

## Diploma In Psychology & Counselling

සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව

**Dulanjala M. Welikanda**

**Counselor & Psychotherapist (MIPC)**

*BA.Hon.Psychology (Kelaniya)*

*MA.Buddhist Ayurvedic Counselling (Kelaniya)*

*HND.Counselling & Psychotherapy (SLNIPC)*

*Dip.Counselling & Psychotherapy (IPS)*

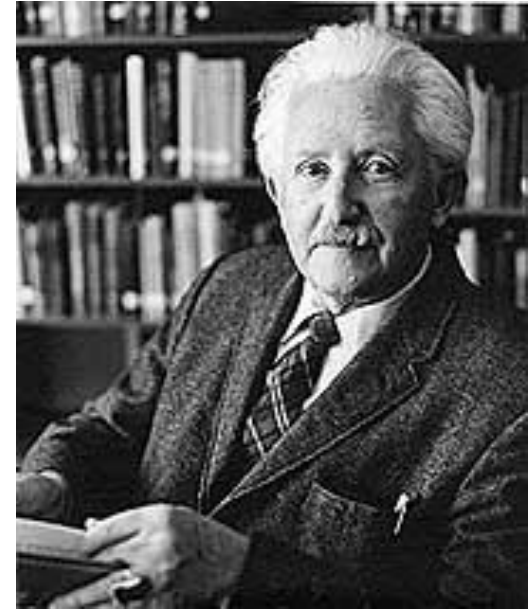




ඵරික් ඵරික්සන්ගේ ආයුකාල  
මනෝසමාජීය සංවර්ධන ෆයාය

# Erik Erikson...

එරික් එරික්සන් ජර්මනියේ ෆ්‍රැන්ක්ෆර්ට් හි උපත ලැබීය. එරික් ඉපදීමට පෙර ඔහුගේ පියා පවුල අතහැර ගියේය. ඔහුගේ ළමා කාලය තුළ සහ ඔහුගේ මුල් වැඩිහිටි වියේදී, ඔහු **Erik Homberger**, (ඔහුගේ සුළු පියාගේ නමින් නම් කරන ලදී) විය. ඔහුගේ දෙමාපියන් ඔහුගේ උපත පිළිබඳ තොරතුරු රහසිගතව තබා ගත්හ. ඔහු යුදෙව්වෙක් වූ උස, දුඹුරු, නිල් ඇස් ඇති පිරිමි ළමයෙක් විය. ළමුන් ඔහුට නෝර්ඩික් (**Nordic**) යැයි විහිළු කළෝය. ව්‍යාකරණ පාසැලේදී, ඔවුන් ඔහුව යුදෙව්වෙක් කියා උසුළු විසුළු කරන ලදී.

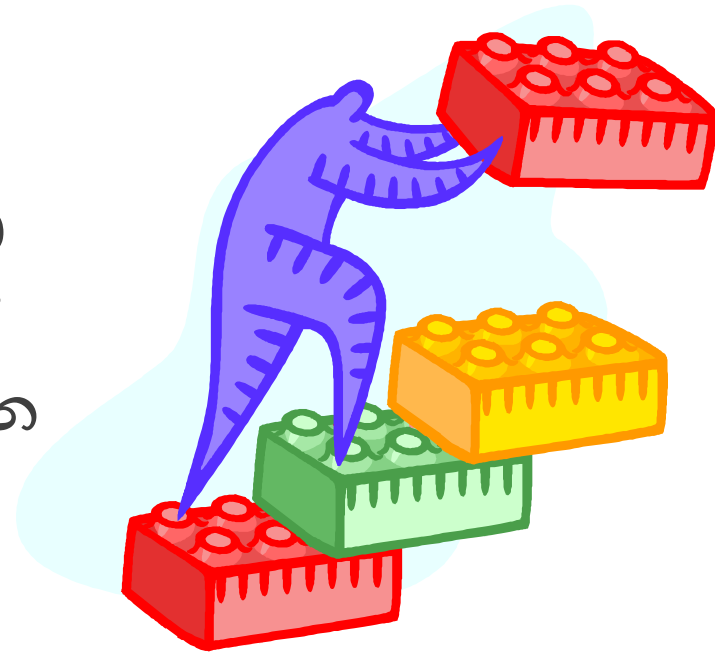


උසස් පාසලෙන් උපාධිය ලැබීමෙන් පසු, එරික් කලාකරුවෙකු වීමට අවධානය යොමු කළේය, මිතුරෙකු සමඟ යුරෝපයේ සැරිසරමින්, "මම කවුද?" යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සෙවීය. ඔහු අවසානයේ ඇතා ග්‍රොයිඩ්ගේ (සිග්මන්ඩ් ග්‍රොයිඩ්ගේ දියණිය) මිතුරෙකු විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන පාසලක චිත්‍ර ඉගැන්වීම ආරම්භ කළේය, ඔහු පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතිකයක් සහ වියානා මනෝවිශ්ලේෂණ සංගමයේ සහතිකයක් ලබා ගත්තේය. ඔහු ඇතා ග්‍රොයිඩ් විසින්ම මනෝ විශ්ලේෂණයට ලක් කරන ලද අතර ග්‍රොයිඩ්ගේ වැඩ හොඳින් අධ්‍යයනය කළේය. ග්‍රොයිඩ් "ඉරණම" විශ්වාස කළ අතර, එරික්සන් විශ්වාස කළේ දරුවෙකුගේ "පරිසරය" ඔවුන්ගේ වර්ධනයට විශාල බලපෑමක් ඇති කරන බවයි.

- දෙවන ලෝක යුද්ධය පැමිණීමත් සමඟ ඔහු එක්සත් ජනපදයට සංක්‍රමණය විය. ඔහු පසුව යේල් හි ඉගැන්වූ අතර පසුව බර්ක්ලි හි කැලිෆෝනියා විශ්ව විද්‍යාලයේ ඉගැන්වීය. ඔහු ලකෝටා සහ යුරෝක් (**Lakota and the Yurok**) ජනයාගේ නූතන ජීවිතය පිළිබඳ ඔහු සුප්‍රසිද්ධ අධ්‍යයනය කළේ මෙම කාල පරිච්ඡේදයේදීය.
- ඔහු ඇමරිකානු පුරවැසියෙකු වූ විට, ඔහුගේ නම **Erik Erikson** ලෙස වෙනස් කළේය. ඔහුට එම නම ලැබුණේ කොහෙන්දැයි කිසිවෙකු නොදන්නා බව පෙනේ. එරික්සන් මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය, පෞරුෂත්වය සහ අන්‍යන්‍ය අර්බුදය පිළිබඳ ඔහුගේ න්‍යායන් සඳහා පැසසුමට ලක් විය.

# Erikson

එරික්සන් විශ්වාස කළේ  
“ජීවිතයේ සෑම අදියරක්ම  
නිශ්චිත මනෝවිද්‍යාත්මක  
අරගලයක් සමඟ සම්බන්ධ  
වන අතර, එය පෞරුෂයේ  
ප්‍රධාන අංගයකට දායක වන  
අරගලයක්” බවයි.



- පෞරුෂ සංවර්ධනයේ දී ළමා කාලය ඉතා වැදගත් වේ.
- ඵරික්ෂන් **id, ego** සහ **super ego** ඇතුළු ශ්‍රෝයිඩ්ගේ බොහෝ න්‍යායන් පිළිගත්තේය
- ෆ්රොයිඩ් මෙන් නොව, පෞරුෂය වයස අවුරුදු පහෙන් පසුව දිගටම වර්ධනය වන බව ඔහු ප්‍රකාශ කළේය.





දරුවන් යනු හුදු ජීව  
විද්‍යාත්මක ජීවීන්  
පමණක් නොව  
විද්‍යාරාගැනීමක්  
සහිත වූවන්ය.

සමාජ අපේක්ෂාවන්,  
තහනම් කිරීම් සහ  
අගතීන් යන  
සන්දර්භය තුළ දරුවන්  
වර්ධනය වේ.

පෞරුෂය ජීවිත කාලය  
පුරාවට හැඩගැසේ.  
ජීවිතයේ පසුකාලීන  
අත්දැකීම් මගින් මුල්  
ලමාවියේ ගැටලු සුව කළ  
හැකිය.



- **Erik Erikson** විසින් **Sigmund Freud** ගේ කාර්යය වැඩිදියුණු කළ අතර, මනෝ-සමාජ සංවර්ධනය පිළිබඳ අදියර **8ක** න්‍යායක් නිර්මාණය කළේය.
- අද මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙම න්‍යාය සිද්ධාන්තයක් ලෙස පුළුල් ලෙස පිළිගැනේ.
- පළමු අදියර **6** තුළදී සංවර්ධනය වන දරුවෙකු සහ තරුණ වැඩිහිටියෙකු නිර්මාණය කරයි.
- ෆ්‍රොයිඩ් ඔහුගේ න්‍යායේ අවධීන් "සංවර්ධන කාර්යයන්" අනුකරණය කරන ආකාරයෙන් ගෙනහැර දැක්වීය.
- වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, සෑම මිනිසෙකුම, සමාජීය ජීවිතය සමඟ සාර්ථකව කටයුතු කිරීම සඳහා, එක් එක් අදියර පසුකරයි.
- පුද්ගලයෙකු අදියර **8** න් එකකින් "කාර්යය ඉටු නොකරන්නේ නම්", විත්තවේගීය හා සමාජීය දූෂ්කරතා ජීවිතයේ පසුකාලීනව පෙන්නුම් කරනු ඇත.

# Lifespan Psycho Social Development Theory



1. විශ්වාසයට එදිරිව අවිශ්වාසය (**birth to 1 ½ years**)
2. ස්වාධීනත්වයට එදිරිව ලැජ්ජාව, බිය, සැක (**2 to 3 years**)
3. පෙළඹවීමට එදිරිව වරදකාරිත්වය (**4 – 5 years**)
4. කඩිසර ගතියට එදිරිව හීනමානය (**6 – 11 years**)
5. අනන්‍යතාවයට එදිරිව භූමිකා ව්‍යාකූලත්වය (**12 – 18 years**)
6. සම්පබවට/ කුළුපහකමට එදිරිව හුදෙකලාව (**18 – 35 years**)
7. ක්‍රියාකාරිත්වයට එදිරිව එක තැන ලැඟ සිටීම (**35 – 65 years**)
8. සමෝධානය එදිරිව නෂ්ට අපේක්ෂා (**over 65 years**)

## Stage 1: Trust



This baby cries for the parent. The parent responds. This helps establish trust.

### 1. විශ්වාසයට එදිරිව අවිශ්වාසය Trust versus Mistrust (birth to 1 ½ years)

- කාලානුක්‍රමිකව, මෙය ජීවිතයේ පළමු වසර හෝ දෙක එනම් ළදරු අවධියයි.
- හොඳින් හසුරුවන ලද, පෝෂණය කරන ලද සහ ආදරය කරන ලද දරුවා තුළ විශ්වාසය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳව මෙහිදී මූලික ගුණවාදී හැඟීමක් වර්ධනය කරයි.
- නරක ලෙස හැසිරවීම, ඔහුට අනාරක්ෂිත හා අවිශ්වාසවන්ත බවක් ඇති කරවයි.

## Stage 2: Autonomy



### 2. ස්වාධීනත්වයට එදිරිව ලැජ්ජාව, බිය, සැක Autonomy versus Shame/Doubt (2 to 3 years)

- දෙවන මනෝ සමාජීය අර්බුදය, මුල් ළමාවියේදී, සමහරවිට මාස 18ක් හෝ අවුරුදු 2 සිට වයස අවුරුදු 3½, 4 දක්වා කාලය තුළ ඇති වන බව එරික්සන් විශ්වාස කරයි.
- "හොඳ මාපියන් සහිත" දරුවා මෙම අදියරෙන් මතු වන්නේ තමා ගැනම විශ්වාසයකිනි. ඔහුගේ නව පාලනයෙන් උද්දාමයට පත්වන අතර, ලැජ්ජා වීමට වඩා ආඩම්බර වේ.

“Why?”

## Stage 2: Autonomy



- කෙසේ වෙතත්, ස්වයං පාලනය යන්න සහතික වූ ස්වයං නිමිකම, මූලපිරීම සහ ස්වාධීනත්වය සමඟ සම්පූර්ණයෙන්ම සමාන නොවේ, නමුත් අවම වශයෙන් මෙම මනෝ සමාජීය අර්බුදයේ මුල් භාගයේ ළමුන් තුළ කුණාටු සහිත ස්වයං කැමැත්ත, කෝපය, මුරණ්ඩුකම සහ නිෂේධාත්මක බව තිබේ.
- නිදසුනක් වශයෙන්, අවුරුදු 2 ක් වයසැති බොහෝ ළමයින් පාර හරහා යන විට තම මව්වරුන් තම දෑත් අල්ලා ගැනීම වැළැක්වීම සඳහා තම දෑත් පටලවාගෙන සිටිනු දැකිය හැකිය.
- එසේම, "නැහැ!" හෝ "මට එය තනිවම කළ හැකිය!" නිතර අසන්නට ලැබේ.



## Stage 3: Initiative

### 3. පෙළඹවීමට එදිරිව වරදකාරිත්වය Initiative Versus Guilt (Purpose)

- **Erikson** විශ්වාස කරන්නේ මෙම තුන්වන මනෝ සමාජීය අර්බුදය "ක්‍රීඩා කරන වයස" හෝ පෙර පාසල් වයසට පසු (එක්සත් ජනපද සංස්කෘතිය තුළ 3½ පමණ සිට විධිමත් පාසලට ඇතුළු වීම දක්වා) කාලය ලෙස හඳුන්වන බවයි.
- එම කාලපරිච්ඡේදයේ නිරෝගීව වර්ධනය වන දරුවා,
- පරිකල්පනය කිරීමට,
- සියලු ආකාරයේ ක්‍රියාකාරී ක්‍රීඩා හරහා ඔහුගේ කුසලතා පුළුල් කිරීමට
- අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට
- නායකත්වය දීමට මෙන්ම අනුගමනය කිරීමට ඉගෙන ගනු ලබයි.



It's time for bed.  
This 4 year old  
starts the job of  
cleaning up his  
crayons before  
going.

- වරදකාරී හැඟීමෙන් නිශ්චලව සිටින ඔහු:
- බියෙන් සිටියි.
- කණ්ඩායම් වල එල්ලී සිටියි.
- වැඩිහිටියන් මත අනවශ්‍ය ලෙස රඳා පවතී
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය සහ පරිකල්පනය යන දෙකම සීමා වේ.



## Stage 4: Industry



### 4. කඩිසර ගතියට එදිරිව හීනමානය Industry Versus Inferiority (Competence)

- මෙහිදී දරුවා ජීවිතයේ වඩාත් විධිමත් කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීමට ඉගෙන ගනී:
- නීතිරීති අනුව සම වයසේ මිතුරන් සමඟ සම්බන්ධ වීම
- නිදහස් ක්‍රීඩාවේ සිට නීති මගින් විස්තීර්ණ ලෙස ව්‍යුහගත කර ඇති බේස්බෝල් වැනි විධිමත් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා කිරීම දක්වා ප්‍රගතියක් ලබා ගැනීම
- සමාජ අධ්‍යයනය, කියවීම, ගණිතය ප්‍රගුණ කිරීම.

## Stage 4: Industry

Work hard; play hard; do your best!



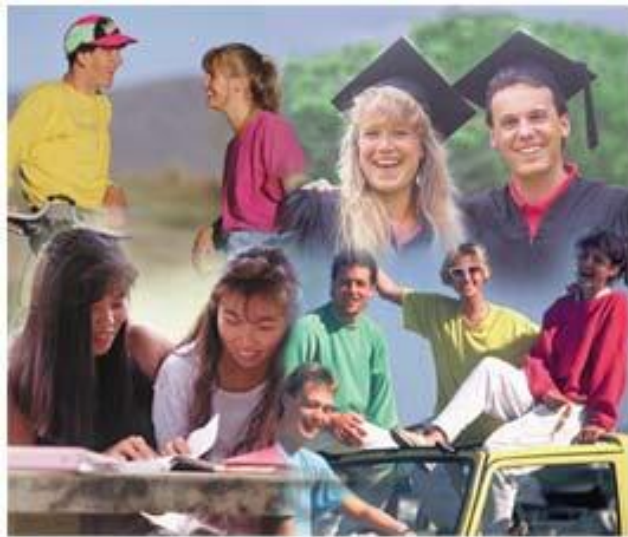
- ගෙදර වැඩ අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් වන අතර ස්වයං විනය සඳහා අවශ්‍යතාවය වසරින් වසර වැඩි වේ.
- කලින් මනෝ සමාජීය අර්බුදයේ අනුප්‍රාප්තික සහ සාර්ථක විසඳුම් නිසා, විශ්වාසවන්ත, ස්වාධීන සහ මුලපිරීමෙන් පිරි ඇති දරුවා වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීමට පහසුවෙන් ඉගෙන ගනී.
- කෙසේ වෙතත්, අවිශ්වාස කරන දරුවා අනාගතය ගැන සැක කරයි.
- ලැජ්ජාව සහ වරදකාරි හැඟීමෙන් පිරුණු දරුවා පරාජය සහ පහත්කම අත්විඳිනු ඇත.

## Stage 5: Identity

- ඔහු සැබවින්ම ජයග්‍රහණ අපේක්ෂා කරන අතර, නීත්‍යානුකූලයෙන් සිතීමට වඩා ජයග්‍රහණ අත්පත් කර ගනී.
- පසුකාලීන නව යොවුන් වියේදී, පැහැදිලි ලිංගික අන්‍යෝන්‍යයක් ඇති වන අතර පිරිමිකම හා ගැහැණුකම තහවුරු වේ.

## 5. අන්‍යෝන්‍යයට එදිරිව භූමිකා ව්‍යාකූලත්වය Identity Versus Identity Diffusion (Fidelity)

- පස්වන මනෝ සමාජීය අර්බුදයේදී (නව යොවුන් වියේදී, අවුරුදු 13 හෝ 14 සිට 20 දක්වා) එනම් නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවා **"මම කවුද?"** යන ප්‍රශ්නයට සතුටුදායක ලෙස පිළිතුරු දීමට ඉගෙන ගනී.
- නමුත් හොඳින්ම හැඩගැසී සිටින නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් පවා යම් භූමිකා අන්‍යෝන්‍ය ව්‍යාකූලත්වය සහ ස්වයං සැකයන් අත්විඳිය හැකිය.
- **Erikson** විශ්වාස කරන්නේ තරුණ පුද්ගලයා ස්වයං-විඥානයට සහ ස්වයං සැකයට එරෙහිව ස්වයං-නිශ්චිතතාවයක් ලබා ගන්නා බවයි.
- ඔහු "සෘණ අන්‍යෝන්‍යයක්" (යුතුකම් පැහැර හැරීම වැනි) අනුගමනය කරනවාට වඩා වෙනස් - නිර්මාණාත්මක - භූමිකාවන් අත්හදා බැලීමට පැමිණේ.



- නව යොවුන් වියේ දරුවා නායකත්වය සොයයි, සහ ක්‍රමයෙන් පරමාදර්ශ සමූහයක් වර්ධනය කරයි (සාර්ථක නව යොවුන් වියේ දී සමාජීය වශයෙන් කටයුතු කරයි)
- **Erikson** විශ්වාස කරන්නේ, අපේ සංස්කෘතිය තුළ, නව යොවුන් වියේදී දරුවන්ට අත්හදා බැලීම් කිරීමට, විවිධ භූමිකාවන් උත්සාහ කිරීමට කාලයක් ලබා දෙන බවත්, ඒ අනුව ඔවුන් තමාට වඩාත් ගැලපෙන දෙය සොයා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන බවත්ය.





## 6. සම්පබවට/ කුළුපහකමට එදිරිව හුදෙකලාව Intimacy Versus Isolation (Love)

- අන්‍යන්‍යතාවය තහවුරු කරගත් සාර්ථක තරුණ වැඩිහිටියෙකුට දැන් සැබෑ සම්පත්වය අත්විඳිය හැකිය - හොඳ විවාහයක් හෝ අව්‍යාජ සහ කල් පවත්නා මිත්‍රත්වයක් ඇති කරවන ආකාරයේ සම්ප සබඳතාවයක් මේ කාලවකවානුවේදී ඇති වේ.

## Stage 6: Intimacy



- **Intimacy** යනු "සමීප, පෞද්ගලික සම්බන්ධතාවයක්" වේ. පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකුට එකිනෙකා පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක දැනුමක් ලබා ගැනීමෙන්, සමීප හා දිගු ඇසුරක් පවත්වා ගත හැකි වේ.
- එම සම්බන්ධතාවය ලිංගික හෝ ජලේටොනික (**Platonic**) සම්බන්ධතාවයක් විය හැකිය.

## ***Stage 7: Generativity***



### 7. ක්‍රියාකාරීත්වයට එදිරිව එක තැන ලැහ සිටීම **Generativity Versus Self-Absorption (Care)**

- වැඩිහිටි විශේෂී, මනෝ සමාජීය  
අර්බුදය විවාහය සහ මාපියන්  
යන අර්ථයෙන් මෙන්ම  
එලදායිව හා නිර්මාණශීලීව වැඩ  
කිරීමේ අර්ථයෙන් උත්පාදනය  
කරනු ලබයි.



## Stage 8: Integrity



### 8. සමෝධානය එදිරිව නෂ්ට අපේක්ෂා Integrity Versus Despair (Wisdom)

- අනෙක් මනෝ සමාජීය අර්බුද හත සාර්ථකව විසඳා ඇත්නම්, පරිණත වැඩිහිටියෙකු මෙම උච්චතම අවස්ථාවට පැමිණේ.
- ඔහු ස්වාධීන වන අතර අලුත් දේට එඩිතර වේ. ඔහු වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරයි, ජීවිතය හොඳින් අර්ථ දක්වා ඇති භූමිකාවක් සොයාගෙන ඇත, සතුටු විය හැකි ස්වයං සංකල්පයක් වර්ධනය කරගෙන ඇත.
- ඔහු ආතතිය, වරදකාරී හැඟීම, පසුතැවීම හෝ යථාර්ථවාදය නොමැතිව සමීප විය හැකිය; සහ ඔහු විසින් නිර්මාණය කරන ලද දේ ගැන ආඩම්බර වේ - ඔහුගේ දරුවන්, ඔහුගේ වැඩ හෝ ඔහුගේ විනෝදාංශ.
- කලින් ඇති වූ මනෝ සමාජීය අර්බුදවලින් එකක් හෝ කිහිපයක් විසඳී නොමැති නම්, ඔහු තමා සහ ඔහුගේ ජීවිතය දෙස පිළිකුලෙන් හා බලාපොරොත්තු සුන්වීමෙන් බැලිය හැකිය.

*Thank  
you*

