

SES 22611- Socio Emotional Skills

Assignment - Workshop 03

Communication Skills

සන්නිවේදන කුසලතා

Student Registration Number: HS/2022/19321

Medium: Sinhala

Assignment 03 / පැවරුම 03

Semester II / Academic Year 2023/2024
සමාසික II / අධ්‍යයනය වර්ෂය 2023/2024
SES 22611 – Socio Emotional Skills
SES 22611 - සමාජ-චිත්තවේගීය කුසලතා

උපදෙස් / Instructions

- Answer only in the space provided on this paper itself.
මෙම පත්‍රයෙහිම සපයා ඇති ඉඩෙහි පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- Answer all the questions.
සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- This paper consists of only 05 questions
මෙම පත්‍රිකාවේ ප්‍රශ්න 05ක් පමණක් අඩංගු වේ.

01. Define "Communication"

"සන්නිවේදනය" නිර්වචනය කරන්න (Mark 02)

සන්නිවේදනය යනු තොරතුරු, අදහස් සහ චිත්තවේග හුවමාරු කර ගනිමින් අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයක් ඇති කරගැනීමේ ක්‍රියාවලියකි. පුද්ගලික සහ වෘත්තීය ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට මෙය අත්‍යවශ්‍ය වන අතර, කණ්ඩායම් වැඩසටහන්, ගැටුම් විසඳුම් සහ පුද්ගලික වර්ධනය සඳහා මූලිකය වේ.

02. Describe the communication process.

සන්නිවේදන ක්‍රියාවලිය විස්තර කරන්න (Mark 06)

සන්නිවේදන ක්‍රියාවලිය යනු තොරතුරු හුවමාරුව සඳහා ක්‍රමවත් මිශ්‍රණීය ගණනාවක් සහිත ක්‍රියාවලියකි. මෙහි ප්‍රධාන පියවර පහත පරිදි වේ:

1. අපේක්ෂකයා (Sender):

සන්නිවේදනය ආරම්භ කරන පුද්ගලයා. උදාහරණයක් ලෙස, කණ්ඩායම් නායකයෙකු කණ්ඩායමට උපදෙස් දීම.

2. කේතනය කිරීම (Encoding):

අදහස් සහ තොරතුරු වචන, සංකේත හෝ වලන සඳහා පරිවර්තනය කිරීම.

3. පණිවිඩය (Message):

හුවමාරු කරන තොරතුරු, අදහස් හෝ විශේෂිත විස්තරය.

4. මාර්ගය (Channel):

පණිවිඩය සන්නිවේදනය කරන්නේ කුමන මධ්‍යයෙනද යන්න. (වාචික, අවාචික, ලිඛිත).

5. ග්‍රාහකයා (Receiver):

පණිවිඩය ලබාගන්නා පුද්ගලයා.

6. ඩිකෝඩ් කිරීම (Decoding):

පණිවිඩය අර්ථවත් කරගැනීමේ ක්‍රියාවලිය.

7. ප්‍රතිපෝෂණය (Feedback):

ග්‍රාහකයා විසින් සම්ප්‍රේෂකයාට ලබා දෙන පිළිතුර.

8. බාධා (Barriers):

හඬ, සංඥා අර්ථය හෝ සංස්කෘතික වෙනස්කම් මගින් සන්නිවේදනයේ දෝෂ ඇතිවිය හැක.

03. Examine the forms of communication with instances.

සන්නිවේදන ආකෘති නිදසුන් සහිතව පරීක්ෂා කරන්න. (Mark 03)

✓ වාචික සන්නිවේදනය/verbal communication

මෙය වචන මගින් සිදුකරන සන්නිවේදනයකි. සජීව සාකච්ඡා, දුරකථන සංවාද සහ කණ්ඩායම් හමුවීම් යටතේ සිදු වේ.

උදාහරණය:

- ගුරුවරයෙකු පාඩමක් පන්ති මට්ටමේ විස්තර කිරීම.
- කණ්ඩායම් නායකයෙකු වැඩ සැලැස්මක් සාකච්ඡා කිරීම.

✓ දෘෂ්‍ය සන්නිවේදනය / Visual

චිත්‍ර, සටහන්, ග්‍රාෆ්, වීඩියෝ සහ පුවත් පත් මගින් සිදුකෙරෙන සන්නිවේදනයකි.

උදාහරණය:

- PowerPoint ඉදිරිපත්කිරීමකදී සටහන් සහ ග්‍රාෆ් භාවිතය.
- මාර්ග සලකුණු මගින් පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීම.

✓ ලිකඛිත සන්නිවේදනය / Written

මෙය ලිඛිත වචන මගින් සිදුකරන සන්නිවේදනයකි. විශේෂයෙන් නිල හෝ ස්ථිර සන්නිවේදනය සඳහා භාවිතා වේ.

උදාහරණය:

- පරිශීලකයෙකුට ඊමේල් හරහා ව්‍යාපාරික තොරතුරු සම්ප්‍රේෂණය කිරීම.
- වාර්තාවක් ලිවීම හෝ ලිපියක් සකස් කිරීම.

04. Discuss 03 qualities you should develop as an effective communicator.

එලෙස සන්නිවේදකයෙකු වශයෙන් ඔබ සංවර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග 03ක් සාකච්ඡා කරන්න.
(Mark 06)

1. සක්‍රීය සවන්තා කිරීම (Active Listening)

සන්නිවේදනයේදී මනසෙන්ම කතාකරුගේ පණිවිඩය අසා, අවබෝධයක් ලබාගැනීමේ හැකියාවයි.

