ ඇති ආතති හෝමෝන (Cortisol) දහනය වී, සතුව ඇති කරන 'එන්ඩොර්ෆින්' හෝමෝන නිපදවීමට මග පාදයි. මෙය ගුරුවරයාගේ ප්‍රබෝධය වැඩි කිරීමට හේතු වේ.

තවද, සමාජීය සහයෝගීතාවය (Social Support) ගොඩනගා ගැනීම ගුරුවරුන්ට ඉතා වැදගත් වේ. තමා මුහුණ දෙන ගැටලු සෙසු ගුරු මණ්ඩලය සමඟ සුභදව සාකච්ඡා කිරීමෙන් සිතේ බර සැහැල්ලු කරගත හැකිය. "ගුරු විවේකාගාරය" යනු හුදෙක් තේ පානය කරන ස්ථානයක් නොව, අත්දැකීම් හුවමාරු කරගන්නා සහ එකිනෙකාට මානසික ශක්තිය ලබා දෙන මධ්‍යස්ථානයක් කරගත යුතුය. අත්දැකීම් බහුල ජ්‍යෙෂ්ඨ ගුරුවරුන්ගෙන් පන්ති පාලනය පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම මගින් නවක ගුරුවරුන්ට ඇති වන අනවශ්‍ය බිය සහ පීඩනය වළක්වා ගත හැකිය. එසේම, වෘත්තීය ජීවිතයෙන් බැහැරව පවුලේ අය සහ හිතමිතුරන් සමඟ විනෝද වාරිකා යාම හෝ සංගීතය, කියවීම වැනි විනෝදාංශවල නිරත වීම මගින් මනසට නව ජීවයක් ලබා දිය හැකිය.

අවසාන වශයෙන්, ධනාත්මක ආකල්ප වර්ධනය කර ගැනීම ආතති කළමනාකරණයේ ස්ථීරසාර විසඳුමයි. සෑම දරුවෙකුම එක හා සමාන නොවන බවත්, ඉගැන්වීම යනු ප්‍රතිඵල පමණක් නොව ක්‍රියාවලියක් බවත් අවබෝධ කර ගැනීම ගුරුවරයාගේ පීඩනය අඩු කරයි. තමා අතින් සිදුවන වැරදි දෙස බලා තමාටම දෝෂාරෝපණය කරගන්නවා වෙනුවට, ඒවායින් පාඩම් ඉගෙන ගෙන ඉදිරියට යාම (Self-Compassion) ප්‍රගුණ කළ යුතුය. පන්ති කාමරයේදී සිසුන් දක්වන සුළු හෝ දියුණුවක් දැක සතුටු වීමට හුරු වීම තුළින් වෘත්තීය තෘප්තිය ඉහළ යයි. ගුරුවරයා මානසිකව නිරෝගී වූ විට, එහි යහපත් ප්‍රතිඵලය සමස්ත ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවටම හිමි වන බැවින්, මෙම ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම ගුරුවරයාගේ වගකීමක් ද වන්නේය.

පාසල් පද්ධතියක් තුළ ගුරුවරුන්ගේ මානසික පීඩනය අවම කිරීම යනු හුදෙක් ගුරුවරයාගේ පුද්ගලික වගකීමක් පමණක් නොව, එය සමස්ත පාසල් කළමනාකාරිත්වයේ සහ අධ්‍යාපන බලධාරීන්ගේ වගකීමකි. ගුරුවරයා සතුටින් සිටින විට පන්ති කාමරය වඩාත් සක්‍රීය වන අතර ශිෂ්‍ය ප්‍රතිඵල ද ඉහළ යයි. මේ සඳහා පාසල් පද්ධතිය තුළ සිදු කළ හැකි ප්‍රායෝගික වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත පරිදි විග්‍රහ කළ හැකිය.

පරිපාලනමය වැඩ බර සැහැල්ලු කිරීම සහ සහායක සේවා ස්ථාපිත කිරීම ගුරුවරුන්ගේ ආතතිය අඩු කිරීමට ගත හැකි මූලිකම පියවරයි. වර්තමානයේ බොහෝ ගුරුවරුන් පන්ති කාමරයේ උගන්වන කාලයට වඩා වැඩි කාලයක් විවිධ ලේඛන පවත්වාගෙන යාම, දත්ත ඇතුළත් කිරීම සහ පරිපාලන වාර්තා සැකසීම සඳහා වැය කරති. පාසල් තුළ දත්ත ඇතුළත් කිරීමේ නිලධාරීන් හෝ සහායක මණ්ඩලයක් පත් කිරීම මගින් මෙම ලිපිකාර වැඩවලින් ගුරුවරයා නිදහස් කළ හැකිය. එවිට ගුරුවරයාට තම සම්පූර්ණ අවධානය සහ ශක්තිය ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට සහ සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනයට යෙදවීමට අවස්ථාව ලැබේ. මීට අමතරව, තාක්ෂණය භාවිත කරමින් ස්වයංක්‍රීය පැමිණීමේ ලකුණු කිරීම් සහ ලකුණු ලේඛන සැකසීමේ මෘදුකාංග හඳුන්වා දීමෙන් ගුරුවරයාගේ කාලය විශාල වශයෙන් ඉතිරි කර ගත හැකිය.

විධිමත් මානසික සුවතා සහ උපදේශන වැඩසටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම තවත් වැදගත් වෙනසකි. පාසල් සිසුන් සඳහා උපදේශන සේවා පැවතුණද, ගුරුවරුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම බොහෝ විට මගහැරේ. පාසල් කළමනාකාරිත්වය විසින් වාරයකට වරක්වත් ගුරුවරුන් සඳහා වෘත්තීය මනෝ උපදේශන වැඩමුළු, යෝග හෝ භාවනා වැඩසටහන් සංවිධානය කළ යුතුය. එමෙන්ම, ගුරුවරුන්ට තම වෘත්තීය ගැටලු හෝ පෞද්ගලික පීඩනයන් පිළිබඳව බියක් හෝ සැකයක් නැතිව සාකච්ඡා කළ හැකි "විශ්වාසවන්ත සහායක ජාලයක්" (Peer Support Network) පාසල තුළ නිර්මාණය කිරීම මගින් ඔවුන් හුදෙකලා වීම වළක්වා ගත හැකිය. ගුරුවරුන්ගේ මානසික සුවතාවය වෙනුවෙන් වෙන් වූ නිශ්චිත කාලසීමාවක් සතිපතා කාලසටහනට ඇතුළත් කිරීම ද ඉතා ප්‍රගතිශීලී පියවරකි.

පාසල් පරිසරය සහ පහසුකම් වැඩිදියුණු කිරීම ගුරුවරයාගේ වෘත්තීය තෘප්තිය ඉහළ නැංවීමට සෘජුවම බලපායි. ගුරුවරුන් වැඩි කාලයක් ගත කරන "ගුරු විවේකාගාරය" වඩාත් සුවපහසු, ප්‍රසන්න සහ නිදහස් ස්ථානයක් ලෙස පවත්වාගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පිරිසිදු පානීය ජලය, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රය සහ විවේක ගැනීමට සුදුසු පහසුකම් එහි තිබිය යුතුය. එමෙන්ම, ඉගැන්වීම් කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය බහුමාධ්‍ය ප්‍රක්ෂේපණ යන්ත්‍ර (Projectors), වේගවත් අන්තර්ජාල පහසුකම් සහ නවීන පුස්තකාල පහසුකම් ලබා දීමෙන් ගුරුවරයාට පාඩම් සුදානම් වීමේදී දැනෙන අනවශ්‍ය පීඩනය අඩු වේ. සම්පත් හිඟකම නිසා ගුරුවරයාට සිදුවන වෙහෙස පාලනය කිරීමට කළමනාකාරිත්වය මැදිහත් වීම තුළින් ගුරුවරයාට තම වෘත්තීය ගෞරවාන්විතව කරගෙන යාමට හැකි වේ.

කීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට ගුරුවරුන් සම්බන්ධ කර ගැනීම සහ අගය කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ මානසික ශක්තිය වර්ධනය කළ හැකිය. පාසලේ නව ව්‍යාපෘති හෝ වෙනස්කම් සිදු කිරීමේදී ගුරුවරුන්ගේ අදහස් විමසීම සහ ඔවුන්ගේ නිර්මාණශීලී යෝජනාවලට ඉඩ දීම මගින් ඔවුන් තුළ පාසල පිළිබඳ අයිතිවාසිකමක් සහ වගකීමක් (Sense of Belonging) ඇති වේ. බොහෝ විට ඉහළින් පැමිණෙන නියෝග ක්‍රියාත්මක කරන්නන් බවට පමණක් ගුරුවරයා පත් වූ විට ඔවුන් තුළ කළකිරීමක් ඇති වේ. එසේම, ගුරුවරුන්ගේ සේවය ඇගයීමට ලක් කරන වැඩසටහන්, සහතික පත්‍ර හෝ කුඩා දිරිගැන්වීම් ලබා දීම මගින් ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය ඉහළ යයි. තමා කරන කැප කිරීම්

පාසල විසින් අගය කරන බව දැනෙන විට, ඕනෑම අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක පීඩනය දරාගෙන වැඩ කිරීමේ හැකියාව ගුරුවරයා තුළ ස්ථායීවීම ගොඩනැගේ.

අවසාන වශයෙන්, පන්ති කාමරයේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව පාලනය කිරීම සහ විනය පවත්වා ගැනීමට සහාය වීම පරිපාලනය මගින් කළ හැකි ලොකුම සහනයයි. එක් පන්තියක සිසුන් 40-50 ක් සිටින විට ගුරුවරයෙකුට ඔවුන් සියලු දෙනා පාලනය කරමින් ඉගැන්වීම ඉතා වෙහෙසකරය. ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව විද්‍යාත්මකව පාලනය කිරීම සහ පාසලේ පොදු විනය පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීම මගින් ගුරුවරයාට පන්ති කාමරය තුළ දැනෙන අනාරක්ෂිත බව සහ පීඩනය අවම කළ හැකිය. විනය ගැටලුවලදී ගුරුවරයා තනි නොකර විදුහල්පතිවරයා සහ විනය මණ්ඩලය සෘජුව මැදිහත් වීම ගුරුවරයාගේ මානසික ස්ථාවරත්වයට ඉතා වැදගත් වේ. මෙවැනි පද්ධතිය වෙනස්කම් හරහා ගුරුවරුන්ගේ ආතතිය අවම කර, වඩාත් ගුණාත්මක අධ්‍යාපන රටාවක් ගොඩනැගිය හැකිය.

ගුරුවරුන් මුහුණ දෙන මානසික පීඩනය මැන බැලීම සඳහා සහ එයට හේතු හඳුනා ගැනීම සඳහා පාසලක් තුළ හෝ පර්යේෂණාත්මක මට්ටමින් භාවිතා කළ හැකි සවිස්තරාත්මක ආතති සමීක්ෂණ ප්‍රශ්නාවලියක් පහත දැක්වේ. මෙය කොටස් කිහිපයකින් සමන්විත වේ.

ගුරු මානසික පීඩන මැනීමේ ප්‍රශ්නාවලිය (Teacher Stress Inventory)

මෙම ප්‍රශ්නාවලිය ගුරුවරුන්ගේ දෛනික වෘත්තීය ජීවිතය තුළ අත්විඳින පීඩනය මැන බැලීමට නිර්මාණය කර ඇත. එක් එක් ප්‍රකාශය ඔබට අදාළ වන මට්ටම අනුව 1 සිට 5 දක්වා ලකුණු ලබා දෙන්න.

- 1 = කිසිසේත්ම අදාළ නොවේ (Never)
- 2 = කලාතුරකින් (Rarely)
- 3 = සමහර විට (Sometimes)
- 4 = නිතරම (Often)
- 5 = ඉතාමත් නිතරම (Very Often)

පළමු කොටස: වැඩ බර සහ කාල කළමනාකරණය (Workload & Time)

1. විෂය නිර්දේශය නියමිත කාලයට අවසන් කිරීමට ඇති පීඩනය මට දැඩිව දැනේ.
2. පාසල් කාලය තුළ මට පැවරී ඇති ලිපිකාර සහ පරිපාලන වැඩ නිම කිරීමට කාලය මදිය.

3. පාසලේ වැඩ කටයුතු නිම කිරීමට මගේ විවේක කාලය සහ පෞද්ගලික කාලය කැප කිරීමට සිදු වේ.
4. එකවර වැඩ රාශියක් කිරීමට සිදු වීම නිසා මම මානසිකව වෙහෙසට පත් වෙමි.

දෙවන කොටස: පන්ති කාමර පාලනය සහ ශිෂ්‍ය හැසිරීම් (Student Behavior)

5. සිසුන්ගේ විනය ගැටලු පාලනය කිරීම මට විශාල මානසික පීඩනයකි.
6. ඉගැන්වීම් කරන අතරතුර සිසුන්ගෙන් එල්ල වන බාධා කිරීම් දරා ගැනීම අපහසුය.
7. ඉගෙනීමට උනන්දුවක් නොදක්වන සිසුන් දිරිමත් කිරීමේදී මම අසරණ බවක් අත්විඳිමි.
8. පන්ති කාමරයේ සිසුන් සංඛ්‍යාව අධික වීම නිසා ඉගැන්වීම් කටයුතු දුෂ්කර වී ඇත.

තෙවන කොටස: පරිපාලනය සහ සහයෝගී සමඟ සබඳතා (Support & Environment)

9. පාසල් පරිපාලනයෙන් (විදුහල්පති/අංශ ප්‍රධානීන්) මට ලැබෙන සහයෝගය ප්‍රමාණවත් නොවේ.
10. පාසලේ තීරණ ගැනීමේදී මගේ අදහස්වලට නිසි වටිනාකමක් නොලැබෙන බව හැඟේ.
11. සෙසු ගුරු මණ්ඩලය සමඟ පවතින සබඳතාවලදී අනවශ්‍ය තරඟකාරීත්වයක් හෝ ගැටලු පවතී.
12. පාසල තුළ මගේ සේවය නිසි ලෙස ඇගයීමට ලක් නොවන බව මට හැඟේ.

