



සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව

General Psychology

Prasanna Perera

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

අන්තර්ගතය

Content

1. මනෝවිද්‍යාව යනු කුමක්ද?
2. මනෝවිද්‍යාවේ විකාශනය
3. මනෝවිද්‍යාවේ විවිධ ශාඛාවන්
4. සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව යනු කුමක්ද?
5. මනෝවිද්‍යාව ඉගෙන ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම

1. What is psychology ?
2. Evolution of Psychology
3. Different branches of psychology
4. What is general psychology?
5. The importance of learning psychology

1. මනෝවිද්‍යාව යනු කුමක්ද? What is psychology ?

- මුල් කාලීනව මනෝවිද්‍යාව ලෙස සලකනු ලැබුයේ ආත්මය(Soul) පිළිබඳව අධ්‍යනය කිරීමයි.
- ශ්‍රීක භාෂාවට අනුව,
 - සයිකේ (Psyche) + ලෝගොස් (logos) = ආත්මය විද්‍යාත්මකව අධ්‍යනය
 - පසුව භාවිතයේ පහසුවට මෙම වචන දෙක එකතු කොට Psychology ලෙස භාවිතා කර ඇත.
- මේ අනුව ආරම්භයේදී "මනෝවිද්‍යාව යනු පුද්ගලයාගේ ආත්මය පිළිබඳ හදාරන විෂයක් " විය

මනෝවිද්‍යාව යනු කුමක්දැයි අර්ථකථනය කිරීම Defining what is Psychology

මනසේ විග්‍රහය



විද්‍යාන Ego

අවිද්‍යාන ID

මනෝ විද්‍යාව යනු "විද්‍යාණය පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම හා විස්තර කිරීම"
විලියම් ජේම්ස් (1980)
- මනෝවිද්‍යාවේ මූලධර්ම -

4

"ජීවිත්ගේ වර්ෂාව පිළිබඳව ප්‍රතිච්ඡාදනාත්මක අධ්‍යයනයකි"
මැක් ඩ්‍රැපර් (1905)
- මනෝවිද්‍යාත්මක මනෝවිද්‍යාව -

මනෝවිද්‍යාව යනු කුමක්දැයි අර්ථකථනය කිරීම Defining what is Psychology

"මනෝවිද්‍යාව යනු සමස්ථ ජීවියාගේ හැසිරීම්
රටාව පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් සහ
පාලනයක් ලබා දීම අරමුණු කරගත් විද්‍යාවකි"

මැක් ඩුගල් (1905)

- මනෝවිද්‍යාවේ දළ සටහනක් -

"මනෝවිද්‍යාව වර්ෂාව පිළිබඳ
අධ්‍යයනය කරනු ලබන
විද්‍යාවක් ලෙස සාර්ථකව
නිර්වචනය කළ හැකි බව"

W.B. පිල්බරි (1911)

- මනෝවිද්‍යාවේ
අත්‍යාවශ්‍යතා -

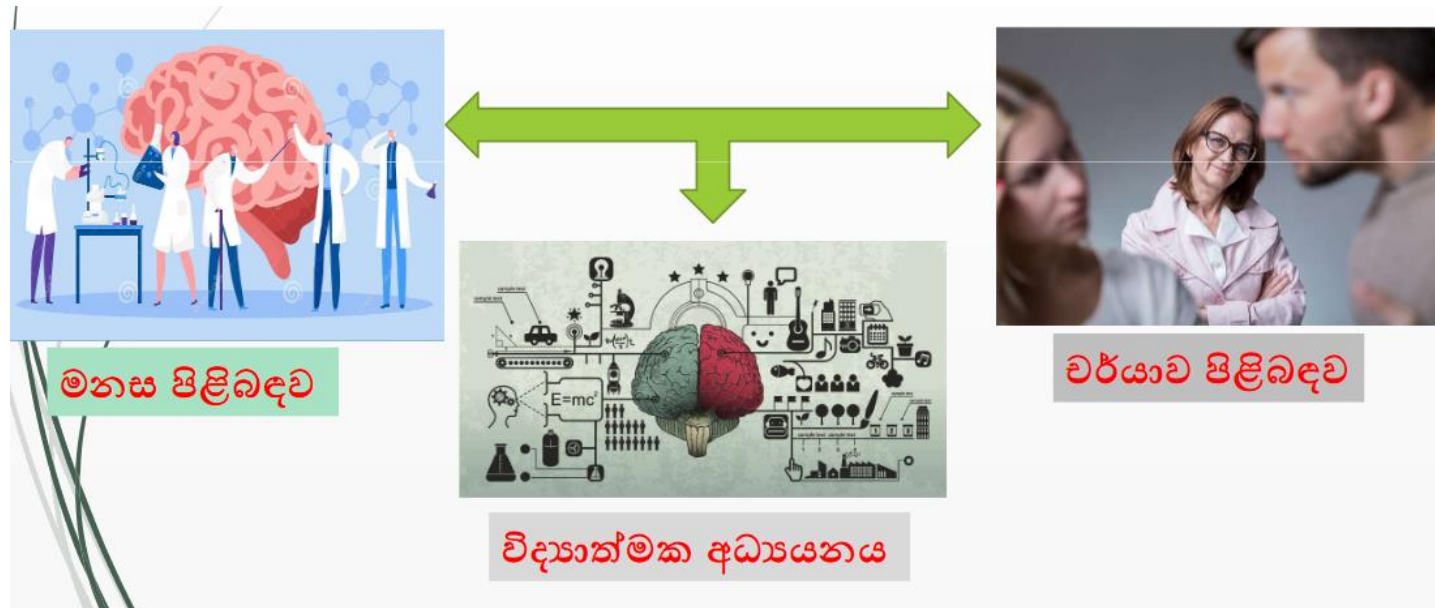
මනෝවිද්‍යාව යනු කුමක්දැයි අර්ථකථනය කිරීම Defining what is Psychology