ප්‍රතිලාභ:

- විශ්වාසය සහ භිතෛෂී සම්බන්ධතාවන් ගොඩනගයි.
- අර්ථය නොමැතිවීමක් හෝ වැරදි අවබෝධයක් වළක්වයි.

උදාහරණය:

කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවකදී සාමාජිකයෙකුගේ අදහස් සවන් දීම සහ ගැටළු පිළිබඳ පරීක්ෂාකාරීව ප්‍රශ්න අසනවා.

2. පැහැදිලි හා සංක්ෂිප්ත වශයෙන් කතා කිරීම (Clarity and Conciseness)

පණිවිඩය පැහැදිලිව සහ අතිරේක තොරතුරු අවම කරමින් සන්නිවේදනය කිරීම.

ප්‍රතිලාභ:

- කාලය ඉතිරි කරයි.
- පණිවිඩය නිවැරදිව ලබා ගත හැක.

උදාහරණය:

ව්‍යාපාරික සාකච්ඡාවකදී කාණ්ඩායමට වැඩ සැලසුම් පැහැදිලිව සහ සරලව විස්තර කිරීම.

3. සන්වේදනය (Empathy)

අන් අයගේ හැගීම් හා අවශ්‍යතා තේරුම් ගනිමින්, ඔවුන්ගේ කොණසටහනේ සිට කතා කිරීමේ හැකියාව.

ප්‍රතිලාභ:

- ගැටුම් අවම කරයි.
- හොඳ සම්බන්ධතාවන් ගොඩනගයි.

උදාහරණය:

කටුක දේපොළක් හමුවේදී, කථාබව සහගීලිව තබා ගනීම් මගින් අර්ථදෝෂය වළක්වා ගෙන සාකච්ඡාව මෘදුකාංගගැනීම.

05. " Understanding nonverbal communication intensifies interpersonal relationships." Analyse.

"අවාචික සන්නිවේදනය පිළිබඳ අවබෝධය පුද්ගල සම්බන්ධතා තීව්‍ර කරයි." විශ්ලේෂණය කරන්න.
(Mark 06)

අවාචික සන්නිවේදනය යනු වචන මගින් නොව භාවාත්මක සංකේත, ශරීර භාෂාව, මුහුණේ පේෂි, ගැස්ම සහ අනෙකුත් සංඥා මගින් සිදුකෙරෙන සන්නිවේදනයකි. මෙය පුද්ගල සම්බන්ධතා වඩාත් තීව්‍ර කිරීමට උපකාරී වේ.

1. විශ්වාසය සහ සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කිරීම (Building Trust and Strong Connections)

අවාචික සංඥා, අන් අයගේ සංකේතයන්ට හෝ හැඟීම්ට නවතිමක් දැක්වීමෙන් විශ්වාසය ගොඩනගයි.

උදාහරණය:

- ඇස් අල්ලන ස්වභාවය, පසිඳු සිනහවක්, හෝ වසා නොගත් ශරීර භාෂාව මගින් පුද්ගලයෙකු විශ්වාසවන්ත මෙන් පෙනෙනු ඇත.

2. විත්තවේග සහ හැඟීම් හඳුනාගැනීම (Understanding Emotions)

අවාචික සංඥා මගින් අන් අයගේ සත්‍ය හැඟීම් හඳුනාගත හැක. වචන මගින් ප්‍රකාශ නොකළ දේ අවාචික සංඥා හරහා පැහැදිලි වේ.

උදාහරණය:

- කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු ගැටුමකින් පසු පේෂි දැඩි කරමින් සිටින්නේ ඔහු/ඇය ආතතියෙන් පසු වන බව පෙන්වයි.

3. ගැටුම් විසඳුම් සාර්ථක කිරීම (Effective Conflict Resolution)

අවාචික සංඥා හඳුනා ගැනීම මගින් ගැටුම් මෘදු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වේ. අවාචික සංඥා භාවිතයෙන් යහපත් හා මෘදු ආකාරයකින් ගැටුම විසඳිය හැක.

උදාහරණය:

- වචන කෝපජනක වුවද, මෘදු ස්වරය, හෝ සන්සුන් ආකාරයේ ශරීර භාෂාව මගින් කථාව මෘදුකොටගත හැක.

4. සබඳතා තීව්‍ර කිරීම (Deepening Relationships)

අවාචික සන්නිවේදනයේ නිවැරදි අර්ථකථනය මගින් සබඳතා ශක්තිමත් හා ගැඹුරු වේ.

උදාහරණය:

- අර්ධ වචන මෙන්ම මුහුණේ සීරීම්, සංකේත භාෂාව සහ ශරීර චලන අර්ථවත් කළ විට, අන් අයගේ මනෝභාවය හඳුනාගත හැක.

අවසානය

අලාවික සන්නිවේදනය පිළිබඳ අවබෝධය පුද්ගල සම්බන්ධතා තීව්‍ර කිරීමට විශාල දායකත්වයක් සපයයි. විශ්වාසය ගොඩනැගීම, ගැටුම් විසඳීම, සහ හැඟීම් හඳුනා ගැනීමේ හැකියාවන් මගින් සාර්ථක සන්නිවේදනයක් පවත්වාගත හැක.