

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பொதுக் கலைமாணி பட்டத்திற்குரியது
கல்வியாண்டு 2015/ 2016
இரண்டாம் வருடம், பருவம்- II

பாடநூல்

கலாநிதி. க. கணேசராசா



வெளியீடு:

வெளிவாரி பட்டப்படிப்புக்கள் மற்றும் தொழில்சார் கற்கைகளுக்கான
நிலையம்

இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

ISBN – 978-955-627- 234-5

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

The South Eastern University of Sri Lanka

University Park, Oluvil, Sei Lanka

First Publish 2019

ISBN – 978-955-627- 234-5

@ 2019 South Eastern University of Sri Lanka

All rights reserved. No part of this text book be produced or transmitted in my form or by any means, electric or mechanical, including photcopying and recording of from any information stored in a retrieval system, without permission in writing from both the auther of this text book and South Eastern University of Sri Lanka.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

நன்றியுரை

இலங்கைத் தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தில் வெளிவாரிப் பட்டப்படிப்புக்கள் மற்றும் தொழில்சார் கற்கைகள் நிலையம் நடாத்தும் வெளிவாரிப் பட்டப்படிப்பு மாணவர்களுக்கான பாடநூல் வெளிவருவதையிட்டு நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். சமூக விஞ்ஞானத்துறையில் மெய்யியல் நீண்டகாலமாக பொது, சிறப்புக் கலைமாணிப் பட்டதாரி மாணவர்களுக்குப் போதிக்கப்படும் ஒரு பாடமாகும். இப்பாடத்தின் இரண்டாம் வருட இரண்டாம் பருவ வெளிவாரி மாணவர்களுக்கான உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும் என்ற பாடநூலானது வெளிவாரிப் பட்டப்படிப்பு மாணவர்களது பாடவிதானம் தொடர்பான தேடல் முயற்சிக்கு ஆதரவாக இருக்குமென நம்புகின்றேன். இப்பாடநூல் வெளிவருவதற்கு அனுமதியளித்த பல்கலைக்கழக உபவேந்தர், பீடாதிபதி, துறைத்தலைவர் மற்றும் வெளிவாரிப் பட்டப்படிப்புக்கள் மற்றும் தொழில்சார் கற்கைகள் நிலைய இயக்குனருக்கும் நிருவாகத்தினருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்வதோடு இந்நூல் வெளிவருவதற்கு ஆதரவளித்த எனது ஆசிரியர்களுக்கும் எனது துறை சார்ந்த விரிவுரையாளர்களுக்கும், எனது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். மேலும் இதனை கணினி மூலம் அச்சிடுவதற்கு உதவிய நண்பர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள். இப் பாடநூலில் ஏதாவது தவறுகள் காணப்படுமாயின் அவை அடுத்த வருட மாணவர்களுக்கு திருத்தி வழங்கப்படும் என்பதனைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

கலாநிதி க. கணேசராஜா

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்

மெய்யியல் மற்றும் உளவியல்சார் உளவளத் துணைப் பிரிவு

சமூக விஞ்ஞானத்துறை

தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்

இலங்கை - ஒலுவில்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் 1 : உளவியல் அறிமுகம்

அத்தியாயம் 2 : உளவளத்துணைப் பிரிவுகள்

அத்தியாயம் 3 : உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள்

அத்தியாயம் 4 : திறன்கள்

அத்தியாயம் 5 : சிகிச்சை முறைகள்

அத்தியாயம் : முடிவுரை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பாடவிதான அறிமுகம்

பாடத்தலைப்பு : உளவளத்துணை : நுட்பங்களும்

முறைகளும்

பாடக்குறியீடு : PHM 22013

வருடம் : 02

பருவம் : 02

பெறுமானப்புள்ளி : 03

மணித்தியாலங்கள் : 45

அறிமுகம்

உளவியல் என்ற பாடப்பரப்பானது தினமும் பிரபல்யமடைந்து வரும் ஒன்றாகும். இன்று எல்லாத் துறைகளும் தங்களது துறையுடன் உளவியல் என்பதை இணைத்தே பேச முற்படுகின்றது. உளவியல் எனும் துறையானது மெய்யியல் என்பதிலிருந்து பிரிந்து வந்த ஒன்றாகும். பிற்பட்ட காலத்தில் இது விஞ்ஞானம் சார்ந்த கற்கைத் துறையாகவும் எதிர்வு கூறல்களைச் செய்யும் ஒரு கற்கைத் துறையாகவும் வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. இவ் உளவியலை நாம் பொது உளவியல், பிரயோக உளவியல் என பிரிப்பதுண்டு. பிரயோக உளவியலின் பிரிவுகளுள் ஒன்றாக உளவளத்துணை காணப்படுகின்றது. உளம் வளம் பெறுவதற்கு உதவும் துறையே உளவளத்துணையாகும்

நோக்கங்கள் (Objective)

1. உளவியலினது தோற்றம் வரலாற்றுப் பின்னணியை அறிந்து கொள்வர்.
2. உளவளத்துணை மற்றும் அதன் பிரிவுகள் பற்றி அறிவர்.
3. சமகாலத்தில் உளம்சார் பிரச்சினைகள் அதிகமாக உள்ளது என்பதை புரிந்து கொள்வர்.
4. பல்வேறு உளவளத்துணைப்பிரிவுகள் இருப்பதை எடுத்துக் கூறுதல்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

கற்றல் பெறுபேறு (Learning out come)

1. மாணவர்கள் உளவியலின் பிரிவுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.
2. ஏனைய துறைகளை விட உளவளத்துணை அவசியமானது என்பதைப் புரிந்து கொள்வர்.
3. உளவளத்துணையில் பிரதான மற்றும் துணைப்பிரிவுகள் உள்ளன என்பதை அறிவர்.
4. மனிதனிடம் சமநிலை ஆளுமையை வளர்க்க உளவளத்துணை அவசியம் என்பதை உணர்ந்து கொள்வார்.

கற்பித்தல் முறைகள் (Teaching and Learning methods)

இப்பாட அலகானது கற்றல் கற்பித்தல் முறைகளாக பின்வரும் முறைகளைக் கையாளுகின்றது. விரிவுரைகள் (Lectures) கலந்துரையாடல் (Group discussion) சமர்ப்பித்தல் (Presentation)

தொடர் மதிப்பீட்டு முறை (Evaluation Method)

மாணவர்களுக்கான பருவ இறுதி எழுத்துப்பரீட்சை மூலமாகவும் தொடர்ச்சியான கணிப்பீடுகள் மூலமாகவும் மதிப்பீடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

பருவ இறுதிப்பரீட்சை : 70 புள்ளிகள்

தொடர்கணிப்பீடுகள் : 30 புள்ளிகள்

மொத்தம் : 100 புள்ளிகள்

தொடர்கணிப்பீட்டு முறை : வகுப்பறைக் கருத்தரங்குப் பரீட்சைகள்.

அத்தியாயம் 01

உளவியல் அறிமுகம்

அறிமுகம்

உளவியலானது பரந்துபட்டதொரு துறையாகும். பல்வேறுபட்ட உளவியலாளர்கள் உளவியல் குறித்து விஞ்ஞானம் சார்ந்த முறையில் வரைவிலக்கணங்களையும் கோட்பாடுகளையும் முன்வைத்துள்ளனர். இத்துறையில் மனம், உடல், ஞாபகம், ஆளுமை, மறதி, கற்றல் போன்றன முக்கியமானவையாகும். ஒரு குழந்தையானது கருவுற்ற காலம் முதல் குழந்தை பிறந்து வளர்ந்துவரும் வரை பல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறான். இப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான கோட்பாடுகள் ஆய்வுகள் அடங்கியதாகவே உளவியல் அமைந்துள்ளது.

பிரதான சொற்கள்

உளவியல், உளவளத்துணையாளர், உளவியல் பிரிவுகள், மனம், பயன்பாடுகள்

நோக்கங்கள்

1. பிரயோக உளவியலினது தோற்றம் வரலாற்றுப் பின்னணியை அறிந்து கொள்வர்.
2. உளவியலிலுள்ள எண்ணக்கருக்களைப் பற்றி அறிவர்.
3. சமகாலத்தில் உளம்சார் பிரச்சினைகள் அதிகமாக உள்ளது என்பதை விளங்கிக் கொள்வர்.
4. உடல் பிரச்சினைகளை விட உளம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் இன்று அதிகம் உள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்வர்.

கற்றல் பெறுபேறு (Learning out come)

1. மாணவர்கள் உளவியலின் பிரிவுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

2. ஏனைய துறைகளை விட மனம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை எவ்வாறு கையாளலாம் என்றும் அதற்கு உளவளத்துணை எந்தளவு துணைபுரிகின்றது எனவும் புரிந்து கொள்வர்.
3. உளவளத்துணையில் பிரதான மற்றும் துணைப்பிரிவுகள் உள்ளது என்பதை அறிவர்.
4. மனிதனிடம் சமநிலை ஆளுமையை வளர்க்க உளவளத்துணை அவசியம் என்பதை உணர்ந்து கொள்வர்.

பொருளடக்கம்

- 1.1. உளவியல் அறிமுகம்
- 1.2. உளவியலும் உளவளத்துணையும்
- 1.3. உளவளத்துணையின் இயல்பும் பரப்பும்
- 1.4. உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவம்
- 1.5. உளவளத்துணையாளரின் பண்புகள்
அத்தியாயம் பற்றிய சுருக்கமானவிபரிப்பு
திறவுச் சொற்கள்
எதிப்பார்கைக் கற்றற் பெறுபேறுகள்
பயிற்சி வினாக்கள்
உசாத்துணைகள்

1. உளவியல் அறிமுகம் :

“Psychology” என்ற சொல் தமிழில் உளவியல் அல்லது மனவியல் என்பதைக் குறிக்கும். இது ‘Psyche’ மற்றும் ‘Logos’ ஆகிய இரண்டு சொற்களின் செயற்கையிலிருந்து தோன்றியதாகும். கிரேக்க மொழியில் Psyche என்பது ஆன்மா அல்லது மனம் என்பதையும் குறிக்கும். ‘Logos’ என்பது விஞ்ஞானம் அல்லது முறையான அறிவியல் என்பதைக் குறிக்கும். உளவியலை மனம் பற்றி விஞ்ஞானரீதியாக ஆராயும் துறை எனலாம் (A scientific study of human mind). மேலும் இவ் உளவியலானது எல்லா

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

விலங்குகளினது நடத்தை மற்றும் உளச் செயற்பாடுகள் மீது கவனம் செலுத்துகின்ற விஞ்ஞானமாக விபரிக்கப்படுகிறது. இத்தகைய உளவியலை பொது உளவியல், பிரயோக உளவியல் எனப் பாகுபடுத்தலாம். இதில் பிரயோக உளவியலின் ஒரு பிரிவாகவே உளவளத்துணை (Counseling Psychology) காணப்படுகிறது.

உளவியலை வரையறை செய்தல்:

உளவியலானது மிகப் பரந்த ஒரு துறையாகவும் பல மாணவர்களின் கற்கை ஈடுபாட்டுடன் கூடியதொரு துறையாகவும் உள்ளது. பல்வேறு உளவியலாளர்கள் உளவியல் குறித்து விஞ்ஞானம் சார்ந்த முறையில் பல்வேறுபட்ட வரைவிலக்கணங்களினையும் கோட்பாடுகளையும் முன்வைத்துள்ளனர். பிள்ளைகள் எவ்வாறு கற்கின்றனர், ஏன் மறக்கின்றனர், என்ன கற்கப்பட்டது, திறன்களை எவ்வாறு உருவாக்கிக் கொள்கின்றார்கள், புதிய மொழிகளைக் எவ்வாறு கற்றுக் கொள்வது, எவ்வாறு செயற்பாடுகளை நிறுத்திக் கொள்ளுவது போன்ற பல பிரச்சினைகள் தொடர்பாக கல்வி உளவியலாளர்கள் ஆராய்கின்றார்கள். பிரயோக உளவியலாளர்கள் ஆளுமை மற்றும் நுண்ணறிவு மக்களிடையே எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது என்பதைக் கண்டறிய முயல்கின்றனர். சிகிச்சை சார் உளவியலாளர்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை வரலாறு மற்றும் திறன்கள் மற்றும் ஒரு நபரின் மனவெழுச்சி மற்றும் சமூக அகவமைப்புக்கள் என்பவைகளை ஆராய்கின்றனர். சமூக உளவியலாளர்கள் குழு நடத்தைகளை விளங்கிக் கொள்ளவும் முயல்கின்றனர்.

உளவியல் என்பதை வரையறை செய்யுமுன் அதன் தோற்ற வளர்ச்சி குறித்து அறிதல் வேண்டும். ஆன்மா எனும் சொல்லானது மறை பொருளானதும் மெய்யியல் சார்பானதாகும். ஆன்மா என்பது கிரேக்கச் சொல்லிலிருந்து தோற்றம் பெற்றது. ஆன்மா என்றால் என்ன? அதனை அறிய முடியுமா? போன்ற இத்தகைய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பது இலகுவானதன்று.

‘உன்னையே நீ அறிவாய்’ இது சோக்கிரட்டீஸின் பிரதான கூற்றாகும். மனிதனைப் பற்றிய மிகத் திருத்தமான ஆய்வு என்பது மனிதனை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஆராய்ச்சிக்குட்படுவதாகும். மனிதனை ஒரு நபராகக் கொண்டு அவன் சார்ந்த பிரச்சினைகள் உளவியல், உயிரியல், மெய்யியல் போன்ற துறைகளில் ஆராயப்படுகின்றன. இவை மனிதனின் இயல்பு பற்றிய ஆய்வுக்கு அடித்தளமாகவும் அமைகின்றன. மனிதனுக்காக மனித நடத்தை ஆய்வுக்குட்படுத்தப்படுகின்றது. ஏனெனில் மிருகங்களை ஆய்வுக்கு எடுப்பதைவிட மனிதனையே ஆய்வுக்காக கொள்ளல் சிறப்பு அவ்வாறு மனிதனை ஆய்வு செய்யும் போதுதான் அவனைப் பற்றிய பெறுமதிமிக்க தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஆயினும் இன்னும் மனிதனை சரியாகவும் முழுமையாகவும் ஆய்வு செய்யும் பணி பல பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கியதாகவே நிற்கின்றது. சோக்கிரட்டீஸ் அவரது ஒழுக்கவியலில் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதே எல்லா அறிவுகளினதும் ஆரம்பம் என கூறுகின்றார். தன்னை உணர்ந்தவன் பெரும் ஞானி என்பார்கள் இந்திய சிந்தனையாளர்கள். தன்னை உணர்தல் என்பது தன் மனதை (Mind) உணர்தலாகும்.

சோக்கிரட்டீஸின் கருத்தில் மனமென்பது உள்ளுணர்வு சார்ந்த ஒன்றாக சுட்டிக்காட்டப்பட்டது. இவருக்குப் பிற்பாடு மனதைப் பற்றி பேசியவர் பிளேட்டோ ஆவார். இவரின் முக்கியமான பார்வை மனிதனைப் பற்றியதாக இருந்தது. இதிலும் விசேடமாக மனித உள்ளம் பற்றி அவர் விபரித்துள்ளார். பிளேட்டோ மனிதனுடைய இயல்பை 3 வகையாக வகுத்துள்ளார். இம்முன்றையும் பிளேட்டோ முறையே மூன்று உடல் உறுப்புக்களுடன் தொடர்புபடுத்தினார். அவையாவன முளையுடன் பகுத்தறிவும், இதயத்துடன் புலன் உணர்ச்சியும், வயிற்றுடன் ஆவலை ஏற்படுத்தும் தூண்டல்கள் தொடர்புபடுத்தப்பட்டன என விபரித்தார். மேலும் பிளேட்டோ மனிதனைச் சடமல்லாத வஸ்துவாகக் கருதினார். இவரது குடியரசு (Republic) நூலில் மூன்று வகையாக ஆன்மாவின் செயற்பாட்டினைப் பிரித்துக் காட்டினார். அவை நியாயம், விருப்பு, உணர்வு என்பவாகும். பிற்பட்ட இரண்டும் பெரிதும் உடலுடன் தொடர்புபட்டதாகும். நியாயமானது ஆன்மாவின் தெய்வீகம் சார்ந்த பகுதியெனவும் அது முளையைக் குறிக்கும் எனவும் கருதினார். இதனை உடலோடு சேர்த்து நோக்குவது தவிர்க்கப்பட வேண்டுமெனக் கருதினார். பிளேட்டோ ஆன்மாவும் உடலும் வேறுபட்டவை என குறிப்பிடுகிறார். ஆனால்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஆன்மாவுக்கும் உடலுக்கும் இடையிலான தொடர்பு தற்காலிகமானது என்றார். அதனைத் தொடர்ந்து அரிஸ்டோட்டில் உடலின் செயற்பாடே உள்ளம் எனக் கூறினார். 'மனம் என்பது உயர்தரமான ஆற்றல் என்றும் அதுதான் மனித ஆன்மாவின் மிக உயர்தரமான பகுதி' என்று கூறினார் (அனஸ்.எம்.எஸ்.எம்,2003:17). மேலும் கிறிஸ்தவ மெய்யியலாளரான அக்குவைனாஸ் உடலில் ஆன்மா தங்கயிருப்பது தற்காலிக நிலை என்று கூறினார். இவர்களுக்குப் பிற்பாடு அனுபவவாதிகளான ஜோன் லொக், பாக்ளி, ஹியும் போன்றோர் மனம் பற்றிய விடயத்தை அனுபவரீதியாக நோக்குகின்றார்கள்.

இந்த நோக்கில் மனம் தொடர்பாக மேலே தரப்பட்ட விளக்கத்தினடிப்படையில் உடல் மனம் பற்றிய சிந்தனையானது கீழைத்தேய சிந்தனையாளர்களாலும் மேலைத்தேய சிந்தனையாளர்களாலும் விவாதிக்கப்பட்ட விடயமாகும். மேலைத்தேய சிந்தனையில் கிரேக்க காலத்திலிருந்தே இது பற்றிய விசாரணை காணப்பட்டதெனினும் 16 ஆம் நூற்றாண்டுகளிலேயே பிரபல்யம் அடைந்து வளர்ந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். இவ்வாறான உடல் மனம் தொடர்பான கருத்தை மேலைத்தேய சிந்தனை மரபில் டேக்காட் முக்கியப்படுத்தினார். சுய அவதானம் - என்பதை வில்லியம் வுண்ட் பிரதான உளஆய்வு முறையாக அறிமுகம் செய்தார். உள்நோக்குகை முறைக்குச் சோக்கிரீடீஸ் காலத்தில் இருந்தே வரலாறு உண்டு எனினும் பரிசோதனைக் கட்டுப்பாட்டு முறையினையே வுண்ட் அறிமுகம் செய்தார். இதன் மூலம் சிந்தனை, ஞாபகம், உணர்ச்சிகள் என்பவை மூலக்கூறுகளாக எடுத்துக் காட்டப்பட்டது.

விருத்தி உளவியல் (Development Psychology)

விருத்தி உளவியலானது உளவியலின் ஒரு பிரிவாகும். விருத்தி உளவியலானது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனினதும் மனிதனுக்குள்ளேயும் நடைபெறுகின்ற வளர்ச்சி மாற்றங்களே விருத்தி உளவியலாகக் கருதப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன்வாழ்நாளின் ஒவ்வொரு காலப்பகுதியிலும் உட்புற மற்றும் வெளிப்புற ஒவ்வொரு காலப்பகுதியிலும் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றதை அவதானிக்கலாம். ஒரு உயிரியானது தாயின்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வயிற்றில் கருக்கொண்டது முதல் குழந்தையாக உருவாகி, பிறந்து அது பல்வேறு பருவங்களைத் தாண்டி இறுதியில் முதுமை நிலையை அடைகிறது. இவ்வாறு பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையான காலப் பகுதியில் மனிதனின் நடத்தைகளை விபரிப்பதாகவும் விளக்குவதாகவும் எதிர்வு கூறுவதாகவும் சில சமயங்களில் மாற்றியமைப்பதாகவுமான இயல்பினைக் கொண்டுள்ளது. அனைத்து விடயங்களையும் உள்ளடக்கியதாகவே இவ்விருத்தி உளவியல் அமைகின்றது. வன்டெர்சன்டென் என்பவர் “ஒருமனிதனது உடல் உள சமூக ஆன்மிகம் சார்ந்த வளர்ச்சியின் காரணமாக வெளித் தெரிகின்ற பெரிய மாற்றமே விருத்தி என்று கூறுகிறார்.

இவ் விருத்தி உளவியலானது மூன்று வகைகளில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. அவை குழந்தை விருத்தி உளவியல், இளையோர் விருத்தி உளவியல், முதிர்நிலை விருத்தி உளவியல் போன்ற மூன்று வளர்ச்சிக் கட்டங்கள் ஊடாக தெளிவுபடுத்தப்படுகின்றது. அது மட்டுமல்லாது மனிதனது விருத்தி மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள் என்பவற்றை ஆராய்ச்சிக்குட்படுத்துகின்றது.

மேலும் இவ்விருத்தி உளவியலானது வாழ்நாள் உளவியல் என்றும் குறிப்பிடப்படுகின்றது. அதாவது ஒரு மனிதனுடைய வாழ்நாள் முழுவதுமான வளர்ச்சிக் கட்டங்களை இது மையப்படுத்துகின்றமையாலும் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையான அனைத்திலும் செல்வாக்கு செலுத்துவதனாலும் இது வாழ்நாள் உளவியல் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. விருத்தி உளவியலானது வாழ்நாள் காலத்தில் பின்வரும் விருத்திகள் பற்றி ஆராய்கிறது. உடல் விருத்தி, உளவிருத்தி, விழுமிய அறநெறி விருத்தி கலாசார விருத்தி ஆத்மீக விருத்தி, பால்நிலை விருத்தி, அறிவு விருத்தி, ஆளுமை விருத்தி, மனவெழுச்சி விருத்தி மற்றும் நடத்தை மாற்றம் என்பவற்றை அறிவியல் கண்ணோட்டத்தில் ஆராய்கின்றது. இத்துறையானது இரண்டு கேள்விகளினூடாக தனது ஆய்வை மேற்கொள்கிறது. அவை:

1. மனிதனுடைய விருத்தி அல்லது வளர்ச்சி மாற்றங்கள் எவ்வாறு நடைபெறுகின்றன?

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

2. மனிதனுடைய விருத்தியை நிர்ணயிக்கின்ற காரணிகள் யாவை? இவ்வாறு கேள்விகளை முன்வைத்து விருத்தி உளவியல் ஆராய்கிறது.

இவ்விருத்தி உளவியலானது கருக்கட்டலில் ஆரம்பித்து, குழந்தை பிறந்து அதன் ஆரம்ப வளர்ச்சி கட்டங்கள், பின்னர் கட்டிளமைப் பருவம், நடுத்தர வயது, முதிர்ப்பருவம் பின்னர் இறப்பு வரை இவ்வாறே விருத்தியடைந்து கொண்டு செல்கிறது. இதனடிப்படையில் ஒரு மனிதனுடைய விருத்தியினை இரண்டு விடயங்களின் அடிப்படையில் நோக்கலாம். அவை

1. எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் (Quantity)

இதில் உடலமைப்புக்களைக் குறிப்பிடலாம். புலன்கள் மற்றும் அதாவது முடி, பற்கள், நகம் ஏனைய உடலுறுப்புக்களின் விருத்தியை எம்மால் அறிந்து கொள்ளலாம். இங்கு அவதானத்தின் மூலம் நேரடியாக புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

2. பண்பின் அடிப்படையில் (Quality)

இங்கு நுண்ணறிவு, அறிவு, ஆளுமை, மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள் என்பவற்றினுடைய விருத்திகள் இங்கு நேரடி அவதானத்தின் மூலம் புரிந்து கொள்ள முடியாது. இங்கு நடத்தைகளையும் அதன் பண்புகள் ரீதியாகவுமே எம்மால் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு இரண்டு வழிமுறைகளின் அடிப்படையிலும் விருத்தி உளவியல் என்பதை அறியக்கூடியதாகவுள்ளது.

இவ்வாறு மனிதனுடைய உட்புற மற்றும் வெளிப்புற அனைத்து மாற்றங்களையும் தெளிவுபடுத்தக் கூடியதொரு முக்கியமான பகுதியாக இந்த விருத்தி உளவியல் காணப்படுகின்றது. இவ்விருத்தியில் **பரம்பரையும் சூழலும்** செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மரபு நிலைவாதிகள் மரபின் பின் புலங்கள் பற்றி கவனம் செலுத்துகின்றார்கள். அதேபோல் சூழ்நிலை வாதிகள் வீட்டுச்சூழல் சமூகம், பாடசாலை என்பன செல்வாக்குச் செலுத்துவதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பரம்பரையும் சூழலும்: குழந்தைகள் பிறந்ததிலிருந்து பருமன், பாலியற்பண்புகள், நடத்தைகளில் பல்வேறுபட்ட வளர்ச்சி வேறுபாடுகளைக் காணலாம். காலம் செல்ல செல்ல தனியாள் வேறுபாடுகள் மேலும் அதிகரிக்கின்றன. வளர்ச்சியடையும் போது தனியாள் வேறுபாடு அதிகரிப்பதற்கு காரணம் என்ன?

- 1) சில உளவியலாளர்கள் பரம்பரை இயல்புகளையும்
- 2) சில உளவியலாளர்கள் சூழலின் இயல்புகளையும் காரணிகளாக கூறுவர்.

உண்மையில் இவ்விரு இயல்புகளும் இணைந்தே நமது உடல் உள வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரிகின்றன. இதில் ஒன்று மட்டும் காணப்படின் உயிரியை உருவாக்க முடியாது.

பரம்பரை : ஒரு தலைமுறையிலிருந்து மற்றுமொரு தலைமுறைக்கு மரபு ரீதியாக பண்புகள் எடுத்துச்செல்லப்படுகின்றன. எனும் கூற்றினை **கிரகர்மெண்டல் (Gregor Mendel)** தோற்றுவித்தார். ஒவ்வொரு மரபுநிலை பண்புக் கூறுகளும் உடலில் இருக்கும் சில நுண்பொருட்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. எனினும் இந்த நுண்பொருட்கள் மாற்றம் ஏதுமின்றி அப்படியே ஒரு தலைமுறையிலிருந்து மற்றுமொரு தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றதென்றும் அவர் நம்புகின்றார். இதனால் குழந்தைகளினது பண்புக் கூறுகளில் ஒன்றை தன் தந்தையிடமிருந்தும் மற்றொன்றை தாயிடமிருந்தும் பெறுகிறது. மனிதர்களின் நடத்தை அவர்களின் மரபு நிலையினையும் சூழ்நிலையையும் பொறுத்து அமைகின்றது. மரபுவழி பெறப்பட்ட பண்புகள் சூழ்நிலையில் காணப்படும் பல்வேறு காரணங்களால் மாற்றங்களுக்குள்ளாக்கப்படுகின்றன. உடலமைப்பு, பருமன், நிறம், பரம்பரை நோய், நுண்ணறியும் ஆற்றல் என்பவற்றை பெரும்பாலும் பரம்பரை தீர்மானிக்கும்.

சூழல் : சூழ்நிலை என்ற சொற்றொடர் உளவியல் ஆய்வில் உயிரியைச் சுற்றியிருந்து ஆட்சி செய்யும் பல்வேறு இரசாயனச் சேர்க்கைகள் மற்றும் உடலமைப்பு, இன, சமூக காரணிகளைக் குறிக்கும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

சூழலை இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அதில் ஒன்று பௌதீக சூழல் மற்றது சமூக கலாசார சூழல். **பௌதீக சூழல் என்பது** : வீடு: சாதாரண சூழல், உணவு, ஊக்கல், எதிர்பார்ப்பு, சமூகத்தொடர்பு, விழுமியங்கள், மனப்பான்மை. கற்றலுக்குரிய சந்தர்ப்பம் காலநிலை: புவியியற் பண்புகள் போன்றவற்றை இதில் அடையாளப்படுத்துகின்றனர் வாட்சன், சிறில் பேர்ட், லைசென்கோ, கண்டேல், பாக்ளி போன்றோர் முக்கியமானவர்கள். அடுத்தது **சமூக கலாசார சூழல்** : சமூகம் என்பது ஆண்கள், பெண்களை உள்ளடக்கிய, அவர்கள் தம் இனத்தின் இயக்கத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் கட்டியெழுப்பிய முறையான கட்டுப்பாடுகளை உடையதாய் விளங்கும் ஒரு குழுவாகும். கலாசாரம் ஒரு சமூகத்திலுள்ள அங்கத்தவர்களின் பொதுவான பண்புகளுடன் கூடிய நடத்தைகளின் பெறுபேறுகளும் கற்றலின் மூலம் அவர்கள் பெற்றுக் கொண்ட நடத்தையும் சேர்ந்ததே கலாசாரமாகும். இக்கலாசாரத்துக்குள் நமது வாழ்க்கை, பழக்கவழக்கம், சமய அனுஸ்டானங்கள், கலைநுட்பம், மொழியறிவு, ஜீவனோபாயம், அபிப்பிராயம், மனப்பான்மை, விழுமியங்கள் போன்றன அடங்கும்.

1.1 உளவளத்துணை - அறிமுகம்

உளவளத்துணை என்பது ஒரு சக்தி வாய்ந்த முக்கியத்துவமான ஒரு செயற்பாடாகும். இது இரு நபர்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கிடையில் இடம்பெறும் ஒரு செயற்பாடாகும். இச் செயற்பாடானது உளவளத்துணைநாடியின் தேவையினை கொண்டு வித்தியாசப்படும். இது எப்போதும் உளவளத்துணையாளருக்கும் உளவளத்துணை நாடிக்குமிடையில் பரஸ்பர உடன்பாடான தொடர்பாடலாகக்கருதப்படுகின்றது. இச் செயற்பாடானது எப்போதும் உளவளத்துணையாளரின் கவனம் உளவளத்துணைநாடியின் சுய தெளிவையும் அவரது செயற்பாடையும் கருத்திற் கொண்டே அமையும்.

உளவியல் மற்றும் உளவியல் பகுப்பாய்வு அகராதியானது உளவளத்துணையை பின்வருமாறு வரைவிலக்கணப்படுத்துகின்றது. உளவளத்துணை இரு மனிதர்களுக்கிடையேயான ஒரு தொடர்பாகும். இங்கு ஒரு நபர் மற்றைய நபருக்கு அவருடைய பிரச்சினையை தீர்க்க

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

முனைவதை அல்லது உதவி செய்வதை இது சுட்டிக்காட்டுகின்றது. இருந்தபோதிலும் இது ஒரு ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியலாளருக்குரிய தொழிநுட்ப பாடமாக கருதப்படுவதில்லை, மாறாக ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் அதன் தோற்றமானது உளவியல் சார்ந்த உட்கருத்துக்களையும் அதன் விளக்கங்களையும், உள்ளடக்கங்களையும் தருகின்றது. ஆற்றுப்படுத்தலானது “Conslium” “ஒன்றை அறிந்து கொள்ளல்.” கிரகித்தல்” அல்லது ஒன்றாக சேர்த்துக் கொள்ளல் என்ற கருத்தையும் “Sellan” என்பது விறற்றல், கொடுத்தல், வழங்குதல் போன்ற அர்த்தத்தையும் தருகின்றது. மேலும் கூறுகையில் உளவளத்துணையாளரினால் வழங்கப்படும் சேவையை உளவளத்துணை நாடி அடைந்து கொள்வதைக் குறிக்கின்றது.

நாம் எப்போதும் மற்றைய மனிதர்களுடன் தொடர்ச்சியான ஒரு உறவினை பேணிவரக்கூடியவர்கள், கணவனுடன், குழந்தையுடன், வீட்டில் பணிபுரிபவர்களுடன், உடன்வேலை செய்பவர்களுடன், வேலையாட்களுடன், வாடிக்கையாளருடன், வீட்டு அயலவருடன் என அனைத்து நபர்களுடன் உறவைப் பேணி நடந்துகொள்கின்றோம். இவ்வாறு பல்வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களில் சமூக வகிபாகங்களில் நாம் மனித உறவை பேணும் திறமையைக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

உளவளத்துணை தொடர்பாடலானது ஏனைய ஒவ்வொரு நாளும் இடம்பெறும் பரஸ்பரமற்ற சிறந்த தொடர்பாடல் திறமையை விட வித்தியாசமானது. அவ்வாறு ஒவ்வொரு நாளும் இடம்பெறும் தொடர்பாடல் ஒரு வழி தொடர்பாடலாகவும் இருவருக்கும் இடையே உள்ள பரஸ்பர பரிமாற்றமற்ற தொடர்பாடலாக காணப்படும்.

இதற்கு மாற்றமாக உளவளத்துணை ஆழமானதாகவும் தீவிரமானதாகவும் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத ஒரு தொடர்பாடல் முறையாகக் கருதப்படுகின்றது. தெளிவாக கூறுவதாயின் இரு சாரார்களுக்கிடையில் இடம்பெறும் ஒரு தொடர்பாகவும் அதில் ஒரு சாரார் ஆற்றுப்படுத்தல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுபவராகவும் மற்றவர் அதற்கு உட்படுத்தப்படுபவராகவும் கொள்ளப்படும். பொதுவாகவே இவ்வலகில் இத் தொடர்பாடலானது ஆற்றுப்படுத்தலின் அங்கமாக கருதப்படுகின்றது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளவளத்துணையின் இலக்கானது துணை நாடியின் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதனை மையமாகக் கொண்டு செயற்படுத்தப்படுவதனை குறிக்கும். உளவளத்துணை நாடிக்கு உதவி செய்வதன் மூலம் அவரை தடைகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுடைய அவரது சமுதாயத்தில் ஓர் உற்பத்தித் திறன்மிக்க வாழ்க்கையில் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யக்கூடிய மனிதனாக வாழ வழிகாட்டக்கூடியதாக ஆற்றுப்படுத்தல் அமைகின்றது. இம் மாற்றங்களின் தேவைப்பாடானது ஆளிடைத் தொடர்புக்கு உதாரணமாக குடும்பம், கல்வி நிறுவனங்கள், பாடசாலை மற்றும் தொழிநுட்ப நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களில் தொழில் நிலைமைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த உதவுகின்றது.

உளவளத்துணையானது ஒரு உதவி செய்யும் செயன்முறையாகும். இங்கே ஆற்றுப்படுத்துபவரின் வகிபாங்கானது கற்றுக் கொள்ளும் செயன்முறையாகவே கருதப்படுகின்றது. பேராசிரியர் எட்வின் எல் ஹெறா (Edwin L Hears) ஆற்றுப்படுத்தலை இரு சொற்களினால் விபரிக்கின்றான். அது“எடுகோளை அல்லது கருதுகோளை பரிசோதித்தல்” என்பதாகும். அதாவது உளவளத்துணையாளர் உளவளத்துணை நாடிக்கு உதவி செய்ய முனைவதனுடாக உளவளத்துணைநாடி எவ்வாறான தனிநபருக்குரிய நடத்தை மற்றும் சூழல் காரணிகளை தனக்கு சாதகமாக மாற்றியமைத்து வாழ விரும்புகிறார் என்பதை அடையாளம் கண்டு எடுகோளை பரிசோதிக்க விளைவதைக் குறிப்பிடுகிறார். உதாரணமாக குறிப்பிட்ட சூழல் காரணிகள் தோன்றுமிடத்து தனிநபருடைய நடத்தையின் திறமையானது அதனுடன் சேர்த்து இணைக்கப்படுகிறது என்பதை இது சுட்டிக்காட்டுகின்றது. இதன் கருத்து யாதெனில் தனிநபர் ஒருவர் தனது சூழலை மாற்றியமைக்க முடியுமாயின் அதன் பிறகு அம் மாற்றமானது அவரால் எதிர்பார்க்கப்பட்ட, விரும்பப்பட்ட விளைவை கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

உதாரணமாக ஒரு மாணவன் முந்திய வகுப்பில் நன்கு சிறந்து விளங்கியவர் பிந்திய வகுப்பில் சாதாரண நிலையை விடவும் குறைவாக தனது பெறுபேற்றை பெறுகின்றார். இங்கே அம்மாணவன் தொடர்பாக பெற்றோருக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தெரிவுகள் காணப்படுகின்றது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அவைகளாக வகுப்பினை மாற்றுதல் ஆசிரியரை மாற்றுதல் அல்லது பிரச்சினையை அலட்டிக் கொள்ளாமல் ஆசிரியரே இப்பிரச்சினையைக் கையாளமாறு கலந்துரையாடல். இது பெற்றோர் ஏற்கனவே அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டு தோற்றுப்போன சந்தர்ப்பத்தில் எடுக்கப்பட்ட முடிவாக கருதப்படுகின்றது. இப்போது பிரச்சினையை இவ்வழியில் அடையாளம் காண்பதற்காக அம்மாணவனின் குழலை மாற்ற முனையலாம். அடுத்த வழியாக அம்மாணவனின் நடத்தைத் திறமையை மாற்றியமைக்கலாம் இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றோர் என்ன செய்ய வேண்டும், அதன் விளைவுகள் எடுகோள்களை பரிசோதித்துப் பார்த்தல் என்பன தொடர்பாக அறிவுறுத்தப்படுவர். இதனூடாக ஒரு முடிவுக்கு வரும் மூலோபாயத்திற்கு உதாரணமாக இந்நிலையில் எடுக்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த வழி என்பன கருத்தில் கொள்ளப்படும்.

ஆற்றுப்படுத்தலானது தனிப்பட்டவர்களுக்கிடையேயான மனவெழுச்சி ரீதியான முடிவெடுப்பதில் உள்ள சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்காக வழங்கப்படும் ஒரு செயற்பாடாகும். இதனூடாக உளவளத்துணைநாடியின் வளர்ச்சி மற்றும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகம்கொடுக்கும் திறனையும் அதனை சமாளிக்கும் தன்மையையும் வளர்க்கின்றது.

ஆகவே உளவளத்துணையாளராக தொழிற்படும் ஒரு நபர் ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் தொழிற்படுகின்றார். இச் செயற்பாட்டில் ஒரு நபர் மற்றைய நபருக்கு அவருடைய பிரச்சினைகளுக்கு உதவுவதன் மூலம் அவருடைய உலக அனுபவம் உணர்வு மற்றும் நடத்தைகளை கண்டுகொள்ள உதவி புரிகின்றார். ஒரு உளவளத்துணையாளர் உளவளத்துணை நாடியுடன் இணைந்து சுய ஆய்வினை மேற்கொள்ளவும் மற்றும் தன்னைப்பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் தனக்கு எது மிகவும் பொருத்தமானது என தேர்ந்தெடுக்கவும் உதவி செய்கிறார். இதில் குறிப்பிடக்கூடியது எதுவெனில் இவ் ஆற்றுப்படுத்தல் செயற்பாட்டில் உளவளத்துணைநாடியே படிப்படியாக தனக்கு பொருத்தமான சிறந்த முடிவினை எடுக்கவேண்டுமே தவிர உளவளத்துணையாளருக்கு எவ்வித முடிவுகளும் எடுக்க முடியாது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஒரு நபர் உளவளத்துணையாளராக தொழிற்படுமிடத்து அவரது மனதில் உளவளத்துணைநாடிக்கு உதவுதல் என்ற எண்ணப்பாடே பரவலாக காணப்பட வேண்டும். இச் செயற்பாடானது உணர்ச்சிவசப்படும் விடயமாகக் கருதப்படுவதில்லை. இவ் ஆற்றுப்படுத்தலானது உளவளத்துணைநாடிக்கு வழங்கப்படும் ஒரு பயிற்சி இதில் அவரே தனக்கான முடிவுகளை பல்வேறுபட்ட தெரிவுகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுப்பார். இச் செயற்பாடானது உளவளத்துணைநாடி தனக்கு தேவையான வளங்களை தானே அடையாளங்கண்டு கொள்ளக்கூடியதாகவும் தங்களுக்கு பொருத்தமானதை தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் எடுக்கக்கூடியதாகவும் அமையக்கூடிய உதவியாக கருதப்படுகின்றது. எத்தகைய சுயநடத்தை மாற்றங்கள் மற்றும் சூழல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும் என முடிவெடுத்தல் மற்றும் பல்வேறுபட்ட தீர்வுகளில் ஒவ்வொன்றிற்கும் எவ்வாறு முக்கியத்துவம் அளித்தல் என்பது பற்றி தெரிவு செய்வதாகும். நீங்கள் ஒரு உளவளத்துணையாளராக செயற்படும்போது நீங்கள் உளவளத்துணைநாடிக்கு அவர் எவ்வாறு பிரச்சினைகளை சமாளித்து, வெற்றிபெற வேண்டும் என்கின்ற பொறிமுறையை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். மேலும் கூறுகையில் இச்செயற்பாடு சிறப்பாக அல்லது வினைத்திறனாக இடம்பெற்ற பின்னர் சில சந்தர்ப்பங்களை கழித்து, உளவளத்துணைநாடி தனக்கு தேவையான விடயங்களைக் கற்று, தனக்கு பொருத்தமான சரியான நடத்தைகளை பொதுவாக கற்றுக் கொள்ள முடியும் எனும் நிலைக்கு வரவேண்டும் அதனால் தான் ஆற்றுப்படுத்தலானது ஒரு முடிவெடுக்கும் பொறிமுறையாகக் கருதப்படுகின்றது.

