ළමා සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සාධක

ඇතිලිවැවේ දීපානන්ද හිමි

හැඳින්වීම

මිහිපිට උපත ලබන සෑම ජීවියෙක්ම පාහේ මව්කුසක පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ සිට තම ආයු කාලය නිමා කරන තුරු කායිකව ද මානසිකව ද පරිණාමී ලක්ෂණයන්ගෙන් යුතුවෙයි. වෙනස්වීම ජීවි අජීවි සෑම වස්තුවකට ම පොදු වුව ද කායිකව සහ මානසිකව වෙනස්වීම ජීවීන්ට ම ආවේණික වූ ස්වභාවයක් වේ. මෙම වෙනස්වීමේ ස්වභාවය 'සංවර්ධනය' (Development) යනුවෙන් හඳුන්වන අතර මනෝ විද්‍යාවේ දී සංවර්ධනය යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ "ජීවියා තුළ අනුක්‍රමයකට සිදුවන යම් යම් වෙනස්කම් පද්ධතියයි. සංවර්ධන යන පදය සමග මතු වන අනික් පදය නම් වර්ධනය (Growth) හෙවත් වැඩීම යන්නයි. වර්ධනය යන්නෙන් බාහිර බලපෑමකින් තොරව ළමයකු තුළ ස්වාභාවිකව සිදුවන වැඩීමක් අදහස් කෙරෙන අතර සංවර්ධනය යන්නෙන් පරිසරයේ අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වය පදනම් කොට ගෙන බාහිරින් ලැබෙන උදව් උපකාර සහයෝගය ද ඇතුව ළමයා තුළ ඇතිවන අනුක්‍රමික සංවර්ධනය අදහස් කෙරේ.

වර්ධනය **(Growth)**	සංවර්ධනය **(Development)**
ප්‍රමාණාත්මකය.	ගුණාත්මකය.
බාහිර බලපෑම් නැත.	බාහිර බලපෑම් වැඩිය.
සංවර්ධනයට පදනම් වේ.	සමස්ත වෙනස්වීම ඇතුළත් ය.
ඇතැම් අවධි වේගවත් ය -ළදරු හා නව යොවුන්)	සියලු අවධි අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියකි.
ඇතැම් අවධි මන්දගාමීය - පෙර ළමා, මධ්‍ය ළමා	තීරණාත්මක අවධි නැත.
ඇතැම් අවධි සුවිශේෂ වේ. තීරණාත්මක අවධී ඇත.	සෑම අවධියක්ම සුවිශේෂ වේ.

මුළුමනින් ම පුද්ගල කේන්ද්‍රීය ය.	පුද්ගල හා සමාජ කේන්ද්‍රිත ය.
මිනිය හැකි ය.	මිනිය නොහැකි ය.
පරිසර සාධක අල්ප හෝ නොමැති තරම් ය.	පරිසර සාධක විශාල වශයෙන් බලපා යි.
මිනිසා ඇතුළු සියලු සතුන් වර්ධනය වේ.	සංවර්ධනය මිනිසාට පමණක් සුවිශේෂී වේ.

(අබේපාල, 2010: 62)

ළමයාගේ උස, බර සහ කායික සංවර්ධනය ප්‍රමාණාත්මකව දැක්වීමෙන් පමණක් ළමා සංවර්ධනය යන්න නිර්වචනය කිරීම හෝ අධ්‍යයනය කිරීම සිදුකළ නොහැකි ය. මෙම ප්‍රවේශයේ දී ළමයාගේ සමස්ථය හෙවත් සමස්ථ සංවර්ධනය පිළිබඳ ව වන විමර්ශනයක් වන බැවින් ඒ සඳහා බලපාන සාධක හඳුනා ගැනීම සිදුකළ යුතු වේ. මනෝවිද්‍යාව තුළ වර්ධනය යන්න අර්ථ දක්වන්නේ යම් පුද්ගලයකු විසින් සිදු කරනු ලබන භෞතික වෙනස ලෙස ය. සංවර්ධන යන්නෙන් පුද්ගලයාගේ ජීවිත කාලය පුරාම සිදුවන සමස්ත වර්ධනයයි. මනෝවිද්‍යාවේ ඉතිහාසය අධ්‍යයනයේ දී මුල්ම අවධීන්හි වර්ධනය සහ සංවර්ධනය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු නොවුණ ද මනස (Mind), ස්මරණය (Memory), ඉගෙනුම (Learning), බුද්ධිය (Intelligence) වැනි සාධක පිළිබඳ කේවල අධ්‍යයනයන් විය. නමුත් දහනව වැනි සියවස ආරම්භයත් සමග 1950 දී ජීන් පියාජේ නම් මනෝවිද්‍යාඥයාගේ ආගමනයත් සමගින් සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව (Development Psychology) නමින් මනෝවිද්‍යා විෂය ක්ෂේත්‍රයක් හඳුන්වාදීම සිදුවිය. මෙමගින් පුද්ගල සංවර්ධන සඳහා වැඩි බලපෑමක් සිදු කරනුයේ ආරය ද පරිසරය ද යන ගැටලුව නිරාකරණය වී තත් ප්‍රපංචද්වය ම සංවර්ධනය සඳහා විශේෂ දායකත්වයක් දරන බව සනාථ විය.

සාකච්ඡාව

ළමා සංවර්ධන රටාවන්හි විශේෂ ලක්ෂණ

ළමයකුගේ සංවර්ධන රටා අධ්‍යයනයේ දී එය විශේෂ ලක්ෂණ පහක් ඔස්සේ හඳුනාගත හැකි ය (අතුකෝරාල, 2015: 72-74).

1. සෑම ළමයකුගේම සංවර්ධන රටා සමානය

සෑම ළමයෙකු ම සමාන සංවර්ධන රටාවක් අනුගමනය කරන අතර එක යුගයක් අනෙක් යුගයක පසුබිම වේ. නිදසුන් ලෙස බුද්ධි හීන ළමයකු ද සාමාන්‍ය ළමයකු මෙන් ඇවිදීමට පෙර නැගිටින අතර චතුරශ්‍රයක් ඇඳීමට පෙර වෘත්තයක් අඳියි. කිසිම විටෙක මෙම අනුපිළිවෙල ආපස්සට ගමන් නොකරයි.

2. සංවර්ධනය සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයෙහි සිට විශේෂ ප්‍රතිචාර දක්වා ගමන් කරයි

චාලක හා මානසික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් විශේෂ ක්‍රියාකාරකම්වලට පළමුව සිදු වේ. නිදසුනක් ලෙස උපතට පෙර ද (ගර්භාෂය තුළ) භ්‍රෑනයාට සිය සම්පූර්ණ සිරුර චලනය කළ හැකි නමුත් සිරුරේ විශේෂ කොටස් චලනය කළ හැක්කේ උපතින් සති කිහිපයකට පසුව ය.

3. සංවර්ධනය අඛණ්ඩව සිදු වේ.

පර්යේෂණයන්ට අනුව උස වැනි ලක්ෂණ වරින්වර සිදුවන අතර ළදරු සහ යෞවන වැනි අවධීන්හි දී සංවර්ධනය හෙමින් සහ වේගවත්ව සිදුවන කාල ඇති නමුත් එයට පරස්පර ලෙස සංවර්ධනය සිදුවන්නේ පිළිසිඳගත් මොහොතේ සිට මරණය දක්වා අඛණ්ඩවය. සංවර්ධනය අඛණ්ඩව සිදුවන්නක් බැවින් මේ මොහොතේ සිදුවන දේ ඊළඟ මොහොතට බලපායි. නිදසුන් ලෙස නිවසේ දී දෙමව්පියන් තුළ ඇතිවන විරසක හෙට දවසේ දී ළමයාගේ චිත්තවේගී තත්වයන්ට ඍණාත්මකව බලපෑම පෙන්වාදිය හැකි ය.

4. සංවර්ධනය විවිධ සංවර්ධන අනුපාත අනුව සිදුවේ.

විවිධ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් විවිධ කාලවල පූර්ණ පරිණතිය කරා ළඟා වන අතර හදවත, අක්මාව, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ළමාවියේ දී සෙමින් වැඩෙන අතර යෞවන විය ආරම්භක අවස්ථාවේ දී ඉතා සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වෙයි.

5. සංවර්ධනයේ ඒ ඒ අංශවල සහසම්බන්ධතාවයක් දක්නට ඇත.

ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ පර්යේෂණ කළ ආනෝල්ඩ් ගෙසල් දක්වන පරිදි සංවර්ධනයේ විවිධ අංශවල සහසම්බන්ධතාවයක් තිබිය යුතු අතර නිදසුන් ලෙස ළමයින් පාසල් යාමට සූදානම් වන අවධියේ දී ඔවුන් තුළ කායික හා මානසික අතින් සමාන සංවර්ධනයක් පෙන්වීම දැක්විය හැකි ය (Arnold Gesell, 1987).

