

## Diploma in Psychology and Counseling

සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව

## General Psychology

**P.M.B. Achini Purnima De Silva**

*Registered Psychological counsellor(SRILNAC)*

*Visiting Counsellor*

*Motivational speaker and a life coach at Senasuma counseling service*

*Former Career Counsellor at University of Peradeniya*

*Member of SLMA Communication Expert Committee*

*MPhil in Psychology (Reading) UoP*

*BA(Hons) Psychology UoP*

# ବିନ୍ଦୁକାଳୀନ Emotions



## හැඟීම කියන්නේ මොනවද?



- මිනිසුන් හෝ සතුන් තම ජීවිතය ගත කරන විට ඇතිවන සංකීර්ණ මනෝවිද්‍යාත්මක සංසිද්ධියකි.
- එය යමෙකු හෝ යම් දෙයක් වෙත යොමු කරන දැඩි දැනීමකි



- සතුට, දුක, පිළිකුල, බිය ආදී විත්තවේග සඳහා ඵදිනොදා ජීවිතයේදී අප මුහුණ දේ
- විත්තවේගයන් විද්‍යාත්මක වශයෙන් අධ්‍යනය කිරීම තරමක් දුෂ්කර වේ
- මන්ද, මිනිසා වැනි සතුන්ට විත්තවේග සහවා ගැනීමට හැකියාව ඇති නිසාය

## චිත්තචේතනයන්ට කරුණු තුනක් ඇතුළත් වේ

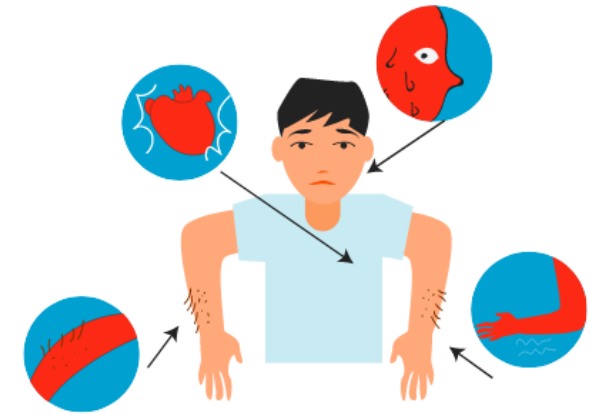
1. සවිඥානික අත්දැකීම (feelings - දැනීම)
2. ශරීරයේ ක්‍රියා (physiological arousal - කායික උද්දීපනය)
3. අන් අයට දැකිය හැකි ප්‍රකාශයන් (expressions)



නයෙක්



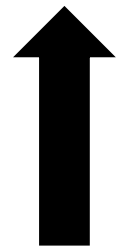
බය හිතෙන දෙයක්/ අනතුරක්



කායික වෙනස් වීම්



මුහුණෙන් ප්‍රකාශ වීම



## විත්තවේගයන්හි පොදු ලක්ෂණ

- විත්තවේග ගරීරයේ කවර හෝ අංශයකට හෝ අංශ කීපයකටම දැනේ
- විත්තවේග වලදී ශාරීරික වශයෙන් ඇතිවෙන වෙනස්කම් උපකරණ ආශ්‍රිතව මැනිය හැක
- විත්තවේග ප්‍රේරණ ලෙස හා ප්‍රතිචාර ලෙසින් ද ඇති වේ





- **ප්‍රේරණ**

උදා. ලිංගික ආශාවේදී ඇතිවන චිත්තවේග ලිංගික ප්‍රේරණය හා සම්බන්ධ වේ

- **ප්‍රතිචාර**

උදා. බිය වැනි චිත්තවේග ඇති වෙන්නේ උත්තේජනයට දක්වන ප්‍රතිචාරයක් වශයෙන්



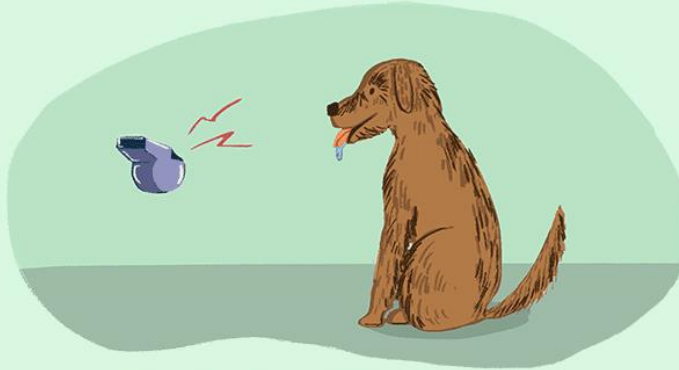


## චිත්තවේගය අපට ලැබෙන්නේ සහජයෙන්ද? ඉගෙනුමෙන්ද?

- 1932 දී ස්ටෝසන් නම් මනෝ විද්‍යාඥයාගේ සම්පරීක්ෂණය...
- සුදු හා දුඹුරු වර්ණයේ මීයන් යොදාගන්නා ලදී
- සුදු මීයන් හීලෑ ගතියෙන් යුක්ත විය
- දුඹුරු මීයන් හීලෑ කිරීමට අපහසුය
- වර්ග දෙකෙහිම මීයන්ගේ පැටවු බිහිවූ පසු වර්ණය අනුව ඉහත ලක්ෂණයම පෙන්වීය



- තව දුරටත් ආවේගය අධික මියන්ගේ ගැහැණු සහ පිරිමි සතුන් 7 දෙනා බැගින් එකට ජීවත් කෙරිය
- එසේම ආවේගය අඩු මියන්ගේ ගැහැණු සහ පිරිමි සතුන් 7 දෙනා බැගින් එකට ජීවත් කෙරිය
- පසුව ඔවුන්ගේ පැටවු වෙන වෙනම පරීක්ෂා කර තිබේ
- එහිදී ආවේගය අඩු ගැහැණු සතුන්ගේ පැටවුන්ට වඩා ආවේගශීලී ගැහැණු සතුන්ගේ පැටවු අවේගශීලීත්වයෙන් අධික බවයි