உளவளத்துணையானது சரியான கேட்டலின் திறனை எதிர்பார்த்து நிற்கின்றது. சில ஆற்றுப்படுத்தல் உதவியாளர்கள் “காதுகளினுடாகக் கேட்டல்” என இச் செயற்பாட்டை விபரிக்கின்றன. ஆனால், அவதானித்தல் அல்லது கதைத்தல் உளவளத்துணைச் செயற்பாட்டை ஒத்ததல்ல. அது புலன்களோடு தொடர்புபட்டதாகும். குறிப்பாக கேட்டல், கதைத்தல் உடல்மொழியை அவதானித்தல் எனும் இவைகள் எல்லாம் உளவளத்துணைநாடிக்கும் உளவளத்துணையாளருக்கும் இடையே தொடர்பை ஏற்படுத்துவனவாகும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளவளத்துணையின் தோற்றப் பிண்ணனி

ஒரு மனிதன் தனது சாதாரண வாழ்க்கையில் ஈடுபடுகின்ற போது அவன் எதிர்பார்த்தோ, எதிர்பாராமலோ பல்வேறான பிரச்சினைகளுக்கும், சிக்கல்களுக்கும், இடையூறுகளுக்கும் உள்ளாகின்றான். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சிலவற்றில் தன்னம்பிக்கையோடு முகங்கொடுக்கின்றான். சிலவற்றில் அவற்றை தீர்க்க முடியாமல் பல்வேறான நெருக்கீடுகளுக்கும், மனத்தாக்கங்களுக்கும் உட்பட்டு, தமது வாழ்க்கையை சிறப்பாக முன்னெடுத்துச் செல்ல முடியாமல் அவதிப்படுகின்றான். இவ்வாறாக அவன் பிரச்சினைகளுக்கு உட்படும் போது அவனது உணர்ச்சிகள் மேலோங்குவதோடு, அவனது அறிவுசார் நடவடிக்கைகளும் ஒடுக்கப்படுகின்றன. எனவேதான் உளவளத்துணை செயற்பாடானது அவனது அறிவை தட்டியெழுப்புகின்ற நடவடிக்கையினை மேற்கொள்கின்றது.

மேலும் மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற கடினமான பிரச்சினைகளை அது தொடர்பான அறிவில்லாதவர்களிடம் செல்வதனாலும் கலந்துரையாடுவதனாலும் அவை இன்னும் சிக்கல்களை அதிகப்படுத்தி பிரச்சினையினை கடினமாக்கும் சந்தர்ப்பமும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சிக்கல்கள், தீர்வு காண முடியாத பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு உகந்த கல்வியறிவும் நிபுணத்துவமும் பயிற்சியும் பெற்ற அனுபவமுள்ள உளவியல் உளவளத்துணையாளரிடம் ஆலோசனை பெறுவதே சிறந்த வழியாகக் கொள்ளப்படுகிறது. (பெரேரா.ஆர்.எல்., 2007:3)

இவ்வாறான உளவளத்துணை செயற்பாட்டின் போது மனிதன் தன்னை நேர்மனப்பான்மையோடு நோக்கவும், தன் பிரச்சினையை தெளிவாக உணரவும், அவற்றினை வெற்றிகரமாகத் தீர்ப்பதற்கும், வாழ்வை சந்தோசமாக எதிர் கொள்வதற்கும் தேவையான சக்தியினையும், திறமையினையும் தன்னுள் வளர்த்துக் கொள்ளவும் உதவுகின்றது. (பெரேரா.ஆர்.எல்., 2007:4)

உளவளத்துணையானது ஆற்றுப்படுத்தல், உளநல உதவி, சீர்மியம், மனவழி மருத்துவம் போன்ற சொற்பதங்களைக் கொண்டுள்ளது. இது

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

விஞ்ஞானத்திலிருந்து தோன்றிய கலையாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. பொதுவாக உளவளத்துணை என்பதை உள்ளத்தை வளப்படுத்துவதற்கு துணை புரியும் கலையாகவும் கொள்ளலாம். அதாவது பிரச்சினைக்குட்பட்ட ஒரு ஆளுக்கு அவனிடமே மறைந்திருக்கும் வளமான திறன்கள், பலம் ஆகியவற்றை வெளிக்கொணருவதன் மூலம் அவருக்கு அந்தப்பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கு வழியமைத்துக் கொடுக்கும் ஒரு பொறிமுறையாக அடையாளம் காணலாம். (ரிட்லி ஜயசிங்க:34)

நாளாந்த வாழ்வில் மனிதன் முகங்கொள்ளும் எதிர்பாராத விடயங்களினால் ஏற்படும் பல்வேறுபட்ட உள்பிரச்சினைகளை முகங்கொள்ள இயலுமான வகையில் மனித ஆளுமையினை விருத்தி செய்வதும் தளம்பல் நிலையிலான உளநிலையினைத் தடுத்தலும் மற்றும் தேவையான போது உளச் சிகிச்சையினை பெற்றுக்கொடுப்பதுமே உளவளத்துணை எனலாம். (பெரேரா.ஆர்.எல் 2007)

உளவளத்துணை பற்றி பல்வேறு அறிஞர்களும் பல்வேறுபட்ட வரைவிலக்கணங்களை முன்வைத்துள்ளனர். இந்தவகையில் உளவளத்துணை என்றால். பிரச்சனையோடு வருபவரை ஏற்று மதித்து அவருக்கு ஆதரவு வழங்கி தம்மைத் தாமே உணரவைத்து நம்பிக்கையூட்டி பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு வாழ ஒருவரை ஆயத்தப்படுத்தலாகும். இது ஒருவர் தனது உளவளத்தினை முழுமையாக விருத்தி செய்கின்ற பயணத்தில் தான் எதிர்கொள்ளும் தடைகளை வெற்றிகொள்ள அவருக்கு வழங்கும் ஒரு தொடர் செயற்பாட்டு உதவியாகும்.

உளவளத்துணை வரைவிலக்கணம்.

உளவியல் என்ற பாடப்பரப்பானது தினமும் பிரபல்யமடைந்த வரும் ஒன்றாகும். இன்று எல்லாத் துறைகளும் தங்களது துறையுடன் உளவியல் என்பதை இணைத்தே பேச முற்படுகின்றது. உளவியல் எனும் துறையானது மெய்யியல் என்பதிலிருந்து பிரிந்து வந்த ஒன்றாகும். பிற்பட்ட காலத்தில் இது விஞ்ஞானம் சார்ந்த கற்கைத் துறையாகவும் எதிர்வு கூறல்களைச் செய்யும் ஒரு கற்கைத் துறையாகவும் இருக்கின்றது

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

Counselling என்ற ஆங்கிலச் சொல்லானது counslee என்ற லத்தின் சொல்லில் இருந்து தோற்றம் பெற்றது. தமிழில் உளவளத்துணை, உளநலத்துறை, குணப்படுத்தல், சீர்மியம், ஆற்றுப்படுத்தல், மனவழி மருத்துவம் எனப் பல பெயரால் பொதுவாக அழைக்கப்படுகிறது. இருந்தும் உளவளத்துணையை பொதுவாக கீழ்வருமாறுவரையறை செய்யலாம்.

“பிரச்சினையோடு வருபவரை ஏற்று, மதித்து, கசப்பான அனுபவங்களை முழுமையாக பகிர உதவி, அவரது உணர்வுகளுக்குள் புகுந்து, அவரது ஏக்கங்களையும், தேவைகளையும் ஆசைகளையும் அறிந்து, அவரது பிரச்சினையின் உண்மை நிலையை அவராகவே அறியச் செய்து, அவரது அப்பிரச்சினைக்கு தீர்வுகாண தீர்மானித்து, தீர்மானத்தை செயல்படுத்துவதில் வெற்றி பெறுகிறாரா என்று ஆற்றுப்படுத்துனரோடு இணைந்து சோதித்து, பிறரோடு நல்லுறவுகளை கட்டியெழுப்பி அவரது ஆற்றலை உணர்ந்து முழுமை வாழ்வு வாழச் செய்யும் பொறிமுறை அல்லது கலையை உளவளத்துணையாக கூறலாம்.” (டெமியன், 2012: 2)

மேலும் இதனை விளக்கும் போது ஒருவருடைய திறமை சக்தியை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு கொடுக்கும் ஒரு உதவியாகும், ஒருவருக்கு அவரது பிரச்சினையை அவராகவே தீர்த்துக் கொள்வதற்கு செய்கின்ற ஒரு உதவியாகும், பிரச்சினை அல்லது குழுவிற்கு அல்லது மக்களுக்கு பண்பு ரீதியில் மேலானதும் திருப்தியானதுமான தீர்மானங்களை அவர்களாகவே எடுக்க ஒத்தாசை புரியும் ஒரு வகையான மேன்பாடுள்ள செயற்பாடாகும். இது உடலிற்கும், உள்ளத்திற்கும், இதயத்தினையும் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய செயல் நடவடிக்கையாகும், மேலும் உளவளத்துணை என்பது அறிவுரை பகர்வதோ அல்லது எச்சரிக்கை செய்வதோ அல்ல, ஒருவரது பிரச்சினையின் அல்லது சிக்கலின் போது ஒருவரினால் நேரடியாக தீர்வு கொடுப்பதோ அல்லது தீர்மானங்களை அளிப்பதோ, பலப்படுத்துவதோ அல்ல, அவரை உற்சாகப்படுத்துதல் அல்லது தூண்டிவிடுதல் அல்ல, அறிவு அல்லது கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுப்பது மாத்திரம் அல்ல இது ஒரு இதமான தலையீடாகும்.

உளவளத்துணை வழங்கும் செயற்பாட்டை விளங்கிக் கொள்ளல்

உளவளத்துணை என்பது பல வித்தியாசமான செயற்பாடுகளை குறிப்பிடும் வார்த்தையாகும். இந்த வார்த்தையை வழக்கறிஞர்கள், காப்புறுதி நிறுவன முகவர்கள், இன்னும் அழகுக் கலை நிபுணர்கள் கூடப் பயன்படுத்துகின்றனர். இவர்கள் ஒவ்வொருவரினதும் செயற்பாட்டில் உள்ள பொது அம்சம் என்னவென்றால் மற்றவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறுவதாகும். இதையே உளவளத்துணை என்று கூறுகிறோம். ஆயினும் நடைமுறையில் உளவளத்துணை செயற்பாட்டில் கலந்துரையாடல் அருமையாகவே இடம்பெறும். இது முக்கிய பொதுநல சேவையை வழங்குதலால் அனுமதிக்கத் தக்க காரியமாக கருதப்படுகிறது. தற்போது பல நாடுகள் தகுதி வாய்ந்த அனுமதி பெற்ற உளவளத்துணையாளர்களின் தேவையை நாடியுள்ளன (Welfel,1998:24). எல்லா இடங்களிலும் உளவளத்துணை பற்றிய பயிற்சி வழங்கும் நிலையங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன. உளவளத்துணை வழங்கும் பணியை செய்பவர்கள் அனுபவச் சான்றிதழ் அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்க பரீட்சையில் சித்தியடைந்திருத்தல் அல்லது அனுமதிக்கப்பட்ட பல்கலைக்கழகம் ஒன்றில் உளவளத்துணை வழங்குதலில் பட்டம் பெற்றிருத்தல் தகமையாக கொள்ளப்படுகிறது.

தகமை வாய்ந்த உளவளத்துணை வழங்கல் தொடர்பாக கார்ல் ரோஜசின் நூலான உளவளத்துணையும் சிகிச்சையும் (Counseling and Psychotherapy 1942) என்ற ஆரம்ப கால வெளியீட்டில் அது மிக விரிவாகப் பேசப்பட்டுள்ளது. எந்த ஒரு தனிமனிதனின் பிரச்சினையின் தீர்வும் அவனுக்குள் அமைந்துள்ளது. பிறரால் கொண்டுவரும் தீர்வுகள் எதுவும் அவனுக்கு சரிவராது. ஏனென்றால், அவை அந்த தனிமனிதனின் தனித்துவத்துக்கு அல்லது மாறும் இயல்புக்கு அல்லது அவன் ஈடு கொடுக்கும் தன்மைக்கு வெளியில் உள்ளன. இதற்குப் பதிலாக அவன் உளவளத்துணையாளருடன் ஒத்துழைத்து, செயற்படுவதால் நன்மை கிடைக்கும். கடந்த ஐம்பது வருட காலத்தில் மற்ற துறைகளைச் சேர்ந்த புலமையாளர்களின் பங்களிப்பால் உளவளத்துணை வழங்கும் செயற்பாடு விரிவடைந்துள்ளது. ஆயினும் ரோஜசின் கருத்து பிழைக்கவில்லை. நவீன உளவளத்துணையாளர்கள் மனித அபிவிருத்தி, செயலின்மையின் தன்மை,

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும் வழிகள், பாதிப்படைந்தவர்கள் மீதான அனுதாபம் என்பவைகள் பற்றி பெரிதும் அக்கறைப்படுபவர்களாக உள்ளனர். மேலும் அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களோடு இணைந்து அவர்களைத் தேற்ற முனைகின்றனர்.

சம்பிரதாயமாக கருதுவதைவிட தகைமை பெற்ற உளவளத்துணை வழங்கல் சிக்கலானதாகையால் அதனைப் பற்றி விளக்கமான வரையறை அவசியமானது. இந்த வரையறை உளவளத்துணை வழங்கலின் முக்கியத்துவத்தையும் நோக்கத்தையும் உள்ளடக்கி இருக்க வேண்டும்.

உளவளத்துணை வழங்கலின் வரையறை

உளவளத்துணை வழங்கல் என்பது உளவளத்துணை வழங்குபவருக்கும் பெறுபவருக்கும் (Client) இடையிலான உள்ளார்ந்த தனித்துவமான செயற்பாடாகும். அது உளவளத்துணை பெற்றவரின் ஒரு அல்லது பல அம்சங்களில் தாக்கம் செலுத்தும்.

- துணைநாடியின் நடத்தை, தேர்ச்சி மற்றும் தீர்மானம் எடுத்தல் போன்றவற்றில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
- துணைநாடியின் நம்பிக்கைகள் தன்னை, பிறரை, உலகைப் பற்றி சிந்திக்கும் முறைமையில் மாற்றம்.
- துயரத்தை உணரும் அளவு சங்கடமான உணர்ச்சிகளுக்கு அல்லது சுற்றுச் சூழல் அழுத்தங்களுக்கு எதிர்வினையாற்றும் அளவில் மாற்றம்.

இந்த மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதை துணைநாடியின் தனிமை நாட்டம், கட்டுப்படுத்த முடியாத பரபரப்பு, திறமைக் குறைவு, பூரண வாழ்வுக்கான விருப்பம் இன்மை, செயற்படுவதற்கான தெளிவான தீர்வின்மை போன்ற பண்புகளில் அவதானிக்கலாம். பொதுவாகவே திருமணம் முடித்தவர்கள் தாங்கள் திருப்தியாக வாழ்ந்த போதிலும் தங்களுக்கிடையே விரக்தி இல்லாத நிலையிலும் தங்களுக்கிடையே நல்லுறவு ஏன் ஏற்படவில்லை என்று உதவி கேட்டு வரலாம் அல்லது ஒரு தொழிலாளி வேறு ஒரு

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வேலையை பாரமெடுப்பதற்கு முதல் உதவி கேட்டு வரலாம். இந்த சந்தர்ப்பங்களில் உளவளத் துணையாளருக்கும், துணைநாடிக்குமிடையே சுதந்திர மனப்பான்மையையும் பொறுப்புணர்ச்சியையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். எதிர்மறையான உணர்வை நன்கு கையாளத்தக்கவர்களாக அவர்களை மாற்றுதல் வேண்டும். துணைநாடியை சரியாக உளவளத்துணையாளர் விளங்கிக் கொள்ளுதல் மிகவும் இன்றியமையாதது.

உளவளத்துணையின் விளைவுகள்.

மாற்றம் வேண்டும்

உளவளத்துணை கொடுக்கப்பட்ட பின்னர் மறைமுகமாக சுட்டிக்காட்டப்பட்டிருக்கும் அம்சம் எதுவென்றால் ஆலோசனை தனிமனிதருக்கானதாக இருந்தால் என்ன குழுவுக்கானதாக இருந்தால் என்ன அது “துணைநாடியிடத்தில் மாற்றத்தை உண்டுபண்ண வேண்டும்” என்பதாகும். விருத்தி சார்ந்ததாயினும் தனிமனித வளர்ச்சி சார்ந்ததாயினும் சிகிச்சை சார்ந்ததாயினும் தனிமனிதப் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணுதல் அவசியமானது. இந்த மாற்றம் வெளிப்படையானதாகவும் யதார்த்தமானதாகவும் இருக்கலாம் அல்லது யாருக்கும் துணைநாடியைத் தவிர வெளித்தெரியாததாகவும் இருக்கலாம். உதாரணமாக முன்னர் பறக்கப் பயந்த ஒருவன் ஒருவேளை தகைமை வாய்ந்த விமானியாகலாம் அல்லது கடன் வாங்கி ஒரு காரியத்தை செய்வதற்கு தயங்கிய ஒருவன் அக்காரியத்தை திறமையாக செய்யலாம். உளவளத்துணை வழங்கல் “ஒரு நல்ல கலந்துரையாடல்” என்ற நிலைக்கப்பால் மாற்றத்தை கொண்டு வருகிறது என்று கருதப்படுகிறது. மேலும் அது கடினமான சிலவேளை வேதனை தரக்கூடிய பணி என்ற கருத்தும் உள்ளது. வெற்றிகரமான உளவளத்துணை என்பது திருப்தி தருவதாகவும் விருப்புக்குரிய மாற்றத்தை துணைநாடியிடம் ஏற்படுத்துவதாக உள்ளது. இந்த சாதகமான மாற்றம் மாயத்தால் நிகழாது. உண்மையான செயற்பாட்டால் மாத்திரமே சாத்தியமாகும். துணைநாடி உளவளத்துணையின் விளைவாக பல வழிகளில் மாற்றமுறுகிறான்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

சாத்தியமான மாற்றத்தின் வகைகள்

உளவளத்துணையால் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பல வகைப்படும். அவை வெளிப்படையாக நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், தீர்மானம் எடுப்பதில் முன்னேற்றம் அல்லது வேலையில் திறமை, நம்பிக்கைகளையும் மதிப்பீடுகளையும் மேம்படுத்தல், மனப் பதற்றத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளல் என்பனவாகும். இந்தப் பகுதி மாற்றத்தின் வகைகளைப் பற்றி விபரிக்கிறது.

முதலில் நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம் :

உளவளத்துணை ஏற்படும் மாற்றங்களில் நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றத்தை அறிந்து கொள்வது எளிது. ஏனென்றால் அது வெளிப்படையானதாகவும் அவதானிக்க தக்கதாகவும் உள்ளது. நடத்தை மாற்றம் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வாகும். உதாரணமாக ஒரு குழந்தை உடல் வகை வன்முறையில் ஈடுபடாமல் தனக்கு விரும்பியதை மொழியின் மூலமாகவும் சைகைகள் மூலமாகவும் பெற்றுக் கொள்ள பழகுகிறது. நடுத்தர வயதுள்ள மனிதன் படிக்க பாடசாலைக்கு வருவதைப் போல அல்லது புதிய தொழிலை ஆரம்பிப்பது போல நடத்தை மாற்றம் தனிமனித வளர்ச்சியை ஊக்குவித்து அவனின் உள்ளார்ந்த ஆற்றலை மேம்படுத்துகிறது. பல ஆலோசகர்கள் நடத்தை மாற்றத்துக்கு முதலில் ஒருவனின் சிந்தனையிலும் மனநிலையிலும் மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும் என்று கருதுகிறார்கள். இதனை விளங்கிக் கொள்ள அவர்கள் முயல்கிறார்கள். மரபு வழி சிந்தனைப் பள்ளியை சேர்ந்த ஆலோசகர்கள் ஒரு மனிதனின் உள்ளார்ந்த சிந்தனைகளையும் மனப்பாங்குகளையும் ஒரு போதும் உளவளத்துணை வழங்குபவர்களால் அறிய முடியாது என்றும் உளவளத்துணையின் வெற்றியை நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கொண்டு மாத்திரமே அறிய முடியும் என்றும் கூறுகிறார்கள்.

உளவளத்துணை தனிமனிதர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிக்கலான நிலைமைகளை சமாளிக்க உதவும். சில சூழ்நிலைகளால் சிலர் எதிர்மாறாக மாற்றங்களுக்கு இசைந்து கொடுக்காதவர்களாக உள்ளனர். அவ்வாறானவர்களை ஆராய்ந்து அவர்கள் செயற்படுவதற்கு இடமுண்டா என்று ஆராய்ந்து அறிதல் வேண்டும். உதாரணமாக தீர்க்க முடியாத

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

நோய்க்கு ஆளானவர்கள் சிலர் தங்கள் வாழ்க்கையில் நோய்க்கு ஆளான காலம் சிறந்தது என்று கூறுவர். அதற்கு அர்த்தம் நோய்க்கு ஆளாவதை அவர்கள் விரும்புகிறார்கள் என்பது இல்லை, அவர்களோடு நெருங்கியவர்களின் அன்பையும் அரவணைப்பையும் அவர்கள் கூடுதலாகப் பெற நோய் சந்தர்ப்பம் வழங்கியதே அதற்கு காரணமாகும்.

தனிநபரின் சமாளிக்கும் திறமை தீர்க்க வேண்டிய பிரச்சினையை விளங்கிக் கொள்வதிலும், மாற்று முறைமைகளைக் கண்டறிவதிலும் வித்தியாசமான செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ற விளைவுகளிலும் தங்கியுள்ளது. சமாளித்தல் என்பது மாற முடியாத விடயங்களோடு வாழப்பழகுவதுதான். எடுத்துக்காட்டாக மோட்டார் வாகன விபத்தில் நிரந்தரமாக காயமடைந்த ஒருவன் தனது புதிய சூழ்நிலையை சமாளிக்க, உளவளத்துணையாளரிடம் உதவிநாடி வரலாம். குடி போதைக்கு ஆட்பட்ட பெற்றோரை சமாளிக்க சில கேள்விகளுக்கு பதில் தேடி ஒருவன் வரலாம். எதை நான் மாற்ற முடியும், எதை நான் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்? எனக்கு யார் உதவுவார்? எனது பெற்றோரின் நடத்தைக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் நான் பொறுப்பாளியா? போன்ற வினாக்கள் அவனுள் எழும். ஒரு உளவளத்துணையாளர் அவன் குடும்ப அமைப்பை ஆராய்ந்து, ஏற்ற தீர்வுகளைக் கண்டு, துணைநாடியைத் தூண்டலாம். பகுப்பாய்வைப் பொறுத்து உளவளத்துணை கூறல் பெற்றோரை விட்டு தூரத்தில் விலகி இருத்தலில் இருந்து அவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க முடிவெடுத்தல் வரை வேறுபடலாம். நடத்தை மாற்றத்திலும் ஆளுமைக் கட்டமைப்பின் மாற்றத்திலும் மாற்றமடையும் தன்மை தங்கியுள்ளது.

உளவளத்துணை துணைநாடியின் வாழ்க்கையில் பாரிய மாற்றங்களை எடுக்கலாம். உளவளத்துணை துணைநாடிக்கு சுயமதிப்பீடு செய்தல் பற்றியும் ஏற்ற தகவல்களைப் பெற்று திருப்தியான முடிவெடுத்தல் பற்றியும் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். பாடசாலை மற்றும் கல்லூரிகளுக்கு தீர்மானம் எடுத்தல் ஆலோசகர்களுக்கு சவாலாக உள்ள காரியமாக உள்ளது. பொருத்தமான தகவல் வளங்களை துணைநாடி அறிந்து கொள்ள உதவி, தீர்மானம் எடுக்கும் செயற்பாட்டுக்கு ஒருவரை தூண்டலாம். இளம்பராயத்தினருக்கு ஒரு தனித்த உளவளத்துணையைத் தவிர நீண்ட

காலத்திற்கு நிலைத்து நிற்கும் ஆலோசனைகளை வழங்குதலை தவிர்த்துக் கொள்ளல் நல்லது.

நேரடியாக அவதானிக்க முடியாததாயினும் உளவளத்துணையால் நம்பிக்கையில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தை துணைநாடியின் பேச்சிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். உளவளத்துணையின் நோக்கம் துணைநாடி தனிப்பட்ட கொள்கையை மேம்படுத்தி கொள்ளல், இணக்கமான முறையில் சிந்திக்க கூடியவராக்குதல் அல்லது தகுதி வாய்ந்த மனிதராக்கல் என்பனவாகும். கெல்லி(1955) ஆளுமைக் கட்டமைப்பு என்பது யதார்த்தம் பற்றிய தனிப்பட்ட பார்வையாகும் என்று கூறினார். அவர் மேலும் மனிதர்கள் எதை உண்மை என்று நம்புகிறார்களோ அதன் பிரகாரமே அவர்களின் நடத்தையும் இருக்கும் என்று கூறினார். இதனால் தாங்கள் பிறர் முன் காரியமாற்றும் தகைமை அற்றவர்கள் அல்லது அசௌகரியப்படுபவர்கள் தங்களுக்கு சிரமமான விடயங்களை தவிர்த்து செயற்பட வேண்டும். பெற்றோர்கள் தமது வயதுவந்த மகளின் நடத்தை கிளர்ச்சியான நிலையில் இருந்து சாதாரண நிலைக்கு திரும்பி உள்ளது என்ற பார்வையைக் கொண்டிருக்கலாம். ஒருவரின் தனிப்பட்ட சிந்தனை வாழ்க்கையின் திருப்தியீனத்துக்கு அவரை எவ்வாறு இட்டுச் செல்கிறது என்பதை விளக்கும் ஒரு கோட்பாட்டை எல்லீஸ் (1980,1994) என்பவர் முன்வைத்தார். அவர் மனிதர்கள் பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத சிந்தனைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். அதனால் அவர்களின் எதிர்பார்ப்புகள் ஒரு போதும் நிறைவேறாததாக இருக்கும். உதாரணமாக ஒருவர் “நான் செய்யும் கருமங்கள் யாவற்றிலும் பூரணமானவனாக இருக்க வேண்டும் அல்லது நான் ஒரு நல்ல மனிதன் இல்லை” என்றவாறான பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட சிந்தனைகளுக்கு ஆட்பட்டிருக்கலாம். உளவளத்துணைக்குட்படும் துணைநாடி இவ்வாறான சிந்தனைகளைக் கைவிட்டு அதற்குப்பதிலாக தான் சிறப்பாக செய்யும் காரியங்களை நயந்து முன்னெடுக்க வைத்தல் வேண்டும். (Beck,1976) பெக் என்பவர் இதே போன்ற மாதிரி ஒன்றை முன்வைத்தார். அது உணர்ச்சியையும் நம்பிக்கைகளையும் எதிர்மறை நம்பிக்கை முறைமைகளையும் பற்றி விளக்குகிறது. மெய்ச்சென்டோம் (1977) இந்த செயற்பாட்டை உள்ளார்ந்த உரையாடல் என்று குறிப்பிடுகிறார். இதை உளவளத்துணை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இலக்குகளில் ஒன்றெனவும் அவர் வரையறுக்கிறார். அவர் பதட்டத்தை நீக்கி உண்மையை உணரச் செய்யும் சிகிச்சைக்கு பல தந்திரோபாயங்களை கையாண்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

உளவளத்துணையின் வரலாற்றுப் பின்னணி

உளவளத்துணையின் வரலாற்றுப்பின்னணியைப் பொதுவாக இரண்டு காலகட்டங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

- i. உலக உளவளத்துணை வரலாறு (History of Counseling in the World)
- ii. மற்றது இலங்கை உளவளத்துணை வரலாறு (History of Counseling in Sri Lankan)

மனித சமுதாயத்தின் தோற்றத்திலிருந்தே உளவளத்துணையானது தோற்றம் பெற்றது எனலாம். குறிப்பாக அரிஸ்டோட்டில் (கி.மு 384-322) முதலாவது உளவியலாளராகக் கருதப்படுகின்றார். ஞாபகம், சிந்தனை, புலக்காட்சி பற்றி முதன் முதலாகப் பேசியவராகக் கருதப்பட்டாலும். உளவளத்துணை வரலாறானது பின்வருமாறு நோக்கப்படுகின்றது.

1500 களில் உளவியல் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான ஏற்பாடுகளை போர்டினோ அல்வார்ஸ் ஆரம்பித்ததோடு இக்காலப்பகுதியானது ஆரம்பமானது. மேலும் பிரான்ஸிஸ் பேக்கன், ஜோன் லொக் ஆகியோரது ஆய்வுகள் மிக முக்கியமானதாகும். 1800களில் வில்லியம் ஜேம்ஸினுடைய உளவியல் ரீதியான கருத்துக்கள் ஒரு பெரிய பரபரப்பையும் வரலாற்று ரீதியான புரட்சியினையும் ஏற்படுத்தியது.

1879 இல் ஜேர்மன், லீப்சிக் பல்கலைக்கழகத்தில் வில்லியம் வூண்ட் என்பவரால் நிறுவப்பட்ட உளவியல் ஆய்வு கூடமும் மற்றும் ஸ்டேன்ஸி ஹோலினால் உருவாக்கப்பட்ட அமெரிக்க உளவியல் சங்கமும் (American Psychological Association - APA) உளவியல்துறை வரலாற்றில் திருப்புமுனைகளை ஏற்படுத்தியது எனலாம். அடுத்து இக்காலப்பகுதியானது ஜே.பீ.வொட்சனின் கருத்துக்களுடன் ஆரம்பமாகின்றது. மேலும் இக்காலப்பகுதில் அல்பிரட் அட்லர், சிக்மன்ட் பிராய்ட், கார்ல் யுங்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

போன்றவர்களது உளப்பகுப்பாய்வுக் கருத்துக்கள் மிகவும் செல்வாக்குப் பெற்றதாக காணப்பட்டன. மேலும் 1942களில் கார்ள் ரோஜர்ஸினது உளவளத்துணையும் உளவளச்சிகிச்சை முறையும் (Counseling and Psycho Therapy) பற்றிய கருத்துக்களும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகக் காணப்பட்டன. பின்னர் அல்பிரட் எலிஸினுடைய காரணவாத சிந்தனை செல்வாக்கு பெற்றிருப்பதைக் காணலாம். இதே காலப்பகுதில் அமெரிக்காவில் இத் துறை தொடர்பான பல விடயங்கள் வெளிவந்தன. மேலும். 1992-பெண்கள் தொடர்பான உளவியல் இலக்கியம் உருவாக்கப்பட்டது. 1999- முதலாவது அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தின் பல்கலாசார மாநாடு தோற்றுவிக்கப்பட்டது. மேலும் பல அமைப்புக்களும் பயிற்சி முறைகளும் சர்வதேச ரீதியாக உளவளத்துணையின் வளர்ச்சிக்கு பல்வேறு வகையிலும் பங்காற்றுவதை அவதானிக்கலாம்.

இவ்வாறு உளவளத்துணையானது உலகில் பல்வேறு துறைகளிலும் ஆதிக்கம் செலுத்துவதைக் காணலாம். இன்று மேற்கத்தேய நாடுகளில் அனைத்து இடங்களிலும் உளவளத்துணை நிலையங்கள் அமைந்திருப்பதைக் காணலாம்.

இலங்கை உளவளத்துணை வரலாறு (History of Counseling in Sri Lankan):

இலங்கையின் வரலாற்றில் அசாதாரண நடத்தைகளை குணப்படுத்துவதற்காக ஆரம்ப காலங்களில் இரண்டு வகையான சிகிச்சை முறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஒன்று ஆயுர்வேத வைத்திய முறை மற்றது சாந்தி செய்தல் முறை இவை பரம்பரையோடும் சமயத் தோடும் தொடர்புடையதாக அமைந்தது. மேலும் 1846 இல் பொரல்லையிலுள்ள கெம்பல் பூங்காவிற்கு அருகில் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான வைத்தியசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 1845இல் ஆளுநராக சேர் கொலின் கெம்பல் என்பரே இதற்கான ஆலோசனையை முன்வைத்தார். 1851இல் பொரல்லை மருத்துவமனையின் தலைவராக வைத்தியர் பெம்பீக் தெரிவு செய்யப்பட்டார். அவர் பரீட்சார்த்தமாக தொழில் பயிற்சி சிகிச்சை முறையை ஆரம்பித்து வைத்ததோடு பயன்மிக்க ஆலோசனைகளையும் முன்வைத்தார். பொரல்ல மருத்துவமனையில் ஏற்பட்ட இடநெருக்கடியினால்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

1876-1885 இடைப்பட்ட காலத்தில் கொழும்பு குறுந்துவத்தையில் இன்னுமொரு மனநோய் மருத்துவமனை கட்டப்பட்டது. பின்னர் 1971 இல் அங்கொடையில் மற்றுமொரு மருத்துவமனை உருவாக்கப்பட்டது. 1964 இல் கொழும்பு பிரதான வைத்திசாலையில் கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தின் உளமருத்துவப் பிரிவொன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டது.(அஸ்கர்:2010:12) 1960 காலப்பகுதியில் ஜோன் மேயர் என்னும் ஆசிரியரினால் கல்வி அமைச்சினூடாக உளவியல் கற்பிக்கப்பட்டது. ஆனால் இதில் ஆசிரியர்கள் கவனிக்கப்படவில்லை. பின்னர் பல்கலைக்கழகங்களில் மாணவர், ஆசிரியர்களின் தேவை கருதி 1981 காலப்பகுதியில் உளவளத்துணைப் பாடப் போதனை ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

1985ஆம் ஆண்டு உளவளத்துணை சேவைக்காக பல நிறுவனங்கள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டன. இந்நிறுவனங்களினூடாக உளவளத்துணை இலங்கையில் பல பாகங்களுக்கும் பரவலாகச் சென்றடைந்தது. 1986ஆம் ஆண்டு அப்போதிருந்த அரசாங்கம் இத்துறையின் பக்கம் விசேட கவனம் செலுத்தியமை வரலாற்றில் முக்கிய மானதாகும்.

1988 காலப்பகுதியில் யாழ்ப்பாணத்தில் இத்துறை ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்ற கருத்தும் முன்வைக்கப்படுகின்றது. பேராசிரியர் ரணவக்க உளவியல் நிறுவனம் (Psychological Institute) ஒன்றை ஆரம்பித்தமை முக்கிய அம்சமாகும். மேலும் 2008 ஜனவரி மாதத்திலிருந்து தொலைபேசியூடாக உளவளத்துணை சேவையை வழங்கும் ஒரு நிகழ்ச்சித்திட்டமும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

உள நலத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

உளவளத்துணையானது உடல் நலமாக இருப்பதற்கு உளநலம் அவசியம் என்கிறது. இவ் உளநலத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை பொதுவாக நான்கு வகையாக விளக்கலாம்.

அவையாவன உயிரியல்சார் காரணிகள், சமூகம்சார் காரணிகள், உளவியல்சார் காரணிகள், ஆன்மீகம்சார் காரணிகள் என்பனவாகும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

1. உயிரியல்சார் காரணிகள் (Biological factors)

பரம்பரை அலகுகளும் நிறமூர்த்தங்களும், வயது, போதுமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், ஓய்வின்மை, தூக்கமின்மை, ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியின்மை, போதைப்பொருள், மதுபாவனை, நோய் போன்றவை அடங்கும்.

2. சமூகம்சார் காரணிகள் (Social factors)

கடுமையான வறுமை, அரசியல் அடக்குமுறை, குடும்பப் பிரச்சினைகள், சமூக வலையமைப்பு சீர்குலைதல், சமுதாய கட்டமைப்பும் வளங்களும் அழிதல், பால்நிலை வன்முறைகள் அதிகரித்தல், பிறரில் தங்கியிருக்கும் நிலை அதிகரித்தல் போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

3. உளவியல்சார் காரணிகள் (Psychological factors)

உள நெருக்கீடுகள், மனவெழுச்சி சமநிலையற்ற தன்மை, எதிர்மறையான எண்ணம், உணர்வு, மனப்பாங்கு, பேராசை, மோகம், உள ஒழுங்கீனங்கள், மனவடு, பாரிய உளக் கோளாறுகள் உள்ளடங்கும்.

4. ஆன்மீகம் சார் காரணிகள் (Spiritual factors)

இறை நம்பிக்கையும் செயற்பாடுகளும், சமய விழுமியங்கள், குடும்ப கலாசார பின்னணிகள், பொறுப்புக்களும் கடமைகளும், உளத் தூய்மை போன்றவை உள்ளடங்கும். இவ்வாறாக உளநலத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் காணப்பட்ட போதும் இந்த உளநலம் மேலும் வளர்வதற்கு உளவளத்துணையாளரின் பங்களிப்பு முக்கியமானது.

உளவளத்துணையாளரின் சிறந்த பண்புகள்

1. நேர்மையாக இருத்தல்.
2. உண்மையாக நடந்துகொள்ளுதல்.
3. ஆளுமைத் திறன் பெற்று இருத்தல்.
4. பொது அறிவு.
5. உடல் நலம், நல்ல குணம்.
6. உணர்ச்சிகளை நிலையானதாக வைத்திருத்தல்.

7. கருத்து கூறுவதற்கு எளிமையானவராக இருத்தல்.
 8. மக்களுடன் நல்ல முறையில் பழகும் திறன் பெற்றிருத்தல்.
 9. பிரச்சினைக்குரியவரைப் பரிவோடு புரிந்து கொள்ளுதல்.
 10. பிரச்சினை உடையவரை அக்கறையுடன் விசாரித்தல்.
 11. பிரச்சினை உடையவரிடம் காணப்படும் வேறுபாடுகளைப் புரிந்துக் கொள்ளுதல்.
 12. நெளிவு சுழிவுகளை அழகான வண்ணம் புரிந்து, எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ளுதல்.
 13. தலைமைப் பண்புகள், பரந்த ஞானமும், ஆர்வமும் உடையவராக இருத்தல்.
 14. நுண்ணறிவும், விழிப்பான மனநிலையும். சமூகப் பண்புள்ளவராக இருத்தல்.
 15. தனிநபரின் சொந்த எல்லைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உளவளத்துணையில் திறம்பட இருத்தல்.
 16. தொழில்சார்ந்த குழு உணர்வினை நன்கு உணர்ந்து செயற்படுதல்.
- உளவளத்துணை பெற வந்த நபரிடம் உரையாடலை முதலில் எப்படி ஆரம்பிக்கவேண்டும் என்பதை தெரிந்து ஒரு வெற்றிகரமான ஆற்றுப்படுத்துனராக இருக்க வேண்டும். (பிரதியா,2009:55)

இந்தப் பண்புகளை பெற்று இருப்பவரே சிறந்த உளவளத்துணையாளராக இருப்பார். உளவளத்துணை வழங்குபவர் உளவளத்துணை பெறுபவரிடமிருந்து இரகசியங்களைக் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம். இரகசியங்களை யாருக்கும் தெரியாத வண்ணம் பரமரகசியங்களாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். இந்தப் பண்புகள் மூலமும் அவர் சிறந்த பண்பாளராக, உளவளத்துணையாளராக விளங்க முடியும்.

துணை நாடுநரின் நலன்கள்

உளவளத்துணைச் செயற்பாட்டின் போது துணைநாடியின் நலன் சார்ந்த விடயங்களில் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். அவரை சுகந்திரமாக இயங்கவிடும் வகையில் ஒழுக்கத்தோடு செயற்படுவது அவசியம் இதனால் உளவளத்துணையாளர்கள் பின்வரும் விடயங்களை கவனத்தல் கொள்ளலாம்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

1. துணைநாடியின் பெயர் பயன்படுத்துதல்
துணைநாடி வருபவர் எத்தகைய பெயரை கூறுகிறாரோ அந்த பெயரையே பயன்படுத்த வேண்டும். பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் குறிப்பாக அவர்கள் பயன்படுத்த விரும்பும் பெயரைக் கேட்டு அறிந்து கொண்டு பாவிக்கலாம்.
2. உளவளத்துணையாளர் பெயரை பயன்படுத்துதல்.
துணைநாடி பயன்படுத்த கூறும் பெயரை அவருக்கு உளவளத்துணையாளர் வெளிப்படுவது நல்லது.
3. துணைநாடியின் விழுமியங்களை மதித்தல்.

உளவளத்துணையாளர் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் தன் சொந்த மதிப்பீடுகளை துணைநாடுநர் மீது திணிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். அதே நேரம் சில சந்தர்ப்பங்களில் அவரின் நலனுக்காக விழுமியங்களில் மாற்றம் ஏற்பட பரிந்துரைக்கலாம். உதாரணமாக இந்து சமயத்தவரின் எல்லாம் எப்பவோ முடிந்த காரியம், தத்துவம் அசி, யோகா பற்றி கூறலாம் அதனை விரும்புகிறாரா என அறியலாம். மாறாக உளவளத்துணையாளரின் சமயத்தை பரப்புவதற்கு முற்படக்கூடாது. அடுத்து ஒழுக்க விழுமியங்கள் சார்ந்த சம்பவங்களில் உளவளத்துணையாளர் கவனமாக இருப்பார். துணை நாடியை எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஒழுக்க விழுமியங்களை மீறுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்க கூடாது. அதேபோல் துணைநாடி கொண்டிருக்கும் சமூக விழுமியத்தை மாற்ற முற்படக் கூடாது. சில வேளை அவருக்கு அது பயன்தருமாயின் அது பற்றி சிந்திக்கலாம்.

உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவம்

உளவளத்துணையானது வழிகாட்டல், ஆலோசனை கூறல் சேவையிலிருந்து வேறுபட்டதாகும். ஆனால் சிலர் இம்முன்றையும் ஒன்றாகக் கருதும் நிலையும் உள்ளது. உளவளத்துணையானது உளவியல்சார் உளவளத்துணை, மருத்துவம்சார் உளவளத்துணை எனப்பிரித்து நோக்கினாலும் கூட இத் துறையினது முக்கியத்துவத்தை கீழ்வருமாறு எடுத்துக் கூறலாம். உடல், உளக் குறைபாடு, பொருத்தப்பாடற்ற நடத்தை, சமூக கலாசார மாற்றம், குடும்ப கட்டமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றம், பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு இடையிலான

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

தொடர்பு தூரமாதல், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களிடத்தில் காணப்படும் இடைவெளிகள், சிறுவர் துஸ்பிரயோகம், தொழில் வளர்ச்சியும் தொழில்மயமாதலும், திருப்தியற்ற தொழில்வாண்மை, நகரமயமாதல், அதிகரித்துச் செல்லும் குற்றச் செயல்கள், அதிகரித்து வரும் போதைப்பொருள் பாவனை, போர், இடப்பெயர்வு, நோய், குடும்ப முரண்பாடு, இனமுரண்பாடு போன்றவற்றால் ஏற்படும் உளம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் போன்றவற்றுக்கு ஆற்றுப்படுத்தல் அவசியம். அத்தோடு சமநிலையான ஆளுமை, மனவெழுச்சியை வளர்த்தல், தன்னைப் பற்றி அக்கறையை கொண்டிருத்தல், எதிர்மறையான சிந்தனைகளை நேர்நிலையான சிந்தனையாக மாற்றிக் கொள்ள உதவுதல், சுயமாக செயற்பட ஊக்குவித்தல், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கான சமநிலையை மாற்றல், சுறுசுறுப்பான மனநிலையை தோற்றுவித்தல் சிறந்த கிரகித்தலை வளர்ப்பதற்கு, புதியவற்றை தேடிக்கற்கும் ஆற்றலை உருவாக்க, கடமைகளை சிறந்த முறையில் நிறைவேற்ற, இழந்த நன்மதிப்பினை மீண்டும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உதவுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

குறிப்பு : மாணவர்கள் இவ் முக்கியத்துவம் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் விபரமாக அறிந்து விபரிக்க வேண்டும்.

உளவளத்துணைச் செயற்பாட்டின் படிமுறைகள்

1. இட அமைவு – ஆரம்பம்.
 2. வரவேற்றல்.
 3. நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புதல்.
 4. விடயங்களைச் செவிமடுத்தல்.
 5. தகவல்களுக்காக கிளறுதல்.
 6. ஆதரவும் ஆறுதலும் அளித்தல்.
 7. தன்னிறைவை ஊக்குவித்தல்.
 8. பிரச்சினையை கணிப்பீடு செய்தல்.
 9. செயற்திட்டத்தை வகுத்து திட்டமிட்ட வழிமுறைகளுக்கு உடன்படல்.
 10. தொடர் நடவடிக்கை வழிமுறைகளை நடைமுறைப்படுத்தல்.
- (தயாசோமசுந்தரம்,2000:12)

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இடஅமைவு : உளவளத்தணைச் செயற்பாட்டினை சரியான முறையில் மேற் கொள்வதற்கு இப்படிமுறை அவசியமாகவுள்ளது. உளவளத்துணைக்கான இடத்தினைத் தெரிவு செய்யும் போது கீழ்வருவனவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சிறந்த சூழலைக் கொண்டதாக உரையாடும் இடம் இருப்பது நல்லது, பாதுகாப்பான இடம், அமைதியான சூழல், வெளி நபர்களுடைய இடைஞ்சல் இல்லாது அந்தரங்கமான விடயங்களை உரையாடக்கூடிய சூழல் உள்ள இடமாக இருக்கலாம் அல்லது, சேவை நாடியின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப வெளியில் நடந்தோ, இருந்தோ அல்லது மரத்தின் கீழ் அமர்ந்தோ இச் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்ள முடியும்.

இன்முகத்துடன் வரவேற்றல் :

சேவை நாடியை இன்முகத்தோடு வரவேற்றல் முக்கியமானதாகும். அவ்வாறு வரவேற்கும் போது சேவைநாடியினது சமூக கலாசாரப்பின்னணிக்கு ஏற்ப வரவேற்கும் போது சேவைநாடி மகிழ்ச்சியடைய சந்தர்ப்பம் உண்டு. இங்கு உடல் மொழி செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பதல் :

உளவளத்துணையாளரின் நடத்தையின் மூலமாக சேவைநாடியினது நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். உதவிவழங்குபவர் தன்னைப்பற்றி முதலில் கூறும் போது நீங்கள் கூறும் விடயங்களில் இரகசியமாக பேணப்படும் என்று கூறலாம். அவ்வாறு கூறினாலும் அவர் முழுமையாக நம்பமாட்டார். படிப்படியாக உதவிவழங்குபவர் குறித்த நேரத்திற்கு வருவதன்மூலமும், கொடுத்தவாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பலாம்.

விடயங்களைச் செவிமடுத்தல் :

உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடி கூறும் விடயங்களை கவனமாக அவதானிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செவிமடுக்கும் போதுதான் சேவைநாடி தொடர்ந்து விடயங்களைக் கூறுவார். அவ்வாறு செவிமடுக்கும் போது

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளவளத்துணையாளர் ஒத்துணர்வினை வெளிப்படுத்தலாம். அத்தோடு ஆம், அப்படியா, பிறகு, என்ற வார்த்தைகளைப் பிரயோகிக்கும் போது சேவைநாடியினது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதோடு பிரச்சினையையும் இனங்காண முடியும். அத்தோடு அவர் மீது ஆர்வமாக இருப்பதையும் அவர் உணர்வார்.

தகவல்களுக்காக கிளறுதல் :

உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடியிடமிருந்து உண்மையான பிரச்சினையை அறிவதற்கு தகவல்களைப் பெற வேண்டியுள்ளது. அவ்வாறு தகவல்களைப் பெறுவதற்கு கையாளும் உபாயங்கள் பலவாகும். குறிப்பாக மூடிய திறந்த கேள்விகளைக் கேட்டல், மற்றும் மேலதிக விபரங்களை அமைதியாகத் துருவித் துருவி கேட்டல் இவற்றின் மூலமாக மேலும் உரையாடலுக்கு இட்டுச் செல்லுதல்.

ஆதரவும் ஆறுதலும் அளித்தல் :

உளவளத்துணையாளர் சேவை நாடிமீது மென்மையானதும், இனிமையானதுமான வகையிலான வார்த்தைகளைப் பிரயோகித்து உரையாடலாம். என்மீது மிகவும் கரிசனத்துடனும் ஆதரவுடனும் உள்ளார் என்று சேவை நாடி உணரும் போது தகவல்களைப்பரிமாறுதல் அதிகரிக்கும். அத்தோடு சேவைநாடிக்கு உங்களது பிரச்சினையிலிருந்து விரைவாக விடுபடுவீர்கள், அதிகமாகக் கவலைப்பட வேண்டாம் போன்ற வார்த்தைகள் அவருக்க ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.

தன்னிறைவை ஊக்குவித்தல் :

உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடி தனது பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு தேவையான ஆலோசனையை வழங்காது அவரது பிரச்சினையிலிருந்து அவராகவே விடுபட அவரிடம் நம்பிக்கையையும், உறுதியையும் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். அவரது திறன்களுக்கு ஏற்ப பிறரில் தங்கிராமல் அவரால் செய்யக் கூடியவற்றைச் சுட்டிக்காட்டலாம்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பிரச்சினையை கணிப்பீடு செய்தல் :

உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடியினது சூழல், பிரச்சினையின் தன்மை, பொருளாதார நிலை பற்றி அறிவதோடு அவர் அப் பிரச்சினையை எவ்வாறு பார்க்கிறார் என்பதை அறிவது நல்லது. அதன் மூலம் அவருக்கு உதவவும், உதவிவழங்கக் கூடிய வளங்களை அடையாளங்காணவும் முடியும்.

செயற்திட்டத்தை வகுத்து திட்டமிட்டல் :

உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடியினது பிரச்சினையை தெளிவாக அடையாளப்படுத்தி அறிந்துகொள்ளலாம். அத்தோடு பதிவுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் அவருக்கு உதவக்கூடிய முக்கிய பிரச்சினையை முதலில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அப்பிரச்சினைக்கு உளவளத்துணையாளர் உதவக் கூடிய வழிவகைகளைக் கூறலாம். அதேபோல் சேவைநாடியையும் சில வழிவகைகளை நாடுமாறு கூறலாம்.

தொடர் நடவடிக்கை வழிமுறைகளை நடைமுறைப்படுத்தல்

உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடி தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கு உடன்தீர்வுவழங்க முடியாது. அதேநேரம் படிப்படியாக இப்பிரச்சினையை செயற்படுத்த வேண்டியுள்ளதால் ஆரம்பத்தில் உளவளத்துணையாளர் கூடியளவு பங்களிப்புச் செய்வார். பின்னர் படிப்படியாக குறைத்துக் கொள்வார். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் சேவைநாடி தனது பிரச்சினையை அவராகவே முடிவுக்குக் கொண்டுவர முயற்சிக்கலாம்.

குறிப்பு : இப்படிமுறைகள் பற்றி மாணவர்கள் பொதுவாக சம்பவக் கற்கையோடு தொடர்புபடுத்தி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உளவளத்துணையாளர் கவனிக்க வேண்டியவை

நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். முகமுடிகள் வேண்டாம். எல்லாம் தெரிந்தவர் என்ற நினைப்பு வேண்டாம். கேட்கும் போது உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை உதவி பெறுபவருக்கு நலம் பயக்குமெனில்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இயற்கையாக வெளிப்படுத்துங்கள். முழுமையாக செய்திகளையும், உணர்ச்சிகளையும் கவனியுங்கள். பகிர்ந்து கொள்பவரின் மையப்பிரச்சினை இறுதி நேரத்தில் கூட வெளிப்படலாம். ஆகவே, சிறிது நேரம் உன்னிப்பாகக் கவனித்து விட்டு, பிறகு தளர்ந்து விடாதீர்கள். தேவைக்கு தகுந்தவாறும், புத்திசாலித்தனமாகவும் பதில் கூறுங்கள். அதிகம் பேசாதீர்கள். தவறான வழிகளைக் கூறாதீர்கள். ஆர்வத்தையும், அன்பையும் வெளிக்காட்டுங்கள். வந்திருப்பவருடைய பிரச்சினையைக் காது கொடுத்துக் கேட்க நீங்கள் தயாராக இருப்பதாகவும் அவருடைய பிரச்சினையில் உங்களுக்கு அக்கறை உண்டென்றும் உங்கள் சொல், முகபாவம் இவற்றால் வெளிப்படுத்துங்கள். வருபவரை மதியுங்கள். எல்லா மனிதரும் மதிக்கப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். பிரச்சினைகளோடு வருபவர்களை மதித்து ஏற்றுக்கொள்ளும் போது, அவர் தன்னுடைய ஆளுமை வளர்வதாகக் கருதி, தன்னை மதிப்பவரிடம் மனம் திறந்து பகிர்ந்து கொள்கிறார். தேவையான போது பொறுப்போடும் அன்போடும் ஆறுதல் அழியுங்கள். ஆறுதல் வார்த்தைகள் சில வேளைகளில் பகிர்வை அதிகரிக்க உதவும். பிரச்சினையை அடையாளங் கண்டு கொள்ளவும் தீர்வு காணவும் உதவுங்கள். எளிமையான, இனிமையான, நேரான வார்த்தைகளை உபயோகியுங்கள். பிரச்சினையோடு வருபவர் தன்னுடைய பிரச்சினைக்குரிய பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ள உதவுங்கள். எங்கள்மீது கடவுள் அன்பு செய்கிறார் என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

உளவளத்துணையாளர் செய்யக்கூடாதவை:

உளவளத்துணை ஒழுக்கக் கோட்பாட்டின்படி ஒரு உளவளத்துணையாளர் செய்யக் கூடியவை செய்யக்கூடாதவை என பல அம்சங்கள் உள்ளன. அவையாவன:

தீர்ப்பிடக் கூடாது : பேசுபவரின் சொல் செயலைக் கொண்டு தீர்மானமாக எதுவும் சொல்லாமல் இருத்தல் நல்லது. அவரின் நோக்கம் அவருக்கு தெரிய வாய்ப்பில்லை. அவர் கோபப்படுகின்றார் என்றால் சுயநலவாதி என்று அர்த்தமில்லை.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

கிளறக் கூடாது : பேசுபவர் சொல்வதைத் தவிர அவரிடம் வேறெதுவும் கேட்காதீர்கள். உங்கள் கவனத்தை அவர் விரும்புகிறாரேயொழிய அனாவசிய கிளறலை அல்ல. அனாவசியமாகக் கிளறும்போது அவர் ஆற்றுப்படுத்துனருடைய அக்கறையை சந்தேகிக்கத் தோன்றும்.

அறிவுரை கூறாதுவிடல் : புத்திமதி கூறுவது எல்லோருக்கும் எளிது. உங்கள் புத்திமதி அவரைக் குற்றப்படுத்தலாமேயொழிய அவருக்கு உதவி செய்ய முடியாது. புத்திமதியைக் கேட்கும் நபர் தன்னை ஆற்றுப்படுத்துனர் புரிந்து கொள்ளவில்லையே என்றுதான் அதிக ஆதங்கம் கொள்ளலாம்.

சீக்கிரமாக முடிவுக்கு வருவதைத் தவிர்த்தல் :

அவரை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள நிறைய நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குறுக்கீடு செய்யாமல் அவரை மனந்திறந்து உரையாட அனுமதியுங்கள்.

பிரச்சினைகளைப் பொதுவாக்காதிருத்தல் :

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவன். ஆகவே ஒவ்வொருவருடைய பிரச்சினையும் தனித்தன்மையுடையது. ஒவ்வொருவருடைய பிரச்சினையை இன்னொருவருடைய பிரச்சினையோடு பொருத்திப் பார்க்காது தனிப்பட்டதாகப் பாருங்கள்.

அதிகமாகப் பேசாதிருத்தல் : பிரச்சினையோடு வருபவருக்கு பேச அனுமதியுங்கள். நீங்கள் பேசத் தொடங்கி விட்டால் பிரச்சினையோடு வந்தவர் தன் பிரச்சினையை மறந்து விட வாய்ப்புண்டு. பிரச்சினை உங்களுக்கா அல்லது அவருக்கா என்ற சந்தேகம் வந்து விடும்.

பிறருடைய மனநிலையை மதிப்பிடுதல் : எண்ணங்களின் தொகுப்பு மனநிலையாகிறது. நீங்கள் பிரச்சினையோடு வருவோரைக் குறித்து கொண்டிருக்கும் எண்ணங்கள் அவர் அவரது பிரச்சினையை இன்னொருவருடைய பிரச்சினையோடு பொருத்திப்பார்க்காது தனிப்பட்டதாக பாருங்கள்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பெரிய பெரிய வார்த்தைகளை தவிர்த்துவிடுதல் : பிரச்சினையுடன் வருபவர்களுக்கு ஆறுதலாக நமது நடைமுறை மொழியில் பேசுங்கள். பெரிய வாக்கிய அமைப்பில் பேசுவதை அவர்களுக்கு புரியாமல் பிரச்சினை மேலும் அதிகரிக்கும். அதனை தவிர்ப்பதற்கு பெரிய வார்த்தையை தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

பிரச்சினைகளுக்கு நீங்களே தீர்வு கொடுக்காதிருங்கள்: பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் தீர்வு கொடுக்க முற்பட்டால் நீங்கள் பிரச்சினையோடு வந்தவரில் நம்பிக்கை வைக்கவில்லை என்றே பொருள். பிரச்சினையின் தீர்வை பிரச்சினையோடு வந்தவரே கண்டுகொள்ள உதவிசெய்யுங்கள்.

அதிர்ச்சி அடையாதீர்கள்: பிரச்சினையோடு வருபவர் எவ்வளவு பெரிய பிரச்சினையோடு வந்தாலும் அதனை சாதாரணமாக எடுத்து ஆறுதல் கூறுங்கள். நீங்கள் அதிர்ச்சியடைந்தால் அவர்களின் பிரச்சினை மேலும் தலைதூக்குமே தவிர பிரச்சினை தீராது எனவே வாயை பிளந்து அதிர்ச்சியடையாதீர்கள்.

விவாதிக்க வேண்டாம் : பிரச்சினையோடு வந்தவரிடம் குறுக்குவிசாரணை செய்து அவர்களை குழப்பாதீர்கள். அவர்களுடன் விவாதித்து பேசுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தேவையற்றவற்றை தவிர்த்தல் : பிரச்சினையைத் தவிர வேறு எந்த காரியத்தையும் பற்றியும் பேசாமல் இருப்பது நல்லது. இல்லையேல் நேரம் விரயமாவதுடன் பிரச்சினையை பற்றிய ஆழமான பகிர்வு இல்லாமல் போகும்.

தவறான முறையில் உறுதி கூறாதிருத்தல் : உளவளத்துணையாளரின் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட உதவிகளைச் செய்யாது, வாக்குறுதி அளிக்காமல் அவருக்குத் தகுந்த பாதையைக் காட்டுங்கள்.

சிரிக்காதிருத்தல் : உளவளத்துணையாளரின் சிரிப்பு அவரை கேவலப்படுத்துவதுபோன்று அமைந்து விடலாம். வெட்கத்தால் அவரிடம் கருத்துக்கள் வராமல் போய்விடலாம். இத்தகைய அம்சங்களை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளவளத்துணையாளர்கள் கொண்டிராத போதும் அவர்கள் பல சிக்கல்களையும் எதிர் நோக்குகிறார்கள். அதாவது உதவிகோருபவர்கள் தன்னை விரும்ப வேண்டுமென்றும் தான் அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்ப்புக்களைக் கொண்டிருத்தல், உதவிகோருபவர் மீது அதிகாரம் செலுத்தவும், அவரைக் கட்டுப்படுத்தவும் முயற்சித்தல், தனது கருத்துக்களை உதவி கோருபவர் மீது திணிக்க எத்தனித்தல், பாதிக்கப்பட்டோருக்காக அவர் சார்பாக தாமே முடிவெடுத்தல், தன்னகத்தே குணப்படுத்தப்படாத உணர்ச்சிகளாகிய கோபம், சோகம் போன்றவற்றை உதவிகோருபவர் மேல் காட்டுதல்.

பயிற்சி வினாக்கள்

1. உளவியலுக்கும் உளவளத்துணைக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டை விபரிக்குக?
2. வரலாற்று நோக்கில் உளவளத்துணையை ஆராய்க?
3. வழிகாட்டல், ஆலோசனை கூறுதல் ஆற்றுப்படுத்தல் போன்ற சொற்களுக்கிடையேயுள்ள வேறுபாட்டை உதாரணத்துடன் விபரிக்குக?
4. உளவளத்துணையாளருக்கு இருக்கக் கூடிய பண்புகளையும் இருக்க முடியாத பண்புகளையும் விளக்குக?
5. போர் அல்லது இயற்கை அனர்த்தத்தினால் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏன் உளவளத்துணை அவசியம் என விபரிக்குக?

அடிக்குறிப்புகள்

1. எஸ்.சந்தானம், (2005), கல்வியில் மனவியல், சாந்தா பப்ளிஷர்ஸ், சென்னை, பக்: 142 – 157
2. எஸ்.சந்தானம் மற்றும் வி.கணபதி, (2004), கல்வி உளவியல், சாந்தா பப்ளிஷர்ஸ், சென்னை, பக்: 80 -94
3. தயா சோமசுந்தரம் மற்றும் சா. சிவயோகன், (2004) தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம், சாந்திகம், யாழ்ப்பாணம்.. பக்: 1– 3

4. Corey, Gerald, 2000, *Theories & Practice of Counseling & Psychology*, p.8
5. Fuster J.M. (2005) *Personal Counseling*, Mumbai,p.15
6. Patterson, Lewis (2001) *The Counseling Process*, Bangalore.p.33
7. Welfel.E.R (1998), *Ethics in Counseling and psychotherapy*, New York, p.4

உளவளத்துணைப் பிரிவுகள்

அறிமுகம்

உளவளத்துணையானது உள்ளத்தில் தோன்றுகின்ற பல பிரச்சினைகள் தொடர்பாக உரையாடலை மேற்கொண்டு உளச்சகம் வழங்குவதாகும். ஒருவருக்கு, குடும்பத்திற்கு, குழுவிற்கு ஏற்படும் பிரச்சினையின் அடிப்படையில் பல உளவளத்துணைகள் வழங்கப்படுகின்றன. சில பிரச்சினைகள் இலகுவாக உளவியல்சார் உளவளத்துணை மூலமும் சில திருமணம், பாலியல் குழு, பரிந்துரை, தனிநபர், விசேட தேவை உடையோருக்கான உளவளத்துணை எனப்பட பிரிவுகள் உள்ளது.

பிரதான சொற்கள்

பிரச்சினைகள் வைத்திய உளவளத்துணை மூலமும் கையாளப்படுகிறது.

நோக்கங்கள்

1. உளவளத்துணையில் பிரதான பிரிவுகளையும் துணைப்பிரிவுகளையும் இனங்காணல்.
2. தனியார் உளவளத் துணையின் முக்கியத்துவத்தை அறியச் செய்தல்.
3. குடும்ப உளவளத்துணை பற்றி அறியச் செய்தல்.
4. ஒவ்வொரு வகையான பிரச்சினைக்கும் வெவ்வேறு வகையான உளவளத்துணை உள்ளது என்பதை விளங்குவர்.

கற்றல் பெறுபேறுகள்

- தனியார் உளவளத்துணைபற்றி புரிந்து கொள்வர்.
- குடும்ப உளவளத்துணையின் வெவ்வேறு வகைகளை அறிவர்.
- குழு உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவத்தை அறிவர்.
- பிரச்சினைகளுக்கு ஏற்ப பல உளவளத்துணைப்பிரிவுகள் உள்ளதை உணர்வர்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பொருளடக்கம்

- 2.1 தனியார் உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவம்.
- 2.2 குடும்ப உளவளத்துணை : திருமண மற்றும் திருமணத்திற்கு முந்திய உளவளத்துணை, பால்நிலை உளவளத்துணை.
- 2.3 குழு உளவளத்துணை.
- 2.4 கல்வி உளவளத்துணை.
- 2.5 பரிந்துரை உளவளத்துணை.
- 2.6 விசேட தேவையுடையவர்களுக்கான உளவளத்துணை.
- 2.7 முதுமையும் உளவளத்துணையும்.
- 2.8 தற்கொலை உளவளத்துணை.
- 2.9 பெண்களுக்கான உளவளத்துணையும்.
- 2.10 தொழில் வாண்மை உளவளத்துணை.

அறிமுகம்

உளவளத்துணை என்பது விஞ்ஞானத்திலிருந்து தோன்றிய ஒரு கலையாகும். இதனை உள்ளத்தை வளப்படுத்துவதற்கு துணை புரியும் ஒரு துறையாகவும் கொள்ளலாம். பொதுவாக உளவளத்துணை என்பது பிரச்சினைக்கு உட்பட்ட ஒரு நபருக்கு அவனிடமே மறைந்திருக்கும் வளமான திறன்கள், பலம் ஆகியவற்றை வெளிக்கொணருவதன் மூலம் அவருக்கு அந்தப் பிரச்சினையை தீர்த்துக் கொள்வதற்கு வழியமைத்துக் கொடுக்கும் ஒரு பொறிமுறையாக கூறலாம். எனி ஜோன்ஸ் (Anni Jones) என்ற உளவியலாளர் உளவளத்துணை என்பது “சக்தியைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் செயல் நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாகும்” என்கிறார்.

உளவளத்துணையில் மூன்று பிரதான பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. அவை

1. தனியாள் உளவளத்துணை
2. குடும்ப உளவளத்துணை
3. குழு உளவளத்துணை

இந்த மூன்று பிரிவுகளினுள்ளும் உளவளத்துணை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது சிறப்பானது.

2.1. தனியாள் உளவளத்துணை (Individual Counseling)

இன்று நாளாந்தம் ஒரு தனிநபருக்கு பிரச்சினைகள் அதிகரித்து வருகிறது. இவர்களது பிரச்சினைகளை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. தனியாள் உளவளத்துணை என்பது தனியாளுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளின் போது தனிப்பட்ட முறையில் கவனம் செலுத்தலாகும். சில வேளைகளில் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மாத்திரம் ஏற்படும் பிரச்சினைகளாக இது இருக்கலாம். அவ்வாறு பிரச்சினைகள் ஏற்பட்ட ஒருவரை மையமாகக் கொண்டு உளவளத்துணை வழங்கப்படுவது தனியாள் உளவளத்துணை எனலாம். உளவளத்துணையின் அடிப்படையானதும் பிரதானமான நோக்கங்களுள் தனியார் நலன்களை மேம்படுத்தல் என்பது முக்கிய இடத்தினைப் பெறுகின்றது. (ரிட்லி ஐயசிங்க: 23)

ஒரு தடவையில் ஒருவருக்கு மட்டும் உளவளத்துணை உதவி தேவைப்படும் போது அவருக்கு தனிநபர் உளவளத்துணை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. (Individual Counsling) தனிநபர் உளவளத்துணையின் மையமாக தனிநபர் விளங்குகின்றான். (பெரேரா.எம்.ஆர்.எல் 2007) இங்கு ஒரு நபரை நபராக மதித்தல் பிரதானமாக இடம்பெறுகின்றது. காள்ரோஜர்ஸ் ஒரு ஆளினுடைய விருத்தி சூழ்நிலை நடைபெறவேண்டுமென்று கூறுகின்றார். ஒரு ஆள் நேர்மையற்ற, யதார்த்தமற்ற ஒருவராக இருந்தால் அவருக்கு பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். தனியார் விருத்தி ஏற்படுத்திக் கொள்வதாக இருந்தால் அந்த நபர் சரியான வழியில் திருப்புவதற்கு ஆற்ற வேண்டிய அடிப்படை அம்சங்கள் தொழில்சார் உளவளத்துணையாளரிடம் கட்டாயம் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். (மேலது :23)

ஒருவர் எப்போதுமே நேர்மமான எண்ணங்கள் (Positive thinking) உடையவராக இருத்தல் வேண்டும். எதிரான (Negative) எண்ணங்கள் இருக்கும் வரை தனியாள் விருத்தி ஏற்படாது. விசேடமாக ஒருவர் தம்மைப்பற்றி அதிக மதிப்பீடு செய்வதும் குறைவாக மதிப்பீடு செய்வதும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். யதார்த்த ரீதியில் ஒன்றினைப் பார்த்தல்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வேண்டும். இதனூடே தனியார் விருத்தியினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். (மேலது: 28)

இந்தவகையில் தனியார் உளவளத்துணையில் உளவளத்துணையாளன் தொழில் ரீதியில் உயர் மட்டத்தில் இருப்பவனாக இருத்தல் வேண்டும். மேலும் உளவளத்துணையில் மூன்றாம் நபர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவதில்லை. அதனால் உளவளத்துணையாளன் தொழில் மட்டத்தில் உயர்ந்த மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுபவனாகவும், அனுபவமும் நேர்மையுமுள்ள ஒருவனாகவும் இருத்தல் வேண்டும். (மேலது: 24)

2.2 குடும்ப உளவளத்துணை

திருமணத்திற்கு முந்திய பிரச்சினைகள், கணவன்-மனைவி உறவு, பெற்றோர்-பிள்ளை உறவு, குடும்ப சமூக உறவு, போன்ற பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள், சிக்கல்களைக் குறைத்து குடும்ப நடவடிக்கைகளை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கு உதவும் நடவடிக்கைகளையே குடும்ப உளவளத்துணை என அழைக்கின்றோம். இந்த வகையில் குடும்ப உளவளத்துணையை மூன்று பிரிவாக நோக்கலாம். (அஸ்ஹர்.எம்.எப்.எம் 2010 :12)

அ. திருமணத்திற்கு முந்திய உளவளத்துணை

விருத்தி நிலையில் குமரப் பருவம் என்பது முக்கியமானது. இப்பருவத்தினரே திருமணம் சார்ந்த உடற்பாங்கினையும் மனப்பாங்கினையும் கொண்டிருக்கின்றனர். திருமணம் முடிப்பதற்கு எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் இளைஞர்கள், யுவதிகளை திருமணத்தின் பின்னர் கணவன் அல்லது மனைவி என்ற நிலையில் வைத்து தமது பொறுப்புக்களையும், கடமைகளையும் ஏற்று நடத்துவதற்கு தயார்படுத்துவதே திருமணமத்திற்கு முந்திய உளவளத்துணை எனப்படும்.

பொதுவாக இளைஞர், யுவதிகள் தற்போது பௌதீக ரீதியான கவர்ச்சிகளை மையமாகக் கொண்ட திருமண வாழ்க்கையையே பெரிதும் விரும்பி ஆரம்பிக்கின்றனர். அதாவது திருமணம் நடக்கும் திகதி, இடம், ஆடைகள், அலங்கார வேலைப்பாடுகள், அழைப்பிதழ்கள்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

போன்றவற்றிலேயே கூடிய கவனம் செலுத்துகின்றனர். ஆனால் திருமணத்தின் அடிப்படையாக அமையும் ஆத்மீகப்பிணைப்பு, பரஸ்பரப் புரிந்துணர்வு, ஒருவரையொருவர் மதித்தல், அர்ப்பணம், அன்பு, இரக்கம் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த தவறி விடுகின்றனர்.

எனவே திருமணத்திற்கு முந்திய உளவளத்துணை மூலம் திருமணத்திற்கு அடிப்படையாக அமையும் விடயங்களை தெளிவு படுத்துவதனூடாக கணவனும் மனைவியும் தமது கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் சரியாக மேற்கொள்வதற்கு உடல், உள ரீதியாக தயார் படுத்தப்படுகின்றனர் (மேலது:13).

ஆ. திருமண உளவளத்துணை

திருமணத்தின் பின்னர் கணவன் மனைவியாக வாழ்க்கை நடாத்தும்போது வாழ்க்கைத்துணையின் தேவைகள், கடமைகள், உணர்வுகள், மனவெழுச்சிகள், திறமைகள், பலம், பலவீனங்கள் போன்றவற்றை புரிந்து கொள்ளாத போது ஏற்படுகின்ற பல்வேறு பிரச்சினைகள், சிக்கல்களைத் தீர்த்து வெற்றிகரமாக வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடாத்துவதற்கு அவர்களிடத்தில் காணப்படும் வாழ்க்கைத் திறன்களை(Life Skills) விருத்தி செய்வதற்கு உதவுவதே திருமண உளவளத்துணையாகும். திருமணம் என்பது மிகவும் அழகானதும் நீண்டகாலம் நிகழ்ந்து இருப்பதும் பரம்பரை விருத்தியோடு தொடர்படையதுமாகும். சில திருமணங்கள் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும் சில குறுகிய காலத்தில் முறிவடையும் அல்லது விவாகரத்து பெற்று விடும் இதனால் குடும்ப மகிழ்ச்சி என்பது இங்கு முக்கியமானது. சில குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சி இல்லாது இருக்கும் சில குடும்பங்களில் மகிழ்ச்சி இருக்கும் மகிழ்ச்சியான குடும்பத்திலுள்ள பிள்ளைகள் சிறந்த ஆளுமையை கொண்டிருப்பார்கள்.

ஒரு மகிழ்ச்சியான குடும்ப வாழ்வின் அடிப்படைகளாக கீழ்வருவன சுட்டிக்காட்டப் படுகின்றன.

1. பொறுமை
2. தோழமை
3. ஓய்வு
4. நிதித் திட்டமிடல்

5. சுதந்திரம்
6. எதிர்காலத் திட்டமிடல்
7. குடும்ப அங்கத்தினரை மதித்தல்
8. நிறைவேற்றல்
9. மன்னித்தல்
10. நெகிழ்ச்சி
11. மறத்தல்
12. விசுவாசம்
13. நீதி
14. வெளிப்படைத் தன்மை
15. அன்பு கலந்த அக்கறை
16. அனுசரனை வழங்கல்
17. புகழ்தல்
18. தவறு செய்யும் தன்மையை ஏற்றல்
19. உணர்தல்
20. பாசம் (றவுப் ஸெயின்,2011: 66)

இவைகள் இல்லாத போது அக்குடும்பம் மகிழ்ச்சியற்ற குடும்பமாக மாறும். இது தனி குடும்பத்திற்கும் கூட்டுக் குடும்பத்திற்கும் பொருந்தும்.

இ. பாலியல் கல்வி (Sex Education)

உடலுறவு மட்டும் தான் பாலியல் கல்வியென நோக்கும் ஓர் குறுகிய கண்ணோட்டம் உள்ளது. அத்தோடு ஆண்களையும், பெண்களையும் பற்றிய முழு அறிவே பாலியற்கல்வி என்றும் அதே போல் பெண்மை ஆண்மை பற்றிய ஒரு அறிவும் கூட பாலியற் கல்வியாகுமெனக் கூறுவதுண்டு. பாலியற் கல்வியை ஓர் குறுகிய கண் நோக்கில் பார்க்காது ஒரு பரந்த நோக்கில் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. மேலைத்தேயத்திலும் கீழைத்தேயத்திலும் இதுபற்றிய பார்வையானது வித்தியாசமானதாகும். மேலைநாட்டிலுள்ளோர் உடலியற் கல்வி பற்றியே அதிகம் பேசுகிறார்கள். ஆனால் அது ஒரு குறுகிய கண்ணோட்டமாகும். இந்த கண்ணோட்டம் வளர்வதற்கு மேலைத்தேய சிந்தனையாளர்களால் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட உடல் மனம் பற்றிய கருத்துக்கள் இதற்கு அடிப்படையாக இருந்திருக்கலாம். அவர்களது பார்வையில் மனம் வேறு உடல் வேறு என்பதாகும். இதனை அவர்கள் இருமை வாதம் (Dualism) அல்லது டேக்காட் காட்டிய இருமைவாதம் என்று கூறினார்கள். அதன் மூலம்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

மனம் வேறு உடல் வேறு என்றார்கள். மனதில் உருவாகும் எண்ணங்கள்தான் இதனைத் தீர்மானிக்கின்றது என்பது அவர்கள் பார்வை. ஆனால் கீழைத்தேய சிந்தனை மரபில் குறிப்பாக தமிழர் சிந்தனை மரபில் சிற்பங்களிலும், சாத்திரங்களிலும், ஓவியங்களிலும் இது பற்றிய விடயங்கள் திறந்த மனப்பான்மையோடு எடுத்துக் காட்டுவதை அவதானிக்கலாம். ஆனால் இது பற்றிய பார்வை அனுபவம் அறிவு எவ்வளவு தூரம் மக்களிடமுள்ளது என்பது தான் முக்கியம்.

பாலியல் கல்வி அறிவை வழங்குவதன் மூலம் மனிதனது தேவைகளைப் பற்றிய அறிவை வழங்கலாம். குற்றங்கள் குறையும், பாலியல் கருத்து வேறுபாடுகள் மறையும், எயிட்ஸ் தடுக்கப்படும், விபச்சாரம் கற்பழிப்பு சிசுக்கொலை குறையும், ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அறிவு கிடைக்கும், சண்டைகள் தற்கொலைகள் குறையும். இக்கல்வி இல்லாத போது பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக குழந்தை விருத்தியின்மை, விவாகரத்து, ஆண்மைக் குறைபாடு, உச்ச திருப்திக் குறைபாடு, நோவை ஏற்படுத்தும் பாலுறவு, உணர்வுகள் மறந்த நிலை, நாட்டக் குறைபாடு குடும்ப இடை வெளி, தாய் தந்தை உறவு பாதிக்கப்படல் அன்பு பாசம் இன்மை போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படுவதோடு விவாகரத்து சார்ந்த சமூகம் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு இது அடிப்படையாகவும் இருக்கின்றது.

விவாகரத்து சார்ந்த பிரச்சினைகள் குடும்பம் என்ற அர்த்தத்தை இல்லாது செய்து விடும் வகையில் இன்று மாறுகின்றது. கணவன், மனைவி உறவு என்பது உடலுறவு மட்டும் தான் என்ற மனநிலை தற்கால சமூகத்திலிருந்து மாறவேண்டும். அதே நேரம் சுய இன்பம் அனுபவித்தல் என்பது பிச்சினையான ஒன்றாக ஏற்படுத்தும் என்பதையும் பாலியல் கல்வியே வழக்க வேண்டும். ஒருவர் எதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறாரே அதுவே அவரிடம் செல்வாக்கு செலுத்த ஆரம்பமாகும். அதனால் அது அவருக்கு பாதகமாக அமையும் அத்தகைய சூழலில் அவர்களுக்கு உளவளத்துணை சிகிச்சை வழங்க வேண்டிய தேவை ஏற்படும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

எனவே பாலியற் கல்வி மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக அமையும் போது பல சிக்கல்களையும் உளத்தாக்கங்களையும் கட்டுப்பாட்டிக்குள் வைத்து கொள்ள உளவளத்துணை அவசியமாகவுள்ளது.

