උපදේශනය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමා (අර්ධ කාලීන) පාඨමාලාව

පරමාර්ථය

ශ්‍රී ලංකාවේ උපදේශන සේවා ක්ෂේත්‍රයට පූර්ණ ලෙස දායක විය හැකි විද්වත් වෘත්තිකයින් බිහිකිරීම මෙම පාඨමාලාවේ පරමාර්ථයයි. උපදේශන මනෝවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයේ කාලීන වලංගුතාවෙන් යුතු සෛද්ධාන්තික පදනමක් මත ලබාදෙන වෘත්තීය කුසලතා පුහුණුව තුළින් මනෝවිද්‍යාත්මක, අධ්‍යාපනික, පවුල් හා වෘත්තීය උපදේශනය හා ප්‍රතිකාරක මැදිහත්වීම් සඳහා පාඨමාලා ලාභීන් සූදානම් කරනු ලැබේ.

විශ්ව විද්‍යාලයීය ආචාර්ය මණ්ඩලය සමග උපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ සුදුසුකම් ලත් පළපුරුදු ආචාර්ය මණ්ඩලයක් විසින් මෙම පාඨමාලාවේ ඉගැන්වීම් හා පුහුණු කටයුතු මෙහෙයවනු ලැබේ. සායනික මනෝවිද්‍යාඥයින්. මනෝවෛද්‍ය විශේෂඥයින් සහ විවිධ ක්ෂේත්‍රගත පුහුණු උපදේශකවරුන්ගෙන් ද එම ආචාර්ය මණ්ඩලය සමන්විත වේ.

ශ්‍රී ලාංකික සමාජයට කාලීනව අවශ්‍යවී ඇති මනෝසමාජයීය සහාය සේවා සැලසීම සඳහා වූ විශේෂිත පුහුණුවක් ද මෙම පාඨමාලාවෙන් ලබාදීමට නියමිතය. ස්වභාවික ව්‍යසන මෙන්ම විවිධ වූ ප්‍රභවයන් හේතුවෙන් පුද්ගලයින් තුළ ජනිත වන කාංසා, ආතති හා ක්ලමථ තත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දීම සඳහා බාල, තරුණ හා වැඩිහිටි සැමට සහාය වීමට හැකි වෘත්තිකයින් පාඨමාලාවෙන් බිහිවනු ඇත.

අධ්‍යාපනික ක්ෂේත්‍රයන්හි නියැලි පාඨමාලා ලාභීන්ගේ වෘත්තීය වර්ධනය සහ ඔවුන්ගේ සේවාලාභීන් වන විවිධ වයස් මට්ටම්වල සිසුන්ගේ උපදේශන අවශ්‍යතා ඉටුකරලීමට අදාළ වූ අධ්‍යාපනික උපදේශනය සෑම වයස් කාණ්ඩයකටම අයත් වූවන්ගේ උපදේශන අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා වූ වෘත්තීය, මනෝවිද්‍යාත්මක සහ පවුල් උපදේශනය යන අංශ මෙම පාඨමාලාවෙන් ආවරණය වේ.

පාඨමාලාවේ අරමුණු

1. උපදේශන සේවා වෘත්තිකයකු සතුවිය යුතු
   1.1 දැනුම, කුසලතා සහ ආකල්ප සංවර්ධනය
   1.2 පෞරුෂ ගුණාංග සහ ආචාර ධර්ම ප්‍රගුණ කිරීම
2. විද්‍යාත්මක පදනමක් මත උපදේශන සේවා ක්ෂේත්‍රය සංවර්ධනය කිරීම
3. සේවාලාභීන් කාලීන වලංගුතාවෙන් යුතු පුද්ගල, අධ්‍යාපනික, වෘත්තීය, පවුල් සහ විශේෂ අංශයන්හි උපදේශන සේවා ලබාදීමේ හැකියාවෙන් පරිපූර්ණ වෘත්තීය උපදේශකවරයකු බවට පත්වීම.

කාල සීමාව : මාස 15

පාඨමාලාවේ විෂය අන්තර්ගතය

1. උපදේශනයේ මූලිකාංග
2. උපදේශන සේවා න්‍යාය
3. සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව
4. සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව
5. අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව
6. උපදේශන සේවා ක්‍රම ශිල්ප
7. උපදේශනය සඳහා ඇගයුම
8. උපදේශන කුසලතා
9. ව්‍යාපෘතිය/සුළු පර්යේෂණ නිබන්ධනය

මෙම පාඨමාලාව ඉහත විෂයයන් 9න් සමන්විත වනු ඇත.

එක් විෂයයක සම්මුඛ සැසි සඳහා පැය 45 බැගින් විෂයය 9 සඳහා පැය 405ක් වෙන්වේ. උපදේශන කුසලතා විෂය සඳහා වෙන්කළ පැය 45ට අමතරව, කුසලතා පුහුණු සැසි මගින් උපදේශන ප්‍රායෝගික පුහුණුව සඳහා පැය 200ක් පමණ වැය කෙරෙනු ඇත. මීට අමතරව පාඨමාලාලාභීන් බාහිර උපදේශන ආයතනයකට සම්බන්ධ කර පැය 30කට නොඅඩු ප්‍රායෝගික උපදේශන පුහුණු අත්දැකීම් ලබනු ඇත. එම කාලය ද පාඨමාලාවේ අධ්‍යාපන කාලයට අයත් කොට සැලකේ. මේ අනුව පාඨමාලාව සඳහා පැය 635 කාලයක් ඔබ වෙන්කළ යුතුවේ. ඊටත් අමතරව මෙම පාඨමාලා අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමේදී ඔබ විසින් තිම කළ

යුතු වන ස්වාධීන පර්යේෂණ/සුළු නිබන්ධය සඳහා දළ වශයෙන් පැය 200ක පමණ කාලයක් යෙදීමට ඔබට සිදුවනු ඇත.

සෙනසුරාදා, ඉරිදා දිනවල පාඨමාලාව පැවැත්වෙනු ඇත. සාමාන්‍ය දේශන කාලය පෙ.ව. 9-12, ප.ව.1-4 දක්වා වනු ඇත. පාඨමාලාලාභීන් අවසාන පරීක්ෂණය සඳහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ යටත් පිරිසෙයින් 80% පැමිණීම වාර්තාකරන්නේ නම් පමණි.

පාඨමාලවේ ඇගයීම් ක්‍රමය

විෂයමාලාව	අඛණ්ඩ ඇගයීම	අවසාන පරීක්ෂණය	එකතුව
1-7 දක්වා විෂයයන්	30%	70%	= 700
8 - උපදේශන කුසලතා	60%	40%	= 100
9 - ව්‍යාපෘතිය/නිබන්ධනය		100%	= 100
එකතුව			**= 900**

ලකුණු ශ්‍රේණිගත කිරීම

A ශ්‍රේණිය - 70% හෝ වැඩි
B ශ්‍රේණිය - 55% - 69%
C ශ්‍රේණිය - 40% - 54%
D ශ්‍රේණිය - 30% - 39%
E ශ්‍රේණිය - 29% හෝ අඩු

සාමාන්‍ය සාමාර්ථය - විෂයයන් 9න්ම ලකුණු 40% ඉක්මවා ලබාගත යුතුවේ.

ඌන සාමාර්ථය - ඉහත විෂයයන් 9න් විෂයයන් 2ක් අසමත්/පෙනී නොසිටියේ නම්, විෂයයන් 7ක් සමත් වී නම් ඌන සාමාර්ථය ලබයි. ඊළඟ වසරේ විභාගයට නැවත පෙනී සිට සාමාර්ථය සම්පූර්ණ කරගත හැකිය.

සම්මාන සාමාර්ථය - සියලු විෂයය ලකුණු එකතුවේ සාමාන්‍ය ප්‍රතිශතයක් ලෙස අවම වශයෙන් 60% විය යුතුය. සම්මාන සාමාර්ථයක් සඳහා අවම වශයෙන් A සාමාර්ථ දෙකක් සහ B සාමාර්ථ හතක් තිබිය යුතුය.

අධි සම්මාන සාමාර්ථය - සියලු විෂයය ලකුණු එකතුවේ සාමාන්‍ය ප්‍රතිශතයක් ලෙස අවම වශයෙන් 70% විය යුතුය. අධි සම්මාන සාමාර්ථයක් සඳහා අවම වශයෙන් A සාමාර්ථ හතරක් සහ B සාමාර්ථ පහක් තිබිය යුතුය.

අසමත් - එකවර විෂයයන් 3කින් අසමත් වීම හෝ පෙනී නොසිටීමෙන් සම්පූර්ණ විභාගය අසමත් වේ. තවද එක් විෂයයක් සඳහා E සාමාර්ථයක් ලදහොත් සම්පූර්ණ විභාගයම අසමත් ලෙස සැලකේ.

(සැ.යු. සම්මාන සාමාර්ථ සහ අධි සම්මාන සාමාර්ථ පිරිනමනු ලබන්නේ පළමුවරට පෙනී සිටින අයදුම්කරුවන්ට පමණි)

<u>විෂය නිර්දේශය</u>

1. Basics of Counseling
උපදේශනයේ මූලිකාංග

1. **Introduction to Counseling - උපදේශනය හැඳින්වීම**
   Definitions of the concept of " Counseling" උපදේශනය: සංකල්ප නිර්වචන
   (Philosophy, Principles and Practice of Counseling) (උපදේශන දර්ශනය, මූල ධර්ම හා ව්‍යවහාරය)
   Guidance and Counseling මාර්ගෝපදේශනය හා උපදේශනය
   Counseling and Advice උපදේශනය හා උපදෙස්දීම
   Psychotherapy, Counseling & Psychiatry මනෝප්‍රතිකාරය

2. **Historical background of counseling (USA , Sri Lanka and other selected countries) උපදේශනයේ ඉතිහාසය (අමෙරිකාව, ශ්‍රී ලංකාව සහ වෙනත් රටවල්)**
   Career vocational & guidance movement, වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශය
   Mental health movement මානසික සෞඛ්‍යය
   Standardized testing සම්මත පරීක්ෂණ

3. **The need for Counselling in contemporary society**
   සමකාලීන සමාජයේ උපදේශන සේවා අවශ්‍යතාව

4. **Areas of Counselling - උපදේශන සේවා විවිධ ක්ෂේත්‍ර**
   Psychological /Personal counseling මනෝවිද්‍යාත්මක/පුද්ගල උපදේශනය
   Educational Counselling අධ්‍යාපනික උපදේශනය
   Vocational/Career Counselling වෘත්තීය උපදේශනය
   Relational Counselling (Family/marriage/other) පුද්ගල සම්බන්ධතා පිළිබඳ උපදේශනය (පවුල්/විවාහ/ වෙනත්)

5. **Specialized areas of counseling විශේෂිත උපදේශන සේවා අංශ**
   Women in need කාන්තා අවශ්‍යතා Aging වයසට යාම
   Probation and Childcare පරිවාස හා ළමාරක්ෂක
   Rehabilitation පුනරුත්ථාපන
   Trauma (Disaster related) ව්‍යසන උපදේශනය
   Counseling for Adolesencs නවයොවුන් උපදේශනය
   School Counseling පාසල් උපදේශනය
   Buddhist concept of Counseling
   උපදේශනයේ බෞද්ධාගමික සංකල්ප