**Classical conditioning to  
condition an emotional reponse**



**9-month-old "Albert" exposed  
to stimuli and observed**



**White rat paired with loud noise**



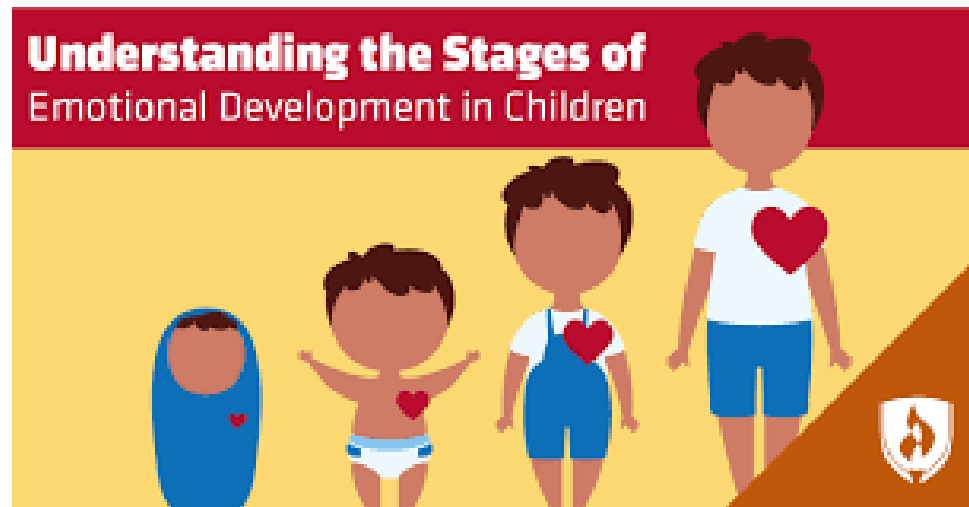
**Albert conditioned to fear white rat**

**verywell**

**විත්තවේග ඉගෙනුම**

## චිත්තවේගයන්ගේ සංවර්ධනයක් සිදු වේ

- කුඩා කාලයේ දක්වන චිත්තවේග පසු කාලයේ වෙනස් වේ
- මෙය ඇතැම් පුද්ගලයන් අනුව වෙනස් වුවද එහි සාමාන්‍ය රටාවක් පවතී





- කුඩා ළමයෙක් ආරම්භක අවස්ථාවේදී දක්වනුයේ කැළඹීම් නමැති චිත්තවේගයයි
- පරිසරයේ සුළු වෙනසකට පවා අත් පා සොලවා කැළඹීම පෙන්නුම් කරයි
- මුල් සති 6 පුරාම මේ තත්වය පවතී







- අනතුරුව දොම්නස්කාරී බවක් පල කරයි
- එම තත්වයේදී හුස්ම නොගෙන දිගු වෙලාවක් සිටී
- ශරීරයේ ජේෂ් කලඹවයි



- මිනිස්සු සතුව ප්‍රකාශ කිරීමට පටන් ගනී
- මාස 3න් පිට ආරම්භ කරයි

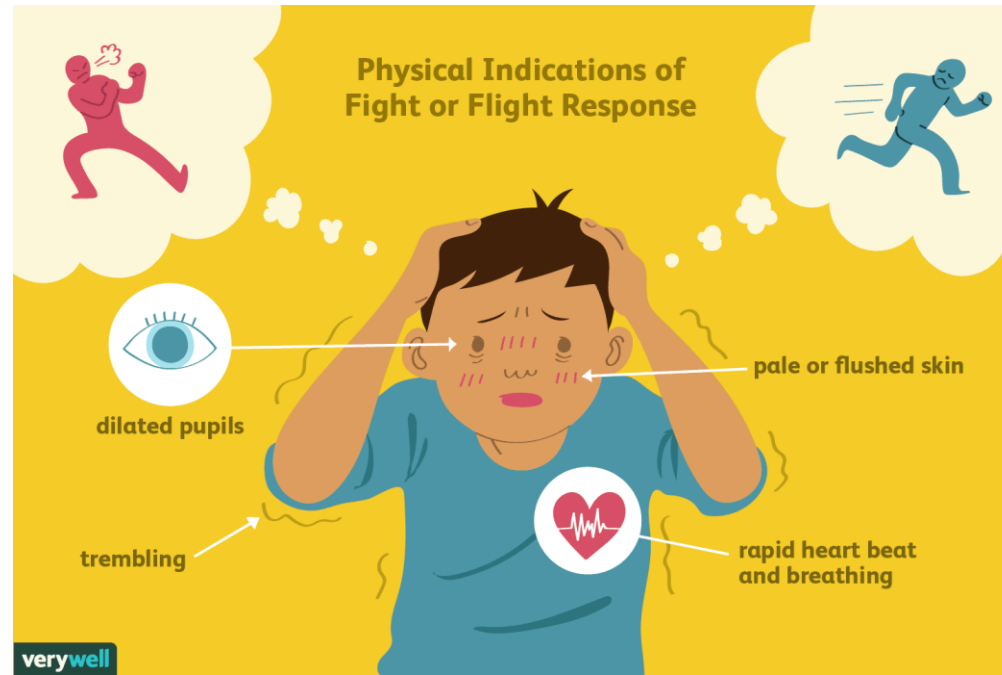




- විත්තවේගයන්හි ප්‍රමාණාත්මක සංවර්ධනයක් මෙන්ම, ප්‍රකාශ කරන ආකාරයේද සංවර්ධනයක් සිදුවේ
- කුඩා දරුවෙක් නිතර නිතර විත්තවේග ප්‍රකාශ කරයි
- නමුත් එතරම් තියුණු නොවේ
- වැඩිහිටියෙකුට සාපේක්ෂව ප්‍රකාශ කරන වාර ගණන වැඩිය
- මෙම තත්වය ක්‍රමයෙන් වැඩි වියට පත්වන විට අඩු වේ



- මහළු පුද්ගලයෙකු විත්තවේග ප්‍රකාශ කරනුයේ ඉතා අඩුවෙනි
- ඉගෙනුම මීට ප්‍රධාන හේතුව වේ
- මහළු අය සමාජ නීති රීති ආදිය සලකා විත්තවේග සහවා ගැනීමට උත්සාහ කරයි



- යම් යම් විත්තවේගයන් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය ගත්කළ ඒවා සෑම පුද්ගලයෙකුටම සර්ව සාධාරණ යැයි සිතේ

උදා.

- බිය වීමේදී - ඇස් ලොකු වීම, කට ඇරීම, බෙල්ලේ මාංශපේශි ප්‍රසාරණයත්
- ප්‍රතිචාරයන් ලෙස පැන දිවීම හෝ එකතැන නතරවීම



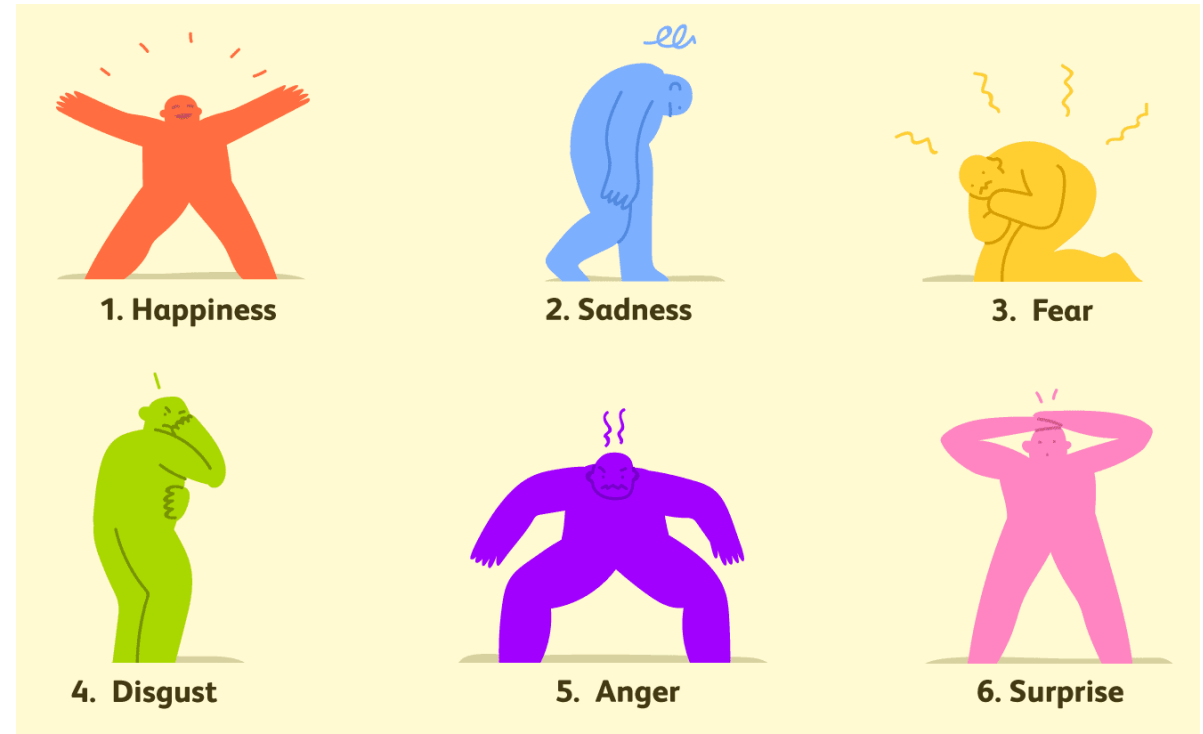
- විත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමට යොදාගන්නා මාධ්‍ය ශබ්දයයි උදා.
  - ✓ සතුට - සිනහවීම
  - ✓ වේදනාව - කෙඳිරි ගැම



## චිත්තවේගයන්හි බෙදීම්...

1. ප්‍රාථමික චිත්තවේග
2. ද්විතීක චිත්තවේග





# 1. ප්‍රාථමික චිත්තවේග

යම් කිසි සිද්ධියකට ප්‍රතිචාර ලෙස ඇතිවන චිත්තවේග ප්‍රාථමික චිත්තවේග වේ  
උදා :

සතුට

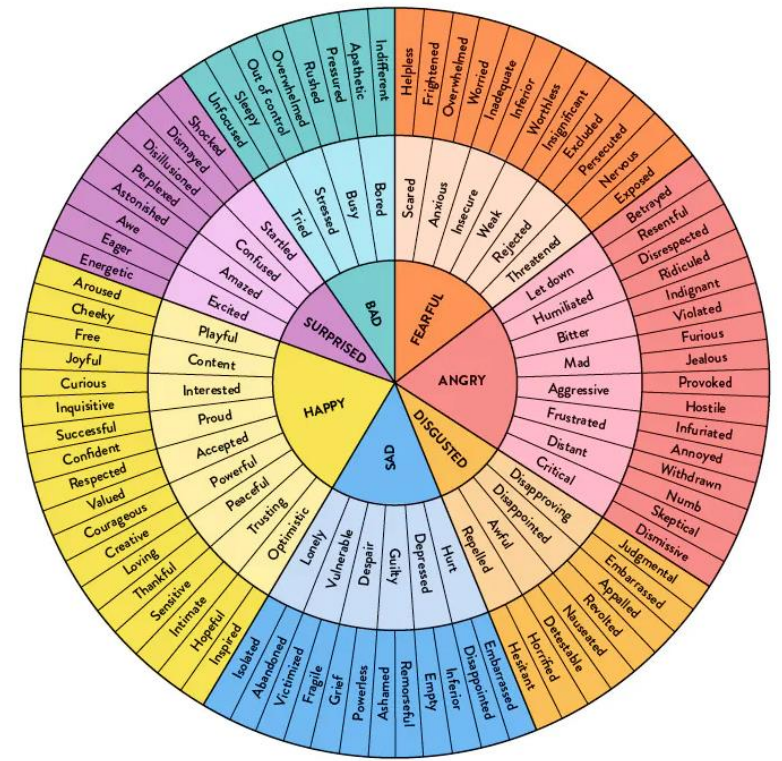
දුක

බය

පිළිකුල

තරහා

විශ්මය



## 2. ද්විතීක චිත්තවේග

ප්‍රාථමික චිත්තවේග සමග අවස්ථානුකූලව ඇතිවන චිත්තවේග ද්විතීක චිත්තවේග වේ  
 උදා :

පාලනය කළ නොහැකි ආශාව (Passion)

ලැජ්ජාව

ධනාත්මක බව

නොසන්සුන් ගතිය

නුරූපිතා ගතිය

## චිත්තචේතනයන්හි විවිධත්වය

1. ධනාත්මක මනුෂ්‍ය චිත්තචේත
2. සෘණාත්මක මනුෂ්‍ය චිත්තචේත



## 1. ධනාත්මක මනුෂ්‍ය චිත්තවේ

කෙනෙකුට තමා පිළිබඳ යහපත් යයි ඇතිවන ධනාත්මක චිත්තවේග  
මගින් තෘප්තිකර හා සතුටුදායක ප්‍රතිපලයක් ලැබේ

උදා : බලාපොරොත්තුව

ආත්මවිශ්වාසය

සාමකාමීත්වය

## 2. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍ය චිත්තවේග

මෙම චිත්තවේග කාර්යක්ෂමතාව සහ ශක්තිය හීන කරන අතර කිසිවක් කිරීමට සිත් නොදෙයි

උදා: වෙහෙසකර බව

කලබල බව (Panic)

ගුප්තභාවය හැඟීම



## විත්තවේග සඳහා බලපානු ලබන සාධක..

- පෞර්ෂය
- සංස්කෘතිය
- කාලගුණය
- ආතතිය
- වයස
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
- පරිසරය





# පෞර්ෂය Personality



සංස්කෘතිය - Culture



# කාලගුණය Weather





# ආතතිය - Stress



# වයස - Age



# ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය Gender





# ପରିବେଶ - Environment



## චිත්තචේතනයන් දැකින්න ලැබෙන ආකාර

- ශරීර ඉරියව් මගින්
- කතා කරන විලාශය මගින්
- ඉහි මගින්
- මුහුණේ ඉරියව් මගින්
- ශාරීරික සංඥා (Physiological cues) මගින්

# ගරීර ඉරියව් මගින්



# කතා කරන විලාශය මගින්





# ඉහි මහින්



**Hello!**



**Call me!**



**Great job!**



**Me?**



**Oh no!**



**Too loud!**



**High-five**



**I don't know**



**Nice meeting you**



**Well done!**



**Perfect**

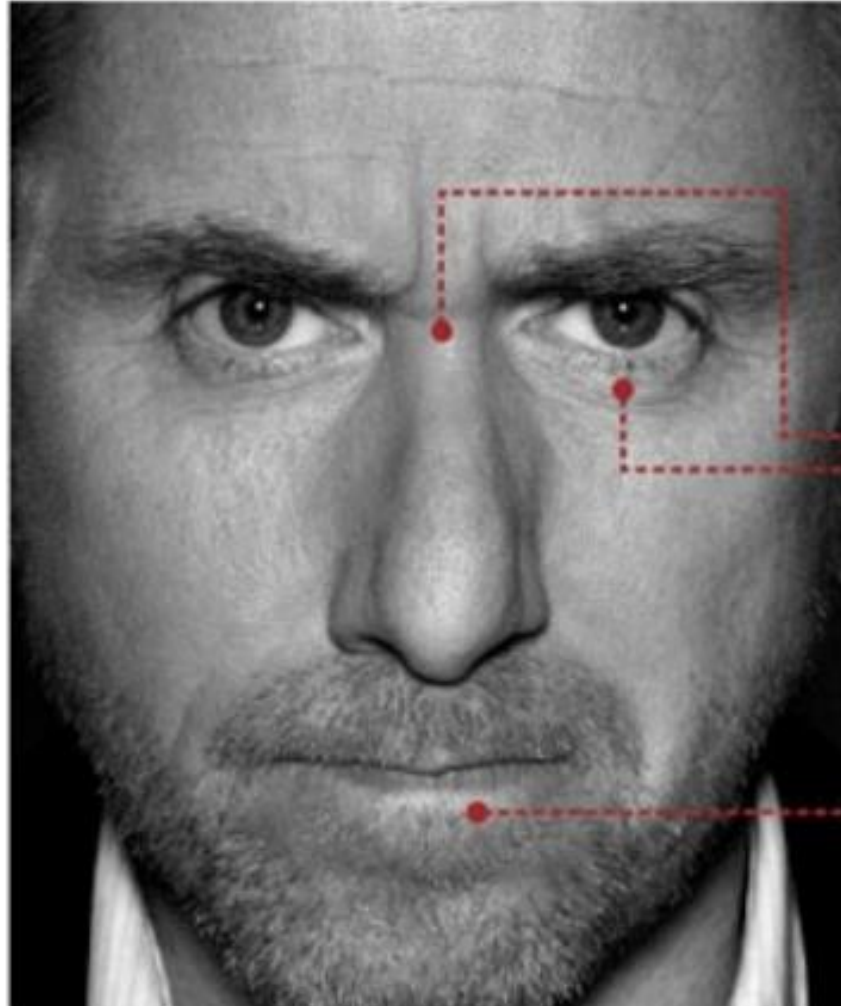


**Stop!**

# මුහුණේ ඉරියව් මගින්

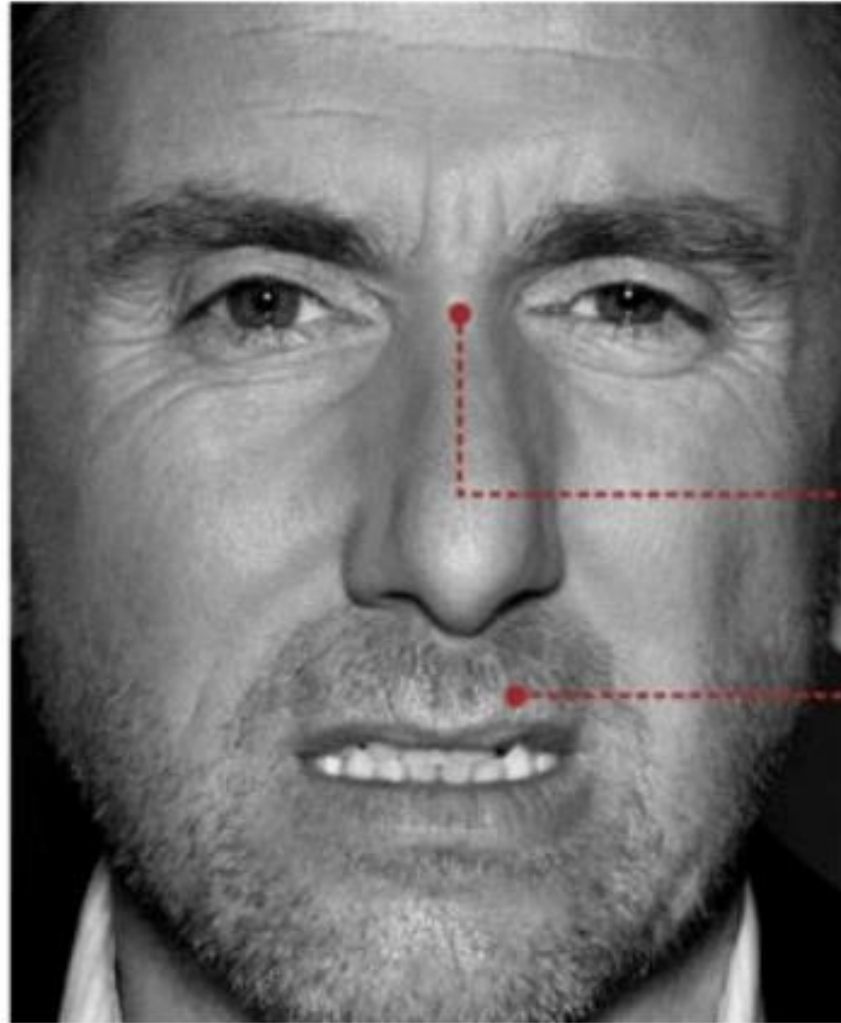






# anger

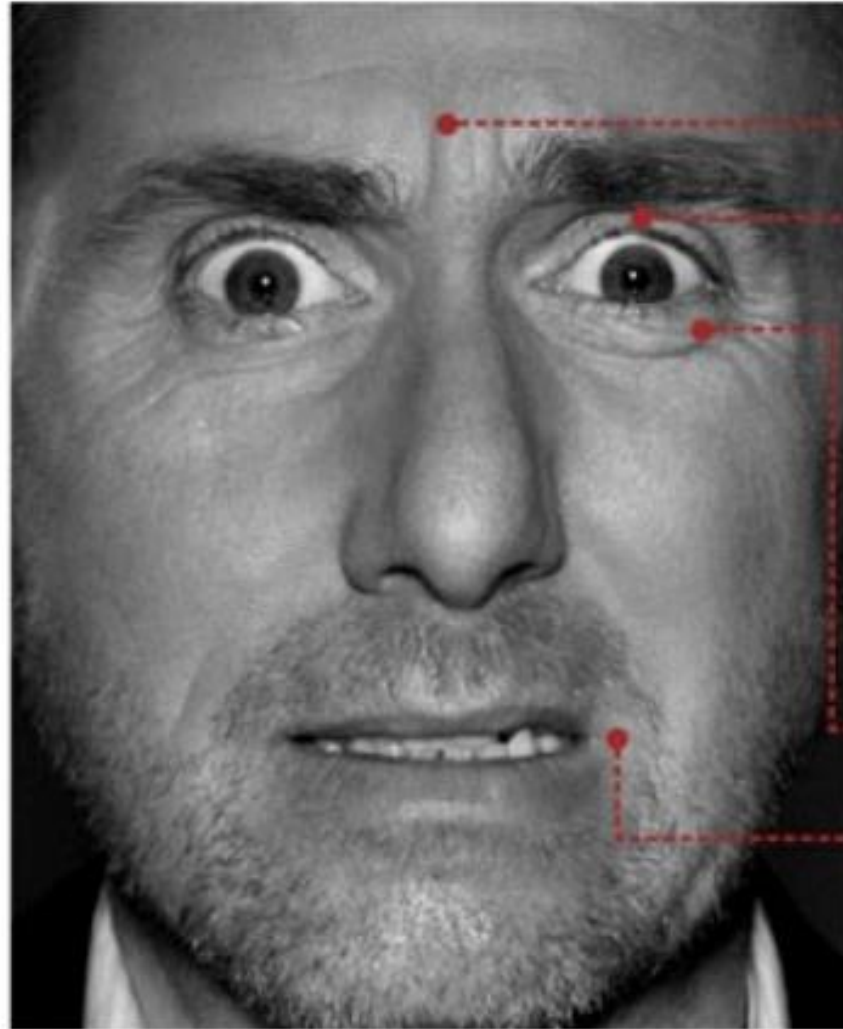
- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



