

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

ପ୍ରକୃତି Personality





- මනෝවිද්‍යාව පුද්ගලයා මත පදනම් වේ
- ඒ අනුව මනෝවිද්‍යාවේ සෑම කාණ්ඩයක් තුළදීම පෞරුෂය පිළිබඳ සාකච්ඡා වේ
- විශේෂයෙන්ම පෞරුෂ සංවර්ධනය ආශ්‍රිතව වැදගත් කාරණා අධ්‍යාපන, ළමා හා සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාවෙන්
- පුද්ගල පෞරුෂ ගැටළු අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාවෙන්
- පුද්ගල පෞරුෂය හා මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශන මනෝවිද්‍යාවෙන්
- න්‍යායාත්මක පදනම සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාවෙන්

හැඳින්වීම



- මිනිස් හැසිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් හා අනපේක්ෂිත ය.
- මෙය විශේෂයෙන්ම බාහිර උත්තේජකයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිදු වේ.
- මෙම ප්‍රතිචාර වලට අපගේ අභ්‍යන්තර සාධක වලට බලපෑම් ද එල්ල විය හැක.
- පුද්ගලයෙකු තවත් පුද්ගලයෙකුට වඩා වෙනස් වන්නේ පෞරුෂය නිසාය.



"පෞරුෂය යනු පුද්ගලයෙකුගේ අන්ත්‍යතාවය සහ සමස්ත මනෝවිද්‍යාත්මක රටා තීරණය කරන අද්විතීය ලක්ෂණ ඒකාබද්ධ කරන සංවිධානාත්මක හැසිරීමකි"



අතීතයේදී, එය "Persona" ලෙස විස්තර කරන ලදී...
(පටු නිර්වචනයකි)

හොඳ උසස්, හොඳ කටහඬක්, හොඳ ගරීර් හැඩයක් ඇති පුද්ගලයෙකුට
ප්‍රශ්නයක් විසඳන්න බැරිවීම

- එකම උත්තේජකයක් සඳහා, මිනිසුන් ඔවුන්ගේ පෞරුෂය මත පදනම්ව
වෙනස් ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වයි.



Gordon Allport (1961) ට අනුව:

- පෞරුෂය ගතිකය.
- එය පුද්ගල මනෝ භෞතික අභ්‍යන්තරයේ සංවිධානය වුවකි.
- මෙය පුද්ගල ගතිලක්ෂණ නිර්මාණය කරන පද්ධතිය වන අතර එය පුද්ගල හැසිරීම් රටාවන්, සිතුවිලි හා හැඟීම්වලින් සමන්විත වේ



පෞරුෂය පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීමේ වැදගත්කම

- යම් යම් තත්වයන්ට මිනිසුන් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පුරෝකථනය කිරීමට එය මනෝවිද්‍යාඥයින්ට ඉඩ සලසයි
- විවිධ පෞරුෂයන් ඇති විවිධ පුද්ගලයන් සමඟ අපට කටයුතු කිරීමට සිදුවන ආකාරය හඳුනාගත හැකිය
- පෞරුෂ ගැටළු හඳුනා ගත හැකි අතර එවැනි ගැටළු සමඟ කටයුතු කිරීමේදී අපට භාවිතා කළ හැකි වඩාත් ඵලදායී ක්‍රම තීරණය කළ හැකිය



- විකිත්සක ක්‍රියාවලිය වඩාත් ඵලදායී සහ නිශ්චිත ආකාරයකින් මෙහෙයවීමට එය සහාය වේ
- ප්‍රතිකාර ලබා දීමට පෙර, උපදේශකයින්ට හෝ මනෝවිද්‍යාඥයින්ට ඔවුන්ගේ පෞරුෂය වඩාත් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමෙන් පසුව ඵලදායී ලෙස විසඳුම් මාර්ග පෙන්වාදිය හැක
- පෞරුෂය හඳුනා ගැනීම අපගේ මෙන්ම අන් අයගේ ජීවිතවලටද වැදගත්ය
- ඔබටම ඔබගේ හැසිරීම් තීරණය කළ හැක



ආයතනික සන්දර්භය සම්බන්ධයෙන් ගත් කල,

- ආයතනයට සුදුසුම සේවකයා තෝරාගැනීමේදී වැදගත් වේ
- විශේෂ කාර්යයන් ලබා දීමට
- ගැටුම් කළමනාකරණයට
- අවශ්‍ය පුහුණු හා සංවර්ධන වැඩසටහන් තෝරාගැනීමට

උදා. යමෙකුට නායකත්ව කුසලතා අවම නම්, අපට ඒ පිළිබඳව විශේෂ වැඩසටහනක් සංවිධානය කළ හැකිය

ප්‍රධාන පෞරුෂ වර්ග 4කි

1. A වර්ගයේ පෞරුෂ
2. B වර්ගයේ පෞරුෂ
3. C වර්ගයේ පෞරුෂ
4. D වර්ගයේ පෞරුෂ





1. A වර්ගයේ පෞරුෂ

- A වර්ගයේ පෞරුෂ යනු "go getter" වර්ගයයි.
- ඔවුන්ට ඉතා ඉහළ ප්‍රමිතීන් ඇත
- අතිශයින්ම තරඟකාරී ය
- ඉලක්ක තැබීමට ප්‍රිය කරයි
- හැකි තරම් බොහෝ දේ සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඔවුන් ප්‍රිය කරයි
- A වර්ගයේ පෞරුෂය අධ්‍යක්ෂක ලෙසද හැඳින්විය හැක.



