

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





A. Pelican



B. Sociable wavers

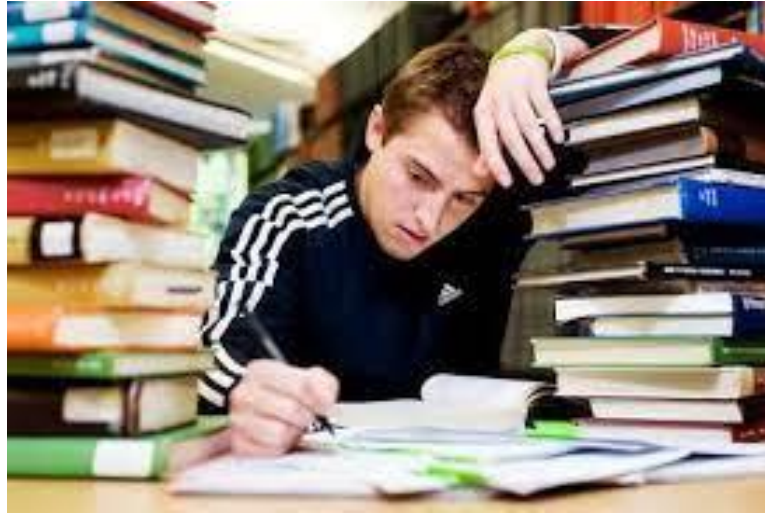




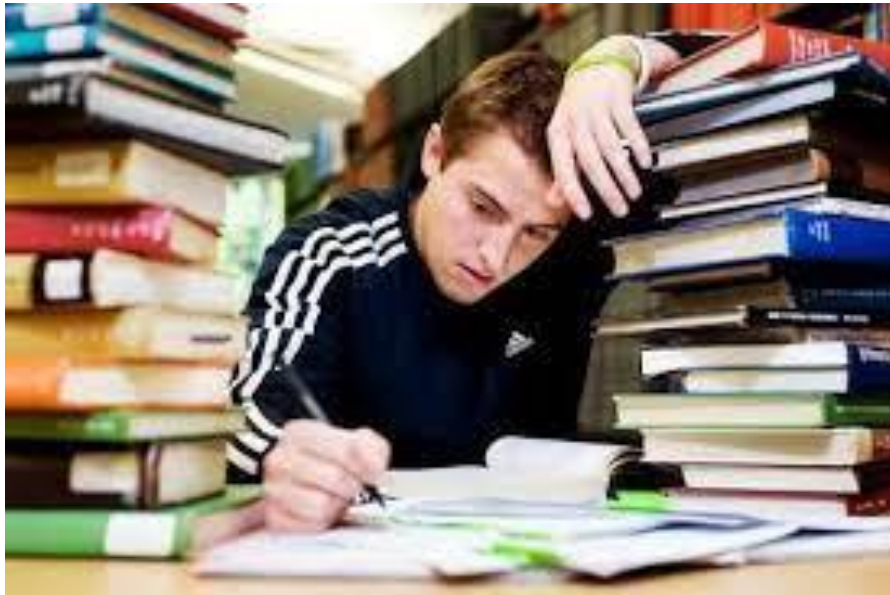








අභිමුද්‍රණය Motivation



අභිමුඛතාවය





අභිප්‍රේරණය යනු,

- යම් වර්යාවක් ආරම්භ කිරීමට සහ ඒ වර්යාවට මග පෙන්වන ගාමක බලයයි
- යම්කිසි දෙයක් ලබා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයා ක්‍රියාත්මක කරවන අභ්‍යන්තර බලයක්
- කෙනෙකුට තම ඉලක්කය වෙනුවෙන් වැඩ කරන්න තියෙන ආශාව හා උනන්දුව ස්ව කැමැත්තෙන් ඇති කිරීම

Motivation යන වචනය ලතින් භාෂාවෙන් බිදී ආවකි...
movere (to move)

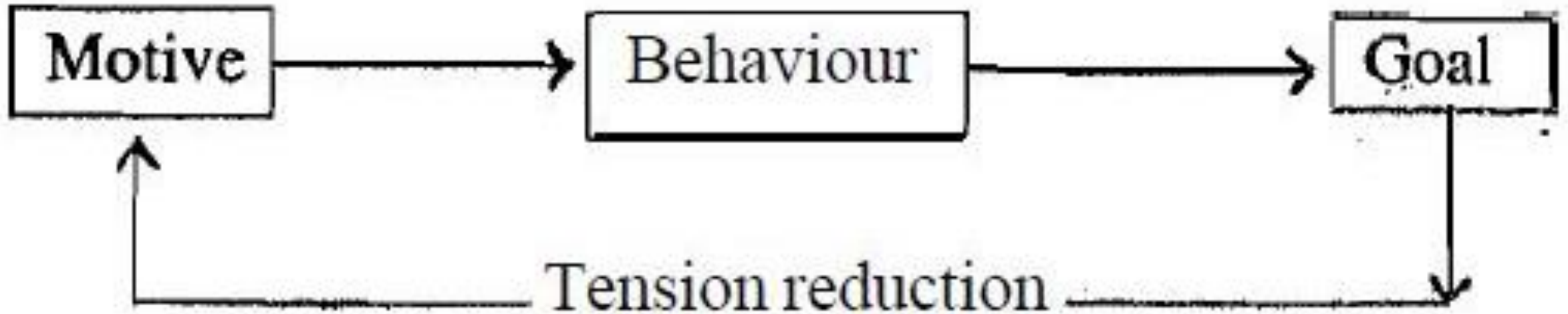


අභිප්‍රේරණ ක්‍රියාවලිය

කායික හෝ මානසික
අවශ්‍යතාවය

අවස්ථානුකූල පුද්ගල
චර්යාව

නිශ්චිත අරමුණ ජය
ගැනීම



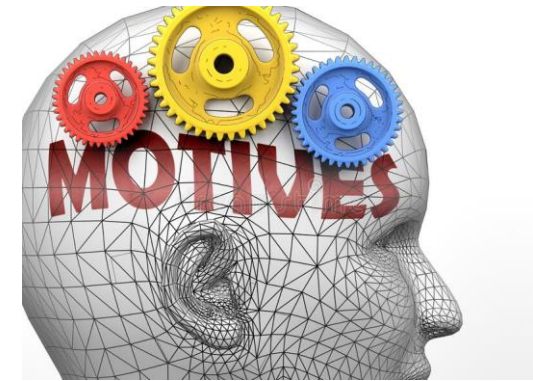
ඕනෑම දෙයක් කිරීමට පෙළඹීමට
නම්, හොඳ හේතුවක් අවශ්‍යවේ...





අභිප්‍රේරණයේ ප්‍රධාන පියවරයන් තුනක් ඇත. එනම්,

1. වර්යාවේ දිශාව - ඉටු කිරීමට තෝරාගත් වර්යාවන්
2. ක්‍රියාකාරිත්වයේ තීව්‍රතාවය - එම තෝරාගත් වර්යාව ඉටු කිරීම සඳහා කොපමණ මහන්සි වනවාද
3. වර්යාවේ ස්ථිරභාවය - බාධක සමඟ කොපමණ කාලයක් පුද්ගලයෙකු උත්සාහ කරයිද



Motive (යමක් කිරීමට අවශ්‍ය බව කියන **චිත්තය**)

එය ඉලක්ක වෙත හැසිරීම මෙහෙයවන හෝ
මෙහෙයවන ශක්තිය ලබා දෙන, ක්‍රියාත්මක කරන,
සක්‍රිය කරන හෝ චලනය කරන අභ්‍යන්තර තත්වයකි.