6. **Personal characteristics of the effective counselor**
   කාර්යක්ෂම උපදේශකවරයකු සතු පුද්ගල ගුණාංග
   The personal philosophy of the counselor (Philosophical base of client orientation)
   උපදේශකවරයාගේ පුද්ගලික දර්ශනය (සේවාලාභියා කෙරෙහි යොමුවන්නේ කුමන දර්ශනික පදනමක් මතද යන්න)
   Characteristics of an ideal counselor (Personality characteristics, ලක්ෂණ (පෞරුෂ ලක්ෂණ හා උපදේශක චර්යා)

7. **Ethics in Counseling (use an agreed upon valid list of counseling ethics taken from practice)**
   උපදේශන ආචාර ධර්ම (ව්‍යවහාරයේ පවතින පිළිගත්/වලංගු උපදේශන ආචාර ධර්ම ලයිස්තුවක් ආශ්‍රයෙන්)
   Ethical and Legal Issues in counseling practice
   උපදේශන ව්‍යවහාර පිළිබඳ සත්චාරිත්‍ර ධර්මමය හා නීතිමය මතවාද

8. **Counseling and Counselor Professional Development Program**
   උපදේශන සහ උපදේශක වෘත්තීය සංවර්ධන වැඩ සටහන
   Counseling Programmes: Types and Models
   උපදේශන වැඩසටහන් වර්ග හා ආකෘති
   Qualifications, selection and continuing professional development of counselors උපදේශක සුදුසුකම්, තෝරීමේ පටිපාටිය සහ අඛණ්ඩ වෘත්තීයමය සංවර්ධනය
   The counseling role of other human service professionals
   වෙනත් මානව සේවා වෘත්තිකයන්ගේ උපදේශක භූමිකා

9. **How to begin and Develop a counseling centre (physical psychological, and environment)**
   උපදේශන සේවා මධ්‍යස්ථානයක් ආරම්භ කිරීම හා සංවර්ධනය (කායික, මනෝවිද්‍යාත්මක,පරිසරාත්මක)
   Centre Management (File Management, Room Management)
   උපදේශන මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය (ලිපිගොනු හා මධ්‍යස්ථාන කාමර කළමනාකරණය)

2. Theories of Counseling
උපදේශන සේවා න්‍යාය

1. Introduction: Development of methods of counseling or foundations of counseling (philosophical sociological and psychological)
හැඳින්වීම : උපදේශන සේවා ක්‍රම සංවර්ධනය

2. Contemporary approaches in the delivery of counseling services (five major approaches) සමකාලීන උපදේශන සේවා ප්‍රවේශ

3. Perceptual-Phenomenological theories (Carl Rogers, Robert Carkuff)
සංජානනික ප්‍රපංචමය න්‍යාය (කාල් රොජර්ස්, රොබර්ට් කාකුෆ් ආදීන්)

4. Psychoanalytical group of theories (Freud, Adler, Jung, etc)
මනෝවිශ්ලේෂණ න්‍යාය කාණ්ඩය - (ප්‍රොයිඩ්, ඇඩ්ලර්, යුං ආදීන්)

5. Behavioral approaches of counseling
(conditioning theories and social learning theory) and
Behavior modification theories (Wolpe, Lazarus, Miller etc)
චර්යාත්මක උපදේශන න්‍යායන් සහ චර්යා හැඩගැසීමේ න්‍යාය
(ඉගෙනුම් න්‍යායන් හා සමාජ ඉගෙනුම් න්‍යාය)
(වොල්පෙ, බන්දුරා, ලාසරස්, මිලර් ආදීන්)

6. i Cognitive approaches of counseling ප්‍රජානන උපදේශන න්‍යායන්
Rational-Emotive Therapy (Albert Ellis etc)
හේතුවාදී න්‍යාය (ඇල්බර්ට් එලිස් ආදීන්)
ii. Beck, Ellis චර්යා විශ්ලේෂණය (බෙක් සහ එලිස්)

7. Existential theories (Frankl, Boss etc)
සාන්දෘෂ්ඨික න්‍යාය (ප්‍රැන්කල්, බොස් ආදීන්)

8. Gestalt theory (Fritz Perls) Lazarus Multi model theory

9. Mediator Counseling Theory (Perrez et al) .

10. Family counseling theories (Family system theory)
පවුල් උපදේශන න්‍යාය

11. Vocational Guidance counseling theories
Row, Ginsberg, Holland, Hoppock, Super
(රෝ, ගින්ස්බර්ග්, හොලන්ඩ්, හොපොක්, සුපර් ආදීන්)
වෘත්තීය උපදේශන න්‍යාය
Career development and Career Choice වෘත්තීය සංවර්ධනය හා වෘත්තීයවරණය
Working in Group කණ්ඩායමක් සමග වැඩ කිරීම
Communication within organizations (formal and informal)
ආයතනය සමග සන්නිවේදනය (විධිමත් හා නොවිධිමත්)
Leadership නායකත්වය
Leadership behavior
Leadership and supervision
House's Path goal theory
Training for leadership

3. Techniques of Counseling
උපදේශන සේවා ක්‍රම ශිල්ප

1. Introduction: General nature of therapeutic techniques of counseling
හැඳින්වීම: උපදේශන සේවා ප්‍රතිකාරක ක්‍රමශිල්පවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය

2. Intervention; targets, purposes, and methods of intervention
මැදිහත්වීමේ අරමුණු ඉලක්ක හා ක්‍රම

3. Techniques of counseling - උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප
Person Centered පුද්ගල කේන්ද්‍රීය ක්‍රමශිල්ප
Psycho Analytic මනෝවිශ්ලේෂණ ක්‍රමශිල්ප
Behavior Modification
චර්යාත්මක හා චර්යා හැඩගැසීමේ ක්‍රමශිල්ප
Rationale – Emotive හේතුවාදී චිත්තවේගික ක්‍රමශිල්ප
Existential (Logo therapy) සංදෘෂ්ටික ක්‍රමශිල්ප

4. Assessment of anxiety and stress related behavior
කාංසා සහ ක්ලමථ හා සම්බන්ධ චර්යා ඇගයීම

5. Therapeutic techniques for anxiety and stress related disorders
කාංසා සහ ක්ලමථ අක්‍රමතා සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම
   Systematic desensitization අනුක්‍රමික විසංවේදන
   Relaxation (SR and DMR) සැහැල්ලු/ඉහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස
   Imagination techniques පරිකල්පන අභ්‍යාස
   Art therapy (Painting therapy) චිත්‍ර ප්‍රතිකාරය(ඇඳීමේ ප්‍රතිකාරය)
   Music Therapy සංගීත ප්‍රතිකාරය

6. Techniques of Educational Counseling
අධ්‍යාපන උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප

7. Techniques of vocational Guidance/career counseling
වෘත්තීය උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප
   Preparation for Career – Application form with bio - data(CV)
   How to face interview, Measuring interest,
   Psychological Test (IQ, personality)

8. Techniques of Family/marriage counseling
පවුල්/විවාහ උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප

9. Techniques of Group Counseling (Social skills, Learning, vocational, substance dependancy) සමූහ උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප (සමාජ කුසලතා, ඉගෙනුම් නොහැකියා, මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහිවූවන්, පවුල් ජීවිත, අධ්‍යාපන, රැකියා උපදේශන ආදිය සඳහා)

4. Counseling Skills
උපදේශන කුසලතා

Introduction – Basic and Specialized skills to be acquired by counselors.
හැඳින්වීම - උපදේශකවරයකු විසින් ලබාගත යුතු මූලික සහ විශේෂිත උපදේශන කුසලතා

1. Initial procedures -
   - the counseling environment – උපදේශන පරිසරය
   - confidentiality and dependence on counceling
     රහස්‍යභාවය හා උපදේශක මත පරායත්ත වීම
2. Training in basic counseling skills - මූලික උපදේශන කුසලතා පුහුණුව
   Attending behavior
   Observation, Reception, Breaking the ice
   Vocal qualities, Verbal tracking

3. Specific skills needed for an effective counselor
   Communication skills, listening and understanding and Retention Skills
   ධාරණ කුසලතා, සන්නිවේදන කුසලතා, ඇහුම්කන්දීම සහ අවබෝධය
   Empathic Responding
   සහානුභූතික ප්‍රතිචාර /සහකම්පනය
   Asking Questions and Interview -
   ප්‍රශ්න කිරීම හා සම්මුඛ සාකච්ඡා
   Reflection of content and feelings
   කරුණු සහ හැඟීම්/චිත්තවේග පරාවර්තනය
   Confronting – එදිරි සංවාදය
   Self disclosure – ආත්ම නිවාරණය
   Summarizing and interpretation, analyzing –
   සාරාංශ කිරීම, අර්ථ කථනය සහ විශ්ලේෂණය
   Normalizing, Reframing, Exploring options
   සාමාන්‍යකරණය, ප්‍රති ව්‍යුහගත කිරීම, විකල්ප ගවේෂණය,
   Termination and Follow up
   පර්යන්තනය සහ පසු විපරම

4. Training in specialized counseling skills
විශේෂිත උපදේශන කුසලතා පුහුණුව
   a. Skills in diagnostic decision- making
   විනිර්ණ මත තීරණ ගැනීමේ කුසලතා
   b. Skills in treatment planning(to discus specially anxiety, stress, somatoform disorders and educational problems)
   ප්‍රතිකාර වැඩ සටහන් සැලසුම් කිරීමේ නිපුණතා (විශේෂයෙන් කාංසාව, මානසික පීඩනය, මනෝකායික රෝග හා අධ්‍යාපනික ගැටලු)
   c. Skill in technical writing of referral letters (Professional counselor, psychologist, psychiatrist)
   තාක්ෂණික ප්‍රමිතීන්ට අනුව යොමුකිරීමේ ලිපි ලිවීම

   d. Counselling record keeping (General data form)
   උපදේශනයේ තොරතුරු සටහන් තබාගැනීම හා සාමාන්‍ය තොරතුරු පත්‍රිකා සම්පූර්ණ කිරීම

5. Abnormal Psychology
අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව

1. Definition and categorization of abnormal Behaviour
අසාමාන්‍ය චර්යා හැඳින්වීම සහ ප්‍රභේද කිරීම

2. Methods of study of Abnormal Behaviour
අසාමාන්‍ය චර්යා හැදෑරීමේ ක්‍රම

3. Stress disorders : Nature, Theories, Therapy
ක්ලමථ අක්‍රමතා: ස්වභාවය, න්‍යාය, ප්‍රතිකාර

4. Anxiety disorders: Nature, Theories, Therapy
කාංසා අක්‍රමතා :ස්වභාවය, න්‍යාය, ප්‍රතිකාර

5. Somatoform disorders: Nature, Theories, Therapy
මනෝකායික අක්‍රමතා:ස්වභාවය, න්‍යාය, ප්‍රතිකාර

6. Depressive disorders: Nature, Theories, Therapy
විශාදය : ස්වභාවය, න්‍යාය, ප්‍රතිකාර

7. Sexual deviations and dysfunctions: Nature, Theories, Therapy
ලිංගික අපගමන චර්යා සහ අක්‍රමතා:ස්වභාවය, න්‍යාය, ප්‍රතිකාර

8. Psychotic disorders: Nature, Theories, Therapy
සයිකෝෂීය අක්‍රමතා: ස්වභාවය, න්‍යාය, ප්‍රතිකාර

9. Impulse control adjustment and personality disorders
ආවේග පාලනය: හැඩගැසීම සහ පෞරුෂ අක්‍රමතා

10. Developmental disorders: Nature, Theories, Therapy සංවර්ධන ක්‍රියාවලියේ අක්‍රමතා : හැඩගැසීම සහ පෞරුෂ අක්‍රමතා

11. Substance abuse and dependency: Nature, Theories, Therapy
3 hrs මත්ද්‍රව්‍ය දුස්භාවිතය හා ඇබ්බැහිය : ස්වභාවය, න්‍යාය, ප්‍රතිකාර

12. Marital Problems – විවාහක ගැටලු
Interpersonal skills for marital health , Reasons for marital disharmony
Impact of marital disharmony, Marital counselling

13. Sleep & Sleep Disorder: නින්ද හා නින්ද ආශ්‍රිත ගැටලු
Counseling for persons with sleep problems- Sleep Hygiene, Sleep chart, Sleep disorders

14. Mental Health : මානසික සෞඛ්‍යය
What is health? , What is mental illness?, Indicators of mental Health?
How to promote mental Health? Individually , In family, In community

15. Health Psychology: How to people live healthy?
How do people react to illness , How do people respond to Health Services ?

6. Developmental Psychology
සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව

1. Biological bases of human development, Genetic aspects, embryonic & foetal development during pre-natal stage birth.
   මානව සංවර්ධනයේ ජෛවීය පදනම, ජානමය සබඳතා, කලල සංවර්ධනය, පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ බලපෑම් හා උපත

2. Early childhood -Definition, importance of early childhood as a critical foundation stage for life.
   මුල් ළමාවිය යනු කවරේද? එහි තීරණාත්මක අගය, පසු කාලීන ජීවිතයට පදනම ගොඩනැගීම.

3. Late childhood – Developmental Norms and deviations
   පශ්චාත් ළමාවිය සංවර්ධනය ප්‍රතිමාන හා චර්යා

4. Adolescence – Characteristics, Norms and deviations
   නව යොවුන් විය සංවර්ධනයේ විශේෂ ලක්ෂණ හා ප්‍රතිමාන චර්යා ආශ්‍රිත ගැටලු

5. Factors affecting child development (Heredity, Matuaration, environment, learning, sexuality, hormones, nutrition, Family, Socio-cultural environment, Peer group)
   ළමා සංවර්ධනයට බලපාන පොදු සාධක (ආරය, පරිසරය, පරිණතිය, ඉගෙනුම, ලිංගිකත්වය, නිර්නාල ග්‍රන්ථි, පෝෂණය, පවුල, සමාජ සංස්කෘතිය, සමවයස් කණ්ඩායම)

6. Hazzards in Child Development – Learning Problems, Psychological Problems (delinquency, separation anxiety, bed wetting, speech problems, dyslexia, Autism, Aspager Down syndrome) Children with special needs.
   ළමා වියේ සංවර්ධනය ආශ්‍රිත ආබාධ, ඉගෙනුම් අක්‍රමතා හා මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු (මන්ද මානසික, අවහැදියා, ඉගෙනුම් ආබාධ, වෙන්වීමේ කාංසාව, ඇඳ තෙමීම, කථන ආබාධ, ඩිස්ලෙක්ෂියා, ඔටිසම්, ඇස්පර්ජර්, ඩවුන් සින්ඩ්‍රම්) විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත ළමයින්

7. Theories of Child Development -ළමා සංවර්ධන න්‍යායන්
   i. ජීන් පියාජේ - ප්‍රජානන සංවර්ධන න්‍යාය
      Cognitive development theory

   ii. සිග්මන් ෆොයිඩ් - මනෝ ලිංගික සංවර්ධන න්‍යාය - Psycho Sexual Development theory
   iii. එරික් එරික්සන් - ආයුකාල මනෝ සමාජීය සංවර්ධන න්‍යාය - Lifespan Psycho Social Development theory
   iv. බොන්ෆෙන්බ්‍රෙනර් - ජීව විද්‍යාත්මක සංවර්ධන න්‍යය
      Ecological Development theory
   v. ලෙව් විගෝට්ස්කි - භාෂා කේන්ද්‍රික සමාජීය සංවර්ධන න්‍යාය Social Constructivist theory

8. Moral Development -සදාචාර වර්ධනය : පියාජේ, කෝල්බර්ග්
9. Development of concept of Self (Childhood, Adolescence, Adulthood)
   ස්ව සංකල්පය වැඩීම (ළමා, නවයොවුන්, තරුණ, වැඩිහිටි, මහලු)
10. Development during young adulthood – Norms and deviations
    තරුණ වැඩිහිටි වියේ සංවර්ධනය - ප්‍රතිමාන හා චර්යා අපගමන.

11. Development during middle adulthood -Norms and deviations
    මධ්‍යම වැඩිහිටි වියේ සංවර්ධනය - ප්‍රතිමාන චර්යා හා අපගමන

12. Development during old age - Norms and deviations
    මහළු වියේ සංවර්ධනය - ප්‍රතිමාන චර්යා හා අපගමන

7. General Psychology
සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව

1. Biological bases of human behaviour, Genetic influences & Analysis of Human Behaviour
   මානව චර්යාවේ ජීව විද්‍යාත්මක පදනම: පුද්ගල හැසිරීම කෙරේ ජානමය බලපෑම හා මානව
   චර්යා විභාගය

2. Approaches to the study of Human behaviour & methods of studying Human behaviour
   මානව චර්යාව හැදෑරීමේ ප්‍රවේශ හා චර්යා හැදෑරීමේ ක්‍රම

3. Motivation – Analysis of Motivation, factors affecting, throries & application
පෙලඹීම - පෙලඹීම් කාරක හා ප්‍රේරණ විභාගය, පෙළඹීම් න්‍යායයෝ හා ඒවායේ භාවිතය

4. Personality – Theories, process of personality development, personality types
පෞරුෂය හා න්‍යායාත්මක පදනම, පෞරුෂ වර්ධනය හා පෞරුෂ වර්ගීකරණය

5. Sensation, Attention & Perception – The role of cognitive processes towards human behaviour
සංවේදනය, අවධානය හා සංජානනය: පුද්ගල ප්‍රජානනය චර්යාව කෙරේ බලපාන ආකාරය

6. Memory – Memory processes, Memory storage,forgetting, factors affecting forgetting
ස්මෘතිය : ස්මෘති ක්‍රියාවලිය, ධාරණය, අමතකවීම, අමතකවීමට බලපාන සාධක

7. Learning – What is learning, How does learning happen, Theories of learning (classical & operent conditioning, Gestalt, Social Learning theory)
ඉගෙනුම: යනු කවරේද? ඉගෙනුම සිදුවන ආකාරය, ඊට බලපාන න්‍යායාත්මක පදනම (ප්‍රකාරක සම්භාව්‍ය ආරෝපණ, ගෙස්ටෝල්ට්, සමාජ ඉගෙනුම් සංකල්ප)

8. Intelligence – What is Intelligence, theory of Multiple Intelligence & its applicability
බුදධිය: යනු කවරේද? බහුවිධ බුද්ධි න්‍යාය හා එහි භාවිතමය අගය

9. Emotions: Managing emotions, Emotional Intelligence theory

චිත්තවේග: චිත්තවේග කළමනාකරණය. භාවමය (චිත්තවේග) බුද්ධි න්‍යාය

10. Language, thought and Creativity – How these affect human development
භාෂාව චින්තනය හා නිර්මාණශීලීත්වය පුද්ගල සංවර්ධනයට බලපාන ආකාරය

11. Problem solving – Approaches to problem solving, factors affecting & obstacles to problem solving
ගැටලු විසඳීම: ගැටලු විසඳීමේ විවිධ ප්‍රවේශ, ඊට බලපාන සාධක හා බාධක

12. Apecial Areas - විශේෂ ක්ෂේත්‍ර
   i. Feminist psychology කාන්තා මනෝවිද්‍යාව
   ii. Group Psychology කණ්ඩායම් මනෝවිද්‍යාව

8. Assessment in Counseling
උපදේශනය සඳහා ඇගයුම

1. Assessment and Evaluation in the context of Counseling .
උපදේශනයට අදාළ තක්සේරුකරණය හා ඇගයුම

2. Assessment instruments in Counseling
උපදේශනය සඳහා යොදාගැනෙන ඇගයුම් උපකරණ

3. Basic statistics for understanding and interpreting of assessment data

ඇගයුම හා තක්සේරුකරණය සඳහා දත්ත අර්ථ දැක්වීම පිණිස යොදාගනු ලබන සංඛ්‍යාන විධි

4. Nature of standardized tests and their usage
සම්මත පරීක්ෂණවල ස්වභාවය හා ප්‍රයෝජනය

5. Desirable characteristcs of assessment instruments
(ඇගයුම් උපකරණ සතුවිය යුතු ගුණාංග)

6. Assessment of personality
පෞරුෂය තක්සේරුකරණය

7. Assessment of Intelligence/Assessment of Aptitudes
බුද්ධිය තක්සේරුකරණය/ අභියෝග්‍යතාව තක්සේරුකරණය

8. Assessment of interests/Assessment of Attitudes
රුචිකම් තක්සේරුකරණය/ ආකල්ප තක්සේරුකරණය

9. Assessment of self-concept/self esteem
ස්වසංකල්පය හා ස්වසම්මානය තක්සේරුකරණය

10. Assessment of Educational Achievements
අධ්‍යාපනික සාධනය තක්සේරුකරණය

11. Assessment of Anxiety/stress (diagnostic tests)
කාංසාව/ආතතිය තක්සේරුකරණය

12. None testing methods (observation, case study)
පරීක්ෂණ නොවන ක්‍රම

13. Emotional Intelligence භාවමය (චිත්තවේගික) බුද්ධිය
(Testing/understanding)

9. Project/Minor dissertation
ව්‍යාපෘතිය/සුළු පර්යේෂණ නිබන්ධය

පාඨමාලාලාභීන් විසින් තෝරාගනු ලබන උපදේශන ක්ෂෙත්‍රයට අදාළ මාතෘකාවක් පාඨමාලා සම්බන්ධීකාරක/නිබන්ධන උපදේශකගේ අනුමැතියෙන් අනතුරුව,

i. ක්ෂෙත්‍රගත ප්‍රායෝගික උපදේශන ව්‍යාපෘතියක් නම් උපදේශක ආචාර්යවරයාගේ අධීක්ෂණය යටතේ ක්‍රියාත්මක කර ඒ පිළිබඳ වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කළ යුතුවේ.

ii. තෝරාගත් මාතෘකාව ඔස්සේ පර්යේෂණ අධ්‍යයනයක් හෝ සමීක්ෂණයක් සිදු කරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ සම්පූර්ණ වාර්තාව ඇතුළත් නිබන්ධය ඉදිරිපත් කළ යුතුවේ.

