



(සෞඛ්‍යමය හා සමාජීය තීරණ ගැනීම් වල දී සහය වීම සඳහා)

අදාළ  තුල “✓” ලකුණ යොදන්න.

**පියවර 1** ඔබ තීරණය කිරීමට බලාපොරොත්තු වන දෑ සම්බන්ධයෙන් අසා ඇති පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

i. ඔබ තීරණයක් ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කවර කරුණක් සම්බන්ධයෙන් ද?

ii. මෙම තීරණය ගැනීමට හේතුව/හේතු මොනවා ද?

iii. ඔබට මෙම තීරණය ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ කවදා වන විට ද?

iv. ඔබ කොපමණ දුරකට මෙය තීරණය කොට තිබේ ද?  ඒ පිළිබඳව තවමත් සිතා නැත  තෝරා ගැනීමක් සිදු කිරීමට ආසන්නයි  ඒ පිළිබඳව සිතමින් සිටී  තෝරා ගැනීමක් සිදු කර අවසානයයි

**පියවර 2** ඔබගේ තීරණය පිළිබඳව ගැඹුරින් සලකා බැලීමට පහත දී ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

දැනුම

වටිනාකම්

සහය

1) පළමු ව, (ඉහත දී ඔබ දැනුවත් වූ පරිදි) ඔබට මෙහි දී භාවිතා කල හැකි ක්‍රම පහත වගුවෙහි පළමු තීරුවේ ලියන්න.

2) දෙවනුව, ඒ එක් එක් ක්‍රමයේ ඇති වාසි දෙවන තීරුවේ ලියන්න.

3) දැන්, ඒ එක් එක් වාසිය ඔබට කෙතරම් වාසි සහගත වන්නේ ද යන්න තුන් වන තීරුව තුල 0 සිට 5 දක්වා ඉලක්කම් භාවිතා කරමින් පෙන්වන්න. (ඒ සඳහා ඔබ ඉලක්කම් භාවිතා කල යුතු වන්නේ පහත දක්වා ඇති ආකාරයටයි.)

- 0 - කිසිදු වාසියක් නැත.
- 1 - ඉතාමත් සුළු වාසියක් ඇත.
- 2 - සුළු වාසියක් ඇත.
- 3 - මදක් වාසි සහගත ය.
- 4 - තරමක් වාසි සහගත ය.
- 5 - ඉතා වාසි සහගත ය.

4) ඒ එක් එක් ක්‍රමයේ ඇති අවාසි හතර වන තීරුවේ ලියන්න.

5) දැන්, ඒ එක් එක් අවාසිය ඔබට කෙතරම් අවාසි සහගත වන්නේ ද යන්න පස් වන තීරුව තුල 0 සිට 5 දක්වා ඉලක්කම් භාවිතා කරමින් පෙන්වන්න. (ඒ සඳහා ඔබ ඉලක්කම් භාවිතා කල යුතු වන්නේ පහත දක්වා ඇති ආකාරයටයි.)

- 0 - කිසිදු අවාසියක් නැත.
- 1 - ඉතාමත් සුළු අවාසියක් ඇත.
- 2 - සුළු අවාසියක් ඇත.
- 3 - මදක් අවාසි සහගත ය.
- 4 - තරමක් අවාසි සහගත ය.
- 5 - ඉතා අවාසි සහගත ය.

6) අවසානයේ දී, ඔබට වැඩි ම වාසි සහ අඩු ම අවාසි ගෙන දෙන ක්‍රමය තෝරා ගන්න.

	ඒ එක් එක් ක්‍රමයේ ඇති වාසි/ ප්‍රතිලාභ	එක් එක් වාසිය ඔබට කෙතරම් වාසි සහගත ද? (0 සිට 5 දක්වා ඉලක්කම් භාවිතා කරමින් පෙන්වන්න.)	ඒ එක් එක් ක්‍රමයේ ඇති අවාසි/ අවදානම් තත්ව	එක් එක් අවාසිය ඔබට කෙතරම් අවාසි සහගත ද? (0 සිට 5 දක්වා ඉලක්කම් භාවිතා කරමින් පෙන්වන්න.)
ක්‍රමය I	1).	1).	1).	1).
	2).	2).	2).	2).
	3).	3).	3).	3).
ක්‍රමය II	1).	1).	1).	1).
	2).	2).	2).	2).
	3).	3).	3).	3).
ක්‍රමය III	1).	1).	1).	1).
	2).	2).	2).	2).
	3).	3).	3).	3).

අදාළ  තුල “√” ලකුණ යොදන්න.

ඉහත ක්‍රම අතුරින් ඔබ වඩාත් කැමති කුමන ක්‍රමයට ද?