"මනෝවිද්‍යාව යනු චර්යාව අධ්‍යනය කරන විෂයක් හා විද්‍යාවක්"

ජේ.බී.වොට්සන්

එහිදී සත්ව හා මිනිස් චර්යාව යන විෂය කරුණු දෙකම අන්තර්ගත කළයුතු බව පෙන්වා දිය

නවීන විද්‍යාවට අනුව මනෝවිද්‍යාව යනු Psychology according to modern science is



7

පුද්ගලයෙකුගේ මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය හා හැසිරීම් පිළිබඳ කරනු ලබන විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනය කිරීමකි.
A scientific study of a person's mental functioning and behavior

මනෝවිද්‍යාවේ විකාශනය Evolution of the Psychology

1. ව්‍යුහවාදය (Structuralism) මිනිස් මනස, මතකය, අභිප්‍රේරණය පිළිබඳව ගවේෂණය කළේය.
2. කාර්යබද්ධවාදය (Functionalism) මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි කළේය.
3. මනෝවිශ්ලේෂණවාදය (Psychoanalysis) අවිඤාණය පිළිබඳව පැහැදිලි කළේය.

මනසේ විග්‍රහය



විඤානය Ego

අවිඤානය ID

4. චර්යාවාදය (Behaviorism) මිනිස් හැසිරීම් නිරීක්ෂණය කරන ක්ෂේත්‍රයකි.
5. ගෙස්ටෝල්ට් ප්‍රවේශය (Gestalt Approach) – මිනිස් මනස සහ හැසිරීම් සමස්තයක් ලෙස බැලිය.
6. මානුෂීය ප්‍රවේශය (Humanistic Approach) – සමස්තයක් ලෙස පුද්ගලයා අධ්‍යයනය කරන අතරතුර තනි පුද්ගලයෙකු ලෙස ඇති සුවිශේෂීත්වය අධ්‍යයනය කිරීම
7. ප්‍රජානන දෘෂ්ටිකෝණය (Cognitive Perspective) – අභ්‍යන්තර මානසික ක්‍රියාවලීන් හා ක්‍රියාකාරකම් අධ්‍යයනය කරයි.

8. ස්නායු මනෝවිද්‍යාව (**Neuropsychology**) – පුද්ගලයාගේ චර්යාවට හා ප්‍රජාතනයට ස්නායු පද්ධතිය සහ මොළය සම්බන්ධ වන ආකාරය පෙන්වා දෙයි.
9. තෝරා ගැනීමේ ප්‍රවේශය (**Elective Approach**) – විවිධ න්‍යායාත්මක ක්‍රමවේදයන් හරහා සේවාලාභියාට වඩා ගැළපෙන ඵලදායී ක්‍රමවේද හාවිතා කිරීම
10. සම්පරීක්ෂණ මනෝවිද්‍යාව (**Experimental Psychology**) – චින්තනය, ක්‍රියාවන් සහ හැසිරීම් අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා පර්යේෂණාත්මක ක්‍රම හාවිතා කිරීම
11. ස්නායු ජීව විද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණය (**Neurobiological perspective**) – ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය හැසිරීම හැඩගස්වන ආකාරය අධ්‍යයනය කරයි

12.පෞරුෂ මනෝවිද්‍යාව (Personality Psychology) – පෞරුෂ වර්ධනය
පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි.

