

ශ්‍රී ලාංකේය පාසල් පද්ධතියේ ඇල්ෆා පරම්පරාවේ දරුවන්ගේ මානසික සංකල්පවාදී වෙනුවෙන් මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය යටතේ තාක්ෂණික ස්වරූප භාවිත කිරීමේ අවබෝධය සහ වැදගත්කම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්.

1. ඉගෙනුම් ලබන පාසල

බාලික පාසල්	<input type="checkbox"/>	33.3 %
බාලික පාසල්	<input type="checkbox"/>	33.3 %
මිශ්‍ර පාසල්	<input checked="" type="checkbox"/>	33.3 %

2. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය

ස්ත්‍රී	<input checked="" type="checkbox"/>	39 %	43 %
පුරුෂ	<input type="checkbox"/>	61 %	57 %

3. ඔබ අයත් වයස් සීමාව

11 - 12 දක්වා	<input type="checkbox"/>	46 %
12 - 13 දක්වා	<input checked="" type="checkbox"/>	54 %

4. ඔබ නියෝජනය කරන සිෂ්‍ය පරම්පරාව පිළිබඳ ඔබ දනුවන්නේද?

ඔව්	<input checked="" type="checkbox"/>	63 %
නැත	<input type="checkbox"/>	13 %
තරමක් දුරට	<input type="checkbox"/>	24 %

5. එසේ දනුවන්නේ නම් එම පරම්පරාව

පසුගිය (Last) පරම්පරාව	<input type="checkbox"/>	0 %
ඉහළම (Greatest) G.I පරම්පරාව	<input type="checkbox"/>	1.5 %
නිහඬ (Silent) පරම්පරාව	<input type="checkbox"/>	1 %
Baby boomers	<input type="checkbox"/>	4.5 %
පරම්පරා X	<input type="checkbox"/>	22 %
පරම්පරා Y	<input type="checkbox"/>	14 %
පරම්පරා Z	<input type="checkbox"/>	8 %
ඇල්ෆා (Alpha) පරම්පරාව	<input checked="" type="checkbox"/>	49 %

6. ඔබ නව තාක්ෂණික උපාංග භාවිත කරනවාද?

ඔව්	<input checked="" type="checkbox"/>	98 %
නැත	<input type="checkbox"/>	0 %
තරමක් දුරට	<input type="checkbox"/>	2 %

7. ඔබ භාවිත කරන නව තාක්ෂණික උපාංග මොනවාද?

ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථන (Smart phones)	<input checked="" type="checkbox"/>	83 %	73 %
ලැප්ටොප් (Laptop)	<input checked="" type="checkbox"/>	21 %	
පරිගණක තිර (Computer screens)	<input checked="" type="checkbox"/>	1 %	
වීඩියෝ ගේම්ස් යන්ත්‍ර (Video games)	<input type="checkbox"/>	1 %	
නෙට්වර්ක් ගේම්ස් උපාංග (Network games)	<input type="checkbox"/>	0 %	
ටැබ්ලට් උපාංග (Tablets)	<input type="checkbox"/>	3 %	
වෙනත්	<input type="checkbox"/>	0 %	

8. ඔබ දිනකට පැය කීයක් නව භාක්ෂණික උපාංග භාවිත කරනවාද?

- පැයකට අඩු ☒ 38%
 පැය 2 - 4 අතර ☐ 54%
 පැය 5 - 8 අතර ☐ 6%
 පැය 9 ට වැඩි ☐ 0%

9. ඔබ එම නව භාක්ෂණික උපාංග භාවිතයට යොමු වී ඇත්තේ ඇයි?

- දෛනික තොරතුරු දැනගැනීම සඳහා. ☒ 2%
 පුරුද්දක් වශයෙන්. ☐ 13%
 විවේක කාලය ගත කිරීම සඳහා. ☐ 21%
 විනෝදාස්වාදය ලබා ගැනීම සඳහා. ☐ 23%
 නව අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා. ☒ 2%
 මිතුරන්ගේ මෙහෙය වීම හේතුවෙන් ☐ 14%
 විශේෂ හේතුවක් නැත. ☐ 18%
 අධ්‍යාපනික කටයුතු සඳහා ☒ 8%
 වෙනත් ☐ 0%

10. ඔබ විවිධ ගැටලුකාරී අවස්ථාවන්හි දී, මනෝවිද්‍යා උපදේශනය සඳහා යොමු වී තිබේද?

- ඔව් ☒ 53%
 නැත ☐ 47%

11. ඔබේ පිළිතුර ඔව් නම් ඔබ සහභාගී වූ මනෝ උපදේශන ස්වරූපයන්

- ~~ස්වයං-අභිමත හඳුනා ගැනීම~~ ☐ 0%
 තනි උපදේශනය ☒ 42%
 කණ්ඩායම් උපදේශනය ☐ 57%
 වෙනත් ☐ 1%

ඔබේ මානසික ගතවැන්න මොනවාද?
 ආබාධිත ගැටලු ඔබට හරිද?
 ඔව් 43% ☐ 4
 නැත 19% ☐
 ගුරුත් 360 ☐ 38%

12. ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට බාධාවන අධ්‍යාපනික ගැටලු මොනවාද?

- අවධානය රඳවා තබා ගැනීමට නොහැකිවීම ☐ 34%
 මතක තබා ගැනීමේ අපහසුතා ☒ 38%
 විභාග හිඟිකාව ☐ 17%
 විෂයයන් හඳුනා ගැනීමේ නොහැකියාවන් ☐ 2%
 අධික අධ්‍යාපනික කාර්යය ☐ 1%
 තමන්ගේ හැකියා ලැදියා හඳුනා නොගැනීම ☐ 8%

13. ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට බාධාවන පාසල් පද්ධතියේ පවතින ගැටලු මොනවාද?

- ගුරුවරුන් තුළින් ප්‍රතික්ෂේප වීම ☐ 28%
 අවස්ථා හිමිවීම ☒ 3%
 පක්ෂපාතිත්වයන්ට ලක්වීම ☒ 6%
 යහපුවත් නොමැති වීම ☐ 46%
 දෛනිකව දඬුවම්වලට ලක් වීම ☐ 4%
 සෘණාත්මක ආකල්ප වර්ධනය ☐ 33%

14. ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට බාධාවන පවුල තුළ පවතින ගැටලු මොනවාද?

- දෙමාපිය හැරයාම්, දෙමාපිය දික්කසාද වීම ☐ 8%
 දෙමාපිය මිය යාම් ☐ 1%
 දෙමාපිය නොසලකා හැරීම් ☐ 14%
 පවුල තුළ ඉගෙනුම් පරිසරයක් නොවීම ☐ 14%
 දඬුවම් ලැබීම් ☐ 23%
 පවුල තුළ කායික අපයෝජනයන්ට හා හිංසනයන්ට ලක්වීම ☐ 9%
 පවුල තුළ අසමගිය ☐ 37%

15. ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට බාධාවන සමාජීය ගැටලු මොනවාද?

විවිධ පෙළඹවීම්වලට හසු වීම
විවිධ අපයෝජනයන්ට ලක්වීම
සමාජ බිය

යහපත් අත්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ නොහැකියාව
නොගැළපෙන සමාජ ආදර්ශයන් ලැබීම

☐ 42%
☐ 38%
☐ 24%
☐ 2%
☐ 14%

16. ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට බාධාවන ස්වයං අභිමත ගැටලු මොනවාද?

පෞරුෂ උෞතනා
නායකත්ව හැකියා නොමැතිවීම

මෘදු කුසලතා වර්ධනය නොවීම

(ඉදිරිපත් කිරීමේ කුසලතා නොමැතිවීම, සන්නිවේදන කුසලතා නොවීම,

කීරණ ගැනීම පිළිබඳ ගැටලු, යහපත් ආකල්ප නොමැතිවීම, නිර්මාණාත්මක චින්තනය)

විවිධ ඇබ්බැහිවීම්වලට ලක් වීම

චිත්තවේග කළමනාකරණය කරගැනීමේ නොහැකියාවන් (ක්ෂණික කේපය, පීඩනය, ආතතිමය තත්වයන්, අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට නොහැකිවීම, අධික දුක, අධික සතුට, බලාපොරොත්තු කඩවීම්, බිය)

ප්‍රේම සබඳතා

☐ 7%
☐ 6%
☒ 8%
☐ 16%
☐ 4%
☐ 11%
☐ 16%

17. මනෝ විද්‍යා උපදේශනයට යොමු වූ පසු ඔබේ ගැටලු නිරාකරණය වූයේ ද?

ඔව්

☒ 37%

නැත

☐ 11%

තරමක් දුරට

☐ 52%

18. පාසල හරහා මනෝවිද්‍යා උපදේශනයට යොමු වීමේ දී, නව තාක්ෂණික ක්‍රමවේද භාවිත කරන්නේ ද?

ඔව්

☒ 19%

නැත

☐ 44%

තරමක් දුරට

☐ 37%

19. ඔබේ පිළිතුර "ඔව්" නම්, මානසික යහපැවැත්ම ඉහළ නැංවීම සඳහා යොදාගත් නව තාක්ෂණික ක්‍රමවේද මොනවාද?

මානසික ඒකාග්‍රතාව වර්ධනය වන විඩියෝපට නැරඹීම

☐ 32%

ගීත ඇසීම

☒ 38%

පෞරුෂ වර්ධන වැඩසටහන් නැරඹීම

☐ 7%

නව තාක්ෂණික ක්‍රීඩාවන් සඳහා යොමු වීම

☐ 0%

අධ්‍යාපන ක්‍රීඩා සඳහා යොමු වීම

☐ 0%

තර්ජන අභ්‍යාසවල නිරත වීම

☐ 0%

විවිධ භාවනා ක්‍රම වල නිරත වීම

☒ 23%

මුඛ කැලැන්ඩර් භාවිතය

☐ 0%

මුත්තීන් වෝටර් ඇප් භාවිතය

☐ 0%

වෝකින් ඊලාම්

☐ 0%

වැට් GPT භාවිතය

☐ 0%

විවිධ ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම් කිරීම

☐ 0%

වෙනත්

☐ 0%

Handwritten

20. ඔබේ පාසලේ දී, මානසික යහපැවැත්ම ඉහළ නංවා ගැනීම කෙරෙහි තාක්ෂණික මූලික ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීම සම්බන්ධයෙන් ඔබේ අදහස,

ඉතා කැමති

☐ 81%

කැමති

☒ 17%

මධ්‍යස්ථයි

☐ 1%

කැමති නැත

☐ 1%

21. මනෝවිද්‍යා උපදේශනය සහ ස්වයං පොරොන්දු ගොඩ නංවා ගැනීම සඳහා නිර්මිත නව තාක්ෂණික යෙදවුම් (App) පිළිබඳ දැනුවත් ද?

ඔව් ☒ 10%
නැත ☐ 62%
තරමක් දුරට ☒ 28%

22. එසේ ඔබ දැනුවත් යෙදවුම් මොනවාද?

Happify	<input checked="" type="checkbox"/> 2%	Calm	<input type="checkbox"/> 4%
Moodfit	<input type="checkbox"/> 3%	Recovery record	<input type="checkbox"/> 0%
MindShift	<input checked="" type="checkbox"/> 0%	I am sober	<input type="checkbox"/> 0%
Sanvello	<input type="checkbox"/> 0%	Moshi	<input type="checkbox"/> 0%
OCD app	<input type="checkbox"/> 0%	Calm harm	<input type="checkbox"/> 0%
PTSD coach	<input type="checkbox"/> 0%	Better stop	<input type="checkbox"/> 0%

23. ඔබ පාසලේ හෝ පෞද්ගලික මට්ටමෙන් ඔබේ මානසික යහ පැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා එම යෙදවුම් භාවිත කර තිබේද?

ඔව් ☒ 2%
නැත ☐ 98%

24. ඔබේ පාසල හරහා ක්‍රියාත්මක වන මනෝ උපදේශනයන් සඳහා වර්තමානයේ භාවිත වන ක්‍රමවේද පිළිබඳ ඔබේ අදහස?

තෘප්තිමත් ☒ 2%
තරමක් දුරට තෘප්තිමත් ☐ 7%
මධ්‍යස්ථයි ☐ 42%
තෘප්තිමත් නැත ☐ 36%
කිසිදු අදහසක් නැත ☐ 13%

25. මානසික යහ පැවැත්ම සඳහා නව තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වීමට ක්‍රමවේදයක් ඔබේ පාසලට හඳුන්වා දීම පිළිබඳ ඔබේ අදහස

පාසලේ නිසි නිසැකවත්ම මානසික යහපැවැත්ම සඳහා නව තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වීමට ක්‍රමවේදයක් පාසලට හඳුන්වා දීම පිළිබඳ මම කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරමි.