

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



ଓଓଓଓଓଓଓ
Learning

ඉගෙනීම යනු...



- පුළුල් සංකල්පයකි.
- ඊට විෂය කරුණු, ආකල්ප, බලාපොරොත්තු, පෙළඹවීම් ආදී සියල්ල ඇතුළත් වේ
- නමුත් මුලින්ම ඉගෙනුමක් නොවන දේ දැනගැනීම වැදගත් වේ
- ඒවානම් ප්‍රතික හෙවත් අනිවිවාච්‍ය ක්‍රියා



උදා.

- ඇසට රොඩඩක් වැටුණු විට ඇස පිය වී කළළ ගැලීම
- ගිනි පුපුරක් පෑගුණ විට පය ඉවතට ගැනීම
- රසවත් කෑමක් මතක් වූ විට, සුවඳ දැනුණ විට කටට කෙළ ඉනීම

සරලවම ඉගෙනුම යනු,



"කිසියම් අත්දැකීමක ප්‍රථිපලයක් ලෙස වර්ගාවේ සිදුවන
සාපේක්ෂ, ස්ථාවර වෙනසයි"

1. අත්දැකීම්



- අත්දැකීම් නොමැතිව ඉගෙනුමක් සිදුවිය නොහැක
- එම නිසා එය ඉගෙනීමේ අනිවාර්ය අංගයකි
- පන්තිකාමරයේ විධිමත් අධ්‍යාපනය, සමාජ ඉගෙනුම ආදිය මෙවැනි අත්දැකීම්ය

2. චර්යාත්මක වෙනස



- යම් ආකාරයක ඉගෙනුමක් ලැබූ විට එම ඉගෙනුම නිසා චර්යා රටාවේ ද වෙනසක් සිදුවිය යුතුය.
- චර්යාවේ වෙනසක් නැතිනම් එහිදී ඉගෙනුමක් සිදු වී නැත

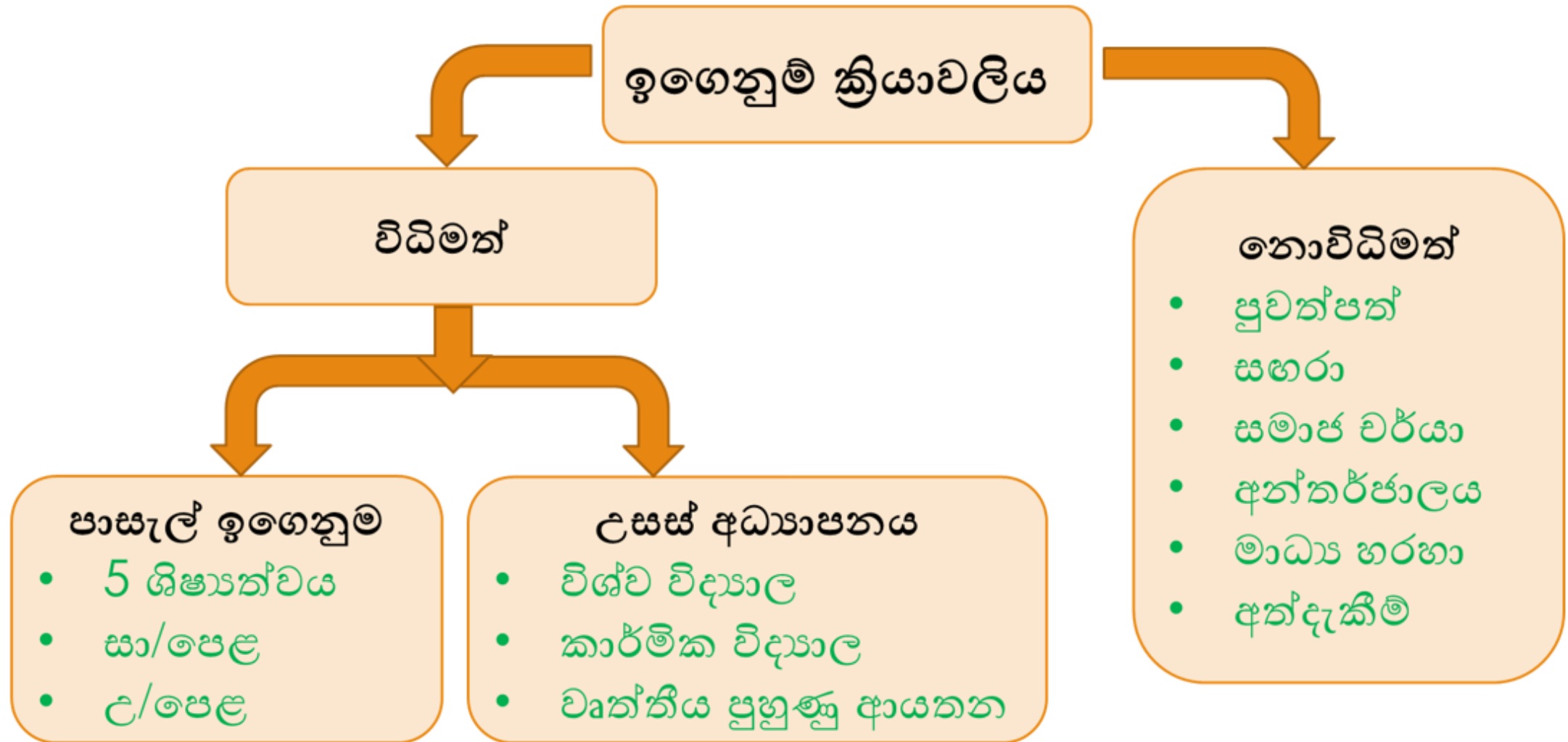
3. සාපේක්ෂ ස්ථාවර වෙනසක් වීම

- එනම් තාවකාලිකව සිදු වූ වෙනසක් නොව කිසියම් සාධාරණ කාල පරිච්ඡේදයක සිදු වූ පැහැදිලි වෙනසයි.
- මෙය සාපේක්ෂ එකක් වනුයේ පූර්ව වර්ගයාවට සාපේක්ෂව වර්ථමාන වර්ගයාවේ සිදුවන වෙනසක් බැවිණි.
- මෙම වෙනස දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව විය හැක
- හොඳට මෙන්ම නරකටද විය හැක



උදා.

- දුම්වැටි 5ක් ඉරු පුද්ගලයා 6ක් දක්වා වැඩි කිරීම සාපේක්ෂ ස්ථාවර වෙනසක් නොවේ
- නමුත් මින් පෙර දුම් පානය නොකළ පුද්ගලයා දුම් පානය කිරීම සාපේක්ෂ ස්ථාවර වෙනසකි



- මේ අනුව මිනිසා ඉපදුණු දා සිට මියයන තෙක්ම ඉගෙන ගැනීමේ නිරන්තර ක්‍රියාවලියේ යෙදී සිටී
- ම.වි අනුව සෑම ජීවියෙක්ම තමා ජීවත්වන පරිසරයට වඩාත් සාර්ථක ලෙස හැඩ ගැසීමේ නැඹුරුතාවයක් පෙන්නුම් කරයි
- මෙය සෑම පුද්ගල වර්ගයකම දක්නට ලැබේ
- එම වර්ගයන් නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වීමට භාජනය වේ
- පුද්ගල ගති ස්වභාවයන් ගොඩ නැගෙනුයේ මේ බලපෑම මතය

මනෝවිද්‍යාව හා ඉගෙනුම

- මේ දෙක අතර පවතින්නේ ඉතා සමීප සම්බන්ධතාවයකි.
- මනෝවිද්‍යාව එක් අතකින් ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියකි (Learning Process) - ඉගෙනුමක් සිදුවන ආකාරය විස්තර කරයි
- එසේම ඉගැන්වීමේ ක්‍රියාවලිය (Teaching Process) - ඉගැන්වීමේ විද්‍යාව නැතහොත් කලාව විස්තර කරයි
- තවද ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යාගේත්, උගන්වන ගුරුවරයාගේත් පෞරුෂ ස්වභාවය විස්තර කරයි

