



**මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය පිළිබඳ එක්  
අවුරුදු ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව - 2018/2019**

**විෂය නිර්දේශය**

**සමාජවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය  
මානවශාස්ත්‍ර හා සමාජීය විද්‍යා පීඨය  
රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය  
මාතර.**

## **මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය පිළිබඳ එක් අවුරුදු ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව**

- මෙම පාඨමාලාවේ දේශන සෙනසුරාදා දිනවල පෙ.ව. 8.00 සිට ප.ව. 5.00 දක්වා පැවැත්වේ. අවශ්‍යතාව අනුව ඉරිදා දිනවල ද දේශන පැවැත්වේ.
- එක් විෂය ඒකකයක් සඳහා දිනකට පැය 08 බැගින් පැය 40 ක දේශන කාලයකි.
- ප්‍රායෝගික කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා පැය 08 බැගින් පැය 24 ක කාලයකි.
- කෙණ්ඩු අධ්‍යයනය සඳහා දින 03 ක් වෙන් කර ඇත.

මෙම ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව පහත සඳහන් පරිදි සමාසික දෙකක දී ඉගැන්වෙන විෂය ඒකක අටකින් සමන්විත වේ.

### **පළමු සමාසිකයට අයත් පාඨමාලා ඒකක**

01. DPC 101 - සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව  
(General Psychology)
02. DPC 102 - මානව චර්යාවේ ජීව විද්‍යාත්මක පදනම  
(Biological Foundation of Human Behavior)
03. DPC 103 - සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව  
(Development of Psychology)
04. DPC 106 - අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව  
(Abnormal Psychology)

### **දෙවන සමාසිකයට අයත් පාඨමාලා ඒකක**

05. DPC 104 - උපදේශනයේ මූලිකාංග  
(Basic of Counseling)
06. DPC 105 - උපදේශනයේ දාර්ශනික හා න්‍යායාත්මක පදනම  
(Philosophical & Theoretical Foundation of Counseling)
07. DPC 107 - උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප  
(Techniques of Counseling)
08. DPC 108 - උපදේශන කුසලතා  
(Skills of Counseling)