සිව්වන කොටස: දෙමාපියන් සහ සමාජීය පීඩනය (External Pressure)

13. දෙමාපියන්ගේ අසාධාරණ ඉල්ලීම් සහ චෝදනා හමුවේ මම පීඩනයට පත් වෙමි.
14. සිසුන්ගේ විභාග ප්‍රතිඵල සම්බන්ධයෙන් මට එල්ල වන වගකීම දරාගත නොහැකි තරම්ය.
15. ගුරු වෘත්තීය පිළිබඳ සමාජය තුළ පවතින ආකල්ප නිසා මම කළකිරීමට පත් වෙමි.

ලකුණු ගණනය කිරීම සහ තීරණ ගැනීම

ඔබ ලබාගත් මුළු ලකුණු එකතුව අනුව ඔබේ ආතති මට්ටම පහත පරිදි වර්ග කළ හැකිය:

- ලකුණු 15 - 30 (අඩු ආතතිය): ඔබ ඔබේ වෘත්තීය ජීවිතය ඉතා හොඳින් පාලනය කර ගනී. පවතින සුළු පීඩනයන් සාමාන්‍ය තත්ත්වයන් වේ.
- ලකුණු 31 - 50 (මධ්‍යස්ථ ආතතිය): ඔබ යම් මට්ටමක පීඩනයකින් පසුවේ. ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස සහ කාල කළමනාකරණය කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත්ය.
- ලකුණු 51 - 75 (අධික ආතතිය): ඔබ දැඩි මානසික පීඩනයක (Burnout) පසුවේ. මෙය ඔබේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර විය හැකිය. වහාම වැඩ රටාව වෙනස් කිරීම හෝ වෘත්තීය උපදේශනය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

මෙම ප්‍රශ්නාවලිය භාවිතා කළ හැකි ආකාරය:

1. පාසල් ප්‍රධානීන්ට: ගුරුවරුන්ගේ පොදු ගැටලු හඳුනාගෙන ඒවාට පිළියම් යෙදීමට රහස්‍ය සමීක්ෂණයක් ලෙස මෙය භාවිතා කළ හැකිය.
2. ගුරුවරුන්ට: තමා වැඩිපුරම පීඩාවට පත් කරන්නේ කුමන අංශයද (වැඩ බරද? ශිෂ්‍යයෝද? නැතහොත් පරිපාලනයද?) යන්න හඳුනාගෙන ඒ සඳහා පියවර ගැනීමට භාවිතා කළ හැකිය.

අත්පොතේ වැදගත්ම පරිපාලනමය කොටස වන 7 වන මාතෘකාව: පාසල් පද්ධතියක් තුළ සිදු විය යුතු පද්ධතිමය වෙනස්කම් පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක විග්‍රහය පහත දැක්වේ. ගුරුවරයාගේ පුද්ගලික උත්සාහයට අමතරව, ආයතනික මට්ටමින් ආතතිය අවම කිරීමට ගත හැකි පියවර මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

7. පාසල් පද්ධතියක් තුළ සිදු විය යුතු පද්ධතිමය වෙනස්කම් (Systemic Changes in School)

ගුරුවරුන්ගේ මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කිරීම හුදෙක් ගුරුවරයාගේ පුද්ගලික වගකීමක් ලෙස පමණක් හැඳින්වීම අසාධාරණය. පාසල යනු සංකීර්ණ පද්ධතියක් වන අතර, එම පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය මත ගුරුවරයාගේ මානසික සුවතාවය තීරණය වේ. ගුරුවරයා සතුවත් සහ සැහැල්ලුවෙන් සිටින විට පත්ති කාමරය වඩාත් සක්‍රීය වන අතර ශිෂ්‍ය ප්‍රතිඵල ද ස්වාභාවිකවම ඉහළ යයි. එබැවින් පාසල් කළමනාකාරිත්වය සහ අධ්‍යාපන බලධාරීන් විසින් සිදු කළ යුතු පද්ධතිමය වෙනස්කම් කිහිපයක් මෙසේය:

අ) ලිපිකාර සහ පරිපාලන වැඩ බර විද්‍යාත්මකව සැහැල්ලු කිරීම

වර්තමාන ගුරුවරයා ඉගැන්වීමට වඩා වැඩි කාලයක් වාර්තා සැකසීමට, දත්ත ඇතුළත් කිරීමට සහ ලිපි ලේඛන පවත්වාගෙන යාමට වැය කරයි. මෙය 'පරිපාලනමය ආතතිය' (Administrative Stress) ලෙස හඳුන්වයි.

1. සහායක නිලධාරීන් පත් කිරීම: පාසල් තුළ දත්ත ඇතුළත් කිරීමේ නිලධාරීන් (Data Entry Operators) හෝ සහායක මණ්ඩලයක් පත් කිරීම මගින් ගුරුවරයා ලිපිකාර වැඩවලින් නිදහස් කළ යුතුය.
2. ඩිජිටල්කරණය (Digitalization): පැමිණීමේ ලේඛන, ලකුණු සටහන් පොත් සහ ශිෂ්‍ය වාර්තා අතින් ලියනවා වෙනුවට ඒ සඳහා සරල මෘදුකාංග හෝ ජංගම දුරකථන යෙදුම් (Apps) හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙවිට එක් දත්තයක් කිහිප වතාවක් ලිවීමට වැය වන කාලය ඉතිරි වේ.

ආ) ගුරුවරුන් සඳහා වෘත්තීය මානසික සුවතා වැඩසටහන්

ශිෂ්‍ය උපදේශනය ගැන ලොකුවට කතා කළත්, ගුරු උපදේශනය බොහෝ විට මගහැරේ.

1. ගුරු උපදේශන ඒකක: ගුරුවරුන්ට තමන්ගේ වෘත්තීය හෝ පුද්ගලික ගැටලු රහසිගතව සාකච්ඡා කළ හැකි උපදේශකයෙකු හෝ "විශ්වාසවන්ත සහායක ජාලයක්" (Peer Support Network) පාසල තුළ තිබිය යුතුය.
2. සුවතා වැඩමුළු (Wellness Workshops): සෑම වාරයකට වරක්ම ගුරුවරුන් සඳහා වෙන්වූ යෝග, භාවනා හෝ මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම කළමනාකාරිත්වයේ වගකීමකි.

ඇ) භෞතික පරිසරය සහ පහසුකම් වැඩිදියුණු කිරීම

ගුරුවරයා වැඩි කාලයක් ගත කරන පරිසරය ප්‍රසන්න නොවේ නම් ආතතිය ඉහළ යයි.