- ඉලක්කගත, අවදානම් ගන්නා සහ මානසික ආතතිය යටතේ යහපත්ව වැඩ කටයුතු කරයි
- A වර්ගයේ පෞරුෂය ඇදහිය නොහැකි තරම් කඩිසර සහ වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන සේවකයින් සහ නායකයින් ලෙස පෙන්වනු ඇත.
- ජ්‍යෙෂ්ඨ නායකත්ව තනතුරුවල හෝ එහි යාමට උත්සාහ කරන සහ ව්‍යවසායකත්ව භූමිකාවන්හි පවා බොහෝ A වර්ගයේ පෞරුෂයන් දැකගත හැක



- කණ්ඩායම් තුළට වඩා තනිවම වැඩ කිරීම වඩා හොඳය
- සීමා කිරීම් නිසා සැලකිය යුතු අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි



2. B වර්ගයේ පෞරුෂ

- B වර්ගයේ පෞරුෂය යනු පසුගාමී එකකි.
- මොවුන් සාමාන්‍යයෙන් සාමකාමී හැසිරීම් ඇති අය වෙති.
- නමුත් මොවුන් ඉතා සන්සුන් පුද්ගලයන් නොවේ
- ඔවුන් මිනිසුන් වටා සිටීමට ප්‍රිය කරයි
- එසේම එවිට තමා වෙත සියල්ලන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට කැමතියි
- සියළු දෙනාටම තමන්ට ප්‍රිය වනවාට ඉතා කැමතියි



- ප්‍රශංසාව හා පිළිගැනීම අත්‍යවශ්‍යයෙන් සොයයි
- "Socializers" ලෙසද මොවුන් හැඳින්විය හැක
- සබඳතා සඳහා ඉතා ප්‍රියය
- තමන් ගැන කතා කිරීමට ද ඉතා කැමතිය
- නමුත් ඒ පුරසාරම් දෙසීමක් ලෙස නොවේ අන් අයට ප්‍රිය වීමට
- මොවුන්ට බොහෝ දේ පිළිබඳ මනා දැනුමක් තිබේ



- රැකියාවේදී, ඔවුන් සබඳතා ගොඩනගන්නන් වේ
- හොඳ සේවා පරිසරයක් ගොඩ නගයි
- අදහස් ක්‍රියා කළ හැකි විසඳුම් බවට පත් කිරීමට ඉතා දක්ෂ වේ
- සමාජ අවමානයට ඉතා අකමැතිය

3. C වර්ගයේ පෞරුෂ



- C වර්ගයේ පෞරුෂය සවිස්තරාත්මක එකකි.
- ඔවුන්ට අවශ්‍යය ආකාරයට දේවල් පාලනය වන සහ ස්ථාවර පරිසරයක ඔවුන් වර්ධනය වේ.
- ඔවුන් කරන සෑම දෙයක්ම නිරවද්‍යව , තාර්කික සහ තර්කානුකූලව සිදු කරයි
- හැඟීම් වලට එහා තාර්කිකත්වය බලාපොරොත්තු වේ
- ප්‍රසිද්ධිය, ජනප්‍රියත්වය බලාපොරොත්තු නොවේ



- C වර්ගයේ පෞරුෂය චින්තකයා(the thinker) ලෙසද හැඳින්විය හැක.
- ඕනෑම දෙයක් කිරීමට පෙර සවිස්තරාත්මක දත්තයන්විශ්ලේෂණය කිරීම, තාර්කිකත්වය, පෙර සුදානම හා කල්පනාකාරී බව දැකිය හැක
- ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් හෝ ප්‍රශ්න කිරීම් මගින් ඔවුන් බිඳ වැටටවීම ඉතා අපහසුය



- වැඩ කරන පරිසරයක් තුළ, ඔවුන් භාර දිය යුතු තොරතුරු සහ දත්ත පිළිබඳව ඉතා සුපරීක්ෂාකාරී වේ
- විද්‍යාව, වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ නීතිය වැනි භූමිකාවන් සම්බන්ධයෙන් C වර්ගයේ පෞරුෂයන් දැකගත හැක
- සියළුම දේ පාලනය කිරීමට ඔවුන් කැමතියි

4. D වර්ගයේ පෞරුෂ



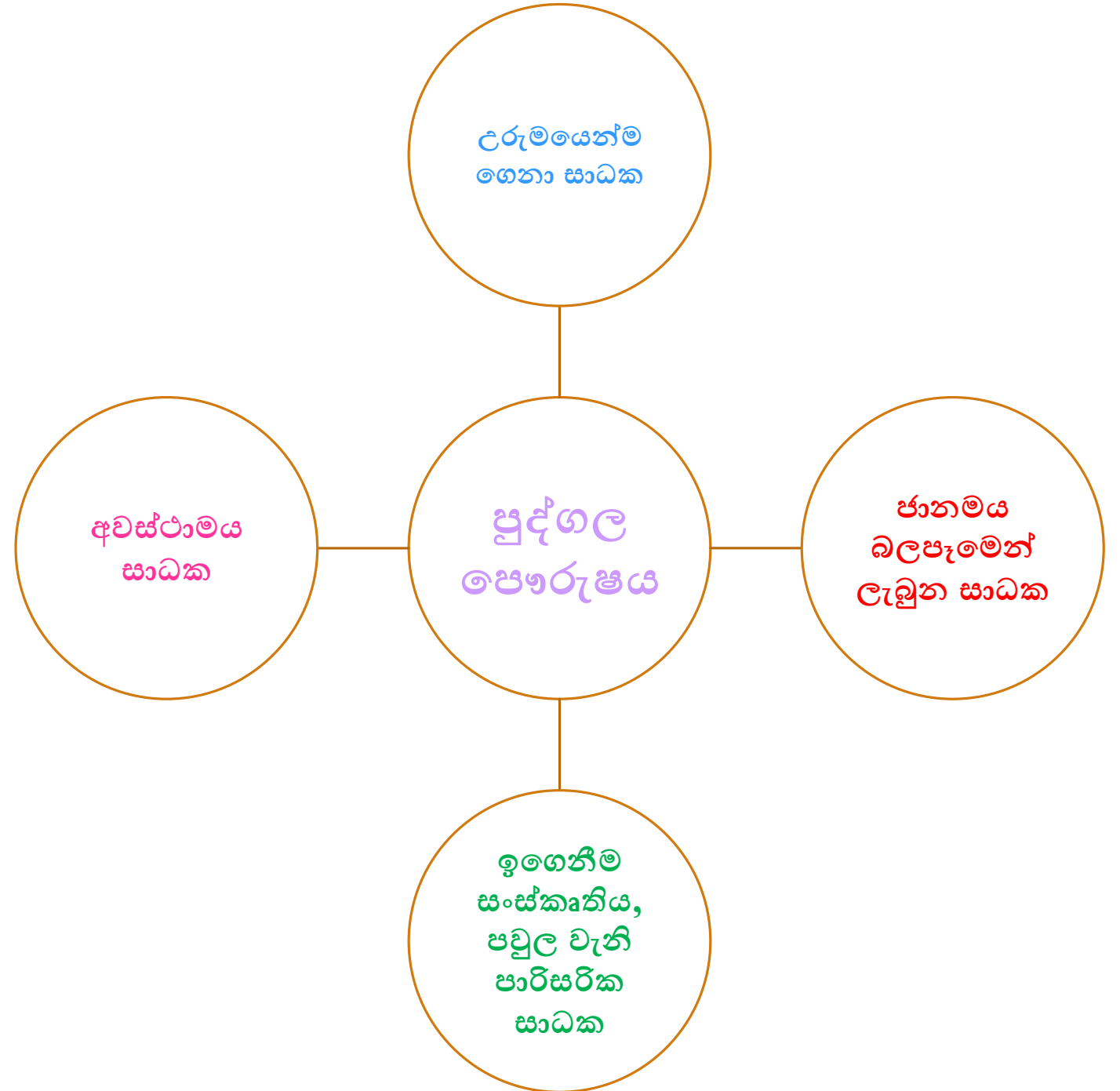
- D වර්ගයේ පෞරුෂය පැවැත්ම මත පදනම් වූ එකකි.
- ඔවුන් මතුපිටින් සන්සුන් වන අතර හැකි තාක් කල් ඵලෙසම සිටීමට අවශ්‍ය දේවල් හුක්කි විඳියි.
- ස්වභාවයෙන්ම වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරයි
- ඔවුන් B වර්ගය වැනි මිනිසුන් සතුටු කරන කොටසකි
- නමුත් මොවුන් ඔවුන්ට වඩා ඔවුන්ගේ කාර්යයේ අවශ්‍යතාවය ඉස්මතු කරයි
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීම නිතරම අවශ්‍ය වේ



- අවධානය ගැනීමට හා දේවල් වෙනස් කිරීමට විශාල බියක් දක්වයි
- D වර්ගයේ පෞරුෂය ආධාරකරු (the supporter) ලෙසද හැඳින්විය හැක
- මොවුන් තමන්ගේ කාර්ය මත පදනම්ව ඉතා කාර්යබහුල, සුපරික්ෂාකාරී ආධාරකරුවෙකු ලෙස වැඩ කරයි
- මොවුන් අන් අයට අනුකම්පාවෙන්, සැලකිල්ලෙන් උදව් උපකාර කරයි
- ඔවුන් කණ්ඩායමේම කොටසක් ලෙස දැනිය යුතුය



- ඵවිට මවෙකු, පියෙකු මෙන් ක්‍රියා කරයි
- කිසි විටෙක තම කණ්ඩායම හෝ ව්‍යාපාරය අත්නොහරී
- වැඩ කරන පරිසරයක් තුළ ඔවුන් පුනරාවර්තන කාර්යයන් (repetitive tasks) ලබා දීමට ඉතා දක්ෂයි
- ඔවුන් විවිධත්වයේ අඩුව හුක්ති විඳිති, මන්ද වෙනස් වීම පිඩාවට හේතු විය හැකි යැයි විශ්වාස කරන නිසා
- ඔවුන් ඔවුන්ගේ භූමිකාවේ ස්ථාවරත්වය අවශ්‍ය අපේක්ෂකයෙකු බවට පත් කරයි.



පෞරුෂය පිළිබඳ පැරණි මතවාද



- පුද්ගල භාහිර ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දක්වන ලදී - ගරීරයේ හැඩය, උස මහතා, පළල් නළල
- පුද්ගල සමස්ථ හැසිරීම පෞරුෂය ලෙස පිළිගැනේ
- තවද පුද්ගලයා විසින් පරිසරයට අනුව හැඩගැසීම තීරණය කරනු ලබන මනෝකායික පද්ධතීන්ගේ ගතික සංවිධානය ලෙසද හඳුන්වයි
- මෙවැනි විවිධාකාර අදහස් හා මත විය. ඒ අනුව,

1. රසායන වර්ග පිළිබඳ ඉදිරිපත් වූ මතය

ග්‍රීක දාර්ශනික හිපොක්‍රටීස් (ක්‍රි.ව 460-377) ට අනුව පුද්ගල පෞරුෂය සෑදී ඇත්තේ ද්‍රාවණ 4ක් ප්‍රකට වීම මගිනි

I. ලෝහික (රුධිරය ආශ්‍රිතව)

මෙම ද්‍රාවණය ප්‍රධාන ලෙස ප්‍රකට වන පුද්ගලයන්ගේ පෞරුෂ ලක්ෂණ වන්නේ

- | | |
|---------------------|-------------------|
| * බොහෝ ක්‍රියාශීලීය | * විවෘතය |
| * උණුසුම් හැඟීම් ඇත | * අධිකව සමාජශීලීය |

II. පින්තෘපික

- * අධි ක්‍රියාශීලී
- * ඉක්මනින් කෝපයට පත්වේ

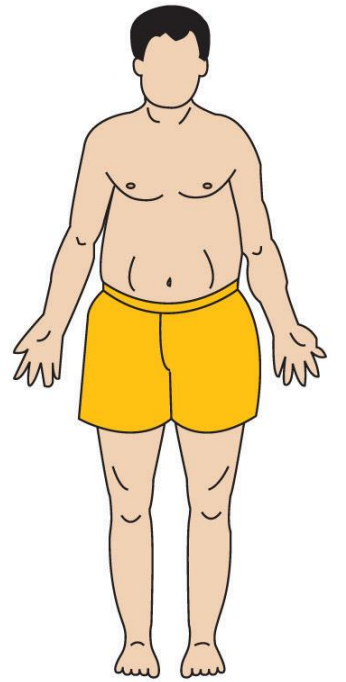
III. ශ්ලේෂ්මාධික

- * ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් අඩුය
- * උදාසීනය
- * නිශ්ශබ්දය

IV. විශාදී

- * අධිකව ශෝකයට පත්වේ
- * විෂාද තත්වයට ඉක්මනින් ගොදුරු වේ
- * නිතරම කණගාටුවෙන් සිටී
- * කාංසාමය තත්වයට පත්වේ

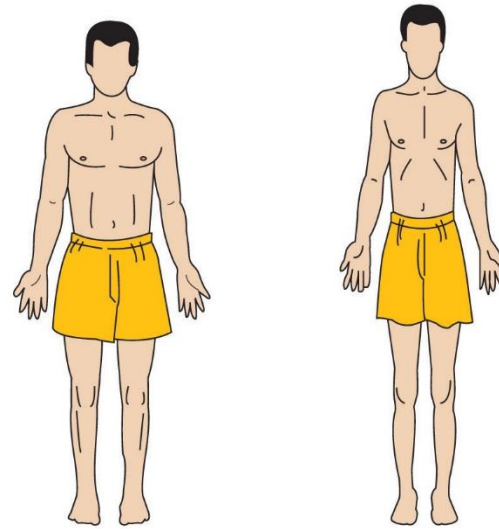
2. ශරීර වර්ග අනුව ඉදිරිපත් වූ මතය



මෙම මතය ඉදිරිපත් කළේ ශේදොන් Shedon (1940) විසිනි.
මොහුට අනුව පෞරුෂ වර්ග 3කි.

- Endomorphic

- * කැමට ඉතා ගිජුය
- * ඉතා තරබාරුයි
- * ශරීර සුවය වැඩිය නොපතයි
- * වටකුරු ශරීර ඇත



- Mesomorphic

- * ගත්තිමත් මාංශපේශීන් ඇත
- * පටු උකුලක් ඇත

* පළල් උරපත ඇත

* ගත්තිමත්, ක්‍රියාශීලී, සෘජු අදහස් ඇත

- Ectomorphic

- * සිනිඳු සමක් ඇත
- * කෙටිවූය
- * ගෝකිව සිටිය

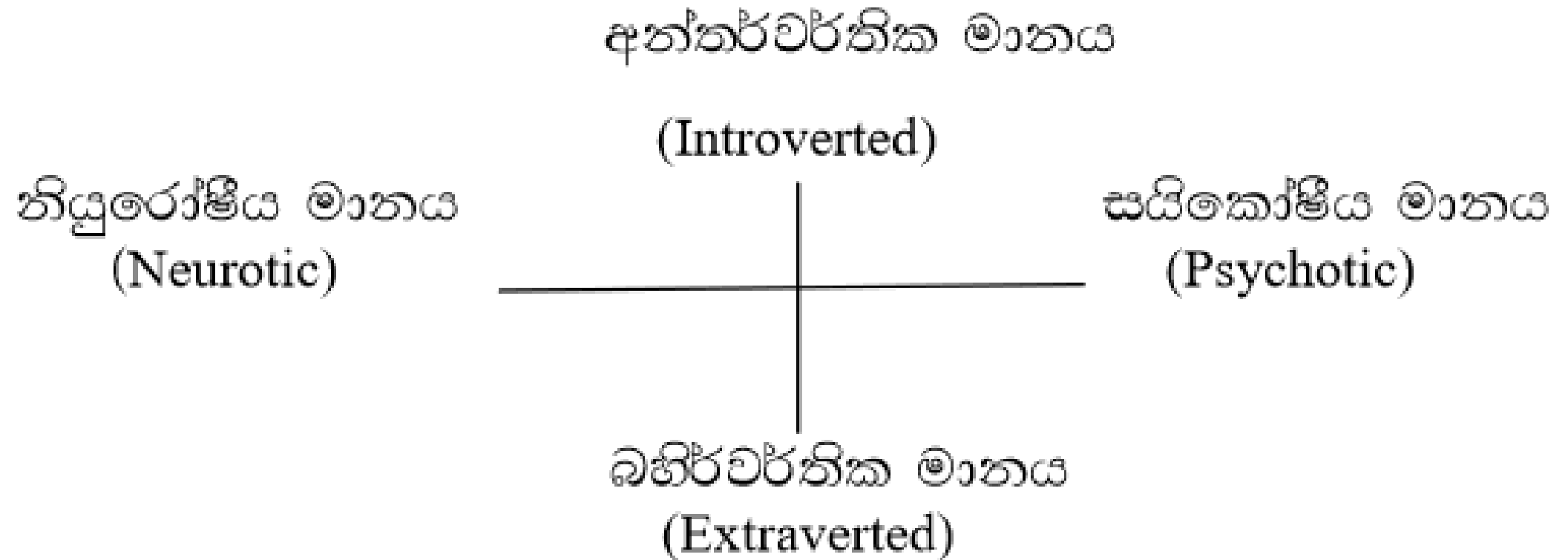
* සංවේදී ස්නායු පද්ධතියක් ඇත

* කණ්ඩායම් විමට ප්‍රිය නොකරයි

* අධි සංවේදීය

3. පෞරුෂය පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක මතය

- හාන්ස් අයිසෙන්ක් (Hance Eysenk) ජීවවිද්‍යාත්මක මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායක් ඉදිරිපත් කළේය
- ඒ අනුව පුද්ගල පෞරුෂය ජීවවිද්‍යාත්මක, පාරිසරික සහ සමාජ සාධක මත තීරණය වන බව පෙන්වා දුණි.
- සිව් මානයකින් පෞරුෂය පිළිබඳව විග්‍රහ කෙරුණි



අන්තර්වර්තීක මානය

- මොවුන් ස්වකීය අභ්‍යන්තරයටම සිත යොමුකරගෙන කටයුතු කරයි
- මොවුන් ලැජ්ජාගීලි වේ
- තමන් වැරදි යැයි සැමවිටම සිතමින් කටයුතු කරයි
- යම් දෝෂයක්, වැරද්දක් වූ විට තමාට වරද පටවා ගනී
- හුදෙකලාවට ප්‍රිය කරයි
- සමාජගත නොවේ
- තම හැඟීම් දැඩි පාලනය කරමින් ජීවත් වේ
- මොවුන්ගේ ස්නායු පද්ධතිය ඉතා සියුම් හා සංවේගගීලි වේ

බහිර්වර්තක මානය

- සෑම විටම තමාගෙන් බැහැරව සිතයි
- සමාජශීලී බවින් වැඩිය
- අධි සංවේදීතාවයෙන් තොරයි
- වරදක් හැමවිටම අනුන්ට පැටවීමට උත්සාහ කරයි
- ස්නායු පද්ධතිය ඉතාමත් ශක්තිමත්ය
- මොවුන් උත්තේජනයට බොහෝ ශක්තියක් වැය කළ යුතුය

නියුරෝමය මානය

- විත්තවේග වලින් අධි ක්‍රියාකාරී වේ
- පරායත්ත භාවය වැඩිය
- බාහිර සමාජය කෙරෙහි රඳා පැවැත්ම වැඩිය
- බොහෝවිට කායරූපික ආබාධ ඇතිවිය හැක

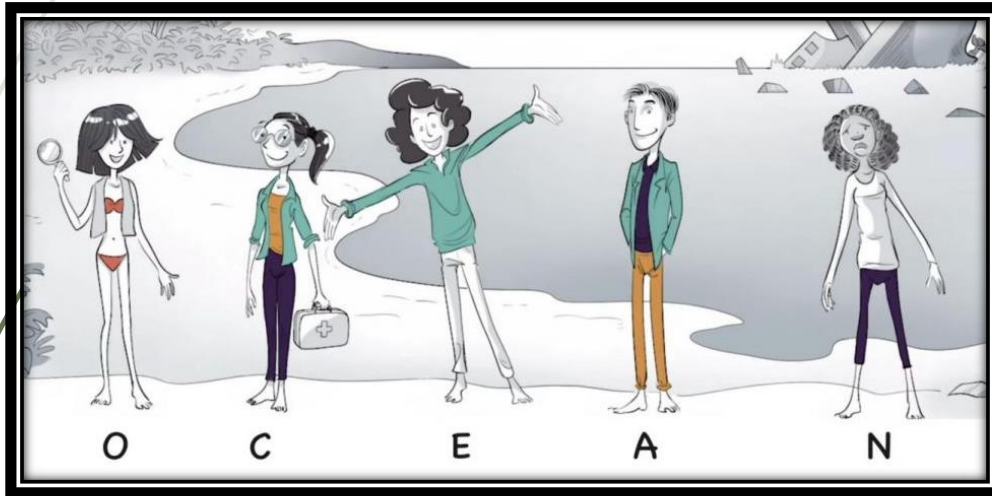
සයිකෝජීය මානය

- මොවුන්ගේ ප්‍රජාතන්‍ය හා සිතිවිලි ව්‍යාකූලය
- බොහෝවිට මානසික රෝග වලට ගොදුරු විය හැක
- නිතරම පදනම් විරහිත සැකයකින් යුක්තය
- එසේම අහේතුක බියෙන් සිටී
- තමාගේ පාලනය තමා තුළ නැතිබව සිතයි

4. කැටල් (Cattle) ගේ පෞරුෂ පිළිබඳ ගතිලක්ෂණ න්‍යාය

- මොහුට අනුව පුද්ගල පෞරුෂය විවිධාකාර ගතිලක්ෂණ පදනම් කරගෙන ගොඩනැගේ
- ඒ අනුව පුද්ගලයෙකු සතු ගතිලක්ෂණ කිහිපයකි.
- ඔහු මේ සම්බන්ධව පරීක්ෂණ සිදු කර ඇත
- ඒ අනුව සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගත කරන දෙදෙනෙකු අතර සමාන ගති ලක්ෂණ ඇති බව සොයාගෙන තිබේ

පුද්ගලයෙකු සතු ගති ලක්ෂණ



- i. සමාජශීලී පුද්ගලයන්
- ii. බුද්ධිහීන පුද්ගලයන්
- iii. බුද්ධිමත් පුද්ගලයන්
- iv. චිත්තවේගී පුද්ගලයන්
- v. ස්ථාවර පුද්ගලයන්
- vi. අවනත පුද්ගලයන්
- vii. අධිපති පුද්ගලයන්

5. සමාජ ඉගෙනුම් න්‍යාය



- මොවුන්ට අනුව පුද්ගල පෞරුෂ ලක්ෂණ කෙරෙහි හානිර සමාජය බලපෑම් කරන බව පිළිගනී
- පුද්ගලයන්ට සමාජය හා අන්‍යන් විසින් ලබාදෙන ත්‍යාග සහ දඬුවම් අනුව චර්යාව වෙනස් කරගන්නා බව පවසයි
- මෙම න්‍යායට අනුව පුද්ගල පෞරුෂය තීරණය වන සාධක 5කි

1) සාමාර්ථය (Competencies)

- පුද්ගලයාට කළ හැකි දේ කුමක්ද?
- ඔවුන්ගේ බුද්ධිමය හැකියාවන්
- සමාජ සහ ශාරීරික කුසලතා
- වෙනත් විශේෂ හැකියාවල සාමාර්ථය සහ දක්ෂතාවය

2) ප්‍රජානන උපායමාර්ග (Cognitive Strategies)

- ඔබ යමක් දකින්නේ කෙසේද?
- සිදුවීම් හා අවස්ථාවන් සංජානනය කරගන්නා ආකාරය

උදා.

එකම සිදුවීම කෙනෙකු අභියෝගයක් ලෙසත් තවකෙකුට තර්ජනයක් ලෙසත් දකී

3) බලාපොරොත්තු, අපේක්ෂා (Expectations)

- ඒ ඒ බලාපොරොත්තු හා අපේක්ෂා අනුව පුද්ගලයා හැසිරෙන ආකාරය
උදා.

ආදර සම්බන්ධතාවයක් බිඳ වැටීම

4) පුද්ගලාබේදීය ආත්මීය අගය

එකම අවස්ථාවකට සමාන දක්ෂතා ඇති දෙදෙනෙකු මුහුණ දුන් විට ලැබෙන ප්‍රතිඵල පිළිබඳ එක් අයෙකු සතුවට පත් වීමටත් අනෙක් පුද්ගලයා සතුවට පත් නොවීමටත් හැකිය

උදා.

තරඟයකින් විශාල පරතරයක් ඇතිව ජයග්‍රහණය කිරීම

5) තමා ක්‍රමවත් කරන සාධක හෙවත් සැලසුම්

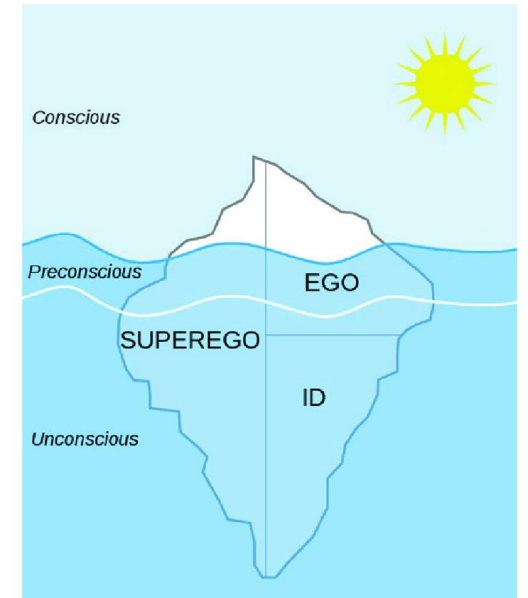
එනම් ඒ ඒ පුද්ගලයා තමාගේ ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කරන සාධක හා ක්‍රමවේදය

6. මනෝවිශ්ලේෂණවාදී න්‍යාය



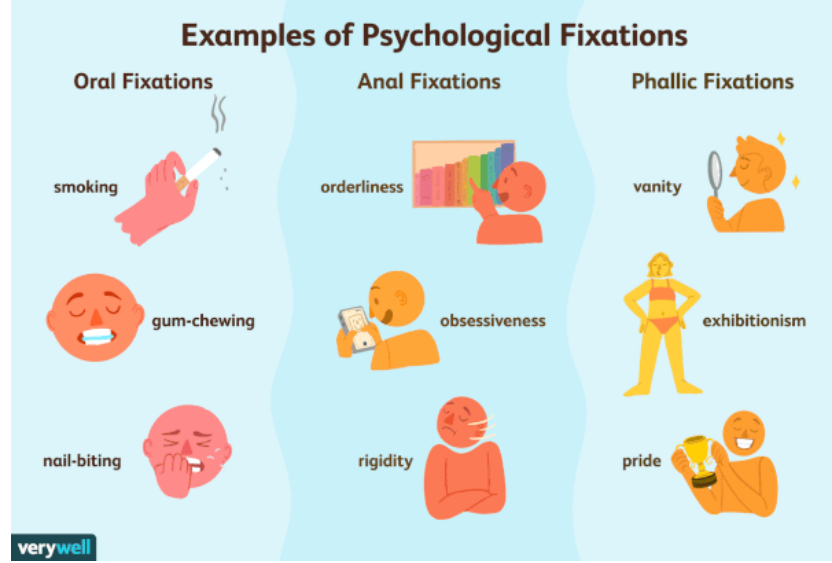
මෙම සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති න්‍යායට අනුව පෞරුෂ විග්‍රහය ප්‍රධාන අංශ තුනකට බෙදා දැක්විය හැක

- I. පෞරුෂ ව්‍යුහය
- II. පෞරුෂ සංවර්ධනය
- III. ගතික පෞරුෂය



පුද්ගල පෞරුෂ ව්‍යුහය සැකසී ඇත්තේ ප්‍රධාන අංග 3කින් බව ප්‍රොයිඩ් පෙන්වා දෙයි

- I. Id - සියළුම ආශාවන්
- II. Ego - ගැටුම් වළක්වා ආරක්ෂාව සපයයි
- III. Super Ego - උපරිම සඳාචාරය



උපතේ සිට සංවර්ධනය වන ආකාරයේ ගතික පෞරුෂයක් මිනිසාට පවතින බව ප්‍රොයිඩ් පවසයි

ඒ සමඟම මූලික පෞරුෂ සංවර්ධනය මූලික අවධි 5ක් යටතේ විස්තර කරයි

- I. මුඛීය (Oral) අවධිය - 0-2
- II. පායුක (Anal) අවධිය - 2-4
- III. ලිංගරූප (Phallic) අවධිය - 4-5
- IV. සැඟවුණු / නිලීන (Latency) අවධිය - 5-12
- V. ප්‍රජනන ලිංගික (Genital) අවධිය - 12+

7. ලක්ෂණ න්‍යාය - Trait theory

- සෑම පුද්ගලයෙකුටම හඳුනාගත හැකි ප්‍රමුඛ ලක්ෂණයක් ඇති අතර එය උපන් ගතිලක්ෂණ ලෙසද හැඳින්වේ.
- තවද එය හැසිරීම මූලික වශයෙන් සාපේක්ෂ ස්ථාවර ගතිලක්ෂණ මගින් තීරණය කළ හැකි බව උපකල්පනය කරයි.
- තත්ත්වය කුමක් වුවත් යම් ආකාරයකට ක්‍රියා කිරීමට ගති ලක්ෂණ බලපායි.
- ජානමය වෙනස්කම් විවිධ ලක්ෂණ ඇති කරයි.
- මෙය පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් වෙනසක් ඇති කරයි.

