



INSTITUTE OF MANAGEMENT & BUSINESS STUDIES

කළමනාකරණ හා ව්‍යාපාර අධ්‍යයන ආයතනය

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Diploma in Psychology & Counselling - මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමාව

Academic Year 2025/2026 – Final Examination
2025/2026 අධ්‍යයන වර්ෂය - අවසන් විභාග පරීක්ෂණය

DPC 2802 | GENERAL TECHNIQUES IN COUNSELLING

- This paper is consisted of four (04) questions
මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය ප්‍රශ්න 04කින් සමන්විත වේ
- Answer all questions
සියළු ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- You may use point form, paragraphs, charts, etc, appropriately to present a meaningful answer.
අර්ථවත් පිළිතුරක් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ඔබට ඡේද, ප්‍රස්ථාර, යනාදිය සුදුසු ලෙස භාවිත කළ හැක.
- You must answering the questions by hand written. No type setting answers will be accepted.
ඔබ පිළිතුරු සැපයීමේදී අතින් ලිවිය යුතු අතර Type කරන ලද පිළිතුරු පත්‍ර කිසිදු විටෙක බාරනොගැනේ.
- Your writing should be good and legible
ඔබේ ලිවීම කියවිය හැකි විය යුතුය.

Submission Date: 2025 October 15 - Before 09.00 AM

Total Marks: 100 %

1. මගේ බිරිඳගේ වයස අවු (35) කි. අපට දරුවෙකු සිටී. බිරිඳගේ ඇතැම් ක්‍රියාවන් මට මහත් වදයක් වී ඇත. ඇය නිතරම පිරිසිදු බව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන අතර අපගේ කුඩා දරුවා දවසට දෙකුත් වතාවක් නාවනු ලබයි. තමන්ගේ අතේ කුණු තැවරී ඇති බව පවසමින් නිතර නිතර සෝදනු ලබයි. එමෙන්ම ඇය සිප වැළඳ ගත් විට ද මහත් පිළිකුලකින් මෙන් ගොස් ඇග පත සෝදා ගනී. මෙය මානසික ව්‍යාකූලතාවයක් යැයි මා අසා ඇත. බිරිඳ මෙම තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට උපකාර කරන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

My wife is 35 years old. We have a child. Some of her actions have been very disturbing to me. She is always concerned about cleanliness and our little child bathes two or three times a day. She washes herself frequently, saying that her hands are dirty. She also washes herself with great disgust when she is kissed. I have heard that this is a mental disorder. I request you to help my wife get out of this situation.

- I. ඉහත සඳහන් කළ සිද්ධි අධ්‍යයනයට අනුව සේවාලාභිනියට පවතින මානසික අක්‍රමතාවය කුමක්ද?
According to the above case study, what is the mental disorder of the client from that disorder.

(05 Marks)

- II. එම අක්‍රමතාවයෙන් සේවා ලාභියාව මුදවා ගැනීම සඳහා ඔබ උපදේශකවරයෙක් ලෙස භාවිතා කරනු ලබන ක්‍රමශිල්ප 03ක් ලියන්න.

Write 03 techniques that you, as a consultant, would use to free the client from that disorder.

(05 Marks)

- III. ඉහත ඔබ සඳහන් කළ, කැමති ක්‍රමශිල්පයක් උපදේශන සැසියක දී සේවාලාභියෙකුට ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරනු ලබන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (වචන 250)

Explain how one of the preferred techniques mentioned above would be practically used with a client in a counseling session. (Word 250)

(15 Marks)

2.

- I. තම එකම පුතා දියේ ගිලී මිය යාම දරාගත නොහැකි මට්ටමක සිතනුයේ තම ජීවිතය නැති කරගැනීම වඩාත් හොඳම දේ බවයි. මෙහිදී එම සේවාලාභියා සඳහා එම සිතුවිල්ලට විරුද්ධව අභියෝග (05) ක් ලියන්න.

A mother, unable to bear the thought of her only son drowning, thinks that the best thing to do is to end her own life. Here, write 5 challenges for the client to counter that thought.

(05 Marks)

- II. සේවාලාභියෙකුට පවතින අහේතුවාදී සිතුවිලි ඉවත් කිරීම සඳහා උපදේශනයේ දී ක්‍රමශිල්ප යටතේ අභියෝග ක්‍රමශිල්පය (Countering Techniques) බහුලවම භාවිතා වේ. මෙහිදී මෙම ක්‍රමශිල්පයේ ඇති ප්‍රයෝජන (03) ක් විස්තර කොට එම ක්‍රමශිල්පය අහේතුවාදී සිතුවිලි ඉවත් කිරීමට කෙතරම් බලපෑමක් වන්නේද යන්න පැහැදිලි කරන්න. (වචන 300)

The Countering Techniques is one of the most commonly used techniques in counseling to help clients overcome irrational thoughts. Describe three benefits of this technique and explain how it can help them overcome irrational thoughts. (Word 300)

(20 Marks)

3.

- I. නිදහස් සංසටන අභ්‍යාසයේ (Free Association) පියවර පිළිවෙළින් ලියන්න.

Write the steps of Free Association in order.

(05 Marks)

- II. නිදහස් සංසටන අභ්‍යාසය (Free Association) සේවලාභියාට පවතින මානසික පීඩනය නැති කර ගැනීමට උදව් වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (වචන 300)

Explain how Free Association helps the client to relieve stress.

(Word 300)

(20 Marks)

4.

- I. සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමට භීතියට පත්වන සේවලාභියෙකු සඳහා සුදුසු SUD (Subjective Unit Distress) එකක් නිර්මාණය කරන්න.

Create an appropriate SUD (Subjective Unit Distress) for a client who is afraid of facing an interview.

(10 Marks)

- II. ඔබ නිර්මාණය කළ SUD (Subjective Unit Distress) එකෙහි පළමු පියවර (02) සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සැලැස්ම (Activity Planning) නිර්මාණය කරන්න.

Create an activity plan for the first 02 steps of the SUD (Subjective Unit Distress) you created.

(15 Marks)

-----END OF THE QUESTION PAPER-----