ක්‍රමය I

ක්‍රමය II

ක්‍රමය III

ස්ථිරව ම කිව නො හැක



සහය

1. ඔබ මෙම තීරණය ගනු ලබන්නේ ඔබ විසින් තනිවම ද? ඔව්  නැත
2. මෙය තීරණය කිරීමේ දී, ඔබට සහයෝගය ලබා දෙන හෝ විරුද්ධ වන පුද්ගලයින් කවුරුන් හෝ සිටි ද? ඔව්  නැත
3. ඔව් නම්, පහත වගුව පුරවන්න.





	පුද්ගලයා I	පුද්ගලයා II	පුද්ගලයා III
i. එම පුද්ගලයින් කවුරුන්ද?			
ii. ඔවුන් කැමති කුමන ක්‍රමයට ද?			
iii. මෙම තීරණයේ දී, ඔවුන් කැමති ක්‍රමයකට එකඟ වන ලෙස ඔවුන් ඔබට බල කරමින් සිටි ද?	ඔව් <input type="checkbox"/> නැත <input type="checkbox"/>	ඔව් <input type="checkbox"/> නැත <input type="checkbox"/>	ඔව් <input type="checkbox"/> නැත <input type="checkbox"/>
iv. ඔබ සිතන පරිදි මෙය තීරණය කිරීමේ දී ඔවුන්ගෙන් ලැබිය හැකි සහයෝගය කෙබඳු ද?			

V. මෙම තීරණය ගැනීමේ දී ඔබ අනුගමනය කිරීමට කැමති පහත ඒවායින් කවරක් ද?

- ..... සමග එක්ව තීරණය කිරීමට.
- ..... ගේ අදහස් වලට සවන් දීමෙන් පසුව මා විසින්ම තීරණය කිරීමට.
- මා වෙනුවෙන් වෙනත් අයෙකු විසින් තීරණය කරනවාට.....

**පියවර 3 මෙම තීරණය ගැනීම සඳහා ඔබට**

මෙය The SURE Test © 2008 O'Connor & Legare ගෙන් උපුටා ගැනුණකි.


	<b>දැනුම</b>	ඉහත ඔබ සඳහන් කළ එක් එක් ක්‍රමයේ ඇති වාසි අවාසි ගැන ඔබ දැනුවත් ද? <input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත
	<b>වටිනාකම</b>	ඉහත වාසි, අවාසි අතුරින් ඔබට වඩාත් වැදගත් වන්නේ කවර ඒවා ද යන්න ඔබට පැහැදිලි ද? <input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත
	<b>සහයෝගය</b>	මෙම තීරණ ගැනීමට ප්‍රමාණවත් තරම් සහයෝගය සහ උපදෙස් ඔබට තිබේ ද? <input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත
	<b>නිශ්චිත භාවය</b>	ඉහත දී ඔබ තෝරා ගත් ක්‍රමය ඔබට වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමය යැයි ඔබ සිතනවා ද? <input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත


ඉහත ප්‍රශ්න අතුරින් එකකට හෝ ඔබ ලබා දෙන පිළිතුර “නැත” යන්න නම්, ඔබගේ එම අවශ්‍යතාවයට (දැනුම, වටිනාකම, සහයෝගය, නිශ්චිත භාවය) අනුව පියවර 2 සහ 4, අනුගමනය කරන්න.

(මෙම ප්‍රශ්න එකකට හෝ වැඩි ගණනකට “නැත” පිළිතුර ලබා දෙන පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ තීරණය ප්‍රමාද කිරීමට, මනස වෙනස් කිරීමට, ඔවුන්ගේ තෝරා ගැනීම පිළි බඳව පසුකැවිලි වීමට හෝ අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළි බඳව අන් අයට දොස් පැවරීමට වැඩි නැඹුරුතාවක් දක්වති.)

**පියවර 4 ඉහත දී ඔබ හඳුනා ගත් අවශ්‍යතාවයට (දැනුම, වටිනාකම, සහයෝගය, නිශ්චිත භාවය) අනුව පහත උපදෙස් පිළිපදින්න.**

තීරණ ගැනීමේ අවශ්‍යතා  ඔබට උත්සාහ කළ හැකි දැ

	<b>දැනුම</b>	<input type="checkbox"/> i. ඉහත ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රම පිළිබඳවත්, එම වාසි, අවාසි වල සිදු වීමේ ප්‍රතිශතයත් (සම්භාවිතාවයත්) පිළිබඳ වත් තව දුරටත් සොයා බලන්න. <input type="checkbox"/> ii. මෙම තීරණය සම්බන්ධයෙන් ඔබට තිබෙන ප්‍රශ්න ලැයිස්තුව ගත කරන්න. <input type="checkbox"/> iii. එම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලබා ගත හැකි ක්‍රම/ ස්ථාන ලැයිස්තුව ගත කරන්න. (උදා:- පුස්තකාලය, සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින්, උපදේශකයින්). <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>
--	--------------	---