Big Five personal traits - Robert McCrae and Paul Costa

1. විවෘතභාවය (openness)
2. හෘද සාක්ෂිය (Conscientiousness)
3. බැහැරටගිය - බාහිරයෙකි (Extroversion)
4. එකඟතාවය (Agreeableness)
5. නියුරෝටිස්මය (Neuroticism)



1. විවෘතභාවය (openness)



- විවෘතභාවය යනු පරිකල්පනය සහ තීක්ෂණ බුද්ධිය ඇතුළත් ලක්ෂණයකි
- ලෝකය, අනෙකුත් පුද්ගලයින් සහ අලුත් දේවල් ඉගෙන ගැනීමට සහ අත්විඳීමට ආශාව ඇත
- එය පුළුල් පරාසයක රුචිකත්වයන් ඇති කිරීමට සහ තීරණ ගැනීමේදී වඩාත් වික්‍රමාන්විත වීමට හේතු වේ
- නිර්මාණශීලී වේ

- සෑම විටම මෙනුවේ ඇති වඩාත්ම ආගන්තුක දේ ඇණවුම් කරන, විවිධ ස්ථානවලට යන සහ ඔබ කිසි විටෙකත් නොසිතන දේ සඳහා උනන්දුවක් දක්වන පුද්ගලයා ගැන සිතන්න...
- ඔවුන් ඉහළ විවෘත ගති ලක්ෂණ ඇති අයෙකි.
- මෙම ලක්ෂණයෙන් අඩු ඕනෑම අයෙකු ජීවිතයට වඩාත් සාම්ප්‍රදායික ප්‍රවේශයන් සමඟ බැලීමට නැඹුරුය
- ඔවුන්ගේ දැනුමින් පිට ගැටළුවක් පැමිණි විට එම ගැටළු විසඳීමේදී අරගල කරයි



2. හෘද සාක්ෂිය (Conscientiousness)

- එනම් ඉහළ මට්ටමේ කල්පනාකාරී බව, හොඳ ආවේග පාලනය සහ ඉලක්කගත හැසිරීම් ඇතුළත් ලක්ෂණයකි.
- සවිස්තරාත්මක හා සංවිධානය වූ චර්යා ඇත
- ඉහළ හෘද සාක්ෂියක් ඇති පුද්ගලයෙකු නීතිපතා සැලසුම් කර එය අන් අයට බලපාන ආකාරය බැලීමට තම හැසිරීම විශ්ලේෂණය කරයි.
- හෘද සාක්ෂියෙන් අඩු පුද්ගලයින් කාලසටහන් වලට අකමැති වීමට, වැදගත් කාර්යයන් කල් දැමීමට සහ කාර්යයන් සම්පූර්ණ කිරීමට අසමත් වීමට නැඹුරු වේ.



3. බැහැරටගිය - බාහිරයෙකි (Extroversion)



- "අන් අයගේ ඇසුර තුළ ජවසම්පන්න කෙනෙකු" වේ
- කතා කිරීමේ හැකියාව, ස්ථිර බව සහ ඉහළ විත්තවේගීය ප්‍රකාශන භාවය ඇතුළු ලක්ෂණ වේ
- නව පුද්ගලයින් හමුවීමෙන් සතුටක් ලබයි
- විකිණුම්, අලෙවිකරණය, ඉගැන්වීම සහ දේශපාලනය වැනි ක්ෂේත්‍ර ඇතුළුව බාහිර පුද්ගලයන්ට ඉතා ප්‍රසිද්ධියේ මුහුණ දෙන කේන්ද්‍රවල මොවුන් සිටී



- නායකයින් ලෙස සලකන විට, මොවුන් හඳුවනින්ම නායකත්වය ලබා දේ
- ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙය නම්, ඔවුන් තනිකමට කැමති අතර සමාජ තත්වයන් තුළ අඩු ශක්තියක් ඇත.
- කතා කිරීමට ඉතා සුළච්ඡයෙන්ය
- තමා වෙත අවධානය ගැනීමට අකමැතිය

4. එකඟතාවය (Agreeableness)

- ඉහළ එකඟතාවක් පෙන්නුම් කරන පුද්ගලයින් විශ්වාසය, පරාර්ථකාමීත්වය, කරුණාව සහ සෙනෙහස පෙන්නුම් කරයි.
- බෙහෙවින් එකඟ වන පුද්ගලයින්ට ඉහළ සමාජ හැසිරීම් ඇති අතර එයින් අදහස් වන්නේ ඔවුන් අන් අයට උපකාර කිරීමට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වන බවයි.
- පුණ්‍යායතන සේවකයින්, වෛද්‍ය විද්‍යාව, මානසික සෞඛ්‍යය සහ ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත්වන ක්ෂේත්‍ර වල සිටියි



- එකඟතාවයට ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙය නම් එකඟ විය නොහැකි බව
- අන් අය පාලනය කිරීම සහ අන් අය පිළිකුල් කරයි
- අන් පුද්ගලයන් කෙරෙහි සැලකිල්ලක් හෝ අනුකම්පාවක් නොමැතිකම නිසා අන් අය කෙරෙහි උනන්දුවක් නොදක්වයි



5. නියුරෝටික්වාදය (Neuroticism)



- දුක, ඉතා ඉක්මනින් වෙනස් වන මනෝභාවයන් සහ චිත්තවේගීය අස්ථාවරත්වය තිබේ
- මොවුන් බොහෝවිට සමාජ විරෝධීන් හෝ විශාල මානසික ගැටළු ඇත්තන් ලෙස වරදවා වටහා ගනී
- ස්නායු ආබාධයන්ගෙන් පෙළේ
- එමනිසා කාංසාව, නුරුස්තා ස්වභාවය අත්විඳී



- මොවුන් ප්‍රශ්න ගැන ඕනෑවට වඩා සිතයි
- තමන්ගේ තැනක වුවත් නිදහසේ සිටීමට නොහැක
- මෙම තත්ත්වයෙන් තොර පුද්ගලයන් ආතතියට ඉතා හොඳින් මුහුණ දෙයි
- බොහෝම අඩුවශයෙන් දුකට, කලකිරීමට පත්වේ
- වර්ථමානයේ ජීවත් වෙයි

8. මානවවාදී න්‍යාය



- කාල් රෝජර්ස් සහ ඒබ්‍රහම් මැස්ලෝ යන දෙදෙනා මෙහි පුරෝගාමීන්ය
- ඔවුනට අනුව පුද්ගලයාගේ ජීවිතේ එදිනෙදා සිදුවන සිදුවීම් පිළිබඳව පුද්ගලයාගේ ආත්මීය අදහස කවරේදැයි සොයාබැලීම තුළින් ඔවුන්ගේ පෞරුෂය නිර්ණය කළ හැකි බවයි

කාල් රෝඡර්ස්



- ඔහුට අනුව පුද්ගලයාට නිසි මග පෙන්වීම සහ අවස්ථාව ලැබෙනම් වෙනස්වීමට කැමැත්තක් හා පෙළඹවීමක් ඇති බව පෙන්වා දෙයි
- ආත්ම සංකල්පයක් ඉදිරිපත් කරයි (ස්ව සංකල්පය- self concept)
- ඒ ඒ පුද්ගලයා තමන් පිළිබඳව හොඳින්ම දන්නා බව පවසයි
- තමන්ගේ ස්ව සංකල්පය සමඟ සංගත නොවන හැඟීම් වලට ඉස්මතු වීමට ඉඩ නොදේ
- පුද්ගල පෞරුෂයේ ඉහළම අවස්ථාව ලෙස ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය හැඳින්වේ

ඒබ්‍රහම් මැස්ලෝ

- ඔහුද පුද්ගල පෞරුෂයේ ඉහළම අවස්ථාව ලෙස ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය පිළිගනී
- පරිපූර්ණ පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකුගේ ජීවන චරිත අධ්‍යනය කරමින් පර්යේෂණ පවත්වා ඇත
- ඔවුන් තුළ කිසිදු වර්ධන දුබලතා නැති බව හා ඔවුන් තම හැකියා හා දක්ෂතා වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්නා බව සොයාගන්නා ලදී
- එබඳු පුද්ගලයන්ගේ චරිත ලක්ෂණ නම්,





- 1) ජීවිත යථාර්ථය නියම අයුරින් දකියි
- 2) අස්ථිරතාවයන් හා අනපේක්ෂිතතාවයන් ඉවසා සිටීමට හා දරාසිටීමට හැකියාවක් ඇත
- 3) තමා පිළිබඳවත්, අන්‍යයන් පිළිබඳවත් යථාර්ථයම පිළිගනී. එනම්, අන්‍යයන්ගේ විවිධ චරිත ලක්ෂණයන් පිළිබඳව කාංචාවක් හෝ වැරදි අදහසක් අත්කර නොගනී
- 4) ස්වයං කාර්යක්ෂමතාවයෙන් යුක්තයි
- 5) පුළුල් සමාජ ගැටළු විසඳීමට උනන්දු වේ
- 6) විනෝදය, හාසය ප්‍රියකරන අතර විහිළු තහළ කරයි



- 7) තමාගේ අවිඥානයෙන් පැන නඟින උසස් නිර්මාණශීලී චින්තනයක් ඇත
- 8) අතාර්කික, සංස්කෘතික සීමා තහංචිවලට විරුද්ධ වේ
- 9) සංස්කෘතිය තුළ ඊට අනුකූලව සිටියද ඉතා නිදහස්ව සිටින මොවුන් අන්ධ ලෙස සියළු දේ අනුමත නොකරයි
- 10) මනුෂ්‍යත්වයේ සුහසිද්ධිය සඳහා උනන්දු වේ
- 11) සීමිත පිරිසක් සමඟ ගැඹුරු, තෘප්තිමත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වයි
- 12) ජීවිතය දෙස ඉතා පුළුල්ව දකී



ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට යොමු කරවන වර්ගාවන්

- පුර්ණලෙසම අවධානය යොමු කරමින් ජීවිතය විඳීම
- අලුත්දේවල් කිරීමට ඇති උනන්දුව
- තමාට නිවැරදි යැයි සිතන දේ ස්වාධීනව සිදුකිරීම
- අවංකත්වය
- හොර බොරු තුළින් ඉහළට යාමට උත්සාහ නොකිරීම



- නොපැකිළිව වගකීම් බාරගැනීම
- බාරගත් කටයුතු ඉතා උනන්දුවෙන් තම උපරිම අයුරින් සිදු කිරීම
- තම දුර්වලතා හඳුනා ගැනීමට වෙහෙස වීම හා හඳුනාගත් පසු ඒවා ඉවත් කිරීමට පසුබට නොවීම
- සමානාත්මතාවයෙන් කටයුතු කරයි



- මෙම පෞරුෂ ලක්ෂණවලින් යුත් පුද්ගලයෝ ජීවිතයේ ඉහළම සතුව
භුක්තිවිඳින්නන් ලෙස මාස්ලෝ පේනවා දෙයි.
- ඔවුනට අනුව ද ඔවුන් ජීවිතයේ උපරිම තෘප්තිය භුක්ති විඳින බවට ඉදිරිපත්
කළ වචන ඇත. ඔවුන්ට ජීවිතය දැනෙනුයේ...
 - පරිපූර්ණ
 - පූර්ණ
 - ජීවමය
 - ස්වයංපෝෂිත
 - උත්කෘෂ්ඨ

දෙයක්, තත්වයක් ලෙසයි.



පෞරුෂ මිනුම් (Personality measurements)

- පෞරුෂය මැනීම සඳහා විවිධ නිර්ණායක තිබුණද ඒවා කෙතරම් විද්‍යාත්මකද යන්න සොයා බැලීම වැදගත්ය.
- මක්නිසාද යත්, එකම පුද්ගලයා පෞරුෂත්වයේ මිනුම් දෙකකට සහභාගී වුවහොත් එකම පිළිතුරක් නොලැබෙන බැවිනි.

- ප්‍රශ්නාවලි
- සම්මුඛ පරීක්ෂණ
- නිරීක්ෂණ
- අවස්ථානුකූල පරීක්ෂණ
- ප්‍රක්ෂේපිත ශිල්පීය ක්‍රම



Thank you!