මෙම විෂයය පාඨමාලාවේ අවසාන හය මාසය තුළ ක්‍රියාත්මක කළ යුතුවේ. මේ සඳහා පාඨමාලාලාභීන් කණ්ඩායම් කර එක් එක් කණ්ඩායමට උපදේශක ආචාර්යවරයකුගේ සේවය ලබාදෙනු ඇත.

Reading List

<u>*මහාචාර්ය රෝලන්ඩ් අබේපාල (සාර ප්‍රකාශන)*</u>

1. අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම (2010)
2. අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාවේ මූලිංකාංග (2009)
3. ළමා මනෝවිද්‍යාව:ජීන් පියාජේගේ ප්‍රජානන වර්ධනය (2009)
4. සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ මනෝවිශ්ලේෂණවාදය (2008)
5. පර්යේෂණ ක්‍රමවිද්‍යාව: දත්ත රැස්කිරීමේ උපකරණ (2008)
6. මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය හා අධ්‍යාපනය (2007)
7. නවයෞවනය :මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයක් (2006)
8. ඉගෙනුම පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාව: ආකල්ප සංවර්ධනය (2005)
9. නව ඉගෙනුම් ප්‍රවණතා (2004)
10. පර්යේෂණ ක්‍රම විද්‍යාව: නියැදිකරණය (2004)

<u>දයා රෝහණ අතුකෝරල (ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන)</u>

11. යොවුන් වියේ ගැටලු සහ විසඳුම් (2008)
12. එදිනෙදා ජීවිතයට මනෝවිද්‍යාව (2007)
13. මුල් ළමාවියේ දරුවන්ට ඉගැන්වීමේ නව ක්‍රම (2006)
14. ළමා මනෝවිද්‍යාව හා ළමා සංවර්ධනය (2006)
15. දිවි පැවැත්ම සඳහා මනෝවිද්‍යාව (2005)

<u>මහාචාර්ය විනීතමාලා වික්‍රමරත්න</u>

16. ළමා අධ්‍යයන (2002)
17. උපදේශනයේ මූලික සංකල්ප (2010)

<u>ආචාර්ය උපාලි ගුනසේකර</u>

18. ජීවිතය හා මනස (2000)
19. සංජානනය හා සන්නිවේදනය (1978)
20. පෞරුෂය හා මිනිස් දිවිය (1998)

<u>ආචාර්ය තිලෝක සුන්දරී කාරියවසම්</u>

21. ළමා මනෝවිද්‍යාව (2009)
22. අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශනය හා උපදේශනය (2002)

<u>ගරු ෆ්‍රැක්සිඩ් ඇන්තනී ප්‍රනාන්දු පියනම</u>

24. මනසේ විකාශනය
25. මනෝප්‍රතිකාරය හා උපදේශනය (2002)

<u>වෛද්‍ය නීල් ප්‍රනාන්දු - වෛද්‍ය රුවන් ජයතුංග</u>

26. විශාදය හා මනෝප්‍රතිකාරය (2004)
27. ව්‍යසනය හා මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම (2005)

<u>**ආචාර්ය අභය බණ්ඩාරනායක**</u>

28. සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයක් (1999)
29. මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය (1996)

30. ආචාර්ය චන්ද්‍රදාස වන්නිගම. (2009) විස්තරාත්මක අධ්‍යාපනික සංඛ්‍යානය
31. රණවක ඩී.එස්, හපුආරච්චි.එස්. (1995) අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව
32 අධ්‍යාපන පීඨය (2008) 'අධ්‍යාපනය' සඟරාව
28 සිට 42 දක්වා කලාප
33. අධ්‍යාපන පීඨය (2009) 'අධ්‍යාපන සංවාද', 2 කලාපය
34. අධ්‍යාපන පීඨය (2001) 'ඉගෙනුම් මූලාශ්‍ර' 1 සහ 11 කලාප
35. අධ්‍යාපන පීඨය (2007-2009) 'අධ්‍යාපන ප්‍රතිභා'
1,2,3 කලාප
36. රාමනායක යූ.බී. (2001) මනෝවිද්‍යා පදනම, සර්වෝදය විශ්වලේඛා, රත්මලාන.
37. පසන් කොඩිකාර (පරි) (2004) සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ් මනෝවිශ්ලේෂන ප්‍රවේශ, 1,2,3 වෙළුම්, සරසවි ප්‍රකාශන
38. මහාචාර්ය දයා එදිරිසිංහ (2006) කාල් රොජර්ස් හා නූතන මනෝවිද්‍යාව
39. ලීලානන්ද ගමාච්චි (පරි) (2002) වික්ටර් ෆ්‍රැන්කල්ගේ මිනිස් දිවියේ අරුත සොයා, විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය
40. බී.එච්.ඒ. සිල්වා - මෝහන විද්‍යාව (1995) විසිදුණු ප්‍රකාශන
41. ප්‍රියන්ත පෙරේරා (2002) (පරි) මහාචාර්ය ඇලන් පීස් ගේ ශරීර මස, ගොඩගේ ප්‍රකාශන
42. ආචාර්ය උපාලි ගුණසේකර (1978) සංජානනය හා සන්නිවේදනය
43. මහාචාර්ය ඤාණදාස පෙරේරා (2005) පෞරුෂය හා පෞරුෂ වර්ධනය
44. මහාචාර්ය දයා එදිරිසිංහ (2009) මනෝවිද්‍යා ගුරුකුල හා මනෝවිද්‍යාඥයෝ
45. ආචාර්ය ස්වර්ණා විජේතුංග(1990) දෙවැනි දශකය
46. මහාචාර්ය ඤාණදාස පෙරේරා(2007) උපදේශන මනෝවිද්‍යාව
47. ඩොරති අබේවික්‍රම(2005) මානසික පීඩනයට සහනය
48. කොග්ගල්ලේ විජිත හිමි (2007) බෞද්ධ හා බටහිර මනෝචිකිත්සාව
49. පසන් කොඩිකාර (පරි)(2007) සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ්, මායාවක අනාගතය
50. රඹෑවේ පද්මසිරි හිමි (පරි)(2007) ෂෙන් බුදුදහම සහ මනෝවිශ්ලේෂණවාදය
51. සරත් චන්ද්‍රසේකර (2008) ප්‍රායෝගික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව
52. මහාචාර්ය සමුද්‍රා කත්‍රිආරච්චි (2009)ද්වී ධ්‍රැව මනෝභාවරෝපණය සමග ජීවත්වෙමු