1. ගුරු විවේකාගාරයේ ප්‍රමිතිය: විවේකාගාරය යනු හුදෙක් බඩු බාහිරාදිය දමන කාමරයක් නොවිය යුතුය. එය ගුරුවරයාට මානසික නිදහස ලැබෙන, සුවපහසු අසුන් සහිත, පිරිසිදු පානීය ජලය සහ වාතාශ්‍රය සහිත ස්ථානයක් විය යුතුය.
2. ඉගැන්වීම් ආධාරක සැපයීම: සම්පත් හිඟකම නිසා ගුරුවරයාට තම මුදල් සහ කාලය වැය කරමින් ඉගැන්වීම් ආධාරක සෙවීමට සිදු වීම පීඩනයකි. අවශ්‍ය තාක්ෂණික මෙවලම් (Projectors/Wi-Fi) පාසල මගින් ලබා දීමෙන් ගුරුවරයාගේ සුදානම් වීමේ කාලය සහ වෙනස අඩු වේ.

ඈ) සහභාගිත්ව කළමනාකරණය සහ ඇගයීම

තීරණ ගැනීමේදී ගුරුවරයා කොන් කිරීම කළකිරීමට හේතු වේ.

1. තීරණ ගැනීමේ අයිතිය: පාසලේ නව ව්‍යාපෘති හෝ කාලසටහන් සකස් කිරීමේදී ගුරුවරුන්ගේ අදහස් විමසීම මගින් ඔවුන් තුළ "අයිතිවාසිකමක්" (Sense of Belonging) ගොඩනැගේ.
2. සේවය ඇගයීම: දරුවන්ගේ දියුණුව වෙනුවෙන් කැප වන ගුරුවරයෙකුට ලබා දෙන කුඩා සහතිකයක් හෝ ඇගයීමේ වචනයක් ඔහුට වසරක් පුරා වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය මානසික ශක්තිය ලබා දෙයි.

ඉ) විනය සහ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව පාලනය කිරීම

පන්තියක සිටින ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව විද්‍යාත්මකව පාලනය කිරීම ගුරුවරයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සෘජුවම බලපායි. ශිෂ්‍යයන් 40 කට වඩා සිටින පන්තියක් පාලනය කිරීම අධික ආතතියක් ගෙන දෙන කාර්යයකි. එමෙන්ම විනය ගැටලුවලදී ගුරුවරයා තනි නොකර, විදුහල්පතිවරයා සහ විනය මණ්ඩලය සෘජු වගකීම ගැනීම තුළින් ගුරුවරයාට පන්ති කාමරය තුළ ආරක්ෂිත බවක් සහ ස්ථාවරත්වයක් දැනේ.

ගුරුවරුන්ගේ මානසික පීඩනය අවම කරමින් ඔවුන්ගේ වෘත්තීය තෘප්තිය ඉහළ නැංවීම සඳහා ඉහත ප්‍රශ්නාවලියෙන් හඳුනාගත් ගැටලු විසඳීමට ගත හැකි ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (Action Plan) මෙන්න. මෙම සැලැස්ම කොටස් තුනකින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

1. පෞද්ගලික මට්ටමේ ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (Individual Level)

ගුරුවරයෙකු ලෙස තමන්ගේ මානසික සුවතාවය වෙනුවෙන් ගත හැකි පියවර මෙහිදී වැදගත් වේ.

වැඩ සැලසුම් කිරීම: සෑම සතියක්ම ආරම්භ වීමට පෙර එම සතියේ ඉගැන්වීම් සහ ලිපි ද්‍රව්‍ය වැඩ සඳහා "කාල සටහනක්" සකස් කර ගන්න. සියල්ල එකවර කිරීමට නොගොස් දිනකට නිම කළ හැකි වැඩ ප්‍රමාණය පමණක් ඉලක්ක කරන්න.

'නැත' කීමට හුරුවීම: තමන්ගේ උපරිම ධාරිතාව ඉක්මවා යන අතිරේක වැඩ පැවරෙන විට, ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ වෙනත් දිනයක නිම කිරීමට අවසර ඉල්ලීමට බිය නොවන්න.

විවේකය අනිවාර්ය කර ගැනීම: පාසල් කාලය තුළ ලැබෙන විවේක කාලයේදී (Interval) පාඩම් වැඩවලින් මිදී සෙසු ගුරුවරුන් සමඟ සුභද්‍රව කතාබහ කිරීමට හෝ මනස නිවන සංගීතයකට සවන් දීමට පුරුදු වන්න.

2. පාසල් කළමනාකරණ මට්ටමේ ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (School Level)

පාසල් පරිපාලනය විසින් ගුරුවරුන් වෙනුවෙන් පහත වෙනස්කම් සිදු කළ යුතුය.

සහායක කණ්ඩායම් පිහිටුවීම: එකම විෂය උගන්වන ගුරුවරුන් අතර වැඩ බෙදා ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් (Resource Sharing) හඳුන්වා දෙන්න. එක් අයෙකු නිබන්ධන සකසන විට තවකෙකු ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකසීම මගින් වැඩ බර සැහැල්ලු වේ.

ගුරු සුවතා දිනය (Teacher Wellness Day): වාරයකට වරක් ගුරුවරුන් සඳහා පමණක් වෙන්වූ, ඔවුන්ගේ විනෝදාංශ ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි හෝ ඔවුන්ට විවේකය ලබා දෙන වැඩසටහන් සංවිධානය කරන්න.

විවෘත සන්නිවේදනය: විදුහල්පති සහ ගුරුවරුන් අතර මාසිකව සුභද්‍ර සාකච්ඡාවක් පවත්වා, ඔවුන් මුහුණ දෙන ගැටලු සඳහා පරිපාලනමය විසඳුම් ලබා දීමට ක්‍රියා කරන්න.

3. පද්ධතිමය සහ තාක්ෂණික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (Systemic Level)

තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම: ශිෂ්‍ය පැමිණීම සහ ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා ජංගම දුරකථන යෙදුම් (Apps) හෝ පරිගණක මෘදුකාංග භාවිතය දිරිමත් කරන්න. මෙය ගුරුවරයාගේ ලිපිකාර වැඩ 50% කින් පමණ අඩු කරයි.

දෙමාපිය-ගුරු සබඳතා විධිමත් කිරීම: දෙමාපියන් ගුරුවරුන් හමුවිය යුතු නිශ්චිත වේලාවන් වෙන් කිරීම සහ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් හරහා ගුරුවරයාට ඵල්ලු වන අනවශ්‍ය පීඩනය පාලනය කරන්න.

මෙම ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම ක්‍රියාවට නැංවීමෙන් ගුරුවරයාගේ කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ යන අතරම, ගුණාත්මක අධ්‍යාපන පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.

පාසල් මට්ටමින් ගුරුවරුන්ගේ මානසික පීඩනය (Teacher Stress) පාලනය කිරීම සඳහා විදුහල්පතිවරුන්, පාසල් කළමනාකාරිත්වය සහ ගුරු මණ්ඩලය ඒකාබද්ධව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි

වැඩපිළිවෙළක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පුද්ගලික මට්ටමෙන් ඔබ්බට ගොස් පද්ධතියක් ලෙස සිදු කළ හැකි ප්‍රධාන ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. සන්නිවේදනය සහ විනිවිදභාවය ඇති කිරීම

ගුරුවරුන් බොහෝ විට පීඩනයට පත් වන්නේ තීරණ ගැනීමේදී ඔවුන්ව නොසලකා හැරීම නිසාය. පාසලේ ඉදිරි සැලසුම් සහ තීරණ පිළිබඳව ගුරුවරුන් සමඟ විවෘතව සාකච්ඡා කළ යුතුය. "විවෘත දොර ප්‍රතිපත්තියක්" (Open Door Policy) මගින් ඕනෑම ගුරුවරයෙකුට තම ගැටලුව විදහා පැහැදිලි කරවිය හැකි බවට තොරව ඉදිරිපත් කළ හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ මානසික අවිශ්‍රාමය අඩු වේ.

2. වැඩ බර සාධාරණ ලෙස බෙදා හැරීම

පාසලේ සියලුම බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සහ පරිපාලන වගකීම් ගුරුවරුන් කිහිප දෙනෙකු මතම පැටවීම වෙනුවට, ඒවා සියලු දෙනා අතර සාධාරණව බෙදී යන සේ කමිටු ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. විශේෂයෙන්ම ලිපිකාර වැඩ (Paperwork) අවම කිරීම සඳහා තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම (උදා: ලකුණු ලේඛන සඳහා Excel හෝ App භාවිතය) මගින් ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීම් කාලය සුරක්ෂිත කළ හැකිය.

3. ගුරු සුවතා වැඩසටහන් (Wellness Programs)

පාසල් කාලසටහන තුළම ගුරුවරුන් සඳහා විශේෂිත "සුවතා කාලපරිච්ඡේද" වෙන් කළ හැකිය.

වෘත්තීය උපදේශනය: මසකට වරක් මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශකයෙකු ලවා ගුරුවරුන්ගේ පීඩනය කළමනාකරණය කරන ආකාරය ගැන වැඩමුළු පැවැත්වීම.

විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්: වාරයකට වරක් ගුරු මණ්ඩලයේ සහභාගීත්වයෙන් සුභද්‍ර හමුවක් හෝ කෙටි වාරිකාවක් සංවිධානය කිරීම මගින් ඔවුන් අතර සහයෝගීතාවය වර්ධනය වේ.

යෝග සහ භාවනා: පාසල ආරම්භයට පෙර හෝ අවසානයේ විනාඩි 15ක සරල භාවනා අභ්‍යාසයක් හඳුන්වා දීම.

4. භෞතික පරිසරය වැඩිදියුණු කිරීම

ගුරුවරුන් රැඳී සිටින "ගුරු විවේකාගාරය" (Staff Room) ප්‍රසන්න ලෙස පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත්ය.

සුවපහසු අසුන්, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රය සහ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම.

ගුරුවරුන්ට විවේකීව තේ පැන් පානය කිරීමට සහ එකිනෙකා සමඟ සුභද්‍රව කතා කිරීමට හැකි නිදහස් වාතාවරණයක් එහි තිබිය යුතුය.

5. අගය කිරීමේ සංස්කෘතියක් ඇති කිරීම

ගුරුවරයෙකු කරන සුළු කැපවීම පවා අගය කිරීම ඔවුන්ගේ මානසික ශක්තිය ඉහළ නැංවීමට සමත් වේ. "මසයේ හොඳම ගුරුවරයා" වැනි ඇගයීම් හෝ දෙමාපිය-ගුරු රැස්වීම්වලදී ගුරුවරුන්ගේ සේවය අගය කිරීම මගින් ඔවුන්ට තම වෘත්තීය පිළිබඳ ගෞරවයක් සහ තෘප්තියක් ඇති වේ.

6. පන්ති කාමර කළමනාකරණයට සහාය වීම

දැඩි විනය ගැටලු පවතින සිසුන් සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරයා තනි නොකර, පාසල් විනය මණ්ඩලය සහ විදුහල්පතිවරයා සෘජුව මැදිහත් විය යුතුය. විනය පාලනය සඳහා පාසලට පොදු වූ ශක්තිමත් නීති පද්ධතියක් තිබීම ගුරුවරයාට පන්ති කාමරය තුළ දැනෙන අනාරක්ෂිත බව සහ පීඩනය අවම කිරීමට හේතු වේ.

මෙම ක්‍රමවේද ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ගුරුවරුන්ගේ "Burnout" හෙවත් වෘත්තීය කළකිරීම වළක්වා ගනිමින් වඩාත් සාර්ථක අධ්‍යාපන පද්ධතියක් ගොඩනැගිය හැකිය.

අත්පොතක අවසාන සහ වැදගත්ම කොටස වන්නේ හඳුනාගත් ගැටලු විසඳීම සඳහා ඇති ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (Practical Action Plan) යන්නයි. මෙම පරිච්ඡේදය මගින් ගුරුවරයෙකුට හෝ පාසල් පරිපාලනයකට දින 30ක් වැනි කෙටි කාලයක් තුළ ආතතිය පාලනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පියවරෙන් පියවර විග්‍රහ කරයි.

8. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (Practical Action Plan for Stress Management)

මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කිරීම යනු හුදෙක් දැනුම ලබා ගැනීම නොව එම දැනුම ක්‍රියාවට නැංවීමයි. මෙම ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම මට්ටම් තුනකින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

I. පුද්ගලික මට්ටමේ සැලැස්ම (Individual Action Plan)

මෙය ගුරුවරයා විසින් තමාගේ දෛනික වර්ගාව තුළ වහාම ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වෙනස්කම් වේ.

1. පූර්ව සූදානම් වීමේ රීතිය (The 20-Minute Prep): පීඩනය වැඩි වන්නේ අවසන් මොහොතේ කලබල වීමෙනි. පසුදිනට අවශ්‍ය පාඩම් සටහන්, ඇඳුම් පැළඳුම් සහ අනෙකුත් කළමනා පෙර දින රාත්‍රියේ සූදානම් කර තැබීමෙන් උදෑසන ඇති වන අතවශ්‍ය ආතතිය 50% කින් අඩු කර ගත හැකිය.
2. සීමාවන් පැනවීම (Setting Boundaries): සතියකට අවම වශයෙන් දින දෙකක්වත් පාසලේ වැඩ ගෙදර රැගෙන නොයාමට තීරණය කරන්න. නිවස යනු ඔබේ මනස සුවපත් කරන ස්ථානය මිස පාසලේ දිගුවක් නොවිය යුතුය.
3. ක්ෂණික සහන උපක්‍රමය (The 5-5-5 Technique): පන්ති කාමරයේදී දැඩි කෝපයක් හෝ පීඩනයක් දැනුණු වහාම:
 - තත්පර 5ක් ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න.
 - තත්පර 5ක් හුස්ම රඳවා ගන්න.
 - තත්පර 5ක් හුස්ම පිට කරන්න.

- මෙය තුන් වරක් කිරීමෙන් මොළයේ පවතින "සටන්කාමී" රසායනික ක්‍රියාවලිය ක්ෂණිකව අඩපණ වේ.

II. වෘත්තීය මට්ටමේ සැලැස්ම (Professional Action Plan)

වැඩ පරිසරය තුළ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර:

1. වැඩ ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුව (Daily To-Do List): සෑම උදෑසනකම පාසලට පැමිණි පසු එදිනට කළ යුතු වැඩ 3ක් පමණක් තෝරා ගන්න. එම වැඩ 3 නිම කළ පසු ලැබෙන තෘප්තිය මනස ප්‍රබෝධමත් කරයි.
2. සහායක ජාලය භාවිතය (Peer Support): තනිවම සියල්ල කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. එකම විෂය උගන්වන සෙසු ගුරුවරුන් සමඟ ඉගැන්වීම් ආධාරක (Handouts) බෙදා ගන්න. එක් අයෙකු නිබන්ධන සකසන විට තවකෙකු ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකසීම මගින් දෙදෙනාගේම වැඩ බර සැහැල්ලු වේ.
3. ගුරු විවේකාගාරය 'ධනාත්මක කලාපයක්' කිරීම: විවේක කාලයේදී සෙසු ගුරුවරුන් සමඟ පැමිණිලි කිරීම වෙනුවට, භාෂාජනක කතාවක් හෝ තමන් ප්‍රිය කරන විනෝදාංශයක් ගැන කතා කිරීමට පුරුදු වන්න.

III. පාසල් කළමනාකරණ මට්ටමේ සැලැස්ම (Institutional Action Plan)

විදුහල්පතිවරුන් සහ පරිපාලනය විසින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු පියවර:

1. මාසික 'සුවතා හෝරාව' (Monthly Wellness Hour): මසකට වරක් ගුරු මණ්ඩල රැස්වීමෙන් පසුව හෝ පෙර විනාඩි 30-45 ක කාලයක් යෝග, භාවනා හෝ සැහැල්ලු ක්‍රීඩාවක නිරත වීමට කාලය වෙන් කරන්න.
2. ලිපිකාර වැඩ ප්‍රශස්තකරණය: දත්ත ඇතුළත් කිරීම් වැනි කාර්යයන් සඳහා තාක්ෂණය උපරිමයෙන් භාවිත කිරීමට ගුරුවරුන් දිරිමත් කරන්න සහ ඒ සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සලසා දෙන්න.
3. විවෘත සන්නිවේදනය: ගුරුවරුන්ට තම ගැටලු බියකින් තොරව ඉදිරිපත් කළ හැකි "සුභද්‍ර හමුවක්" සති දෙකකට වරක්වත් පැවැත්වීම මගින් ගැටලු ඔඩුදුවා යාම වළක්වා ගත හැකිය.

අවසාන නිගමනය සහ උපදේශය

මානසික පීඩනය යනු ඔබව පරාජය කළ හැකි සතුරෙකු නොව, ඔබ නිවැරදිව පාලනය කළ යුතු ශක්තියකි. මෙම අත්පොතේ සඳහන් කරුණු එකින් එක ඔබේ ජීවිතයට එකතු කර ගැනීමෙන්, ඔබ කරන උදාර වෘත්තීය වඩාත් සතුටින් සහ නිරෝගීව ඉටු කිරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

මතක තබා ගන්න: ඔබට දරුවන්ගේ අනාගතය ආලෝකවත් කළ හැක්කේ ඔබේ මනස නිරෝගීව සහ සන්සුන්ව පවතින්නේ නම් පමණි.

පාසල් මට්ටමින් ගුරුවරුන්ගේ මානසික පීඩනය (Teacher Stress) පාලනය කිරීම සඳහා විදුහල්පතිවරුන්, පාසල් කළමනාකාරිත්වය සහ ගුරු මණ්ඩලය ඒකාබද්ධව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩපිළිවෙලක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පුද්ගලික මට්ටමෙන් ඔබට ගොස් පද්ධතියක් ලෙස සිදු කළ හැකි ප්‍රධාන ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. සන්නිවේදනය සහ විනිවිදභාවය ඇති කිරීම

ගුරුවරුන් බොහෝ විට පීඩනයට පත් වන්නේ තීරණ ගැනීමේදී ඔවුන්ව නොසලකා හැරීම නිසාය. පාසලේ ඉදිරි සැලසුම් සහ තීරණ පිළිබඳව ගුරුවරුන් සමඟ විවෘතව සාකච්ඡා කළ යුතුය. "විවෘත දොර ප්‍රතිපත්තියක්" (Open Door Policy) මගින් ඕනෑම ගුරුවරයෙකුට තම ගැටලුව විද්‍යාල්පතිවරයා වෙත බියකින් තොරව ඉදිරිපත් කළ හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ මානසික අවිශ්‍රාමය අඩු වේ.

2. වැඩ බර සාධාරණ ලෙස බෙදා හැරීම

පාසලේ සියලුම බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සහ පරිපාලන වගකීම් ගුරුවරුන් කිහිප දෙනෙකු මතම පැටවීම වෙනුවට, ඒවා සියලු දෙනා අතර සාධාරණව බෙදී යන සේ කමිටු ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. විශේෂයෙන්ම ලිපිකාර වැඩ (Paperwork) අවම කිරීම සඳහා තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම (උදා: ලකුණු ලේඛන සඳහා Excel හෝ App භාවිතය) මගින් ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීම් කාලය සුරක්ෂිත කළ හැකිය.

3. ගුරු සුවතා වැඩසටහන් (Wellness Programs)

පාසල් කාලසටහන තුළම ගුරුවරුන් සඳහා විශේෂිත "සුවතා කාලපරිච්ඡේද" වෙන් කළ හැකිය.

වෘත්තීය උපදේශනය: මසකට වරක් මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශකයෙකු ලවා ගුරුවරුන්ගේ පීඩනය කළමනාකරණය කරන ආකාරය ගැන වැඩමුළු පැවැත්වීම.

විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්: වාරයකට වරක් ගුරු මණ්ඩලයේ සහභාගීත්වයෙන් සුහද හමුවක් හෝ කෙටි වාරිකාවක් සංවිධානය කිරීම මගින් ඔවුන් අතර සහයෝගීතාවය වර්ධනය වේ.

යෝග සහ භාවනා: පාසල ආරම්භයට පෙර හෝ අවසානයේ විනාඩි 15ක සරල භාවනා අභ්‍යාසයක් හඳුන්වා දීම.

4. භෞතික පරිසරය වැඩිදියුණු කිරීම

ගුරුවරුන් රැඳී සිටින "ගුරු විවේකාගාරය" (Staff Room) ප්‍රසන්න ලෙස පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත්ය.

සුවපහසු අසුන්, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රය සහ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම.

ගුරුවරුන්ට විවේකීව තේ පැන් පානය කිරීමට සහ එකිනෙකා සමඟ සුහදව කතා කිරීමට හැකි නිදහස් වාතාවරණයක් එහි තිබිය යුතුය.

5. අගය කිරීමේ සංස්කෘතියක් ඇති කිරීම

ගුරුවරයෙකු කරන සුළු කැපවීම පවා අගය කිරීම ඔවුන්ගේ මානසික ශක්තිය ඉහළ නැංවීමට සමත් වේ. "මසයේ හොඳම ගුරුවරයා" වැනි ඇගයීම් හෝ දෙමාපිය-ගුරු රැස්වීම්වලදී ගුරුවරුන්ගේ සේවය අගය කිරීම මගින් ඔවුන්ට තම වෘත්තීය පිළිබඳ ගෞරවයක් සහ තෘප්තියක් ඇති වේ.