பாலியல் உளவளத்துணை

பாலியல் என்பது பாலின்ப ஈடுபாடுகள், நடத்தைகள், இனவிருத்தி, சுகாதாரம், பாலியல் கோளாறுகள் போன்றன தொடர்பான கற்கைத்துறையாகும். இத்துறை உயிரியல், உளவியல், சமூகவியல் மருத்துவம், குற்றவியல் போன்ற துறைகளோடு தொடர்புடையதாகும். பாலியல் அறிவை சிறுவயதிலிருந்து கற்றுக்கொடுப்பது நல்லது என்ற அபிப்பிராயமுண்டு. பாலியல் துறையில் ஏற்படுகின்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு உதவுகின்ற நடவடிக்கைகளை பாலியல் உளவளத்துணை எனக்குறிப்பிடலாம். தற்போது குடும்ப ஒழுங்கு, அதன் கட்டமைப்பு சீர்குலைந்துள்ளதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகலாம். பொதுவாக உளவளத்துணை மூலம் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் முந்தடுப்பு நடவடிக்கைகளை ஏற்படுத்துவதும் பிரச்சினைகளுக்குட்பட்ட குடும்பங்களுக்கு சிகிச்சை வழங்குவதும் மிகவும் முக்கியமானது (அஸ்ஹர்.எம்.எப்.எம் 2010).

குடும்ப உளவளத்துணை என்பது குடும்பத்தினிடையே ஏற்படுகின்ற உளச் சிக்கல்களைத் தனித் தனியாக தலையிடுவதாகும். அதிகமாக குடும்ப அங்கத்தினர்கள் ஒருவரோ அல்லது பலரோ பிரச்சினைக்குட்படலாம். சில வேளைகளில் மொத்தமான குடும்ப அலகுகளையும் மையப்படுத்தி உளவளத்துணை செய்யும் கட்டங்களும் உண்டு (ரிட்லி ஜயசிங்க:13).

மேலும் தொழில் வாண்மையான உளவளத்துணையில் பிரதானமாக தனிநபர், குடும்பம், குழு என மூன்று பிரிவுகளாக காட்டப்படுவதற்கு மேலாக விவாக உளவளத்துணை, பிள்ளைகள் உளவளத்துணை, பெண்கள் உளவளத்துணை, வளர்ந்தோர் உளவளத்துணை, போதைப்பொருள் உளவளத்துணை, பாலியல் உளவளத்துணை, வலம் குறைந்தோர் உளவளத்துணை, போன்ற பல்வேறு அமைப்பில் பிரித்து காட்ட முடியும். ஆனால் இந்த எல்லாப் பிரிவுகளிலும் மேற்கொள்ளப்படும் உளவளத்துணையனது தனிநபர், குடும்பம் மற்றும், குழு என்ற மூன்று

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பிரதான உளவளத்துணை முறைகள் மூலமே இடம்பெறுகின்றது என்பதை நாம் அறிய வேண்டும்.

எல்லாக் குடும்பத்திற்கும் அதி சிறப்பான பழக்க வழக்கங்கள், ஒழுக்க விழுமியங்கள், கலாசார பண்புகள் இருக்கலாம். குடும்ப விபரங்களும் பழக்க வழக்கங்களும் ஒரு குடும்பத்திலிருந்து இன்னொரு குடும்பத்திற்கு வேறுபட்டு அமையலாம். குடும்ப உளவளத்துணையின் போது அந்த குடும்பத்தினை சரியாக அடையாளம் கண்டு அதன் தாக்கங்களினூடே உண்டாகும் நன்மை தீமைகளை பண்பான முறையில் பிரயோகித்து செயற்படுதல் அவசியமானதொன்றாகும். ஒரு குடும்ப அமைப்பாக பால் வேறுபாடு, பொறாமை, குரோதம், அன்பு போன்ற பல்வேறுபட்ட உளவியல் விஞ்ஞானக் கூறுகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

தற்காலத்தில் விவாக உளவளத்துணை என்பதன் கருத்து மேல் நாடுகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதனால் குடும்பம் மற்றும் விவாக உளவளத்துணை குறுகிய காலத்தினுள் பல நாடுகளில் தேவையான தொழில் சேவையாக அமைந்துள்ளது. தற்காலத்தில் எமது நாட்டிற்கும் குடும்ப உளவளத்துணை மிகவும் அவசியமாக உள்ளது. ஏனெனில் ஒரு காலத்தில் கணவனை திருத்துவதற்காக கடவுளிடம் பிரார்த்தனைகளை மனைவிமார் செய்தார்கள். ஆனால் இன்று நீதிமன்றங்களுக்குச் சென்று விவாகரத்து கேட்டு விண்ணப்பம் செய்கிறார்கள். இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. கைத்தொழில் புரட்சி, உலகமயமாக்கல், வர்த்தகமயமாக்கல், சமூக வலைத்தளங்கள் ஊடாக குடும்பத்தினுள் ஏற்பட்டுள்ள பல்வேறுபட்ட வேறுபாடுகள் இதற்கு காரணமாகிறது. குடும்பத்திற்கு வெளியே மாற்று வழிகளைத் தேடிச் சென்றதனால் குடும்பக் கூட்டுறவினில் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படத் தொடங்கின. எனவே அந்த இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு குடும்ப உளவளத்துணை அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறது. மேலும் குடும்ப கூட்டுறவினுள் ஏற்பட்ட இடைவெளியை நிரப்புவதற்கும் குடும்ப உளவளத்துணை அவசியமாகக் காணப்படுகின்றது.

புராதன காலத்தில் கூட்டு குடும்ப அமைப்பு, இணைப்பு குடும்ப அமைப்பு (Joint Family) போன்ற குடும்ப அமைப்பு முறைகள் காணப்பட்டது. இங்கு ஒரு பொதுத் தன்மை காணப்பட்டது. இக்காலப்பகுதியில்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளவளத்துணையாளர்கள் குடும்பத்திலும் கிராமத்திலும் தோன்றிய தலைவர்களாகும். இவர்களே அப்பிரச்சினைகளை கையாண்டார்கள். ஆனால் இன்று நவீன யுகத்தில் தனிக்குடும்ப அமைப்பை குறிப்பிடலாம். இதில் பொதுத் தன்மை மூழ்கடிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் “நாம்” என்ற எண்ணக்கருவை விட்டு “நான்” என்ற எண்ணக்கருவினால் ஒன்றினை நோக்கவும், செயற்படவும் இவர்கள் முனைந்தனர். இதனூடே தனித்தன்மை மேலோங்கியதன் மூலம் பல்வேறுபட்ட சமூகப் பிரச்சினைகள் உருவாகியுள்ளன.

இந்த அடிப்படையில் பார்க்கும் போது குடும்பத்தினுள் ஏற்பட்டுள்ள பல்வேறு பட்ட சிக்கல்கள், பிரச்சினைகள் காரணமாக குடும்ப உளவளத்துணையில் அவசியம் நன்கு உணரக் கூடியதாக இருந்தது. (மேலது : 14)

2.3. குழு உளவளத்துணை (Group Counseling)

ஒரே தடவையில் ஒரு குழுவுக்கு உளவளத்துணை மேற்கொள்வதை குழு உளவளத்துணை எனப்படுகின்றது. (Group Counseling) அதில் ஒரு தடவையில் ஒரேயிடத்தில் பலருக்கு உளவளத்துணை செய்யப்படுகின்றது. உதாரணமாக போதைப்பொருள், கல்வி உளவளத்துணை போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இம்முறை கையாளப்படுகின்றது. (பெரேரா.எம்.ஆர்.எல் 2007). தொழில் வாண்மையான உளவளத்துணையை ஆராயும் போது தனியாள் குடும்ப மற்றும் குழு உளவளத்துணை பிரதானமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் குடும்ப உளவளத்துணையின் போது குழு உளவளத்துணை முறை பிரயோகிக்கப்பட்ட போதும் அவ்வாறு செய்யப்படுவது குடும்பத்தை குழுவாக எடுத்து உளவளத்துணை செய்யும் போதிலாகும். ஆனால் குழு உளவளத்துணை இதற்கு மாற்றமான நோக்கங்களையும், செயற்பாடுகளையும் கொண்டதாகும். (ரிட்லி ஜயசிங்க : 23)

குழு உளவளத்துணை என்பது ஏதுமொரு பொதுவான பிரச்சினை அல்லது ஒரு மட்டத்தில் இருக்கும் மனிதர்களின் ஒரே மாதிரியான பிரச்சினைகளின் போது அவர்களைக் குழுவாக வைத்து உளவளத்துணை செய்தலாகும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளவளத்துணைவரால் செயற்திட்டங்களை ஆரம்பத்திலிருந்து கடைசிவரை திட்டமிட்டு செய்வதாகும். முறைசாராத குழு உளவளத்துணை என்பது திட்டமிடப்படாத முறையில் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு அலுவல்களைச் செய்து உளவளத்துணையில் ஈடுபடுவதாகும். இவ் உளவளத்துணையின் போது கவனிக்க வேண்டியவைகளாக

1. குழு உளவளத்துணை அதிகமாக சிக்கல் நிறைந்ததாக அமையலாம். பிறழ்வு நடத்தை உள்ள குழுக்களின் அங்கத்தவருக்கு சிகிச்சை சேவைகளை செய்தல்.
2. குழு உளவளத்துணையின் போது அதிகமாக பிறழ்வு நடத்தைகளை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.
3. குழுவாக கலந்துரையாடுவதன் மூலம் அவரவர் நடத்தையில் உள்ள குறை நிறைகளைப் பொதுவாக கலந்துரையாட சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.
4. இதன் மூலம் தனியார் விருத்தியினை எப்போதுமே எதிர்பார்க்கலாம்.

குழு உளவளத்துணை முறையை உளவியல் நிபுணர்களும் உள மருத்துவர்களும், தொழில்வாண்மையான உளவளத்துணையாளர்களும் அதிகளவு உபயோகிக்கின்றனர். இக்குழு உளவளத்துணையானது இரண்டு முறைகளைக் கொண்டுள்ளது.

குழு உளவளத்துணை முறைகள்

1. ஒழுங்கு முறையான குழு (Formal Group): இம்முறைப்படி உளவளத்துணை நிகழ்ச்சியானது ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதி வரைக்கும் உளவளத்துணையாளரால் முழுமையாக திட்டமிடப்பட்டிருக்கும்.
2. ஒழுங்கு முறை சாரா குழு (Informal Group): இம்முறைப்படி உளவளத்துணை நிகழ்ச்சியானது ஒழுங்கு முறைப்படி திட்டமிடப்பட்டிருக்காமல் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கேற்ப அந்நிகழ்ச்சியானது ஒழுங்கு படுத்தப்படும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

குழு உளவளத்துணையின் வகைகள்

1. சிறியளவிலான குழு உளவளத்துணை
2. பெரியளவிலான குழு உளவளத்துணை
3. மூடிய, திறந்த குழு உளவளத்துணை
இவைகள் பற்றி மாணவர்கள் அறிய வேண்டும்.

குழு உளவளத்துணை ஏன் அவசியப்படுகின்றது.

உளவளத்துணை விதி முறைகளில் குழு உளவளத்துணை ஏன் அவசியமாகின்றது என்பது பற்றி “எல்பிரட் அட்லர்” பிரதான அம்சங்கள் பலவற்றை முன் வைத்துள்ளார். அவையாவன உளவியல் விஞ்ஞான அடிப்படையில் நோக்கும் போது குழு என்பது மிகவும் பலம் வாய்ந்த ஆட்களின் தொகுதியாகும். அதனால் ஒரு குழுவிற்குள் இருக்கும் ஆட்களின் பலத்த செல்வாக்கினை ஏற்படுத்தல் இலகுவானதொன்றாகும். குழு முறையில் ஒரு நபரது நடத்தையின் மீது பாரிய சமூக வலுவூட்டல் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது. குழு சிகிச்சைக்கு சமூகமளிக்கும் அங்கத்தினர்கள் தமது கருத்துக்கள் பற்றி கலந்துரையாடலாம். குழு அங்கத்தினர்கள் முன்வைக்கும் கருத்துக்களை விளங்கிக் கொள்ளும் அதே வேளை தாம் இதுவரை செய்யாத ஒன்றை பரீட்சித்துப் பார்க்க சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. குழு உளவளத்துணை நடவடிக்கை மூலம் ஆளிடைத் தொடர்பு மற்றும் தகவல் தொடர்புத் திறமைகளை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். தனியாள் ஒழுங்கீன நடத்தையை மாற்றிக்கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. சுய வெளிப்பாடு செய்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

2.4 கல்வி உளவளத்துணை

“உளவளத்துணை என்பது ஓர் உறவு நிலையாகும். அதில் ஒரு நபர், மற்றொரு நபரின் இணக்கப்பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும் தீர்த்துக் கொள்ளவும் உதவுவதற்கு முயற்சி செய்கிறார். இணங்கிப் போக வேண்டிய பகுதிகளாக அடையாளம் காணப்படுவது, கல்வி ஆற்றுப்படுத்தல், தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல், சமூக ஆற்றுப்படுத்தல் போன்றவையாகும்” என்று 1958

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இல் ஆண்ட் இங்க்லீஸ் (Aunt English) தங்கள் அகராதியில் வரையறுத்தனர். ஆற்றுப்படுத்தல் குறித்து மேலும் பல வரையறைகளும் உள்ளன.

ஒருவரிடம் இருந்து வருகிற தவறான விடயங்களை அறிதல் மற்றும் சிகிச்சை அளித்தலாக ஆற்றுப்படுத்தல் அமைகிறது என்றும் ஆற்றுப்படுத்துவதற்கும் ஆற்றுப்படுத்தப்படும் நபருக்கும் இடையில் தனிப்பட்ட மற்றும் நேருக்கு நேர் அமையும் உறவு நிலையாகவும் இருக்கிறது என்று கூறுகின்றனர். ரென் என்பவர் கருத்துப்படி (Wren,1951) “ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது மக்களுக்கு இடையில் நோக்கமும் சக்தியும் கொண்ட உறவு நிலையாகும்.”

வோல்பெர்க் என்பவர் “ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது இருவருக்கு இடையிலான நோக்கமுள்ள, பரஸ்பர உறவுநிலை ஆகும். அதில் ஒருவரது சூழ்நிலை அல்லது அவரை மாறுதல் அடையச் செய்வதற்கு பயிற்சி பெற்ற ஒருவர் உதவுகிறார்” என்று கூறுகின்றார். ஹோஸ்ட்ரோம் அண்ட் பிராம்மர் (Aunt Brammur 1952) ஆற்றுப்படுத்தல் என்பதை நேர்காணலின் வடிவமாகக் கருதுகிறார்.

‘ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது இருவருக்கு இடையிலான உறவைக் குறிக்கிறது. அதில் ஒருவர் மற்றொருவருக்கு சிறப்பான உதவிகளை வழங்குகிறார்’. என்று மையர்ஸ் எழுதுகிறார். ஹரிமான் என்பவர், “ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது , உளவியல் சிகிச்சை உறவு ஆகும். அதில் ஆற்றுப்படுத்தப்படுவரான தனிநபர், உளவளத்துணையாளனிடமிருந்து நேரடியாக உதவி பெறுகிறார், அல்லது எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளிருந்து விடுபடும் வாய்ப்பைப் பெற்று அதன் மூலம் அவரது ஆளுமையில் ஆக்கபூர்வமான வளர்ச்சிக்கான வழியைக் காண்கிறார்.’

“ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது தனிநபருக்கான, தனிப்பட்ட செயற்பாடாகும். தனிநபருக்கு உதவி செய்வதற்காக அது உருவாக்கப்பட்டது.” என்று வில்லியம்சன் கூறுகிறார். அதேநேரத்தில், “ தனி நபர்களின்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண்பதற்கு பள்ளியின் அல்லது பிற நிறுவனங்களின் ஊழியர் வளத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதே ஆற்றுப்படுத்தல்” என்று கூறுகின்றார்கள்.

இது ஒரு பரிசோதனை முயற்சி என்று கூறுகின்ற அறிஞர்களும் இருக்கிறார்கள். ஹாம்ரினும் எரிக்சனும் (Hamkrin and Eriction) “ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது ஆற்றுப்படும் நபரிடம் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்தும் பிரச்சினையைத் தீர்க்க அவர் மேற்கொள்ளும் முயற்சியாகும். இரு தனிநபர்கள் ஆற்றுப்படுத்துனரும், ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவரும் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு கூட்டுச் சிந்தனை கொண்ட பரிசோதனையாகவும் இருக்கிறது.” என்று கூறுகின்றனர்.

உளவளத்துணை வரலாற்றில் முக்கியமான பிரிவுகளைத் தவிர துணைப் பிரிவுகளில் ஒன்றாக கல்வி உளவளத்துணை காணப்படுகின்றது. கல்வி உளவளத்துணைகளில் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பாடத்திட்டம், பெற்றோர் என்ற பல அம்சங்கள் முக்கியம் பெறுகின்றன. இதில் மாணவர்களை ஒழுங்குபடுத்தி அவர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் ஒத்துப்போகச் செய்யவும், படிப்பு என்றாலே பயந்து ஒதுங்கி தாழ்வு மனப்பாங்கு கொள்கிற நிலைமையையும் நாம் காண முடிகிறது. இப்படியான நிலைமையை இல்லாமல் செய்யவும் அறிவார்ந்த வளர்ச்சியை அடைவதற்கும் உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தி உடலையும் உள்ளத்தையும் வழப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் கல்வி சார்ந்த ஆற்றுப்படுத்தல் உதவுகிறது. மாணவர்கள் தங்களது இயலுமை, இயலாமையை தெரிந்து கொள்ளவும், அதற்கு ஏற்ப செயற்படவும், ஆர்வத்தினை வளப்படுத்துவதற்கும், சிறந்த துறையைத் தெரிவு செய்வதற்கும், உயர்கல்வி, உயர் ஆய்வுக்கல்வியாக இருந்தாலும் அத்தகைய நபர்களுக்கு வழங்கப்படும் ஆற்றுப்படுத்தலே கல்வி உளவளத்துணை எனப்படும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

கல்வி உளவளத்துணையின் பிரிவுகள்.

1. முன்பள்ளி உளவளத்துணை

முன்பள்ளி உளவளத்துணையின் போது 3-6 வயதுடையவர் அடங்குவர். இது பிள்ளைகள், ஆசிரியர், பெற்றோரினை மையமாகக் கொண்ட உளவளத்துணையாக கருதப்படுகிறது. முன்பள்ளிப் பருவத்தினரின் இயல்புகளான உடலியக்க வளர்ச்சி, புலனியக்க வளர்ச்சி, மொழி வளர்ச்சி, உளத்திறன்களின் வளர்ச்சி மற்றும் அதனோடு தொடர்புடைய பிரச்சினைகள் பற்றி அறிவூட்டுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில், அக்காலப் பகுதியில் ஏற்படும் வளர்ச்சிப் பிரச்சினைகள், குழந்தையின் வாழ்நாள் முழுவதும் பிள்ளையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக அமையும்.

முன்பள்ளிப் பருவம் தொடர்பான பிரச்சினைகளை நோக்கும் போது அதனை 3 வகையாக நோக்க முடியும்

1. மூளை வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய பிரச்சினை
2. உணர்வு மற்றும் சிந்தனை ரீதியான பிரச்சினை
3. நடத்தை தொடர்பான பிரச்சினைகள்

2. ஆரம்பக்கல்வி உளவளத்துணை

ஆரம்பக்கல்வி உளவளத்துணையின் போது 6-10 வயதுடையவர் அடங்குவர். இப்பருவத்தில் பிள்ளைகள் மிகவும் குறும்புத் தனமாக இருப்பார்கள். எந்தவித செயற்பாடுகளும் செய்யாத பிள்ளைகளும் இந்தக் கட்டத்தில் காணப்படுகின்றார்கள். இவ்வாறான குழந்தைகளுக்கு உளவளத்துணை அவசியமாகிறது. இக்காலப் பகுதியில் குறைந்த மொழித்திறன், அடிப்படை கல்வித் திறன் போன்ற பலவீனங்கள் இனங்காணப்பட்டு உளவளத்துணையாளரின் உதவியால் இப்பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முடியும்.

3. இரண்டாம் நிலைக்கல்வி உளவளத்துணை

இரண்டாம் நிலைக்கல்வி உளவளத்துணையின் போது 11-18 வயதுடையவர் அடங்குவர். கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்ப கட்டமாக காணப்படுவது தான் இரண்டாம் நிலைக்கல்வி உளவளத்துணை அகும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இக்கால கட்டம் பிள்ளைகளுக்கு கற்றல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் நிறைந்த காலகட்டமாகவும் விரக்தி நிலை உடைய கால கட்டமாகவும் காணப்படுகின்றது.

4. முன்றாம் நிலைக்கல்வி உளவளத்துணை

பல்கலைக்கழகங்கள், தொழில்நுட்ப கல்லூரிகள், கல்வியியல் கல்லூரிகள் போன்ற உயர்கல்வி, தொழிற்பயிற்சி நிறுவனங்களில் இடம்பெறும் உளவளத்துணையே இங்கு கருதப்படுகிறது.

2.5 பரிந்துரை உளவளத்துணை (Referral Counseling)

ஒருவரது உளம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு வழங்கப்படும் உதவியே உளவளத்துணை ஆகும். இது நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது. கீழைத்தேய இலக்கிய சிந்தனையில் ஆற்றுப்படை என்ற சொல் காணப்பட்டுள்ளது. மேலைத்தேய சிந்தனையில் சிந்தனை ரீதியாக சுதந்திரம் வேண்டும் என்று சோக்ரட்டிஸ் நினைத்தார். தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற இன்றைய நிலையில் அவர் தனக்கு தெரியாது என்று சிந்திக்கத் தூண்டினார். இந்த நோக்கில் பொதுவாகவே ஒருவருக்கு உளரீதியான சுதந்திரத்திற்கு உதவும் போது தனக்கு எல்லாம் தெரிந்தவராக, தனக்கு எல்லாம் வல்லவராக தம்மைத் தாமே கருதிக் கொள்பவர்கள் எந்த நிலைமையையும் கைக்கொள்ள முடியும் என்று நினைக்கின்றார்கள். அத்தகையோர் எல்லாத் துறைகளிலும் உள்ளார்கள். இவர்கள் போலியானவர்களாவர். குறிப்பாக போலியான தொழில் முறையாளர்கள், மருத்துவர்கள், உளவளத்துணையாளர்கள் எனப் பல பிரிவினர் உள்ளனர்.

உளவளத்துணையிலும் உதவிபுரிகின்ற நபரிடம் பலர் உதவிநாடி வருவார்கள். அவ்வாறு வருபவர்களின் சிலர் உதவி வழங்குபவரால் நிறைவேற்ற முடியாத உதவியை நாடி வரலாம். எம்மீதுள்ள நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர்கள் வருவார்கள். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் பரிந்துரை உளவளத்துணை அவசியமாகவுள்ளது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

மக்களினது தேவைகள் பல வகையாகவுள்ளது. சிலவேளையில் கலந்துரையாடி நிறைவு செய்யப்படுகின்றன. இந்த கலந்துரையாடி பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலே உளவளத்துணை என்பர். இத்தகைய செயற்பாட்டில் தன்னால் சில தேவைகளை நிறைவேற்றலாம் சிலவேளை நிறைவேற்ற முடியாது போகும் போது மற்றவரது ஆளுமை, நுட்பம், திறன் அவசியமாகவுள்ளது. அத்தகைய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இவ் உளவளத்துணை உதவுகின்றது. ஒரு விடயத்தை உளவளத்துணையாளரால் போதியளவு கையாள முடியாது போகலாம். துணைநாடியை தகுந்த ஒரு மனிதரிடத்திலோ அல்லது நிறுவனத்திலோ சென்று உளவளத்துணை பெறுமாறு அனுப்பும் ஒரு தொழில்முறைக் கட்டமைப்பினை பரிந்துரை உளவளத்துணை எனலாம். இவ்வாறு அனுப்புவது உதவியாக அல்லது சேவையாக கருதப்படுகின்றது. இவ்வாறு அனுப்பும் போது அனுப்புபவர் பற்றிய பூரணமான அறிவும் அனுப்பவரும் அனுப்புபவருக்கு இருக்க வேண்டும். அத்தோடு அனுப்பும் போது குறித்த நபருக்கு அல்லது நிறுவனத்திற்கு ஒரு பரிந்துரை கடிதத்தையும் அவர்களிடம் கொடுக்கலாம், அவ்வாறு இல்லாவிடின் அவரிடம் தொலைபேசியில் உரையாடிவிட்டு அனுப்பலாம். இது உதவி பெற வந்தவருக்கு நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்ப உதவும்.

உதாரணமாக, சிலவேளையில் ஒரு உளவளத்துணையாளர் உளவளத்துணை மேற்கொள்கையில் தன்னிடம் வந்த உதவிநாடிக்கு தன்னால் பரிகாரம் அல்லது உதவி செய்ய முடியாது என்று உணரும் போது அந்த நபரை அத்துறையில் திறமையான ஒருவரிடம் அனுப்பலாம். குறிப்பாக ஒரு உளவளத்துணை செயற்பாட்டின் போது குறித்த ஒரு நபருடனான கலந்துரையாடலில் அவரது கதைக்கும் பேச்சுக்கும் இடையே முழுமையான மாறுபட்ட நிலை காணப்படும். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் அந்நபரை தன்னால் கையாள முடியாது என்று அறிந்து அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு அவரை அனுப்பி வைக்கலாம். ஏனெனில், ஒருவரை ஒதுக்காது உளவளத்துணை வழங்குவதை விட ஒரு உளநலவைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்புவது சிறந்தது என்று முடிவு செய்வது பரிந்துரை உளவளத்துணையைக் குறிக்கின்றது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பரிந்துரை உளவளத்துணையின் போது கவனிக்க வேண்டியவை.

1. உளவளத்துணையாளர் ஒரு நேர்மையான பண்பைக் கொண்டிருப்பதனால் துணைநாடிக்கு பரிந்துரை உளவளத்துணை தொடர்பான விடயத்தை அல்லது ஏன் அவரை இன்னுமொருவரிடம் அனுப்புகிறோம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
2. உளவளத்துணையாளர் ஏற்கும், விரும்பும் பட்சத்தில் மட்டுமே பிறிதொரு இடத்திற்கு அனுப்புவது நல்லது.
3. உளவளத்துணையாளர் துணைநாடியை அனுப்புவதையும் நீங்கள் அவரை கைவிடவில்லை என்பது பற்றியும் அவரது நலனில் அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதனையும் துணைநாடி புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
4. அனுப்பிய பின் அவரது நலன் பற்றி அடிக்கடி விசாரித்து அவரது நிலை குறித்து கேட்டறிந்து அவருக்கு பக்கபலமானதோர் உறவைத் தொடர்வதன் மூலம் உங்களது அக்கறையை காண்பிப்பது அவசியம்.
5. உளவளத்துணை நாடியின் அனுமதியோடு குறித்த பிரச்சினை தொடர்பாக வேறு ஒரு நிபுணரை கலந்தாலோசித்து அவரது கருத்தைத் தெரிந்து கொண்டு துணைநாடிக்கு உளவளத்துணை வழங்கலாம்.
6. பரிந்துரை உளவளத்துணையின் போது உளவளத்துணையாளர் துணைநாடிக்கும் அவரது குடும்பத்திற்கும் காணப்படுகின்ற நோய் தொடர்பான அச்ச உணர்வைப் போக்க வேண்டும். ஏனெனில் சிலர் வேறு ஒரு இடத்திற்கு அனுப்பும் போது தவறாகக் கருதுவதுண்டு.
7. பரிந்துரை உளவளத்துணையின் போது ஒருவரால் அனுப்பப்படும் துணைநாடி தொடர்பான கடிதத்தை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று இல்லை. நாம் புதிதாக உண்மைகளைக் கண்டறிந்து முடிவுகளைக் காண முயலலாம். மாறாக அனுப்பும் கடிதத்திலுள்ள விடயங்களை அப்படியே ஏற்றால் அதில் பாரதூரமான பிரச்சினைகள் வரலாம்.

2.6 விஷேட தேவையுடையவர்களும் உளவளத்துணையும்

நியமங்களுக்கு ஏற்ப வளர்ச்சியடைந்துவரும் பிள்ளைகள் சாதாரண பிள்ளைகள் எனப்படுவர். சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப செயற்பட முடியாது அவதிப்படும் பிள்ளைகளே 'விஷேட உதவி' தேவைப்படும் பிள்ளைகள்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஆவார்கள். அவர்களது தேவைகளும் சாதாரண பிள்ளைகளுக்குரிய தேவைகளேயாகும். 'விஷேட' என்ற சொல் இங்கு அரிதான, வழக்கமற்ற எனும் அர்த்தத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது இயல்பான அல்லது சாதாரணமான, தன்மையிலிருந்து ஒரு விதமான தனித்துவ வேறுபாட்டுத் தன்மையைக் குறித்து நிற்கின்றது. சாதாரண அல்லது சராசரியான பிள்ளைகளை விட வேறுபட்ட இயல்புகளைக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகளையே நாம் விஷேட தேவைகள் கொண்ட பிள்ளைகள் எனக்கூறலாம். அதிக திறமையுடைய பிள்ளைகளும், அதிக குறைபாடுடைய பிள்ளைகளும் விசேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் எனக் கருதப்படுவார்கள்.(தேசிய கல்வி நிறுவகம், விஷேட உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகள், 1990: 02)

ஆரம்ப காலத்தில், விஷேட தேவையுடைய குழந்தைகளை அறிமுகப்படுத்திய விதத்திற்கும் நவீன காலத்தில் அதனை நடைமுறைப்படுத்திய விதத்திற்கும் தற்காலத்தில் அதனைப் புரிந்து கொள்கின்ற விதத்திற்குமிடையில் மொழியியல் கண்ணோக்கில் பல மாறுபாடுகள் காணப்படுவதை நாம் பொதுவாக அவதானிக்கலாம். இதற்கு பலர் கூறுகின்ற காரணம் மனிதனுடைய அறிவிலேற்பட்ட மாற்றமும் இடமாற்றமமாகும். இதன் காரணமாக சாதாரண நிலையுடையோரின் தன்மையிலிருந்து ஒப்பீட்டளவில் மாறுபட்ட குறைபாடுடையோரைக் குறிப்பதற்கு விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் என்ற பதத்தை நாம் அனேகமாகப் பயன்படுத்துகின்றோம். இது பல்வேறு மட்டங்களிலும் கவனம் செலுத்தப்படுகின்றதொரு எண்ணக்கருவாகும்.

ஆய்வாளர்கள் மற்றும் எழுத்தாளர்கள் பலர் விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் என்பதனை பல்வேறு வகையில் வரைவிலக்கணப்படுத்தியுள்ளனர்.(Mangal. S.K, (2012), pp. 429-430)

குரோ மற்றும் குரோ (Crow and Crow 1973) என்பவர் 'விஷேட அல்லது நியமமற்ற எனும் சொற்பிரயோகமானது சாதாரண தன்மையுடைய பண்புக்கூறுகளிலிருந்து மாறுபட்ட ஒரு நபரது பண்புக்கூறுகளைக் குறிப்பதற்கு பிரயோகிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறான தன்மையையுடைய ஒவ்வொருவரும் அவர்களை சுற்றியிருப்போரால் விஷேட கவனம்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

செலுத்தப்படுபவர்களாகவும் இருப்பதோடு அவர்களது நடத்தை, துலங்கல்கள், செயற்பாடுகள் பாதிப்புற்றதாகக் காணப்படும்.’

கேர்க் (Kirk 1984) ‘விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் எனும் சொற்பிரயோகமானது உடல், உள, சமூக, மனவெழுச்சிப் பண்புகளில் சாதாரண இயல்புடைய பிள்ளைகளிலிருந்து மாறுபட்ட தன்மையுடைய பிள்ளைகளைக் குறிக்கப் பயன்படுகிறது. இவ்வியல்புடையோருக்கு விஷேடமான சமூக, கல்விசார் சேவைகள் அவசியமாகும்.’

‘விஷேட தேவையுடைய ஒரு பிள்ளையானது உடல், உள சமூகத் திறன்களில் அல்லது பண்புகளில் சாதாரண பிள்ளையிலிருந்து வேறுபட்டுக் காணப்படுவதாகும். இவர்களில் திறன் விருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்கு விஷேட கல்விசார் சேவைகளும் மேம்பாடடைந்த பாடசாலைப் பயிற்சி முறைகளும் முறையாக ஒழுங்கமைந்த அறிவுறுத்தல்களும் இன்றியமையாதனவாகும்.’ டெல்போர்ட் மற்றும் சாவ்றி (Telford and Sawrey: 1977).

மேற்குறிப்பிடப்படுகின்ற இவ்வரைவிலக்கணங்கள் விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் தொடர்பான சில விஷேட பண்புகளையும், இயல்புகளையும் அடையாளப்படுத்துவனவாக உள்ளன. அவற்றைப் பின்வருமாறு தொகுத்து நோக்கலாம்.

1. சாதாரண அல்லது சராசரியான பிள்ளைகள் என பொதுவாகக் கூறப்படுபவர்களிலிருந்து சற்று மாறுபட்ட தன்மையுடையவர்கள் விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் ஆவர்.
2. சாதாரண அல்லது சராசரியான பிள்ளைகளிலிருந்து விலகிக் காணப்படும் அவர்களது இயல்பானது, சாதாரண பிள்ளைகளிலிருந்து அவர்களை வேறுபடுத்தத்தக்கதும் திட்டவட்டமாக மதிப்பிடத்தக்கதுமாகும்.
3. அவர்களது தனிப்பட்ட பண்புகள் மற்றும் விருத்தியின் மாறுபட்ட தன்மையானது உடலியல், மனவெழுச்சி, சமூகரீதியான நடத்தை மற்றும்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

விருத்தி சார் பரிணாமங்களில் நிலவும் விலகல் தன்மையைக் குறித்து நிற்கின்றது.

4. இவ்நடத்தைசார், விருத்திசார் பண்புகளின் விலகல் அளவானது, அவர்கள் இயல்புக்குப் புறம்பான, பொதுவானதாக இல்லாத பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கின்றனர். அவர்களது முறையான வளர்ச்சிக்கும் முழுவிருத்தித் திறன்களை ஊக்குவிக்கவும் அவர்களுக்கென்ற விஷேட கல்விவாய்ப்புக்களை மேம்படுத்தலாம் குறிப்பாக கற்பித்தல் உத்திகள், விஷேட சேவைகள், விஷேட உபகரணங்கள், விஷேட வசதிகள், விஷேட கற்றல் உபகரணங்கள், பெற்றோருக்கு வழங்கப்படும் ஆலோசனைகள் மற்றும் பராமரிப்புசார் விஷேட திட்டங்கள் அங்கு இன்றியமையாதன என்பதை அடையாளப்படுத்துகின்றன.

விசேட தேவையுடையவர்களை கீழ்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. தொடர்பாடல் குறைபாடுடையோர்
2. பார்வைக் குறைபாடுடையோர்
3. செவிப்புலக் குறைபாடுடையோர்
4. மீத்திறன் உடையவர்கள்
5. ஆக்கத்திறன் கொண்டவர்கள்
6. உடற்குறைபாடுடையோர்
7. கற்றல் குறைபாடுடையோர்
8. மனவெழுச்சிப் பிரச்சினை உடையவர்கள்.
9. பிறழ்வான பொருத்தப்பாடுடையோர்
10. நீண்டகால நோய்

பொதுவான விசேட பிரச்சினைகள்

படுக்கையை நனைத்தல்

இது சிறுவர்களிடம் காணப்படும் ஒரு மாறுபட்ட நடத்தையாகும் இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் படுக்கையை நனைத்தலை அவதானித்துப் பிள்ளையைத் தேற்ற பெற்றோரை வழிப்படுத்தல், மற்றவர்கள் கேலி செய்வதைத் தவிர்த்தல், வகுப்பு வேலைகளை செய்ய ஊக்குவித்தல், பெற்றோருடன் இதற்கான காரணம் பற்றிக் கதைத்தல், ஆற்றுப்படுத்தல், படுக்கையை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

நனைக்காத சந்தர்ப்பங்களுக்கு பரிசு வழங்கல், படுக்கைக்குப் போகமுன்னர் சிறுநீர் கழிக்க வழிப்படுத்தல். போன்ற செயற்பாட்டொழுக்கங்களை முறையாகப் பேணுவது அவசியமாகின்றது.

பற்றிப் பிடித்தல்

சில குழந்தைகள் தங்களது கற்றல் நடத்தையின் போது பிடித்தலை மேற்கொள்வர். பெற்றோரை வகுப்பறைக்குள் வர அனுமதித்தல், பெற்றோர் பிள்ளையுடன் இருக்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாக குறைக்க உதவுதல், அடிக்கடி ஆற்றுப்படுத்தல் (உளவளத்துணை), வெளிப்பாட்டு முறைகள். போன்றன கையாளப்படுவது பொருத்தமானதாகும்.

நித்திரைக்குப் போக மறுத்தல்

சில குழந்தைகள் சில வேளைகளில் நித்திரைக்கு போவதற்கு மறுக்கலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் நித்திரைக்குப் போகும் நேரத்தை பிள்ளையுடன் சேர்ந்து உறுதியாகத் தீர்மானிக்கும் படியும் பெற்றோருக்கு கூறுதல், நித்திரைக்குப் போக மறுக்கும் காரணத்தை அறிந்து ஆற்றுப்படுத்தல், பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை ஆற்றுப்படுத்தல், பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், வெளிப்பாட்டு முறைகள், ஆற்றுப்படுத்தல் போன்ற செயற்திட்டங்களைக் கையாளலாம். (மகிழ்வுடன் 2003: 42).

பயங்கரக்கனவுகள்

பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல், பயத்தை வெளிப்படுத்த வெளிப்பாட்டு முறையைப் பயன்படுத்தல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல், ஆற்றுப்படுத்தல், பிள்ளைகள் தாமாகவே சுயகட்டுப்பாட்டைப் பெற வெகுமதிகளை வழங்கல், தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தட்டிக்கொடுத்தல், தளர்வுப் பயிற்சிகளை வழங்கல்.

கற்றல் செயற்பாடுகளில் பின்னடைவு

சில குழந்தைகள் தங்களது கற்றல் நடத்தையில் பின்னடைவை வெளிப்படுத்துவார்கள். அத்தகைய சூழலில் பிள்ளையை முதல் வரிசையில் இருக்கும்படி செய்யவும், முன்னேற்ற நடத்தையை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஊக்குவித்தல், ஆற்றுப்படுத்தல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல், தட்டிக் கொடுத்தல் போன்றனவற்றுடாக மேம்பாட்டை நோக்கிப் பிள்ளைகளை நகர்த்தலாம்.

பதகளிப்பு

பிள்ளைகளிடம் பதகளிப்பு காணப்படும் சந்தர்பத்தில் பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல், விரும்புகின்ற வகுப்பறைச் செயற்பாட்டை ஊக்குவித்தல், வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல், ஆற்றுப்படுத்தல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல், தட்டிக்கொடுத்தல், சிறுசிறு வெற்றிகளுக்கும் பரிசு கொடுத்தல், சாந்த வழிமுறைகளைக் கற்பித்தல் பயனுடையதாகும். (மேலது: 43).

பாடசாலை செல்ல மறுத்தல்

சில குழந்தைகள் பாடசாலைக்கு செல்வதற்கு மறுக்கலாம். அவ்வாறு மறுப்பதற்கு பல காரணங்கள் காணப்படலாம் சரியான காரணத்தை அறிந்து கொள்ளல், ஆற்றுப்படுத்துதல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், பிள்ளையின் தவறான தீர்மானங்களை நீக்குதல், வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல், வகுப்பறை கற்பித்தல் செயற்பாட்டை மகிழ்ச்சிகரமாக வைத்திருத்தல், பாடசாலை வரும் நாட்களில் பாராட்டியும் தட்டிக் கொடுத்தும் கூட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும் வைத்தல், ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் முன்னுரிமை அளித்தல் அவசியமாகும்.

சோதனை அழுத்தம்

மாணவர்களின் நடத்தைச் செயற்பாட்டில் பரீட்சை சார்ந்த அச்ச உணர்வு மேலோங்கும் போது இது ஏற்படலாம் பெற்றோருடன் கதைத்தல், ஆற்றுப்படுத்துதல், பரீட்சை பற்றிய பயத்தை நீக்கி நம்பிக்கை ஊட்டுதல், மற்றைய செயற்பாடுகளைப் போலவே பரீட்சையும் என்பதை விளக்குதல், பரீட்சையின் பின்னரான தண்டனைகளையும் எதிர்மறைச் செயற்பாடுகளையும் தவிர்த்தல், பரீட்சையில் காணப்படும் சிறு முன்னேற்றங்களைக்கூட பாராட்டுதல், பிள்ளை பரீட்சையை விரும்பாதபோது அழுத்தம் கொடுப்பதைக் குறைத்தல்.

முர்க்கத்தனம்

சில நபர்களினது செயற்பாடானது இயற்கையாகவே முர்க்கத்தனமானதாக அமையலாம். முர்க்கத்தன நடத்தைக்கான தண்டனை வழங்குவதைத் தவிர்த்தல் வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல், வகுப்புக்களைக் கட்டுப்பாடுகளைத் தெளிவுபடுத்தி எல்லைகளை நிறுவுதல், முடிந்தளவு அன்பாக அணுகுதல், ஆற்றுப்படுத்தல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், உடற்பயிற்சி, தளர்வுப் பயிற்சிகளை வழங்கல், அமைதியான செயற்பாடுகளுக்குப் பாராட்டுதல், கவனம் கொடுத்தல்.

மனச்சோர்வு

பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல், விரும்புகின்ற வகுப்பறைச் செயற்பாட்டை ஊக்குவித்தல், வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல், ஆற்றுப்படுத்துதல், இழுவிரக்கத்தை இனங்காணல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல், தட்டிக்கொடுத்தல், சிறுசிறு வெற்றிகளுக்கும் பரிசு கொடுத்தல், சாந்த வழிமுறைகளைக் கற்பித்தல். (மகிழ்வுடன் 2003: 42)

இழுவிரக்கம்

குழந்தைகளிடம் இழுவிரக்கம் காணப்படும் போது இச்சூழலில் மிகவும் கவலையோடு இருப்பர். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளையை இழப்பைப் பற்றிக் கதைக்கவிடல், பிள்ளையை நன்றாக அழவிடல், ஆற்றுப்படுத்தல், வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல், குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல், வகுப்பறைச் செயற்பாட்டை ஊக்குவித்தல், பெற்றோருடன் கதைத்தல், சுயமதிப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் வளர்த்தல்.

நகங்கடித்தல்

சில குழந்தைகள் தங்களது நடத்தைச் செயற்பாட்டில் நகங்கடித்தலை மேற்கொள்வர். தண்டனை வழங்காதுவிடல், நகங்கடிக்காத போது வெகுமதிகளைக் கொடுத்துப் பாராட்டுதல், வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல், ஆற்றுப்படுத்தல், மற்றவர்கள் கேலி செய்வதைத் தவிர்த்தல்,

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

நகங்கடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகளை எடுத்துக்கூறல் அதன் மூலம் அப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட உதவுதல்.

2.7 முதுமை உளவளத்துணை

ஒருவரின் உடலில் உள்ள கலங்களிலும், தொகுதிகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அவரது தொழிற்பாடுகளில் படிப்படியான தேய்வு ஏற்படுகின்ற நிலையே முதுமை என விளங்கிக் கொள்ளலாம். சாதாரணமாக 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களையே முதியவர்கள் என அழைக்கும் வழக்கம் இருக்கிறது. எனினும் மரபு, பல்வேறுபட்ட சூழற்காரணிகளால் 50 வயதிலே முதுமைக்கோலம் அடைபவர்களையும், 70 வயதிலும் இளைஞர்கள் போல வாழ்பவர்களையும் காணலாம். எனவே முதுமை என்பதை வயதின் வருடங்களை வைத்து வரையறுப்பதை விட உடல், உள மாற்றங்களை வைத்து கூறுவது பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் முதியவர்களாக கருதப்படுகின்றனர். இவர்களை உளவியல் ரீதியாக பல்வேறு வகையில் ஆராய்ந்து விளக்குவதே முதியோர் உளவியலாகும். முதியோர் முதுமை அடைதல் பற்றிய ஆராய்ச்சிக்கு முதுமையியல் என்று பெயர். முதுமை என்பது ஆற்றல் இழந்து, உடல் வலிமை இழக்கப்படும் நிலையாகும். இவ் வயது உடையவர்களை உளவியல்ரீதியாக பல்வேறுபட்ட ஆய்வுகள் மூலம் ஆராய்ந்து முதியோர் உளவியலை உளவியலாளர்கள் வரையறுத்து அவர்களின் பண்புகளை விளக்கியுள்ளார்கள். நடுத்தர வயது வளரும் காலகட்டத்திலே இவ் முதியோரின் பண்புகள், பழக்கவழக்க நடவடிக்கைகள் தொடங்க ஆரம்பிக்கின்றது.

வயது அடிப்படையில் முதுமைப் பருவம்

60 – 64 வயதில் மூத்தவர்

65 – 74 இளைய முதுமை

75 – 85 நடுத்தர முதுமை

85 இற்கு மேல் மிக முதுமை

முதுமைக்கான குணங்குறிகள்:

முதியோரின் வெளித்தோற்ற அடையாளங்களாக கீழ்வருவன அமையும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

கண்பார்வை குறைதல்
பற்கள் குறைந்து போதல்
தோலில் சுருக்கம் ஏற்படல்
அதிகமாக உலர்த் தன்மை ஏற்படல்
முடி நரை அல்லது வெண்மையாக மாறுதல்
உடல் இடை அதிகரித்தல் அல்லது குறைதல்
தோற்றத்தில் மாறுபாடு கூன்விழுதல்
இலகுவில் களைப்படைதல்
ஞாபகமறதி ஏற்படல்
சறுசறுப்புக் குறைதல்
விரல்கள் ஆட்டம் காணுதல்

முதியோரின் சுகத்தை மேம்படுத்துவதற்கு உடல் நலம், உடற்தொழிற்பாடுகள், உளநலம், சமூக செயற்பாடுகள், விபத்துக்கள் ஏற்படாது தடுத்தல், சுகாதாரப் போதனை, பொருளாதார வளங்கள் போன்றன அவசியமாகும்.

முதுமையை பாதிக்கும் காரணிகள்:

முதுமை ஏற்படுவதற்கு பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அவையாவன

1. உடலியல் காரணிகள்
2. உளவியல் காரணிகள்
3. சமூகவியல் காரணிகள்
4. ஆளுமைக் காரணிகள்

i. முதுமையை பாதிக்கும் உடல் காரணிகள்

முதியோர் அல்லது வயதடைவோர் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உடல் சார்ந்த வேலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. முறைப்படுத்தப்படாத உணவுப் பழக்கவழக்கம் முதியோர் உடலை பாதிக்கும் முக்கிய காரணியாகும். இதயம் சார்ந்த நோய், உயர் குருதி அழுக்கம், நீரிழிவு நோய், கை கால் மூட்டுவலி நோய்கள் இவ் வயது உடையவர்களின் உடல் நிலையை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அதிகமாக பாதிக்கும். புலனுணர்வு ஆற்றல்களிலும் குறைவு ஏற்படுதல். உதாரணமாக கேட்டல், பார்த்தல், நிறங்களை பிரித்துப் பார்க்க இயலாமை. ஞாபகசக்தி குறைதல், கண்டு கொள்ளும் ஆற்றல் குறைவடைதல், கடந்த காலத்தை நினைவு கூறும் ஆற்றல் குறைதல், அறிவாற்றல் குறைதல் போன்றன இவர்களின் பெரும் பிரச்சினையாகும். (தயாசோமசுந்தரம் : 2000)

ii. முதுமையை பாதிக்கும் உள காரணிகள்

முதுமையில் ஏற்படும் சிறிய சிறிய பிரச்சினைகள் கூட அவர்களின் உள்ளத்தில் பெரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். முதியவர்களின் பிள்ளைகள் அவர்களை அன்பாகவும், அவர்கள் மேல் அதிக அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கும் நிலையில் பிள்ளைகள் அதிலிருந்து தவறும் பட்சத்தில் அவர்கள் உளநலத்தை அதிகம் பாதிக்கின்றது. முதுமையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற உள காரணிகளில் முக்கியமாக திடீர் திடீரென ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதாவது வீடு மாறுதல், இடம்பெயர்வு, பிள்ளைகளுக்கு கல்யாணம் நடந்து வேறு இடத்துக்கு மாறுதல், நண்பர்களின் மரணம், எல்லாவற்றிற்கும் அதிகமாக வாழ்க்கை துணையின் இழப்பு இவ்வாறான பல காரணங்கள் அவர்களின் மனதில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பிள்ளை அவர்களை பாரமாக எண்ணி அவர்களை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்து விடுவதால் மனதளவில் மரணித்த நிலைக்கு உள்ளாகின்றார்கள். முதுமையை பாதிக்கும் சாதாரண உள காரணிகளாக: பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, இறப்பு பற்றிய உணர்வு என்பன காணப்படும்.

iii. முதுமையை பாதிக்கும் சமூக காரணிகள்

தற்போது வாழுகின்ற சமூகம் முதுமையை எவ்வாறு பார்க்கின்றது என்பது முக்கியமாகும். முதியவர் ஒருவர் அனுபவங்கள் நிறைந்ததொரு நூலகம் போன்றவர் என மதிக்கின்ற வழமை சில சமூகங்களில் இருக்கின்றன. எனினும் முதுமை பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துக்களும் சமூகத்தில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. குறிப்பாக நவீன உலகத்தில் முதியவர்களை ஒன்றுக்கும் உதவாதவர்கள் என்றும், நோயாளிகளின் உறைவிடம் என்றும்,

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பழசு என்றும் ஒதுக்கி வைக்கும் பழக்க வழக்கங்கள் தற்காலத்தில் காணப்படுகின்றன. இதை விட சமூகத்தில் காணப்படும் பொதுவான பிரச்சினைகள் வறுமை, யுத்தம், அழிவுகள் போன்றனவையும் முதியவர்களின் உள நலத்தை பாதிக்கும் முக்கிய சமூக காரணியாகும். உங்கள் சமூகத்தில் முதியவர்களுக்கான இடம் என்ன என்பதை அறிந்து, அவர்களை பராமரிப்பதற்காக சமூக நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்துச் செல்லுதல் அவசியமாகும்.

முதுமையைப் பாதிக்கும் ஆத்மீக காரணிகள்

முதியவர்களிடம் அதிக தெய்வ நம்பிக்கை காணப்படல், அதிக ஆத்மீக நூல்களை படித்தல், பழைய ஆத்மீக கதைகளை கூறிக்கொண்டு இருத்தல். ஆசைகளை விட்டு இறையருள் நாடல், யோகாப் பயிற்சி, தியானங்களில் ஆர்வம் காட்டல், ஆலய தொண்டுகளில் அதிகம் ஈடுபடல், தாவர உணவை அதிகம் விரும்புதல், தினமும் ஆலய தரிசனம் செய்தல்.

முதியவர்களுக்கு ஏற்படும் சிக்கல்கள்

பார்வைக் குறைபாடு, கேட்டல் குறைபாடு, மணம் சுவையில் மாற்றம், மூச்சுக்கஷ்டம், ஞாபகமறதி – குறிப்பாக குறுகிய கால மறதி, மாறாட்டம் - நேரம், இடம், ஆட்கள் என்பவற்றில் தெளிவின்மை, குழப்பமான பேச்சு - விளங்கிக் கொள்ள முடியாத கதை, உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள்- அழுதல், சிரித்தல், திடீரென கோபித்தல். நித்திரை குறைவு, தங்களுக்குத் தெரியாமல் மலம், சலம் கழித்தல், தற்கவனம் குன்றுதல், மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல், மாயப்புலனுணர்வுகள், போலி நம்பிக்கை. நோய் இருப்பது பற்றிய அறிவின்மை.கூனல் அவர்களிடம் பொதுவாகக் காணப்பட்டாலும் அறளை பெய்தல் என்பது முக்கியமானதாகும்.

முதியவர்களுக்கு வழங்கப்படும் விசேட கவனிப்புக்கள்.

அமைதியான சுத்தமான காற்றோட்டமான சுற்றாடலில் வாழ்தல், கட்டுப்பல் பாவித்தல், வாய்ச்சுத்தம், அவர்களின் கருத்துக்களையும் கவனத்தில் கொள்ளல். அன்போடு அரவணைப்பாய் இருத்தல். அவர்களின் தேவைகளை, ஆசைகளை நிறைவேற்றல். முதியவர்களுக்கு மதிப்பளித்து உதவுதல். எந்த சூழல் காரணிகளும் அவர்களை பாதிக்காது பாதுகாத்தல்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அவர்களின் உடலுக்கு ஏற்ற வகையில் உகந்த சத்துணவு அளித்தல், விரும்பினால் கைவேலைகளில் ஈடுபடுத்தல், பொழுது போக்கிற்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல். சமய ஈடுபாட்டுக்கு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல். போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலமாக உதவலாம்

2.8 தற்கொலை உளவளத்துணை

இன்றைய உலகில் மிக முக்கியமான சமூகப் பிரச்சினையாக தற்கொலை அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தற்கொலையானது தனி மனிதனுடன் தொடர்புடையதாகக் காணப்பட்டாலும் அது ஒரு சமூக விளைவாகவே 'எமில் துர்கைம்' கருதுகின்றார். இந்த வகையில் தற்கொலை என்பது "ஒருவர் தன்னைத்தானே கொலை செய்து கொள்வதாகும்" அதாவது ஒரு மனிதன் தனிப்பட்ட அல்லது பொது நோக்கம் கருதி தானாகவோ அல்லது பிறரால் தூண்டப்பட்டு தனது உயிரை மாய்த்துக் கொள்வதாகும். (Halbwachs .1978:7)

தற்கொலை என்கின்ற செயற்பாடு மனிதம் சார் கற்கைநெறிகளின் கவனப் பாட்டின் ஊடாக எடுத்துச்சென்று ஆய்வு செய்ய வேண்டியதோர் எண்ணக்கருவாகும். Suicide என்கின்ற ஆங்கிலப் பதம் 'Caedera' என்ற லத்தின் மொழியில் இருந்து வந்த சொல்லாகும். இதன் பொருள் "வெட்டு அல்லது கொல்லு" என்பதாகும். தமிழில் தன்னைத்தானே கொல்லுதல் அல்லது தற்கொலை என அழைக்கப்படுகின்றது. முதன் முதலாக சென் தோமஸ் பிறவுன் (Sen Thomas Brown 1942) இச் சொல்லினை உபயோகித்தார். சமூகவியல், மெய்யியல், சட்டவியல், உளவியல், ஒழுக்கவியல் போன்ற துறைகளில் இச் சொல்லின் பிரயோகம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. (கனகசபை சிவானந்தமூர்த்தி, 2012: 120) தற்கொலை பற்றி அறிஞர்கள் சிலரின் கருத்தை நோக்குவோமாயின் "றுத் கார்வன்" (Ruth S. Carven) என்ற அறிஞர் கூறும் போது "வேண்டுமென்று ஒருவருடைய வாழ்வை எடுப்பது அல்லது சாவு தன்னை நெருங்கும்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அதிலிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு வாய்ப்பிருக்கும் போதும் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளத் தவறுவது தற்கொலை என்றார்.”

சிக்மன் பிறையிட் கூறும் போது “மனித மனதில் வாழவேண்டும் என்ற ஆசையும், சாக வேண்டும் என்ற விருப்பமும் அடிப்படை உணர்ச்சிகளாக தொழிற்பட்டு மனிதனை எதிர்த்திசையில் இழுத்துக் கொண்டும் ஒன்றையொன்று ஆதிக்கம் செய்யச் சண்டையிட்டுக் கொண்டும் உள்ளன. ஏதேனும் சில காரணங்களால் சாக வேண்டும் என்ற விருப்பம், உயிர் வாழ வேண்டும் என்ற ஆசையை வெற்றிகொள்ளாமாயின், மனிதனின் வாழ வேண்டும் என்ற ஆசை குறைந்து பயனற்றுப் போய்விடுகின்றது. இதன் விளைவாக சாவதுதான் ஒரு சிறந்த வழிமுறை என்ற முடிவுக்கு வருகின்றான் என்றார். (றிஸ்வான். எஸ்,2009:99)

தற்கொலை பற்றி விரிவான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு கருத்துக்களைக் கூறிய சமூகவியல் அறிஞர்களுள் எமில் துர்ஹைம் முக்கியமானவர். மனிதனின் தற்கொலைக்கு சமூக சூழ்நிலைகளும், கூட்டான உணர்வுகளுமே முக்கிய பொறுப்பு என கூறிய இவர் மனிதனின் தனிப்பட்ட குணாம்சங்களை அடிப்படையாகவைத்து தற்கொலையின் மூன்று வடிவங்களை சுட்டிக்காட்டினார். அவை, தன்னலம் கருதிய தற்கொலை (Egoistic Suicide), நியமமறு தற்கொலை (Anomic Suicide), உன்னத தற்கொலை (Altruistic Suicide) என்பனவாகும். இதில் தன்னலம் கருதிய தற்கொலை என்பது ஒரு மனிதன் தான் சார்ந்த சமூகத்தை விட்டு தனிமைப்படுத்தப்படுவதால் ஏற்படும் தற்கொலையாகும். உதாரணமாக விதவை, தபுதாரன், திருமணம் முடியாது தனிமையில் இருப்பவர்களை கூறலாம். நியமமறு தற்கொலையானது சமூகத்தில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் இதற்கு இயற்கை அனர்த்தங்கள், யுத்தம் என்பவற்றை கூறலாம். (றிஸ்வான்,எஸ்,2009:100) உன்னத தற்கொலை என்பது தனது இனத்தின் மீதான ஆழமான பற்று காரணமாக செய்து கொள்ளும் தற்கொலை ஆகும். இது அளவுக்கு அதிகமான தனி மனித வாதம், ஒழுக்கக்கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புபடுகின்றது.

இந்த வகையில் இத் தற்கொலையை ஏற்படுத்துவதற்கு பல்வேறு காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. இதனை பிரதானமாக 5

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வகைக்குள் உள்ளடக்கலாம். அவை, உளவியல் காரணிகள், பொருளாதாரக் காரணிகள், சமூகக் காரணிகள், உடலியல் காரணிகள், காலாச்சாரக் காரணிகள் என வகைப்படுத்தலாம். உளவியல் காரணிகளுள் கசப்பான சம்பவங்களான, மனச்சோர்வு, விரக்தி, ஆன்மீக வரட்சி, ஏமாற்றம் கவலை என்பன அடங்கும். பொருளாதாரக் காரணிகளுள் அதிகரித்த வாழ்க்கைச் சூழல், வேலையின்மை, விவசாயிகளிடையேயான வறுமை என்பனவும். சமூகக் காரணிகளுள் சமூகத் தொடர்பின்மை, குடும்பப் பிரச்சினை, திருமண முறிவு, காதல் தோல்வி போன்றனவும், உடலியல் காரணிகளாக தீராத நோய்கள் அதாவது எயிட்ஸ், புற்றுநோய், விசேட தேவையுடையோர் போன்றனவும். கலாச்சாரக் காரணியை பார்த்தால் இதில் கலாச்சாரத்தை இறுக்கமாக பின்பற்று வோரிடையே அதில் ஏற்படும் தளம்பல் நிலை அவமானத்தைத் தரும் போது இவ்வகைத் தற்கொலை ஏற்படும்.

இத் தற்கொலை நடைபெறும் இடங்களை பார்த்தால் பொதுவாக தற்கொலை செய்யப்படும் முறைகளை 2 பிரிவாக நோக்கலாம் அது, ஒன்று உடல் சேதப்படுத்தும் தற்கொலை உண்ணாவிரதம், தூக்குப் போடுதல், தீ வைத்தல், உயரத்தில் இருந்து குதித்தல் , வண்டியில் தாக்குதல் இரண்டாவது இரசாயணங்களை பயன்படுத்தல் என பிரிக்கலாம். (றமீஸ் அபூபக்கர்,2018:46)

தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவோர் கொண்டிருக்கும் அறிகுறிகளாக கொண்டிருப்பர் அவை தான் பிரயோசனமற்றவர் என அடிக்கடி கூறுதல், வாழ்வதற்கு எந்த வழியும் இல்லை என எண்ணுதல், நண்பர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் சமூகத்திடமிருந்து விலகியிருத்தல், மாத்திரைகள், நஞ்சு மருந்துகள், ஆயுதங்கள் மற்றும் தற்கொலைக்கு சாதகமான வழிகள் பற்றிய தகவல்களை திரட்டுதல், மனநோய்க்குரிய அசாதாரண நடத்தைகளை வெளிப்படுத்தல், தற்கொலை செய்யப்போவதாக அடிக்கடி கூறுதல், பொறுப்புக்களை மற்றவரிடம் கையளித்தல், குடும்பம், நண்பர்களுடன் தொடர்பாடலைப் பேணாமல் ஒதுங்கி இருத்தல் என பல அறிகுறிகளை அவர்களிடம் அடையாளப்படுத்தலாம். அவற்றை சரியாக இனங்காண்பதன் மூலம் அந்த எண்ணம் உடையவர்களை இலகுவாக இனங்கான முடியும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இந்த வகையில் இன்று தற்கொலையை தடுப்பதற்கான பல்வேறு தடுப்பு முறைகள் காணப்படுகின்றன. இவற்றில் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக உளவளத்துணை காணப்படுகின்றது. ஒரு மனிதன் பிரச்சினையை எதிர்நோக்குகின்ற பொழுது, அப் பிரச்சினைக்கு முகங் கொடுக்கத் தெரியாமல் தற்கொலை முயற்சிக்கு முடிவெடுக்கின்றான். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் அப் பிரச்சினையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள உதவுதல் அவசியமாகும். தற்கொலை என்பது அவசரத்தில் எடுக்கும் முடிவு மட்டுமே, இது நிரந்தரமானது அல்ல. பிரச்சினை என்பது உருவாகின்ற பொழுது கட்டாயமாக அதற்கான தீர்வும் இருக்கும். ஆனால் பலருக்கும் அத் தீர்வினை அடையாளம் காண்பது என்பது மிகவும் சிரமமானதாகவே உள்ளது. அவர்கள் தமது வாழ்வில் நல்ல முடிவினை எடுப்பதற்கும், அவருக்குள் மறைந்நிருக்கும் பலத்தை அடையாளம் காண்பதற்கும் உளவளத்துணை உதவி புரிகின்றது. எனவே தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவோருக்கும், தற்கொலை எண்ணத்துடன் இருப்பவருக்கும், பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க தெரியாதவர்களுக்கும் உளவளத்துணை மிகவும் முக்கியமானதாக காணப்படுகின்றது. இதன் மூலம் சமூக ஒழுங்கினை பாதுகாக்கலாம்.

2.9. பெண்களும் உளவளத்துணையும்.

ஒவ்வொரு பெண்களுக்கும் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட பிரச்சினை காணப்படுகின்றது. அவர்கள் எமது நாட்டின் கண்களாக கருதப்பட்டாலும் எண்ணிலடங்காத எண்ணங்கள், குழப்பங்கள், பிரச்சினைகள் அவர்களுக்குள் காணப்படுகின்றது. பிறந்து, வளந்து வரும் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் ஒவ்வொரு பிரச்சினையை எதிர்நோக்குகின்றார்கள். அவர்கள் அப் பிரச்சினைகளை வெளியில் கூற முடியாத கட்டாய நிலைகளுக்கு தள்ளப்படுகின்றார்கள். இதனால் உளவளத்துணையாளரின் உதவி அவர்களுக்கு மிக மிக அவசியமாக காணப்படுகின்றது.

சுதந்திரம், தன்னம்பிக்கை, முடிவுகளை எடுத்தல், பொருளாதார தன்னிறைவு, ஒரு நிலையை தானே தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை இவ்வாறான சவால்களுக்கு பெண்களுக்கு எவ்வாறு முடிவு கிடைக்கின்றது என

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஆராய்ந்தால் அதன் அடிப்படை ஆரம்பகர்த்தாவாக உளவளத்துணையாளரின் உதவி முக்கியமாக காணப்படுகின்றது. அதனால் பெண்களும் உளவளத்துணையாளருக்கும் இடையில் பிரிக்க முடியாத இரண்டறக் கலந்த தொடர்பு காணப்படுகின்றது.

பெண்கள் பிறந்து வளந்து வரும் கால கட்டத்தில் பிள்ளைப்பருவத்தில் பாடசாலை காலகட்டத்தில் அவர்கள் குடும்பத்தின் பாதுகாப்பில் காணப்படுவதால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினை பெரும்பாலும் குறைவாக காணப்படுகின்றது. சில முன்னேற்றமடையாத கிராம புறங்களில் சிறுவர்களை பெண்களை வேலைக்கு அமர்த்தல், துஸ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடுத்தல் போன்ற பிரச்சினை ஏற்படலாம். இவ் பெண்பிள்ளைகளுக்கு உளவளத்துணையாளர் ஆறுதலாக இருந்து இப் பெண்பிள்ளைகளில் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு தீர்த்து அவர்களை கல்வியில் ஆர்வம் காட்ட செய்தல் உளவளத்துணையாளரின் முக்கிய கடமையாக இங்கு காணப்படுகின்றது. பாடசாலை காலகட்டத்தைத் தொடர்ந்து பிள்ளைகள் உயர் கல்வி, பட்டப்படிப்பு படிக்கும் கால கட்டத்தில் சமூகத்தில் பல சவால்களை எதிர்நோக்குகின்றார்கள். இதனை தொடர்ந்து வேலைவாய்ப்பு கிடைத்து அதற்கு செல்லும் கால கட்டத்தில் குடும்பத்தால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், சமூகத்தால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் என பல பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குகின்றார்கள்.

சில குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் பெண்களை வேலைக்கு செல்லாது தடுத்தல் அடிமைப்படுத்தல் போன்ற பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றது. இதிலிருந்து பெண்கள் மீண்டுவந்து சமூகத்தில் உயர்ந்த நல்ல நிலையை அடைய உளவளத்துணையாளர்கள் உறுதுணையாக இருப்பதால் சமூகம் உயர்ந்த நல்ல நிலையை அடைய அதிக வாய்ப்புள்ளது. இதனை தொடர்ந்து திருமண வயது காலகட்டம், தனக்கென குடும்பம், பிள்ளைகள் என பெண்களின் பொறுப்புக்கள் அதிகரித்து வரும் காலகட்டத்தில் குடும்பத்தில் கணவரால் அடிமைப்படுத்தல், பிள்ளைகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், சமூகத்தில் ஏற்படும் சவாலை சமாளிக்கும் தன்மை என எண்ணிலடங்காத குழப்பங்களின் மத்தியில் பெண்கள் சமூகத்தில் காணப்பட்டாலும் அவர்களுக்கான பிரச்சினைக்கான தீர்வை வழங்கும்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உதவியாளராக ஆறுதலாக உளவளத்துணையாளரின் உதவி காணப்படுகின்றது என்றால் அது மிகையாகாது. (பிரதியா,2009:57)

வளர்ந்து வரும் பெண்கள் வயோதிப பருவகாலகட்டத்திற்கு செல்லும் போது தமது பிள்ளைகளின் படிப்பு, பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை, பிள்ளைகளுக்கு வேலைவாய்ப்பு பிள்ளைகளின் திருமணம், பேர்ப்பிள்ளைகளை பராமரித்தல், அவர்களுக்கான சொத்துக்களை சேர்த்து அவர்கள் வாழ்க்கையை நல்ல விதத்தில் அமைத்து கொடுத்தல், கணவரை பராமரித்தல் என பல பொறுப்புக்கள் சவால்களை சந்திக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான சூழ்நிலைகள் பிரச்சினைகளிலுள்ள பெண்களுக்கு சமூகத்தில் மேலும் நல்ல நிலைக்கு வருவதற்கான வழிகாட்டியாக உளவளத்துணையாளரின் வழிகாட்டல் காணப்படுகின்றது என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. எனவே எம் வாழ்க்கையில் உளவளத்துணையாளரின் உதவி பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது என்பது மிக முக்கியமாகும்.

திருமணமாகாமல் விரக்தியில் உள்ளவர்கள், விவாகரத்து பெற்று இருப்பவர்கள், திருமணமாகி பிள்ளை இல்லாதவர்கள், குடும்பத்தால், கணவனால் அடிமைப்படுத்தப்பட்டு வாழ்பவர்கள், வாழ்கையில் தோல்வியுற்று தற்கொலை செய்யவர்கள், வேலை கிடைக்காமல் விரக்தியில் இருப்பவர்கள் என போராடுபவர்களுக்காக உளவளத்துணையாளரின் ஆலோசனை மையங்கள் நிறைந்துள்ளன. ஆலோசகரிடம் தன் மனதில் தோன்றியதை மறைக்காமல் கூறி அவரிடமிருந்து நல்ல முறையில் ஆலோசனை பெற வேண்டும். இதனால் இன்று அதிகமாக தோன்றும் விவாகரத்து பிரச்சினை தடுக்கப்படும். இதன் மூலம் கலாச்சார சீரழிவு தடுக்கப்பட்டு நாடு சமூகம் நல்ல நிலையை அடைய அதிக வாய்ப்புள்ளது. இதற்கு ஆரம்பகர்த்தாவாக இருப்பது உளவளத்துணையாளரின் நல்ல உதவியாகும்.

பெண்களின் பாலியல் பிரச்சினைகள்

பாலியல் என்பது இருவருக்கிடையிலான அன்பையும் காதலையும் வெளிப்படுத்தும் ஒரு தளமாகும். இதனூடாக தம்பதிகள் பிள்ளைகளைப் பெற்று குடும்பம் என்ற அத்திவாரத்தைக் கட்டியெழுப்புகின்றனர்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பாலியலானது உடல் உள இன்பத்தை வழங்கும் ஒரு வழிமுறையாகும். தம்பதிகளில் ஒருவருக்கு பாலியல் சம்மந்தப்பட்ட குறைபாடு காணப்படும் போதே அது மற்றவருடனான உறவைப் பாதிக்கின்றது. பொதுவாகவே

1. பாலியல் உறவில் நாட்டமின்மை.
2. பாலியல் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் தொற்று நோய் அல்லது சத்திர சிகிச்சை.
3. பாலியல் உறவு கொள்வதில் பயம்.
4. சிறுவர் பாலியல் துஸ்பிரயோகம்.
5. பாலியல் சார்ந்த விடயங்களில் சமநிலை பேணப்படாமை.
6. பாலியல் உறவு சார்ந்த தீர்மானங்களைத் தானாக எடுக்க முடியாமை. போன்ற பல பிரச்சினைகள் குறிப்பாக பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. (விக்ரம் பட்டல்: 2001, 232)

பெண்கள் எதிர் நோக்கும் பிரச்சினைகள்.

விரக்தியுணர்வு, அடக்கமுறை, சிறு பெண்பிள்ளைகளை வேலைக்கு அமர்த்தல், பெற்றோரின் கண்டிப்புக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமை, பாலியல் இடர்பாடு, துஸ்பிரயோகங்கள், கர்பம் அடைவதிலுள்ள சிக்கல், விதவை, பெண்களின் கருத்தடை, கவலை, தன்னம்பிக்கை இன்மை, சவால்களை எதிர்கொள்ள தையிரியம் இன்மை, பதற்றம், மனஅழுத்தம், சுதந்திரம் இல்லாமை, தாழ்வு மனப்பான்மை, எதிர்பார்த்தது நடக்காமை, பொருத்தமான இடத்தில் பொருத்தமான அங்கீகாரம் கிடைக்காமை, தனிமை, குடும்ப வாழ்க்கை பற்றிய கவலை, பிறருடன் ஒத்துப் போகாமை, வேலைக்கு செல்லவிடாது அடிமைப்படுத்தல், தனது உயர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக யாரும் இல்லாமை, குடும்ப பொறுப்பை தாங்கிக் கொள்ள முடியாமை, சமூக சவாலை எதிர்கொள்ள முடியாமை. (மேலது : 233)

விரக்தியுணர்வு

ஓர் குறித்த இலக்கை நோக்கி செல்லும் போது அது நிறைவேறாமல் தடைப்பட்டு இருக்கும் போது ஏற்படும் மனக் குழப்பம் விரக்தியுணர்வாகும். குழந்தைப் பருவம் தொடக்கம் முதுமைப் பருவம் வரை எமது சமூகத்தில் குடும்பத்தில் நாம் நினைத்தது நடக்காமையினால் இவ் விரக்தியுணர்வு

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உண்டாகின்றது. குழந்தை பருவத்தில் நினைத்த விளையாட்டுப் பொருள் கிடைக்காமை, பிள்ளைப் பருவத்தில் சமூக சக நண்பர்களினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சமாளிக்க முடியாமை, காதல் தோல்வி, வசதி இழத்தல், நிலை குலைதல், குழப்பமான சூழ்நிலை, ஆளுமைப் பண்பு இன்மை, தனிமை, சக நண்பர்களால் நிராகரிக்கப்படுதல், மனத்திறமை இன்மை. திருமண வாழ்க்கையில் கணவனால் அடிமைப்படுத்தப்படுதல், குழந்தைகளின் பிரச்சினைகள், குடும்ப சக அங்கத்தவர்களின் ஒத்துழைப்பு இன்மை, குடும்ப பொறுப்புக்களை தாங்க முடியாத நிலை என ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் பெண்களுக்கும் ஒவ்வொரு வகையான பிரச்சினையை எதிர்நோக்க முடியாமையினால் அதன் தோல்வியால் விரக்தியுணர்வு ஏற்படுகின்றது. இதிலிருந்து மீண்டு சமூகத்தில் பெண்கள் சாதிக்க உளவளத்துணையாளர்களின் வழிகாட்டல் அவசியமாகின்றது. (மேலது: 234)

கவலை

பாதுகாப்பு இன்மை, சமூகத்தில் பிரச்சினையை எதிர்நோக்க தையிரியம் இன்மை, சவால்களை எதிர்நோக்க தன்னம்பிக்கை இன்மை, பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்து நல்ல வகையில் தீர்க்க முயற்சி எடுக்காமை, எதனையும் எதிர்நோக்க முடியாமை, தோல்விக்கு மேல் தோல்வி போன்ற பல காரணங்களால் மனம் சோர்வடையும் நிலை கவலையாகும். இவ் கவலைக்கு முதல் காரணம் நாமே ஆகும். ஆழ்ந்த கவனமின்மை, உள்நோக்கம், அவமானம், முரண்பாடு, கேலிக்கு ஆளாதல், மனதை காயப்படுத்தும் விமர்சனங்கள், சமூக பிரச்சினைகளின் அச்சுறுத்தல், போன்ற விரக்தியால் இவ் உணர்ச்சி பிரச்சினையினால் கவலை உச்ச நிலைக்குச் செல்கிறது.

பதற்றம்

சிறு பிரச்சினைகளை கூட தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்கள் சிறு தோல்வி ஏற்பட்டாலும் நிலைகுலைந்து அமைதியற்று போகும் தன்மை பதற்றமாகும். இவர்கள் சிறு பிரச்சினை வந்தாலும் உடனே அழுவது, நகம் கடிப்பது, கைக்குட்டை சுருட்டி கவனத்தை திசை திருப்புவது, மனதுக்குள் தனக்கு தானே பேசி கொள்வது போன்ற தன்மைகளைக் கொண்டிருப்பர். வறுமை,

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

புறக்கணிப்பு, பெற்றோரை இழத்தல், அவ்வப்போது ஏற்படும் அச்சுறுத்தல் அபாயங்களுக்கு சமாளிக்க முடியாமை, பாதுகாப்பு இன்மை என பல பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க முடியாமையினால் பதற்றம் ஏற்படுகின்றது. இதனை குறைக்க உளவளத்துணையாளரின் உதவி மிக முக்கியமாகும்.

மன அழுத்தம்.

கோபம், கவலை, விரக்தி, தாழ்வுமனப்பான்மை, தோல்வி, ஒத்துழைப்பு இன்மை, மனதுக்கு பிடிக்காத, மனம் ஏற்றுக் கொள்ளாத சம்பவம் நிகழ்தல், தன்னம்பிக்கை இன்மை, எதிர்காலம் குறித்த அச்சம், தனிமை, அனைவரும் ஒதுக்கி வைத்தல், தனக்கான அங்கீகாரம் சமூகத்தில் கிடைக்காமை, அடிமைப்படுத்தல் என எண்ணிலடக்காத அனைத்து விதமான பிரச்சினைகளுக்கும் அடிப்படை ஆரம்பகர்த்தாவாக இருப்பது மனஅழுத்தமே ஆகும். மனம் உறுதியாக இருந்து அனைத்தையும் சமாளிக்க கூடிய தன்மையை தனக்கு தாமே உணர்ந்து, வளர்த்துக் கொள்ளுமிடத்து எம்மை சூழவுள்ள அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் தீர்ந்து நாம் நிம்மதியாகவும் சந்தோசமாகவும் இருந்து நாம் உட்பட நம்மை சூழவுள்ள அனைவரையும் சந்தோசமாக வைக்கலாம். இதற்கு நாம் பிரச்சினையை நாமே தீர்த்துக் கொள்ள கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது அதற்கான உளவளத்துணையாளரின் ஆலோசனையை நாடி நம் பிரச்சினையை தீர்த்து சமூகத்தில் நாம் நல்ல நிலைக்கு முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும்.

பொதுவான பாலுறவுச்சிக்கல்கள்:

ஆண்மைக் குறைபாடு

உச்ச திருப்திக் குறைபாடு

நோவை ஏற்படுத்தும் பாலுறவு

உணர்வுகள் மரத்த நிலை

நாட்டக் குறைபாடு

பாலியல் உளவளத்தணையின் போது கையாளப்படும் பிரதான அம்சங்கள்.

பாலியல் கல்வி பற்றிய விழிப்புட்டல்

பொதுவாக அவர்களுக்குள்ள சந்தேகங்களை நீக்குதல்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அதற்கான நேரகாலத்தைத் திட்டமிடல்
உடல்வெளிப்பாடுகளைப்பற்றிச் சுட்டிக்காட்டுதல்.
இட அமைவுகளைப்பற்றி புரியவைத்தல்

1.10 தொழில் வாழ்க்கை உளவளத்துணை

ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் மேற்கொள்ளும் சகல தொழில்களும் தொழில் வாழ்க்கை (Career) எனப்படும். மாணவர்களை அவர்களின் எதிர்கால தொழில் வாழ்க்கைக்கு ஆயத்தம் செய்வது இடைநிலை பாடசாலைக்கல்வியின் முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்றாகும். அவர்கள் தமக்குப் பொருத்தமான தொழிற்சாலைகளை இனங்கண்டு அதற்கேற்ப பாடநெறிகளை தெரிவு செய்து, அதனூடாக, தொழிலைப் பெற்று முன்னேற்றம் அடைவதற்கு உதவி வழங்குதல் தொழில் வழிகாட்டல் எனப்படும்.(விமலா கிருஸ்ணபிள்ளை., 2006:115)

இவ் வழிகாட்டல் முக்கியமாக நான்கு கட்டங்களில் அமைகின்றதென கிரைட்டில் (Crites.JO:1969) என்ற உளவியலாளர் கூறியுள்ளார். அவையாவன

1. தொழிலைத்தெரிவுசெய்தல்.
2. தொழிலுக்குஆயத்தம்செய்தல்.
3. தொழிலைப்பெறல்.
4. தொழிலில் முன்னேற்றமடைதல்.