# disgust

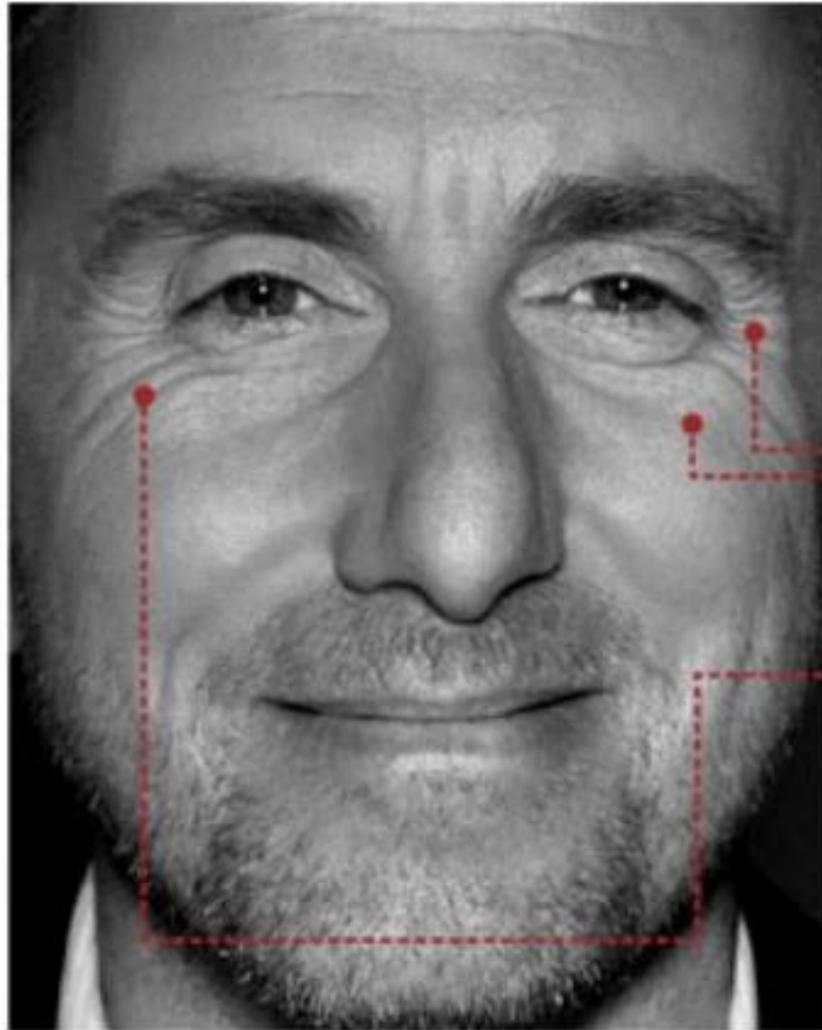
① nose wrinkling

② upper lip raised



# fear

- ① eyebrows raised and pulled together
- ② raised upper eyelids
- ③ tensed lower eyelids
- ④ lips slightly stretched horizontally back to ears



# happiness

A real smile always includes:

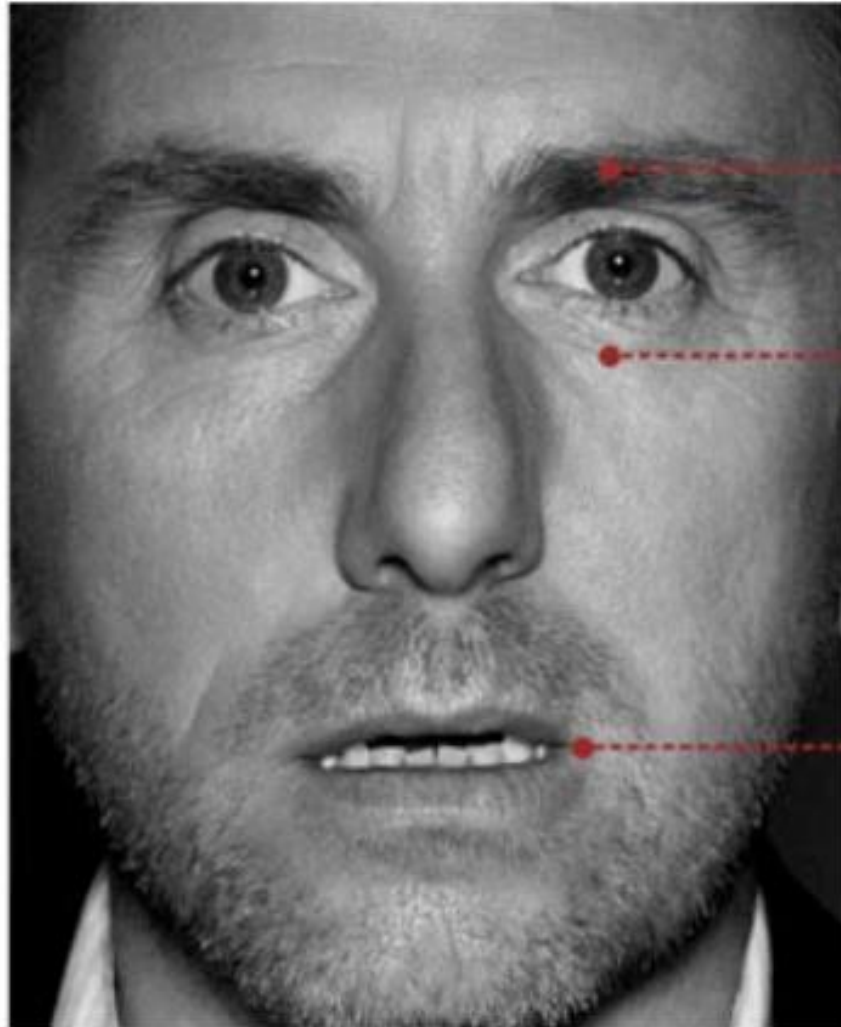
- ① crow's feet wrinkles
- ② pushed up cheeks
- ③ movement from muscle that orbits the eye



# sadness

- ① drooping upper eyelids
- ② losing focus in eyes
- ③ slight pulling down of lip corners





# surprise

Lasts for only one second:

① eyebrows raised

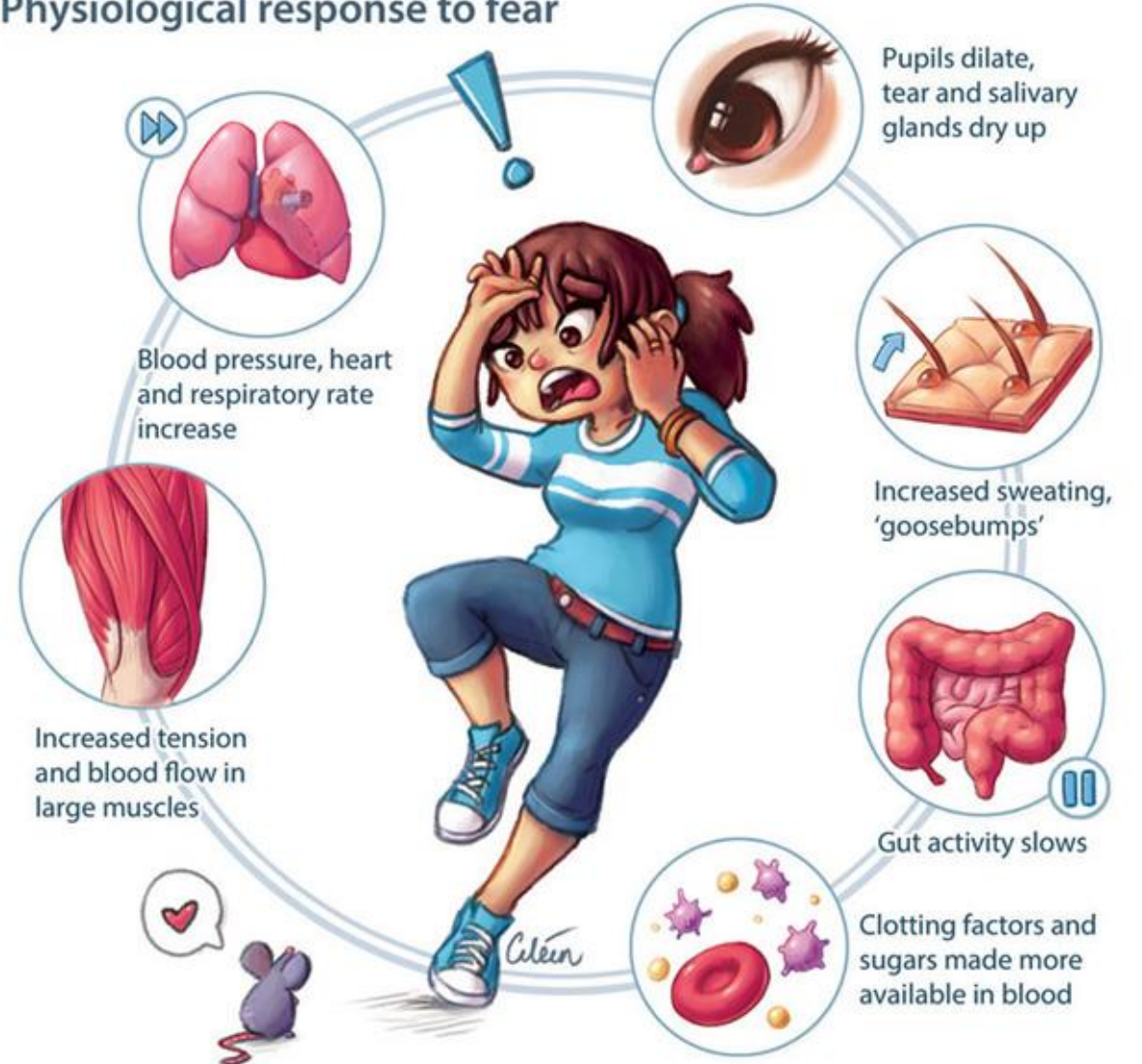
② eyes widened

③ mouth open

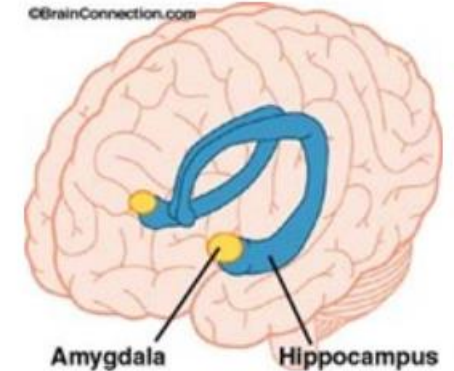


# ශාරීරික සංඥා (Physiological cues) මගින්

## Physiological response to fear



## චිත්තවේග වලදී ඇතිවන ශාරීරික වෙනස්කම්



- චිත්තවේග වලදී ක්‍රියාත්මක වන්නේ ශරීරයේ මාධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියට අයත් ස්වතන්ත්‍ර ස්නායු පද්ධතියයි (Autonomic nerve system)
- ස්වතන්ත්‍ර ස්නායු පද්ධතියේ අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය (Sympathetic nerve system)ද ඉතා වැදගත් වේ
- මෙම පද්ධතිය හරහා ශරීරයේ රුධිර සංසරණය බාහිර මාංශපේශී ක්‍රියා යොමු කරයි

## බිය වූ විට,

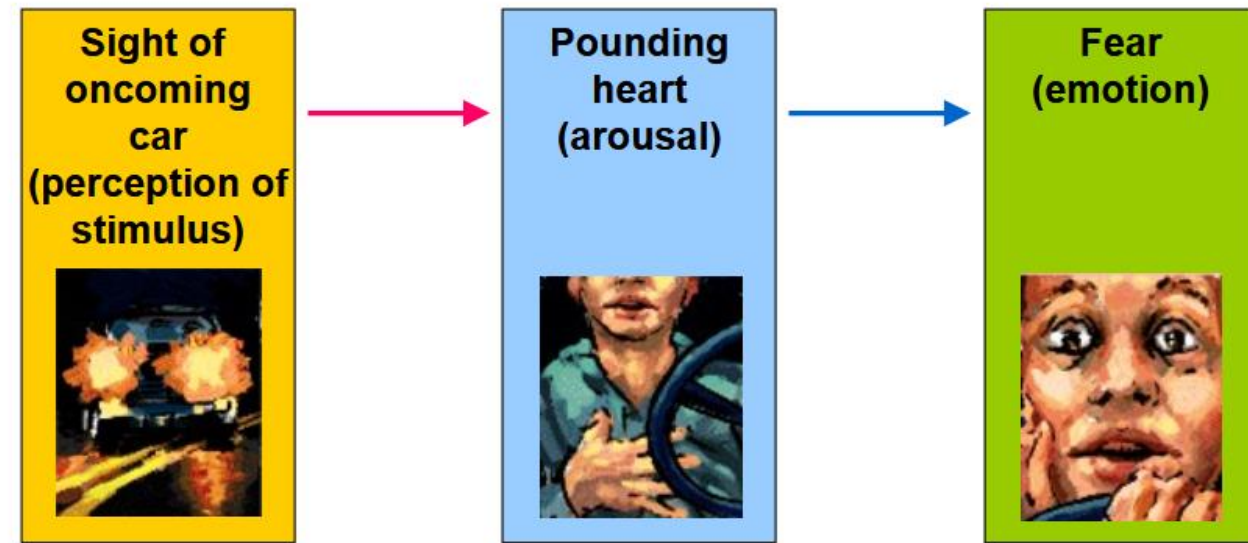


- අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වී අත් පා වල මාංශපේශී කරාලේ ගමන් කරයි - ශරීරය රතු වන්නේ එවිටය
- ඇස් තදින් විවෘත වීම, මුඛය වියළීම සිදුවන්නේ අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය ක්‍රියාකාරී වීම නිසා බෙට් ග්‍රන්ථි මගින් බෙට් වහනය නතර කරයි
- ආමාශයේ සහ අන්ත්‍රවල කුමාකුංචනය නතර වී බඩගිනි දැනේ
- හෝමෝන වර්ග නිකුත් වීමට පටන් ගනී

# වික්‍රමවේග හා ශාරීරික විපර්යාස අතර සම්බන්ධය පැහැදිලි කරන ප්‍රධාන මත 03 කි

1. ජේම්ස් ලාන්ගේ මතය
2. කැනන් බර්ඩ් මතය
3. ප්‍රජානන මතය

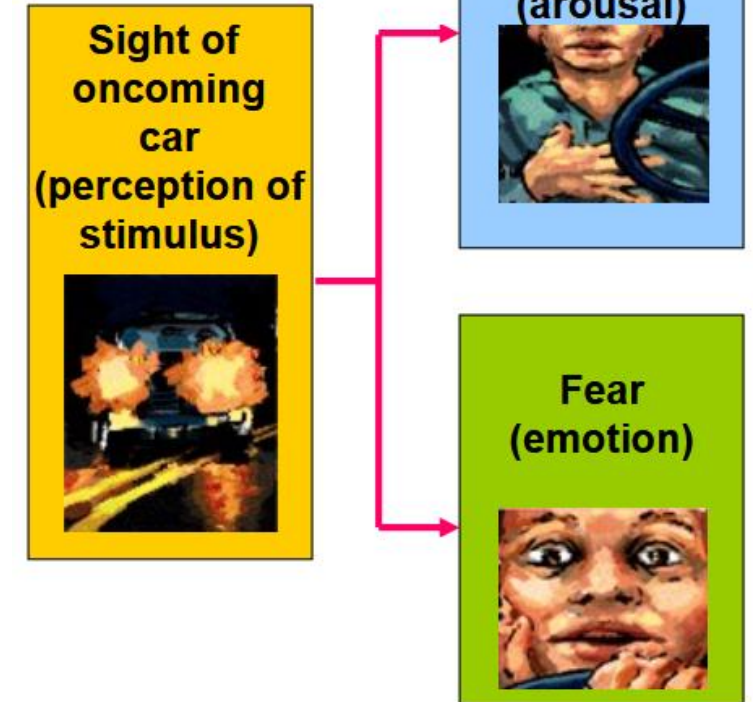
## ජේම්ස් සහ ලාන්ගේ මතය



- ඔවුන්ට අනුව,
  - මුලින්ම ජීවියා ආවේගයට මුහුණ දේ
  - එහි ප්‍රතිපලයක් ලෙස මිලඟට ශාරීරික වෙනස්කම් ඇති වේ
  - තෙවනුව අපට චිත්තවේගය දැනේ



## කැනන්ගේ බර්ඩ් මතය



- ඔහු විසින් Theory of emergency ඉදිරිපත් කරන ලදී
- ඒ අනුව චිත්තවේග වලට මුහුණ දීම, ශාරීරික වෙනස්කම්වලට මුහුණ දීම හා එය දැනීම එකවර සිදුවේ
- ඔහු ජේම්ස් සහ ලාන්ගේ මතය බැහැර කළේය



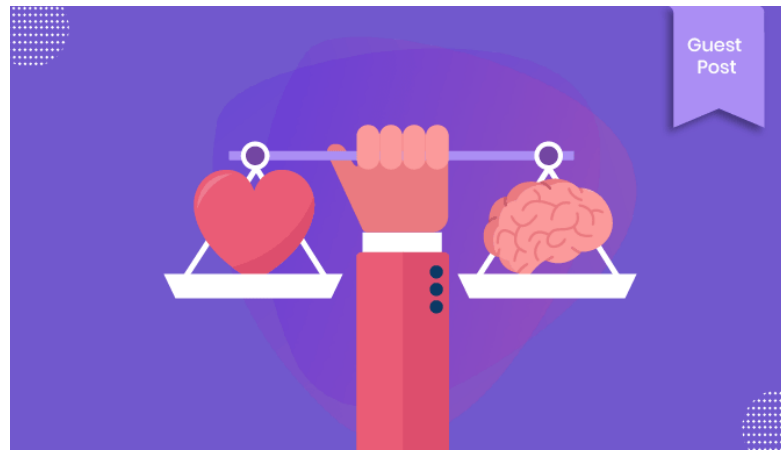
## ප්‍රජානන මතය

- මේ අනුව ශාරීරික වෙනස්කම් ඇතිවීම හා විත්තවේග දැනීම එක දෙයක් බව පවසයි

# හැඟීම් කළමනාකරණය කිරීමේ වැදගත්කම



- අන් අයගේ හැඟීම් සමඟ ඵලදායී ලෙස කටයුතු කිරීමට
- විත්තවේගයන්හි බෝවන ස්වභාවයක් ඇති බව වටහා ගැනීමට
- විත්තවේගීයන්ට ඔරොත්තු දීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීමට
- හැඟීම් පිටුපස ඇති හේතු තේරුම් ගැනීමට
- ස්වයං පාලන මෙවලක් ලෙස භාවිතයට
- නිෂේධාත්මක හැඟීම් සහ නිෂේධාත්මක සිතුවිලි හඳුනා ගැනීමට



## හැඟීම් කළමනාකරණය කිරීමට තිබෙන උපාය මාර්ග

- ඔබටම හොඳ හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමට සිතාසෙන්න. කැඩපතක් සොයාගන්න - 30 s
- අන් අය සමඟද හොඳින් සිතාසි කතා කරන්න - සහකම්පනයෙන් යුතුව
- ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගන්න
- මනස පිළිබඳව නිතර සිහියෙන් කල්පනා කර බැලීමට උත්සාහ කරන්න
- කායිකව ආතතිය පහකර ගන්න - අත් සෙලවීම , හොඳින් හුස්ම ගැනීම



- හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම සිදු කරන්න
- ඔබට විවෘත වියහැකි කෙනෙකු සමඟ නිතර කතා කරන්න  
- ඔබගේ ආවේග සම්බන්දයෙන් පවා
- ඔබගේ චිත්තවේගයන් පිළිගන්න
- මනෝභාවයන් ලිවීම - mood diary
- ඔබ වෙනුවෙන් කාලය වෙන් කරන්න

# Thank you!