# 01. DPC 101 - සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව (General Psychology)

## 1. මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම

ආරම්භය, විෂය පථය, අරමුණු, මනෝවිද්‍යාවේ විධික්‍රම

## 2. සංවේදනය හා සංජානනය

2.1 හැඳින්වීම

2.2 සංවේදන දේහ ලීලා

2.3 සංජානනය හැඳින්වීම

2.4 සංජානන ප්‍රභේද

## 3. ඉගෙනීම, මතකය හා ප්‍රජානනය

3.1 ඉගෙනුම් ක්‍රම

3.2 ඉගෙනුම් කෙරෙහි බලපාන සාධක

3.3 ඉගෙනුම සම්බන්ධ න්‍යායන්

3.4 මතකය හැඳින්වීම

3.5 මතකය හා අමතක වීම

3.6 කෙටි කාලීන මතකය හා දිගු කාලීන මතකය

3.7 අමතක වීම හා ඒ පිළිබඳ න්‍යායන්

3.8 ප්‍රජානනය

## 4. චිත්තවේග

4.1 හැඳින්වීම

4.2 චිත්තවේග පිළිබඳ න්‍යායන්

## 5. අභිප්‍රේරණය

5.1 හැඳින්වීම

5.2 අභිප්‍රේරණ න්‍යායන්

5.3 ප්‍රේරණ වර්ග

## 6. බුද්ධිය

6.1 බුද්ධිය හැඳින්වීම

6.2 බුද්ධිය පිළිබඳ න්‍යායන්

6.3 බුද්ධිය තීරණය වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක

6.4 බුද්ධිය මැනීම

## 7. පෞරුෂය

- 7.1 හැඳින්වීම
- 7.2 පෞරුෂ න්‍යායන්
- 7.3 පෞරුෂය මැනීම

### නිර්දේශිත කියවීම්

1. අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2008) - සිග්මන් ට්‍රොයිඩ්ගේ මනෝ විශ්ලේෂණවාදය, සාර ප්‍රකාශන : කොට්ටාව
2. අබේවික්‍රම, ඩොරනි, (2005) - මානසික ජීවිතයට සහනය
3. එදිරිසිංහ, දයා (1998) - මනෝවිද්‍යාව ගුරුකුල හා මනෝ විද්‍යාඥයෝ, වත්මා ප්‍රකාශන : දෙහිවල
4. පෙරේරා, ඥානදාස (2005) - පෞරුෂය හා පෞරුෂ සංවර්ධනය, සහසු ප්‍රකාශකයෝ : කොළඹ.
5. පෙරේරා, ඥානදාස (2007) - උපදේශන මනෝවිද්‍යාව සහසු ප්‍රකාශකයෝ : කොළඹ.
6. විජේකෝණ් බණ්ඩා, සමාජ මනෝවිද්‍යාත්මක විස්තරාත්මක පාරිභාෂිත ශබ්ද මාලාව (2010) - සමාජීය විද්‍යා අධ්‍යයන කවය : පේරාදෙණිය.
7. Atkinson & Hilgards" (2006) - **Introduction to Psychology** 14th edition, chapter 1; The nature of psychology; page 10 (the neural basis of behavior) Thomson Business Information India Pvt. Ltd.
8. Atkinson & Hilgards, (2006) - **Introduction to Psychology** 14th edition, chapter 2; Biological foundations of psychology; pages 30-59; Thomson Business Information India Pvt. Ltd.

## 02. DPC 102 - මානව වර්ගයාගේ ජීව විද්‍යාත්මක පදනම

### (Biological Foundation of Human Behavior)

#### 1. හැඳින්වීම

- 1.1 විෂය පථයේ ස්වභාවය හා වැදගත්කම
- 1.2 මිනිසා පිළිබඳ විවිධ ආකල්ප සහ මත
- 1.3 සිත සහ කය අතර ගතික සමතුලිතාවය
- 1.4 සිතිවිලි සහ නියුරෝ පෙජ්ටයිඩ් ජනනය
- 1.5 අදහස්, ආකල්ප, සංකල්ප සහ මිනිසාගේ සෞඛ්‍යය
- 1.6 මිනිසාට රෝග ඇතිවිය හැකි හේතු.

#### 2. මනෝ විද්‍යාවේ ජෛව පදනම (Biological Foundation of Psychology)

##### 2.1 සෛලය - (රූපකායෙහි මූලික තැනුම් ඒකකය)

- I. සෛලයේ ව්‍යුහය
- II. සෛලීය ක්‍රියා කාරීත්වය සහ මානසික තත්ත්වයන්
- III. ප්‍රවේනික ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රවේනික රෝග

##### 2.2 මානව වර්ගයාගේ ස්නායුක පදනම. (Neural basis of human behavior)

- I. නියුරෝනය - (ස්නායු පද්ධතියේ මූලික තැනුම් ඒකකය)
- II. ස්නායු ආවේග සම්ප්‍රේෂණය
- III. උපාගම සම්ප්‍රේෂණය
- IV. ස්නායු සම්ප්‍රේෂක සහ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය සමග බැඳුණු මානසික තත්ත්ව
- V. ස්නායු පද්ධතියේ සැකසුම
- VI. මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සහ මානසික තත්ත්ව
- VII. ස්වයං සාධක ස්නායු පද්ධතියේ කෘත්‍යයන්
- VIII. විවිධ මානසික තත්ත්වයන්ට ස්වයං සාධක ස්නායු පද්ධතිය ප්‍රතිචාර දක්වන අයුරු.
  - ආතතිය නිසා ආමාශ ප්‍රදාහය ඇතිවන අයුරු
  - ආතතිය නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වන අයුරු
  - වර්ණ දේහ, ජාන DNA සහ ප්‍රවේණිගත මානසික ගතිලක්ෂණ සහ රෝග
  - වර්ණදේහ සංඛ්‍යාව වෙනස් වීම නිසා, සහ ලිංග වර්ණ දේහ අනුබද්ධිත ජානවලින් ඇති වන රෝග.