தொழில் வழிகாட்டலை நடைமுறைப்படுத்தும் போது பல்வேறு விடயங்கள் தெளிவுபடுத்தப்படுகின்றன. குறிப்பாக நபர்தொடர்பான அம்சங்கள், அவரது ஆளுமை, தொழிலிலுள்ள பிடிப்பும் பிடிப்பின்மையும், நபரிடமுள்ள திறன்களை அறிந்து கொள்ளுதல், தொழிலிலுள்ள அழுத்தங்களை அறிய முற்படுதல் போன்றன இதனுள் உள்ளடங்குகிறது. சர்வதேச தொழில் நிறுவனமானது (ILO) தொழில் வளிகாட்டலை விளக்கும் போது “ஒருவர் தனக்குப் பொருத்தமான தொழிலைத் தனது ஆற்றல், உளச்சார்பு, ஆர்வம், ஆகிய பண்புகளினதும் தொழிலைப் பெறக் கூடிய வாய்ப்பின்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அடிப்படையிலும் தெரிவு செய்து, அதைப் பெற்று தொழில் வாழ்க்கையில் முன்னேற வழங்கப்படும் உதவியே தொலிலுக்கு வழிகாட்டல் எனக் கூறுகின்றார்கள்.

இன்று பொதுவாகவே தனியொருவருக்குத் தொழில் வழங்கும் போது தொழில் வழங்குணர் கீழ்வரும் திறன்களை எதிர்பார்க்கின்றார்கள்.

1. புத்திசாதுரியம்
2. தொழில் நேர்மை பற்றிய விளக்கம் பெற்றிருத்தல்
3. குழுவாக இயங்கும் திறமைகொண்டிருத்தல்
4. தன்னம்பிக்கை
5. சிறந்த ஆளுமையும் தலைமைத்துவமும்
6. திட்டமிடல் திறனும் ஒழுங்குபடுத்தல் திறனும்
7. எழுத்தாற்றலும் கணிதஆற்றலும்
8. தீர்மானம் எடுக்கும் திறன், ஆராயும் திறன் போன்ற தொழில் திறன்கள்
9. மன உறுதிப்பாடு
10. பிரச்சினையைத் தீர்த்தலும் தீர்மானம் எடுத்தலும்

இவை காணப்படும் போது ஒருவர் விரைவாகத் தொழிலைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இவ்வாறாக தொழிலைப் பெற்றுக்கொள்வதிலும், பெற்ற தொழிலைப் பாதுகாப்பதிலும் பல சிக்கல்களை எதிர் நோக்கும் போது அத்தகையவர்களுக்கு உதவி தேவையாகவுள்ளது. அத்தகையோருக்கு வழங்கப்படும் உதவியே தொழில் உளவளத்துணையாகும். உதவி அளித்தல் என்பது வழியைக் கண்டறிவதற்கு வெளிச்சத்தைக் கொடுத்து உதவுவது போன்றது. ஒருவர் தான் தீர்மானித்த வழியிற் செல்ல தைரியமுட்டுதல். அவனுள் சுய நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல். மனவெழுச்சியை மாற்றுதல், அவனுள் மறைந்து கிடக்கும் சக்தியை, திறனை அறிவாற்றலை வெளிக்கொண்டுவருவதற்கு உதவுதல் உளவளத்துணைசார் அம்சங்களாகும். இதனுடாக துணைநாடியிடம் அதிக நேரத்தைச் செலவிட்டு உளவளத்துணையாளர் உரையாடலாம். இவ்வாறான செயற்பாட்டின் போது உளவளத்துணையாளர் உளவளத்துணை தொடர்பான பல அணுகுமுறைகளைக் கையாள

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வேண்டிவரும். குறிப்பாக உளப்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறை, நடத்தை மாற்று அணுகுமுறை, இருத்தலியல் அணுகுமுறை, காரணவாத அணுகுமுறை போன்ற பல முறைகள் உதவலாம்.

பயிற்சி வினாக்கள்

1. உளவளத்துணையின் பிரதான பிரிவுகளையும் துணைப்பிரிவுகளையும் சுருக்கமாக விபரிக்குக?
2. இன்றைய நிலையில் குடும்ப உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவத்தை ஆராய்க?
3. விசேட உளவளத்துணை ஏன் ஆசிரியர்களுக்கு அவசியமென விபரிக்குக?
4. பரிந்துரை உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவத்தை உதாரணத்தோடு விபரிக்குக?
5. கல்வி உளவளத்துணைசார் அறிவின் இன்றியமையாமையை எடுத்துக் கூறுக?

அடிக்குறிப்புகள்

1. சிவதாஸ். எஸ் (2005), “நலமுடன்”, நிகரி வெளியீட்டு நிறுவனம், பக்: 65 – 66
2. விமலா கிருஸ்ணபிள்ளை (2006), வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும், கிறிபிக்ஸ் அச்சகம் ராஜகழாமுய : 115
3. நிஸ்வான்.எம் (2009) “தற்கொலை சமூகவியல் நோக்கு”, களவெட்டி, தமிழ் சங்கம் இலங்கை தென் கிழக்கு பல்கலைக்கழகம். ப.98 –105
4. சபா.ஜெயராசா, (2008), சீர்மிய உளவியல், சேமமடு பதிப்பகம், கொழும்பு, ப.21
5. தயா தியாகராஜா,(1998) உறவும் துணையும், கீதாஞ்சலி பப்ளிகேஷன், இலங்கை, ப.8
6. Patterson, L.E., (2001), The Counselling process, wad swath press, India. p.3

உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள்

அறிமுகம்

உளவளத்துணையினை மேற்கொள்வதற்கு உளவியலாளர்களும் உளவளத்துணையாளர்களும் பல கோட்பாடுகளைக் கூறியுள்ளார்கள். இந்த கோட்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் முக்கியமானதாகும். இக் கோட்பாடுகளுக்குள் பல நுட்பங்களும், முறைகளும் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது.

பிரதான சொற்கள்

வரவேற்றல் திறன், நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல், மதிப்பளித்தல், வினாக்களைக் கேட்டல், இலக்கு நோக்கி நகர்த்துதல்

நோக்கங்கள்

1. உளவளத்துணை கோட்பாடுகள் உளவளத்துணைக்கு அவசியம் என்பதை அறியச் செய்தல்.
2. ஒவ்வொரு கோட்பாட்டுக்குள்ளும் ஒவ்வொரு வகையான அணுகு முறைகள் உள்ளது என்பதை விளங்குவர்
3. பல நுட்பங்கள் ஒவ்வொரு கோட்பாட்டிலும் உள்ளதை எடுத்துக் கூறல்
4. உளவளத்துணை உதவு முறைக்கு பல கோட்பாடுகள் அவசியமாக உள்ளதை அறிந்துகொள்வர்.

கற்றல் பெறு பேறுகள்

1. பொதுவாகவே உளவளத்துணை அணுகுமுறைகளை விளங்குவர்.
2. கட்டமைப்புவாத அணுகு முறையானது நடத்தைவாத அணுகு முறையிலிருந்து வேறுபட்டது என்பதை அறிவர்.
3. ஒவ்வொரு அணுகு முறைக்குள்ளும் வெவ்வேறு நுட்பங்கள் உள்ளதை புரிந்து கொள்வர்.
4. ஒத்துணர்வு, மதிப்பளித்தல், வினாக்களைக் கேட்டல் எனப் பல திறன்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பொருளடக்கம்

01. உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள்

- 3.1 புலக்காட்சி புலத்தோற்ற அணுகுமுறை
- 3.2 முழுமைக்காட்சிக் கொள்கை
- 3.3 உளப்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறை
- 3.4 நடத்தைமாற்று அணுகுமுறை
- 3.5 காரணவாத அணுகுமுறை
- 3.6 இருத்தல் கொள்கை

காலத்திற்குக் காலம் பல்வேறு அணுகுமுறைகளும் நுட்பங்களும் உளவியலாளர்களால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. அதில் பிரதானமான அணுகுமுறைகள் பல கோட்பாடுகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன.

3.1 புலக்காட்சி புலத்தோற்றப்பாடு அணுகுமுறை

(Perceptual Phenomenological Approach)

புலக்காட்சி என்பது எமக்கு பார்த்தவுடன் தோன்றும் விதமாகும். ஒருவரின் பிரச்சினைக்குக் காரணம் அவனுடைய புலக்காட்சியேயாகும். புலத்தோற்றம் என்பது ஒருவனிடம் உள்ள அறிவு அனுபவமாகும். ஒவ்வொருவரும் தமது அடிப்படையில் தாம் வாழும் உலகைப் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறுகின்றனர். புலக்காட்சியைக் குழப்பமான அல்லது பிழையான முறையில் பெறும்போது தான் வெவ்வேறு வகையான உளவளத் தாக்கத்திற்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் உட்படுகின்றனர். ஒவ்வொரு நபரினதும் அறிவு மற்றும் அனுபவத்தினுள் இருக்கும் வேறுபாடுகள் முதிர்ச்சியடிப்படையில் ஏதுமொன்றைக் கண்டு புரிந்து கொள்ளும் நிலைமை வேறுபடுவதாக இந்த அணுகுமுறையில் விஷேடமாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

பெரும்பான்மையினர் தனது அன்றாட வாழ்க்கையில் தம்மைப் பற்றியும், மற்றவர்களைப்பற்றியும் பார்க்கின்ற விதம் வித்தியாசமானதாகும். இதனால் ஏற்படும் முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பதில் உளவளத்துணைக்கு இக்கோட்பாடு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக காணப்படுகின்றது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

கார்ள் ரொஜர்ஸின் ஆள்மையக் கோட்பாடு (Carl Rugers Person Centered Theory)

பிரச்சினையுடன் வருகின்ற ஒருவரின் பிரச்சினைக்கு முக்கியம் கொடுப்பதை விட, மொத்தத் தனிநபருக்கு முக்கியமளிப்பதன் மூலம் உலகத்தினதும் தமதும் புலக்காட்சியை சரியாக அமைப்பதன் மூலம் அதிகமான உளப் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும் என “கார்ள் ரொஜர்ஸ்” தனது கோட்பாட்டில் முன்வைத்தார். இவ்வணுகுமுறையானது, ஒரு நபருக்கு ஏற்படும் எந்தப் பிரச்சினைக்கும் மூன்று காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும் என கார்ள் ரொஜர்ஸ் (Carl Rugers) முன்வைத்தார்.

சுய எண்ணக்கரு (Self Concept)

மொத்தத் தனிநபர் (Total Individual)

புலத்தோற்றக் களம் (Phenomenal Field)

உளவளத் துணையின்போது இந்த மூன்று எண்ணக்கருக்களின் அடிப்படையில் விளங்கிக் கொள்வதன்மூலம் உளச் சிக்கல்களை அறிந்து கொள்ளவும் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் உளவளத் துணையாளருக்கு இக்கோட்பாடு உதவியாக அமைகின்றது.

உன்னிப்பாகச் செவிமடுத்தல்: அதாவது பொறுமை ஈடுபாடு, புரிந்துணர்வு, ஒத்துணர்வு ஆகியவற்றுடன் சேவைநாடி சொல்வதை உன்னிப்பாகச் செவிமடுத்தல்.

உண்மைத்தன்மை (Being Genuine) : சேவைநாடியுடன் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உண்மையாக நடப்பது அவசியமானதாகும்.

சேவைநாடி வெளிப்படுத்துகின்ற உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு வெளிப்படுத்துதல்.

சுய வெளிப்பாடு: சேவைநாடியின் நலனுக்காக உளவளத் துணையாளர் தனது பொருத்தமான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளல். சேவைநாடி தன்னைத்தானே நுணுக்கமாகவும், ஆழமாகவும் விளங்கிக் கொள்ளும் பொருட்டு உந்துசக்தியாகத் தொழிற்படுதல். இதனால் பிரச்சினை பற்றிய உண்மையான தன்மை வெளிப்படும்.

3.2 முழுமைவாதக் கோட்பாடு (Gestalt Theory)

பி. எப்ராக் ஹல்ப்க் (1860), வொல்சன்க் கொலர் (1887 – 1967), கார்ட் கொப்கா (1886 – 1914), மெக்ல் வைத்தமர் (1880 – 1943) ஆகியோர் பங்களிப்புச் செய்துள்ளனர். ஏதுமொரு விடயத்தைப் பகுதி பகுதியாகப் பிரித்து ஆராய்வதை விட முழுமையாக ஆய்வு செய்ய வேண்டும் என்பதே இதன் அடிப்படையாகும். அதாவது ஏதாவது உள்பிரச்சினையின்போது பகுதிகளாகப் பிரிக்காது பிரச்சினையை மொத்தமாக எடுத்து ஆராய வேண்டுமென வலியுறுத்துகின்றது.

கெஸ்ட்டால்ட் உள விஞ்ஞான அணுகுமுறையைப் புலக்காட்சி, கல்வி, மற்றும் ஆளுமை ஆகிய மூன்று பிரதான எண்ணக்கருக்களுடாக அறிந்து கொள்ள முடியும் என்கிறார். ஏதுமொன்றைப் புலக்காட்சி காண்பதும், ஒரு விடயத்தைப் புரிந்து கொள்வதும் ஒருவரின் கல்வி மற்றும் அறிவு மட்டத்தின் அளவு, அந்த நபருடைய முழு நடத்தையிலும் செல்வாக்குச் செலுத்துவதாகவும், தனியாள் ஆளுமை அதற்காக அதற்குப் பெரிதும் உதவியாக இருப்பதாகவும் கெஸ்ட்டால்ட் வாதிகள் வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

3.3 உள்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறையின் தோற்றம், வளர்ச்சி

மனித செயற்பாடுகள் அனைத்திற்கும் அடிப்படை அவனது உள்ளத்தினது செயற்பாடே காரணம் என்பது உளவியலாளர்களின் கருத்தாகும். ஒருவரது உள்ளத்தில் காணப்படுகின்ற பல்வேறு இடர்பாடுகள், நிலைப்பாடுகள் என்பன நடத்தையிலும் பல வகையான தாக்கத்தை செலுத்தக் கூடும். உளவியலாளர்கள் மனித உள்ளம் செயற்பட ஏதுவான காரணிகளைப் பல்வேறு வடிவங்களில் கோட்பாட்டு ரீதியில் விளக்க முற்பட்டனர். இதில் பிரதானமான இரு விடயங்கள் குறித்தே பேசப்பட்டன. உள்ளத்தின் செயற்பாட்டிற்கு ஏற்பவே மனித நடத்தைகள் வேறுபடுகின்றன. மனித நடத்தையானது பல்வேறுபட்ட தேவைகள் ஊக்கிகள் ஊடாகவே நடைப்பெறுகின்றன.

உள்பகுப்பாய்வாளர்களின் முன்னோடியாக சிக்மண்ட் ஃப்ராய்ட் காணப்பட்டார். நவீன உளவியலில் மதிக்கத்தக்க இவர் உளவியலை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அறிவியலாக்கினார். உள்ளத்தைப் பகுப்பாய்வு செய்தார். பிள்ளைகளின் அடிமனதில் அடக்கியிருக்கும் காரணமற்ற அம்சங்களின் விளைவாக அவர்களின் மனவெழுச்சி பாதிக்கப்படுகின்றது எனவும் உளப்பகுப்பாய்வு முறையினால் உண்மையான காரணத்தை அறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முடியும் என்பதனை விஞ்ஞானரீதியாக விளக்கினார். அடலர், அலெக்சாண்டர், கால்யங், ஆகியோர் உளப்பகுப்பாய்வு முறையைப் பின்பற்றியோர்களுள் சிலர். உளப்பகுப்பாய்வு முறை மூலம் வெளியில் கூற முடியாத விடயங்களையும், மனதில் அடக்கிவைத்துள்ள விடயங்களையும் வெளிக்கொணர உதவிசெய்து ஒருவரது தற்போதைய நடத்தைக்கு விளக்கமளிக்க முடியும். ஒருவர் யதார்த்த நிலையை அறியாது செயற்படுவதற்குக் காரணம் நனவிலி மனதில் உள்ள விடயங்களேயாகும். நனவிலியிலுள்ள நிறைவேறாத ஆசைகள் விருப்பு வெறுப்புக்கள், உணர்வுகளின் வெளிப்பாடுதான் சிக்கல்களுக்குக் காரணம் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டி அவற்றை வெளிக் கொணர்வதன் மூலம் சிகிச்சை வளங்க முடியும் என்றார். இதற்கு சார்பாகவே அவரது உளப்பகுப்புக் கோட்பாடு, ஆளுமைக்கோட்பாடு, பால்நிலைக்கோட்பாடு, கனவுகள்பற்றிய கோட்பாட்கள் காணப்படுகின்றன.

உளப்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறை

ஏனைய உளவியல் ஆய்வாளர்கள் தங்களது கோட்பாடுகளை கட்டியெழுப்ப ஆய்வுக்கூடங்களான விரிவுரை மண்டபங்கள், நூல் நிலையங்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கூடங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டனர். விசேடமாக உளவியல் விஞ்ஞானத்திலிருந்த அடிப்படை எண்ணக்கருக்களை மூலமாக வைத்து அவர்கள் இந்த ஆய்வுகள் மூலம் கோட்பாடுகளை முன்வைத்தனர். ஆனால் பிராய்ட் எப்போதும் உள நோயாளர்களையும், உளப்பிரச்சினைகள் உள்ள சேவை நாடிகளையும் அடிப்படையாக வைத்தே பரிசீலனைகளை மேற்கொண்டுள்ளார். உளவியல் விஞ்ஞான கோட்பாட்டிற்கு மேலாக உள்ளம், ஊக்கம், மனவெழுச்சி, ஆளுமை என்ற எண்ணக்கருக்கள் ஊடாக கோட்பாட்டை வலுப்படுத்தினார்.

உளப்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறையானது பிராய்டின் அடிப்படையான தகுதிகளை கொண்டே நடைமுறையிலும் பேசப்பட்டு வருகின்றது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உளப்பகுப்பாய்வு கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் உளவியல் நோக்கில் மனதை மூன்று பகுதிகளாக பிரித்து ஆராய்கின்றார்.

1. நனவு மனம் - வெளி மனம் (Conscious)
2. நனவடி மனம் - இடைமனம் (Sub Conscious)
3. நனவிலி மனம் - ஆழ்மனம் (Unconscious)

நனவு மனம் அண்மைக் காலத்தில் நடந்தவைகளை நினைவில் வைத்திருக்கும். இது மிகக் குறுகியகால ஞாபகமாகும். உதாரணமாக மிக அண்மையில் நடந்த சம்பவங்களான நேற்று அணிந்த உடை, உண்ட உணவு, செய்த வேலை என்பனவற்றை குறிப்பிடலாம். இவற்றை மிக குறுகிய கால ஞாபகத்தில் இருந்து இலகுவில் நினைவிற்கு கொண்டுவரலாம்.

நனவிலி மனம் என்பது ஞாபகத்தில் இருந்து விலகிய பகுதியாகும். இது நீண்டகால ஞாபகம் அல்ல. பல சந்தர்ப்பங்களில் இதனை முயற்சி செய்து நினைவில் கொண்டுவர முடியும். உதாரணமாக கிழமைக்குள் நடந்தவற்றை சிரமத்துடனாவது ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நனவிலி என்பது ஞாபகத்திலிருந்து தூரமாகிய பகுதியாகும். தாய் பிள்ளையை சூல் கொண்ட காலம், குழந்தைப்பருவம், பிள்ளைப்பருவம் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் நடந்த பிரதான நிகழ்வுகளைத் தாய் மறந்திருக்கலாம். இதனை திரும்ப நினைவுக்கு கொண்டுவரல் சிரமமாக இருக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் நனவிலியின் ஊடாக இடப்பெயர்வு காரணமாக நினைவிற்கு கொண்டுவர முடியும்.

பிராய்ட் உணர்வு ரீதியாக உள்ளத்தை மூன்று பகுதிகளாக பிரிக்கலாம் என்கின்றார். அவையாவன

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. இட் (Id) | விலங்குணர்ச்சி |
| 2. அகம் (Ego) | பண்பாட்டுணர்ச்சி |
| 3. அதியகம் (Super Ego) | தெய்வீக உணர்ச்சி |

இட்

இட் கொள்கை ஆழ்மனதிற்கு ஒப்பாக உள்ளது. நீண்டகாலமாக ஞாபகத்தில் படிந்தவை இட் மூலம் வெளிப்படுகின்றது. இது ஒருவரிற்கு பிறப்பிலேயே கிடைக்கும் ஒரு நிலையாகும். ஈகோ, சுப்பர் ஈகோ என்பன பிறப்பிற்கு பின் வளர்ச்சியடையும் ஒன்றாகும். இட் நிலைமை எப்பொழுதும் ஒருவனது சக்தியை காட்டுவதாகும். உதாரணமாக ஒருவர் ஏதேனும் விடயத்தில் தோல்வியடையும் பொழுது அதற்கு முகம் கொடுக்கும் தன்மை ஆளுக்காள் வேறுபடும். சிலர் இந்த உள முறிவை தாங்க முடியாது தற்கொலை செய்து கொள்ள முனைவர். இட் எப்பொழுதும் இயல்புக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த இயல்புக்கம் இரண்டு பிரிவாக பிரிக்கப்படுகின்றது. வாழும் இயல்புக்கம், மரண இயல்புக்கம் என்பனவாகும். வாழும் இயல்புக்கம் என்பது வாழ்வதற்காக அன்றாடம் தேவையான விருப்பு வெறுப்பின் அடிப்படையில் எழும் நிலைமையாகும். ஒருவரிற்கு தேவைப்படும் சுய பாதுகாப்பு முயற்சிகள் மற்றும் பாலியல் உந்தல்கள் என்ற இரண்டு பகுதிகளில் இவை அடங்குகின்றன. இந்த நிலைமை ஒருவரிற்கு பிறப்பிலேயே கிடைக்கும் உயிரியல் விஞ்ஞான மன வலிமையாகும். மரண இயல்புக்கம் எப்பொழுதும் இம்சை, துன்ப நிலைகளை வெளிப்படுத்துகின்றது. வன்செயல் காமவெறி, வதைத்துக்கொள்ளல், தற்கொலை முயற்சி செய்தல் போன்ற தன்மைகள் இதனுள் இருந்து ஏற்படுகின்றது. மேலே குறிப்பிட்ட இயல்புக்கங்கள் இட் இன் உதவியால் உற்சாகம் கொள்கிறது. இதனால் இட் மனிதரின் பெறுமதி பற்றி புரிந்துணர்வுடன் செயற்படமாட்டாது.

ஈகோ

ஒரு ஆளினது தர்க்க ரீதியாக அமையும் புத்தியாகும். இட் அடிக்கடி நிகழ்த்தும் வன்முறை, சண்டை, குழப்ப நிலைமைகளை ஈகோ சமனிலையில் வைக்கின்றது. இது அன்றாட இயல்பு வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமானது. இதன் படி வெளிவாரியான சூழல் மற்றும் இட் இவைகளிற்கு இடையே நடக்கும் முரண்பாடுகளை கட்டுப்படுத்தி உள்ளத்தினை சாதாரண நிலைமையில் வைத்திருத்தல் ஈகோவினால் செய்யப்படுகின்றது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

சுப்பர் ஈகோ

இது சமூகத்திலிருந்து ஒருவன் பிறந்ததன்பின் வளர்ச்சியடையும் ஒன்றாகும். விசேடமாக ஒழுக்கம், மதம், விழுமியம், கலாச்சாரம், முதியோர் அறிவுரை என்பதன் அடிப்படையில் வளரும் ஒன்றாகும். இது உத்தமமான ஒரு முன்மாதிரியை அல்லது நல்லது கெட்டதை புரிந்து வளர்ச்சியடையும் ஓர் குணமாகும்.

உளப்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறையின் நுட்பங்கள்

ஒரு அணுகுமுறை எந்தளவிற்கு முக்கியத்துவமோ அந்த அளவிற்கு அதன் நுட்பங்களும் முக்கியத்துவப்படுகின்றன. பிராய்டின் ஆய்வின் படி எல்லா இயல்புக்கங்களையும் அடைந்து கொள்வதற்கு இட் (Id) உற்சாகம் கொள்கின்றது. இதனால் இட் (Id) மனிதனின் பெறுமதி பற்றி புரிந்துணர்வுடன் செயல்பட மாட்டாது எனக் கூறப்படுகின்றது. வெளிமனதில் குடி கொண்டுள்ள அதிகமானவைகளை இட் என்பது மனிதனின் நடத்தையின் போது வெளிப்படுத்துகின்றது. பிராய்ட் இதனை அறிவதற்கு பல ஆராய்ச்சிகளை நடத்தினார். இதனை அடிப்படையாக கொண்டே உளப்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறையின் நுட்பங்கள் அடையாளப்படுத்தப்பட்டன. பின்வரும் நான்கினையும் உளப்பகுப்பாய்வு அணுகுமுறையாக கொள்ள முடியும்.

- மனோவசியம் Hypnotism
- சுயாதீன கூட்டுச் சேர்வு Free Association
- கனவு விளக்கம் Dream Interpretation
- உளவியல் நாடகம் Psycho Drama

இம்முறைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றி மாணவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

3.4 நடத்தை மாற்று அணுகுமுறை (Behavioural Modification Approach)

நடத்தைவாதிகளின் கொள்கைகளை அடிப்படையாக வைத்தே நடத்தை மாற்று அணுகுமுறை கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளது. வாட்சன், ஜவன் பவ்லோவ், ஸ்கின்னர் தோண்டைக், ஆகிய நடத்தைசார் உளவியலாளர்கள். இவர்களது கருத்துப்படி வெளிச்சூழலில் பல்வேறு தூண்டல்களுக்குக் கிடைக்கும் துலங்கல்களை வைத்து மனித நடத்தை மாற்றமடைகின்றது எனும் கருத்தை முன்வைத்தனர். இவ் நடத்தை பின்வரும் அடிப்படையில் அமையும்.

1. தூண்டல் – துலங்கல்
2. மீள்பலப்படுத்தல்
3. முயன்று தவறுதல்
4. அவதானித்தல்

நடத்தை மாற்ற அணுகுமுறையின்படி, ஒருவரின் நடத்தையைப் பின்வருமாறு மாற்ற முடியும்.

புதியதொரு நடத்தையை உருவாக்குதல்.

இருக்கின்ற நடத்தைகளை இல்லாமல் செய்தல்.

இருக்கின்ற நடத்தைகளை மேலும் முன்னேற்றுதல்.

பொருத்தமற்ற நடத்தையை மாற்றியமைத்தல்.

இம் மாற்றங்கள் அனைத்தும் ஒருவருடைய முதிர்ச்சியின் விளைவாக ஏற்பட்டதல்ல. ஒருவர் செய்யும் விளைவின் அல்லது பயிற்சியின் விளைவாக ஏற்பட்டதாகும். தண்டனையை விட வெகுமதிகள் வழங்குவது நடத்தையை இலகுவாக மாற்றும் எனக் கூறும் நடத்தைவாதிகள் நேர்மீளவலியுறுத்துதலின் மூலம் விரும்பத்தக்க நடத்தைகளை உருவாக்குவதுடன் கெட்ட நடத்தைகளில் தூண்டி - துலங்கல் தொடர்பை செயலற்றதாக்கவும் முடியும் எனவும் வலியுறுத்தினார்.

3.5 பகுத்தறிவு வாத அல்லது அறிகை அணுகுமுறை (Rational Approach or Cognitive Approach)

தனிநபர் ஒருவருக்கு ஒரு பிரச்சினை ஏற்படுவதற்குக் காரணம் அவரின் சிந்தனையில் ஏற்படும் குழப்பமேயாகும். அல்பேட் எலிஸ் (Albert Ellis 1962) இன் கருத்துப்படி நியாயமற்ற சிந்தனைகளே (Irrational Thoughts) பிரச்சினைக்குக் காரணமாகும். இந்த அணுகுமுறையின் அடிப்படை அறிகையாகும் (Cognition). இதனை அறிகைசார் அணுகுமுறை எனவும் கூறப்படுகின்றது. விஞ்ஞான முறைகளான தர்க்க ரீதியான சிந்தனை, நியாயித்தல், பகுத்தாராய்தல் போன்ற செயல்முறைகள் இவ்வணுகுமுறையில் அடங்குகின்றன. எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள், உணர்ச்சிகள் என்பன மனித நடத்தையில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துவதுடன் உணர்ச்சிகளைச் சிந்தனையிலிருந்து மீட்க முடியாது என்பது இதன் அடிப்படையாகும். மீள் வலியுறுத்தலுக்குப் பதிலாக (Reinforcement) அறிகையை (Cognition) மேம்படுத்துவதன் மூலம் கற்றலை மேம்படுத்தி நடத்தையை மாற்ற முடியும்.

அதாவது,

S → R → BT

S → C → R → CBT / RET

பிரச்சினைக்குத் தர்க்க ரீதியாக நியாயம் கண்டு சூழலை வெற்றி கொள்வதனூடாகத் தன்வயப்படுத்திக் குழப்பமின்றி வாழ முடியும் என இவ் அணுகுமுறை வலியுறுத்துகின்றது. பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத மூடநம்பிக்கைகள் மனவெழுச்சிக் குழப்பத்திற்குக் காரணமென விளக்கும் எலிஸ் ஒருவருடைய எண்ணங்களும் செயல்களும் மூடநம்பிக்கையுடன் தெபடர்புடையதாக இருக்கக் கூடாது என்றார். இதனை விளக்குவதற்காகவே இவர் ABC கோட்பாட்டினை வலியுறுத்தினார்.

அவரின் கூற்றுப்படி, ஏதாவது ஒரு துன்ப நிகழ்ச்சிக்கு அவன் கொடுக்கும் விளக்கமே காரணமாகும். இதனால் சேவைநாடியை அறிவு பூர்வமாகச் சிந்தனையைக் கட்டியெழுப்பி, அறிவுபூர்வமாகச் சிந்திக்கத் தூண்ட இவ்வணுகுமுறை உளவளத் துணையாளருக்கு உதவுகிறது. மற்றும் எதனையும் நேராகச் சிந்திக்கத் தூண்டுவதும் இவ்வணுகு

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

முறையின் முக்கியமானதொரு அம்சமாகும், அதாவது கவலைக்குப் பதிலாக மகிழ்ச்சி போராட்டத்திற்குப் பதிலாகச் சமாதானம், யதார்த்தமின்மைக்குப் பதிலாக யதார்த்தம், தீய தொடர்புக்குப் பதிலாக நல்ல தொடர்பு எனக் குறிப்பிடலாம்.

ரொபட் காக்குப் அணுகுமுறை (Karkuff's Electic Approach)

ஒருவன் தனது வாழ்க்கையில் எதிர்பார்க்கும் உயர்வான இலட்சியமாக இருப்பது சுய அடைவை அடைந்து கொள்வதேயாகும். இதனை அடைவதில் பல பிரச்சினைகள் தடையாக இருப்பதால் உலகத்தை இந்நோக்கினை அடைய ஒருவர் பின்வரும் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நேர்மை, நிர்மாணிப்பும் சரியான புலக்காட்சியும், உள்ளகப் பிணைப்பு பயன்படுத்தப்படும் நுட்பங்களாக: ஆளிடைத் தொடர்பு இங்கு முக்கியமானதாகும். ஒத்த உணர்வு, ஏற்றுக் கொள்ளல், உறுதித்தன்மை, உண்மைத்தன்மை, சுய வெளிப்பாடு, வெளிப்படைத் தன்மை, போன்றன முக்கியமானவைகளாகும்.

3.6 இருப்பியல் கொள்கை அணுகுமுறை (Existential Approach)

Victor Francke (1962), Jean Poul Sathere, Abraham Maslow, Picasso போன்ற பல்வேறுபட்ட அறிஞர்கள் இவ்வணுகுமுறைக்குப் பங்களிப்புச் செய்துள்ளனர். பிரபஞ்சத்திற்கும் மனிதனுக்குமிடையில் ஒரு நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. ஒவ்வொருவருக்கும் பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் உண்டு. மனித வாழ்வையும் அதனுடன் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும் விளக்கிப் பகுப்பாய்வு செய்தல் இதன் அடிப்படையாகும். இருப்புக்குப் பிரச்சினை ஏற்படும்போது தான் மனிதனுக்கு உள்பிரச்சினை ஏற்படுகின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனும் பொறுப்பாளர்கள். அதனைச் சிறப்பாக நிறைவேற்றும்போது உயர்ச்சியும் நிறைவேற்றாதபோது தண்டனையும் பெறுவர். இவற்றை நிறைவேற்றத் தவறும்போது பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன. அதற்குக் காரணம் ஆத்மாவை ஒழுங்குபடுத்தும்போது ஏற்படும் அச்சுறுத்தலாகும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

எந்தவொரு சூழலிலும் மனிதனுக்கு வாழ்முடியும் என்பதுடன் ஒவ்வொரு நபரும் தனிப்பட்ட ஒரு உலகில் வாழ்கின்றனர். மூன்று உலகங்கள் பற்றி இக்கோட்பாடு வலியுறுத்துகின்றது.

1. உயிரியல் உலகம்
2. ஆன்மீக உலகம்
3. உளவியல் உலகம்

இவ் மூன்று உலகத்தையும் ஒன்றுபடுத்தி வளர்ச்சி பெறுவதற்கு உதவி அளித்தல் உளவளத்துணையாளரது பணியாகும். மனிதவாழ்வு மனித இருப்பு நிலையற்றது என்பதை வலியுறுத்தும் இருப்புவாதிகள் குறிப்பாக பிராங்கன் இவ்வணுகுமுறையை லோகோதெரபி அல்லது லோகோசிகிட்சை (Logo Therapy) என்றார். “தனியாள் ஒருவரின் பொறுப்பு அல்லது கடமை என்ன என்பதை அவனுக்குத் தெரியப்படுத்துவதில் கூடிய எவனம் செலுத்தப்படுகிறது. இதன் மூலம் பிரச்சினைக்குரிய நபரின் வாழ்க்கை பற்றிய நோக்கையும் நான் ஏன் படைக்கப்பட்டேன் போன்ற வினாக்களினுடாகப் படிப்படியாக மாற்ற முடிவதுடன் யதார்த்தமாகச் சிந்திக்கத் தூண்ட முடியும்.

இவ்வணுகுமுறையில் கீழ்வரும் அம்சங்கள் முன்வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன :

1. ஒவ்வொரு மனிதனும் குறித்த உலகில் வாழ்கின்றான்.
2. தமது சிந்தனை, அனுபவங்களுக்கு ஏற்ப சுதந்திரமும் உள்ளது. அதனைச் சரியாகப் பயன்படுத்தாத போது பிரச்சினை ஏற்படுகின்றது.
3. ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த உலகத்தில் பொறுப்புக்கள், கடமைகள் உள்ளன.
4. தன்னை உணர்ந்து கொள்ளல் (சுய விழிப்புணர்வு) நிகழ்கால உலகம் பற்றிச் சிந்தித்தல். வாழ்வில் ஏற்படும் பதகளிப்பு, நெருக்கீடு நிர்ப்பந்தமானது. அவற்றைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டால் பிரச்சினை தீரும் என உணர்தல்.
5. மரணம் தவிர்க்க முடியாதது.

இவ் அணுகுமுறையில் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பங்கள்

விருப்பத்திற்குரியவரின் திடீர் மரணம் (இழப்பு), முகாம் வாழ்க்கை, குணப்படுத்த முடியாத நோய், திடீர் விபத்துக்கள் போன்ற பல்வேறு உள நெருக்கடிகளுக்கு இவ்வணுகுமுறையைப் பயன்படுத்த முடியும். இதற்காகப் பின்வரும் நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்பட முடியும்.

1. சேவைநாடியின் உலகத்தை விளங்கிக்கொள்ளல்.
2. சுயாதீன இயைவு முறை
3. வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தைப் புரிய வைத்தல்.
4. கற்றல், புரிந்துணர்வு மூலம் நபரை மாற்றுதல்.
5. நியாயப்படுத்தல், ஊக்கப்படுத்தல் ஊடாக மாற்றுதல்.
6. கனவுகள்
7. விவாதிப்பதற்கான ஆர்வத்தைத் தூண்டுதல்.

இம்முறையின் மூலம் மானிடப் பிரச்சினை குறித்து ஆழமான, விரிவான விளக்கம் சேவைநாடிக்கு சுயவிளக்கம் பெறுவதற்கும், தான் எடுக்கும் தீர்மானங்களுக்கும் செயல்களுக்கும் தானே பொறுப்பை ஏற்கவும், சூழலுக்கு இசைவாக சமூகப் பொருத்தப்பாடுடையவராக கடமையாற்றவும், உளவளத்துணையாளர் உதவி வழங்க வேண்டும். இதற்காக உளவளத்துணையாளரும் துணைநாடியும் தமக்கிடையே உறவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி வினாக்கள்

1. நடத்தைமாற்று அணுகு முறையின் முக்கியத்துவத்தை ஆராய்க?
2. ஆள்மையக் கோட்பாட்டின் மூலம் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்ற விடயங்கள் தொடர்பாக உமது அபிப்பிராயம் யாது?
3. சிக்மன் புறைட் வலியுறுத்துகின்ற வெவ்வேறு கோட்பாடுகளை எடுத்துக் கூறுக?
4. உளவளத்துணைச் செயற்பாட்டில் இருப்பியல் கொள்கை அணுகுமுறையின் பயன்பாட்டினை உதாரணம் மூலம் விளக்குக.

5. அறிகை அணுகுமுறையின் முக்கியத்துவத்தை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

அடிக்குறிப்புகள்

1. நௌபர்.யூ.எல்.எம்.(மொ.பெ)(,ஆண்டுஇல்லை),*உளவியல்சார்உளவளத்துணை அணுகுமுறை*, CRC நிறுவன வெளியீடு, இலங்கை. ப.15
2. விக்ரம் பட்டல் (2001).(மொ.பெ.) மனநோய் நிபுணர் எங்கில்லையோ அங்கு, உளசுகாதார கைநூல் ப.5
3. Corey, Gerald, 2000, *Theories & Practice of Counseling & Psychology*, p.8
4. விமலா கிருஷ்ணபிள்ளை,(2003) வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும், கே.எல்.யூ. கிராபிக்ஸ், ராஜகிரிய- கொழும்பு, இரண்டாம் பதிப்பு, பக் - 219 - 227
5. Fuster J.M. (2005) *Personal Counseling*, Mumbai,p.15
6. Patterson, Lewis (2001) *The Counseling Process*, Bangalore.p.33

திறன்கள்

அறிமுகம்

கற்றல், தன்னம்பிக்கையால் பிறரோடு உறவாடல், சூழலில் அல்லது சமூகத்தில் அல்லது நிறுவனத்தில் செயற்படல் போன்ற வாழ்வின் பல்வேறு துறைகளிலும் சிறப்பாக இயங்க உதவும் உடல், உள, சமூக, ஆளுமை அம்சங்களே திறன் எனக் கூறப்படுகிறது. பிறரோடு உறவை மேம்படுத்த விரும்பும் ஒருவருக்கு திறன்கள் முக்கியமானவையாகும்.

பிரதான சொற்கள்

உளவளத்துணையாளர், வழிமுறை, திறன்களின் வகைகள்

நோக்கங்கள்

1. உளவளத் துணைச் செயற்பாட்டின் போதுள்ள திறன்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.
2. அடிப்படைத் திறன்கள், உயர்தரத் திறன்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.
3. திறன்கள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வகையான கோட்பாடுகளுக்குள் உள்ளடங்கியுள்ளது என்பதை விளங்கிக் கொள்வர்.

கற்றல் பெறுபேறு (Learning out come)

1. மாணவர்கள் உளவளத்துணையின் வெவ்வேறு திறன்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.
2. ஏனைய துறைகளை விட உளவளத்துணை செயற்பாட்டிற்கு திறன்கள் அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொள்வர்.
3. திறன்களில் பிரதான மற்றும் துணைப்பிரிவுகள் உள்ளது என்பதை அறிவர்.
4. உளவளத்துணை செயற்பாட்டினை வளர்ப்பதற்கு இவை அவசியம் என்பதை உணரச் செய்தல்.

பொருளடக்கம்

- 1.1 உளவளத்துணையில் திறன்கள்
- 1.2 திறன்களின் வகைகள்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பயிற்சி வினாக்கள்

உசாத்துணைகள்

உளவளத்துணை திறன்கள்

உளவளத்துணைச் செயற்பாடுகளின் போது திறன்கள் முக்கியம் பெறுகின்றன. திறன்கள் என்பது கற்றல், தன்னைக் கையாளல், பிறரோடு உறவாடல், குழுவில் அல்லது சமூகத்தில் அல்லது நிறுவனத்தில் பங்கேற்று செயற்படுதல் போன்ற வாழ்வின் பல்வேறு துறைகளிலும் சிறப்பாக இயங்க உதவும் உடல், உள, சமூக ஆளுமை அம்சங்களே என ஈகன் (G. Egan) என்ற உளவியலாளர் கூறுகின்றார் இவர் பொதுவாக உளவளத்துணை செயற்பாட்டின் போது தொடர்பாடல் திறன்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். உளவளத்துணை செயற்பாட்டின் போது பயன்படுத்தப்படும் திறன்களை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஆரம்பநிலைத் திறன்கள் (Basic Skills),
2. தேர்ச்சி நிலைத் திறன்கள் (Advance Skills) என வகைப்படுத்தலாம்.

ஆரம்பநிலைத் திறன்கள் உளவளத்துணையின் போதும் உளச் சிகிச்சை முறையின் போதும் உள - சமூக பணியின் போதும் அவசியமாக உள்ளன. உளவளத்துணையாளர்கள் இத்திறன்கள் பற்றிய அறிவினைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் உளப்பிரச்சினையுடன் சிகிச்சை நாடிவரும் ஒரு சேவைநாடியின் பிரச்சினைக்குள் உட்புகுந்து, அவர் அப்பிரச்சினையிலிருந்து மீண்டு கொள்வதற்கு உதவிநல்க வேண்டும். உளவளத்துணையாளர் அல்லது தொழில்வாண்மை நிபுணர் ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய விஷேடமான இயலுமை வெளிப்பாடுகள் உளவளத்துணை திறன்களாகும்.

இத்திறன்கள் சேவைநாடியில் மாற்றங்களை உறுதிசெய்யக்கூடியதான எந்தவொன்றும் இல்லாத போதிலும்கூட, சேவைநாடிக்கும் சிகிச்சையாளருக்கும் இடையில் சிகிச்சைசார் நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பவும், சேவைநாடி அவரது இலக்கை அடைந்து கொள்ளவும் வாய்ப்பாக அமைகிறது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஆரம்ப நிலைத் திறன்கள்	தேர்ச்சி நிலைத் திறன்கள்
வரவேற்றல் திறன்	தேர்ச்சி நிலை புரிந்துணர்வு
உடனிருத்தல் திறன்	தகவல் வழங்கல்
ஆரம்பத் தொடர்பும் உள்ளேற்பும்	உளத்திறன்கள்
தற்போதைய நிலை மதிப்பிடல்	விளக்கமளித்தல் திறன்
உடன்பாடு செய்தல்	சுட்டிக்காட்டல் திறன்
சொற்களுக்குச் செவிமடுத்தல்	சுயசெவிமடுத்தல்
உடல்மொழி அவதானித்தல் திறன்	சுயவெளிப்படுத்தல்
மொழி கடந்தவற்றை அவதானித்தல் திறன்	உறவுநிலை பகிர்வு
பிரதிபலித்தல்	இலக்கை நிர்ணயித்தல்
ஆரம்பநிலை புரிந்துணர்வு	செயற்திட்டமிடல்
விபரமறிதல்	வளங்களை அடையாளங் காணவைத்தல்
பகிர்வை நெறிப்படுத்தல் திறன்	மதிப்பீடு செய்தல்
தெளிவுபடுத்தல் திறன்	பயிற்சியளித்தல் திறன்
சுருக்கமளித்தல் திறன்	மேற்பார்வைத் திறன்

உளவளத்துணை நுட்பங்கள்

சேவை நாடி ஒருவருக்கு அவரது தனிப்பட்ட, சமூக, உள்பிரச்சினைகளையும் சிக்கல்களையும் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக பயிற்றப்பட்ட ஒரு நபரால் அல்லது தொழில்நிபுணத்துவம் பெற்ற ஒருவரால் மேற்கொள்ளப்படும் உதவி செயன்முறையின் போது தகவல்களை மேலதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக உளவளத்துணையாளர் பயன்படுத்துகின்ற முறையே அல்லது முறையே ‘நுட்பங்கள்’ ஆகும். மாறுபட்ட வடிவங்களாகும். சேவைநாடியிடமிருந்து மேலதிக தகவல்களைப் பேற நுட்பங்களைப்பயன் படுத்த வேண்டினது அவசியமான ஒன்றாகும். இவ்வாறான நுட்பங்கள் சில கீழ்வருமாறு.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஆய்வு செய்தல், எதிர்வாதம், ஊக்கப்படுத்தல், சுயவெளிப்பாடு, கவனம் செலுத்தல், உடனடித் தீர்வுகள், சாராமசப்படுத்தல், கவனமெடுத்தல் போன்ற பல நுட்பங்களை மாணவர்கள் விளக்கவேண்டும்

இவ் உளவளத்துணை நுட்பங்களானவை ஒரு சேவைநாடியில் குறித்தளவு விளைவை ஏற்படுத்துவதற்கும் செல்வாக்குச் செலுத்துவதற்கும் உளவளத்துணையாளரில் நம்பிக்கை, உண்மை, தன்நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புவதற்கும் மற்றும் அவருக்குப் போதுமான செளகரியமான வசதியை ஏற்படுத்துவதற்கும் அவசியமான ஒன்றாக உள்ளது. மேலும், இவ் உளவளத்துணை நுட்பங்கள் சேவைநாடியை மதிப்பீடு செய்யவும் ஊக்கப்படுத்தவும் அவசியமானதாக அமைவதோடு, சேவைநாடிக்கு துன்பங்களையும் இடைஞ்சல்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை வேறுபட்ட கோணங்களிலிருந்து புரிந்து கொள்ளவும் அவசியமாகின்றது.

1. வரவேற்றல் திறன்கள் (Welcoming skill)

உளவளத்துணை செயற்பாட்டின் போது உளவளத்துணையாளர் துணைநாடியோடு உறவை வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அப்போது தான் உளவளத்துணை செயற்பாட்டை சரியாக மேற்கொள்ள முடியும். இதனால் துணைநாடி வரும் போது வரவேற்பு நல்லதாக அமையும் போது இச்செயற்பாடு சுமுகமாக அமையும் சாத்தியம் அதிகம். இவற்றை சாதாரணமானது எனக் கருதி உதாசீனம் செய்யக் கூடாது. இத்திறனை உள ஆற்றுப்படுத்துனர் உள ஆற்றப்படுத்தல் செயற்பாட்டின் போது பின்பற்றலாம். அவ்வாறு பின்பற்றும் போது புதிய ஒருவரை சந்திக்கின்ற சந்தர்ப்பத்தில் அவரை முக மலர்ச்சியோடு வரவேற்பது முக்கியமான பண்பாக விளங்குகின்றது. இவ்வாறு புன்னகையோடு வரவேற்கும் போது துணைநாடியின் அச்சத்தை குறைக்க முடியும். அதேபோல் வரவேற்கும் போது கலாசாரம் சார்ந்த முறையும் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. கை குலுக்குதல், அறிமுகம் செய்தல், இருக்கையில் அமர அழைத்தல், அவர் மீது அக்கறை கொண்டு அமைதியாக சில நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்க செய்தல் என்பன இத்திறனுக்குள் உள்ளடங்குபவையாகும்.

2. ஒத்துணர்வோடு கூடிய புரிந்து கொள்ளல் (Empathy)

உளவளத்துணையாளர் துணைநாடியின் அனுபவங்களையும் பிரச்சினைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது அவர்கள் தம்மைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிழையாகப் புரிந்து கொள்வது நல்லதல்ல. இந்த விடயத்தில் உளவளத்துணையாளர் கவனமாக இருக்க வேண்டும். துணைநாடி நம்மைப் புரிந்து கொள்ளும் போது மகிழ்வும் நிம்மதியும் அடைகின்றோம். அதே போல் தான் துணை நாடியும் தன்னை உளவளத்துணையாளர் சரியாக புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென நினைப்பது வழமை. அவர்கள் தவறாக புரியப்படும் போது விரக்தி, வேதனை, ஏமாற்றம் போன்றவற்றுக்கு உட்பட்டு மீண்டும் துணைநாடியிடம் வருவதை தவிர்க்கலாம். இதனால் புரிந்துணர்வுத்திறன் என்பது அவசியமான ஒன்றாகும். துணைநாடியின் அக உலகத்திற்குள் புகுந்து உளவளத்துணையாளர் அவரின் வாழ்க்கை அனுபவங்களை உணர்வுகளை ஊடுருவி தன் சுயநல தன்மையை இழந்து விடாமல் சரியாகவும் கூர்மையாகவும் அவரின் கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உணர்வோடு கூடிய புரிந்துணர்வானது துணைநாடியின் உணர்வுக்குள் புகுந்து அவரது கலைகளினூடாக உலகத்தை பார்ப்பதாகும். இது இலகுவான ஒன்றல்ல. ஏனெனில் உளவளத்துணையாளர் தாம் உருவாக்கியுள்ள அபிப்பிராயங்களை அல்லது சுயநலத்தை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு உதவி நாடியின் அக உலகத்தில் நிற்பதற்கு கூர்ந்து செவிமடுப்பதே சிறந்த வழியாகும். (ஸ்ரலின்.இ.2014:154)

3. உண்மையாக நடந்து கொள்ளுதல் (Genuiness)

உளவளத்துணையின் போது உண்மையாக நடந்து கொள்வது அவசியமாகும். பாசாங்குகளைத் தவிர்த்து யதார்த்தமாக நடந்து கொள்வது அவசியமாகும். பொதுவாக நாம் தொடப்பு கொள்ளும் போதும் நட்புக் கொள்ளும் போதும் உண்மைத் தன்மை என்பது முக்கியமானதாகும். அதேபோல் தான் உளவளத்துணையாளர்கள் துணைநாடி வருபவரோடு உண்மையாக நடந்து கொள்வதுமாகும். அதற்காக எல்லா விடயங்களையும் அப்படியே ஒப்புவிப்பது என்பதற்கு மாறாக

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வெளிப்பாடுகள், கரிசனை, உணர்வுகள், அனுபவங்கள் போன்ற விடயங்களில் இது தங்கி இருக்கும்.

4. உணர்வுகளை பிரதிபலித்தல் (Reflection of feelings)

துணை நாடி வந்தவர்களின் சொற்களுக்கும் நடத்தைகளுக்கும் பின்னால் மறைந்திருப்பது அவரின் மனக்கிளர்ச்சிகளும் உணர்ச்சிகளாகும். உணர்வுகளை பிரதிபலித்தல் என்பது துணைநாடி வருபவரின் மறைமுகமான முக்கிய உணர்வுகளை வெளிக் கொணர்வதாகும். இங்கு வார்த்தைகளாலன்றி உணர்வுகளை பிரதிபலிக்கச் செய்தல் முக்கியமானதாகும். உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் தனித்தனியே வேறுபட்டவை. “எண்ணங்கள் மூளையில் இருந்து உதிக்கின்றன. உணர்வுகள் இதயத்தில் இருந்து ஊற்றெடுக்கின்றன.

உணர்வு பிரதிபலிப்பானது,

அ. துணைநாடி வருபவர் தங்களின் உணர்வுகளை விழிப்புணர்வுடன் காண அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

ஆ. தங்களின் உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொண்டு மேலும் தங்கள் உணர்வுகளை எதுவித தடையுமின்றி அடையாளம் காண உதவுகிறது.

இ. துணை நாடி வருபவர் உணர்வலைகளின் உலகை எப்படிக்காணுகிறார் என்று புரிந்து கொள்ள துணையாளருக்கு உதவுகிறது.

5. சுருங்கக் கூறுதல் (summary)

சுருங்கக் கூறுதல் என்பது துணைநாடி வந்தவரின் நீண்ட கருத்துக்களை ஒன்று திரட்டி அடக்கமாக, சரியாக மீளக் கொடுத்தலாகும். இதனால் துணையாளருக்கும் தன் கருத்துக்களை, பிரச்சினைகளை ஒழுங்குபடுத்திய உரையாடல் மூலமாகத் தொடர முடியும்.

6. சுட்டிக் காட்டுதல் (Challenging)

உளவளத்துணையில் சுட்டிக்காட்டுதல் எனும் திறனானது இன்னொரு கருத்தில் பாவிக்கப்படுகிறது. துணைநாடி வருபவர் தன் உள், வெளி நடத்தை சுய பாதிப்பை ஏற்படுத்தி அது மற்றவருக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் போது அவருடைய செயலை நேருக்கு நேர் உற்று நோக்க,

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பரிசோதிக்க அழைப்பு விடுதல் எப்பொழுது, எப்படிச் சுட்டிக் காட்ட வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

7. கேள்விகள் எழுப்புதல் (Questioning)

உளவளத் துணையின் போது துணைநாடியிடம் தேவையில்லாத கேள்விகளை எழுப்பாமல் சாதாரணமான கேள்விகளை எழுப்ப வேண்டும். இது இரண்டு வகைப்படுகின்றது.

i. திறந்த கேள்விகள் (Open question)

திறந்த கேள்விகள், துணை நாடி வருபவருடன் உரையாடத் தொடரவும் அவரிடமிருந்து அதிக தகவல்களைப் பெறவும் தூண்டுகிறது. இத் திறந்த கேள்விகள் “என்ன? எப்படி? ஏன்? சொல்லமுடியுமா? என்று” தொடங்கும். அதிக தகவல்களைப் பெறவும் தன் பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து தெளிவுபடுத்தவும் சௌகரியமாக இருக்கவும் சந்திப்பை ஆரம்பிக்கவும் உதவுகிறது.

ii. மூடிய கேள்விகள் (Closed Question)

மூடிய கேள்விகளானவை சில சிறிய சொற்கள் வசனங்களைக் கொண்டதாக இருக்கும். மேலும் ஆம் அல்லது இல்லை என்ற பதில்களை தருவனவாக அமையும். கூடிய அளவு உளவளத்துணையாளர் மூடிய கேள்விகளை தவிர்ப்பது நல்லதாகும்.

8. கிளறுதல் அல்லது ஆராய்தல் (Probing)

கிளறுதல் என்பது துணைநாடி வருபவர்தன் பிரச்சினையை முழுமையாக ஆராய உதவுகிறது. இந்தக் கிளறுதல் கூற்றுக்களாகவோ கேள்விகளாகவோ அமையலாம். கிளறுதலில் துணையாளர் தன்மொழிச் சாதாரணத்தினால் துணைநாடி வருபவரை திட்டவாட்டமாகவும் தெளிவாகவும் தன் பிரச்சினைகளை மனம் திறந்து விபரிக்க உதவுகின்றான். எந்த நிலையிலும் கிளறுதலை துணையாளன் உபயோகிக்கலாம்.

9. உடனிருத்தல் - கவனித்தல் (Attending)

வாழ்க்கையில் ஒரு சில நிகழ்வுகளில் ஒருவருடன் உடனிருத்தல் அவருக்கு பெரும் ஆறுதலைக் கொடுக்கின்றது. முக்கியமாக நோய், துன்பம், இழப்பு, நெருக்கீடுகள் நிறைந்த நேரத்தில் மற்றவரோடு இருத்தல் சுகத்தை அவருக்கு கொடுக்கலாம்.

சில சமயங்களில் உங்களின் நண்பர் ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவமனையில் வேதனையுடனும் நோவுடனும் இருக்கும் போது நீங்கள் அவரோடு உரையாட முடியாவிட்டாலும் அவரோடு துணையாக உடனிருப்பது அவருக்கு பெரும் ஆறுதலைக் கொடுக்கிறது. உதாரணமாக ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட இழப்பின் பின் கண்ணீரோடு கதறி நிற்கும் அவர் பக்கத்தில் இருப்பது அவரின் மனச் சமையைக் குறைக்கிறது. இதே போல் தான் உளவளத்துணையிலும் துணைநாடி வருபவர் மீது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தி அவருடன் இருப்பதையே உடனிருத்தல் குறிக்கிறது. உளவளத் துணையாளர் துணைநாடி வருபவரோடு தன் உடல், உள, உணர்வுகளோடு முழுமையாக இருப்பதாகும். துணைநாடி வருபவர் மீது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். அவர் சொல்ல இருக்கும் ஒவ்வொரு கதையையும், பிரச்சினையையும் கூர்ந்து கேட்க வேண்டும். இதைத் தான் சொல்லப் போகின்றார் என்ற கூரிய உணர்வோடு கேட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உடனிருத்தலை இரண்டு வழிகளாகப் பிரிக்கலாம்

1. உடல் சார்ந்த உடனிருத்தல்
2. உளம் சார்ந்த உடனிருத்தல்

உடல் சார்ந்த உடனிருத்தல் (Physical Attending)

“நான் உன்னோடு இருக்கிறேன் உன்னில் ஆர்வமுடையவனாக இருக்கிறேன். எளிதில் உன்னை அணுகுபவராக இருக்கிறேன். உனக்கு உதவுவதில் அக்கறை உடையவனாக இருக்கிறேன்” என்பவற்றை துணைநாடி வருபவருக்கு சுட்டிக்காட்டுவதாக துணையாளரின் உடனிருத்தல் அமைகிறது.

உடல் சார்ந்த உடனிருத்தலில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்: (SOLER)

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

- S – Squarely – நேர்முகமான இருக்கை
- O – Openess – திறந்த மனதோடு இருத்தல்
- L – Lean – முன்சாய்ந்து இருத்தல்
- E – Eye contact – கண்தொடர்பு
- R – Relax – தளர்வாக இருத்தல்.

உளம் சார்ந்த உடனிருத்தல் (Psychosocial Attending)

துணைநாடி வருபவரின் மொழி சார்ந்த மொழியற்ற உடனிருந்து கேட்பதாகும். நாம் 7 % வாய் வழியாகவும் 38 % குரல் வழியாகவும் தொடர்பு கொள்ளுகின்றோம் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கணிப்பு. ஒருவர் இருக்கும் நிலை முகபாவனை குரலின் தொனி, பேச்சின் வேகம், உடலசைவு, பேச்சு, நடை இவையாவும் உளம் சார்ந்த உடன் இருத்தலில் அடங்கும்.

மேலே கூறப்பட்ட விதிகளை துணையாளர் கூர்மையான புத்தியோடு கடைப்பிடித்தால் துணைநாடி வருபவரின் மனத்தில் தன்னையும் மதித்து ஒரு மனிதனாக ஏற்றுக்கொள்கிறார் என்ற உணர்வு பிறக்கும்.

உளவளத்துணைத் திறன்களின் பயன்கள்

திறன்கள் என்பது சாமர்த்தியமாகச் செயற்படுதலைக் குறிக்கிறது. உளவளத்துணையின் போது உளவளத்துணையாளர் தன்னிடம் உதவிநாடி வந்தவரிடம் ஒரு வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயற்படுகின்றார். இக் குறிக்கோளை அடைய சில வழிமுறைகள் தேவைப்படுகின்றன. திறமைகள் தேவைப்படுகின்ற போது மட்டும் தேவையான அளவுக்கு மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதை குறிக்கிறது. உதாரணமாக உதவிநாடி வந்தவரிடமுள்ள முரண்பாட்டை சுட்டிக்காட்டும் திறன் உளவளத்துணையாளருக்கு இருந்தாலும் அதனை உளவளத்துணையின் தொடக்கத்திலோ அல்லது தேவைக்கு அதிகமாக

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

உபயோகித்தாலோ அது உதவிநாடி வந்தவரிடம் எதிர்விளைவை உண்டாக்கக் கூடிய அபாயம் உள்ளது. முரண்பாட்டைச் சுட்டிக்காட்டுதல் என்பது உதவிநாடி வந்தவர் எந்தவித உளவியல் விளையாட்டுக்களையும் விளையாடாமல் ஆரோக்கியமான ஆளுமையோடு உதவியாக இருக்க உதவுவதைக் குறிக்கிறது. அவர்கள் முழுமையாகவும் ஈடுபாட்டோடும் பயன்படுத்தியதாலேயே சாதனைகளைப் புரிந்தனர். ஆகையால் உளவளத்துணை பற்றிய அதிகளவு அறிவையும் ஆற்றலையும் பெறுவதை ஒரு குறிக்கோளாக வைத்துக்கொண்டு இதுவரை தான் பெற்றிருக்கும் அறிவையும் திறன்களையும் உளவளத்துணை செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவது நன்மை தரும்.

பயிற்சி வினாக்கள்

1. திறன் என்றால் என்ன?
2. திறன்கள் உளவளத் துணைச் செயற்பாட்டில் முக்கியமானது என்பதை நீர் ஏற்பீரா?
3. அடிப்படைத் திறன்கள் பற்றி எடுத்துக் கூறி உதாரணம் தருக?

அடிக்குறிப்புக்கள்

1. விக்ரம் பட்டல் (2001).(மொ.பெ.) மனநோய் நிபுணர் எங்கில்லையோ அங்கு, உளசுகாதார கைநூல் ப.228
2. பெரேரா.எம்.ஆர்.எல்.(2007) உளவியல் உளவளத்துணை, பத்தரமுல்லை, உளவளத்துணைப்பிரிவு, சமூக சேவைகள் மற்றும் சமூக நலத்துறை அமைச்சு.ப.67
3. சிவதாஸ்.எ (2005), “நலமுடன்”, நிகரி வெளியீட்டு நிறுவனம், ப.ப 65 – 66
4. தயா சோமசுந்தரம் மற்றும் சா. சிவயோகன், (2004)தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம், சாந்திகம், யாழ்ப்பாணம். இரண்டாம் பதிப்பு,. பக் . 160 – 164

அத்தியாயம் 05

உளநோயும் உளச்சிக்சை முறையும்

அறிமுகம்

உளரீதியான பிரச்சினைகள் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட முடியாத நிலையில் கஷ்டப்படும் ஒருவருக்கு அப்பிரச்சினை சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட்டு வெற்றிகரமாக வாழ்க்கையை நடாத்துவதற்கு உளவளத்துணை அணுகுமுறைகளையும் கோட்பாடுகளையும் நுட்பங்களையும் பயன்படுத்தி அளிக்கப்படுகின்ற சிக்சை முறையை உளச்சிக்சை எனக்கருதலாம்.

பிரதான சொற்கள்

தற்காப்பு முறை, நடத்தையை மாற்றுதல், அறிகையை மாற்றுதல், சிக்சை

நோக்கங்கள்

1. உளப்பிரச்சினைக்கு பல வகையான சிக்சை முறைகள் உள்ளது என்பதை எடுத்துக் கூறல்.
2. மருத்துவச்சிக்சை முறைக்கும் உளச்சிக்சை முறைக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டை எடுத்து விபரித்தல்.
3. சில வகையான பிரச்சினைகளுக்கு நடத்தை மாற்று சிக்சை முறையை விட அறிகைச் சிக்சை சிறந்தது என்பதை உணரச் செய்தல்.
4. தளர்வுப் பயிற்சி முறையின் வகைகளையும் அதன் பயன்பாட்டையும் அறியச் செய்தல்.

கற்றல் பெறுபேறுகள் :

1. பிரச்சினைகளுக்கு ஏற்ப பல்வேறு சிக்சை முறைகள் உள்ளது என்பதை அறிவர்.
2. உளச்சிக்சை வழங்குவதன் மூலமே சில பிரச்சினைகளுக்கு உதவலாம் என விளங்குவர்.
3. பல்வேறு வகையான தளர்வுப்பயிற்சி பற்றி தெரிந்து கொள்வர்.

4. உளவளத்துணையாளர்களின் பல்வேறு கோட்பாடுகளை அறிந்து கொள்வார்.

பொருளடக்கம்

- 5.1 உள நோய்கள்
- 5.2 சிகிச்சைகள்
- 5.3 சிகிச்சை வகைகள்:
- 5.4 மனித சிக்கல்களுக்கான ஆற்றுப்படுத்தல்
மனச்சோர்வு
நெருக்கீட்டுக்கு பின்னரான மனவடு
இழுவிரக்கம்
பயிற்சி வினாக்கள்
அடிக்குறிப்புகள்

5.1 உளநோய்கள்

உளவியலானது மனிதனது நடத்தை தொடர்பான ஆய்வாகும். மனிதர்களது நடத்தை பற்றி நோக்கும் போது அவர்களிடம் இரண்டு வகையான நடத்தைகள் காணப்படுகின்றன. ஒன்று சாதாரண நடத்தை மற்றது அசாதாரண நடத்தை. அசாதாரண நடத்தை பற்றிய ஆய்வே உளவியலிலும் உளவளத்துணையிலும் முக்கியம் பெறுகின்றது. ஒருவரது நடத்தையில் ஏற்படுகின்ற கடுமையான மாற்றங்கள், அவரது மனநிலைகள், சிந்தனையில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்கள், நாளாந்த வாழ்க்கைத் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படுகின்ற பின்னடைவுகள் போன்றன பாரிய உள நோய்களின் பிரதிபலிப்புக்களாகும். போதுவாக உளநோய்களை சாதாரண உளநோய்கள், பாலியல்சார் உளநோய்கள், ஆளுமைசார் உளநோய்கள் என வகுத்து நோக்க முடியும். இந் நோயானது உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் காரணிகளால் தோன்றுகிறது. இம் மன நோயின் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் சிந்தனைக் கண்ணோட்டம், உணர்ச்சி செயலாற்றல், நினைவாற்றல், பண்பியல் தொகுப்பு முதலியவற்றில் ஏற்படும் குறைபாடுகளாகவே தோன்றும்.

5.2 சிகிச்சைகள்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

மனநோய் பற்றிய விடயம் எல்லா சமூகத்திலுமுள்ள ஒரு விடயமாகும். சாதாரணமாகவே மக்கள் மத்தியில் இது பற்றி வெவ்வேறு அபிப்பிராயங்கள் காணப்படுகின்றது. மூடத்தனமாகப் பேசுகின்ற, அசாதாரணமாக நடந்து கொள்கின்ற ஒருவரே மன நோயாளி என்று கூறுவர். மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுள் பெரும்பாலானோர் உடல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களைப் போன்றே தோற்றமளிப்பதுடன் அவர்களது பேச்சும் நடத்தையும் எந்த வகையிலும் வேறுபடுவதில்லை. ஆனால் உடல் நோயாளருக்கும் இவர்களுக்குமிடையில் பல வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். உடல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சையைப் போன்றே உளவீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகிறது. மன நோயாளர்களுக்கு ஆதிகாலத்தில் மிகவும் தரக்குறைவான சிகிச்சை வழங்கி, துன்புறுத்திய காலம் இருந்தது. அவர்களது அசாதாரண நடத்தைகளை கண்டு மக்கள் குற்றம் சாட்டினர். துஸ்பிரயோகம் செய்தனர். இன்றும் கூட சிலர் துன்பமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகின்றனர். உள நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்ற தவறான கருத்தும் காணப்படுகின்றது. மன நோயாளர்களுடன் பேசுவதும் ஒரு செயல்திறன்வாய்ந்த ஒரு மருத்துவச்சிகிச்சை என்பதை இன்னும் பலர் புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கின்றனர்(விக்கிரம் பட்டேல்,2001: 62).

மேலைத் தேய நாடுகளில் வழங்கப்படுகின்ற சிகிச்சை முறைகளைப் பொதுவாக கீழ்வருமாறு கூறலாம்

1. சிகிச்சை உளவியல் முறை:
தனிப்பட்ட சிகிச்சை முறை
குழுச் சிகிச்சை முறை
நடத்தை சிகிச்சை முறை
அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை முறை
இயங்கியல் நடத்தைச் சிகிச்சை முறை
கலை சிகிச்சை முறை
இசைச் சிகிச்சை முறை
2. உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகள்
3. மருத்துவச் சிகிச்சை முறை

1. சிகிச்சை உளவியல் முறை

சிகிச்சை உளவியல் என்பது நடத்தைக் குறைபாடுடையவர்களுக்கும் உளச்சிக்கல் உடையவர்களுக்கும் உதவும் வகையிலான அறிவினதும் திறன்களினதும் தொகுதியாகும். இத்தகைய உளவியலானது உளவியற் பிரச்சினைகளுக்கு காரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றிற்கு பரிகாரம் செய்வதை மையமாகக்கொண்டது. மேலும் இத்தகைய நிலமைகளிலிருந்து மனிதன் விடுபட்டு சிறந்த பொருத்தப் பாடடைவதற்கும் சுய வெளிப்பாட்டைக் காட்டுவதற்கும் மனிதனிடம் விருத்தியை ஏற்படுத்த உதவும் ஓர் அறிவியல் முறைக இச் சிகிச்சை உளவியல் பயன்படுத்தப்பட்டுவருகின்றது. ஏனைய துறைகளை விட உளமருத்துவத்துடன் சிகிச்சை உளவியல் (Clinical Psychology) நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது (பரணீதரன்.க, 2015). இவ் உளச்சிகிச்சை முறையின் பிரதான நோக்கங்களை மூன்றாக பார்க்கலாம்.

1. உள ஒழுங்கீனங்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.
2. உள ஒழுங்கீனங்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்.
3. உள ஒழுங்கீனங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக ஆளுமையை விருத்தி செய்தல். (பெரேரா,2007:28)

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட நோக்கங்களை நிறைவேற்றும் தொழில் வாண்மையாளர் உளச்சிகிச்சையாளராக கருதப்படுகின்றார். இதன்படி உள வளத்துணைச் செயற்பாட்டின் போது உளவளத்துணையாளர், சேவைநாடி தனது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு உளச்சிகிச்சை முறை அவசியமாகும். உளவளத்துணையாளர் மேற்கொள்ளும் இச்சிகிச்சை முறையை மூன்று முக்கிய கட்டங்களாக நோக்க முடியும்.

1. முற்காப்பு முறை
2. சிகிச்சை முறை
3. விருத்தி செய்தல் முறை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

முற்காப்பு முறையென்பது அனைத்து சுகாதார மேம்பாடு செயன்முறை மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதாவது சேவை நாடி நாளாந்தம் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளுக்கும் அழுத்தங்களுக்கும் உட்படுகின்றான். எனவே அவ்வாறான நிலைமைகளிலிருந்து பாதுகாத்து எதிர்காலங்களிலும் அப்படியான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கு உளவளத்துணையாளர் உதவுவதாகும்.

முற்காப்பு நடவடிக்கையை மேற்கொண்ட போதிலும் சிலர் உளரீதியான பிரச்சினைகளுக்கும் சிக்கல்களுக்கும் உட்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உளவியல் சிகிச்சை முறைகளை பயன்படுத்தி யதார்த்த நிலைக்கு கொண்டு வருவதையே சிகிச்சையளித்தல் எனக்கருதலாம்.

2. உளவளத்துணை சிகிச்சை முறைகள்

1. ஆள்மைய சிகிச்சை முறை.
2. உளப்பகுப்பாய்வு சிகிச்சை முறை.
3. நடத்தை மாற்று சிகிச்சை முறை
4. காரணவாத சிகிச்சை முறை
5. ஆத்மீக சிகிச்சை முறை
6. கெஸ்ட்ரால்ட் சிகிச்சை முறை
7. தளர்வுப் பயிற்சிகள். (அஸ்ஹர்,எம்.எப்.எம்.,2010:77)
8. உடலியல் படைப்பாக்க செயல்பாட்டு நிலைச் சிகிச்சை

1. ஆள்மையச் சிகிச்சை முறை

பிரச்சினையுடன் வருகின்ற ஒருவரின் பிரச்சினைக்கு முக்கியம் கொடுப்பதை விட, மொத்தத் தனிநபருக்கு முக்கியமளிப்பதன் மூலம் உலகத்தினையும் தம்மையும் புலக்காட்சி காணும் சரியாக அமைப்பதன் மூலம் அதிகமான உளப் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும் என “கார்ல்ஹொஜர்ஸ்” தனது கோட்பாட்டில் முன்வைத்தார். இவ்வணுகு முறையில், ஒரு நபருக்கு ஏற்படும் எந்தப் பிரச்சினைக்கும் முன்று காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும் என Carl Rogers முன்வைத்தார் அவையாவன

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

சுய எண்ணக்கரு	(Self Concept)
மொத்தத் தனிநபர்	(Total Individual)
புலத்தோற்றக் களம்	(Phenomenal Field)

சுய எண்ணக்கரு (Self Concept)

கார்ல்ஹொஜர்ஸின் கொள்கையானது சுயம், சுய எண்ணக்கரு, சுய மேம்பாடடைதல் எனும் கருத்துக்களை மையப்படுத்தியனவாகவே அமைகின்றன. ஒருவர் தன்னைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள கருத்தே சுயஎண்ணக்கருவாகும்.

சுயஎண்ணக்கரு என்பது சிறுயதிலிருந்தே உருவாகி கட்டிளமைப்புவும் வரை வளர்கின்றது. இவ்வாறு தொடர்ந்து வளர்ந்து இறுதி நிலையைப் பெறுகின்றது. பின்னர் அதனையே உண்மையென நம்பி ஏற்றுக் கொள்வர். அவ் எண்ணக்கருவின்படியே செயற்படத் தொடங்குவர். இது ஒருவர் தன் இயல்பு தனித்துவமான பண்புகள் தனித்துவமான நடத்தைகள் என்பன பற்றிக் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகளின் தொகுப்பாகும். மனிதர்கள் அனைவரும் தம்மைப்பற்றி தாம் அறிந்துவைத்துள்ள எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நம்பிக்கைகளைச்சார்ந்த ஒரு உட்படம் உள்ளது. நான் எப்படியான ஆள், என்னால் என்னென்ன செய்ய முடியும், என்பன பற்றிய விழிப்புணர்வே சுயஎண்ணக்கருவாகும். ஒருவர் தன்னை எவ்வாறு புரிந்து கொண்டுள்ளார் என்பதன் தொகுப்பே (Self Perceptions) இதுவென்று கூறலாம். உதாரணமாக நான் அழகற்றவன், நான் ஒரு சந்தோசமான ஆள். நான் ஒரு விடாமுயற்சியான ஆள் போன்ற வாறான சுயம் பற்றிய எண்ணக்கரு (Self Image) தனது வளச்சியில் மிகவும் முக்கியமானது என்று 'கார்ல்ஹொஜர்ஸ்' கருதினார்.

உதாரணமாக ஒரு நபர் தம்மை மிகவும் அழகற்றவனாகக் கண்டால் அதனூடாக அவன் விரக்தியடையலாம். தான் அழகற்றவனாக இருப்பதால் தனக்கு நண்பர்களின் தொடர்போ , காதல் தொடர்போ ஏற்படுவதில்லை என்ற ஒரு தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்பட சந்தர்ப்பம் உள்ளதால் இத்தகையவர்கள் இலகுவாக உளச்சிக்கல்களுக்கு உட்பட சந்தர்ப்பம் உள்ளது. இதனால்தான் சுய எண்ணக்கரு என்பது முக்கியமானது என்று அவர் சுட்டிக்கட்டுகின்றார்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

கீழைத்தேய சிந்தனை மரபில் எண்ணத்தின் உயர்வை ஒட்டியே மனத்தின் தரமும் உயர்வும் அமைகின்றது மனத்தின் அளவில்தான் தனிமனிதனின் தரமும் உயர்வும் உருவாகின்றது. எனவே எண்ணத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எண்ணத்தைப் பயன்படுத்தி எண்ணத்திற்கு உயர்வூட்ட வேண்டும். வேண்டாத எண்ணங்களை ஒதுக்க ஒதுக்க மனிதன் உயர்கிறான். எண்ணம்போல் வாழ்வு, நல்லதை நினை நல்லது நடக்கும், நினைப்புத்தான் பிழைப்பைக் கெடுக்கும் போன்ற கருத்துக்கள் எல்லாம் இதனையே வெளிப்படுத்துகின்றன. மேலும் எண்ணிய எண்ணங்கள் நம் மனத்திலேயே திரும்பத்திரும்ப பிரதிபலித்து உடற்செல்களைத் தூண்டி உந்துதலையும், செயலாக்க வேகத்தையும் உண்டுபண்ணி செயலுக்கு வர முனையும். இதைத்தான் திருவள்ளுவர்,

உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே, பிறன் பொருளைக்

கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல்

(குறள். 282) என்கிறார்.

அதாவது குற்றமானதை உள்ளத்தால் எண்ணுவதும் குற்றமே. அதனால் பிறர் பொருளை அவன் அறியாத வகையால் வஞ்சித்துக் கொள்வோம் என்று எண்ணாதிருக்க வேண்டும் என்றார். இதன் மூலம் எண்ணமே வாழ்வாழ்வு என்றும். இன்ப துன்பங்களுக்கு காரணம் எண்ணமே என்பதை இக் குறள்மூலம் வலியுறுத்துகிறார்.

மொத்தத் தனிநபர் (Total Individual)

மொத்த தனிநபர் என்பது ஒருவர் தனது குண இயல்பை அல்லது குறைபாட்டை வைத்து மொத்தமாக அவரது முழுநடத்தையையும் அவதானித்தல் கூடாது. ஏனெனில் ஒருவர் அழகற்றவராக இருந்த போதிலும் அவர் கல்வி அறிவுடையவராக இருக்கலாம் அல்லது விசேட திறமையுள்ள பாடகராகவோ ஓவியராகவோ விளையாட்டு வீரராகவோ, உயர் பதவி வகிப்பவராகவோ இருக்கலாம். இதனால் அவனது அழகற்ற உருவமைப்பை விட மற்றக் காரணிகள் அவரை மதிப்புமிக்க ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவருகின்றன. இதனாலேயே 'கால்ஹொஜர்ஸ்' ஒருவரது எல்லா விடயங்களையும் ஒன்றாக ஒப்பிட்டு (Total Individual) ஏதாவது ஒரு முடிவுக்கு வர வேண்டும் என்றார்.

புலத்தோற்றக் களம் (Phenomenal Field)

புலத்தோற்றக்களம் எனும் போது ஒருவரின் சமூக ஏற்பு மற்றும் அதன் அங்கிகாரம் என்பன முக்கிய செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இதில் சமூகத்தில் உள்ள ஒருவர் இன்னுமொருவர் மீது காட்டும் அக்கறை ஆதரவு பின்னூட்டல், மதிப்பு என்பன முக்கிய இடம் பெறுவதாகக் கூறுகின்றார். இதனால் ஒருவர் தம் அகத்திலிருந்தும் வெளி அனுபவங்களத்தில் இருந்தும் (Phenomenal Field) பெறப்படும் பின்னூட்டல்களின் அடிப்படையில் சுய எண்ணக்கருவை உருவாக்கிக் கொள்கின்றார். எனவே ஒருவரிடமுள்ள அனுபவமும் எண்ணமும் புலத்தோற்றக்களமாகக் கொள்ளப்படும்.

மனிதர்களது பிரச்சினைகளின்போது பல்வேறு கோட்பாடுகளைப் பிரயோகிப்பதைவிட அந்தந்த மனிதன் உலகத்தினையும், தம்மையும் காணும் முறையை சரியாக அமைப்பதன் மூலம் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை 'கால்ஹொஜர்ஸ்' தனது ஆள்மையக் கோட்பாட்டின் மூலம் விளக்க முற்பட்டுள்ளார்.

உளவளத்துணையின்போது இந்த மூன்று எண்ணக்கருக்களின் அடிப்படையில் விளங்கிக் கொள்வதன்மூலம் உளச் சிக்கல்களை அறிந்து கொள்ளவும் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் உளவளத் துணையாளருக்கு இக்கோட்பாடு உதவியாக அமைகின்றது. இக்கோட்பாட்டிலுள்ள நுட்பங்களாக பிரச்சினை தாங்கி வருவரை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளல் (Acceptance). உதவிவழங்குபவர் தனது எண்ணங்கள் கொள்கைகள் கருத்துக்கள் என்பவற்றை உதவி நாடி வருபவரீது திணிப்பதைத் தவிர்த்தல் போலியற்ற உண்மையுள்ள உறவை வளர்த்துக்கொள்ளல் உன்னிப்பாகச் செவிமடுத்தல்: (Active Listening) அதாவது பொறுமை ஈடுபாடு, புரிந்துணர்வு, ஒத்துணர்வு ஆகியவற்றுடன் சேவைநாடி சொல்வதை உன்னிப்பாகச் செவிமடுத்தல். உண்மையாக நடத்தல் (Being Genuine) சேவைநாடியுடன் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உண்மையாக நடத்தல் சேவைநாடி வெளிப்படுத்துகின்ற உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு வெளிப்படுத்துதல். சுய வெளிப்பாடு, சேவைநாடியின் நலனுக்காக உளவளத் துணையாளர் தனது பொருத்தமான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளல், சேவைநாடி தன்னைத்தான் நுணுக்கமாகவும், ஆழமாகவும் விளங்கிக் கொள்ளும்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

பொருட்டு உந்துசக்தியாகத் தொழிற்படுதல் என்பன் அமைகின்றன. இவற்றால் பிரச்சினை பற்றிய உண்மையான தன்மை வெளிப்படும்.

இவரது கருத்துப்படி பிரச்சினையோடு சமூகமளிக்கும் சேவை நாடியே பிரச்சினைக்கு பொறுப்பாக இருப்பார். அதாவது ஒரு நபர் தான் பெறும் தவறான புலக்காட்சி, புலத்தோற்றப்பாடே பிரச்சினைக்கு காரணமாக அமைந்து காணப்படுகின்றது. சேவைநாடியுடன் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உறவு நம்பிக்கையேற்றல் ஒத்துணர்வு போன்றவற்றினூடாக ஒருவர் தவறாக புலக்காட்சி விடயத்தை தெளிவுபடுத்தி சரியான புலக்காட்சியை வழங்குவதே இச்சிகிச்சை முறையாகும் (டெமியன்,2005:03).

2. உளப்பகுப்பாய்வு சிகிச்சை முறை

உளவளத்துணையை விஞ்ஞான பூர்வமாக்கிய சிக்மன் புறைட் ஆள்மனதின் கதவுகளைத்திறக்க உளப்பகுப்பாய்வுமுறை சிறந்தது என்றார். உளச்சிகிச்சை முறையை பல்வேறு உளவியலாளர்கள் முன்வைத்துள்ள போதிலும் ஆஸ்திரிய நாட்டு உளவியலாளரான சிக்மன் ப்புராய்ட் (1856 – 1939) முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றார். இவரே முதல்முதலில் மனித உள்ளத்தில் நனவு நிலை, நனவிலி நிலை என்ற கருத்தை உளவியலில் அறிமுகப்படுத்தினார். இவரின் கருத்துக்களே மனித நடத்தையும் மனித ஆளுமைப் பிரச்சினைகளையும் விளங்கிக் கொள்ள பெரும் உதவியாக அமைந்தன. இவரின் கருத்துப்படி மனித நடத்தைக்கு காரணமாக அமைவது அவனது உள்ளமேயாகும். மனிதனின் நனவிலி நிலையே பெரும்பகுதியாகும். மேலும் நனவிலி மனதில் ஒடுக்கப்பட்டுள்ள அல்லது உறைந்துள்ள நிறைவேறாத எண்ணங்கள் சிக்கல்கள் எழுச்சிகள் விருப்பு வெறுப்புக்களே மனிதனது பிரச்சினைகளுக்கு காரணமெனவும் இவற்றை நனவு நிலைக்கு உயர்த்தி, இவற்றை நீக்கி விட்டால் உளக்கோளாறுகள் மறைந்து விடும் எனக் கருதிய புறைட் உளப் பகுப்பு முறை என்ற உளமருத்துவ முறையினைத் தோற்றுவித்து வெற்றிகண்டார்.

மனிதனது நடத்தைக்கு காரணமாக அமையும் நனவிலி அடிமனதில் எழும் போராட்டங்களைக் கண்டுபிடித்து, நோயாளியிடம் பதற்றம் காரணமாக கையாளும் தற்காப்பு பொறிமுறையியல்களை அறிந்து, உளவியல் முறையிலே சிகிச்சை அளிப்பதாகும். உள்ளத்தில் காணப்படும் விடயங்களை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

அறிவதற்கு கனவுப்பகுப்பாய்வு முறை ஆழ்துயில் நிலை முறை சுயாதீன இயைவு முறை உளவியல் நாடகமுறை போன்ற பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தினார்.

3. நடத்தை மாற்று சிகிச்சை முறை

ஜே.பி.வொட்சன் (1878 – 1958), ஐவன் பவ்லோ (1849 – 1936), ஸ்கின்னர், தோண்டைக் போன்ற முக்கியமானவர்கள் இச் சிகிச்சை முறைக்கு முன்னோடியாக இருந்தார்கள். இவர்களின் கருத்துப்படி நடத்தைகள் யாவும் கற்றலின் விளைவாக ஏற்படுகின்றது. கற்றலானது தூண்டல் துலங்கல் எனும் பிணைப்பினால் ஏற்படுகிறது எனவும் கூறுகின்றனர். மனிதனது நடத்தையை மாற்றினால் அவனை நெறிபிறழ்வற்ற மனிதனாக மாற்றலாம் என்பது இவர்களின் கருத்து.

இவ் உளவியலாளர்கள் நடத்தை சார்பான பரம்பரை காரணிகள் உளக்காரணிகளை விட சூழற்காரணிகளே முக்கியம் எனக் கருதுகின்றனர். அதாவது மனித நடத்தைக்கு அவன் வாழும் சூழலே காரணம் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். எனவே நடத்தையில் ஏற்படும் பலவேறுபட்ட பிரச்சினைகளை இச்சிகிச்சை முறை மூலம் மாற்றியமைக்கலாம் என்கின்றனர்.

நடத்தைவாதிகளின் கருத்துப்படி இவ் நடத்தை முறையினை பின்வரும் வழிகளில் மாற்றியமைக்கலாம்.

1. இல்லாத நடத்தையொன்றை உருவாக்குதல்.
2. இருக்கும் நடத்தையை இல்லாமல் செய்தல்.
3. இருக்கும் பலவீனமான நடத்தையை விருத்தி செய்தல்.
4. தவறான அல்லது பொருத்தமற்ற நடத்தையை மாற்றியமைத்தல்.

நடத்தை மாற்று மருத்துவம் இன்று ஒரு பிரபல்யமான சிகிச்சை முறையாகும் நோயாளியின் நடத்தையிலுள்ள குறைபாடுகளையும் மனதிலுள்ள கருத்து வேறுபாடுகளையும் கண்டறிந்து பின்பு கருத்து வேறுபாடுகளைச் சுட்டிக்காட்டி, முறையான நடத்தையை, தக்க பயிற்சி மூலம் அளிப்பதே நடத்தை மாற்று மருத்துவமாகும்.

4. காரணவாத சிகிச்சை முறை

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இச்சிகிச்சை முறையை அல்பிரட் எலிஸ் என்ற உளவியலாளரே அறிமுகப்படுத்தினார். இவ் உளவியலாளர் நடத்தைவாதிகளின் தூண்டல் துலங்கல் அடிப்படையில் நடத்தை தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. என்பதை நிராகரிப்பதுடன் மாறாக அறிவே நடத்தைக்கு காரணம் என்கிறார்.

இவர்கள் அறிகைசார் நியாயித்தல், பகுத்தாராய்தல் போன்ற விஞ்ஞான ரீதியான சிந்தனைகளையே வலியுறுத்துகின்றனர். உணர்ச்சிகளை சிந்தனையிலிருந்து பிரிக்க முடியாத சிந்தனையின்றி உணர்ச்சிகள் உருவாகுவதில்லை. மனிதனை வாழவைப்பதும் வீழ்த்துவதும் அவனது சிந்தனையே மேலும் எண்ணங்களே நடத்தைகளாக மாறுகின்றன. எண்ணங்களின்றி உணர்ச்சிகள் தனித்து இயங்க முடியாது என இச்சிகிச்சை முறை சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

5. ஆத்மீக சிகிச்சை முறை

இச்சிகிச்சை முறையை பல்வேறு உளவியலாளர்கள் முன்வைத்துள்ளனர். அவர்களுள் காண்ட், ஜீன்போல் சாத்ரே, விக்டர் பிராங்கல் போன்றோர் முக்கியமானவர்கள். இது மதங்களை அடிப்படையாக கொண்ட சிந்தனையாகும். (லோகோ சிகிச்சை) உலகிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் உண்டு அதனை சரியாக நிறைவேற்றும் போது திருப்தியும் உயர்ச்சியும் அடைகின்றான் எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

அதீத உளவியலின்படி ஆத்மீக மேம்பாடு இல்லாவிடின் வாழ்க்கையில் அர்த்தமில்லை என்றும் இவ்வெறுமையே வாழ்க்கையில் முடிவில்லாத பிரச்சினைகளுக்கு சிக்கல்களுக்கும் காரணமென்றும் கூறுகின்றனர். இதன் அடிப்படையில் விக்டர் பிராங்கல் என்பவர் ஆத்மீக சிகிச்சை முறையை முன்வைத்தார். இதன் மூலம் ஒரு மனிதன் தனது பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் சரிவரச் செய்தவனுடாகவும், நேர்மையாக நடப்பதாலும் தனது வாழ்க்கையை திருப்தியாகவும் சந்தோசமாகவும் கொண்டு நடாத்த முடியும் என ஆத்மீக சிகிச்சை முறை குறிப்பிடுகின்றது.

6. கெஸ்ரால்ட் உளச்சிகிச்சை முறை

இம்முறையை ஏப்ரக் ஹல்ப்க் (1860) என்பவரே அறிமுகப்படுத்தினார். பின்னர் இதனை பல உளவியலாளர்கள் முன்வைத்தனர். அவர்களும்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

வேதிமர், பெட்ரிக் பேர்ள் என்போர் முக்கியமானவர்கள். இவர்களின் கருத்துப்படி எந்தவொரு விடயத்தையும் பகுதிகளாக பிரித்து நோக்குவதை விட முழுமையாக நோக்குவதே சிறந்தது என்கின்றனர். மேலும் எந்தவொரு விடயம் அல்லது பொருளின் புலக்காட்சியை தீர்மானிப்பது அதன் வெளிப்பகுதிகள் மாத்திரமல்ல அதன் அகவய ஒழுங்குமாகும்.

தனது உணர்ச்சிகள், ஆசைகள், தேவைகளை அவ்வப்போது வெளிப்படுத்தாமையினால் உளநலன் பாதிக்கப்படுகின்றது. எனவே முடிவடையாது தேங்கி நிற்பவையை முடித்து வாழ்தல் நிகழ்காலத்தில் முழுமையாகவும் நலமாகவும் வாழ்வதற்கு அவசியமென பேர்ள் குறிப்பிடுகின்றார்.

1. உள்நிலை
2. இடைநிலை
3. வெளிநிலை

இம் மூன்று நிலைகளிலும் சரியாக விழிப்புணர்வு பெறும் போது ஒவ்வொருவரும் தானே தனது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்றும் இதனை ஊக்குவிப்பதே உளவளத்துணையாளரின் பணியென்று இச்சிகிச்சை முறை குறிப்பிடுகின்றது.

7. தளர்வுப் பயிற்சி முறைகள் (Relaxation Methods)

சாதாரணமாக எமது வாழ்நாளில் பல சிக்கல்களையும் நெருக்கீடுகளையும் எதிர்நோக்குகின்றோம். அவை ஒரு எல்லையை மீறும்போது எம்மிடம் பல தாக்கங்கள் ஏற்படும். பசியின்மை, நித்திரைக் குறைபாடு, பயம், நெஞ்சுப்படபரப்பு, மூச்சுவாங்குதல், தசைகளில் இறுக்கம், போன்ற உடல், உளமாற்றங்கள் ஏற்படும் போது ஒவ்வொருவரும் பல சிக்கல்களை எதிர்நோக்க வேண்டிவரலாம் அத்தகைய பாதிப்புக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்குப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன. குறிப்பாக உளவளத்துணைமுறை, மருத்துவம்சார் மருந்துமுறை, சாந்த வழிமுறைகள் போன்ற வழிமுறைகள் அமைந்திருக்கின்றன.

சாந்த வழிமுறை என்பது எமது உடலையும் உள்ளத்தையும் அமைதிப்படுத்தி, ஒருதளர்வான நிலையிலே வைத்திருப்பதற்கு உதவும் முறையே சாந்த வழிமுறை எனப்படும். உடல் உளம் என்கின்ற இரண்டிலே ஒன்று இறுக்கமாக இருந்தால் மற்றதும் இறுக்கமாகிவிடும்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

ஒன்று இறுக்கமாகவும் மற்றது தளர்வாகவும் இருப்பதில்லை. அதேபோல் மனம், உடல் என்கின்ற இரண்டில் ஒன்று இறுக்கமற்ற தளர்வு நிலையை அடையுமானால் மற்றையதும் தளர்வான நிலையை அடைந்து விடும். இதுவே சாந்தவழிமுறையின் அடிப்படை உண்மையாகும். இச்சாந்த வழிமுறைகளாக கீழ்வருவன காணப்படுகின்றன.

சுவாசப்பயிற்சி

தசைப்பயிற்சி

மந்திர உட்சாடனம்

தியானம்

யோகம்

இவைகளைப் பின்பற்றும் போது முறைப்படிப் பின்பற்றுவதோடு பல விடயங்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

மந்திர உட்சாடனம்

ஒரு சொல்லை அல்லது ஒரு சொற்றொடரைத் திரும்பத்திரும்ப ஒரேவிதமாக உச்சரிக்கும் பொழுது அது எங்களுக்கு மன அமைதியை ஏற்படுத்தும். மனம் சாந்தமடைகின்ற போது உடலும் ஒருதளர்வான நிலையை அடையும். இதனால்தான் எல்லாச் சமயங்களிலும், எல்லாவழிபாட்டு முறைகளிலும் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. குறிப்பாக சில சமயங்களில் ஜெபம் செய்தல், சில சமயங்களில் மந்திர உட்சாடனம் செய்தல் முக்கியம் பெறுகின்றது.

யோகாவும் சிகிச்சையும்

உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிலிருந்து உளசுகம் பெறுவதற்கு பல்வேறுவகையான சிகிச்சை முறைகளை அணுகலாம். அத்தகைய சிகிச்சை முறைகளில் முக்கியமான ஒன்றாக இவ் யோகாமுறை அமைகின்றது. இம்முறை ஒரு மதத்திற்கோ அல்லது இனத்திற்கோ உரிய முறையல்ல மாறாக எல்லோருக்கும் பொதுவான முறையாகும். “யோகம் என்பது ‘யுஜ்’ அல்லது ‘யோக்’ என்ற ஆங்கிலப் பெயர் சொல்லில் இருந்து பெறப்பட்டது. இதன் பொருள் “இணைக்கப்படுவது” என்பதாகும்.

யோகக்கலை முக்கியமாக தன்னை அடக்கி ஆளும் பயிற்சியாகும். இது பழங்காலத்தில் இந்தியாவில் இயற்கையுடன் இயைந்த, பல சக்திகளை பெறுவதற்கு முறைப்படி பயிலப்பட்டது (*ஸ்வாமி,1985*). ‘யோகம்’ என்ற சொல்லுக்கு ‘பிரிதல்’ என்றும் பொருள் கூறுவர். பிரகிருதி தொடர்பிலிருந்து புருடன் பிரிந்தது தான் யோகம். ஆனால் உபநிடதத்தில் யோகம் என்ற சொல்லுக்கான பொருள் இது அல்ல. அங்கு யோகம் என்பதன் பொருள் ‘சேர்தல்’ என்பதேயாகும். அதாவது ஜீவன் பரம் பொருளுடன் சேருதலை குறிக்கிறது. அதனால் தான் யோகம் என்ற சொல் ‘சேர்தல்’ என்னும் பொதுவான பொருளில் இங்கு வழங்கப்படுகிறது. இதற்கு நேர்மாறாக ‘பிரிதல்’ என்பது கூறப்படுகிறது. அதாவது புருடன் பிரகிருதிப் பிடியிலிருந்து தன்னை விடுவித்து கொள்ளுதல் என்ற பொருளில் ‘யோகம்’ எனும் சொல்லாட்சி பயன்படுத்தப் பெற்றது (*அண்ணாத்துரை,2001*). இந்த யோகக் கலையை முதன் முதலில் வரையறுத்து விளக்கியவர் ‘பதஞ்சலி முனிவர்’ ஆவார். பதஞ்சலி இயற்றிய “யோக சூத்திரம்” என்ற நூலே யோகத்தைப் பற்றி இன்று நமக்கு கிடைக்கும் நூல்களுள் பழமையானது. யோக சூத்திரத்திற்கு கி.பி. 4ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த வியாசர் என்பவர் தலைசிறந்த வியாக்யானம் ஒன்றினை செய்துள்ளார் (*மகரிஷி, 2002*). சிலர் யோகத்தை ஒரு மதமாய்ச் செய்வார்கள். பார்க்கப்போனால் எல்லா மதத்தினருமே கடைப்பிடிக்கக் கூடிய சிறப்புடன் அது இருக்கின்றது. ஆனால் யோகம் என்பது மதம் கடந்தது. மனம் கடந்தது. அது ஓர் அறிவியல் என்பதே பொருத்தமாக அமையும். ‘உண்மையை நாமே கண்டறிவோம்’ என்ற முனைப்புடன் மனிதன் மேற்கொள்கின்ற முயற்சியே யோகம். உள்ளே காரணம் இருக்கின்றது. வெளியே காரியம் இருக்கின்றது. சூட்சுமம் தூலமாகின்றது. இந்த உண்மையை அறிந்தவன் யோகி. அவன் தன்னுடைய அக ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி இயற்கையைத் தனது ஆளுகையின் கீழ் கொண்டு வருகின்றான்.

8. உடலியல் படைப்பாக்க செயல்பாட்டு நிலைச் சிகிச்சை

சாதாரணமாகவே படைப்பாக்க செயற்பாடுகள் மனிதரின் உளத்தினைச் சமநிலைப்படுத்துவதற்கு பயன்படுகின்றன என்பது ஆய்வாளர்களின்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

கருத்து. இந்த படைப்பாக்க செயற்பாடுகளை நாம் இரு வகையில் நோக்கலாம். அவையாவன

1. சாதாரண படைப்பாக்க செயற்பாடுகள்
2. சிகிச்சைசார் படைப்பாக்க செயற்பாடுகள்

சாதாரண படைப்பாக்கச் செயற்பாடுகளை விட சிகிச்சைசார் படைப்பாக்க செயற்பாடுகளை வழி நடத்துபவர்கள் அழகியல் அறிவு, திறன் என்பவற்றுக்கும் மேலாக உளவியல், உளவளத்துணை, ஏனைய உள சிகிச்சை முறைகள் போன்றவற்றில் அனுபவமும் திறனும் வாய்ந்தவர்களாக இருத்தல் அவசியமானதாகும். இச் சிகிச்சைசார் படைப்பாக்க செயற்பாடுகள் குறிப்பிட்ட நோக்கம் கொண்டவையாகும். அதாவது படைப்பாக்க செயற்பாட்டின் மூலம் ஒருவரது உடல் நடத்தையில் எவ்வாறான மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவது, அல்லது சீர் செய்வது எனத் தீர்மானித்து திட்டமிட்டு இதனை நடைமுறைப்படுத்துவதாக அவை அமையும்.

படைப்பாக்க செயற்பாடுகள் தனி மனிதர்களது நனவிலி மன உணர்வுகள் (unconscious feeling) நனவுமன உணர்வுகள் (conscious feeling) என்பன வெளிப்படுத்தப்படுவதற்கும், அவற்றை குறையச் செய்வதற்கும் உதவுகின்றன. மேலும் தனி மனிதனுக்கு உள்ளேயும், மனிதர்களுக்கு இடையேயும் ஏற்படும் முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பதற்கும், சிறப்பு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கும் உதவுகின்றன.

பொதுவாகவே விளையாட்டுக்கள் மற்றும் உருவம் அமைத்தல், போலச்செய்தல், கற்பனை அசைவுகள், கற்பனை ஓசைகள், இசைக்கு அசைதல், தனியே உரையாடுதல், பிராணிகளுடன் கதைத்தல், வரைதல் போன்ற படைப்பாக்க செயற்பாடுகளின் ஊடாக தமது விருப்பு, வெறுப்பு, உணர்வுகள், தாக்கங்கள் என்பவற்றைப் பிள்ளைகள் சமநிலைப்படுத்துகின்றார்கள். சிறுவர்களின் இத்தகைய இயல்பே பிரச்சினைகளில் இருந்து அவர்கள் விடுபடுவதற்கு பெருமளவில் உதவுகின்றது.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

படைப்பாக்க சிகிச்சை நான்கு அடிப்படைத் தத்துவங்களைக் கருத்திற் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. அவையாவன:

1. தனி மனிதனின் பௌதீக சூழல் மற்றும் சமூக பண்பாட்டுச் சூழல் ஆகியன அவனது தனித்துவமான ஆளுமைப் பண்புகளை இயக்குகின்றன
2. மனிதர்களிடம் சமகால முரண்பாடுகள் தோன்றுவதில் அவர்களது நனவிலி மனம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.
3. தனி மனிதர்களிடம் தெரிவு செய்யும் ஆற்றல் இருக்கிறது. மேலும் தனது சொந்த வளர்ச்சிக்கான உள்ளார்ந்த ஆற்றல் அவர்களிடமே இருக்கிறது என்பதோடு, அவற்றுக்கு அவர்களே பொறுப்பாக இருக்கின்றார்கள் என்பது.
4. சிகிச்சையாளர், உதவிநாடி இருவரும் படைப்பாக்க சிகிச்சை செயற்பாட்டில் இணைந்து செயற்படுகின்றார்கள் என்பது

படைப்பாக்க சிகிச்சையானது தொழில்வழி சிகிச்சை, உள இயக்க சிகிச்சை, மனிதாய்வாதக் கோட்பாடு என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

கலைச்சிகிச்சை

கலை நடவடிக்கைகள் மூலம் செய்யப்படும் உளவியல் சிகிச்சை கலைச் சிகிச்சை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இச் சிகிச்சையில் ஓவியம், கவிதை, கைவினைப் பொருட்கள் தயாரித்தல், படங்கள் தயாரித்தல், படங்கள் எடுப்பது, பாடல்களைப்பாடுவது, வாசித்தல், நாடகம் நடிப்பது போன்ற அனைத்து கலை நடவடிக்கைகளும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன. கலைச்சிகிச்சை என்பது நோய் தீர்க்கும் நுட்பங்களுக்கு உதவும் ஒரு முறையாகும். நோயாளி இம் முறையின் மூலம் உள சுகத்தைப் பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகிறது.

இசைச்சிகிச்சை

இசையால் வசமாகா இதயம் எது என்றான் ஒரு கவிஞன். இசையானது மனித உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றுடன் தொடர்பைக் கொண்டிருக்கிறது. கோபம், சோகம், வீரம், நம்பிக்கை, காதல்,

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

நகைச்சுவையுணர்வு என பல்வேறு உணர்ச்சிகளையும் உணர்வுகளையும் இசையால் உருவாக்க முடிகிறது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும் என்றால் மனதுக்கும் உடலுக்கும் இடையே ஒரு சமநிலை இருக்கவேண்டும். இச் சமநிலை பாதிக்கப்படும்போது தான் உடலின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகிறது. இசையின் மூலம் உளம் சுகம் பெறுகிறது என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்தாகும். இதனால் இசை ஒரு மருந்தாக கருதும் நிலை இன்றும் மேலைத் தேயத்திலும், கீழைத்தேயத்திலும் காணப்படுகிறது. சங்கீதக்கலை, பரதநாட்டியம், துள்ளல்பாடல் போன்ற பல இசைப்பாடல்களும் இசைக் கருவிகளும் இன்று வளர்ந்துள்ளன. இவற்றின் மூலமாக உளவளத் துணையாளர்கள் உளம் சுகம் பெறமுடியுமென கூறுகின்றார்கள்.

3. மருத்துவச் சிகிச்சை முறை

உளநோய்கள் பொதுவாக மிதமான உளநோய்கள் பாரிய உளநோய்கள் என இரண்டு வகைப்படத்த முடியும். இவ்வாறான உள நோய்களுக்கு சிகிச்சை வழங்குவதற்கு உளவியல் சிகிச்சை, உளவளத்துணைச்சிகிச்சை போன்ற முறைகளுக்கு அப்பால் மருந்து மாத்திரைகளுடன் வழங்கப்படுகின்ற சிகிச்சை முறையே மருத்துவச்சிகிச்சை முறை எனப்படும். உடல் நோய்களானது உடலின் வெளி உள் உறுப்புக்களுடன் தொடர்பு கொண்டவை. இதன் மருத்துவப்பராமரிப்பும் மருந்துப்பாவனையும் உளநோய்களிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டவை. இத்தகைய உள நோய்களை வெளிப்படுத்துவதென்பது மிகவும் சிக்கலானதாகும். இந் நோய்களை சிலர் வெளியில் சொல்வதை ஒரு சமூக குடும்பச் சிக்கலாகக் கருதுகின்றார்கள். ஏன்னெனில் உள நோய்கள் மையநரம்புத் தொகுதி சார்ந்த மூளையின் சிந்தனை உணர்ச்சியாக்க மையங்களுடன் தொடர்பு பட்டவை. இவ்வாறான உளநோய்களுக்கு மருந்த மாத்திரைகளுடாக வழங்கப்படும் சிகிச்சை முறையே மருத்துவச்சிகிச்சை எனப்படும். குறிப்பாக பதகளிப்பு, உளப்பிளவு, உளமாயை, மனச்சோர்வு, நரம்புத்தொகுதி நோய், நித்திரையின்மை போன்றன முக்கியம் பெறுகின்றன.

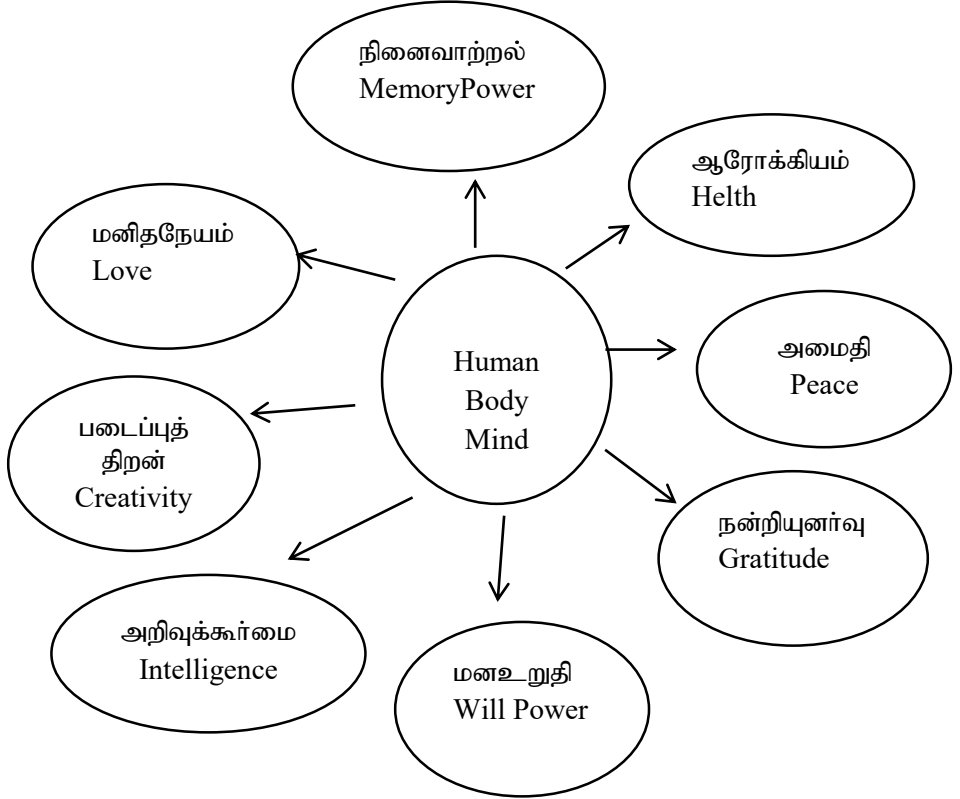
முடிவுரை

மனிதர்களது பருவத்தில் கருவுறுகின்ற பருவம், குழந்தைப் பருவம், முன் இளமைப்பருவம், இளமைப் பருவம், முன் முதுமைப் பருவம், பின்

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

முதுமைப் பருவம் என்று மனித விருத்தி நிலைகளை வகுத்து நோக்குவதுண்டு. ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் மனத்தினது செயற்பாடானது முக்கியமானதாகும். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வருகின்ற பலவகையான அறிவுகள் முக்கியம் பெறுகின்றது. அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் கல்வி எழுத்தறிவு, தொழிலறிவு, இயற்கை தத்துவ அறிவு, ஒழுக்க பழக்க அறிவு இவை இணைந்ததாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருக்கும் போது கூட ஒரு மனிதனுக்கு பல சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். இச் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணம் என்ன என நோக்கும் போது நவீன சமுதாய அமைப்பில் காணப்படும் பல்வேறு பிரச்சினைகளும் மாற்றங்களுமேயாகும். போதைமருந்து பாவனை, கொடூர சம்பவத்தைப்பற்றிய நினைவுகள், கனவுகள், தற்கொலை எண்ணம், முன்னெப்போதும் இல்லாதவாறு மனஅழுத்தமும் கவலையும் காணப்படுதல். பாடசாலையிலோ வேலைத்தளத்திலோ நமது செயற்பாடுகள் மாறிக்காணப்படுதல். பசி தூக்க நிலைகளில் குறைபாடு இப்படியான சிக்கல்களுக்கு உளநலம் தேவையாகவுள்ளது. இதன் மூலம் நாங்கள் எங்களது முழுமையான திறனுடன் படிக்க, மற்றவர்களோடு உறவாட வேலையை நன்றாகச் செய்யக் கூடிய மனநிலையில் இருத்தல், எங்களது குடும்ப சமூகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக் கூடியதாக இருப்பது, நாளாந்த வாழ்க்கையில் அழுத்தங்களைச் சமாளிக்கக் கூடியதாக இருப்பது, வாழ்க்கையை திருப்தியாக வைத்துக் கொள்வது போன்ற அனைத்துக்கும் இத் துறை உதவுகின்றது.

ஒருவர் தன்னை நேர்நிலையான எண்ணத்தோடு பார்பதால் தன்னையும், தன்னைச் சாந்தோரையும் நேர்நிலையோடு பார்க்கலாம். அவனது வாழ்க்கை எல்லாவகையிலும் வெற்றி நிலை நோக்கி பயணிக்கும். மாறாக எதிர் மனப்பான்மையுடையவர்களது செயற்பாடுகள் தன்னைப் பற்றியும் சமூகத்தைப் பற்றியும் எதிர்மனப்பான்மையோடும், தோல்வி மனப்பான்மையோடும் செயற்படுவார்கள். இவர்களின் தோல்வி நிலை அவர்களிடம் பல விரக்தி உணர்வுகளை தோற்றுவிக்கும். இந்த நிலமை ஒருவரது ஆளுமையிலும் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும். எனவே எண்ணம்போல் வாழ்வு அமைவதற்கு உளசுகம் அவசியம் என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.



பயிற்சி வினாக்கள்

1. சிச்சைகளின் வெவ்வேறு வகைகளை சுருக்கமாக எடுத்துக் கூறுக?
2. ஆள்மையச் சிகிச்சை முறையின் முக்கியத்துவத்தை விபரிக்குக.
3. உளசுகம் பெறுவதற்கு சிகிச்சைகள் அவசியம் என்பதை நீர் ஏற்பீரா?
4. உளக் கோளாறு ஏற்பட்ட ஒருவர் சிகிச்சை பெறுவதிலுள்ள தடைகளை அடையாளப்படுத்துக.

அடிக்குறிப்புகள்

1. தயா சோமசுந்தரம், சா.சிவயோகன்., (2004), தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம், சாந்தியக வெளியீட்டு, யாழ்ப்பாணம்,ப.211
2. விமலா கிருஷ்ணபிள்ளை., (2003) வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும்., கிபிக் வெளியீடு, கொழும்பு.ப.122
3. சபா.ஜெயராசா, (2008), சீர்மிய உளவியல், சேமமடு பதிப்பகம், கொழும்பு, ப.21
4. விக்ரம்பட்டேல்.,(2001), மனநோய் நிபுணர் எங்கில்லையோ அங்கு, உளகசுகாதார கைநூல்,ப. 232
5. ரமேஸ் ஜெயக்குமார்., (2009),உளநலக் கோளாறுகளின் சிகிச்சையில் மருந்துகளின் பிரயோகம். பேசிக்நீட்ஸ் வெளியீடு, கொழும்பு.ப.1
6. Patterson, L.E., (2001), The Counselling process, wad swath press, India. p.3

உசாத்துணை நூல்கள்

1. Corey, Gerald.,(2000) , *Theories & Practice of Counseling & Psychology*.
2. Fuster J.M. (2005) *Personal Counseling*, Mumbai.
3. Patterson, Lewis (2001) *The Counseling Process*, Bangalore.
4. Prashantham B.J. (2005) *Indian Case Studies in Therapeutic Counseling*, Vellore, India.
5. Shah Madhuri R. (1979) *The Basic Essentials of Counseling*, Bangalore.
6. Sharry, John (2005) '*Counseling*' *Children, Adolescents and Families*, Stage Publication, New Delhi.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

7. அந்தோணி . தா. ஜான், (1997), **ஆற்றுப்படுத்தலின் வகைகள்**, நாடார் வெளியீடு, இந்தியா.
8. அஸ்ஹர், எம்.எப்.எம்., (2010), **உளவளத்துணை ஓர் அறிமுகம்**, ஏ.ஜே. அச்சகம், தெஹிவளை.
9. அண்ணாத்துரை, அ., (2001), **யோக சிந்தனை வரலாறு**, சென்னை.
10. ஆனந்தராஜா.சி, (2000), **உளவளத் துணையில் நட்பாடுந்திறன்கள்**, முர்த்தி அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.
11. ஜெயராசா.சபா., (2008), **சீர்மிய உளவியல்**, சேமமடு பதிப்பகம், கொழும்பு.
12. தயா தியாகராஜா, (1998), **உறவும் துணையும்**, கீதாஞ்சலி பப்ளிகேஷன், இலங்கை.
13. பெரேரா.எம்.ஆர்.எல். (2007), **உளவியல் உளவளத்துணை**, பத்தரமுல்லை, உளவளத்துணைப்பிரிவு, சமூக சேவைகள் மற்றும் சமூக நலத்துறை அமைச்சு.
14. ரமேஸ் ஜெயக்குமார்., (2009), **உளநலக் கோளாறுகளின் சிகிட்சையில் மருந்துகளின் பிரயோகம்**. பேசிக்நீட்ஸ் வெளியீடு, கொழும்பு.விக்ரம் பட்டல் (2001). (மொ.பெ.), **மனநோய் நிபுணர் எங்கில்லையோ அங்கு**, உளசுகாதார கைநூல்.
15. நிஸ்வான்.எம் (2009) “தற்கொலை சமூகவியல் நோக்கு”, **களவெட்டி**, தமிழ் சங்கம் இலங்கை தென் கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்.
16. சிவதாஸ்.எ (2005), “**நலமுடன்**”, நிகரி வெளியீட்டு நிறுவனம். வவுனியா
17. சந்தானம். எஸ்., (2005), **கல்வியில் மனவியல்**, சாந்தா பப்ளிஷர்ஸ், சென்னை.
18. தயா சோமசுந்தரம் மற்றும் சா. சிவயோகன், (2004), **தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்**, சாந்திகம், யாழ்ப்பாணம்.
19. விமலா கிருஷ்ணபிள்ளை, (2003) **வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும்**, கே.எல்.யூ. கிராபிக்ஸ், ராஜகிரிய- கொழும்பு,
20. நௌபர். யூ. எல். எம். (மொ.பெ.ஆண்டு இல்லை), **உளவியல் சார் உளவளத்துணை அணுகுமுறை**, ஊசுஊ நிறுவன வெளியீடு, இலங்கை.
21. அன்ரனி டயஸ் மற்றும் கனகசபை சிவானந்த முர்த்தி, (2002), **உளவியல் அறிமுகம் - 1**, புத்தூர், அம்பாள்வெளியீட்டகம்
22. ஸ்ரலின்.இ, (2014), **ஆளுமை மலர உள ஆற்றுப்படுத்தல்**, கல்லியங்காடு, கக்ஸ்ரொன் அச்சகம்.

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

23. ஸ்வாமி., (1985), **பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்**, இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.
24. வேதாந்தரி மகரிஷி., (2008), **மனவளக் கலை**, வேதாந்தரி பதிப்பகம், ஈரோடு இந்தியா.
25. தேசிய கல்வி நிறுவகம், (2005), கல்வி வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும், மகரகம், கொழும்பு
26. மானோஸ்., (1993), **மனவலிமை தரும் தியானம்**, பத்மா பதிப்பகம், சென்னை.

Glossaries

மன அழுத்தம்	Stress
அசாதாரண	Abnormal
அடிமையாகுதல்	Addiction
அறியும் ஆற்றல்	Cognition
அச்ச எதிரொலி	Reflected fear
அணுகுமுறை	Approach
அதிக எதிர்பார்ப்பு	Over expectation
அதிர்ச்சி	Shock/ Trauma
அச்சக்கோளாறு	Phobia
ஆற்றுப்படுத்துனர் / துணைநாடி/	Counselor /Counselee /Client
ஆற்றுப்படுத்துதல்	Counseling
ஆழ்நிலைத்துயில்	Hypnosis
ஆட்டிப்படைக்கும் ஆளுமை	Obsessive-compulsive personality
ஆற்றுப்படுத்தலின் நுட்பம்	Counseling techniques
ஆற்றுப்படுத்தலின் படிநிலை	Counseling stages
ஆளுமை	Personality
இடையீடு	Intervention
இயைபாக்கம்	Adaptation
இரகசியம் பேணல்	Confidentiality
தேகத்தைப் பிடித்துவிடல்	Massage
மெய்ப்பாடு	Somatization
உளவிருத்திக் குறைபாடு	Mental Retardation
தூண்டல்	Stimulation
வலுவழிந்தோர்	Disabled
உணர்ச்சிக் கோளாறுகள்	Neurosis

உளவளத்துணை : நுட்பங்களும் முறைகளும்

இறுக்கம்	Tension
நேர் மீள் வலுவூட்டல்	Positive reinforcement
இழுவிரக்கம்	Grief
மாயப்புலனூனர்வுகள்	Hallucinations
போலிநம்பிக்கைகள்	Delusions
பித்து	Mania
வலுவூட்டல்	Empowerment
சுய விழிப்புணர்வு	Self Awareness
உளக் கல்வி	Psycho Education
சுய மதிப்பீடு	Self Esteem
குறைத்தல்	Reduction
பரிகாரம் செய்தல்	Restitution
விழுமியங்கள்	Values
உண்மைத் தன்மை	Genuineness
ஏற்றுக் கொள்ளல்	Acceptance
மருத்துவ உளவியலாளர்கள்	Clinical Psychologist