ළමා සංවර්ධන සාධක

මනෝවිද්‍යාඥයින්ට අනුව ළමයෙකුගේ සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සුවිශේෂී වූ සාධක කිහිපයක් විශ්ලේෂණාත්මකව සාකච්ඡා කර ඇත. එනම්

i. ආරය සහ පරිසරය
ii. පරිණතිය සහ ඉගෙනීම (Maturation and Leaening)
iii. ලිංගිකත්වය (Sex)
iv. නිර්ණාල ග්‍රන්ථීන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය (Process of Ductless gland)
v. පෝෂණය (Nutrition)
vi. පවුල (Family)
vii. සමාජ සංස්කෘතිය (Socio Culture)
viii. සමවයස් කණ්ඩායම් (Peer Group)
ix. ආත්ම සංකල්පය හෙවත් ස්වසංකල්පය (Self Concept) (අබේපාල, 2010: 71-75)

ආරය සහ පරිසරය

ළමා සංවර්ධනයෙහි ලා ආරය සහ පරිසරය නියත සාධක ලෙස මනෝවිද්‍යාඥයින් හඳුනාගෙන ඇත. ශරීරයේ ඇති කුඩාම ඒකකය සෛල වන අතර මිනිස් සෛලයක් තුළ වර්ණදේහ 46ක් (මවගේ ඩිම්බයෙන් වර්ණදේහ 23ක් සහ පියාගේ ශුක්‍රාණුවලින් වර්ණ දේහ 23ක් බැගින්) අන්තර්ගත වේ. මෙම වර්ණ දේහ 46න් හැඩයෙන් සහ ප්‍රමාණයෙන් සමාන වර්ණදේහ දෙකක් බැගින් යුගල වී වර්ණ දේහ යුගල් 22ක් සේ පවතී. 23වන වර්ණ දේහ යුගල ලිංගික වර්ණ දේහ ලෙසින් පවතී. මෙම සෑම වර්ණදේහයකම ජාන නම් ඒකක 20,000ක් පවතින අතර දෙමව්පියන්ගේ ආරය දරුවා වෙත ගෙන යනු ලබන ශාරීරික ද්‍රව්‍ය කොටස් වනුයේ මෙම ජාන සමූහයයි. මෙම වර්ණදේහවල DNA නම් අම්ලය අන්තර්ගත වන අතර සෛලය තුළ මෙන්ම දේහයේ සියලුම ක්‍රියා, කායික මෙන්ම මානසික ක්‍රියා ද මෙම DNA මගින් පාලනය වේ. නිදසුන් ලෙස කායික ලක්ෂණ වන උස, සමේ වර්ණය, ඇස්වල වර්ණය ආදිය ද මානසික ලක්ෂණ ලෙස බුද්ධිය, චිත්තවේගී තත්වයන් ද පෙන්වා දිය හැකි ය. මෙම පරිවර්තනය සඳහා ප්‍රමුඛ ජාන සහ නිලීන ජාන ක්‍රියාත්මක වීම හේතුවන අතර සාමාන්‍ය ලක්ෂණ සඳහා ආරයේ බලපෑම එතරම් දුරට බලනොපෑව ද ජාන හා බැඳුණු රෝගී ලක්ෂණ දරුවන් කෙරෙහි බලපායි. නිදසුන් ලෙස ලිංගික වර්ණදේහ හා බැඳුණු ජානවලින් සම්ප්‍රේෂණය වන හීමොෆීලියාව, වර්ණ අන්ධතාව පෙන්වාදිය හැකි ය. පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි ද ආරය බලපෑම් කරනයුරු පිළිබඳ ව නිව්යෝක්හි කළ අන්වායාම අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී තිබේ (බාලසූරිය, 2019: 23). මිනිසුන්හට ලෙඩ රෝග වර්ග 1500ක් ආරය නිසා ඇතිවන බව හඳුනාගෙන ඇති අතර ඉන් 92ක් ම විශේෂයෙන්ම එන්සයිම්වල අඩුපාඩු නිසා ඇති වේ යැයි (Mc Kusick, 1970: 98) පෙන්වා දී ඇත.

