සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e- ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
9	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	3	5. ගැටුම් නිරාකරණය

සැකසුම:සුනේත්‍රා විතානගේ
බප/හො/සිරිමෙවන් මහා විද්‍යාලය
පොකුණුවිට

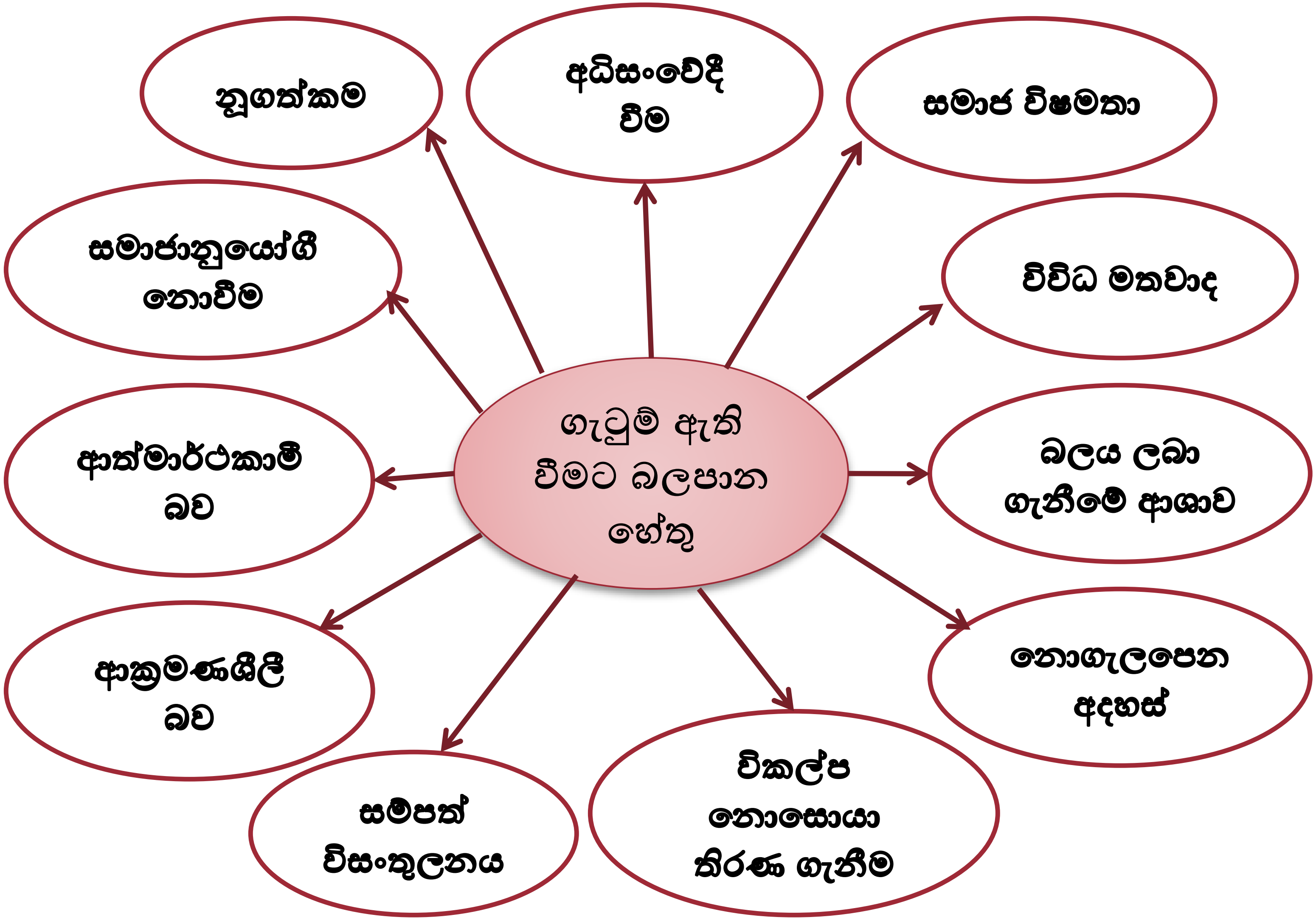
05 ගැටුම් නිරාකරණය

ගැටුම් නිර්වචනය කිරීම

ගැටුමක් යනු "ප්‍රචණ්ඩ හැප්පීමක්, අරගලයක් හෝ හරඹයක්, මානසික වශයෙන් සිදුවන අරගලයක්"

("ඔක්ස්ෆර්ඩ්" Oxford ශබ්දකෝෂය)

ගැටුම් ඇති වීමට බලපාන හේතු



ගැටුම් ඇතිවන පාර්ශ්ව

- තමා තුළ (පුද්ගලයා තුළ)
- තමන් හා මිතුරන් අතර (පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර)
- පවුලක් තුළ
- අසල්වැසියන් අතර
- සංස්කෘති අතර
- ස්වකීය රාජ්‍ය තුළ/ රාජ්‍ය දෙකක් අතර/ රාජ්‍ය කිහිපයක් අතර

විවිධ ගැටුම් වර්ග

දේශපාලන මූල මත ඇතිවන ගැටුම්

නිදසුන්: ඉන්දියාව හා පාකිස්තානය අතර කාශ්මීර ප්‍රදේශ සම්බන්ධව

ආර්ථික මූල මත ඇතිවන ගැටුම්

නිදසුන්: ඉරාකය හා කුවේටය අතර ඛනිජ තෙල් සඳහා පවතින ගැටුම්

සමාජ මූල මත ඇතිවන ගැටුම්

ගැටුම් නිරාකරණයේදී මතුවිය හැකි බාධක

- සදොස් තීරණ, අදහස් වෙනස් නොකිරීමේ දැඩි ස්ථාවර බව
- අනමායව, තමන් නිවැරදි යයි සිතන මතයේ ම එල්බ සිටීම
- නිවැරදි යයි තමන් සිතන එක ම විසඳුමක රැඳී සිටීම
- විකල්ප ජනනය නොකිරීම
- ගැටුමට සම්බන්ධ සියලුම පාර්ශ්ව ගැටුම නිරාකරණය සඳහා ඉදිරිපත් නොවීම
- අනෙක් පාර්ශ්ව පරදවා තමා ජය ගැනීමට සිතීම
- අනෙක් පාර්ශ්වයේ අදහස්, අවශ්‍යතා නොසලකා හරිමින්, එක් පාර්ශ්වයක් පමණක් ජයග්‍රහණය කිරිමට යාම නිසා ගැටුම්කාරී තත්ත්ව වර්ධනය වීමට ඉඩ හැරීම

ගැටුම් නිරාකරණය සඳහා අවශ්‍ය ගුණාංග

- ඉවසීම
- සක්‍රිය සවන්දීම
- කාරුණික බව
- සුහදශීලී බව
- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීම
- චිත්තවේග සමනය
- අන්‍ය අදහස් වලට ගරු කිරීම
- පරිත්‍යාගශීලී බව
- මධ්‍යස්ථ බව
- සෑම පුද්ගලයෙකුටම ගරු කිරීම
- සාධාරණ විනිශ්චය
- අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම
- තම යුතුකම් ඉටු කිරීම

ගැටුම් නිරාකරණය සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද

සාකච්ඡා කිරීම
මැදිහත්කරණය
සමථකරණය
විනිසීම
උපදේශනය

ගැටුම් ශුභවාදීව නිරාකරණය කිරීමේ වාසි

- සාමය ස්ථාපිත වීම
- සම්පත් නාස්තිය අවම වීම
- පුද්ගල හා සමාජ සංවර්ධනයට හේතු වීම
- දේශපාලන ස්ථාවරභාවය
- විශ්වාසය ගොඩනැගීම
- මානසික ආතතිය අවම වීම
- සුහදතාව ගොඩනැගීම
- ජිවිත හා දේපල හානි වැළකීම
- මූලික අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වීම
- මානව අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වීම
- සමාජ සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම

ගැටුම් ශුභවාදීව නිරාකරණය කර නොගැනීම නිසා ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක

- මානසික ආතතිය ඇති වීම
- අපකීර්තියට පත් වීම
- එකිනෙකා කෙරෙහි සැකයෙන් හා අවිශ්වාසයෙන් පෙළීම
- සමාජ සම්බන්ධතා පළුදුවීම
- අනවශ්‍ය කරදර හා වියදම් අධික වීම
- සම්පත් විනාශ වීම
- තිරසර සාමය බිඳ වැටීම

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

***e*- ඉගෙනුම් පාසල**

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
9	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	**3**	**5.** ගැටුම් නිරාකරණය - ඇගයීම

සැකසුම: සුනේත්‍රා විතානගේ
බප/හො/සිරිමෙවන් මහා විද්‍යාලය

1. ගැටුම් ඇතිවිය හැකි ස්වරූප තුනක් නම් කරන්න
2. ගැටුම් ඇති වීමට බලපාන හේතු තුනක් ලියන්න
3. ගැටුම් ඇතිවන පාර්ශව තුනක් ලියන්න
4. ගැටුම් වර්ග තුනක් නම් කරන්න
5. ගැටුම් නිරාකරණයේදී මතු වන බාධක තුනක් ලියන්න
6. ගැටුම් නිරාකරණය සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාංග තුනක් ලියන්න
7. ගැටුම් නිරාකරණය සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද හතරක් ලියන්න
8. සමථකරණය මඟින් විසඳා ගත හැකි ගැටුම් දෙකක් ලියන්න
9. ගැටුම් ශුභවාදීව නිරාකරණය කිරීමේ වාසි තුනක් ලියන්න
10. ගැටුම් ශුභවාදීව නිරාකරණය කර නොගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක තුනක් ලියන්න

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e- ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
9	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	3	5. ගැටුම් නිරාකරණය - පිළිතුරු

සැකසුම: සුනේත්‍රා විතානගේ

බප/හො/සිරිමෙවන් මහා විද්‍යාලය

1. ආරවුල
   රණ්ඩුව
   යුද්ධය

2. නුගත්කම
   ආත්මාර්ථකාමී බව
   විවිධ මතවාද

3. තමා තුළ
   පවුලක් තුළ
   අසල්වැසියන් අතර

4. දේශපාලන මූල මත ඇතිවන ගැටුම්
   ආර්ථික මූල මත ඇතිවන ගැටුම්
   සමාජ මූල මත ඇතිවන ගැටුම්

5. අදහස් වෙනස් නොකිරීමෙ දැඩි ස්ථාවර බව
   අනෙක් පාර්ශව පරදවා තමා ජය ගැනීමට සිතීම
   අනවශ්‍ය, තමන් නිවැරැදි යයි යන මතයේම එල්බ සිටීම

6. ඉවසීම
   සක්‍රිය සවන් දීම
   කාරුණික බව

7. සාකච්ඡා කිරීම
   මැදිහත්කරණය
   සමථකරණය

8. විනිසීම
   පවුල් ආරවුල්
   සුළු වැරදි විසඳීම

9. සම්පත් නාස්තිය අවම වීම
   විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
   මානසික ආතතිය අවම වීම

10. මානසික ආතතිය ඇති වීම
    අපකීර්තියට පත් වීම
    සම්පත් විනාශ වීම