

විෂය ඒකකය : හර
විෂය කේතය : PSYC E3025
විෂය මාතෘකාව: සෞඛ්‍ය මනෝවිද්‍යාව

ඉගෙනුම් ඵල:

මෙම පාඨමාලාව අවසානයේදී ශිෂ්‍යයන්ට කායික යහපැවැත්ම හා ජීවවිද්‍යාත්මක, මනෝවිද්‍යාත්මක හා සමාජීය සාධකයන් අතර අන්තර් සම්බන්ධතාව අවබෝධ කරගැනීමට, ක්ලමටය සහ ඉව්ෂාභංගත්වයේ ස්වභාවය සහ සෞඛ්‍ය ගැටලු කෙරෙහි ඒවායේ බලපෑම ද විත්තවේග කලමනාකරණය සඳහා වන ක්‍රමශිල්ප ද ඉගෙනුමට හැකියාව ලැබේ.

පාඨමාලා අන්තර්ගතය:

සෞඛ්‍ය මනෝවිද්‍යාවට හැඳින්වීමක්, කය හා මනස අතර සබඳතාව; ක්ලමටය සහ ඉව්ෂාභංගත්වය, ප්‍රධාන රෝග සහ අක්‍රමතා කෙරෙහි ක්ලමටයේ හා ඉව්ෂාභංගත්වයේ බලපෑම; ඇදුම; අම්ලපිත්ත රෝගය; දියවැඩියාව; හෘද කපායාශ්‍රිත රෝග. සෞඛ්‍යයට බලපාන වෙනත් මනෝවිද්‍යාත්මක සාධක: විත්තවේග; ප්‍රතිශේධන ආකල්ප; පෞරුෂය; දෙමාපිය බලපෑම; සමාජ උපස්ථම්භන. සෞඛ්‍යානිවර්ධනය සඳහා මනෝවිද්‍යාව: ආදරය හා රැකබලාගැනීම; ආධ්‍යාත්මිකත්වය; විත්තවේග කලමනාකරණය; භාවනාව හා ආගම.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය:

දේශන, සාකච්ඡා, ඉදිරිපත් කිරීම් සහ පැවරුම්

ඇගයීමේ ක්‍රමය:

අධ්‍යයන වර්ෂ අවසානයේ ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 80% සහ පැවරුම් සඳහා ලකුණු 20%

නිර්දේශිත ග්‍රන්ථ:

Baum, A., Revenson, T. A., & Singer, N. E., (Eds.). (2001), *Hand book of Health Psychology*.
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (1987) American Psychological Association, Washington, D. C.
Fry, P. S. (1999). *Significance of Religiosity and Spirituality to Psychological well-being of older*. San Francisco: Gerontological Society of America.
House, J. A., (1981) *Work Stress and Social Support*, Addison, Wesley, MA.
Stone, G. C., Cohen, F. and Adler, N. E. (eds.), (1985) *Health Psychology*, Jossey- Bass, San Francisco.