##### 2.3 මානව වර්ගයාගේ රසායනික පදනම.

- නිර්නාල ග්‍රන්ථි සහ ඒවායේ සුවයන්
- නිර්නාල ග්‍රන්ථි සුවයන් සමග බැඳුණ මානසික තත්ත්ව

### 3. වර්ග ප්‍රවේනිය

- 3.1 පෘථිවිය බිහිවීම වායුගෝලය සහ සාගර ඇති වීම
- 3.2 පෘථිවිය මත බිහිවීම ජීවයේ පරිණාමික අවධි
- 3.3 මානව පරිණාමය සහ එහි වැදගත් ප්‍රවණතාවන්
- 3.4 පරිණාමවාද “ස්වභාවික වරණය” යාන්ත්‍රණය ජාන මත ක්‍රියා කිරීම නිසා ජීවී හැසිරීම රටාවන් වෙනස් වීම. (උදා - පුරුෂ ප්‍රචන්ඩත්වය)

### 4. විඤ්ඤානයේ විකල්ප තත්ත්ව

- 4.1 හැඳින්වීම
- 4.2 නින්ද
  - නින්දේ කායික විද්‍යාත්මක මූලධර්ම
  - නින්දේ අවධි
  - නිදි වක්‍රයට බාධා පැමිණීමෙන් ඇති වන සංකූලතා
- 4.3 ස්වාපනය
- 4.4 මන්ද්‍රව්‍යවල බලපෑම

### නිර්දේශිත කියවීම්

1. අබේවික්‍රම, ඩොරනි, (2005) - මානසික පීඩනයට සහනය
2. Atkinson & Hilgards" (2006) - **Introduction to Psychology** 14th edition, chapter 1; The nature of psychology; page 10 (the neural basis of behavior) Thomson Business Information India Pvt. Ltd.
3. Atkinson & Hilgards, (2006) - **Introduction to Psychology** 14th edition, chapter 2; Biological foundations of psychology; pages 30-59; Thomson Business Information India Pvt. Ltd.
4. Atkinson & Hilgards, (2006) - **Introduction to Psychology** 14th edition, chapter 14; Stress, Health and coping; pages 492-524; Thomson Business Information India Pvt. Ltd.
5. Bourke J, Castle M. Psychiatry, (2008) - **Crash Course**, third edition, chapter 21; The sleep disorders; page 143, **Mosty Elsevier Publisher, England.**

### 03. DPC 103 - සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව (Development of Psychology)

#### 1. සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම

- 1.1 ආරම්භය හා විකාශය
- 1.2 විෂය පථය
- 1.3 අරමුණු හා විධික්‍රම

#### 2. පුද්ගල සංවර්ධන අවධි පිළිබඳ න්‍යායික පර්යාලෝක

- 2.1 ජීව විද්‍යාත්මක න්‍යායන්
- 2.2 ජීව මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායන්
- 2.3 සම්බන්ධතා න්‍යායන්
- 2.4 සමාජ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායන්

#### 3. පුද්ගල සංවර්ධන අවධි හා බැඳුණු ගැටළු, බාධක හා අවස්ථා

- 3.1 පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, ළදරුවිය, මුල් ළමාවිය, ළමාවිය, නව යොවුන් විය, වැඩිහිටි විය
- 3.2 සංවේදනය, සංජානනය හා ජීව විද්‍යාත්මක සංවර්ධනය
- 3.3 භාවයන්, ආක්‍රමණශීලීත්වය සහ භාවයන් ක්‍රමවත් කිරීම
- 3.4 සංකල්පමය සංවර්ධනය හා පුද්ගල මනස

#### 4. පුද්ගල විවිධත්වය හා මානව සමූහ

- 4.1 පුද්ගල විවිධත්වය
- 4.2 පුද්ගල සමූහ
- 4.3 පුද්ගල සංවර්ධනයේදී සමූහ වල දායකත්වය

#### 5. ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය භූමිකා සංවර්ධනභාවය

- 5.1 ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය
- 5.2 ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය භූමිකා ඉගෙනුම හා පුද්ගල සංවර්ධනය

#### නිර්දේශිත කියවීම්

- 1. අතුකෝරාල, දයා රෝහණ, (2008) - යොවුන් වියේ ගැටළු. ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන
- 2. අතුකෝරාල, දයා රෝහණ, (2006) - ළමා මනෝවිද්‍යාව හා ළමා සංවර්ධනය, ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන
- 3. අතුකෝරාල, දයා රෝහණ, (2008) - යොවුන් වියේ ගැටළු සහ විසඳුම්, ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන
- 4. සුමංගල හිමි, කන්තිමහර.(2005) - ආධ්‍යාත්මික ලෝකය, රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ
- 5. විමලරත්න හිමි, බෙල්ලන්විල. (1992) - ජෝන් වෝල්ටර්ස් ගේ නොසැලෙන මනස, ශ්‍රී සෝමරත්න ධර්ම පර්යේෂණ ආයතනය, බෙල්ලන්විල
- 6. Atkinson & Hilgards (2006) - Introduction to Psychology 14<sup>th</sup> Edition, Chapter 3; Psychological Dvelopment; Pages 64-102; Thomson Business Information India Pvt. Ltd.

## 04. DPC 104 - උපදේශනයේ මූලිකාංග (Basics of Counseling)

### 1. උපදේශනය හැඳින්වීම

- 1.1 සංකල්ප අර්ථ දැක්වීම
- 1.2 උපදේශනයේ ඉතිහාසය, විකාශනය සහ අවශ්‍යතාව
- 1.3 උපදේශනයේ අවශ්‍යතා
- 1.4 උපදේශනයේ අරමුණු හා මූලධර්ම
- 1.5 උපදේශනය හා මනෝවිකිත්සාව

### 2. උපදේශනය වෘත්තීයක් ලෙස

- 2.1 වෘත්තීයක ලක්ෂණ
- 2.2 මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය වෘත්තීයක් බවට අදාළ මූලාශ්‍රය
- 2.3 වෘත්තීය සංවර්ධනය හා ගුණාංග

### 3. උපදේශනයේ ආචාර විද්‍යාත්මක පදනම

- 3.1 උපදේශනයේ සාරධර්ම (Values)
- 3.2 උපදේශනයේ ආචාරධර්ම (Ethics)
- 3.3 වෘත්තීය සංවර්ධනය සහ ගුණාංග

### 4. උපදේශනයේ ප්‍රමිතීන්

### 5. උපදේශනයේ උප ක්ෂේත්‍ර

- 5.1 මානසික උපදේශනය
- 5.2 අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශය සහ උපදේශනය
- 5.3 වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශය සහ උපදේශනය
- 5.4 පවුල් හා ලිංගික උපදේශනය
- 5.5 පශ්චාත් ව්‍යසන උපදේශනය
- 5.6 නව යෞවනයන් සඳහා උපදේශනය
- 5.7 වැඩිහිටියන් සඳහා උපදේශනය
- 5.8 මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම (මන්ද්‍රව්‍ය, සියදිවි නසා ගැනීම්)
- 5.9 වැඩ පරිසරය ආශ්‍රිත උපදේශනය
- 5.10 විශේෂ දුක උපදේශනය

### 6. උපදේශන මධ්‍යස්ථානයක් සැලසුම් කිරීම හා පවත්වාගෙන යාම

- 7.1 මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය
- 7.2 ලිපිගොණු කළමනාකරණය

### නිර්දේශිත කියවීම්

1. අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2011) - අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශය සහ උපදේශනය - සාර ප්‍රකාශන
2. කාරියවසම්, තිලෝකසුන්දරී (1997) - අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශය සහ උපදේශනය, කතෘ ප්‍රකාශන
3. වික්‍රමරත්න, විනීතමාලා (2010) - උපදේශනයේ මූලික සංකල්ප, කතෘ ප්‍රකාශන
4. ප්‍රනාන්දු, නීල් සහ ජයතුංග එම්. රුවන්, (2005) ව්‍යසනය හා මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම
5. ප්‍රනාන්දු, නීල් සහ ජයතුංග එම්. රුවන්, (2003) දිවි නසා ගැනීමේ වර්ගාව හා උපදේශන ප්‍රතිකාර, විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය, මුල්ලේරියාව.
6. Bhatnagar Asha and Gupta Nirmala (1999) - **Guidance and Counseling** , Vikas Publishing House Pvt Ltd New Delhi
7. Steve Cooper (2009) - **A comprehensive Hand Book for Counselling** , Vikas Publishing House Pvt Ltd New Delhi



## 05. DPC 105 - උපදේශනයේ දාර්ශනික හා න්‍යායාත්මක පදනම

### (Philosophical & Theoretical Foundation of Counseling)

1. උපදේශන මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම
  - 1.1 උපදේශන මනෝවිද්‍යාව අර්ථ දැක්වීම
  - 1.2 උපදේශන මනෝවිද්‍යා විෂය පථය
  - 1.3 උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ ආරම්භය හා විකාශය
  - 1.4 උපදේශන මනෝවිද්‍යාවේ දාර්ශනික හා න්‍යායාත්මක පදනම
  - 1.5 උපදේශන මනෝවිද්‍යාව හැදෑරීමේ අවශ්‍යතාව
  