6. පන්ති කාමර කළමනාකරණයට සහාය වීම

දැඩි විනය ගැටලු පවතින සිසුන් සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරයා තනි නොකර, පාසල් විනය මණ්ඩලය සහ විදුහල්පතිවරයා සෘජුව මැදිහත් විය යුතුය. විනය පාලනය සඳහා පාසලට පොදු වූ ශක්තිමත් නීති පද්ධතියක් තිබීම ගුරුවරයාට පන්ති කාමරය තුළ දැනෙන අනාරක්ෂිත බව සහ පීඩනය අවම කිරීමට හේතු වේ.

මෙම ක්‍රමවේද ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ගුරුවරුන්ගේ "Burnout" හෙවත් වෘත්තීය කළකිරීම වළක්වා ගනිමින් වඩාත් සාර්ථක අධ්‍යාපන පද්ධතියක් ගොඩනැගිය හැකිය.

පාසල් පද්ධතිය තුළ ගුරු ආතතිය කළමනාකරණය කිරීමේ උපායමාර්ගික සහ මානුෂීය ප්‍රවේශය

ගුරුවරයෙකු යනු ඉටිපන්දමක් වැන්න; ඔහු අන් අයට ආලෝකය ලබා දීම සඳහා තමාම දැව් යයි යන ප්‍රකට කියමන ගුරු වෘත්තියේ කැපවීම මැනවින් පෙන්වයි. එහෙත් වර්තමාන සංකීර්ණ සමාජය තුළ ගුරුවරයාට "දැව් යාමට" ඉඩ නොදී, ඔවුන්ගේ මානසික ප්‍රභාශ්වරය ආරක්ෂා කර ගැනීම පාසල් පද්ධතියක මූලික වගකීමක් විය යුතුය. ගුරුවරයා මානසිකව පීඩාවට පත් වූ විට, එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ඉගැන්වීමේ ගුණාත්මකභාවය පිරිහීම පමණක් නොව, දහස් ගණනක් දරුවන්ගේ අනාගතය අපූරු වීමයි. එබැවින් පාසල් මට්ටමින් ගුරු ආතතිය පාලනය කිරීම සඳහා ගත හැකි විද්‍යාත්මක සහ මානුෂීය පියවර මෙසේ පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කළ හැකිය.

1. පරිපාලනමය විනිවිදභාවය සහ "විවෘත දොර" ප්‍රතිපත්තිය

පාසලක පරිපාලනය යනු යන්ත්‍රයක ක්‍රියාකාරිත්වය වැන්න. යන්ත්‍රයේ එක් කොටසක් තද වූ විට මුළු යන්ත්‍රයම නතර වේ. ගුරුවරුන් බොහෝ විට පීඩනයට පත් වන්නේ පාසලේ සිදුවන වෙනස්කම් හෝ ගන්නා තීරණ පිළිබඳව ඔවුන් නිසි ලෙස දැනුවත් නොකිරීම නිසාය. විදුහල්පතිවරයා ඇතුළු කළමනාකාරිත්වය විසින් ගුරුවරුන් සමඟ විවෘත සන්නිවේදනයක් පවත්වා ගත යුතුය. තීරණ ගැනීමේදී ගුරුවරුන්ගේ අදහස් විමසීම මගින් ඔවුන් තුළ "අයිතිවාසිකමක්" (Sense of Belonging) ඇති වේ. යම් ගැටලුවකදී බියකින් තොරව විදුහල්පතිවරයා හමුවී කරුණු පැහැදිලි කළ හැකි "විවෘත දොර" ප්‍රතිපත්තියක් ඇති විට, ගුරුවරයා සිත තුළ සිර කරගෙන සිටින පීඩනය මුදා හැරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

2. තාක්ෂණය හරහා වැඩ බර සැහැල්ලු කිරීම (Digital Integration)

අද වන විට බොහෝ ගුරුවරුන් උගන්වනවාට වඩා වැඩි කාලයක් වැය කරන්නේ ලේඛන කටයුතු (Paperwork) සඳහාය. මෙය හරියට පිහියකින් ගසක් කැපීමට උත්සාහ කරනවාක් මෙන් වෙහෙසකරය. මේ වෙනුවට නවීන තාක්ෂණය භාවිත කළ යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස, සිසුන්ගේ පැමිණීම සටහන් කිරීම, වාර විභාග ලකුණු ඇතුළත් කිරීම සහ ප්‍රගති වාර්තා සැකසීම සඳහා සරල පරිගණක පද්ධතියක් (School Management System) හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙවැනි ක්‍රමවේද හරහා ගුරුවරයාට ඉතිරි වන කාලය පාඩම් සැලසුම් කිරීමට හෝ තම මානසික සුවතාවය වෙනුවෙන් යෙදවීමට හැකියාව ලැබේ. තාක්ෂණය යනු ගුරුවරයා ප්‍රතිස්ථාපනය කරන්නක් නොව, ඔහුගේ ගමන පහසු කරන "වාහනයක්" විය යුතුය.

3. ශක්තිමත් විනය පද්ධතියක් සහ "තනි නොකිරීමේ" රීතිය

පන්ති කාමරයක් යනු ඇතැම් විට කුණාටුවක් සහිත මුහුදක් වැන්න. එවැනි පන්තියක අකීකරු සිසුන් පාලනය කිරීමට උත්සාහ කිරීම ගුරුවරයා දැඩි පීඩනයකට ලක් කරයි. මෙහිදී පාසල සතු විය යුතු හොඳම ආයුධය වන්නේ පැහැදිලි සහ සාධාරණ "විනය ප්‍රතිපත්තියකි". විනය ගැටලුවක් මතු වූ විට ගුරුවරයාට පමණක් දොස් නොකියා, පාසල් පරිපාලනය සහ දෙමාපියන් ඒකාබද්ධව මැදිහත් විය යුතුය. ගුරුවරයාට තමා පිටුපස ශක්තිමත් පවුරක් ලෙස පාසල සිටින බව දැනෙන විට, ඔහුගේ ආත්ම විශ්වාසය වැඩි වන අතර ආතතිය අඩු වේ.

4. ගුරු සුවතා මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස ගුරු විවේකාගාරය

ගුරු විවේකාගාරය (Staff Room) යනු හුදෙක් වැඩ කරන ස්ථානයක් නොව, මනස නිවන ක්ෂේම භූමියක් විය යුතුය. බොහෝ පාසල්වල ගුරු විවේකාගාර ගොඩගැසූ පොත් සහ පරණ ගෘහ භාණ්ඩවලින් පිරී පවතී. මෙය පීඩනය වැඩි කිරීමට හේතු වේ. මේ වෙනුවට ප්‍රසන්න වර්ණ ගැන්වූ, සුවපහසු අසුන් සහිත, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රය සහ ආලෝකය සහිත ස්ථානයක් ලෙස එය පවත්වා ගත යුතුය. එහි සැහැල්ලු සංගීතයක් වාදනය කිරීම, පිරිසිදු පානීය ජලය සහ තේ පැන් පහසුකම් සැලසීම මගින් දේශන අතරතුර ලැබෙන මිනිත්තු කිහිපය තුළ ගුරුවරයාට නැවුම් බවක් ලබා ගත හැකිය.

