



1

03 පාඨම

මානව හැසිරීම

Human Behavior

Prasanna Perera

BBM(Mgt)HR(SP)Hons(MBS)Merit Pass

අන්තර්ගතය

01. මානව හැසිරීම යනු කුමක්ද?
02. මිනිස් හැසිරීම තීරණය වීමට බලපාන මූලිකාංග
03. චර්යාවක පිහිටීම
04. පුද්ගල හැසිරීමට බලපාන සාධක
05. මනෝවිශ්ලේෂනවාදය හා පුද්ගල චර්යාව
06. මානව හැසිරීම හඳුනාගැනීමේ වැදගත්කම
07. චර්යා හැඩගැස්වීම(සංශෝධනය)
08. චර්යා සංශෝධන ක්‍රියාවලිය

Contents

- 01 What is human behavior?
02. Factors affecting the determination of human behavior
03. Nature of a behavior
04. Factors affecting individual behavior
05. Psychoanalysis and Individual Behavior
06. Importance of identifying human behavior
07. Behavioral modification
08. Behavior modification process

මනෝවිද්‍යාව යනු මිනිස්
මනස සහ හැසිරීම්
අධ්‍යයනයයි...

වර්යාවක් යනු,
යම්කිසි ජීවියෙකු තම පරිසරය තුළදී දක්වන ක්‍රියාකාරීත්වය,
නැතහොත් හැසිරීම් රටාවයි.

එක් ජීවියෙකුගේ වර්යාව, ඒ ඒ පරිසරය සහ එහි සැරිසරන
වෙනත් ජීවීන්ගේ වර්යාවන් අනුව හෝ ඊට අනුපාතව හෝ
වෙනස්වීමට ඉඩ ඇත.

ජාන විද්‍යාවට අනුව

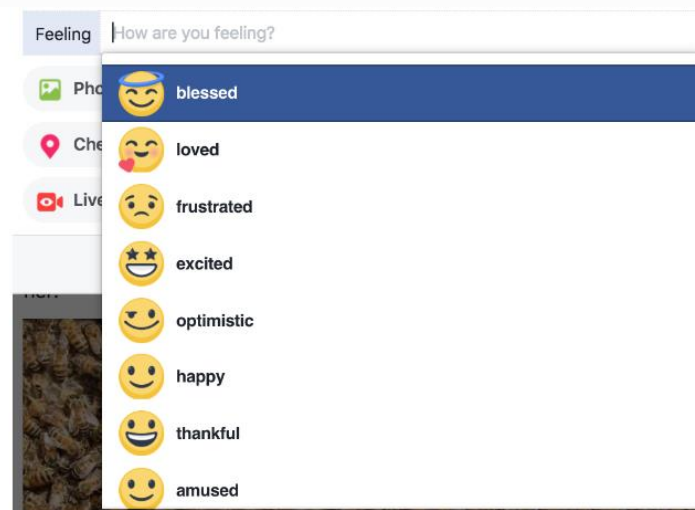
- මිනිස් චර්යාව දෙමව්පියගෙන් නිමිවන බව විශ්වාස කරයි
- පරිණාමීය මනෝවිද්‍යාව ස්වභාවික චරණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හැසිරීම අධ්‍යයනය කරයි
- මිනිසුන් තම සමාජ තත්ත්වය හැකිතාක් වැඩි කර ගැනීමට උත්සාහ කරන අතර එමඟින් ප්‍රජනන සාර්ථකත්වයේ අවස්ථා වැඩි වේ
- ඔවුන් මෙය කරන්නේ සටන් කිරීමෙන්, ධනය රැස් කිරීමෙන් හෝ අන් අයගේ ගැටලුවලට උපකාර කිරීමෙන් විය හැකිය

අපගේ මිනිස් හැසිරීම ප්‍රධාන කාරණා කිහිපයක්
මත පදනම් වේ

- හැඟීම් සහ චිත්තවේග
- මනුෂ්‍ය ඉන්ද්‍රියයන්
- ආශාවන්



මූලිකවම අපගේ මිනිස් හැසිරීම අපගේ
හැඟීම් සහ චිත්තවේග මත පදනම් වේ
 වෙලාව, අවස්ථාව හා සිදුවීම් මත හැඟීම්
 සහ චිත්තවේග වෙනස් වේ



මානව ඉන්ද්‍රියයන්

1. ඇස 2. කණ 3. නාසය 4. දිව 5. ශරීරය

මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන මගින් හරි හෝ වැරදි දේ සංජානනය කරයි
උදා. ඔයා දන්නේ නෑ ඔයා නැති තැන ඔයාගේ යාළුවා ඔයාට බැන්න
හැටි...

(සංජානනය කණ හරහා)

ඔබගේ පෙම්වතිය වෙනත් තරුණයෙකු වැළඳගෙන සිටී (ඇසින්)



මනුෂ්‍ය ආශාවන්

බලය

ස්වාධීනත්වය

පිළිගැනීම

නියෝග

ඉතිරි කිරීම

සමාජ සම්බන්ධතා ආදර සබඳතා

පවුල

තත්වය

ව්‍යායාම...



වර්යාවක පිහිටීම

1. සහජයෙන් උරුම වූ වර්යාවෝ
2. අධ්‍යයනයෙන් (අවබෝධයෙන්)
වර්ධනය කරගත් වර්යාවෝ



1. සහජයෙන් උරුම වූ චර්යාවෝ



2. අධ්‍යයනයෙන් (අවබෝධයෙන්) වර්ධනය කරගත් චර්යාවෝ



විද්‍යාත්මක පර්යේෂණවලදී, මිනිස් හැසිරීම් යනු
ක්‍රියාවන්, සංජානනය සහ චිත්තවේගයන් තුනක
සංකීර්ණ අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයකි.

ක්‍රියා යනු හැසිරීමයි

- ක්‍රියාවක් යනු නිරුවත් දැසින් හෝ කායික සංවේදක මගින් මනින නිරීක්ෂණය කළ හැකි සියල්ලයි
- ක්‍රියාවක් එක් අවස්ථාවකින් තවත් අවස්ථාවකට ආරම්භයක් හෝ සංක්‍රමණයක් ලෙස සිතන්න - චිත්‍රපට රූගත කිරීමේදී අධ්‍යක්ෂවරයා ඊළඟ දර්ශනය රූගත කිරීම සඳහා "Action" යැයි කැඟපයි.
- මාංශපේශී සක්‍රීය වීමේ සිට දහඩිය ග්‍රන්ථි ක්‍රියාකාරීත්වය, ආහාර පරිභෝජනය හෝ නින්ද දක්වා විවිධ කාල පරිමානයන් මත හැසිරීම් ක්‍රියා සිදු විය හැක

සංජානනය යනු හැසිරීමයි

සංජානනයන් ඔබ සමඟ රැගෙන යන සිතුවිලි සහ මානසික රූප විස්තර කරයි (වාචික සහ වාචික නොවන)

වාචික - "මම සිල්ලර බඩු මිලදී ගැනීමට මතක තබා ගත යුතුයි" ,
 "ඇය මා ගැන සිතන්නේ කුමක්දැයි දැන ගැනීමට මම කුතුහලයෙන් සිටිමි"

වාචික නොවන - "ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමෙන් පසු ඔබේ නිවස කෙසේ වේදැයි"

සංජානනයට කුසලතා සහ දැනුම ඇතුළත් වේ

- මෙවලම් අර්ථවත් ලෙස භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම

විත්තවේගයක් යනු හැසිරීමයි

සාමාන්‍යයෙන්, විත්තවේගයක් යනු තීව්‍ර මානසික ක්‍රියාකාරකම් මගින් සංලක්ෂිත ඕනෑම සාපේක්ෂ සංක්ෂිප්ත සවිඥානක අත්දැකීමක් වන අතර, තර්කයෙන් හෝ දැනුමෙන් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සංලක්ෂිත නොවන හැඟීමකි

මෙය සාමාන්‍යයෙන් ධන (ප්‍රසන්න) සිට සෘණ (අප්‍රසන්න) දක්වා පරිමාණයකින් පවතී.

ක්‍රියා, සංජානන සහ චිත්තවේගයන් එකිනෙකින්
 ස්වාධීනව ක්‍රියාත්මක නොවේ - ඔවුන්ගේ නිසි
 අන්තර්ක්‍රියා මගින් ඔබ අවට ලෝකය වටහා ගැනීමට,
 ඔබේ අභ්‍යන්තර කැමැත්තට සවන් දීමට සහ ඔබේ
 වටපිටාවේ සිටින පුද්ගලයින්ට නිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීමට
 ඔබට හැකියාව ලැබේ. කෙසේ වෙතත්, හේතුව සහ
 එලය කුමක්දැයි හරියටම පැවසීම අපහසුය - ඔබේ නිසි
 හරවා (ක්‍රියාව) සහ හුරුපුරුදු කෙනෙක් දැකීම
 අභ්‍යන්තර අවබෝධයක් (සංජානනය) සමඟ හදිසි
 ප්‍රීතිය (හැඟීම) ඇති විය හැක.



ක්‍රියාව = හැඟීම් (ප්‍රීතිය) + සංජානනය ("අනේ මං ආදරේ කරන කෙනා ඇවිත්!")

සමහර අවස්ථා වලදී, හේතුව සහ එල අනුපිළිවෙල ආපසු හැරවිය හැක: ඔබ දුකෙන් (හැඟීම්) සහ සම්බන්ධතා ගැටළු (සංජානනය) ගැන සිතන නිසා, ඔබේ හිස (ක්‍රියාව) ඉවත් කිරීමට ඇවිදීමට ඔබ තීරණය කරයි.

හැඟීම් (දුක) + සංජානනය ("මම ඇවිදීමට යා යුතුය") = **ක්‍රියාව**



පුද්ගල හැසිරීම් වලට බලපාන සාධක

1. ලිංගිකත්වය - පිරිමින් සහ ගැහැණුන් හැසිරෙන්නේ වෙනස් ආකාරයකටය. ඔවුන් සිතන ආකාරයට ඔවුන්ගේ හැසිරීමද වෙනස් කළ හැකිය. කාන්තාවන් හැඟීම්බර නමුත් පිරිමින් එසේ නොවේ.
2. අභිප්‍රේරණය - මිනිසුන් විවිධ දේ කිරීමට පෙළඹේ. ඒ මත ඔවුන්ගේ හැසිරීමත් වෙනස් වෙනවා



3. ජීවිතවල අරමුණු - අරමුණු මත පදනම්ව, ඒ අනුව හැසිරීම වෙනස් විය හැකිය

4. ආදරය සහ සෙනෙහස - කෙනෙකුගේ කුඩා වයසේදී එවැනි දේවල් නොලැබුණේ නම්, ඔහුගේ හැසිරීම අනෙක් අයට වඩා වෙනස් විය හැකිය.

5. ආගම - බෞද්ධ සහ කිතුනුවන් වෙනස් ලෙස හැසිරේ



6. සමාජ භූමිකාව - ඉහළ ස්වයං පාලනයක් සහිත කීර්තිමත් පුද්ගලයන්ගේ හැසිරීම

7. සමාජ තත්ත්වය - පහත් සමාජ තත්ත්වයක් ඇති පුද්ගලයන්, තම සමාජ තත්ත්වය ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නොදක්වයි



8. අධ්‍යාපනය - උසස් අධ්‍යාපනයක් ඇති පුද්ගලයන්ට ඉහළ ස්වයං පාලනයක් ඇත

9. ක්ෂණික වටපිටාව - ආසන්න වටපිටාව මත පදනම්ව, මිනිසුන් ඒ අනුව හැසිරේ



මනෝවිශ්ලේෂණවාදය හා පුද්ගල චර්යාව

- පුද්ගලයෙකුගේ හැසිරීමට ඔහුගේ අවිඥානක පෙළඹවීම් හේතුවන බව පවසයි
- විශේෂයෙන්ම කුඩාකාලය
- මනසේ මූලික බෙදීම් චර්යාවට බලපාන බව පවසයි
- තවද සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග නිසාවෙන් චර්යාත්මක වෙනස්කම් වන බවත්



වර්යවාදීන් හා පුද්ගල වර්යාව

- පරිසරය සමඟ අන්තර්ක්‍රියා කිරීමෙන් සියලුම හැසිරීම් ඉගෙන ගන්නා බව ප්‍රකාශ කරයි
- උපස්ථම්භාත්‍ය සහ දඩුවම වර්යාවට හේතුවන බව පවසයි
- එසේම තත්වැරදි න්‍යායට අනුව ද වර්යාව ඉගෙන ගනී
- තවද නිරීක්ෂණය මගින්ද ඉගෙන ගනී



මානව හැසිරීම් හඳුනාගැනීමේ වැදගත්කම

- මිනිසුන් සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේදී භාවිතා කළ යුතු හොඳම ආකාරය අපට තීරණය කළ හැකිය
- එලදායි මානව කුසලතා පෝෂණය කිරීමේ හැකියාව
- හොඳ හැසිරීම් පෝෂණය කිරීමට සහ නරක හැසිරීම් වලක්වා ගැනීමේ හැකියාව
- ඔවුන්ගේ හැසිරීම පුරෝකථනය කිරීමේ හැකියාව



චර්යා විකිරණය (සංශෝධනය) - Behavior Modification

පුද්ගලයෙකු තුළ පවතින අවිනිත, නොගැලපෙන චර්යාවක් සංශෝධනය හෝ ඉන් මුදවාගැනීමේ අභිලාෂයෙන් කෙරෙන විද්‍යාත්මක ගවේෂණය

චර්යා සංශෝධන ක්‍රියාවලිය පියවර 5කි



1 - ඉලක්ක හඳුනා ගන්න

- අභිංසක අවිනිත චර්යා සහ උග්‍ර අයතා චර්යා
- අවිනිත එක් චර්යාවක් පමණක් තේරුම් ගැනීම

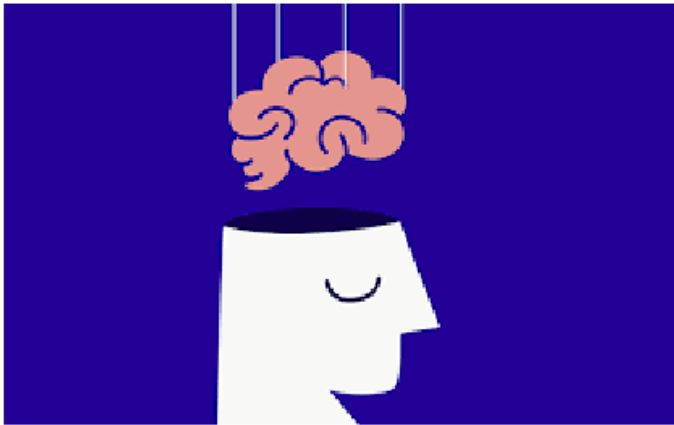


2. ඉලක්කයට අදාළ මූලික දත්තයන් එක්රැස් කිරීම

- වර්ගාව ආරම්භවූයේ කෙසේද?
- එයට මූලික වූ හේතු මොනවද?
- එම වර්ගාව ආශ්‍රය කරන්නන්ට කෙසේ බලපාන්නේද?
- එම අසම්මත වර්ගා බිඳ දැමීමේ අපහසුතා මොනවද?
- එය බිඳ දැමීමේ උපක්‍රම ඇත්නම් ඒ මොනවද?



- ප්‍රතිකාරය නිසා වැරදි වර්ගාවෙන් ඔවුන් මුදවාගැනීම පහසුවේද?
 - ඒ සඳහා කොපමණ වැයමක් දැරිය යුතුද?
 - වර්ගාවේ තීව්‍රතාවය කොතෙක්ද?
- ප්‍රතිකාර සඳහා කුමන උපක්‍රම යෙදිය යුතුද?
 - කුමන ක්‍රම හෝ යෝජනා මගින් අසම්මත වර්ගාව ඉවත්කළ හැකිද?
 - ඒවා කොපමණ ගත්තිමත් විය යුතුද?



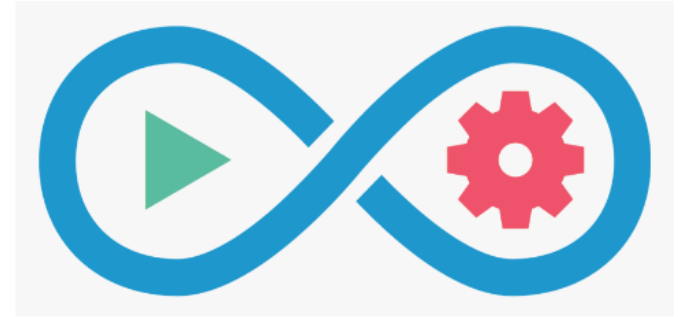
3. වැඩසටහන සැලසුම් කරන්න

- අසම්මත වර්ග සංශෝධනය උදෙසා තෝරාගත් උපායමාර්ග භාවිත කරන්න
- අසම්මත වර්ග වර්ධනය වැළැක්විය හැකි උපායමාර්ග යොදන්න
- එම උපායමාර්ග තව තවත් ශක්තිමත් කරන්න
- අභියෝගාත්ම භාවය සහ උද්දීපනය ඇතිකරවන නව වර්ගවන් හඳුන්වා දෙන්න



4. වැඩසටහනේ සාර්ථකත්වය ඇගයීමට ලක් කරන්න

- කොතෙක්දුරට වර්ග සංශෝධනයක් සිදුවී ඇත්තේද?
- යම්කිසි ගුණාත්මක ඵලයක් ලැබී තිබේද?
- එය ශක්තිමත් ගුණාත්මක භාවයක්ද?
- නැතහොත් දුර්වල ගුණාත්මකභාවයක්ද?
- දුර්වල ඵලයක්නම් තවත් වරක් උත්සහාකළ යුතුද?



5. වැඩසටහනේ නිමවා

- නිශ්චිත කාල පරාසය තුළ වර්ග සංශෝධනයක් නැතහොත් වර්ධනයක් සිදු වී ඇත්තේද?
- ගුණවත් වර්ගාවකට අවතීර්ණ වී තිබේද?
- ජීවිතයේ නව පරිච්ඡේදයක් ආරම්භ කර තිබේද?
 - පිළිතුර ඔව් නම් වැඩසටහන සාර්ථක වී ඇත
 - පිළිතුර නැත යන්න නම් අසාර්ථක වැඩසටහනකි

A decorative graphic of a green leaf or branch with several thin, curved lines extending upwards and to the right, located on the left side of the slide.

*Thank
you!*