2. මනෝවිද්‍යා උපදේශන සේවාවේ විවිධ ප්‍රවේශ හැඳින්වීම (සංකල්ප හා න්‍යාය)
  - 3.1 ෆොයිඩියානු ප්‍රවේශය
  - 3.2 චර්යාවාදී ප්‍රවේශය
  - 3.3 සංජානනික හා ප්‍රපංචවේදීමය ප්‍රවේශය
  - 3.4 හේතුවාදී ප්‍රවේශය
  - 3.5 මානව සංදෘෂ්ටිකවාදී ප්‍රවේශය
  - 3.6 ප්‍රජානන චර්යාමය ප්‍රවේශය
  - 3.7 ගෙස්ටෝල්ට් ප්‍රවේශය
  - 3.8 ස්ත්‍රීවාදී ප්‍රවේශය
  - 3.9 පශ්චාත් නූතනවාදී ප්‍රවේශය
  
3. උපදේශන මනෝවිද්‍යා න්‍යායයන් භාවිතය
  - 3.1 න්‍යාය හැඳින්වීම හා න්‍යායේ අවශ්‍යතාව
  - 3.2 න්‍යායෙන් උපදේශකවරයාට ලැබෙන පිටුවහල
  - 3.3 න්‍යාය හා ක්‍රම ශිල්ප අතර සම්බන්ධය
  - 3.4 උපදේශන සේවාව හා ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රියාවලිය අතර සබඳතාව
  - 3.5 උපදේශන මනෝවිද්‍යා න්‍යාය භාවිතයේ ගැටළු (න්‍යාය බහුලත්වය, උපදේශන සීමාකාරී සාධක, පරිචය)

#### නිර්දේශිත කියවීම්

1. අබේපාල, රෝලන්ඩ් සහ අබේපාල, අරුන්දනි (2010) - සාංදෘෂ්ටික හා මානුෂික මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශ, සාර ප්‍රකාශන
2. අබේපාල, රෝලන්ඩ් සහ අබේපාල, අරුන්දනි (2011) - අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශය, සාර ප්‍රකාශන
3. අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2008) - සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ මනෝ විශ්ලේෂණවාදය, සාර ප්‍රකාශන : කොට්ටාව
4. පෙරේරා, ඥානදාස (2005) - පෞරුෂය හා පෞරුෂ සංවර්ධනය, සහසු ප්‍රකාශකයෝ : කොළඹ.
5. පෙරේරා, ප්‍රසන්න කමල්සිරි (2014) - ඇමරිකානු උපදේශන සංගමයේ වෘත්තීය ආචාරධර්ම සංග්‍රහය (පරිවර්තනය), කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ, අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශයේ වෘත්තීය උපදේශන සේවා සංගමයේ ප්‍රකාශනයකි.
6. Harold Hackney and Sherny Cormier (2005) - **The Professional Counselor** , Fifth Edition, Pearson, Boston.

## 06. DPC 106 - අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව (Abnormal Psychology)

### 1. අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම

- 1.1 අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාවේ ඉතිහාසය සහ විකාශනය
- 1.2 අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාවේ නව ප්‍රවණතා
- 1.3 අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ විවිධ ආකෘතීන්

### 2. මානසික අක්‍රමිකා වර්ගීකරණය

මානසික රෝග සහ මානසික අක්‍රමතා

### 3. මානසික හා වර්ගයමය අක්‍රමතා

- 3.1 කාංසා අක්‍රමතාවන්  
සාමාන්‍ය කාන්සාව (GAD), විප්ලවයෝග කාන්සාව, හීනිකා (සමාජ හීනිකාව, පරිසර හීනිකාව, සරල හීනිකාව, ග්‍රස්ටිය (OCD)
- 3.2 ක්ලමට් අක්‍රමතා  
ක්ලමටය (සරළ මානසික පීඩාව)ල පශ්චාත් ව්‍යවසන ක්ලමට් අක්‍රමතා (PTSD), නිව්‍ර ක්ලමටය (ASD), සන්ත්‍රාසක ප්‍රහාර අක්‍රමතා (Panic)
- 3.3 කාය රූපික අක්‍රමතාව (Somataform Disorder)
- 3.4 හිස්ටරියාව
- 3.5 විශාදය
- 3.6 මේනියා (උන්මාදය)
- 3.7 දව්දුරු අක්‍රමතාව
- 3.8 හින්තෝන්මාදය
- 3.9 ළමා හින්තෝන්මාදය
- 3.10 අධි ක්‍රියාකාරී අවධාන උග්‍රතා අක්‍රමතාව
- 3.11 පැවතුම් අක්‍රමතාව
- 3.12 ඉගෙනුම් පසුබටතාව
- 3.13 පෞරුෂ අක්‍රමතා

### නිර්දේශිත කියවීම්

1. ප්‍රනාන්දු, නිල්. ජයතුංග, එම් රුවන්, (2004), විශාදය සහ මනෝ ප්‍රතිකාරය, විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය : මුල්ලේරියාව.
2. පෙරේරා, ඥාණදාස (2000), අසාමාන්‍ය වර්ග (මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයක්), එස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ : කොළඹ.
3. කංකානම්ගේ, සුගත් (2004), සරල මානසික පීඩා, කතෘ ප්‍රකාශන.
4. ජයතුංග, එම්. රුවන් (2008), හින්තෝන්මාදය, සරසවි ප්‍රකාශකයෝ : නුගේගොඩ.

## 07. DPC 107 - උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප (Techniques of Counseling)

### 1. උපදේශන මැදිහත්වීම

- 1.1 උපදේශන මැදිහත්වීම අර්ථකතනය
- 1.2 මැදිහත්වීමේ ත්‍රිවිධ පැතිකඩ
- 1.3 මැදිහත්වීමේ අවශ්‍යතාවය

### 2. විවිධ ප්‍රවේශ මගින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන ක්‍රම ශිල්ප

- 2.1 මනෝවිශ්ලේෂණවාදී ක්‍රම ශිල්ප
- 2.2 වර්තමානවාදී ක්‍රම ශිල්ප
- 2.3 සංජානන ප්‍රභවවාදී ක්‍රම ශිල්ප
- 2.4 හේතුවාදී ක්‍රම ශිල්ප
- 2.5 මානුෂික හා සාන්ද්‍රාස්ථිකවාදී ක්‍රම ශිල්ප
- 2.6 කණ්ඩායම් උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප
- 2.7 පවුල් උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප

### 3. වෙනත් මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රම

- 3.1 චිත්ත ප්‍රතිකාර
- 3.2 ප්‍රස්තක ප්‍රතිකාර
- 3.3 සංගීත ප්‍රතිකාර
- 3.4 ක්‍රීඩා ප්‍රතිකාර
- 3.5 සිනා ප්‍රතිකාර
- 3.6 උද්‍යාන ප්‍රතිකාර

### නිර්දේශිත කියවීම්

1. අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2008) - මනෝවිශ්ලේෂණ වාදය, සාර ප්‍රකාශන
2. අබේපාල, රෝලන්ඩ්, අබේපාල අරුන්දති (2010) - සාංද්‍රාස්ථික හා මානුෂික මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය, සාර ප්‍රකාශන.
3. නිශ්ශංක, එස්. එස්. ගුණසේන (2009) - බෞද්ධ මනෝ විකිත්සාව, සාර ප්‍රකාශන
4. Geldard Kathryn , Geldard David (1999) - **Counseling Adolescents** , Sage Publication Ltd, London, California, New Delhi.
5. Osipow H Samuwel, Bruce W, Tosi J Donald (1980) - **A Survey of Counseling Methods**, The Dorsey Press, Glunois, Ontario.
6. Priestry Philip and MacGuire (1963) - **Learning to Help** - Tavistok Publications , London, New york, New Delhi.