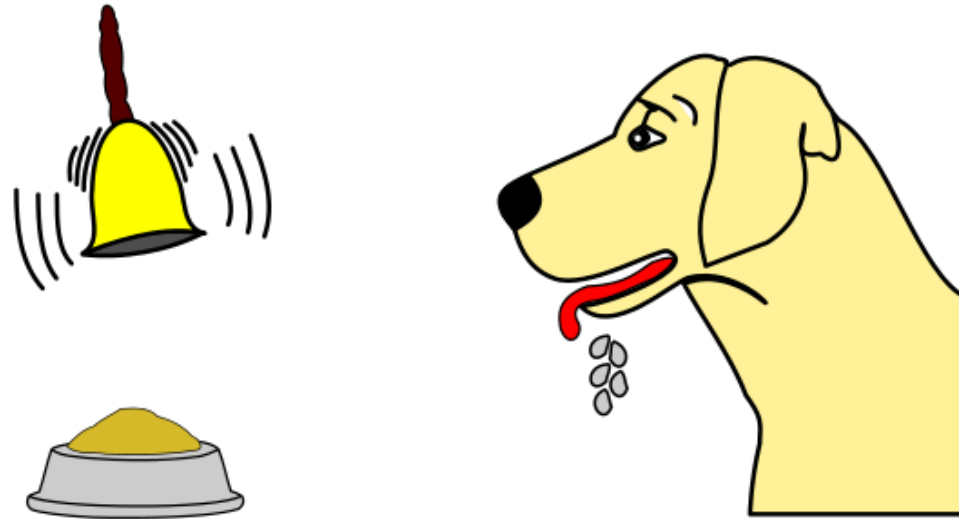


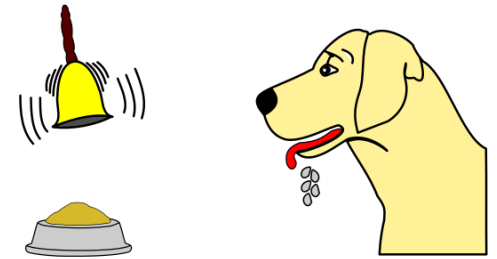
ඉගෙනුම් න්‍යායන්

- මේ හා සම්බන්ධව ඉදිරිපත් වූ න්‍යායන් 4කි
- ඒ හරහා පුද්ගලයා විවිධ චර්යාවන් ඉගෙන ගනු ලබන ආකාරයන් විස්තර කරයි

1. සම්භාව්‍ය ආරෝපණ න්‍යාය
(Classical Conditioning Theory)
2. ප්‍රකාරක ආරෝපණ න්‍යාය
(Operant Conditioning Theory)
3. ප්‍රජානන ඉගෙනුම් න්‍යාය
(Cognitive Learning Theory)
4. සමාජ ඉගෙනුම් න්‍යාය
(Social Learning Theory)

1. සම්භාව්‍ය ආරෝපණ න්‍යාය (Classical Conditioning Theory)





- මෙම න්‍යායේදී ඉගෙනුම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධක දෙකක් සඳහන් කරයි
 1. උත්තේජනය (Stimulus)
 2. ප්‍රතිචාරය (Response)
- මේ දෙක අතර ඇතිවෙන බන්ධනය හේතුවෙන් ඉගෙනුමක් සිදුවන බව මෙයින් කියවේ.



- මෙම සම්භාව්‍ය ආරෝපණ මතය ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ රුසියානු ම.වි ඉවන් පැව්ලොව් ය
- බල්ලන් ආහාර දුටුවිට කෙල වැගිරීමේ ප්‍රතිකය පිළිබඳව පරීක්ෂා කරන ලදී.
- ඒ අනුව ඔහු...

- අඩ අඳුරු නිශ්ශබ්ද පර්යේෂණාගාරයක
- නොසෙල්විය හැකි පරිදි බල්ලෙක් ගැට ගසන ලදී
- සැත්කමකින් බල්ලාගේ බේට ග්‍රන්ථිය එළියට පාදා නලයක් සවි කර ඇත
- නලය කෙලවර වැගිරෙන කෙල ප්‍රමාණය මැන ගැනීමට මීටරයක්ද සවිකර ඇත

- බල්ලාට ප්‍රමාණවත් තරම් කුසගිනි වූ පසු ආහාර ස්වල්පයක් ලබා දෙන ලදී
- ඊළඟ අවස්ථාවේදී ආහාර ලබාදෙමින් සිනුවක් නාද කළේය
- මෙය නැවත නැවත සිදුකර ඇත
- අවසානයේ ආහාර නොමැතිව සිනුව පමණක් නාද කර ඇත
- ආහාර නොමැති වුවද කලින් පරිදිම කෙල වගුරවා ඇත

- ආහාර දුටු විට කෙල හැලීම ස්වාභාවික වර්යාවකි.
- සිනු නාදයට කෙල හැලීම උගත් වර්යාවකි (Learned Behavior)
- උත්තේජන ප්‍රතිචාර න්‍යායට ආදේශ කර ගැනීමෙන් මෙය වඩාත් හොඳින් පැහැදිලි කරගත හැක


අනාරෝපිත උත්තේජය
(සිනුව)

ආරෝපිත උත්තේජය
(ආහාර)

ආරෝපිත උත්තේජය
(සිනුව)



අනාරෝපිත ප්‍රතිචාරය (කෙල
වැගිරීම) - ස්වභාවික වර්ශාව


ආරෝපිත ප්‍රතිචාරය
(කෙල හැලීම) - උගත්
වර්ශාව

මස්

(අනාරෝපිත උත්තේජය)



කෙල ඉනීම

(අනාරෝපිත ප්‍රතිචාරය)

සිනුනාදය

(අනාරෝපිත උත්තේජය)



කෙල නොඉනීම

(අනාරෝපිත ප්‍රතිචාරය)

මස් + සිනුනාදය

අනාරෝපිත උත්තේජය

+

ආරෝපිත උත්තේජය



කෙල ඉනීම

අනාරෝපිත ප්‍රතිචාරය

සිනු නාදය

ආරෝපිත උත්තේජය



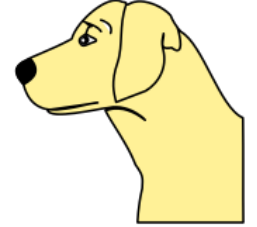
කෙල ඉනීම

ආරෝපිත ප්‍රතිචාරය

1



2



3



4



නිවාරණය

- සිනු හඬ ඇසෙන්නට සලස්සවා කෑම නොදී සිටීම
- එවිට උණන කෙල ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත



උත්තේජන සාමාන්‍යකරණය

- සිනු හඬට සමාන වෙනත් උත්තේජක මගින්ද සමාන ආරෝපිත ප්‍රතිචාර ඇතිකළ හැකි බව

උසස් මට්ටමේ ආරෝපණය

- සිනු හඬ ඇසෙන්නට පෙර බල්ලාට කළු කොටුවක් සහිත කොළයක් පෙනෙන්නට සලස්වා තිබේ
- මෙයද නැවත නැවත කර තිබේ
- එවිට සිනු හඬට මෙන්ම කළු කොටුව දකින විටද බල්ලාගේ කටට කෙල උනා ඇත



අපගේ ජීවිතයේ බොහොමයක් වර්යාවන්
අප උත්තේජන ප්‍රතිචාර න්‍යායට අනුව
ඉගෙනගනී.

2. ප්‍රකාරක ආරෝපණ න්‍යාය (Operant Conditioning Theory)



- කිසියම් චර්යාවක ප්‍රචේදය ක්‍රමානුකූලව කළමනාකරණය කිරීම මගින් එම චර්යාව දුර්වල කිරීම හෝ ශක්තිමත් කිරීම හේතුවෙන් ඉගෙනුමක් සිදුවන ආකාරය මෙම න්‍යායෙන් විස්තර කෙරේ.

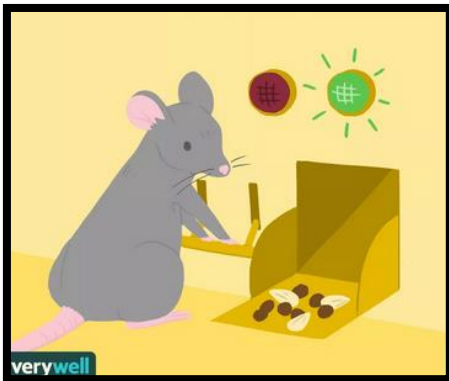
එම අදහස සැකවිත්

- අපගේ සෑම වර්යාවකටම අපට වාසි වන හෝ අවාසි වන අන්දමේ ප්‍රතිඵලයක් ඇත
- ප්‍රතිඵලය වාසිදායක නම්, අප එම වර්යාව නැවත නැවත සිදු කරයි
- ප්‍රතිඵලය අවසිදායක නම් එම වර්යාව අතහැර දමයි
- මේ අනුව ප්‍රතිඵලයේ වාසිය හෝ අවාසිය ක්‍රමානුකූලව කළමනාකරණය කිරීමෙන් එම වර්යාවට බලපෑමක් කිරීමට හැකි වේ

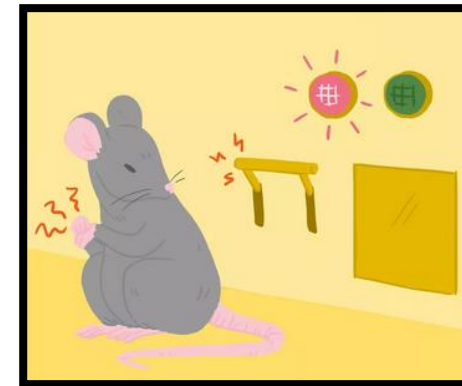


- ප්‍රකාරක ආරෝපණ න්‍යාය යනු ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක ප්‍රතිවිපාකයන් ඔස්සේ පුද්ගලයා වර්යාව සහ ප්‍රතිවිපාකය අතර සම්බන්ධතාවය ගොඩනගා ගනියි
- යම් වර්යාවක් සංඛ්‍යාතය වැඩි කරන්නා වූ ප්‍රතිවිපාකයන් **උපස්ථම්භනය**(Reinforcement) ලෙසද, යම් වර්යාවක සංඛ්‍යාතය අඩුකරන්නා වූ ප්‍රතිවිපාකයන් **දඬුවම**(Punishment) ලෙසද හැඳින්වේ

උපස්ථම්භනය



දඬුවම





- මෙම න්‍යාය B.F ස්කිනර් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලදී.
- එහි දී සුප්‍රසිද්ධ පර්යේෂණයක් පවත්වා ඇත එහිදී....

- විශේෂ පෙට්ටියක් භාවිතා කර ඇත
- එම පෙට්ටියෙහි ලීවරයක් සවිකර ඇත
- එය තද කළ විට පෙට්ටියේ පියන විවෘත වී ඇතුළට ආහාර වැටෙයි

- පෙට්ටිය තුළට මියෙක් ඇතුල් කරන ලදී
- මියා පෙට්ටියෙන් එළියට යෑමට උත්සාහ කළේය
- එහිදී අහම්බයෙන් ලීවරයේ හැපී පියන විවරව කෑම ලැබී ඇත
- කිහිපවරක් මෙය වූ විට පසුව උවමනාවෙන්ම ලීවරය තදකර ආහාර ගැනීමට මියා ඉගෙන ගත්තේය

උපස්ථම්භනය

- එනම් කිසියම් වර්යාවක් දුර්වල කිරීමට හෝ ශක්තිමත් කිරීමට හේතුවන ඒ වර්යාවේම ප්‍රතිඵලයයි
- උපස්ථම්භන වර්ග 4කි
 1. ප්‍රාථමික / කායික උපස්ථම්භනය (Primary Physical Reinforcement)
 2. ද්විතීක හෙවත් මානසික උපස්ථම්භනය (Secondary/mental Reinforcement)
 3. ධන උපස්ථම්භනය (Positive Reinforcement)
 4. සෘණ උපස්ථම්භනය (Negative Reinforcement)

1. ප්‍රාථමික /කායික උපස්ථම්භනය (Primary Physical Reinforcement)

- කුසගින්න - ආහාර
- පිපාසය - ජලය
- සීතල - උණුසුම



2. ද්විතීක හෙවත් මානසික උපස්ථම්භනය (Secondary/mental Reinforcement)

- ආදරය
- ප්‍රශංසාව
- විවේකය



3. ධන උපස්ථම්භනය (Positive Reinforcement)



කිසියම් ඉලක්ක වර්ධාවක් නියමකර පුද්ගලයා ඒ කරා යොමු වන විට ඔහුට තෑග්ගක් ලෙස උපස්ථම්භනය මෙලෙස හඳුන්වයි

4. සෘණ උපස්ථම්භනය (Negative Reinforcement)



- එනම් ඉලක්ක වර්යාවන් එළියට මතුවන විට ඔහුට දඩුවම් ලබා දීමයි
- එය ආකාර කිහිපයකි
 1. ඔහුට ලැබිය යුතු වරප්‍රසාද නොදී සිටීම
 2. ඔහුට නොදී අන් අයට දීම
 3. ඔහුට දුන් දේ නැවත ගැනීම (අහිමි කිරීම)

3. ප්‍රජානන ඉගෙනුම් න්‍යාය (Cognitive Learning Theory)

- මෙම න්‍යායට අනුව පුද්ගලයා තම ගැටළුවට ඇදලාව දත්ත රැස් කර, ඒවා තෝරාගෙන, සංවිධානය කර ගබඩා කර ගැටළුවට අදාළ මානසික පරිකල්පනය ගොඩනගා, සංකල්ප ගොඩනගා තර්ක කර අවසානයේ ගැටළුව විසඳන බවයි.

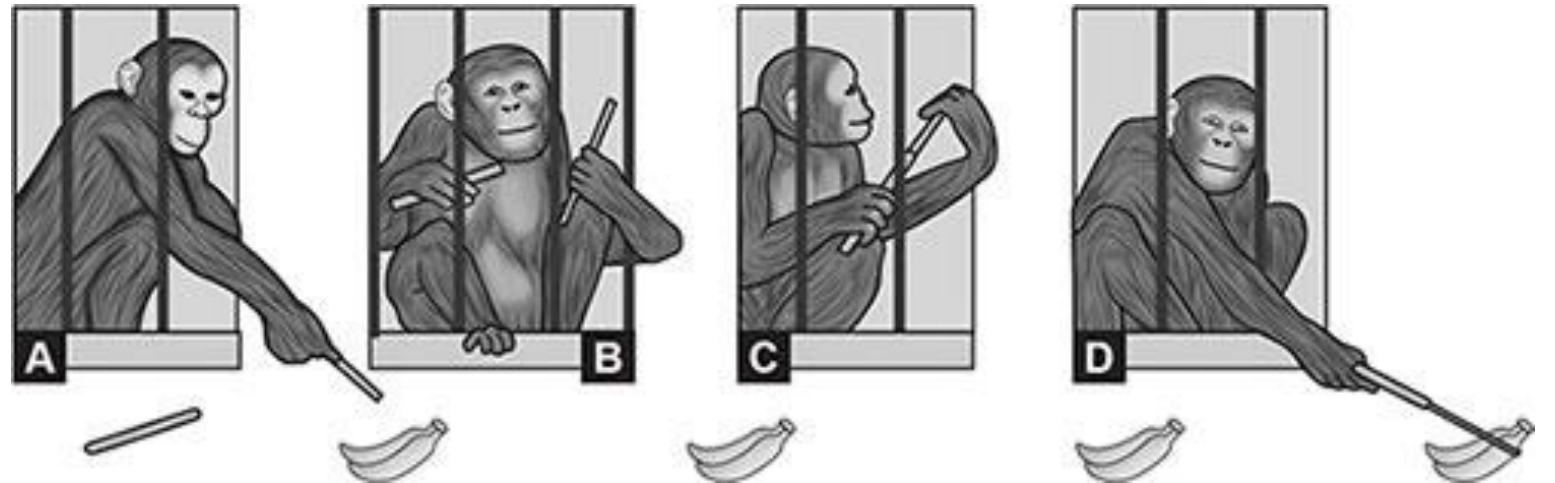


මේ සම්බන්ධව ප්‍රධාන න්‍යායන් 2ක් ඇත

1. ප්‍රතිචේදය පිළිබඳ න්‍යාය (Theory of Insight)
2. ගුප්ත ඉගෙනුම් න්‍යාය (Latent Learning Theory)

1. ප්‍රතිචේදය පිළිබඳ න්‍යාය (Theory of Insight)

- චුල්ස් ගැන්ග් කොන්ලර් නම් මනෝ. වි විසින් ප්‍රතිචේදය පිළිබඳ න්‍යාය (Theory of Insight) ඉදිරිපත් කරන ලදී.
- ප්‍රතිචේදය යනු, කිසියම් ප්‍රශ්නයකට අදාළ පිළිතුර ක්ෂණිකව හා ප්‍රබලව අභ්‍යන්තරයෙන් මතු වීමයි.
- මේ සඳහා විම්පන්සියකු යොදාගෙන පර්යේෂණයක් සිදුකර ඇත.



- විමර්ශනාත්මක යොදාගනු ලැබුවේ ඔහුගේ ඥානයයි
- මෙම ප්‍රතිචේදය ආගමික ශාස්තෘවරුන්, විද්‍යාඥයින්, කළමනාකරුවන් වැනි විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන් භාවිතා කර තිබේ
- නව සොයාගැනීම් වැඩි ගණනක් කර ඇත්තේ ප්‍රතිචේදයෙනි

2. ගුඨ ඉගෙනුම් න්‍යාය (Latent Learning Theory)

- එඩ්වඩ් ටෝල්මන් නම් මනෝ. වි විසින් ගුඨ ඉගෙනුම් න්‍යාය (Latent Learning Theory) ඉදිරිපත් කරන ලදී.
- මේ අනුව කිසිම උපස්ථම්භනයක් නොමැතිව වුවද පුද්ගලයා නිරන්තරයෙන් තොරතුරු එකතු කරයි
- යම් දවසක ගැටළුවක් විසඳීමේදී, මේ තොරතුරු අවශ්‍ය වූ විටෙක භාවිතා කරයි

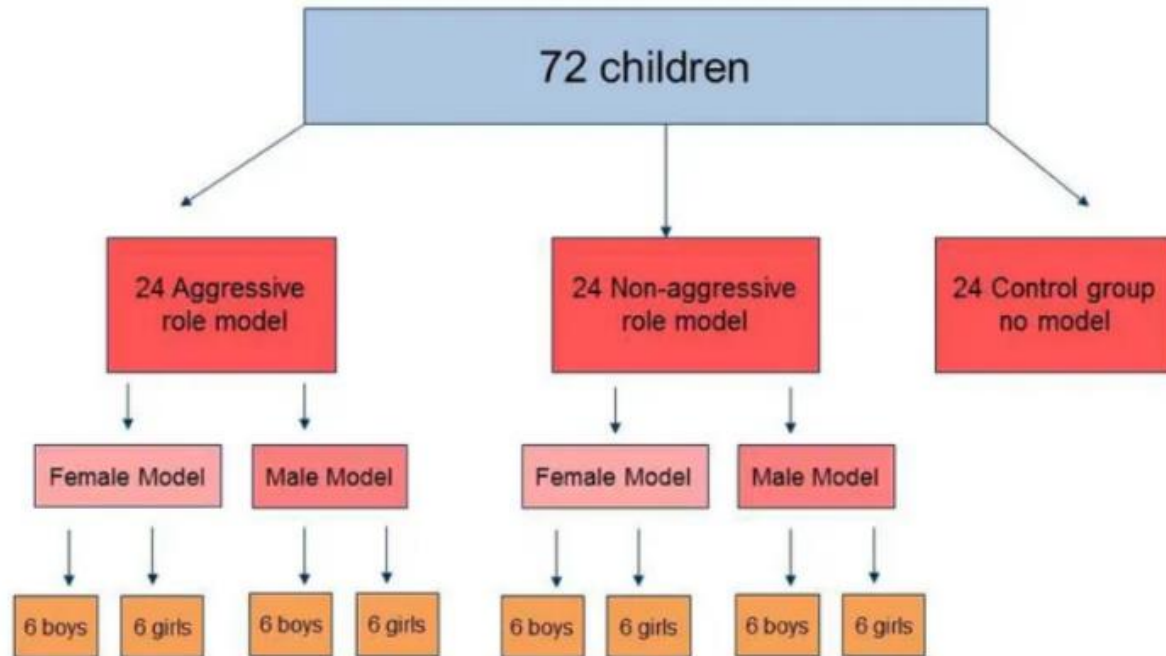
4. සමාජ ඉගෙනුම් න්‍යාය (Social Learning Theory)

- මෙම න්‍යාය ඇල්බට් බන්ඩුරා ඉදිරිපත් කර ඇත
- ඔහුට අනුව පුද්ගලයා බොහෝ දේ ඉගෙනගනු ලබන්නේ සමාජය නිරීක්ෂණය කිරීමෙනි
- එහිදී...



- නිරූපණය (Modeling)
- නිරීක්ෂණ (Observation)
- අනුකරණය (Imitation)
- උපස්ථම්භනය (Reinforcement)





බන්ඩුරට අනුව අප අපගේ සමාජ චර්යා, සාරධර්ම,
ආකල්ප, කුසලතා සහ ලෙඩරෝග පවා ඉගෙන ගනු
ලබන්නේ මේ ආකාරයටය....



Thank you!