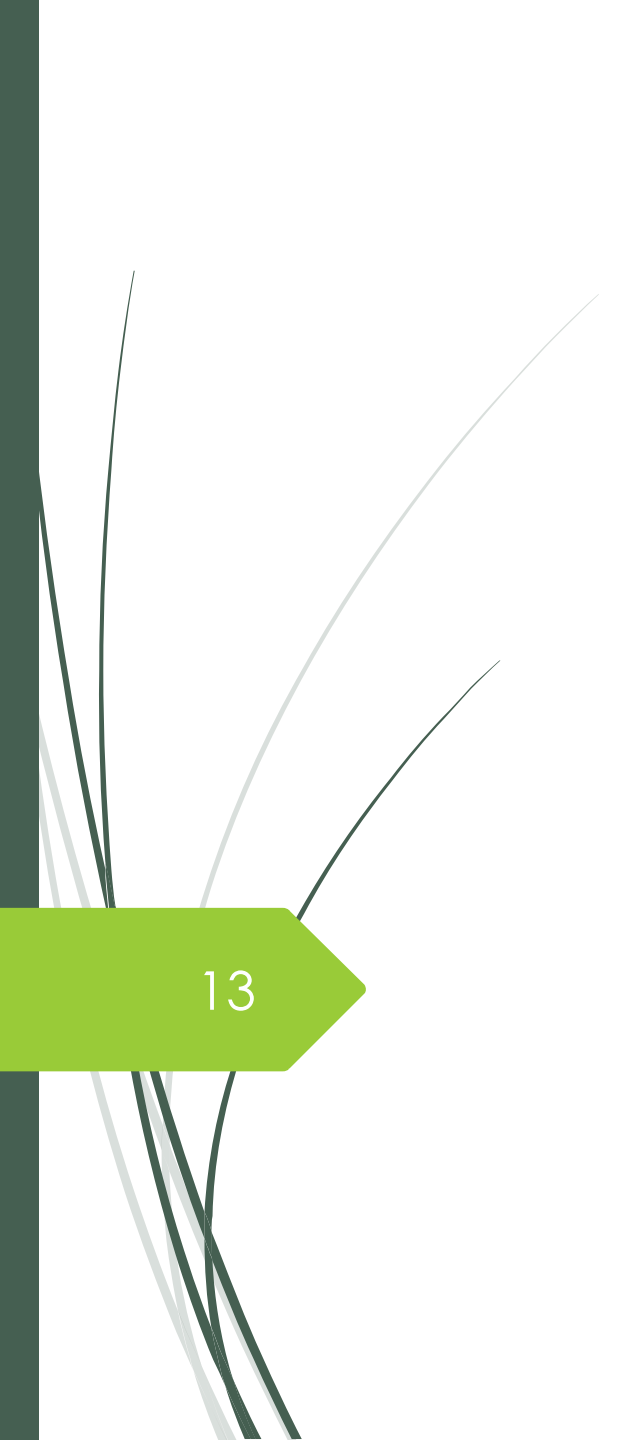
13.සමාජ මනෝවිද්‍යාව (Social Psychology) – සමාජ පසුබිම, සිතුවිලි,
හැඟීම්, විශ්වාසයන් කෙරෙහි බලපෑම් කරන ආකාරයයි

14.සංවර්ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාව (Developmental Psychology)
ජීවිතකාලය තුළ මානව සංවර්ධනය මතුව පැහැදිලි කරයි.

15.කාර්මික හා සංවිධාන මනෝවිද්‍යාව (Industrial and Organization Psychology) –
ආයතනික සන්දර්භයන් සම්බන්ධයෙන් මනෝවිද්‍යාත්මක
අධ්‍යයනය කරයි.

16.අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව (Educational Psychology) – මනෝවිද්‍යාත්මක
න්‍යායන් ඉගෙනීම් හා ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයන්ට භාවිතා කරන ආකාරය
අධ්‍යයනය කරයි.

- 17.සායනික මනෝවිද්‍යාව (Clinical Psychology) –** සායනිසක දැනුම අසාමාන්‍යවර්තාවන්ට හා අක්‍රමිකතාවයන්ට යොදා ගන්නා ආකාරය අධ්‍යයනය කරයි.
- 18.උපදේශන මනෝවිද්‍යාව (Counselling Psychology) –** පුද්ගලයාගේ ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරයි.
- 19.සෞඛ්‍ය මනෝවිද්‍යාව (Health Psychology) –** පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍ය, රෝග සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණයේ දී මනෝවිද්‍යාත්මක හා වර්තමාන ක්‍රියාවලීන් හාචිකා කරන ආකාරය අධ්‍යයනය කරයි.