පුද්ගලයාගේ හැසිරීමට, ලැදියාවට මෙන්ම පෞරුෂයට ද පරිසරය ඍජුව බලපාන ආකාරය පිළිබඳ අන්ත පරිසරවාදියෙකු වූ ජෝන් ලොක් විසින් සඳහන් කරනු ලබන්නේ ළදරුවා උපත ලබන විට මනස පිරිසිදු ගල් ලෑල්ලක් බඳු බවත්, උප ලබා ගන්නා දැනුම පසුව පරිසරයෙන් එකතු කරගත් දේ වශයෙන් සැලකෙන

බවත් ය (අබේපාල, 2005: 45). ජෝන් ඩුවී ද ආරයට වඩා පරිසරය පිළිබඳ විශ්වාසය තැබුවෙක් වන අතර නිදහස් පරිසරය සහ නිදහස් ක්‍රියාකාරීත්වය පුද්ගලයන් වෙනස් කරන ප්‍රබල සාධක බව ඔහු දක්වයි (අබේපාල, 2005: 73). රූසෝගේ අදහස වූයේ ද ළමයා ස්වභාවයෙන් ම යහපත් බවත්, ඔහු වෙනස් වන්නේ පරිසරය නිසා බවත්ය. ආරය සහ පරිසරය යන සාධක ද්වයම පුද්ගල සංවර්ධනයට නියත වශයෙන්ම බලපෑම් කරනු ලබන බව විද්‍යාත්මක වශයෙන් ද පිළින්නා අතර ජීවියා මව්කුස පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට මෙම බලපෑම එල්ලවේ. එහිදී ඇතැම් සාධක ආරයෙන් ද ඇතැම් සාධක පරිසරයෙන් ද සම්ප්‍රේෂණය වේ. එහිදී ජීවියාගේ ශරීරය හා සම්බන්ධ ජීව විද්‍යාත්මක සාධක වැඩි වශයෙන් ආරමය බලපෑමෙන් ද ඉගෙනීම, බුද්ධිය වැනි මානසික හා පෞරුෂමය සාධක පරිසරයෙන් ද එල්ලවන බව පොදු මතයයි.

පරිණතිය සහ ඉගෙනීම (Maturation and Learning)

පරිණතිය යනු මේරීම හෙවත් ළමයාගේ වයස අනුව සිදුවන වැඩීමය. මෙය සමාජයේ සහ පරිසරයේ බලපෑමකින් තොරව ළමයා තුළ සිදුවන ක්‍රියාවලියක් වන අතර පරිසරය ඇසුරු කිරීමෙන් ලබන අත්දැකීම් ඇසුරින් ඉගෙනීම සිදුකරයි. මෙහිදී භ්‍රෑණයා කුස පිළිසිඳ ගැනීම, උපත ලැබීමේ පටන් කායිකව සහ මානසිකව මේරීමට පත්වෙයි. මෙහි දී පවුල යනු ළමයාගේ පළමුවන පාසල වන අතර පරිණතිය සිදුවන අතරම තම ඉන්ද්‍රිය ආශ්‍රයෙන් ඉගෙනීම සිදු කරයි. නිදසුන් ලෙස මවගේ කටහඬ හඳුනාගැනීම, සිනාවෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් පෙන්වාදිය හැකි ය. ජීන් පියාජේ නම් මනෝවිද්‍යාඥයාට අනුව ළදරුවා කෙමෙන් පරිසරයට අනුවර්තනය (Adaptation) වීමේ දී අනිවාර්යෙන්ම සිදුවන මූලික බුද්ධිමය කාර්යන් දෙකක් ඔහු අනාවරණය කළ අතර එම කාර්යන් දෙක නම් සමාග්‍රාහණය (Assismilation) සහ ප්‍රතියෝජනයයි (Accomadation). සමාග්‍රහණය යන්නෙන් පරිසරයේ පවත්නා විවිධ ප්‍රබෝධකවලට උත්තේජනය වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බාහිර වස්තූන් හඳුනාගැනීම අදහස් කෙරෙන අතර පසුව ඒවා තම අත්දැකීම් බවට පත්කර ගනියි. මෙසේ පාරිසරික සාධක සංජානන බවට පත්කර ගැනීම සමාග්‍රහණය යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය.

මේ යටතේ සාකච්ඡා කළ යුතුම වූත් ළමා සංවර්ධනය සඳහා ප්‍රබල දායකත්වයක් ලබාදෙන සාධකයක් ලෙසත් භාෂා සංවර්ධනය පෙන්වාදිය හැකි ය. ළමයාගේ පරිණතිය සහ ඉගෙනීම පිළිබඳ විශ්ලේෂණාත්මක අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට මෙන්ම ළමා ඉන්ද්‍රියන්හි මනා සෞඛ්‍යමත් බව නිර්ණය කිරීමෙහි ලා ද මෙම සාධක වැදගත්ය. ළදරුවා තමාගේ පළමු වචනය කතා කිරීමට කථාව හා සම්බන්ධ මුල් අවධි කිහිපයක් පසු කරයි. මෙම භාෂාමය පූර්ව කථන අවධිය ලෙන්බර්ග් විසින් අනු කොටස් හතකට බෙදා දක්වයි (අතුකෝරාල, 2015: 67).

i. සරල හැඬීම

ii. සංකීර්ණ හැඬීම

iii. කූජනය

iv. කරවු කිරීම

v. ලාලනය

vi. රාවානුකරණය

vii. අසම්බන්ධ භාෂා භාවිතය

මේ ඔස්සේ ළමයා පියවරෙන් පියවර භාෂාව කතා කිරීමට සහ ලිවීමට ඉගෙන ගනියි. එය ඔහුගේ සංවර්ධන වැදගත්ම සන්ධිස්ථාන අතරන් එකක් ලෙස මනෝවිද්‍යාඥයින් දක්වයි. පසුව මේ ඔස්සේ ළමයා ආත්මකේන්ද්‍රීය කථනයන් සිදු කිරීම දක්වා පරිණත වන අතර එහිදී පුනරුච්චාරණය (Repetitive), ආත්ම භාෂණය (Mono-logue) සහ සාමුහික ආත්ම භාෂණය (Collective Mono-logue) වැනි කථනයන් දක්වා කුසලතා සංවර්ධනයක් සිදු කරගනියි. ස්මිත් පෙන්වා දෙන පරිදි ළමයකු වයස අවුරුදු 2 දී වචන 272ක් කථා කිරීමට ද අවුරුදු 5 වන විට වචන 2072ක් කථා කිරීමට ද සමත්වන අතර පරිණතියත් සමග වාක්‍යවල දිග ප්‍රමාණය වැඩි වීම, සංකීර්ණ බව සහ ව්‍යාකරණානුකූල බව ද වැඩිවීම වැනි සාධක හඳුනාගත හැකි ය (Smith, k. 1965: 178).

ලිංගිකත්වය (Sex)

ළමා සංවර්ධන සඳහා ලිංගිකත්වය හෙවත් ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය පිළිබඳ සංකල්පය ප්‍රබල සාධකයක් වන අතර මනෝවිශ්ලේෂණවාදී ගුරුකුලයේ පුරෝගාමියා වන සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් නම් මනෝවිද්‍යාඥයාට අනුව මනෝ ලිංගික සංවර්ධන අවධි අතර ගැනෙන ලිංග රූපික අවධියේ පටන් ළමයා ලිංග ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට පෙළඹෙයි. ජීවවිද්‍යාත්මකව ගත්කල උපතේ දී පිරිමි ළමයින් ගැහැණු ළමුන්ට වඩා බරින් හා සිරුරේ ප්‍රමාණයෙන් විශාල වන අතර වැඩිවියට පත්වීමේ දී ගැහැණු ළමයා පිරිමි ළමයාට වඩා වේගයෙන් වැඩේ. නව යොවුන් වියේ දී ගැහැණු ළමයා අවුරුදු 11/12ක් වන විට වැඩිවියට පත් වී අවුරුදු 12/13 වන විට කායික වර්ධනයේ පූර්ණත්වයට පත්වෙයි. පිරිමි ළමුන් තරමක් සෙමින් වැඩී අවුරුදු 14/16 දී පමණ පූර්ණත්වයට පත්වෙයි. නව යොවුන් විය අවධි තුනකට බෙදා දක්වන අතර ළමයා ඒ ඒ කාලයන්හි ලිංගිකත්වය පහත පරිදි ප්‍රදර්ශනය කරයි.

i. වැඩිවිය පැමිණීම - මල්වර වීම - අවුරුදු 11-14 කාලය (කායික ලිංගික ඉන්ද්‍රියන්ගේ වර්ධනය)

ii. සංක්‍රාන්තික අවධිය - අවුරුදු 15 කාලය (සම ලිංගික සම්බන්ධතාවලින් විරුද්ධ ලිංගික සම්බන්ධතාවලට යොමුවීම)

iii. පසු නව යොවුන් විය - අවුරුදු 16-21 කාලය (විරුද්ධ ලිංගික සම්බන්ධතා සහ අහමාදර්ශය ගොඩනගා ගැනීම)

නිර්ණාල ග්‍රන්ථීන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය (Process of Ductless gland)

පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සිටම නිර්ණාල ග්‍රන්ථීන්හි ක්‍රියාකාරිත්වය ළමා සංවර්ධනය සඳහා ඉවහල් වන අතර මොළයේ පිහිටි පිටියුටරි (Pituitary) හා පීනියල් (Pineal) යන ග්‍රන්ථි මගින් දරුවාගේ වැඩීමට අවශ්‍ය හෝමෝන ලබා දේ. තයිරොයිඩ් (Thyroid) ග්‍රන්ථිය මගින් කැල්සියම් සහ පොස්පරස් රුධිරයට එක්වීම පාලනය කරමින් පුද්ගලයාගේ චිත්තවේගීය තත්වය පාලනය කිරීමට උපකාරී වන පැරාතයිරොඩ් (Parathyroid) ග්‍රන්ථිය මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරී බව,

විධාවට ඔරොත්තු දීම, සිරුරේ බර පාලනය කිරීම වැනි කාර්යන් සිදු කෙරේ. අග්න්‍යාශ (Pancreas) ග්‍රන්ථිය මගින් ඉන්සියුලීන් මගින් සීනි නිපදවීමෙන් සිරුරේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි. තව ද ඇඩ්‍රිනලින් (Adrenals) ග්‍රනථිය මගින් ආහාර ජීර්ණය, රුධිර පීඩනය, මංශ පේශීන්ගේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය උපකාරී වන අතර ගැහැණු ළමුන්ගේ බිම්බ කෝෂය ආශ්‍රිතව පිහිටි ඕවරිස් (Ovaries) ග්‍රන්ථිය මගින් ඩිම්බ කෝෂයේ වර්ධනය, පයෝධර වැඩීම, ඔසප් චක්‍රය පාලනය කිරීම, ප්‍රජනන වර්ධනයට අවශ්‍ය මූලික ශක්තිය ලබා දීම සිදු කෙරේ. තව ද පිරිමි ළමුන්ගේ වෘෂණකෝෂ ද නිර්ණාල ග්‍රන්ථිවන අතර ප්‍රජනන ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වයට ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ගැළපීමට සහ ඒවායේ වැඩීම පාලනය කිරීම මෙමගින් සිදුවේ.

පෝෂණය (Nutrition)

භ්‍රෑණ අවධියේ පටන් පෝෂණය ළමයාගේ සංවර්ධනය සඳහා ප්‍රබල සාධකයක් ලෙස දායක වන අතර එම අවධියේ දී මවගේ ආහාර දාමය සේම චිත්තවේගීය තත්වය දරුවාට සෘජුව බලපෑම් සිදුකිරීම පිළිබඳ ජීව විද්‍යාත්මකව සහ මනෝවිද්‍යාත්මක තහවුරු කොට අවසන්ය. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මනෝවිද්‍යාඥයා විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද අවශ්‍යතා ධුරාවලියේ දී ප්‍රමුඛත්වය දරන පෝෂණය හෙවත් කායිජීවී අවශ්‍යතා සපිරෙන තුරු ඉන් ඉහළ අවශ්‍යතා වුව සාධනය කර ගැනීමට තරම් අභිප්‍රේරණයක් ඇති නොවන බව පෙන්වා දෙයි. මවක තුළ ඇති පෝෂණ ඌනතාවය භ්‍රෑණයාගේ සංවර්ධනයට හේතුවන අතර උපත ලැබීමෙන් පසු සමබර පෝෂණයක් සහිත ආහාර වේලක් ඔස්සේ ළමයා සංවර්ධනය වීම බුද්ධිමය, සමාජමය සහ චිත්තවේගීය හීනතාවයන් අවම කිරීමට ද සුවිශේෂී දායකත්වයක් ලබා දෙයි.

පවුල (Family)

පවුලේ සාමාජිකයින් තුළ පවතින ආකල්ප, අධ්‍යාපන මට්ටම්, චිත්තවේගී තත්වය සහ චර්යාව ද ළමයාගේ සංවර්ධනය සඳහා බෙහෙවින්ම ඉවහල් වෙයි. මන්ද යත් මිහිපිට උපත ලබන සෑම පුද්ගලටයකුටම පුද්ගල සමස්තය සංවර්ධනය කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ දී ආත්මය සංකල්පයක් ගොඩනගා ගැනීමට සිදුවන අතර තමා පිළිබඳ ව ගොඩනගා ගන්නා රූපය නිර්මාණය කර ගැනීම

සඳහා ප්‍රපංචමය ලෝකය විශේෂ කාර්යභාරයක් සිදුකරන බව කාල් රොජර්ස් නම් මනෝවිද්‍යාඥයා විසින් පෙන්වා දී ඇත (සෙනරත්, 2021: 44) එහිදී ප්‍රපංචමය ලෝකය යටතේ පවුල විශේෂම සාධකයක් වන අතර මව්පියන් සිදුකරන සෑම ක්‍රියාවක් ම ළමයාට බලපායි. තවද සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් මනෝවිශ්ලේෂණවාදී ගුරුකුලය යටතේ දක්වන පුද්ගලයා පිළිබඳ සංකල්පයේ දි අවිඥානයට විශේෂ ස්ථානයක් ලබා දී ඇති අතර කුඩා කල සිට පුද්ගලයකු ලබන මිහිරි අමිහිරි අත්දැකීම් එහි තැන්පත් වී ඇති බවත් පුද්ගලයා වැඩිවියට පත්වීමේ දී පෞරුෂ සර්වසම කිරීමේ සහ සර්වඅසම කිරීමේ ශක්‍යතාවයේ දී අවිඥානයට වැඩි වශයෙන් පවතින බවත් පෙන්වා දෙයි. මෙනිසාවෙන් ළමයකු හැදී වැඩෙන පවුල වඩාත් හිතකරම තැනක් විය යුතු බවට මනෝවිද්‍යාඥයින් දක්වන්නේ මෙනිසාවෙනි.

සමාජ සංස්කෘතිය (Socio Culture)

ළමයා වැඩිවියට පත්වන විට ඔහු තම සම්බන්ධතා ද දියුණු කරගනියි. මේ සඳහා ළමයා හැදෙන වැඩෙන ඇසුරු කරන සමාජය ද ළමා සංවර්ධනයට බලපාන අතර සමාජයේ ඇති සමාජ පංති විෂමතා, සංස්කෘතික අනන්‍යතා හඳුනාගැනීම සිදුකරයි. එතුළින් තමන්ට අනන්‍ය වූ පරිසරයේ සහ තදානුගත පරිසරයන්හි ඇති විවිධතා හඳුනා ගනියි. ඩැනියල් ගෝල්මන් නම් මනෝවිද්‍යාඥයා විසින් බුද්ධිමය හෙවත් චිත්තවේගමය බුද්ධිය නමින් න්‍යායක් ඉදිරිපත් කළ අතර පවතින සම්ප්‍රදායික වියුක්ත චින්තන බුද්ධියට අමතරව චිත්තවේගමය බුද්ධිය යනුවෙන් ඊට වඩා වෙනස් වූ සමාජමය බුද්ධියක් ඇති බව ඔහු සඳහන් කරයි (ලොවෙල්, 2011: 78). එකිනෙකා අතර ඇති අන්තර් වෙනස හඳුනා ගැනීමටත්, යමෙකුගේ චින්තනය හා ක්‍රියාවලීන්ට මග පෙන්වීම සඳහා තොරතුරු භාවිත කිරීමක් මගින් පුද්ගලයෙකුට තමාගේ සහ අනුන්ගේ චිත්තවේග යෝග්‍ය පරිදි හසුරුවා ගැනීම චිත්තවේගී බුද්ධිය නමින් හඳුන්වන අතර ළමා සංවර්ධනය සඳහා එය වැදගත් වන්නේ සමාජ සංස්කෘතියට නැඹුරුවීමට එය දායක වන නිසාය.

සමවයස් කණ්ඩායම් (Peer Group)

ක්‍රමයෙන් වැඩෙන දරුවා සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුරු කිරීමට පෙළඹෙන අතර තම පවුලේ සාමාජිකයින්ට සීමා නොවී සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගනියි. නිදසුනක් ලෙස පෙර පාසල් යන දරුවා මුල් දවසේ ඇඩුව ද සති කිහිපයක් යන විට ඔහු ගෙදරට වඩා පෙර පාසලේ මිතුරු සමාජය නිසා එහි රැඳීමට රුචිවෙයි. තම මිතුරන්ගේ නම් පවසයි. ඔවුන් සමග සෙල්ලම් කරයි. යොවුන් වියට එළඹෙන විට විවිධ සමාජ කණ්ඩායම් ඇසුරු කිරීමට පෙළඹෙන අතර සමවයස් ඇසුර ද ඉක්මවා යන අවස්ථා ද මතුවෙයි. මෙතුළින් සදාචාර විනිශ්චය, සමාජ ඇගයුම සහ පුද්ගල ස්වසංකල්පය දක්වා ළමා සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපෑ හැකි ය. මෙතුළින් ළමයකු ස්වාධීන අදහස් දැරීමට, ප්‍රකාශ කිරීමට සහ පසුකාලීනව පුද්ගල අනන්‍යතාව තහවුරු කරගැනීම දක්වා වැනි සංවර්ධන අවස්ථා කරා රැගෙන යාමේ හැකියාවක් පවතී.

ආත්ම සංකල්පය හෙවත් ස්වසංකල්පය (Self Concept)

පුද්ගලයකු තමා පිළිබඳ ව ගොඩනගා ගන්නා ප්‍රතිරූපය ආත්ම සංකල්පය යනුවෙන් සඳහන් කරන අතර බොහෝ මනෝවිද්‍යාඥයින් සඳහන් කරන පරිදි ආත්ම සංකල්පය ගොඩ නැගෙන්නේ ළමා කල පටන් තමා හැදෙන වැඩෙන පරිසරය ඇසුරු කරගනිමිනි. ජීන් පියාජේ දක්වන පරිදි ආත්ම සංකල්පය ළදරුවාගේ ප්‍රජානන සංවර්ධනයත් සමග හටගන්නා සාධකයක් වන අතර මනා ලෙස ස්ව සංකල්පය වර්ධනය කරගත් පුද්ගලයා සමාජයේ තමාට හිමි ස්ථානය හා තම වගකීම් යුතුකම් මැනවින් වටහාගත් අයෙක් වෙයි. එහිදී තමා සතු කුසලතා මෙන්ම දුර්වලතා වටහා ගැනීමට තරම් දියුණු ප්‍රජානන කුසලතා ඇති පුද්ගලයෙක් වෙයි.

සමාලෝචනය

දාර්ශනිකයන්ගේ සහ මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ ඉගැන්වීම්වලට අනුව ළමයා වනාහි කුඩා වැඩිහිටියෙක් නොවේ. මිනිසාගේ පියා දරුවාය (අතුකෝරාල, 2015: 58) යන සංකල්පවලින් විද්‍යමානවනුයේ ළමයාගේ සංවර්ධනය පුද්ගල සමස්තය කියැවීමෙහිලා සුවිශේෂී

වූත් ප්‍රබල ම වූත් කර්යභාරයක් සිදු කරන බවයි. එහිදී ළමයකුගේ සංවර්ධනය සිදුවිය යුතු හොඳම අයුරින් සිදුවීමේ වැදගත්කම ද අවධාරණය වී ඇති අතර පුද්ගලය සමස්තය පිළිබඳ ධනාත්මක ආකල්ප ඇති කරගනු වස් යථෝක්ත සංවර්ධන සාධයන් ඔස්සේ ළමයකු සංවර්ධනය කළ යුතු ය. පුද්ගලයාගේ මනෝ සාමාජීය අංශයෙහි යහපැවැත්ම සර්වසම පෞරුෂයක් ඇතිකරනු වස් හේතුවන අතර යථෝක්ත ළමා සංවර්ධන සාධකයන් පිළිබඳ විධිමත් සංවර්ධනයක් අපේක්ෂා කළ යුත්තේ එනිසාවෙනි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අතුකෝරාල, දයා රෝහණ (2015). *අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව සහ ගුරුවරයා.* බොරැල්ලඃ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන

අතුකෝරාල, දයා රෝහණ (2015). *ළමා මනෝවිද්‍යාව හා ළමා සංවර්ධනය.* පානදුරඃ ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන

අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2010). *අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන

අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2010). *සාංදෘෂ්ටික හා මානුෂික මනෝවිද්‍යාව.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන

අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2009). *ජීන් පියාජේගේ ප්‍රජානන වර්ධනය.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන

අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2007). *මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය සහ අධ්‍යාපනය.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන

අබේපාල, රෝලන්ඩ් (2005). *ආකල්ප සංවර්ධනය.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන

බාලසූරිය, ඒ.එස්. (2019). *සාරධර්ම අධ්‍යාපනය.* කොට්ටාවඃ සාර ප්‍රකාශන

ලොවෙල්, කේ. (2011). *අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව සහ ළමයි.* අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සෙනරත්, සමුද්‍රා (2021). *මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන න්‍යාය.* නුගේගොඩඃ සරසවි ප්‍රකාශන

හපුආරච්චි, ගාමිණී (2010). *සෞඛ්‍ය මනෝවිද්‍යාව.* රාජගිරියඃ සුසිත ප්‍රකාශන