ප්‍රධාන වශයෙන් අභිප්‍රේරණය ආකාර 2කි

1. ආවේණික (අභ්‍යන්තර) අභිප්‍රේරණය - Intrinsic motivation
2. භාහිර අභිප්‍රේරණය - Extrinsic motivation

ආවේණික (අභ්‍යන්තර) අභිප්‍රේරණය Intrinsic motivation



- ඇතැම් ක්‍රියා සහ හැසිරීම් සිදු කිරීමට අභ්‍යන්තර සාධක මගින් පෙළඹවීමේ ක්‍රියාව අභ්‍යන්තර අභිප්‍රේරණය ලෙස හැඳින්වේ.
- සහජ අභිප්‍රේරණය හේතුවෙන් ඔබ කරන ක්‍රියාවන් සඳහා පීඩනයක් හෝ කිසිදු ආකාරයක දීමනාවක් නොමැත.
- පුද්ගලයන්ට තම කාර්යය වැදගත්, සිත්ගන්නාසුළු සහ අභියෝගාත්මක බව හැඟෙන විට ඒ කාර්යය ඉතාමත් නිදහසේ තමාට රිසිසේ සිදුකරයි.
- එතුළින් තමන්ගේ හැකියාවන් හා දක්ෂතා වැඩිදියුණු කරගනී.

භාහිර අභිප්‍රේරණය Extrinsic motivation



- මෙම ආකාරයේ අභිප්‍රේරණ චේතනාවන්(Motives) මිනිස් සිරුරෙන් පිටත සිට ආරම්භ වේ.
- යම් යම් ක්‍රියාවන් කිරීමට පුද්ගලයා උත්තේජනය කරන ගාමක බලය මිනිස් සිරුරෙන් පිටත පවතී.
- මෙම චේතනා(Motives) මනුෂ්‍ය ශරීරයෙන් බාහිර වුවත් පුද්ගලයාට කරන දිරිගැන්වීම් හෝ දෙන දඩුවම්වලින් බලපෑමක් ඇති කරයි.



විවිධාකාර අභිප්‍රේරණ ස්වරූපයන්

- දිරිගැන්වීම් මත පදනම් වූ අභිප්‍රේරණ - **Reward based motivation**
- බය මත පදනම් වූ අභිප්‍රේරණ - **Fear based motivation**
- ජයග්‍රහණ මත පදනම් වූ අභිප්‍රේරණ - **Achievement based motivation**
- බලය මත පදනම් වූ අභිප්‍රේරණ - **Power based motivation**
- සහසම්බන්ධතා අභිප්‍රේරණ - **Affiliation based motivation**
- නිපුණතා අභිප්‍රේරණ - **Competence motivation**
- ආකල්ප අභිප්‍රේරණ - **Attitude motivation**

අභිප්‍රේරණයේ වැදගත්කම

1. ඵලදායීතාව
2. යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යා හැක
3. වැඩ කිරීම උපරිමයෙන්ම සිදු වේ
4. අරමුණු හැර නොයයි
5. සම්පත් උපරිමයම බුක්තිවිඳි
6. අධ්‍යාපන කටයුතුවල හොඳින් කිරීම



6. අවශ්‍යතා සංකෘතීන් වීම
7. රැකියාවේ සංකෘතීන්භාවය
8. එදිනෙදා ජීවිතය වැඩිදියුණු කිරීම
9. ජීවිතය විදීම
10. අලුත් දෑ ඉගෙන ගැනීම
11. මනා ශික්ෂණයක් ලැබීම
12. නිවැරදි දිශාවට පිවිසීම
13. අවශ්‍ය හැසිරීම් කරා පුද්ගලයන් යොමු කිරීම



අභිප්‍රේරණය සම්බන්ධ න්‍යායන්

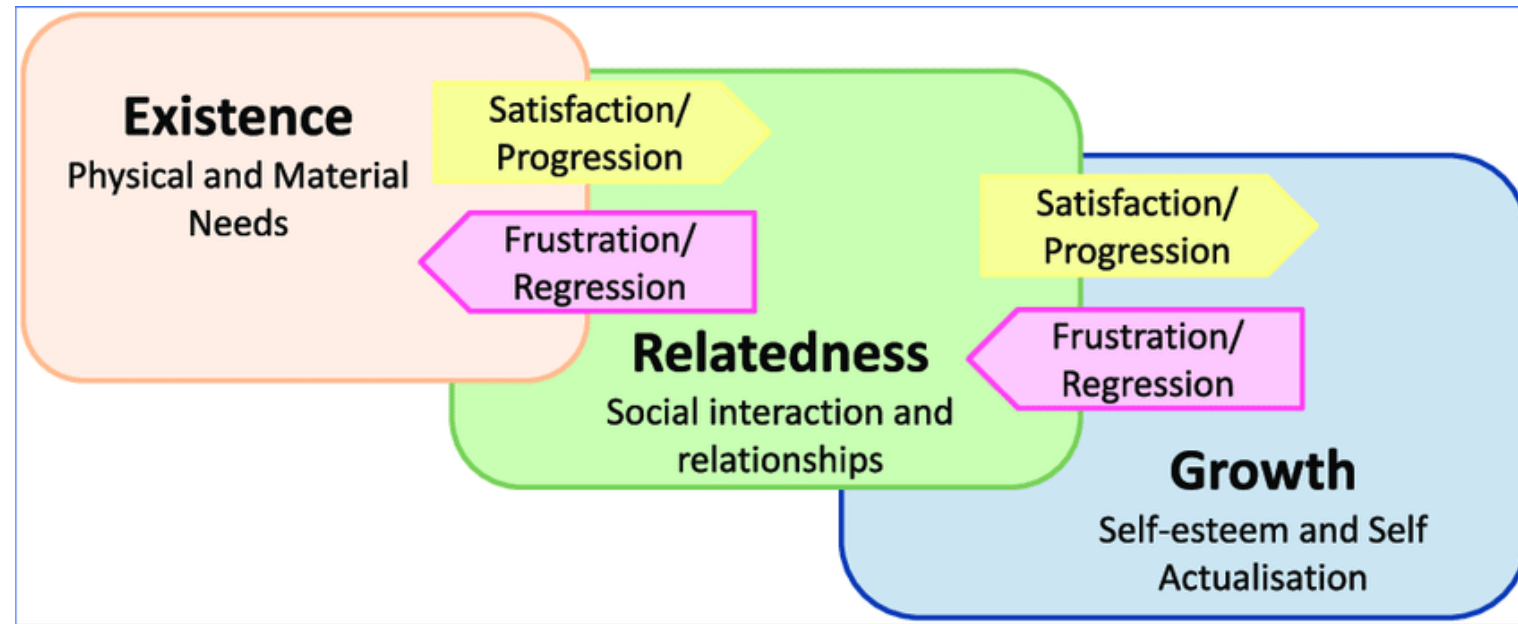


අවශ්‍යතා පුරාවලිය Hierarchy of Needs



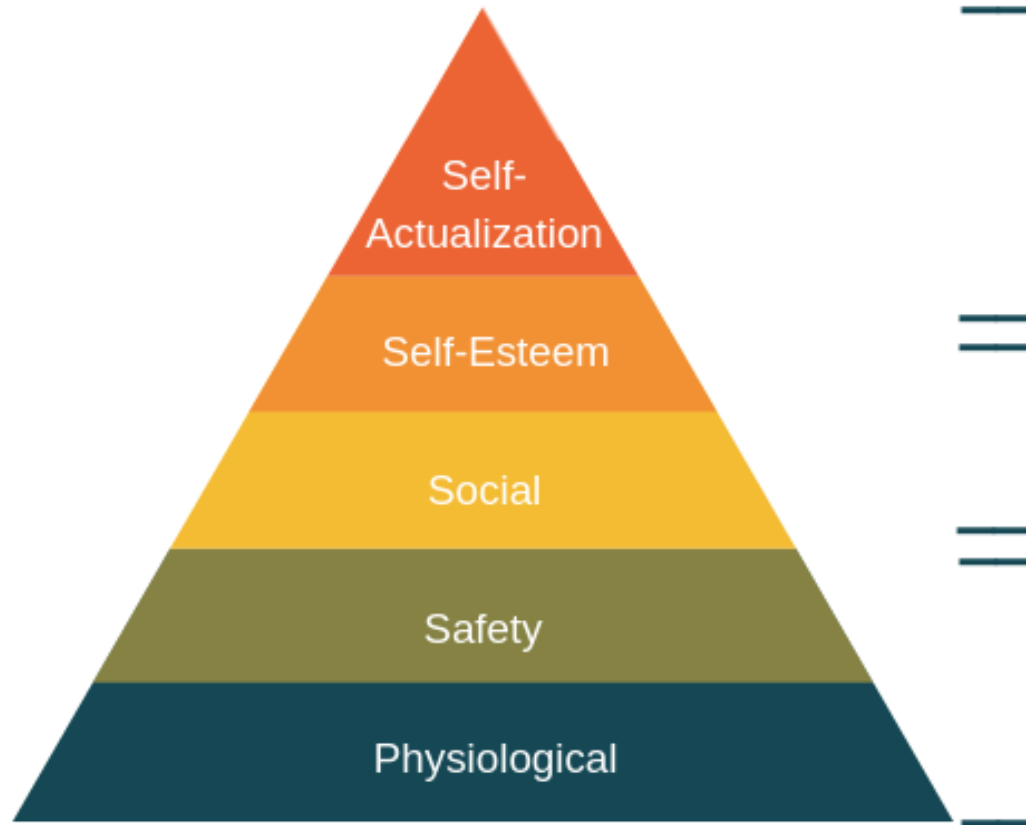
- 1970 දී ඒබ්‍රහම් මැස්ලෝ යෝජනා කළේ ඇතැම් අවශ්‍යතා අනෙක් ඒවාට වඩා ප්‍රමුඛත්වය දෙන බවයි.
- ජයග්‍රහණය, ආත්ම අභිමානය සහ පිළිගැනීමේ අවශ්‍යතාවය වැනි මානසික අවශ්‍යතා වලට පෙර හුස්ම ගැනීම, පිපාසය සහ කුසගින්න වැනි කායික අවශ්‍යතා පැමිණෙන බවයි





ඇල්ඩර්නර්ගේ E.R.G න්‍යාය - Alderfer's ERG Theory

1. පැවැත්ම (Existence) - මූලික අවශ්‍යතා
2. සහසම්බන්ධතාවය (Relatedness) - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
3. වර්ධනය (Growth) - පුද්ගල සංවර්ධනය



Growth

E - කායික අවශ්‍යතා සහ ආරක්ෂක අවශ්‍යතා

Relatedness

R - සමාජ අවශ්‍යතා හා අභිමාන අවශ්‍යතා

Existence

G - ආත්ම අභිමානය සහ ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය

හර්ස්බර්ග්ගේ ද්වි සාධක න්‍යාය Herzberg's Two factor theory

- මෙහිදී සේවා ස්ථානයේ ඇති ඇතැම් සාධක රැකියා තෘප්තියටත් ඇතැම් සාධක අතෘප්තියටත් හේතු වන බව
1. අභිප්‍රේරණ සාධක - Motivators
 2. සනීපාරක්ෂක සාධක - Hygiene factors

කෘෂ්ණිය

1. Motivators

H - හොඳින් වැඩ
කෙරීගෙන යයි

L - එතරම්
සාධනීයව වැඩ
නොකෙරේ



- ජයග්‍රහණයන්
- හොඳ පිළිගැනීම
- නිසි වැඩ පැවරීම
- වගකීම් බෙදා දීම
- දියුණුව
- වර්ධනය

අතෘප්තිය

2. Hygiene Factors

H - මැසිවිලි
අඩුය

L - මැසිවිලි
ඉතා වැඩිය



- සමාගම් ප්‍රතිපත්ති
- අධීක්ෂණය
- සේවා කොන්දේසි
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
- වැටුප්
- තත්ත්වය
- රැකියා සුරක්ෂිතභාවය
- පෞද්ගලික ජීවිතය



ස්වයං අධිෂ්ඨාන න්‍යාය - Self-determination theory

මිනිසුන් සහජ සහ විශ්වීය මනෝවිද්‍යාත්මක අවශ්‍යතා තූනකින් වර්ධනය වීමට සහ වෙනස් වීමට පෙළඹී ඇති බවයි

1. **ස්වයං පාලනය:** මිනිසුන්ට අවශ්‍යයි ඔවුන්ගේ හැසිරීම් සහ අරමුණු තමන්ටම පාලනය කරගැනීමට
2. **නිපුණතාවය:** මිනිසුන්ට අවශ්‍යයි කාර්යයන් පිළිබඳ ප්‍රවීණත්වය ලබා ගැනීමට හා විවිධ කුසලතා ඉගෙන ගැනීමට
3. **සම්බන්ධතාවය හෝ සම්බන්ධය:** මිනිසුන්ට අවශ්‍යයි තමන් වෙනත් පුද්ගලයින්ට අයිති බව දැනීමට සහ බැඳීම පිළිබඳ හැඟීමක් අත්විඳීමට

මෙම න්‍යයේදී ප්‍රධාන කරුණා 3ක් දක්වයි



1. මිනිසුන් උපතින්ම තම විභව හැකියාව පිළිබඳව පූර්ව ක්‍රියාකාරී බව හා අභ්‍යන්තරයේ තිබෙන ආවේගයන් ප්‍රගුණ කිරීමට උත්සහ කරයි
2. මිනිසා තුළ උපතින්ම තමා සංවර්ධනයට සහ ඒකාබද්ධ ක්‍රියාකාරීත්වයට නැඹුරුවක් තිබෙන බව
3. පුද්ගලයාගේ ප්‍රශස්ත සංවර්ධනය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය උපතින්ම හිමිව ඇතත් ඒ කිසිවක් ඉබේ නොවන බව

Drive Theory

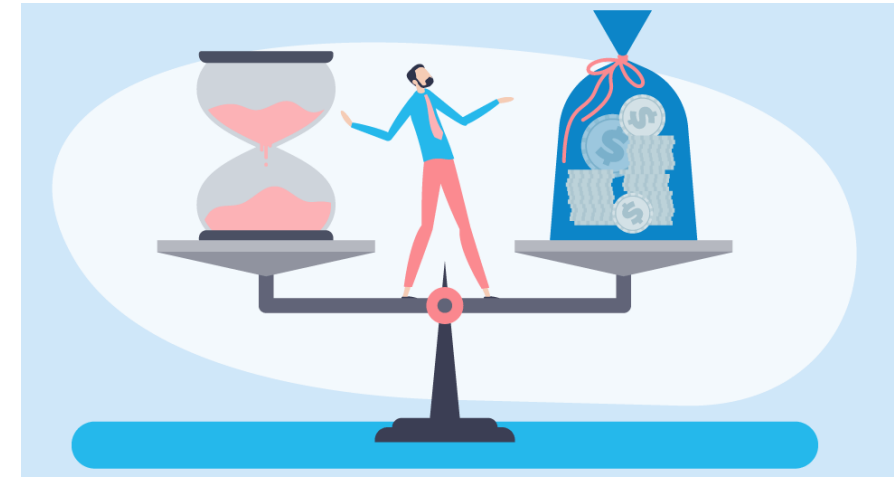


- මෙම න්‍යායට අනුව, **අසම්පූර්ණ අවශ්‍යතා** නිසා ඇතිවන **අභ්‍යන්තර ආතතිය** අවම කිරීම සඳහා යම් **යම් ක්‍රියාමාර්ග** ගැනීමට මිනිසුන් පෙළඹේ.
- නිදසුනක් වශයෙන්, **පීපාසයේ** අභ්‍යන්තර තත්වය අඩු කිරීම සඳහා **චතුර වීදුරුවක් පානය කිරීමට** ඔබ පෙළඹිය හැක. එවිට ආතතිය තාවකාලිකව සමනය වේ.
- මෙම න්‍යාය පදනම් වී ඇත්තේ හෝමියස්ටැසිස් සංකල්පය හෝ ශරීරය යම් සමතුලිතතාවයක් පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාශීලීව ක්‍රියා කරයි යන අදහස මත ය.

විරුමිස්ගේ අපේක්ෂා න්‍යාය Vroom's expectancy theory



- මෙම න්‍යායට අනුව අප අනාගතය ගැන සිතන විට, සිදුවනු ඇතැයි සිතන දේ පිළිබඳව විවිධ අපේක්ෂාවන් සකස් කරයි.
- බොහෝ දුරට ධනාත්මක ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙනු ඇතැයි පුරෝකථනය කරන විට, එම විය හැකි අනාගතය යථාර්ථයක් බවට පත් කිරීමට අපට හැකි යැයි අපි විශ්වාස කරයි.
- මෙය මිනිසුන්ට එම විය හැකි ප්‍රතිඵල ලැබුබැඳීමට වැඩි පෙළඹවීමක් ඇති කරයි.



1. **අපේක්ෂාව:** ප්‍රතිඵලය ලබාගැනීමට කෙනෙකුට හැකියාවක් ඇතැයි යන බලාපොරොත්තුව
2. **විශ්වාසය:** පුරෝකථනය කරන ලද ප්‍රතිඵලය තුළ තමන්ට ඉටු කිරීමට කාර්යභාරයක් ඇතැයි සහ ඉන් දිරිදීමනා ලැබෙනු ඇති විශ්වාසය
3. **චටිනාකම :** විභව ප්‍රතිඵලයට සහ දිරිදීමනාවට මිනිසුන් තබන චටිනාකම ඒ අනුව චර්යාව තීරණය වන්නේ බලාපොරොත්තු වන අවසන් ප්‍රතිඵලය මත බව විශ්වාස කරයි

පෝටර් සහ ලෝලර් න්‍යාය The Porter and Lawler theory



- අභිප්‍රේරණය(motivation), කාර්ය සාධනය(performance), දිරිදීමනා (rewards) සහ තෘප්තිමත්භාවය(satisfaction) අතර තිබෙන සහසම්බන්ධය විස්තර කරයි
- කුමන හෝ සේවකයෙක් යොදන ශක්තිය නැතහොත් උත්සාහය සෘජුවම ප්‍රතිඵලය ලෙස දැකිය නොහැකි බව දක්වයි



කාර්ය සාධනය තීරණය වන සාධක 3කි

1. කාර්ය සාධනයට (to perform) සේවකයාගේ කැමැත්ත
2. ඒ සඳහා ඇති හැකියාවන් හා දක්ෂතාවය
3. තම භූමිකාව පිළිබඳව තිබෙන හොඳ අවබෝධය



ඩේවිඩ් මැක්ලෙලන්ඩ්ගේ මානව අභිප්‍රේරණ න්‍යාය

David McClelland's Human Motivation Theory

අප සැමට ඇතැයි විශ්වාස කළ පෙළඹවීම් තුනක් හඳුනාගෙන තිබේ

1. ජයග්‍රහණයට නැතහොත් ලභාකරගැනීමට ඇති අවශ්‍යතාවයක්
2. සහසම්බන්ධ වීමට ඇති අවශ්‍යතාවයක්
3. බලයට ඇති අවශ්‍යතාවයක්



- අපගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, සංස්කෘතිය හෝ වයස කුමක් වුවත්, අප සැමට ඉහත පෙළඹවීම් තුනම ඇති අතර , මෙයින් එකක් අපගේ ප්‍රමුඛ පෙළඹවීම වනු ඇති බවයි
- මෙම ප්‍රමුඛ පෙළඹවීම බොහෝ දුරට අපගේ සංස්කෘතිය සහ ජීවන අත්දැකීම් මත රඳා පවතී.
- ඒ ඒ මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රමුඛ පෙළඹවීම අනුව විවිධ ලක්ෂණ ඇති බව දක්වයි

නිදසුනක් ලෙස

Achievement-අභියෝගාත්මක ඉලක්ක තැබීමට සහ ඉටු කිරීමට දැඩි අවශ්‍යතාවයක් ඇත

Affiliation-සමූහයකට අයත් වීමට අවශ්‍යයි

Power-අන් අයව පාලනය කිරීමට සහ බලපෑම් කිරීමට අවශ්‍යයි



ඇඩම්ස්ගේ සමානාත්මතා න්‍යාය Adam's Equity Theory



- සමානාත්මතා න්‍යාය පදනම් වී ඇත්තේ පුද්ගලයන් සාධාරණත්වය මත අභිප්‍රේරණය වනවා යන අදහස මතය.
- එනම්, පුද්ගලයෙකු තමා සහ සම වයසේ මිතුරෙකු අතර අසමානතාවයක් හඳුනා ගන්නේ නම්, ඔවුන්ගේ ඇස් හමුවේ තත්වය සාධාරණ කිරීමට ඔවුන් කරන කාර්යය සකස් කරන බවයි.



- උදාහරණයක් ලෙස, සේවකයෙකු තමා හා සමාන රැකියාවක් කරන සම වයසේ මිතුරෙකු වැඩිපුර මුදල් උපයන බව දැන ගන්නේ නම්, එවිට ඔවුන් අඩු වැඩ කිරීමට තෝරා ගත හැකි අතර එමඟින් ඔවුන්ගේ ඇස් තුළ සාධාරණත්වයක් ඇති වේ.
- සමානාත්මතාවය (සාධාරණත්වය) පිළිබඳ පුද්ගලයාගේ සංජානනය ඉහළ වන තරමට ඔවුන් වඩාත් අභිප්‍රේරණය වේ.
- අනෙක් අතට, පුද්ගලයෙකු අසාධාරණයක් දුටුවහොත් ඔහුගේ අභිප්‍රේරණය නැතිවී යයි.



- මිනිසුන් ජීවිතයේ සාධාරණත්වය සොයයි.
- සෑම කෙනෙකුම තම අධ්‍යාපනික ජීවිතයේදී සහ රැකියා ජීවිතයේදී සාධාරණත්වය අපේක්ෂා කරයි.
- එසේම, මිනිසුන් තමන්ට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ අනෙක් අය සමඟ සමානාත්මතාවය මත සංසන්දනය කරන බව එහි සඳහන් වේ



- මෙයට සමානාත්මතාවය, හැඟීම් සහ සංජානනය ඇතුළත් වන අතර එය සැමවිටම සංසන්දනාත්මක ක්‍රියාවලියකි.
- එය කොටස් දෙකකි
 1. බෙදාහැරීමේ සාධාරණත්වය
 2. වර්ග සාධාරණත්වය

හෝතෝර්න් බලපෑම Hawthorne effect



- මින් අදහස් කරන්නේ මිනිසුන් ඔවුන්ව නිරීක්ෂණය කළ පමණින් ඔවුන්ගේ හැසිරීම වෙනස් කර ගැනීමයි.
- 1920 ගණන්වල අගභාගයේ සහ 1930 ගණන්වල මුල් භාගයේ විකාශයේ හි හෝතෝර්න් උපනගරයේ වෙස්ටර්න් ඉලෙක්ට්‍රික් කම්හලෙහි සිදු වූ වඩාත් ප්‍රසිද්ධ කාර්මික ඉතිහාස අත්හදා බැලීම් වලින් මෙම බලපෑමට එහි නම ලැබුණි.

Thank you