



මානව සම්පත් අතිවර්ධන ආයතනය
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය - ශ්‍රී ලංකාව
මනෝවිද්‍යා උපදේශන ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව
(ප්‍රථම සෙමෙස්තරය)
(2018) 2019 ජූනි
DCP 03 - උපදේශනයේ විශේෂිත අංශ

අයදුම්කරුවන්ට උපදෙස් :

- (1) ප්‍රශ්න පහකට (05) පමණක් පිළිතුරු සැපයිය යුතුය.
- (2) මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය ප්‍රශ්න හයකින් (06) සහ පිටු එකකින් (01) සමන්විත වේ.
- (3) කාලය පැය තුනයි. (03)
- (4) පිළිතුරු පත්‍රයේ සියලුම පිටුවල විභාග අංකය යොදන්න.
- (5) ප්‍රශ්න පත්‍රයේ යම් පිටුවක් හෝ කොටසක් පැහැදිලිව මුද්‍රණය වී නොතිබේ නම් කරුණාකර විනාම ඒ බව ශාලාධිපතිට දැනුම් දෙන්න.

1.
 - 1.1. උපදේශනය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 05)
 - 1.2. උපදේශනයේ අරමුණු තුනක් (03) උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 09)
2.
 - 2.1. ඇබ්බැහිවීමේ විවිධ අවස්ථාවන් උදාහරණ සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 06)
 - 2.2. විරමණයෙහි (Withdrawal) ලක්ෂණ හයක් (06) නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - 2.3. විසිහත් හැවිරිදි හිමිල්ට නම දිනකට දුම්වැටි පැකට් එකක් බිමේ පුරුද්ද අතහැර දැමීමට අවශ්‍යව ඇත. ප්‍රොචෙස්කා සා ඩික්ලෙමන්ට් හේ චර්යාවන් වෙනස් කිරීමේ චක්‍රයට (Prochaska and Diclement's Cycle of change) අනුව හිමිල් සිටින අදියර හඳුනාගෙන එම අදියරේදී මුහුණ පෑ හැකි අභියෝගයන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)
3.
 - 3.1. පවුලක කාර්යභාරයෙන් හතරක් (04) විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
 - 3.2. ශාන්තස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වයන් දරුවන් කෙරෙහි බලපාන ආකාරයෙන් මොනවාද? (ලකුණු 05)
 - 3.3. පවුල් උපදේශකවරයෙකුගේ කාර්යය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)
4.
 - 4.1. පාසල් උපදේශනයේ අරමුණු මොනවාද? (ලකුණු 04)
 - 4.2. ළමයින් අපයෝජනය විය හැකි විවිධ ආකාර හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
 - 4.3. චිත්තවේගීය අපයෝජනය උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)
5.
 - 5.1. ශෝකවීමේ විවිධ අවස්ථාවන් මොනවාද? (ලකුණු 05)
 - 5.2. අවිනිශ්චිත අහිමිවීම යනු කුමක්ද? (ලකුණු 05)
 - 5.3. අවිනිශ්චිත අහිමිවීම් වර්ග දෙක මොනවාද? උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
6.
 - 6.1. වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 04)
 - 6.2. සේවානියුක්තිකයන් සඳහා උපදේශනය අවශ්‍යවීමට හේතු පහක් (05) දක්වන්න. (ලකුණු 04)
 - 6.3. ක්ලමට් කළමනාකරණය (stress management) සඳහා මැදිහත්වීමක් සැලසුම් කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)

1.
 - 1.1. උපදේශනය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 05)
 - 1.2. උපදේශනයේ අරමුණු තුනක් (03) උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 09)
2.
 - 2.1. ඇබ්බැහිවීමේ විවිධ අවස්ථාවන් උදාහරණ සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 06)
 - 2.2. විරමනයෙහි (Withdrawal) ලක්ෂණ හයක් (06) නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - 2.3. විසිහත් හැවිරිදි නිමල්ට තම දිනකට දුම්වැටි පැකට් එකක් බීමේ පුරුද්ද අතහැර දැමීමට අවශ්‍යව ඇත. ප්‍රොචෙස්කා සා ඩික්ලෙමන්ට් හේ වර්ගාවන් වෙනස් කිරීමේ චක්‍රයට (Prochaska and Diclement's Cycle of change) අනුව නිමල් සිටින අදියර හඳුනාගෙන එම අදියරේදී මුහුණ පෑ හැකි අභියෝගයන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)
3.
 - 3.1. පවුලක කාර්යභාරයෙන් හතරක් (04) විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
 - 3.2. ශාසනීය ප්‍රවණතාවයන් දරුවන් කෙරෙහි බලපාන ආකාරයෙන් මොනවාද? (ලකුණු 05)
 - 3.3. පවුල් උපදේශකවරයෙකුගේ කාර්යය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)
4.
 - 4.1. පාසල් උපදේශනයේ අරමුණු මොනවාද? (ලකුණු 04)
 - 4.2. ළමයින් අපයෝජනය විය හැකි විවිධ ආකාර හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
 - 4.3. චිත්තවේගීය අපයෝජනය උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)
5.
 - 5.1. ශෝකවීමේ විවිධ අවස්ථාවන් මොනවාද? (ලකුණු 05)
 - 5.2. අවිනිශ්චිත අභිමිච්ඡා යනු කුමක්ද? (ලකුණු 05)
 - 5.3. අවිනිශ්චිත අභිමිච්ඡා වර්ග දෙක මොනවාද? උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
6.
 - 6.1. වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 04)
 - 6.2. කේවානිශුක්තිකයන් සඳහා උපදේශනය අවශ්‍යවීමට හේතු පහක් (05) දක්වන්න. (ලකුණු 04)
 - 6.3. ක්ලමට් කළමනාකරණය (stress management) සඳහා මැදිහත්වීමක් සැලසුම් කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