	<b>වටිනාකම</b>	<input type="checkbox"/> i. ඔබට වඩාත් වැදගත් වන්නේ කවර වාසි/ අවාසි ද යන්න දැන ගැනීමට ඉහත පියවර 2 හි ඔබ යෙදූ ඉලක්කම් පරීක්ෂා කර බලන්න. <input type="checkbox"/> ii. එම වාසි/ අවාසි සම්බන්ධයෙන් දැනුමක් හ අවබෝධයක් ඇති පුද්ගලයින් හමු වී කතා කරන්න (උදා:- වෛද්‍යවරුන්, හෙද/ හෙදියන්). <input type="checkbox"/> iii. ඉහත ක්‍රම වලින් එකක් මේ වන විට තෝරා ගෙන සිටින අය සමග කතා කරන්න. <input type="checkbox"/> iv. එම වාසි/ අවාසි සම්බන්ධයෙන් අන් අයගේ අත්දැකීම් ඇතුළත් කතා පිළිබඳ ව සොයා බලන්න. <input type="checkbox"/> v. ඔබට වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමය කවරක් ද යන්න අන් අය සමග සාකච්ඡා කරන්න.
--	----------------	---



**සහය**

ඔබට ප්‍රමාණවත් තරම් සහයෝගයක් නොමැති බව ඔබ සිතනවා නම්,

- i. ඉහත ඔබ සඳහන් කල ක්‍රම පිලිබඳව විශ්වාසදායී පුද්ගලයෙකු සමග සාකච්ඡා කරන්න (උදා:- සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින්, උපදේශකයින්, පවුලේ අය, මිතුරන්).
- ii. ඔබගේ තීරණයට සහයෝගය ලබා ගත හැකි මාර්ග පිලිබඳව සොයා බලන්න (උදා:- දැරුවන්ගේ රැකවරණය, ප්‍රවාහන පහසුකම් ).

ඉහත ක්‍රම වලින් ඔවුන් කැමති ක්‍රමයකට එකඟ වන ලෙස අන් අයගෙන් ඔබට බල කිරීමක් සිදු වන බව හැඟේ නම්,

- i. ඔබගේ ජීවිතයට වඩාත් වැදගත් වන පුද්ගලයින්ගේ අදහස් වලට සවන් දෙන්න (උදා:- පවුල).
- ii. ඔබ විසින් පුරවන ලද මෙම මාර්ගෝපදේශ පත්‍රය ඔවුන්ට/එම පුද්ගලයාට පෙන්වන්න.
- iii. මෙම මාර්ගෝපදේශ පත්‍රය පුරවන ලෙස ඔවුන්ගෙන්ද/එම පුද්ගලයාගෙන් ද ඉල්ලා සිටින්න.

(දැන් ඔබ දෙදෙනාගේ මාර්ගෝපදේශ දෙක සසඳා බලා ඔබ එකඟ වන තැන් බලන්න. දැනුම් හා සම්බන්ධ කරුණු සමඟ එකඟ නොවන්නේ නම්, මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර තොරතුරු සොයා ගන්න. එම පුද්ගලයා /පුද්ගලයින් තමන්ට වඩාත් වැදගත් යයි සලකන දෑ සමග ඔබ එකඟ නොවන්නේ නම්. එම පද්ගලයාගේ/ඔවුන්ගේ අදහස් වලට සවන් දෙන්න.)

- iv. ඔබට සහ මෙයට සම්බන්ධව සිටින අනෙක් අයට උදව් කල හැකි අයෙකු සොයා ගන්න.



**නිශ්චිත භාවය**

ඔබට වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමය කවරක් ද යන්න ඔබට අවිනිශ්චිත නම්,

- ඔබගේ ඉහත අවශ්‍යතා (දැනුම, වටිනාකම, සහයෝගය, නිශ්චිත භාවය) වෙත අවධානය යොමු කරමින් පියවරයන් 2 සහ 4, ඔස්සේ කටයුතු කරන්න.

තීරණය ගැනීම අපහසු කරවන වෙනත් කරුණු.

ඔබට උත්සාහ කල හැකි වෙනත් ඕනෑම දෙයක් ලැයිස්තු ගත කරන්න: