

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

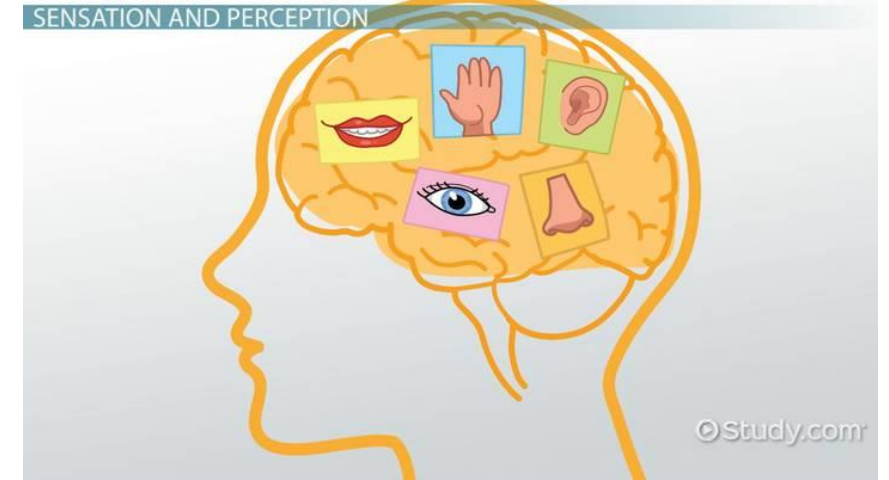


සංවේදනය, අවධානය හා
සංජානනය

Sensation, Attention
and Perception

සංවේදනය (Sensation)

- සංවේදනය යනු යම් දෙයක් සිදු වූ විට හෝ යම් දෙයක් ගරීරය හා සම්බන්ධ වූ විට අපට ලැබෙන භෞතික හැඟීමකි.
- එනම්, අප ජීවත් වන පරිසරයේ සිට සංවේදී ප්‍රතිග්‍රාහක හරහා ආලෝකය, ශබ්ද, පින්තූර, රසායනික ද්‍රව්‍ය, ජීවිතය වැනි තොරතුරු ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියකි.



අවධානය (Attention)

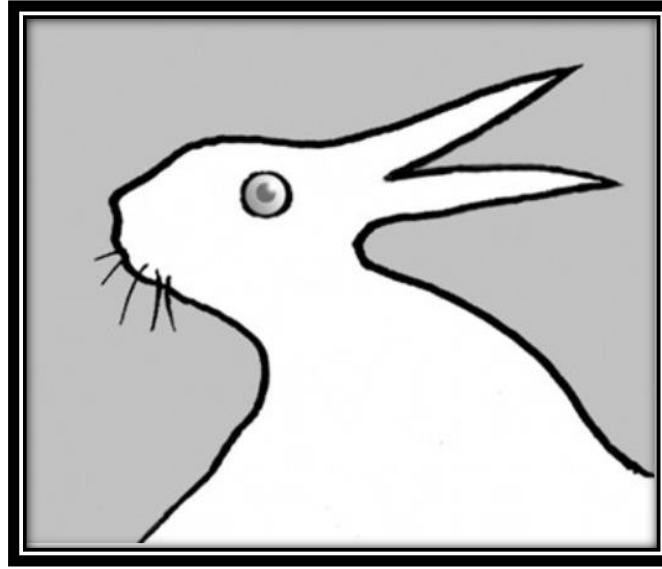
- යමෙකු හෝ යමක් හඳුනාගෙන, එය
සිත්ගන්නා හෝ වැදගත් ලෙස සැලකීම



සංජානනය (Perception)



- මිනිසුන් විසින් ඔවුන් අවට ඇති ලෝකයේ තොරතුරු ලබාගැනීම, අර්ථකථනය කිරීම සහ මතකයේ රඳවා ගැනීම යන සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියම සංජානනය නම් වේ



- උදා : ඔබ අධීක්ෂකවරයෙකු දැකියි (සංවේදනය). එක් සේවකයෙකු එකම අධීක්ෂකවරයා හොඳ ලෙසත් තවත් සේවකයෙකු නරක ලෙසත් දැකිය හැකිය (සංජානනය)
- උදා : ශබ්දය, සුවඳ, හැඩය, පෙනීම සමඟ ඔබට රූපයක් අල්ලා ගත හැක. ඔබේ මනසෙහි ඒවා සංවිධානය කිරීමෙන් පසුව, එය කුමක්දැයි ඔබට වැටහෙනු ඇත. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, ඔබ අල්ලා ගන්නා දෙයට ඔබ අර්ථයක් ලබා දෙයි.



සංජානනයට බලපානු
ලබන සාධක 3

1. සංජානකයා (Perceiver)

- සංජානනය සිදු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයාගේ පුද්ගල ගුණාංග බලපානු ලැබේ.එනම්,
- ආකල්ප
- අභිප්‍රේරක
- රුචිකත්වයන්
- අතීත අත්දැකීම්
- අපේක්ෂාවන්

2. ඉලක්කය (The Target)

- ළඟා කරගැනීමට බලාපොරොත්තුවන ඉලක්කයේ ලක්ෂණ බලපෑම් කරනු ලැබේ
 - ✓ වලනය
 - ✓ ගබ්දය
 - ✓ ප්‍රමාණය
- එසේම ඉලක්කයේ පසුබිම ද බලපෑම් කරයි
උදා. සමීප, හුරුපුරුදු දේවල් කිරීමට අප බොහෝවිට පෙළඹේ

3. අවස්ථාව (Situation)

- අවස්ථාවේ ස්වභාවය
- අදාළ අවස්ථාවේ සිදුවන්නා වූ වෙනස්වීම්
- අවස්ථානුකූල සාධක ලෙස පිහිටීම,
ආලෝකය, උණුසුම වැනි තත්වයන්

සංජානනය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය

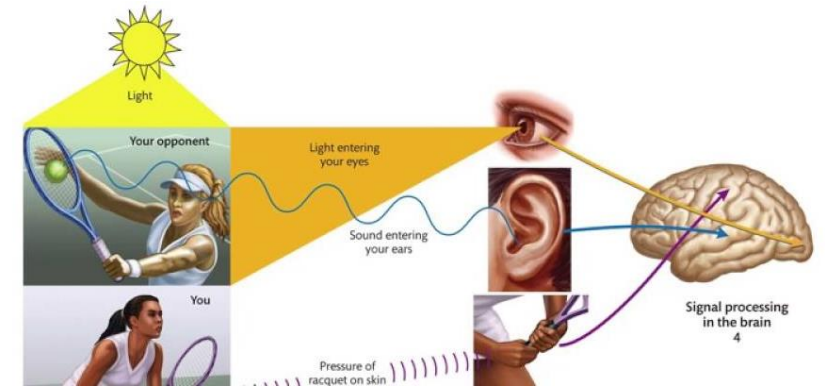
1. පහළ සිට ඉහළට යන ක්‍රියාවලිය

- සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් පමණක් දේවල් සංජානනය කරගනී

2. ඉහළ සිට පහළට යන ක්‍රියාවලිය

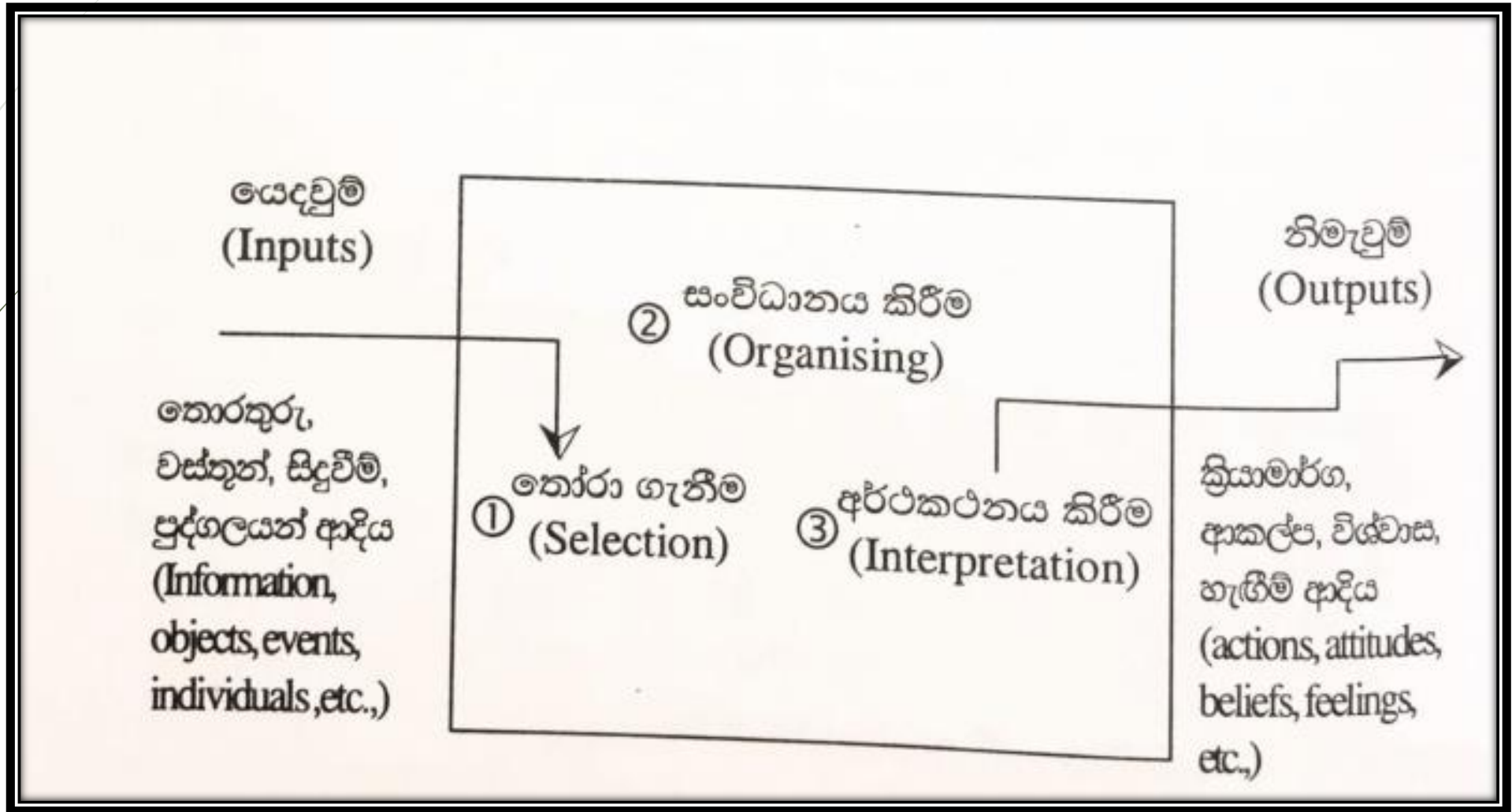
- අපගේ දැනුම, අත්දැකීම් හා සිතිවිලි අනුව සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන්ට දැනුන දේ විග්‍රහ කිරීම

සංජානන ක්‍රියාවලිය



පුද්ගල සංජානනය එකිනෙකට සම්බන්ධ වූ ක්‍රියාවන් සහිත වූ ක්‍රියාවලියකි.

එහිදී තොරතුරු, වස්තු, සිදුවීම් හා පුද්ගලයන් යෙදවුම් ලෙස හැඳින්වෙන අතර එම යෙදවුම් සංජානන ක්‍රියාවලියට භාජනය කර පුද්ගලයාගේ වර්ගයාවේ ඇතිවන්නාවූ ප්‍රතිඵල (ක්‍රියාමාර්ග, ආකල්ප, විශ්වාසයන්, හැඟීම් ආදිය) නිමැවුම ලෙස හැඳින්වේ...





01. තෝරා ගැනීම (Selection)

- පුද්ගලයා තමන් කැමති, අදාළ, උනන්දුව දක්වන දේවල් වෙන්කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය "තෝරාගැනීම" වේ.
- පුද්ගලයා තොරතුරු විකක් හෝ කිහිපයක් එකතු කරගනී.
- මෙම තෝරාගැනීම පුද්ගල රුචිකත්වය,, පළපුරුද්ද, ආකල්ප මත සිදුවේ.
- ඔවුන් තෝරාගනු ලබන්නේ ඔවුන්ට දැකීමට අවශ්‍ය කරන යෙදවුම් වේ.

2. සංවිධානය කිරීම (Organizing)



- සංජානනයට යොමු වූ යෙදවුම් වර්ග තේරුම් ගැනීමට හැකිවෙන ලෙස තේරුම් සහිතව සකස් කරනු ලැබේ.
- මෙම ක්‍රියාව සංවිධානය කිරීම ලෙස හැඳින්වේ.
- සංවිධානය කිරීම් ආකාර කිහිපයකි.
 - ✓ කාණ්ඩගත කිරීම (Grouping)
 - ✓ අසන්ත බව (Closure)
 - ✓ සරලභාවය (Simplification)

➤ කාණ්ඩගත කිරීම (Grouping)

- එකම ගති ලක්ෂණ ඇති සමීප සිදුවීම්, පුද්ගලයන් හෝ ද්‍රව්‍යයන් එකම ගොඩකට දමනු ලබයි.
- උදා. ලස්සන හැමෝම හරි මෝඩයි

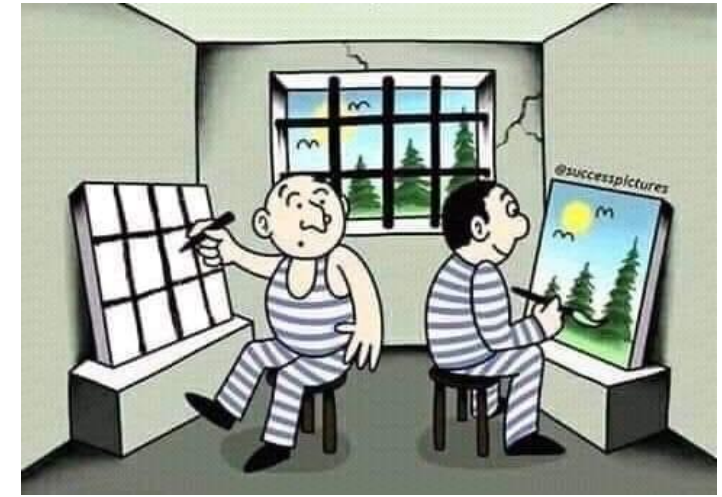
➤ අසන්ත බව (Closure)

- අසම්පූර්ණ වශයෙන් ලද තොරතුරු එකතු කිරීම මගින් යම්කිසි නිගමනවල එළඹීම
- උදා. දවසක දෙකක දේශන අහලා මේක හරි අමාරු විෂයක් කියලා නිගමනය කිරීම

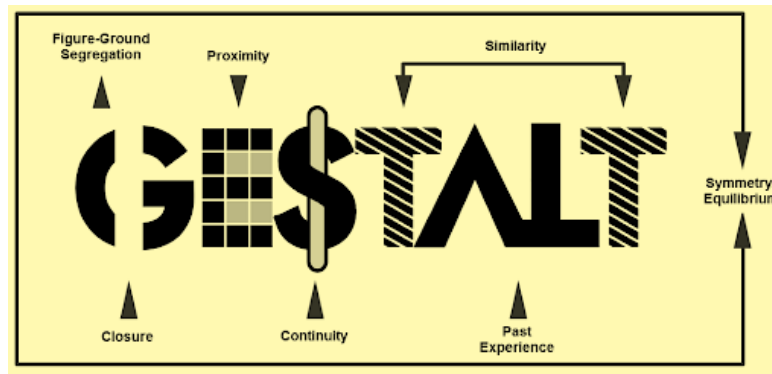
➤ සරලභාවය (Simplification)

- යම්කිසි යෙදවුමක් සම්බන්ධව ලැබෙන විශාල තොරතුරු මහඟුර තමන් කැමතිම කොටසක් පමණක් තෝරාගැනීම.
- උදා. තමන්ගේ අංශ ප්‍රධානියා අනිවාර්යෙන් කළයුතු වැඩ ලැයිස්තුව කියාගෙන යද්දී තමන්ට කැමති, ලේසි කොටස පමණක් සිතීම

3. අර්ථකථනය (Interpretation)



- අදාළ යෙදවුම් තෝරාගෙන, ඒවා අවශ්‍ය ආකාරයට සංවිධානය කිරීමෙන් පසුව ඒ පිළිබඳව කරනු ලබන යම් තීරණ ගැනීමක් හෝ නිගමනය කිරීමක් මෙලෙස හැඳින්වේ.
- ඒ සඳහා බලපානු ලබන සංකල්ප කිහිපයක් වේ. එනම්,
 - ✓ ප්‍රභාමණ්ඩල ඵලය
 - ✓ ඒකායන ප්‍රතිෂ්ඨාපිතය
 - ✓ සංජානනීය වරණීයතාවය ආදී වශයෙන්...



ගෙස්ටෝල්වාදය හා සංජානනය

- මෙම ගුරුකුලවාදීන් සංජානනය පිළිබඳව විශාල වශයෙන් කතා කරයි.
- විශේෂයෙන්ම සංවිධානය වූ සමස්ථය (Organized whole) පිළිබඳව කතා කරයි
- ගෙස්ටෝල්වාදීන්ට අනුව පුංචි පුංචි කොටස් වලට වඩා සම්පූර්ණ කොටස්වල එකතුව වැදගත්වේ

උදා.

- සංගීතය නිර්මාණය වනුයේ ස්වර 7ක එකතුවෙනි. නමුත් අපට එය ඇසෙනුයේ ස්වර වශයෙන් නොව සමස්ථයක් වශයෙනි

ගෙස්ටෝල්වාදී මූලධර්ම

Gestalt Principles

Similarity



Closure

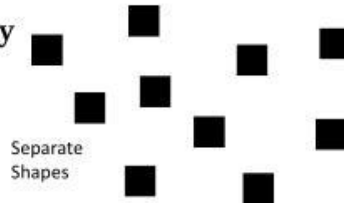


Anomaly



Gestalt Principles

Proximity



Separate
Shapes

One
Group



Unified
Whole

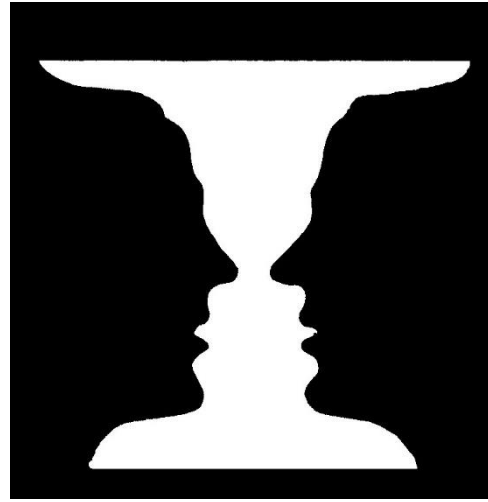
Figure





ප්‍රතිරූප -පසුබිම් මූලධර්මය (Figure - Grounded principle)

- අර්ථවත් කොටස ප්‍රතිරූපය (Figure) වශයෙනුත්, අර්ථවත් නොවන කොටස පසුබිම (Ground) වේ.
- සමහර රූපවල රූපයක්, පසුතලයක් වරින් වර මාරු වී පෙනේ.
- වරෙක රූප ලෙස පෙනෙන දේ වරෙක පසුතලය වී පෙනේ.
- මෙය ශ්‍රවණයේ දී ද සිදු වේ



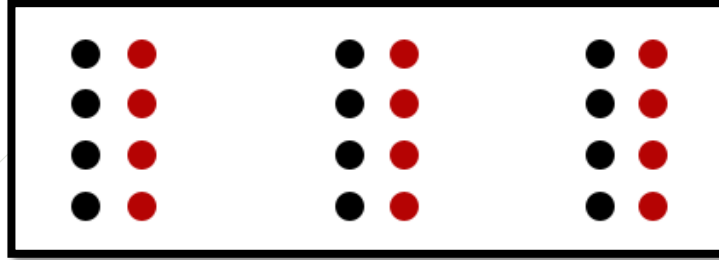
- කුමන කොටස ප්‍රතිරූපයද? පසුබිමද යන්න තීරණය වන්නේ අපගේ අපේක්ෂා මතය

උදා:

- සුදු කඩදාසියක රතු තද වචන රූප ලෙස ද සුදු පත්‍රය පසුබිම ලෙස ද පෙනේ
- අනෙකුත් පසුබිම් නාද ඇසෙමින් තිබියදීත් මිහිරි කුරුල්ලෙකුගේ නාදය ඒ තුළින් අපට ඇසීම

සාමූහිකරණය - Grouping

- වෙන වෙනම ඇති මූලද්‍රව්‍ය සමූහයක් එකට සංජානනය වේ. මෙහි මූලධර්මයන් කිහිපයකි.
 1. සමීපතා න්‍යාය (Proximity)
 2. සාමාන්‍යතා න්‍යාය (Similarity)
 3. සංවෘතිය න්‍යාය (Closure)
 4. අඛණ්ඩතා න්‍යාය (Continuity)
 5. සරලත්ව න්‍යාය - (Simplicity)



1. සමීපතා න්‍යාය (Proximity)

- මෙම තරු අපි දකිනුයේ කෙසේද?
- වෙන වෙන වෙනමද?
- නැත්නම් සියල්ල එකටද?
- එසේත් නැත්නම් තරු 3 බැගින් වන කොටස් ලෙසද?
- සමීපතා න්‍යාය අනුව අප තරු 3 බැගින් වෙන වෙනම කර දකිමු

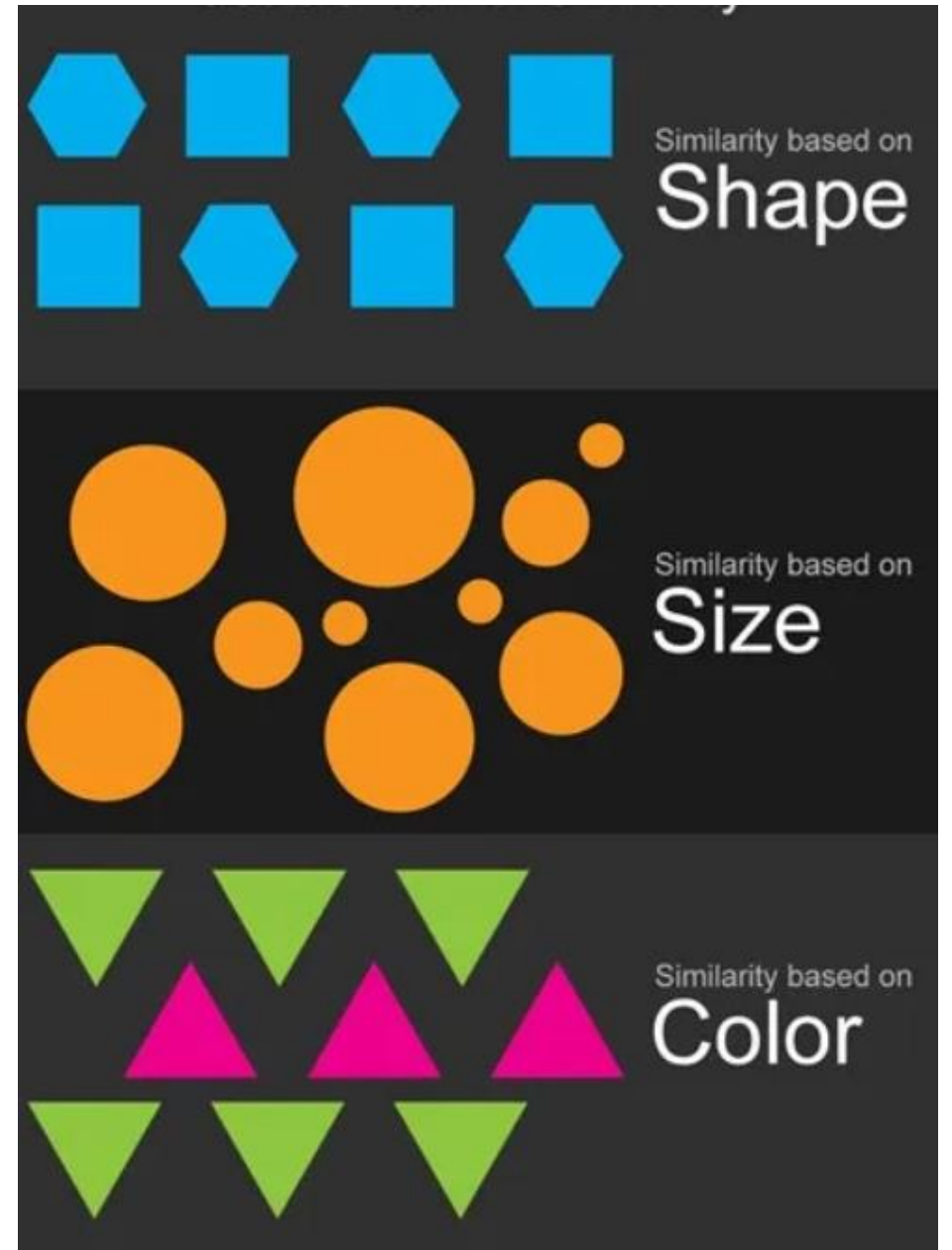
O	O	O	O		X	O	X	O	X
X	X	X	X		X	O	X	O	X
O	O	O	O		X	O	X	O	X
X	X	X	X		X	O	X	O	X

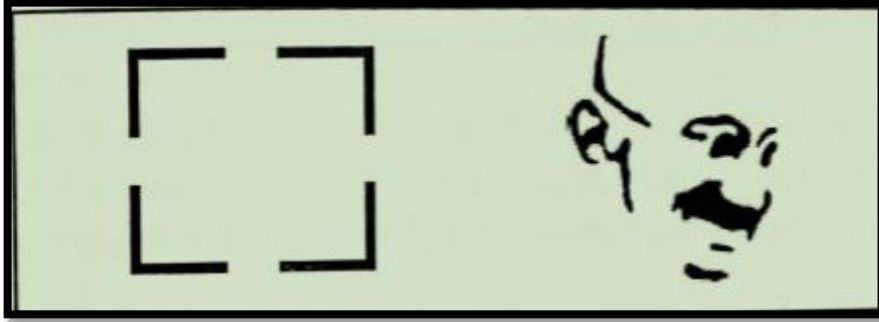
2. සාමාන්‍යතා න්‍යාය (Similarity)

- මෙහි සමාන වූ සලකුණු ප්‍රමාණයක් 01 හා 02 රූප සටහන්හි පළවේ. එහෙත් එම රූප දෙක දකිනුයේ දෙවිධියකටය. 01 රූපයේ තිරස් අතට ඇති කතිර හා රවුම් පේළි 02 රූපයේ සිරස් අතට දකියි. සමූහය එකට සමතුලිතව දකියි.
- මිනිස් ඇස නිර්මාණයක් තුළ සමාන මූලද්‍රව්‍ය අතර සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනඟා ගැනීමට නැඹුරු වේ. හැඩතල, වර්ණ සහ ප්‍රමාණය වැනි මූලික අංග භාවිතයෙන් සමානත්වය ලබා ගත හැක.

2. සාමාන්‍යතා න්‍යාය (Similarity)

Similarity

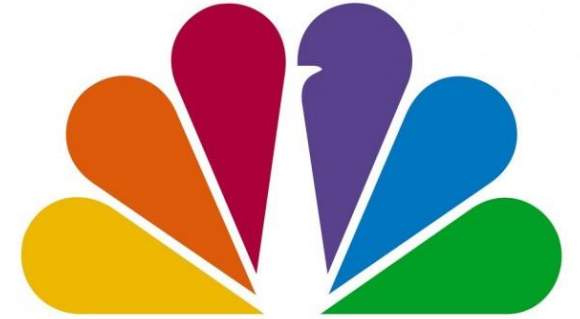


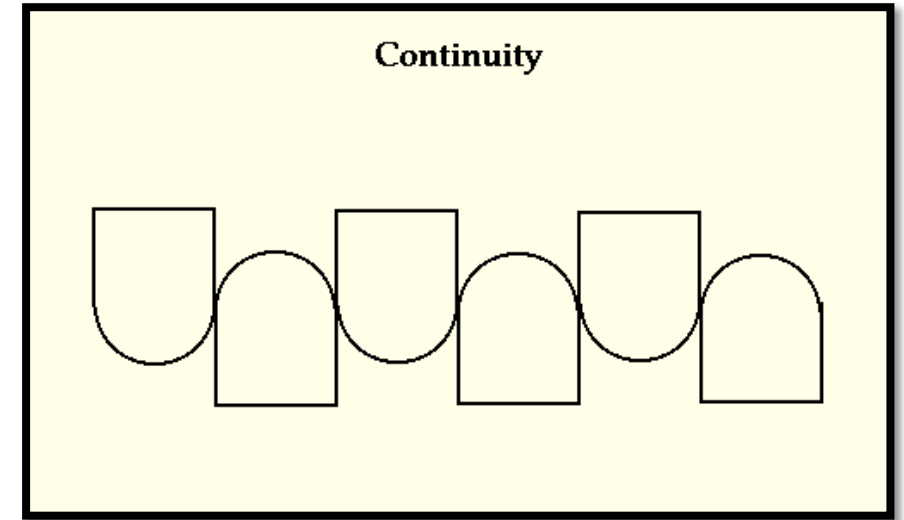
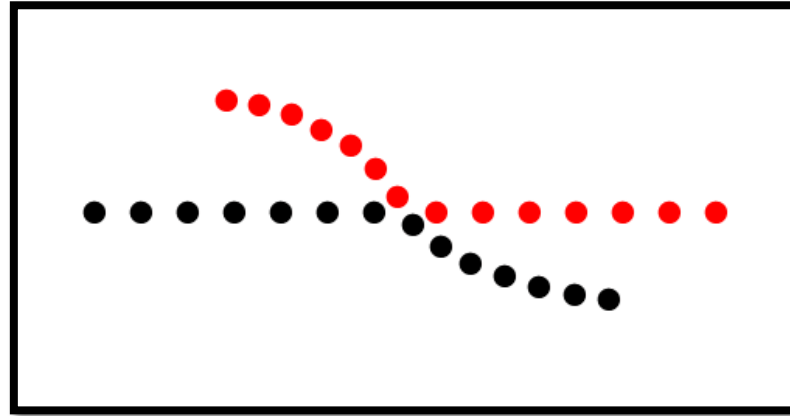


3. සංවෘතීය න්‍යාය (Closure)

- කිසියම් රූපයක ඇති නිවැරදිතාවය සකසා ගැනීමට අප උත්සාහ ගනියි.
- අසම්පූර්ණ වස්තුවක, රූපයක කොටසක් දුටු පමණින් සිතෙහි සම්පූර්ණ රූපය නිර්මාණය කර එය හඳුනාගත හැකිය. අවුල්ව අපිළිවෙලකට පිහිටුවා ඇති තිත් හෝ තාරකා යා කොට සම්පූර්ණ රූපයක් සෑදීමට උත්සාහ කරයි. කතාබහේදී යම්කිසි වාක්‍ය බණ්ඩයක් ඇසූ පමණින් පූර්ණ අදහස අවබෝධ කරගත හැකිය.

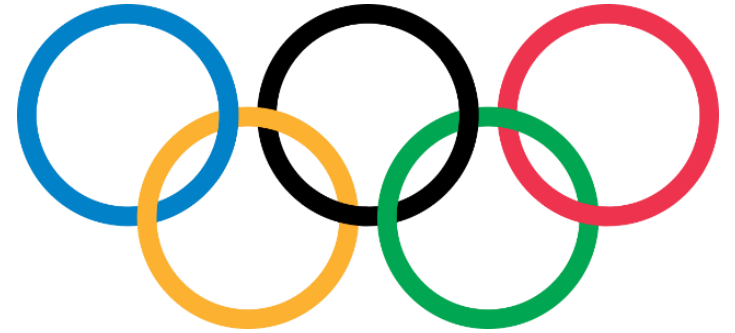
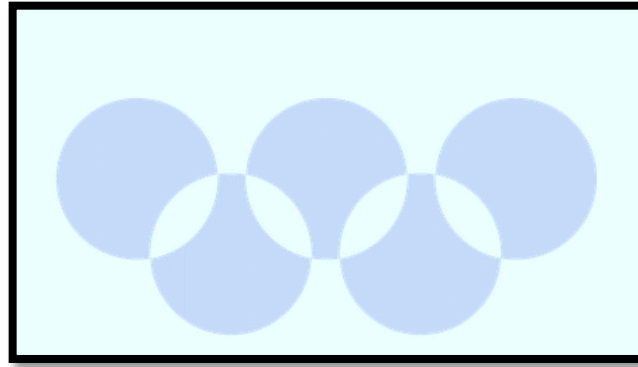
3. සංවෘතීය න්‍යාය (Closure)





4. අඛණ්ඩතා න්‍යාය (Continuity)

- කිසියම් දෙයක් එකට ගලායන ස්වභාවයක් ඇත්නම් ඒ සියල්ල එකට ගෙන සලකා බැලීම සංතති න්‍යායයි. මිනිස් ඇස නිර්මාණයක මාර්ග, රේඛා සහ චක්‍ර අනුගමනය කරන අතර, වෙන් වූ වස්තූන්ට වඩා දෘශ්‍ය මූලද්‍රව්‍යවල අඛණ්ඩ ප්‍රවාහයක් දැකීමට කැමැත්තක් දක්වයි.



5. සරලත්ව න්‍යාය (Simplicity)

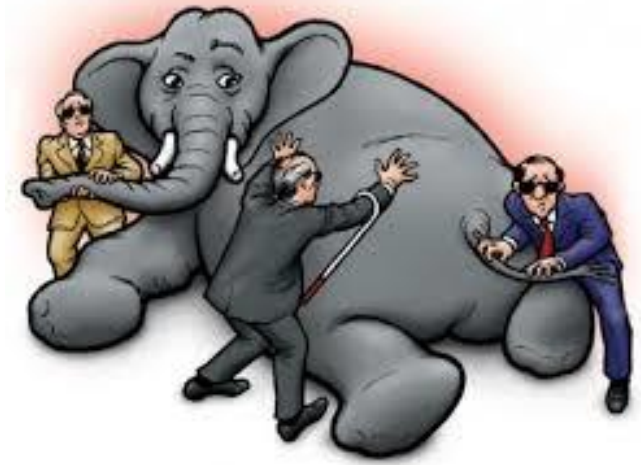
- අපි සෑම විටම යමක් තේරුම් ගැනීමට හැකි සරලම ක්‍රමය සොයයි. ගෙස්ටෝල්ට් මනෝවිද්‍යාඥයන් මෙය හැඳින්වූයේ ප්‍රග්නාන්ස්ගේ නීතිය - Pragnanz's law (“සරලත්වයේ නීතිය”) යනුවෙනි. ඔබට වඩාත් සංකීර්ණ සැකැස්ම දැකීමට උත්සාහ කළ හැකිය, නමුත් එයට වැඩි උත්සාහයක් අවශ්‍ය වේ - ඇස්වලට නිරන්තරයෙන්ම නැවත දූවු සරල රටාව වෙත ආපසු යාමට අවශ්‍ය වේ.

සංජානනය අවබෝධ කර ගැනීමේ වැදගත්කම

- අප අවට ඇති දේවල් පිළිබඳ අදහසක් ලබා ගැනීමට සහ ඒවාට අර්ථ දැක්වීමට හැකි වීම
- මිනිස් හැසිරීම් අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- අඩුකොට සැලකීම් අවම කළ හැකි වීම
- සංවිධාන සැකසීම සම්බන්ධයෙන් අතිශයින් වැදගත්ය උදා: සම්මුඛ පරීක්ෂණ ක්‍රියාවලි
- සංජානන දෝෂ අවම කිරීමට
- සේවාලාභීන් සමඟ ඵලදායී ලෙස කටයුතු කිරීමට

සංජානන දෝෂ - Perceptual errors

- වරණීය සංජානනය (selective perception)
- ප්‍රභාමණ්ඩල ඵලය (Halo - effect)
- ඒකායන ප්‍රතික්ෂිපිත මතය (Stereo - typing)
- මිත්‍යාව (Illusions)
- මායාව (Hallucination)
- පරස්පරතාව (Contrast)
- හැඟීම (Impression)



චරණීය සංජානනය (selective perception)

- පුද්ගලයන් තම රුචිකත්වයන් හා, පසුබිම, අත්දැකීම් හා ආකල්ප මත පදනම් වී තමා දකින දේවල් අර්ථකථනය කරයි. සියලුම උත්තේජකයන් සලකා නොබලයි.

ප්‍රභාමණ්ඩල ඵලය (Halo - effect)

HALO EFFECT

- Positive Impression
- Higher Equity
- More Trust & Better Value

HORN EFFECT

- Negative Impression
- Lower Equity
- Lesser Value & Low Trust

- පුද්ගලයෙකුගේ එක ලක්ෂණයක් මත පදනම් වී අනෙකුත් ආශ්‍රිත ලක්ෂණ පිළිබඳ අපගේ විනිශ්චයට ධනාත්මක ලෙස බලපෑම් කිරීමට ඉඩ දීමයි.



ඒකායන ප්‍රතිඵ්‍යාපිත මතය (Stereo - typing)

- කිසියම් පුද්ගලයෙකු ගැන විනිශ්චය ලබාදීමේදී එකී පුද්ගලයා අයිති කණ්ඩායම මත පදනම්ව ක්‍රියා කිරීම.
- සාමාන්‍යකරණය (Generalize) කරයි.

මිත්‍යාව (Illusions)

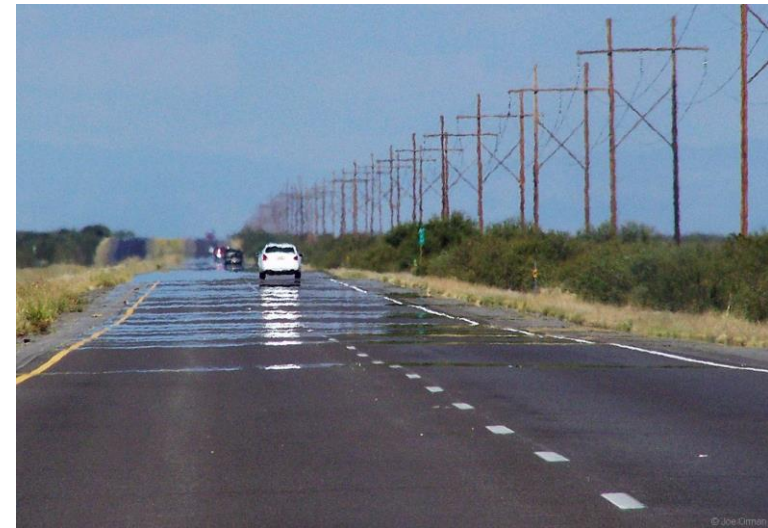


- මිත්‍යාව යනු වැරදි අවබෝධයකි. මෙහිදී පුද්ගලයා උත්තේජකයක් වැරදි එය වැරදි ලෙස වටහා ගනී.

උදා.

- අඳුරේ දී කඹයක් සර්පයෙකු ලෙස වැරදියට වටහා ගනී.
- නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගේ කටහඬ මිතුරෙකුගේ හඬක් ලෙස වරදවා වටහාගෙන ඇත.
- දුරක සිටගෙන සිටින පුද්ගලයෙකු දන්නා පුද්ගලයෙකු ලෙස සැලකිය හැකිය.

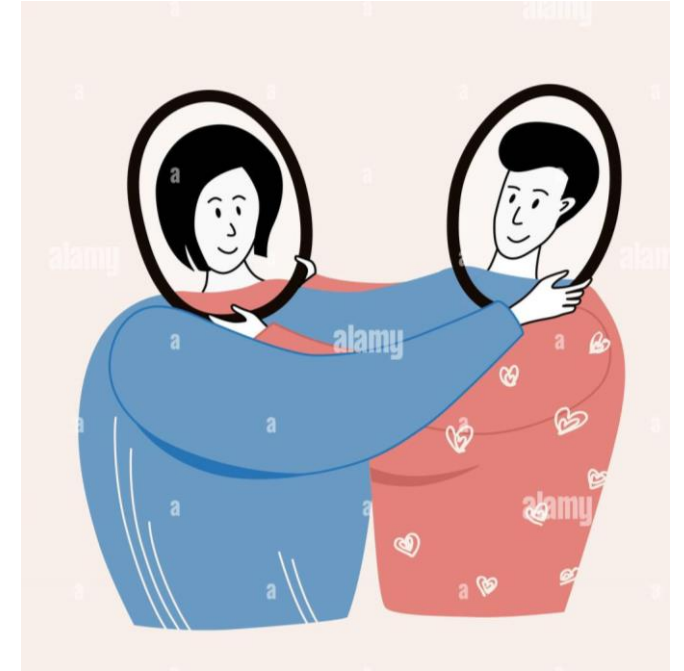
මායාව(Hallucination)

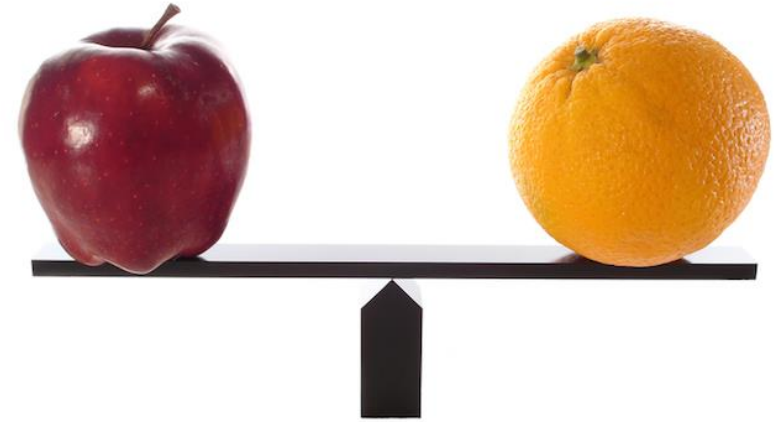


- සමහර විට අපට යම්කිසි උත්තේජකයක් නොපවතින විට පවා පුද්ගලයාට යම් යම් දේ දැනෙන අවස්ථා අපට හමු වේ.
- මෙම සංසිද්ධි මායාවක් ලෙස හැඳින්වේ.
- පුද්ගලයෙකු වස්තුවක්, පුද්ගලයෙකු, ශබ්දයක්, රසයක්, ස්පර්ශයක් යථාර්ථයේ නොමැති වුවද ඒ දේවල් ඇතිබව සිතා කටයුතු කරයි.

සමානකම (Similarity)

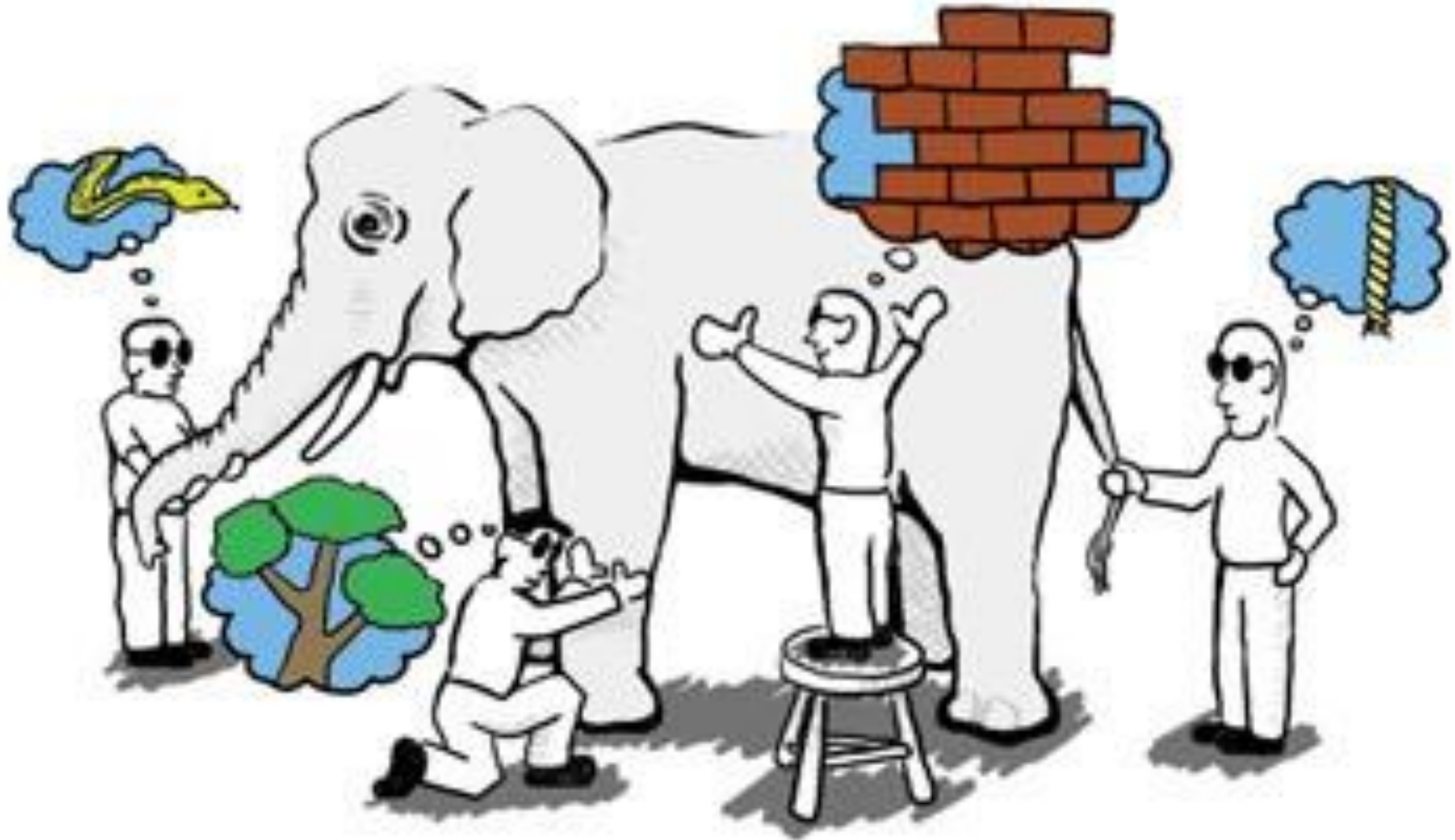
- බොහෝ විට, මිනිසුන් තමන් හා සමාන අය වඩාත් ධනාත්මක ලෙස සෙවීමට සහ ඇගයීමට නැඹුරු වෙති.





පරස්පරකාව (Contrast)

- ඔහු හෝ ඇය කරන පුද්ගල කාර්ය සාධනයට වඩා වෙනත් පුද්ගලයින්ට සාපේක්ෂව මිනිසුන් ඇගයීමට නැඹුරු වීම.
- සේවකයාගේ කාර්ය සාධනය අනෙකුත් සේවකයින් සමඟ සංසන්දනය කිරීමෙන් සේවකයෙකු ඇගයීමට ලක් කරයි.



Thank you!