5. මානසික සුවතා වැඩමුළු සහ "ගුරු-ශක්ති" දින

පාසල් මට්ටමින් වාරයකට වරක්වත් ගුරුවරුන් සඳහා මානසික සුවතා වැඩසටහන් (Mindfulness Workshops) සංවිධානය කළ යුතුය. මෙය තවත් ඉගෙනුම් වැඩමුළුවක් නොවිය යුතු අතර, එය ඔවුන්ගේ මනස ලිහිල් කරන ක්‍රියාකාරකම්වලින් පිරී තිබිය යුතුය. භාවනාව, යෝග ව්‍යායාම හෝ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා මෙයට ඇතුළත් කළ හැකිය. මීට අමතරව, ගුරුවරුන්ගේ සහජ දක්ෂතා (ගායනය, වාදනය, ක්‍රීඩාව) පෙන්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන "ගුරු දින" සංවිධානය කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ ඒකාකාරී ජීවන රටාව බිඳ දමා සතුට ගෙන දිය හැකිය.

6. ඇගයීමේ සංස්කෘතිය සහ වෘත්තීය අභිමානය

මිනිසෙකුට ලැබෙන උතුම්ම ත්‍යාගය වන්නේ ඔහුගේ සේවය කවුරුන් හෝ අගය කිරීමයි. පාසලක් තුළ "අගය කිරීමේ සංස්කෘතියක්" (Culture of Appreciation) ගොඩනැගිය යුතුය. සිසුන්ගේ ප්‍රතිඵල

ඉහළ නැංවීමට කැප වූ ගුරුවරයෙකුට, විනය පාලනයට සහාය වූ ගුරුවරයෙකුට හෝ පාසල් භූමිය ලස්සන කිරීමට දායක වූ ගුරුවරයෙකුට ප්‍රසිද්ධියේ ස්තූති කිරීම හෝ කුඩා සහතික පත්‍රයක් ලබා දීම ඔවුන්ගේ මනසට විශාල ශක්තියක් ලබා දෙයි. තමාගේ වටිනාකම තේරුම් ගත් ගුරුවරයෙකු කිසිවිටෙකත් වෘත්තීය පිළිබඳ කළකිරීමට පත් නොවේ.

7. දෙමාපියන් සමඟ සහයෝගී සබඳතා

බොහෝ විට ගුරුවරුන් පීඩනයට පත් වන්නේ දෙමාපියන්ගේ අසාධාරණ විවේචන නිසාය. මේ සඳහා පාසල් මට්ටමින් දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් (Parent Orientation) පැවැත්විය යුතුය. ගුරුවරයා යනු තම දරුවාගේ සතුරෙකු නොව, දරුවාගේ අනාගතය හඳුනා සහකරුවෙකු බව දෙමාපියන්ට අවබෝධ කර දිය යුතුය. දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් අතර විශ්වාසය ගොඩනැගුණු විට, අනවශ්‍ය ගැටුම් සහ ඒ හරහා ඇතිවන ආතතීන් ඉබේම නැති වී යයි.

සමස්තයක් ලෙස ගත් කල, ගුරු ආතතිය කළමනාකරණය කිරීම යනු හුදෙක් වැඩමුළු පැවැත්වීම පමණක් නොව, එය පාසල තුළ "මානුෂීය සංස්කෘතියක්" නිර්මාණය කිරීමයි. ගුරුවරයා සතුවීන් සිටින විට පන්ති කාමරය සතුටින් පිරී යයි. සතුවීන් පිරුණු පන්ති කාමරයකින් බිහි වන්නේ නිරෝගී සහ බුද්ධිමත් දරුවන්ය. එබැවින් පාසල් පරිපාලනය, දෙමාපියන් සහ රජය එක්ව ගුරුවරයාගේ මානසික සුවතාවය වෙනුවෙන් කැප විය යුතුය.

පත්‍රවිද්‍ය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ අනුමැතියෙන් දශකයකට වැඩි කාලයක් පාසල් දරුවන් දහස් ගණනක් ගත්කතුවරුන් දැයට දායාද කළ මෙම ක්‍රියාමුද්‍රිත පර්යේෂණ විභාජනීය පාසල් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනයට බෙහෙවින්ම උපකාරී වූ වැඩසටහනක් බව අධ්‍යාපනඥයින්ගේ පිළිගැනීමයි. නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ වලට සම්භාවීව මෙවර පාසල් දරුවන් පර්යේෂණ කෘතියක් රචනා කරන්නට යොමුකර වීම විභාජනී ගමන්මගේ හැරවුම් ලක්ෂයකි. ඩිජිටල් තාක්ෂණික යුගයේ සමාර්ථ ඇලෝ පරම් පරාවකට අනාගත ලෝකය පෙන්වාදෙන නූතන පාසල් නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් මෙන්ම පොතපත ද සමච්ඡිත පරිසරයක් කළයුතුවට පර්යේෂණාත්මකව පෙන්වා දෙන්නේ පොතකින් දරුවෙකුට ලැබෙන ආස්වාදය අත්කිසිවකින් වත් ලබාදිය නොහැකි නිසාය.

තවමත් අප අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන මෙවලම මෙන්ම මානව දැනුම ගබඩා වී ඇති පොතපතක් දරුවන් දුරස් වීම වළක්වාගන්නට මෙන්ම අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනය වෙනුවෙන් විසර ගණනාවක සිට මෙම විභාජනීයව උරදී සිටින මහනුවර මහාමාතෘ බාලිකා විද්‍යාලයේ මුද්‍රිතත්වයෙන් “**හේමමාලා උපහාර**” ග්‍රන්ථකරණ විභාජනීය දියත්වෙයි. පාසල් දරුවන් තුළ ශාස්ත්‍රීය හිත්මීම මෙන්ම සාරධර්ම නිපුණතා ප්‍රවර්ධනයක් යුගයේ අවශ්‍යතාවයක් වන කාන්තාව ස්වභාව ගැන්වීමට ඉතිහාසයේ යුගමෙහෙවරක් ඉටුකළ හේමමාලා කුමරියට උපහාර දැක්වීම ද මෙහි මුලික අරමුණයි.

මහනුවර මහාමාතෘ බාලිකා විද්‍යාලයේ දියණියන්, විදුලප්‍රතිනිය, ගුරුභවතුන්, දෙමාපියන්, ආදී ශිෂ්‍යාවන් සහ සෙසු පාසල් නියෝජනය කරන සියලු දෙනාටද, දියවඩන නිලම තුමන් ඇතුලු ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ කාර්ය මණ්ඩලයටද මෙම සඳ්කාරය වෙනුවෙන් සතුටි වන්න වෙමු.

සෞභාග්‍යවත් මහලේකම්
(විභාජනී නිර්මාතෘ)