52. කෝසල කුමාරසිංහ(2007) නිරෝගී දිවියකට සෞඛ්‍ය මනෝවිද්‍යාව
53. ඒ.එස්. බාලසූරිය (2011) අධ්‍යාත්මික සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව
54. පෙරේරා ප්‍රසන්න කමල්සිරි, (2007) උපදේශන කුෂලතා සහ ප්‍රායෝගික දනුම
55. රණවක ඩී.එස්,(1986) මාර්ගෝපදේශය උපදේශනය හා මනෝප්‍රතිකාරය

56. Brich, A & Malim.T (1988) Development Psychology from Infancy to adulthood, Landon.
57. Brewer, JoAnn, 1995. Introduction to Early Childhood Education. 2nd Edition, Allyn and Bacon. Boston.
58. Swaminathan. Mina(ed) (1998) The First Five years, Sega Pub. New Delhi.
59. Caron, Butcher & Mineka (2000) Abnormal Psychology & Modern Life. 11th edition, New Delhi.
60. Daniel Goleman (1999) Workir 18 h Emotional Intelligence. Britain
61. Daniel Goleman (1996) Motioned Intelligence: Bloomsbury. Britain.
62. Diane E Papalia & others (2004) Human Development. New Delhi
63. Howard, Gardner (1993) Frames of mind-2nd Ed' (1993) Britain.
64. Hurlock Elizabeth (1970) Child Growth and Development, United States of America
65. Linda,L. Davidoff (1987) Introduction to Psychology, 3rd Edition, Mc.Grow Hill.
66. Wayne' Weiten & Margaret A Lloyd (2004) Psychology Applied to Modern Life. Singapore
67. S. Narayana Rao. Counseling and Guidance (2005) 2nd Edition, New Delhi
68. Rogers,C.R., Client Centered Therapy. Its current practice Implication and Theory. Boston
69. Coleman, James (1976) Abnormal Psychology and Modern Life.
70. Brown, Jemes (1962) Freud and the Post-Freudians, London
71. Gladding, S.T. (1988) Counseling A Comprehensive Profession. New York.
72. Locke, C.D., Myers J.E. & Herr E.L (2001) The Handbook of Counselling . Sage, London.

73. Carnes, J.J. (1979) Toward a cognitive theory of art therapy. Art Psychotherapy: Vol. 6. Pergamon Press Ltd. USA.

74. Mcleod, J. (2003) An introduction to counseling (3rd ed). Buckingham: Open University Press.

75. Hyers , A.D. (1995) Who's who of client centered therapy. The person centered journal, 2 (1)

76. Nancy, L.M. (2004) Theories of Counseling and Psycho therapy, A case approach, Upper Saddle River:

77. Throne, B., & Lambers, E. (1999) (Eds), Person Centered Therapy, London

සම්පත් පුද්ගල දායකත්වය

1. මහාචාර්ය රෝලන්ඩ් අබේපාල (සම්බන්ධීකාරක)
   අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, අධ්‍යාපන පීඨය
   කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

2. ආචාර්ය ඩබ්ලිව් චන්ද්‍රදාස (අංශ ප්‍රධාන)
   අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, අධ්‍යාපන පීඨය
   කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

3. මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ මිය
   අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, අධ්‍යාපන පීඨය
   කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

4. ආචාර්ය සමුද්‍රා සෙනරත් මිය
   අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, අධ්‍යාපන පීඨය
   කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

5. ආර්.ඩී.සී. නිරෝෂිනී මිය
   අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, අධ්‍යාපන පීඨය
   කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

6. දයා රෝහණ අතුකෝරල මයා
   මානවීය ශාස්ත්‍ර අධ්‍යයනාංශය, අධ්‍යාපන පීඨය
   කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

7. විශේෂඥ වෛද්‍ය නීල් ප්‍රනාන්දු මහතා
   මානසික රෝහල, මුල්ලේරියාව නව නගරය
   අංගොඩ

8. මහාචාර්ය විනීතමාලි වික්‍රමරත්න මිය
   විවෘත විශ්වවිද්‍යාලයේ හිටපු මහාචාර්ය

9. ජී.කේ.ජී.එම්. හේමචන්ද්‍ර මහතා
   ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ

10. පී. එදිරිසිංහ මයා
   කථිකාචාර්ය, ගුරු විද්‍යාලය, ගාල්ල

11. එස්.ඩී. මුතුකුමාරණ මිය
   ප්‍රවීණ උපදේශිකා