## 08. DPC 108 - උපදේශන කුසලතා (Skills of Counseling)

1. උපදේශන කුසලතා හැඳින්වීම

2. උපදේශන කුසලතා වර්ගීකරණය

2.1 පුරාමිභක කුසලතා

2.1.1 පිළිගැනීම, අසුන් ගැන්වීම හා ඵලදායී සාකච්ඡා කිරීම, නිරීක්ෂණය, ඇස්

යොමුව

2.2 ද්විතියික උපදේශන කුසලතා

සක්‍රීය සවන්දීම, ප්‍රශ්න කිරීම, සහානුභූත ප්‍රතිචාර දැක්වීම, එදිරි සංවාද, ආත්ම නිරාවරණය

සාරාංශකරණය, සටහන් තබා ගැනීම කැඩපත්කරණය, අර්ථකතනය හා විශ්ලේෂණය, මැදිහත්වීමේ සැලසුමක් සකස් කිරීම, ප්‍රතිප්‍රවානුමිතිය සහ ප්‍රති විරෝධතා, කළමනාකරණය, ප්‍රත්‍යාවර්ථනය, පර්යන්තනය

2.3 ප්‍රතිකාරාත්මකකුසලතා

### නිර්දේශිත කියවීම්

1. ජයකුංග, එම්. රුවන් (2003) - ප්‍රතිකාරාත්මක උපදේශනය, විජේසූරිය ග්‍රන්ථ, මුල්ලේරියාව
2. ප්‍රනාන්දු, නීල් සහ වෛද්‍ය ජයකුංග, එම් රුවන් (2004) - විශාදය සහ මනෝප්‍රතිකාර විජේසූරිය ග්‍රන්ථ, මුල්ලේරියාව
3. මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයන ආයතනයේ ප්‍රකාශන (වාර ප්‍රකාශන) - මනෝවිද්‍යා සඟරාව
4. Harold Hackney and Sherny Cormier (2005) - **The Professional Counselor** , Fifth Edition, Pearson, Boston.

**පාඨමාලා අවසාන පරීක්ෂණයේ ලකුණු ලබා දීමේ පටිපාටිය**

|                  |                |   |      |
|------------------|----------------|---|------|
| ඇගයීමේ ක්‍රමය :- | අඛණ්ඩ ඇගයීම්   | - | 20%  |
|                  | අවසාන පරීක්ෂණය |   | 80%  |
|                  | එකතුව          |   | 100% |

❖ සෑම පාඨමාලා ඒකකයක් සඳහා ම නියමිත දිනවල දී අඛණ්ඩ ඇගයීමක් සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

Key to Grading

|           |          |          |         |
|-----------|----------|----------|---------|
| A+ 85-100 | B+ 60-64 | C+ 45-49 | E 00-29 |
| A 70-84   | B 55-59  | C 40-44  |         |
| A- 65-69  | B- 50-54 | D 30-39  |         |

සැලකිය යුතුයි.

1. පරීක්ෂණයෙන් අසමත් වී ඇති අපේක්ෂකයන්ට රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලයේ බාහිර පාඨමාලා පිළිබඳ විභාග නීතිරීතිවලට යටත්ව D සහ E ශ්‍රේණි ලබා ඇති පත්‍රවලට පමණක් නැවත පෙනී සිට පරීක්ෂණය සම්පූර්ණ කර ගත හැකිය.
2. පරීක්ෂණය සමත්වීම සඳහා ඉහත සඳහන් කොන්දේසිවලට අනුකූලව සියළු විෂයයන් සමත්විය යුතු අතර, සමස්ත ප්‍රතිඵලවල සාමාන්‍ය අගය 40% ක් වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
3. යම් ප්‍රශ්න පත්‍රයක් සඳහා පෙනී නොසිටි අපේක්ෂකයකුට එම පත්‍රයට හා D සහ E ශ්‍රේණි ලබා ඇති පත්‍රවලට ද විභාග රෙගුලාසිවල සඳහන් නියමයන්ට යටත්ව ඊලඟ වතාවේ දී පෙනී සිට පරීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරගත හැකිය.
4. වෛද්‍ය හෝ වෙනත් හේතූන්මත සනාතන සභාව විසින් අනුමත කරනු ලැබුවහොත් හැර පරීක්ෂණය පැවැත්වෙන කිසිදු වතාවක් මග හැරීමට විද්‍යාර්ථියෙකුට අවසර නොමැත. එසේ අවසර නොමැති විද්‍යාර්ථියෙකු පරීක්ෂණය වතාවක් මගහැරියහොත් ඔහු එම වතාවේ දී ද පරීක්ෂණයට පෙනී සිටි සේ සැලකේ.

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය පිළිබඳ එක් අවුරුදු ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව  
සමාජවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය  
රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය - මාතර.