මනෝවිද්‍යාවේ විවිධ ශාඛාවන් Different branches of psychology

1. ශුද්ධ මනෝවිද්‍යාව Pure psychology
2. ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාව Applied Psychology

1. ශුද්ධ මනෝවිද්‍යාව Pure Psychology

ශුද්ධ මනෝවිද්‍යාව මූලිකවම මූලික විෂය රාමුව හා න්‍යායාත්මක තොරතුරු අධ්‍යයනය හා මූලධර්මයන් ගොඩනැගීම සම්බන්දයෙන් අධ්‍යයනය කරයි.

2. ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාව Applied Psychology

ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාව හෙවත් ප්‍රායෝගික මනෝවිද්‍යාව හරහා ශුද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ ඉදිරිපත් කළ, අධ්‍යයනය කළ න්‍යායන් ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරයි.

ශුද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ ශාඛාවන් Branches of Pure Psychology

1. **General Psychology** සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව
2. **Abnormal Psychology** අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව
3. **Social Psychology** සමාජ මනෝවිද්‍යාව
4. **Experimental Psychology** පර්යේෂණාත්මක මනෝවිද්‍යාව
5. **Child Psychology** ළමා මනෝවිද්‍යාව
6. **Developmental Psychology** සංවර්ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාව
7. **Physiological Psychology** දේහවිද්‍යාත්මක මනෝවිද්‍යාව
8. **Geo Psychology** භූ මනෝවිද්‍යාව
9. **Para Psychology** අධි මනෝවිද්‍යාව

ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාවේ ශාඛාවන් Branches of Pure Psychology

1. **Educational Psychology** අධ්‍යාපනික මනෝවිද්‍යාව
2. **Clinical Psychology** සායනික මනෝවිද්‍යාව
3. **Industrial Psychology** කාර්මික මනෝවිද්‍යාව
4. **Military Psychology** හමුදා මනෝවිද්‍යාව
5. **Political Psychology** දේශපාලන මනෝවිද්‍යාව
6. **Legal Psychology** නීති මනෝවිද්‍යාව

සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව යනු What is General Psychology

- මනෝවිද්‍යාව විෂයට විද්‍යාත්මකව නැගී සිටීමට පාදක වූ මූලික මූලධර්ම, සිද්ධාන්ත, න්‍යායන් හා මූලධර්මයන්ට සම්බන්ධ කරුණු සාමාන්‍ය වර්ගයක් ඇති පුද්ගලයන්ට බලපාන ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන විෂයයි.
- එහිදී මනසේ සංවර්ධනය පිළිබඳව, හැඟීම්, අභිප්‍රේරණය, ඉගෙනීම, මතකය, සංවේදනය, සංජානනය, චිත්තවේග, බුද්ධිය, නින්ද ආදී වූ විවිධ මාතෘකා යටතේ එම අධ්‍යනය සිදු කරයි.
- මෙහිදී විශේෂයෙන්ම මනෝවිද්‍යාව විෂයෙහි එන ඉගැන්වීම් විවිධ දෘෂ්ටිකෝණ හරහා ඉගෙනීමට අවස්ථාව උදා වේ.

මනෝවිද්‍යාව ඉගෙන ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම Importance of learning psychology

1. මිනිසුන් හා ඔවුන්ගේ හැසිරීම් හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වේ
2. ඵලදායී ලෙස නිවැරදි තීරණ ගැනීමට උපකාරී වේ
3. ආතතිය ඵලදායී ලෙස කළමනාකරණයට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම කරයි
4. දරාගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනය කරගැනීමට භාවිතා කළ හැක
5. අතීතය, වර්ථමානය හා අනාගතය මනාව කළමනාකරණයට උපකාරී වේ

6. ඉතා ඵලදායී ලෙස අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දේ

7. අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය සංවර්ධනයට දායක වේ

8. කර්මාන්ත ශාලා හා ව්‍යාපාරික ක්ෂේත්‍රයටත් ඉතා පිටිවහලක් වේ

9. උපදේශන කාර්ය හරහා විශාල ලෙස බොහෝ අංශයන්ගේ ගැටළු නිරාකරණයට මඟ පෙන්වයි

10. අපරාධ පර්යේෂණයන්හිදී මෙන්ම අපරාධ මර්ධනයට ඉතා විශාල දායකත්වයක් ලබා දෙයි

*Thank
you!*

